

L'exercice d'auto-hypnose : le sourire

Cet exercice pratiqué par les moines taoïste, l'exercice du Sourire intérieur. Il correspond aussi à l'actualité des neuro-sciences puisque rire et surtout sourire sont de puissants activateurs du phénomène de neurogénèse.

1/

Position assise, mains sur les jambes, paumes tournées vers le ciel comme si vous apprêtiez à recevoir un cadeau.

Fermez les yeux et écoutez les sonorités environnantes.

Tournez votre regard intérieur vers les sensations ressenties ici et maintenant pendant une minute.

2/

Laissez revenir le souvenir d'une personne que vous aimez ou que vous avez aimée et qui, un jour, vous a offert un sourire que vous méritiez.

3/

Regardez alors le sourire qui naît au coin des yeux de cette personne puis qui fait remonter les commissures de ses lèvres, envahit tout son visage, descend le long de son cou, le long de ses bras, sur sa poitrine, son corps, ses jambes et irradie de son corps comme une bulle qui s'élargit et vient à votre contact

4/

A l'instant où cette bulle vous enveloppe, ressentez le sourire qui naît au coin de vos yeux et suit le même cheminement que le sourire précédent, lèvres, visage, cou, bras, corps, jambes et la bulle qui irradie depuis votre corps et va envelopper la personne que vous aimez

5/

Profitez de cet échange de sourire à l'intérieur de cette bulle qui vous réunit, pendant une minute tout en laissant vos deux mains se refermer délicatement sur ce cadeau-sourire.

6/

Dites au revoir à la personne, faites une inspiration un peu plus profonde, ouvrez les yeux en vous étirant pour reprendre, harmonisé, tonifié et souriant le cours de votre journée