

## 1 Principes universels et notions clefs

- **Principe d'interaction** : la conscience impacte la matière : yi dao qi dao
- **Principe de retour à l'équilibre** : auto-régénération : loi d'homéostasie
- **Principe adaptatif** : survie, renforcement, plaisir et besoin : loi d'hormèse
- **Principe cyclique** : les dynamiques biologiques : loi temporelle
- **Principe d'autogestion** : guidance intérieure : loi du bon sens

## 2 Piliers de la vie consciente

### A Alimentation & jeûne p.20

- **ALIMENTATION & RÉGÉNÉRATION** ..... p.22

**1 / Fonctionnement cellulaire** . p.24  
FORMULE ET SECRET DE LA VITALITÉ  
OBSTRUCTION DE LA VITALITÉ  
LES IMPACTS ET CONSÉQUENCES DE CES OBSTRUCTIONS  
L'ÉQUILIBRE

**2 / Besoin cellulaire** ..... p.32  
L'ÉNERGIE  
L'EAU  
L'OXYGÈNE  
LES NUTRIMENTS  
LES ENZYMES  
LE CRU, LE CUIT  
L'ÉLIMINATION

**3 / Satisfaire les besoins cellulaires** ..... p.41

RESPIRER  
BOIRE DE L'EAU  
FRUITS ET LÉGUMES  
GRAINES GERMÉES  
BOIRE DES JUS FRAIS  
PLANTES SAUVAGES  
SMOOTHIE ET SOUPE CHAUDE

- **ALIMENTATION & RECONNEXION** ..... p.54

ÉPIGÉNÉTIQUE : ENVIRONNEMENT, RELATION ET MODE DE VIE  
LES 5 ÉLÉMENTS  
LE SON, LA VIBRATION DES VOYELLES

- **JEÛNE & RÉGÉNÉRATION** ..... p.72

**1 / Fonctionnement du jeûne** p.74  
DÉTOXINATION ET ÉLIMINATION : RÉGÉNÉRATION  
RÉGULATION DES ACIDITÉS ET TOXINES  
LES 3 PHASES DU JEÛNE  
STRUCTURE GÉNÉRALE D'UN JEÛNE  
LES DIFFÉRENTS JEÛNES  
LES ALLIÉS DU JEÛNE  
HISTOIRES AUTOUR DU JEÛNE

- **JEÛNE & RECONNEXION** ..... p.86

HISTOIRES AUTOUR DU JEÛNE  
ALIGNEMENT  
NOURRIR L'ÊTRE

### B Respiration & Méditation p.92

- **RESPIRATION & RÉGÉNÉRATION** p.94

**1 / Respiration du nerf spinal** p.96  
NEUROBIOLOGIE ÉVOLUTIVE  
LA PRATIQUE : PROCESSUS D'ACTIVATION ET DE PURIFICATION  
QUESTIONS FRÉQUENTES  
NERF SPINAL ET LES 3 CLEFS EXTATIQUES

**2 / La méthode Neuro-respire : la voie du silence et de l'extase** ..... p.102

DÉVELOPPER SA FORCE VITALE ET SON IMMUNITÉ  
LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE  
ÉPANOUISSEMENT SEXUEL  
EXPLORATION DE SOI ET VOIE CHAMANIQUE

**3 / La cohérence cardiaque** . p.137

CIRCUITS NEURONAUX  
LOI D'ATTRACTION ET GRATITUDE  
DÉVELOPPER LA BIENVEILLANCE DU CORPS

- **RESPIRATION & RECONNEXION** p.144  
RECONNEXION AUX 5 ÉLÉMENTS

- **MÉDITATION** ..... p.148

SILENCE, CONSCIENCE ET ÉVEIL  
DÉVELOPPER LE SILENCE INTÉRIEUR : LA PRATIQUE  
SILENCE ET ÉVEIL DU POTENTIEL : LES SUTRAS OU MOTS-CLEFS

### C Sommeil & repos p.154

- **SOMMEIL** ..... p.156

SOMMEIL MONOPHASIQUE  
SOMMEIL POLYPHASIQUE : L'ART DE LA SIESTE

- **REPOS** ..... p.164

L'INTÉGRATION  
LA RELAXATION  
L'AUTOGESTION

### D Posture & mouvement p.172

- **QI GONG** ..... p.174

OUVRIR LE CORPS  
FLUIDIFIER L'AXE : L'ONDULATION DE COLONNE  
L'OISEAU : SACRUM

MAIN SUR LE CŒUR  
RÉVEIL DES CELLULES-SOUCHES  
QI GONG DES 3 MERVEILLEUX VAISSEAUX  
L'ORBITE MICROCOSMIQUE  
RESPIRATION DU PETIT PARADIS  
POSTURE DE L'ARBRE

- **YOGA** ..... p.184

LES 5 TIBÉTAINS  
LE 6<sup>e</sup> TIBÉTAIN SECRET  
« PRANAYAMA », LA SCIENCE DU SOUFFLE  
LA CHANDELLE ET LA CHARRUE  
LE CHAT  
MAHA MUDRA

- **MOUVEMENT SOMATIQUE** ... p.194

TORSION BASSE  
TORSION HAUTE  
TORSION COMPLÈTE

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE BASE** ..... p.198

HAUT DE CORPS  
BAS DE CORPS  
MILIEU DE CORPS  
LA PLANCHE

- **COURSE PHYSIOLOGIQUE** ..... p.204

MISE EN ÉVIDENCE  
PRÉPARATION  
SORTIR ET COURIR

## 3 Alchimie des approches

- Stratégie
- Conseils
- Et après ?

Remerciements ..... p.218

Bibliographie ..... p.220