




Table des matières

Avant-propos.....	7
Introduction.....	9
Comment utiliser ce livre ?.....	13
1^{re} PARTIE - LES BASES.....	15
La respiration.....	17
La théorie.....	17
Pratique n° 1.....	19
Pratique n° 2 	20
Pratique n° 3.....	21
La posture.....	23
La théorie.....	23
La pratique.....	25
L'enracinement.....	29
La pratique.....	29
2^e PARTIE - LES PRATIQUES DYNAMIQUES.....	31
Protocole de centrage selon les plans.....	33
Le tratak 	35
Le pompage.....	37
Le karaté.....	39
3^e PARTIE - LES RELAXATIONS.....	41
La théorie.....	41
Le niveau sophroliminal.....	43
La visualisation.....	45
4^e PARTIE - LES PRATIQUES STATIQUES.....	49
La sophronisation de base.....	49
Le geste signe/signal.....	57
Visualisation créatrice.....	61
Espace vibratoire de sécurité.....	63
Le training autogène de SCHULTZ, l'antistress par excellence.....	67
Le secret des businessmen américains 	71
Qui observe ?.....	75
5^e PARTIE - COMMENT ÇA FONCTIONNE ?.....	77
Une philosophie.....	77
Une démarche scientifique.....	81
La pratique d'une méthode corporelle.....	85
6^e PARTIE - ÉTHIQUE.....	87
Les dangers de la sophrologie.....	87
Sophrologie et hypnose.....	91