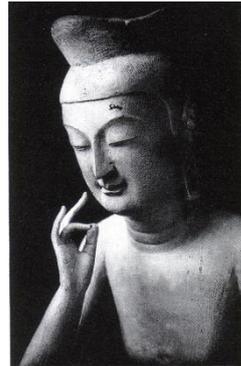


LE SOURIRE INTERIEUR, SOURIRE A SOI-MEME, SOURIRE A SES ORGANES

La joie favorise la circulation de l'énergie et du sang. Joie – feu – cœur



← Wang Xiangzhai fondateur du Yi Quan

Le sourire permet au corps et l'esprit d'être à l'aise, il est la condition indispensable au relâchement non seulement du visage mais de l'ensemble du corps, des organes vitaux selon M.Chia.

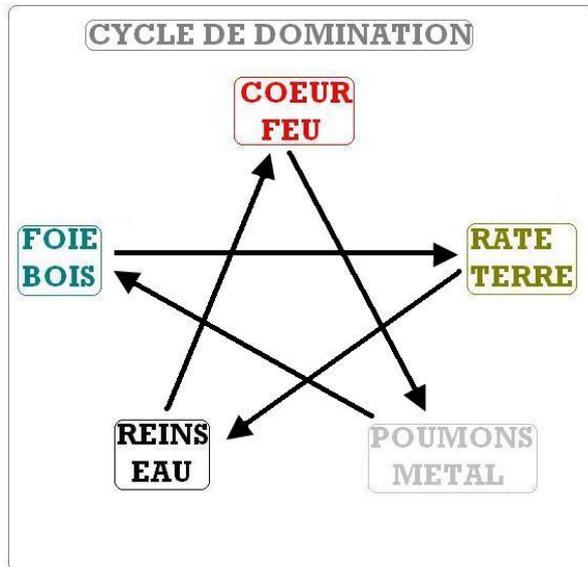
S'abandonner à ce sentiment de joie et d'acceptation de l'instant favorise la relaxation du corps/esprit. Rechercher un relâchement sans ce sourire n'entraîne pas un relâchement aussi complet que celui que l'on obtient en pratiquant cet exercice. L'éclairage de l'énergétique chinoise peut nous apporter réponse à cette question. Selon la théorie des cinq éléments, le cœur est associé au sentiment de joie, non pas la joie excessive qui s'exprime par des rires incessants ceci étant plutôt l'expression d'une pathologie, mais la joie calme et sereine qui est l'expression propre au cœur. Si le cœur est à l'aise, par son ascendant sur les autres organes du à sa place prépondérante d'empereur, recel du Shen, il portera son influence de régner sur ces sujets (les autres fonctions), qui à leur tour se sentiront à l'aise.

Préparation

- ☉ Laisser vous aller à sourire intérieurement
- ☉ visualiser ce sourire apporter détente et chaleur à votre corps et à vos organes
- ☉ laisser vous aller à cette relaxation profonde
- ☉ Fermer les yeux, détendez- vous
- ☉ imaginez vos yeux émettre un sourire profond et radieux.

1. La ligne à l'avant du corps

Sans produire d'effort, à partir des yeux laisser ce sourire se déverser comme une pluie à travers les organes vitaux, jusque dans la région du sexe, en suivant l'ordre suivant.



- ☉ Yeux et visage
- ☉ Mâchoires,
- ☉ Langue (Placer la langue contre la mâchoire supérieure, juste derrière les incisives.)
- ☉ Nuque et gorge (Rentrer le menton et laissez tomber le poids de votre tête dans la poitrine. Détendez les muscles de la nuque en imaginant que votre tête n'a pas besoin d'eux pour se tenir droite)
- ☉ Cœur (laisser ce sourire se répandre dans le système circulatoire)
- ☉ Poumons → Foie → pancréas et rate → reins et glandes surrénales → bas de l'abdomen

2. La ligne du milieu du corps

- ☉ Commencez par répandre le sourire dans les yeux
- ☉ Bouche (Remuez la langue en tous sens afin d'amasser de la salive. Le sourire accompagne la salive dans l'œsophage et dans l'appareil digestif, puis s'immobilise au nombril)
- ☉ Œsophage, estomac, intestin grêle, gros intestin, rectum.

3. La ligne à l'arrière du corps

- ☉ Commencez toujours par amener le sourire au niveau des yeux
- ☉ la langue (Placer la langue contre la mâchoire supérieure, juste derrière les incisives.)
- ☉ les vertèbres, l'une après l'autre jusqu'au coccyx

4. Amasser l'énergie dans la région du nombril

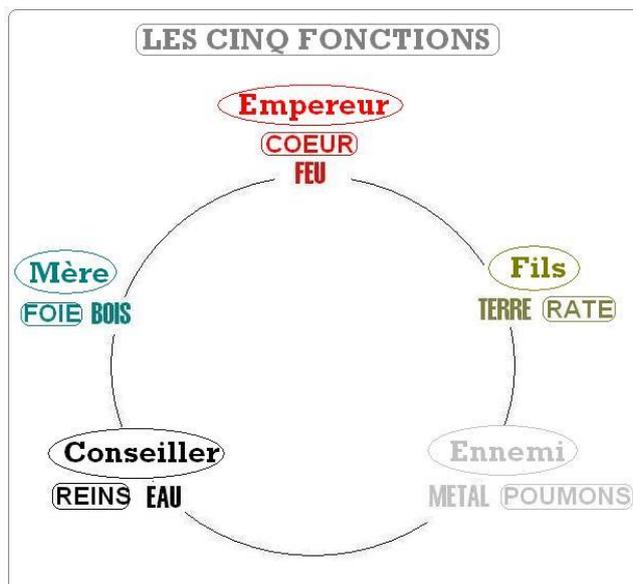
Rester quelques instants en portant l'attention sur le dantian

LE CŒUR DANS LA PENSÉE ASIATIQUE

心 Kohoro ou Shin (en japonais) Xin (en chinois): Ricci 1990

- Cœur (l'un des cinq viscères et leur souverain souvent considéré comme la demeure de l'esprit et le siège de la pensée correspondant dans certains systèmes des Cinq viscères au Centre et à la Terre, dans d'autres au Sud et au Feu)
- Le for intérieur ; l'intime
- Le cœur considéré comme siège de la pensée ; intelligence, esprit, réflexion, advertance, attention, pensée, idée.
- Considéré comme siège de la vie affective et morale ; cœur, âme, disposition intérieure, inclination, sentiment, humeur, volonté, propos délibéré, résolution, courage, intention, visées, ambitions, nature, conscience morale.

Le cœur ; le souverain



Le cœur est considéré comme l'organe le plus éminent, sa « *bonne santé* » influe sur celle des autres organes. Si le cœur se met en panne, s'il n'y a plus de joie, ceci peut entraîner l'effondrement des autres organes par cette rupture d'équilibre. Un certain nombre de cycles régissent les rapports entre les cinq organes, parmi ceux-ci nous trouvons celui des fonctions ; la fonction de chaque organe change suivant sa position par rapport à l'organe dont la fonction est l'empereur. Si le cœur occupe la fonction de l'empereur, les autres organes occupent une position ou plutôt jouent un rôle par rapport à celui-ci. Si chaque organe assume le rôle défini par sa fonction, les relations restent harmonieuses.

Le rôle de l'empereur¹ est d'être fort
Le rôle du fils est d'être énergique
Le rôle de l'ennemi est d'exister²
Le rôle du conseiller est d'être faible
Le rôle de la mère est d'être inactif

¹ Le cœur occupe la fonction d'empereur pendant la saison de l'été

² Si feu est faible et l'eau est forte, il y a déséquilibre, l'ennemi doit s'opposer mais non pas se retourner vers l'empereur, si c'est le cas il s'agit du cycle Wu de rébellion ou d'outrage