

# Table des matières

<b>Prologue</b>	5
<b>Qu'est-ce que la douleur?</b>	7
Origines de la douleur	7
Douleur corporelle	7
Activation du bras	8
Impact de la compaction vertébrale	10
Douleur émotionnelle	14
Douleur liée à un écho du passé	19
Évaluation de la douleur ressentie	21
Échelle d'intensité et sensibilité à la douleur	21
Détection et évaluation de la volonté de garder la douleur	23
Décodage biologique de la douleur	24
Sous-occipitaux	33
Bosse de bison (cervical bas)	33
Omoplate (base du sous-épineux)	33
Deux côtes	34
Coude épicondyle	34
Trapèze moyen	34
Grand fessier	34
Grand trochanter	34
Genou	34
<b>Outils kinesthésiques</b>	37
Ostéopathie et chiropraxie	37
Réflexologie	38
<b>Outils kinésiologiques</b>	39
Éducation kinesthésique	39
Rééducation du mouvement	39
Douleurs de dos	39
Autres douleurs	43
Réveil des réflexes de posture	45
Radiation à partir du centre du corps	45
Mouvement bouche-colonne	46
Étirement du corps	46
Mouvements homologues supérieurs	46
Mouvements homolatéraux	46

Mouvements controlatéraux ou croisés.....	46
Mouvements différenciés et intentionnels.....	46
Outils issus de l'énergétique chinoise.....	47
Les méridiens d'énergétique chinoise ou d'acupuncture.....	47
Santé par le toucher.....	59
Automassage du ventre.....	61
E.F.T. - Emotional Freedom Technics ou Technique de libération.....	63
Autres techniques énergétiques pour réduire la douleur.....	72
L'énergétique ayurvédique : les chakras.....	72
L'aura et la bulle « déflective ».....	82
Le reiki.....	82
Le balayage en huit.....	83
Exemples d'application.....	84
Le magnétisme.....	85
Les élixirs.....	85
Les cristaux ou pierres de guérison.....	87
Autres techniques.....	88
Méthodes par respiration et la visualisation créative.....	88
Libération des échos du passé liés à la douleur sur la montagne.....	89
Méthode de Michaelle Small Wright : le M.A.P.....	91
Méthode Ho'oponopono.....	93
Méthode de la libération du globe.....	94
<b>Conclusion.....</b>	<b>97</b>
<b>Notes complémentaires.....</b>	<b>99</b>
Les autotests.....	99
Les questions.....	99
Le test musculaire.....	100
Le test du pendule.....	102
Notions de vies antérieures et mémoires karmiques.....	103
<b>Bibliographie.....</b>	<b>107</b>