

Le sourire *intérieur*



Enivrez vos organes !

texte par Anna Miassedova & illustrations par Imanou

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.



PORTRAIT

Anna Miassedova a été comédienne, formée à la méthode Stanislavski. Quand elle découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 10 ans, elle décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.

Il est dit dans les anciens écrits taoïstes que l'entrée sur le chemin du Tao se fait par la sensation. « Sentir », c'est vivre pour ces anciens Taoïstes. Sentir veut dire, entre autres, être silencieux en nous-mêmes, descendre de la tête et être le corps. Mais comment entrer en communication avec ce corps, qui, jusque-là, a souvent été vécu comme une série d'idées? Le génie de ces alchimistes taoïstes était de constater qu'il n'y a pas plus pénétrant pour entrer en communication que le sourire. Ainsi un passant dans la rue peut nous sourire et nous en ressentons le bienfait.

Unifier le corps par la sensation

Le sourire a donc des pouvoirs. Et le vrai sourire est une marque d'amour. Il transmet une énergie réconfortante, dotée d'un pouvoir de guérison. En souriant petit à petit à chaque partie de notre corps, nous lui apportons la conscience. Ordinairement, celle-ci est fragmentée, car nous vivons « par morceaux », d'où le sentiment d'impuissance que nous pouvons éprouver face aux provocations de la vie. La sensation de toutes les parties du corps unifie la conscience. Apprendre à unifier le

corps à travers la sensation est le but du sourire intérieur. Le simple fait de vivre notre corps en tant que sensation apporte la paix et avec elle la joie. Lorsque nous sourions à nos pieds, nos mains, nos organes, nous sommes de retour au moment « le plus magique » de notre vie qui est le moment présent. Pourquoi? Parce que le corps est dans l'ici et maintenant, le propre du mental étant de se balader entre le passé et le futur. Ainsi le corps a-t-il plein de choses à nous raconter sur « comment ça va maintenant ». Il a son intelligence propre, qui est totale, car unie à la force de vie qui le traverse. Il a en réserve de nombreux « secrets d'enfant » à nous livrer, mais si nous « débarquons » en adulte sérieux, il ne nous livre rien du tout! Le sourire vrai est alors la clef, car même un enfant qui boude finit par sourire en retour.

Le souverain et son royaume

A l'origine, le sourire intérieur s'adressait à tous les esprits qui habitent nos organes vitaux. Pour un lecteur moderne, cela peut paraître naïf ou folklorique, mais ce n'est pas pourtant pas notre mental qui fait fonctionner

nos organes! C'est donc bien qu'il existe une Intelligence derrière tout cela qui à chaque instant fait au mieux pour maintenir l'équilibre. Dans les anciens ouvrages taoïstes, on parle ainsi du « souverain qui voyage à travers toutes les régions du Royaume en dispensant les soins et les encouragements à tous les êtres ». Ce royaume est bien sûr nos milliards de cellules qui forment ce corps et le souverain est notre esprit conscient qui parle aux cellules, aux organes, parce qu'il a décidé d'aider la vie au lieu d'avoir « peur du peuple » et d'entretenir l'idée de la séparation.

La feuille et l'arbre

Les vieux taoïstes disaient encore : « La sagesse du corps est un bon départ pour visiter la dimension cachée de la vie ». Nos cellules ont beaucoup de sagesse. Toutes, elles sont venues de la même source sans aucune spécialisation au début. Puis, elles se sont spécialisées en formant la colonne vertébrale, les reins, le cœur...

Et depuis elles ne cessent de travailler pour l'ensemble, animées par cette intelligence de vie. Nos cellules ont réussi mieux que nous, humains, la vie ensemble. Le cœur bat pour toutes les cellules, les pieds supportent l'ensemble du corps... Elles sont l'exemple de vie solidaire, fraternelle dans la communion de la vie. Elles se transmettent à chaque instant des informations qu'elles communiquent à tout l'ensemble de l'organisme. Pourquoi? Pour aider la vie à durer le plus harmonieusement possible. Elles sont ainsi ouvertes et sensibles aux autres cellules comme étant d'une impor-

tance égale. Pour ces sages taoïstes – que de leçons de sagesse! L'Alchimie veut dire qu'il est possible, plutôt que de bricoler, d'obtenir une transformation profonde de l'être. Pour qu'il y ait cette transformation, il faut qu'il y ait la communication. Le sourire intérieur est le chemin qu'ont emprunté ces sages taoïstes pour ouvrir cette communication. Pour eux, notre corps est une feuille sur l'arbre de l'Univers. Communiquer de plus en plus intimement avec la feuille fait qu'elle s'ouvre un jour à l'arbre... C'est-à-dire à l'Univers.

**Le vrai
sourire est
une marque
d'amour.**

Le Qi Gong du rire

Il existe aussi un Qi Gong très ancien: le Qi Gong du rire. Traditionnellement conseillé pour renforcer les défenses immunitaires, améliorer la circulation sanguine et masser les organes internes, le Qi Gong du rire est une pratique plus « yang » que le sourire intérieur et en cela très différente. Il est conseillé de la pratiquer le matin, au réveil, pour relancer le flux d'énergie en période de flegme. Le rire est un « spasme » qui, de fait, effectue un massage profond de l'abdomen, du diaphragme et de la zone cardiaque. Les Taoïstes ont ainsi consacré beaucoup de pratiques diverses à revigorer le thymus, considéré par eux comme la glande du rajeunissement. Or, pour accroître la vitalité du thymus, il n'y a rien de mieux que le rire. Un des plus grands experts actuels de Chi Nei Tsang (massage des organes internes), Gilles Marin, dit ainsi que pour dégorger la vésicule biliaire, le meilleur massage est encore le rire!

Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.



photos: Cécile Bercegeay

SOURIRE AUX ORGANES, par Marc Fréjacques

La pratique du sourire intérieur régénère les organes, les glandes et toutes les fonctions du corps. Assis sur le bord d'une chaise, les mains sur les cuisses, la colonne droite et souple, le menton légèrement rentré et la langue contre le palais, situez l'organe à l'intérieur du corps, imaginez sa forme, concentrez-vous dans une écoute interne et percevez toutes les sensations qu'il vous donne (chaud, froid, détendu ou serré, couleurs, émotions, etc.). Souriez-lui en sentant l'énergie de la source descendant du 3^e œil inonder l'organe et transformer sa sensation. Vous pouvez même dans certains cas sentir l'organe vous sourire en retour. Reliez l'organe à la couleur énergétique de l'élément correspondant pour l'abreuver d'énergie pure.



SOURIRE AU THYMUS ET AU CŒUR

Souriez au thymus (derrière la partie supérieure du sternum), sentez-le vibrer et souriez ensuite au cœur. Sentez la sensation devenir aimante, rouge et chaude (élément Feu-Ete).



SOURIRE AUX POUMONS

Souriez aux poumons, ressentez une sensation froide et de couleurs blanche qui correspond en médecine chinoise à l'élément Métal et à l'automne.



SOURIRE AU FOIE

Souriez à votre foie, et percevez une sensation tiède et moite de couleur verte qui correspond en médecine chinoise à l'élément Bois et au printemps.



SOURIRE A LA RATE

Souriez à votre rate, et ressentez une sensation de douceur et de centrage de couleur jaune qui correspond en médecine chinoise à l'élément Terre et aux inter-saisons (à l'été indien selon certains).



SOURIRE AUX REINS

Souriez profondément et avec délicatesse à vos reins. Percevez une sensation froide et humide de couleur bleu sombre. Reliez-vous à l'énergie de l'élément Eau qui correspond à l'hiver.