

# Respiration du Sourire Intérieur

Le sourire intérieur compte parmi les outils de transformation taoïstes les plus importants.

La respiration du sourire intérieur est une pratique fondamentale pour élever le niveau de conscience et la capacité de ressentir l'énergie.

La pratique du sourire intérieur développe *le ressenti de l'amour et le répand en soi*.

Laisser s'écouler l'énergie du sourire intérieur dans tous les recoins de notre être est une expérience de guérison par la tendresse, l'amour et la compassion envers soi-même.

La présence souriante nous rappelle qui nous sommes en essence et nous réconcilie avec toutes les parties de nous-mêmes. La présence lumineuse du sourire intérieur nous permet d'entrer en relation de bienveillance avec tout ce qui se vit en nous, dans l'instant présent. C'est comme revenir au sein maternel.

La douceur du sourire intérieur nous désarme de sorte que nous ne puissions plus nous protéger d'éprouver aucun aspect de notre expérience sensorielle. L'énergie du sourire intérieur nous dés-engourdit, nous dés-anesthésie, c'est un puissant agent de transformation qui désamorçe les réflexes de peur, de protection et fait fondre les armures. La chimie du sourire intérieur nous permet de baisser le niveau de stress et de vivre nos sentiments de vulnérabilité dans une atmosphère intérieure de sécurité et de compassion. C'est une façon directe de vivre la force du réel lâcher-prise intérieur.

Le sourire intérieur émerge naturellement de notre cœur lorsque nous consentons, de notre propre autorité, à renoncer au désir de contrôler par la crispation ou la retenue l'expérience sensorielle de nos ressentis, l'expérience sensorielle du flot de l'énergie de vie.

Le sourire intérieur produit et émet de puissantes ondes d'énergie curative capable de détendre, remettre en circulation, purifier, harmoniser, régénérer.

Il nous rend capable d'améliorer notre chimie physiologique et émotionnelle.

Le sourire intérieur stimule les forces corporelles, émotionnelles et spirituelles aptes à transformer les énergies toxiques et malades, les tensions, les souffrances émotionnelles, les blessures anciennes, les peurs et les traumatismes enfouis restés inconscients.

Le stress, l'anxiété, la peur, la colère, le ressentiment, la rancune, la haine, la dépression, l'inquiétude sont des états mentaux/émotionnels qui crispent l'organisme, obstruent la circulation de l'énergie vitale et diminuent les défenses immunitaires.

*« Les sages taoïstes disent que ces états sécrètent et déversent une substance empoisonnée, qui bloque les canaux énergétiques, qui se dépose dans les organes et engendre indigestion, pression sanguine élevée, rythme cardiaque accéléré, insomnie et maladies. »*

— Mantak Chia

### Objectifs :

- Détendre physiquement tout le corps et se dégager mentalement de toute ambiance de tension, de pression, de honte.
- Être en contact intime et authentique avec nos organes, ressentir leur état, leur mouvement respiratoire
- Être à l'écoute des informations que les organes, tissus et vertèbres émettent
- Remercier nos organes
- Libérer l'énergie qui est captive partout où nous nous sentons coincé et encombré

- Prendre conscience des tensions organiques et émotionnelles qui bloquent la circulation de l'énergie vitale, et qui sapent la santé et la vitalité
- Créer les conditions favorables pour rencontrer en toute sécurité les peurs enfouies dans nos organes et les laisser se remettre dans le courant du mouvement de vie et de créativité
- Apprendre à avoir une maîtrise sur l'activité du cerveau et du système nerveux central

### Effets de la pratique:

- *Active le système parasympathique, agit sur les ganglions*
- *Régularise la production d'hormones (sérotonine, endorphine, DHEA, oxytocine, œstrogène, progestérone, testostérone, phéromones, prostaglandines, vasopressine, etc...)*
- *Active les sécrétions d'enzymes, protéines, vitamines, cellules cibles, lymphocytes, peptides*
- *Renforce le système immunitaire*
- *Change l'activité du cerveau et du système nerveux central*
- *Raffine la communication entre le corps, le coeur et le cerveau (3 Tan Tien)*
- *Libère les diaphragmes*
- *Améliore le système cardiovasculaire*
- *Dilate, assouplit, tonifie les organes et les tissus*
- *Augmente l'afflux de Chi, de Sang, de liquides organiques, de lymphe*
- *Répare, cicatrise*
- *Libère les organes des toxines et des É motions négatives*
- *Favorise la libération de l'attachement à l'image de soi figée et de toutes les structures mentales, émotionnelles et attitudes qui l'entretiennent (conditionnements/ego)*
- *Cultive le potentiel positif des organes : enthousiasme, joie, douceur, tendresse, bienveillance, courage, équilibre, empathie, compassion, résilience, force*

## La pratique

### Préparation :

Assoyez-vous sur une chaise ou sur un coussin dans un espace tranquille.

Déliez votre colonne vertébrale avec des mouvements d'oscillation d'algue, de cercle, d'ondulation de vague, de plongé, rouler les épaules.

Alignez votre posture de sorte à libérer votre diaphragme et pouvoir respirer amplement dans vos trois Tan Tien.

Relaxez-vous, centrez-vous en laissant décanter les tensions physiques, mentales et émotionnelles comme de la boue qui se dépose au fond d'un lac. Expirez vers la terre toute agitation intérieure pour vous enraciner dans le moment présent à l'écoute de votre corps subtil d'énergie, en contact avec votre ressenti intérieur. Fermez tendrement vos yeux, détendez-les, ce qui aura pour effet de relaxer votre système nerveux autonome et tout votre organisme.

Relâchez la région C-1, « l'oreiller de jade », et

laissez cette sensation moelleuse s'élargir à tout votre visage.

Tout au long de la pratique du sourire intérieur, maintenez un contact conscient avec votre respiration ample, profonde, lente et silencieuse. Portez aussi attention à votre alignement pour qu'il soit souple et renouvelé.

Maintenez votre esprit en Wuji (pleine présence consciente) ce qui vous permettra de créer de l'espace autour de vos découvertes intérieures sans tirer de conclusions, sans analyser.

### Trajet à suivre :

Imaginez devant vous un astre lumineux, une source d'énergie bienfaisante qui plombe sur votre visage et que vous captez par le troisième œil.

Laissez-vous pénétrer par cette énergie qui illumine vos glandes au cerveau – **pituitaire, pinéale, thalamus, hypothalamus** – qui s'allument, rayonnent, scintillent.

Laissez cette vibration lumineuse déclencher un sourire intérieur chaleureux et réconfortant, une tendresse dans votre regard qui se tourne vers l'intérieur, une attention délicate dans votre écoute vers l'intérieur.

Dirigez maintenant l'énergie de votre sourire intérieur à partir du **palais de cristal** (centre de votre tête) en direction de la **bouche, gorge, glandes thyroïdes, parathyroïdes** pour ouvrir ce passage et permettre le voyage intérieur.

Faites descendre le baume apaisant du sourire intérieur vers le **thymus et le cœur** et dirigez vers eux les messages de bienveillance qui émanent de votre cerveau.

Laissez ensuite la respiration du sourire inonder vos **poumons** et les caresser.

Dirigez ce baume vers le **Foie / vésicule biliaire** pour les combler de tendresse.

Respirez profondément dans cette zone pour la dilater, l'irriguer. Répandez le ressenti d'amour dans votre **estomac** pour le détendre. Déversez cet élixir relaxant vers la **Rate et le pancréas**.

Laissez s'écouler un flot de sourire intérieur doux et calme vers vos deux **Reins et glandes surrénales**.

La respiration souriante touche maintenant la **vessie et les organes génitaux, ovaires, vésicule séminale, prostate et testicules**.

Dirigez vers eux de grandes bouffées d'amour.

---

Concentrez votre attention sur la pointe du **coccyx** et remontez toute la **colonne vertébrale** en y laissant l'énergie du sourire la pénétrer.

Votre respiration souriante atteint le **cervelet**.

Dirigez cette intention bienfaisante dans le **cerveau** pour le décompresser.

Laissez la **salive** s'accumuler dans la bouche, tournez la langue contre les gencives, ramasser la salive en boule, brassez-la et avalez-

la pour la projeter dans le **tube digestif**. Accompagnez la descente de cet élixir avec les ondes d'énergie du sourire.

Laissez cette énergie souriante nourrir et soigner le cou, **l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin, le rectum jusqu'à l'anus**. Tout en respirant amplement pour masser, caresser intérieurement tous ces organes.

---

Inspirez les vibrations du sourire dans la **colonne vertébrale** comme un fluide relaxant qui remonte doucement jusqu'au cerveau. Laissez couler les messages d'amour provenant de votre cerveau comme un miel chaud dans la **moelle épinière, les disques intervertébraux, les nerfs, les vertèbres**.

Vous pouvez terminer en faisant circuler l'énergie dans **l'orbite microcosmique** pour enfin vous concentrer sur la respiration au **Tan Tien**.

*\* Sachez qu'en cours de route, vous aurez peut-être à prendre soin d'un ressenti qui se manifeste en-dehors du sentier et qui appelle votre attention, incluez-le dans votre champ de présence souriante, restez souple en même temps que vous poursuivez votre intention d'explorer le trajet avec focalisation, curiosité et persévérance. Si vous ne faites pas tout le trajet, assurez-vous de terminer en ramenant votre sourire au Tan Tien pour ainsi répandre l'énergie du sourire dans tout votre corps globalement.*

#### Intégration :

Couchez-vous si vous pouvez et laissez l'énergie guérisseuse du sourire se propager dans tous vos os et tissus en respirant amplement. Absorbez et assimilez l'énergie d'amour.

Pour reprendre vos activités ou pour poursuivre votre pratique de Qi Gong vous pouvez faire un auto-massage en vous tapotant,

frottant, martelant selon votre inspiration et vos besoins du moment.

Sur l'expir, soufflez lentement par la bouche et sentez vos tensions et toxines sortir avec votre souffle.

Sur l'inspir, nourrissez votre corps et sentez votre corps absorber l'énergie nouvelle.

Avec la pratique régulière vous obtiendrez des résultats merveilleux rien qu'en vous suggérant la plus légère sensation de sourire intérieur et le ressenti d'amour sera généré.

Ainsi, vous pourrez appliquer la respiration souriante aux situations de stress et de conflit intérieur de votre vie quotidienne.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres, juillet 2019

Inspiré des livres suivants:

*Le Tao de la respiration naturelle*, Dennis Lewis, Éditions Vivez Soleil

*Le Tao de la femme*, Maitreyi D. Piontek, éditions Le Pré aux Clercs

*Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, Dr. Yves

Réquena, Guy Trédaniel Éditeur

*Awaken Healing Light of the Tao*, Mantak Chia et Maneewan Chia