

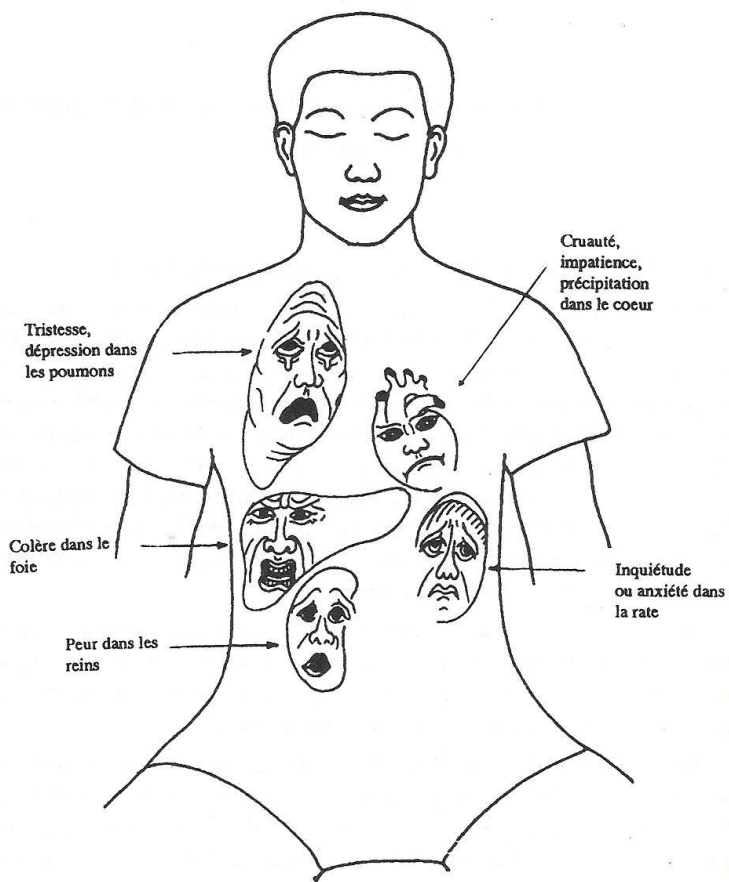
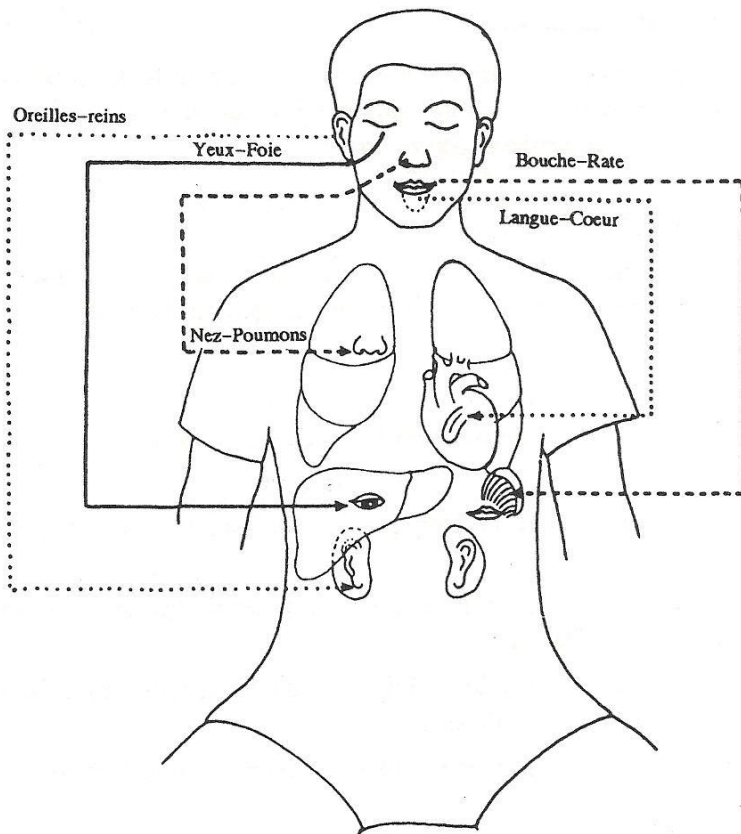
LE SOURIRE INTERIEUR

Le sourire intérieur est une pratique énergétique qui peut se vivre comme une méditation. Elle utilise le pouvoir bénéfique du sourire en l'appliquant à l'intérieur de soi.

CORRESPONDANCES DES ORGANES AVEC LES CINQ ELEMENTS

	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
ORGANES YIN	FOIE	COEUR	RATE	POUMONS	REINS
ORGANES YANG	VESICULE BILIAIRE	INTESTIN GRELE	ESTOMAC PANCREAS	GROS INTESTIN	VESSIE
OUVERTURES	YEUX	LANGUE	BOUCHE LEVRES	NEZ	OREILLES
EMOTIONS POSITIVES	GENTILLESSE	AMOUR JOIE DE VIVRE	HONNETETE SENS DE LA JUSTICE	DROITURE COURAGE	BONTE
EMOTIONS NEGATIVES	COLERE	HAINE IMPATIENCE	SOUCIS ANXIETE	TRISTESSE DEPRESSION	PEUR STRESS
QUALITES PSYCHOLOGIQUES	CONTROLE CAPACITE DE DECISION	CHALEUR VITALITE ENTHOUSIASME	CAPACITE DE SINTEGRER, DE SE SENTIR CENTRE ET EQUILIBRE	FORCE SOLIDITE DISCERNEMENT	AMBITION VOLONTE

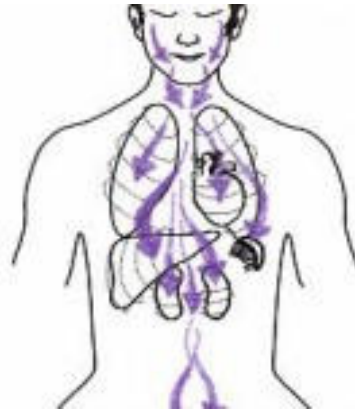




Les émotions négatives et les organes



SOURIRE INTERIEUR



1/Assis, confortablement, les pieds touchent le sol, les mains sont jointes, la langue touche le palais.

Vous pouvez poser vos mains sur les cuisses ou à la base de votre bassin.

Visualisez de longues racines, partant de vos pieds jusqu'au centre de la terre.

Visualisez un fil doré partir de votre tête, monter très haut dans le ciel. Ressentez l'Union du ciel et de la terre en vous, en votre cœur.

Visualiser une belle lumière tout autour de vous. Imaginez-vous dans une bulle, éclatante.

2/A l'aide de vos yeux intérieurs (au niveau du front), envoyez de l'intérieur un sourire à tout le corps et sentir l'énergie de joie en un rayon de soleil, se rassembler dans les yeux et dans le troisième œil.

Sentez les coins extérieurs de vos paupières et de votre bouche se soulever.

Percevez l'énergie souriante descendant doucement vers le cou, le thymus et le cœur. Sentez le cœur s'ouvrir, en vous connectant à l'énergie de compassion. Créer une ambiance d'amour, de joie et de bonheur dans le cœur.

3/souriez aux organes et devenez conscients des vertus de chacun d'entre eux pendant que vous leur souriez :



Souriez au cœur est créé en lui des sentiments d'honneur et de respect, tout en augmentant les sentiments d'amour et de joie, de bonheur et d'harmonie. Ainsi qu'à la glande du thymus.

Souriez aux poumons et générez en eux des sentiments de courage et de droiture.

Souriez au foie est créé en lui la gentillesse.

Souriez au pancréas et à la rate et développez en eux l'honnêteté et l'impartialité.

Souriez aux reins et générez dans ces organes de la bonté. Souriez aux glandes surrénales.

Souriez aux organes sexuels. Aux ovaires, aux testicules.

Quand vous lui souriez sentez l'effet positif en chaque organe. Soyez conscient des émotions positives que vous générez.

4/ souriez à la gorge, à la glande Thyroïde Souriez au système digestif. Générez une énergie créative, sentez l'énergie couler et descendre avec la salive, quand vous avalez, vers l'estomac, l'intestin grêle, et le gros intestin.

5/Retourner aux yeux, souriez à vos glandes pituitaires et pinéales, à l'hypothalamus et à l'hypophyse. Souriez dans les hémisphères de droite et de gauche pour équilibrer votre cerveau, puis souriez en descendant jusqu'en bas de la moelle épinière.

6/Retourner de nouveaux aux yeux et souriez en suivant de haut en bas les lignes frontale dorsale et médiane.

