

Extrait du merveilleux livre de Mantak Chia,  
«Transformez votre stress en vitalité»  
Poches, Jouvence (moins de 8€)

Dans lequel il y a bien plus que cela... *Ne jamais oublier qu'une information n'agit jamais sans la persévérance de celui qui la porte !*

# Apprenez à sourire intérieurement

**Fermez les yeux et souriez à travers eux. Détendez- vous et sentez vos yeux émettre un sourire profond et radieux. Il suffit pour cela de relever les extrémités de la bouche...**

Par la détente des yeux, vous pouvez calmer tout votre système nerveux. Les yeux sont en liaison avec le système nerveux autonome qui est divisé en deux : le sympathique et le parasympathique.

Le premier commande les réflexes de survie, le deuxième permet au corps de se détendre et de se sentir en sécurité. Il est générateur de calme, des sentiments d'affection et d'amour, en nous et chez les autres.

Ces deux systèmes physiologiques sont liés à chaque organe et à chaque glande. Par l'intermédiaire des systèmes nerveux, ceux-ci reçoivent l'ordre d'accélérer ou de ralentir leur activité.

*C'est donc de cette liaison entre les yeux et les systèmes nerveux que découle toute la panoplie des émotions et des réactions physiques immédiates.*

En détendant les yeux grâce au sourire intérieur, vous libérez votre esprit de tout le poids des tensions corporelles.

Dans ce cas, vous devenez apte à vous concentrer et à employer toute votre énergie créatrice à la tâche qui vous occupe: atteindre l'harmonie avec votre environnement. *Selon les taoïstes, le lien entre la détente des yeux et la faculté de concentration est primordial.*

**Lorsque vous sentez vos yeux rayonner un large sourire, faites descendre cette énergie dans vos organes vitaux, puis remplissez-les d'un sentiment d'amour. Le tableau ci-dessous vous permettra de vous rappeler sans mal les diverses phases de la pratique du sourire intérieur.**

**1. La ligne à l'avant du corps: yeux, visage, cou, coeur, système de circulation du sang, poumons, pancréas, rate, foie, reins, glandes surrénales.**

**2. La ligne du milieu du corps : bouche, oesophage. estomac, intestin grêle, gros intestin, rectum.**

**Avalez de la salive e n même temps.**

**3. La ligne à l'arrière du corps : les vertèbres, l'une après l'autre.**