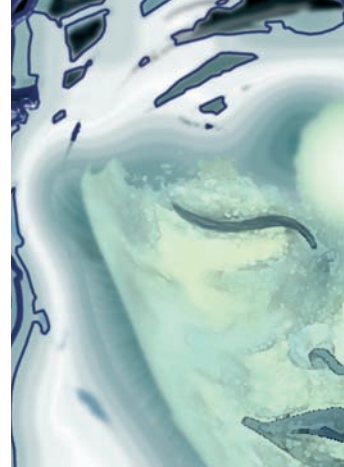
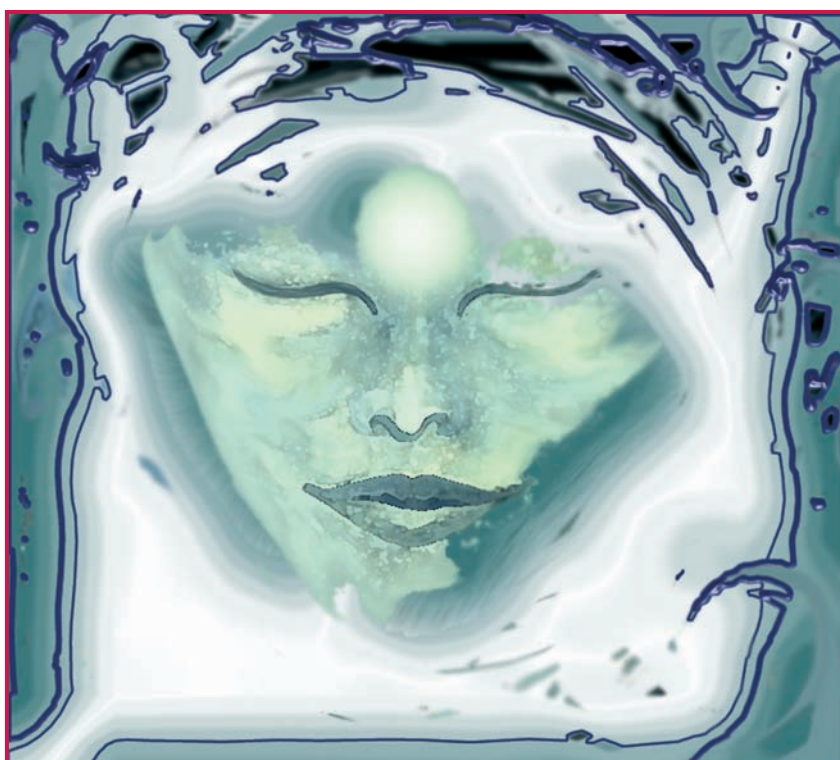


Les Secrets du Vieux Maître

Par Marc FRÉJACQUES instructeur du Healing Tao, élève
de Mantak CHIA et Juan LI



Le Sourire intérieur



La puissance du Yin

*“Le sourire est pont au-dessus de l’abîme.
Entre l’animal et ce qui est au-delà de l’animal,
un abîme profond.*

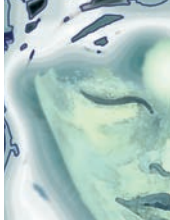
Le sourire est le pont.

Pas le rictus ni le rire. Le sourire.

Le rire est le contraire des pleurs.

Le sourire n’a pas de contraire.”

Gitta Mallasz, Dialogue avec l’ange, éd. Aubier.



Cette pratique millénaire, très simple en apparence, a des pouvoirs bénéfiques incroyables. Elle constitue la pierre de fondation de toutes les pratiques internes et est à ce titre très appréciée et respectée par les Taoïstes. Elle permet au pratiquant de transformer très rapidement la qualité de son énergie et aussi de se connecter à une source très pure de Qi.

La pratique du sourire intérieur est le pré requis à toute pratique avancée. Quand elle est effectuée en pleine profondeur, elle régénère les organes, les glandes et toutes les fonctions du corps, amenant santé, raffinement des sensations et plaisir de vivre. Cette méditation utilise ainsi le pouvoir bénéfique d'un sourire mais que l'on applique à l'intérieur de soi, à ses organes et à son corps.

La Pratique

1/ Posture : 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.

2/ Conscience du corps : Prenez conscience de votre corps, des sensations corporelles, du poids des pieds au contact du sol. Ressentez l'énergie de la terre qui monte dans vos jambes.

3/ Connexion à la source : Essayez de vous remémorer un événement agréable où vous vous sentiez rempli de paix, d'énergie, de contentement et appliquez-vous à revivre intensément cette sensation que l'on va appeler pour plus de commodité : **la source**. Vous pouvez aussi sentir cette sensation devant vous.

4/ Ouverture des yeux et du troisième œil : Amenez cette sensation aux yeux, et sentez-les se détendre grâce à cette douce énergie. Les yeux étant connectés au foie et au système nerveux, celui-ci se détend également.

Portez votre attention sur le 3ème œil (entre les 2 sourcils), sentez l'énergie de la source pénétrer au 3ème œil ; une sensation de dilation douce s'installe à cet endroit...

Sourire aux organes

D'abord situez l'organe à l'intérieur du corps, imaginez sa forme, rentrez à l'intérieur et sentez 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 3ème 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 :

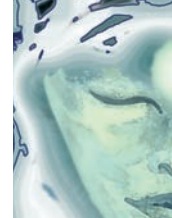
Souriez d'abord au thymus (derrière la partie supérieure du sternum), sentez-le vibrer et souriez ensuite au cœur. Sentez à présent cette qualité d'amour liée au cœur. Sentez la sensation devenir aimante, rouge et chaude (élément Feu). Vous ajoutez cette sensation à la source pour lui donner cette qualité aimante (élément Feu)



Rate :

Souriez à la rate, sentez une sensation de douceur et de centrage de couleur jaune (élément Terre)





Poumons :

Souriez aux poumons, sentez une sensation froide et blanche (élément Métal)

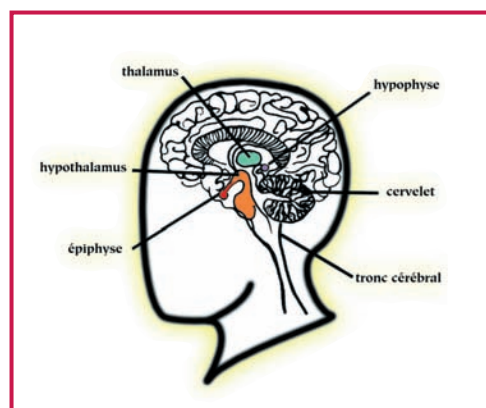
- **Bouche** : Souriez dans la bouche en accumulant de la salive à l'intérieur. Tournez la langue dans la bouche pour dynamiser cette salive et chargez-la avec l'énergie de la source descendant du 3ème œil. Elle devient alors « l'élixir de longévité » dont parlent souvent les Taoïstes.

- **Organes de digestion** : Faites descendre, avec l'intention, "l'élixir" chargé d'énergie, dans l'œsophage, dans l'estomac, dans l'intestin grêle et le gros intestin. Souriez à tous ces organes en les sentant rayonnant d'énergie.



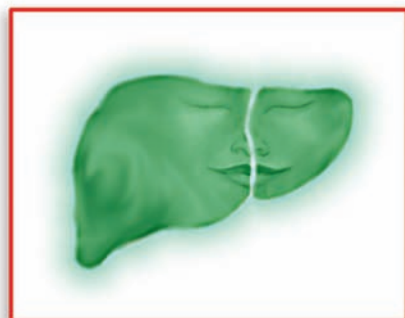
Reins :

Souriez aux reins, sentez une sensation froide et humide de couleur bleu sombre (élément Eau)



- **Les glandes** : Souriez ensuite aux glandes en commençant par celles du haut :

L'Hypophyse, le Thalamus et l'Épiphyse à l'intérieur du crâne, ensuite à la glande Thyroïde et Parathyroïde à la base du cou, au Thymus, à la Rate, aux Surrénales et enfin aux organes génitaux (Ovaires et Utérus pour les femmes, Testicules et Prostate pour les hommes).



Foie :

Souriez au foie, sentez une sensation tiède et moite de couleur verte (élément Bois)

- **Dan Tian** : Terminez en souriant au Dan Tian au centre du ventre.

- **Massage du ventre** : En tournant 36 fois dans un sens et 24 fois dans l'autre. Les hommes commencent dans le sens des aiguilles d'une montre, les femmes à l'inverse.

Cette pratique peut être complétée par un sourire à toute fonction ou membre du corps en insistant sur les plus faibles.

En début de chaque saison, je vous recommande d'insister sur l'organe correspondant à celle-ci : le cœur pour l'été, la rate et le pancréas pour l'été indien, les poumons pour l'automne, les reins pour l'hiver, et le foie pour le printemps.

M.F.