

## **Космическая внутренняя Улыбка**

### **Передняя линия - Функциональный канал**

1. Представьте перед собой улыбающуюся Космическую энергию: вдохните ее глазами, улыбнитесь своему носу и щекам, приподнимите вверх уголки губ (язык уприте в верхнее небо).
2. Переместите улыбку ниже к шее, горлу, щитовидной и паращитовидным железам, к вилочковой железе.
3. Улыбнитесь сердцу, ощутите в нем радость и любовь и направьте их к легким, печени, селезенке, поджелудочной железе, почкам и половым органам.

### **Средняя линия - пищеварительный тракт**

1. Втяните энергию улыбки глазами, затем опустите ее вниз ко рту перемешайте со слюной, проглотите ее и направьте вниз к желудку, тонкому и толстому кишечнику, а затем в прямую кишку и анус.

### **Задняя линия - управляющий канал**

1. Втяните улыбку через межбровье в гипофиз и вдохните яркий золотистый свет в головной мозг.
2. Закрутите энергию улыбки по спирали и втяните в гипоталамус, шишковидную железу (Хрустальный дворец), в правое и левое полушария головного мозга, в макушку и основание черепа.
3. Улыбнитесь вниз каждому позвонку: 7 шейным, 12 грудным, 5 поясничным и крестцу.

### **Все три линии - все тело**

1. Улыбайтесь вниз по передней, средней и задней линиям; затем по всем линиям одновременно, чувствуя, как на вас низвергается водопад искрящейся космической энергии, ощутите радость и любовь.

### **Соберите энергию в пупке**

1. Улыбайтесь, собирая энергию в пупке, закручивайте ее мысленно или с помощью ладоней сначала 36 раз по часовой стрелке, а затем 24 раз против часовой. Женщины закручивают энергию сначала против часовой стрелки, а потом по часовой.