

## ***Sorriso radiante cosmico*** **Trasforma lo stress in rilassamento.**

### **Linea frontale - canale funzionale (pag. 43)**

1. Porta l'attenzione all'**Energia cosmica** di fronte a te: **Respirala dentro i tuoi occhi**. Sorridi lungo il **Naso**, le **Guance**, e tira su gli angoli della bocca (**la lingua e' collegata al palato**).
2. Sorridi dentro il **Collo, Gola, Tiroide, Paratiroide** e **Timo**.
3. Sorridi al **Cuore**, sentendo gioia e amore che si diffondono verso i **Polmoni, Fegato, Milza, Pancreas, Reni** e **Genitali**.

### **Linea centrale - apparato digerente (pag.49)**

1. Porta l'energia del sorriso radiante negli occhi, poi giu' verso la bocca, miscelala con la saliva - **Inghiotti la saliva** nello **Stomaco, Intestino Tenue** (duodeno, jejunum, ileo), **Grosso Intestino**, (ascendente, trasverso, discendente), **Retto, Ano**.

### **Linea posteriore - canale governatore (pag.51)**

1. Sorridi - Guarda dal terzo occhio alla **Ghiandola Pituitaria (3")**. **Inspira** la brillante luce dorata attraverso il cervello.
2. Sorridi (spiralizza) nel **Talamo, Ghiandola Pineale (Palazzo di Cristallo), Cervello Sinistro e Destro**, alla **Corona** e alla **Base del Cranio**.
3. Sorridi **ad ogni vertebra**: le 7 cervicali (Collo), 12 toraciche (Torace), 5 lombari (parte bassa schiena) e Sacro.

### **Tutte le tre linee - intero corpo (pag 55)**

1. Sorridi alla linea **Frontale, Mediana** e **Posteriore**; poi fai **tutto simultaneamente** sentendo l'energia cosmica come una cascata rinfrescante o un raggiante sole splendente di Energia Cosmica, **Sorrisi, Gioia** e **Amore**.

### **Raccolta dell'energia nell'ombelico (pag.56)**

1. **Sorridi all'ombelico (1')** - Spiralizza con la mente o le mani in un senso per **36 volte** (dal diaframma all'osso pubico), cambia senso di rotazione, **24 volte** e torna all'ombelico (**uomini** spiralizza in senso orario e ritorno in senso antiorario, **Donne** antiorario e ritorno orario), immagazzinando con sicurezza l'energia nell'ombelico.