

1 Notions, principes & pratiques clefs

- **NOTIONS** p.12
L'art de la transformation authentique et profonde ; Avoir conscience et être conscient ; Champ unifié de conscience ; Le corps ne fait pas la différence entre la réalité et l'imaginaire
- **PRINCIPES** p.18
L'engagement ; La concentration, L'intention ; La résonnance ; L'équilibre ; L'adaptation ; L'impermanence
- **PRATIQUES CLEFS** p.24
RESPIRATION CONSCIENTE
ACCÉDER À LA LUMIÈRE BLANCHE

2 Piliers de la vie consciente

A Alimentation & jeûne p.48

- **ALIMENTATION** p.50
- 1 / **Alimentation consciente** p.52
LA MASTICATION
L'INSALIVATION
L'ATTITUDE
- 2 / **Amaroli & évolution** p.60

- **JEÛNE** p.62
- 1 / **Jeûne & liberté** p.64
- 2 / **Jeûne & lumière** p.70

B Respiration & Méditation p.74

- **RESPIRATION** p.76
- 1 / **La respiration consciente** p.78
- 2 / **La respiration des chakras**.. p.82
- 3 / **Kumbhaka : La rétention du souffle** p.86
- 4 / **Souffle, vibration sonore et lumineuse** p.92
- 5 / **Neuro-respire & exploration de soi** p.94
VOYAGE AU CŒUR DES CHAKRAS
LA VOIE DU CŒUR
EVOLUTION DES EXILÉS

- **MÉDITATION** p.102
- 1 / **La méditation du silence**.... p.104
- 2 / **La méditation avec mantra**..... p.106
- 3 / **Méditation & Sutras** p.110
SUTRAS & MIRACLES
SUTRA & LES 15 SECONDES
- 4 / **La méditation de lumière**.. p.113
L'ARC EN CIEL INTÉRIEUR
ACCÉDER À LA LUMIÈRE BLANCHE

C Relation & communication p.118

- **RELATION** p.120
- 1 / **L'accueil de soi** p.125
- 2 / **Le jeu du cinéaste**..... p.131
- **COMMUNICATION** p.133
- 1 / **L'accueil de l'autre** p.136
- 2 / **Le jeu du détective**..... p.141

D Sommeil & repos p.144

- **SOMMEIL**..... p.146
- 1 / **Méditation centre crâne** ... p.148
- **REPOS**..... p.150
- 1 / **Relaxation lumière**..... p.152

E Posture & mouvement p.154

- **DES RÉGULATIONS INCONSCIENTES AUX RÉGULATIONS CONSCIENTES** . p.156
LE SOUPIR : L'AMOUREUX
LE BÂILLEMENT : LE PARESSEUX
L'ÉTIREMENT : LE CHAT
GESTICULATION ET CRI : LE TIGRE
LE TREMBLEMENT : LE PAPILLON
LE RIRE : L'ENFANT

- **QI GONG** p.170
DOUCHE DE CONSCIENCE
ZÉNITH & NADIR DE L'UNIVERS

- **YOGA** p.178
SOUFFLE DE LA VOLONTÉ
LA CHANDELLE
YOGA AUTOMATIQUE
MUDRA

3 Alchimie des approches

- **ÉVOLUTION & LIBERTÉ**..... p.186
- 1 / **Se resituer dans son évolution** p.191
- 2 / **Le Test Vital, CO₂, cerveau & évolution** p.192
Comment mesurer votre Test Vital ;
Comment interpréter votre Test Vital ;
Comment augmenter votre Test Vital
- 3 / **Vibra-respire**..... p.204
- **DISCIPLINE & LIBERTÉ** p.206
- 1 / **Construire sa discipline**..... p.208
- 2 / **La liberté**..... p.212

- Remerciements p.219
- Bibliographie..... p.221