

宇宙内在微笑

内在微笑

正面线路 - 任脉

1. 感觉微笑的宇宙能量在您的前方：将它吸入您的双眼。微笑向下到达鼻子、脸颊，同时嘴角上扬（舌头抵住上颚）。
2. 微笑进入脖子、喉咙、甲状腺、副甲状腺以及胸腺。
3. 微笑进入心，感觉喜悦与爱，并散布到肺脏、肝脏、脾脏、胰脏、肾脏以及生殖器官。

中间线路 - 消化道

1. 带着微笑的能量进入双眼；往下到达嘴巴 - 吞咽口水并微笑向下到达胃、小肠（十二指肠，空肠和迴肠），大肠（升、横、降），直肠与肛门。

背后线路 - 督脉

1. 微笑 - 看着进入眉心，再进入脑下垂体，吸入闪亮的黄金光进入脑部。
2. 微笑（螺旋）进入丘脑、松果体（水晶室）、左脑&右脑，再到顶轮和头颅底部。
3. 微笑向下进入每节椎骨：7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎以及荐骨。

所有三条线路 - 全身

1. 微笑下到前面、中央和背后线路；然后同时进入所有线路，感觉就如同清凉的瀑布或如光芒闪耀的宇宙能量，微笑、喜悦与爱。

集气于肚脐部位

1. 微笑进入肚脐（1吋） - 在脑中观想或以手势带领顺时针旋转36圈（由横膈膜到耻骨），接着逆时针旋转24圈到达肚脐（男性顺时针36圈/逆时针24圈，女性则相反），将能量安全地储存于肚脐。