



## 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.

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 et créez en lui des sentiments d'amour et de joie.

Souriez à la rate et développez en elle la sérénité et l'ouverture d'esprit.

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

Souriez aux reins et générez dans ces organes de confiance.

Souriez au foie et créez en lui la gentillesse et l'harmonie.

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

6- Retournez au Cœur et laissez rayonner la joie comme si vous aviez avalé un bout de rayon du soleil. A chaque inspiration la Joie est plus forte, remplie par l'énergie qui nous entoure et à chaque expiration, on diffuse cette joie autour de nous.

Savourez l'instant...