



Les secrets du Sourire Intérieur

pour la relaxation et l'harmonisation du corps

A la naissance, on sait se sourire à soi-même, une qualité que l'on perd au cours du temps et qu'aucune école ne nous enseigne. Grâce à l'énergie du «sourire intérieur», nous pouvons développer notre pouvoir personnel, être en harmonie avec nous-même en chassant les énergies perverses de nos organes.

par Marga Vianu

Dans ma pratique du Tao, depuis maintenant 20 ans, et lors de mes cours, j'ai souvent été surprise par le fait que les gens ne savaient pas se sourire à eux-mêmes. Or le sourire est l'une des meilleures méthodes de contact. Si on vit en couple, on sourit le matin, au réveil, à son ou sa partenaire ; les personnes vivant seules sourient en rencontrant un voisin ou des collègues, mais sourire à ses propres organes, personne n'y pense. Pourtant nos organes travaillent 24 heures sur 24 pour nous, mais les seuls contacts que nous établissons avec eux surviennent lorsqu'une douleur apparaît, quand on touche la partie endolorie et que l'on prend conscience de l'organe qui lui est associé.

Nei Dan, les exercices internes

En Occident, on a commencé depuis la fin des années 1970 à pratiquer des exercices externes de Chi Kung (Qi Gong), appelés *Wei Dan*. Les exercices internes, *Nei Dan*, favorisant la libération des énergies négatives et l'apaisement ont été apportés à la connaissance des Occidentaux par Mantak Chia.

Un vrai sourire pour apprendre à s'aimer

Un vrai sourire peut faire des miracles. Ainsi diriger un sourire dans un organe ou vers une glande et le remplir d'énergie positive est une technique puissante de relaxation qui nous permet de contrôler nos émotions, tout en ayant un effet curatif. C'est aussi une manière d'apprendre à s'aimer. Car

comment peut-on recevoir l'amour, l'estime des autres si l'on n'arrive pas à s'aimer soi-même ? Un amour qui part de l'intérieur vers l'extérieur développe un rayonnement d'énergie souriante autour de soi. Ce sourire dirigé vers les cinq organes principaux et les glandes principales permet d'équilibrer notre corps et de transformer nos émotions négatives en émotions positives. Aussi dit-on que chez les gens heureux, le Chi (Qi), l'énergie vitale, circule plus vite. Observez un visage fâché, les coins des yeux et de la bouche sont abaissés et constituent autant d'endroits par lesquels l'énergie se perd. Un visage souriant, par contre, crée trois réservoirs d'énergie souriante : les deux yeux et la bouche.

Sourire à nos organes

La psychologie occidentale considère presque exclusivement le cerveau comme seul centre de contrôle de nos émotions. Les anciens taoïstes nous ont transmis le savoir que nos organes internes jouent un rôle important dans le contrôle de nos émotions. En général, nous ne sommes pas conscients du fait que chaque émotion négative se niche dans un des cinq organes principaux. En souriant à nos organes, on arrive à transformer les émotions négatives en émotions positives, et à détendre nos organes. Si l'on se préoccupe de notre santé, il est donc important de prendre conscience de nos organes, d'établir le contact avec eux par le sourire — la meilleure possibilité d'établir le contact — et de leur manifester de la gratitude pour le travail continu qu'ils fournissent pour le maintien de notre santé.

Les 3 trajets de la pratique du sourire intérieur

Le sourire intérieur est une ancienne technique taoïste puissante d'autoguérisson. La relaxation commence dans les yeux. Ainsi, un sourire que l'on adresse aux yeux se transmet aux systèmes nerveux sympathique et parasympathique qui sont reliés aux organes et aux glandes. En souriant à notre corps, nous lui dirigeons notre attention ainsi que notre amour et amorçons par cela des transformations physiologiques.

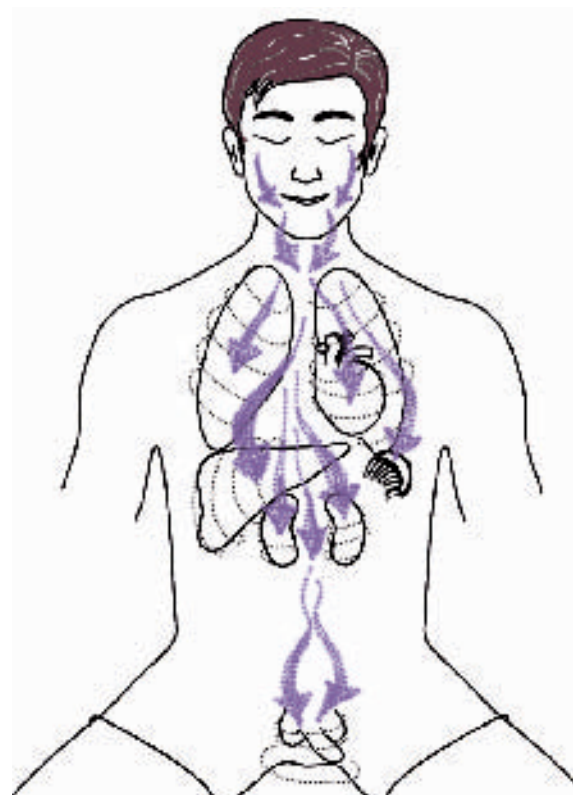
La pratique du sourire intérieur suit 3 trajets :

1. La voie frontale permet la prise de contact avec les organes principaux et les glandes.
2. La voie médiane permet la prise de contact avec le système digestif.
3. La voie arrière permet la prise de contact avec la colonne vertébrale, les fluides vertébraux et le système nerveux.

La Voie frontale: les organes et les glandes

Déplacer l'énergie du sourire depuis les yeux, en visualisant le cheminement à travers les organes et les glandes de la manière suivante : remplir les yeux de sourire en pensant à un moment heureux ; ceci permet aux coins des yeux de remonter et de créer deux réservoirs d'énergie souriante, puis prendre contact avec le troisième œil et absorber un rayon d'énergie ensoleillée. L'énergie souriante ensoleillée est guidée par le mental à travers le nez, vers la bouche ; les coins de la bouche se relèvent alors et créent un troisième réservoir d'énergie souriante. Dans le même temps, les mâchoires se relâchent, le cheminement continue vers le cou, les glandes thyroïdes et parathyroïdes. L'étape

suivante du parcours est le cœur que l'on remercie de son activité continue de pompage du sang. Il se remplit alors de joie de vivre. Puis l'énergie souriante est dirigée vers le thymus, glande importante pour le maintien du système immunitaire. Le parcours continue vers les poumons que l'on remercie pour leur travail d'oxygénation du sang. Cela



VOIE FRONTALE.

les remplit de courage. Puis c'est au tour de la rate et du pancréas d'être remerciés pour la production des anticorps et l'action de régularisation des sucres du sang. La rate nourrit le sens de la justice. L'énergie souriante ensoleillée est ensuite dirigée vers les reins que l'on remercie de purifier le sang. Ils se remplissent de bonté. L'énergie souriante est maintenant amenée au foie que l'on remercie pour ses quatre cents diverses fonctions. On le remplit ainsi de sérénité. A la fin du cheminement, les énergies purifiées des organes et des glandes sont dirigées vers les organes sexuels pour les stocker dans le Tan Tien (Dan Tian). Ainsi les émotions négatives caractéristiques de chaque organe sont remplacées par des émotions positives comme ici :

ORGANES	ENERGIES NEGATIVES	ENERGIES POSITIVES
cœur	impatience, haine	joie de vivre
poumons	chagrin	courage
rate, pancréas	soucis	sens de justice
reins	peur	bonté
foie	colère	sérénité

La Voie médiane: le système digestif

Pour le cheminement du sourire à travers le système digestif, procéder de la manière suivante : revenir vers les

yeux — source de l'énergie souriante — et l'amener à travers le nez vers la bouche. Ajouter au sourire la salive, considérée par les Taoïstes comme l'élixir de jade, qui remplit le rôle de lubrifiant pour faire glisser l'énergie à travers les tubes étroits du système digestif. Visualiser le cheminement de l'énergie souriante et de la salive sur le parcours suivant: bouche, œsophage, poche de l'estomac, 5 à 7 m d'intestin grêle, 1,5 à 1,7 m de gros intestin, rectum et anus. Prendre conscience de la détente réalisée à travers le système digestif et ramener l'énergie vers le Tan Tien pour la stocker.

La Voie arrière: le système nerveux

Pour le cheminement à travers le système nerveux on procède de la manière suivante: recharger de nouveau les yeux d'énergie souriante, puis guider l'énergie souriante dans la cavité crânienne où l'on prend contact avec: l'hypophyse, le thalamus, l'hypothalamus, l'épiphyse, l'hémisphère droit et gauche du cerveau. Continuer le long de la colonne vertébrale à travers les 33 vertèbres: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires, 5 sacrales soudées et 4 coccygiennes. A la fin du parcours, ramener l'énergie souriante raffinée de la colonne vertébrale vers le Tan Tien pour rejoindre les énergies des deux autres voies.

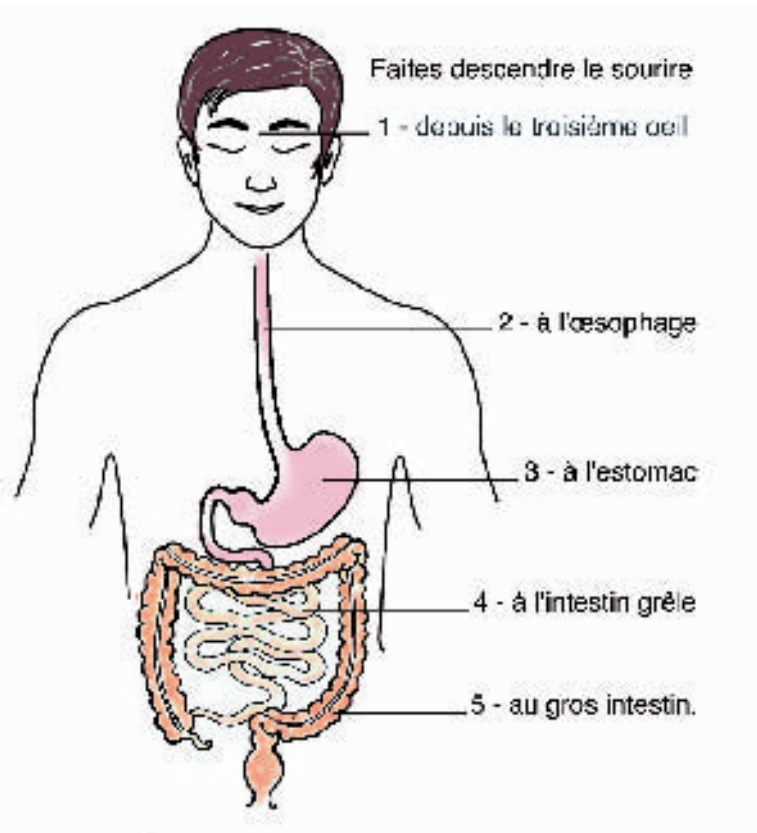
Rassembler l'énergie des trois voies

La concentration de l'énergie raffinée des trois voies de cheminement se fait au niveau du Tan Tien, derrière le nombril, comme suit: masser en spirales, en commençant au niveau du nombril, 36 mouvements vers l'extérieur, et revenir en 24 mouvements vers l'intérieur. Les hommes commencent dans le sens des aiguilles d'une montre et reviennent vers le nombril dans le sens inverse des aiguilles d'une montre; les femmes feront les 36 spirales, d'abord dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et reviendront en 24 spirales dans le sens des aiguilles d'une montre.

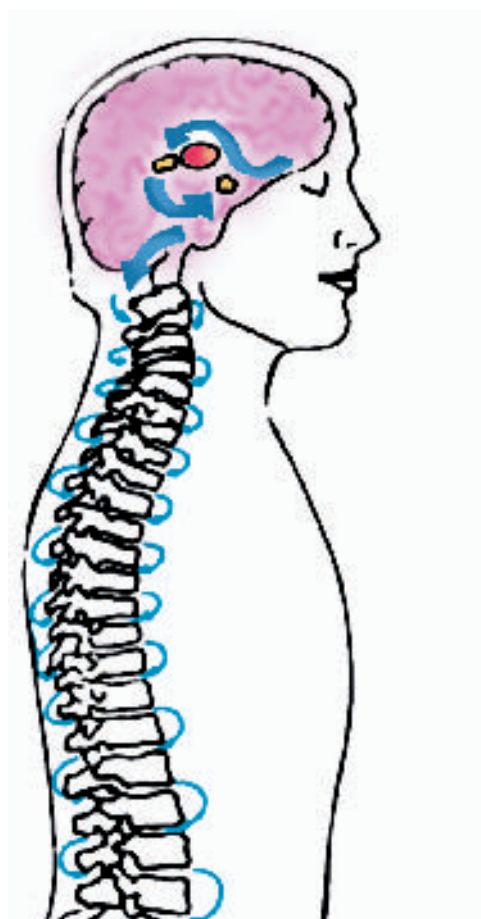
Voilà, c'est la fin de cet exercice, que vous pouvez essayer par vous-même, tout en sachant que les conseils et l'enseignement d'un praticien spécialisé vous permettraient de l'affiner, et surtout, d'acquérir les principes de base de la bioénergétique taoïste.

En pratiquant le sourire intérieur, aidé par le mental, on se rend rapidement compte des effets importants produits par cette méthode sur notre bien-être et notre état d'esprit. Car les pensées de l'homme sont seules les maîtres de son royaume intérieur. Récemment, des travaux de recherche au Département de la pensée et des sciences du cerveau de l'Université de Cambridge, à l'Université de Plymouth et à l'Université de Wisconsin ont déterminé, à base de scanner, ce qui se passe dans le cerveau pendant la méditation, spécialement dans les lobes frontal et pariétal. Les résultats ont permis de constater des changements importants dans le modèle des ondes cérébrales alpha actives vers des ondes thêta qui dominent largement les périodes de relaxation. Ces travaux constituent un commencement d'explication du phénomène de relaxation qui a lieu pendant la méditation.

Les illustrations composées par Imanou sont inspirées des ouvrages de Mantak Chia, dont vous pouvez retrouver toute la collection chez Guy Trédaniel éditeur.



VOIE MEDIANE.



VOIE ARRIERE.