

Assis confortablement, le dos droit, laissez s'envoler les pensées,
portez l'attention vers l'intérieur et observez les sensations.
Respirez plusieurs fois. La pointe de la langue repose derrière les dents du haut.
Pensez à une situation qui vous fait SOURIRE gentiment.
Laissez grandir l'énergie douce de ce sourire.
Portez cette énergie au point du TROISIÈME ŒIL et respirez dans ce point
pendant que vous sentez s'accroître l'énergie du sourire.

Avec l'inspiration, envoyez l'énergie de votre sourire à votre CŒUR.
Toute la journée votre cœur travaille pour vous,
pour envoyer le sang et l'oxygène à chacune de vos cellules.
C'est l'occasion de remercier votre cœur et de lui témoigner amour et attention.
Dirigez l'énergie de votre sourire, douce et aimante, vers votre cœur.
Laissez votre cœur se nourrir, se remplir de cette énergie à satiété.
Cela peut prendre 3, 6, 9 respirations, ou plus.

Quand votre cœur est satisfait, envoyez l'énergie de votre sourire à vos POUMONS.
Toute la journée, vos poumons travaillent pour vous,
pour vous apporter l'énergie fraîche et pure du Ciel et pour emporter les scories de l'énergie usagée.
C'est l'occasion de remercier vos poumons et de leur témoigner amour et attention.
Dirigez l'énergie de votre sourire, douce et aimante, vers vos poumons.
Laissez vos poumons se nourrir, se remplir de cette énergie à satiété.
Cela peut prendre 3, 6, 9 respirations, ou plus.

Quand vos poumons sont satisfaits, envoyez l'énergie de votre sourire à votre FOIE.
Toute la journée, votre foie travaille pour vous,
purifiant votre sang et programmant la prochaine action.
C'est l'occasion de remercier votre foie et de lui témoigner amour et attention.
Dirigez l'énergie de votre sourire, douce et aimante, vers votre foie
Laissez votre foie se nourrir, se remplir de cette énergie à satiété.
Cela peut prendre 3, 6, 9 respirations, ou plus.

Quand votre foie est satisfait, envoyez l'énergie de votre sourire à vos REINS.
Toute la journée, vos reins travaillent pour vous, filtrant et nettoyant les fluides de votre corps.
C'est l'occasion de remercier vos reins et de leur témoigner amour et attention.
Dirigez l'énergie de votre sourire, douce et aimante, vers vos reins.
Laissez vos reins se nourrir, se remplir de cette énergie à satiété.
Cela peut prendre 3, 6, 9 respirations, ou plus.

Quand vos reins sont satisfaits, envoyez l'énergie de votre sourire à votre RATE.
Toute la journée, votre rate travaille pour vous,
rassemblant l'énergie de votre sang en l'envoyant partout dans votre corps,
nettoyant votre sang et produisant les enzymes de la digestion.
C'est l'occasion de remercier votre rate et de leur témoigner amour et attention.
Dirigez l'énergie de votre sourire, douce et aimante, vers votre rate.
Laissez votre rate se nourrir, se remplir de cette énergie à satiété.
Cela peut prendre 3, 6, 9 respirations, ou plus.

Pour finir, portez l'énergie de votre rate à votre nombril et laissez-la emplir votre hara.
Maintenant, enroulez l'énergie dans votre nombril, comme la bobine d'un cerf-volant
de façon à vider le cœur, les poumons, le foie, les reins et la rate,
nettoyant chaque organe et portant toute l'énergie dans le nombril.

Placez vos deux paumes sur votre nombril et scellez votre énergie dans votre hara.
Maintenez la position et observez la sensation de l'énergie dans votre hara.

Soyez attentif à la sensation de cette énergie.

Trouvez un mot, une phrase, une image, un symbole pour la décrire et vous en rappeler.
Ouvrez lentement les yeux et revenez lentement au monde extérieur.
(Vous pouvez écrire ou dessiner la sensation de cette pratique en référence de son évolution.)