

Table des matières

Préambule	5
En quoi consiste une séance d'ARR® ?	7
Yoga et pranayama	9
Court historique du yoga en Occident.....	9
La respiration complète du pranayama.....	9
Visualisation et imagerie mentale	13
La sophrologie caycédiennne.....	13
Définitions.....	14
La visualisation.....	14
L'imagerie mentale.....	15
Les éléments de base des deux techniques.....	16
La visualisation positive de l'ARR® et ses quatre décors naturels.....	17
Première séance : le jardin printanier.....	17
Deuxième séance : la plage exotique.....	18
Troisième séance : la forêt.....	20
Quatrième séance : le nuage de montagne.....	21
La visualisation positive en cinquième et sixième séances.....	22
Cinquième séance.....	23
Sixième séance.....	23
Les indications médicales de l'ARR®	25
L'ARR®, une « médecine douce ».....	25
La prévention du stress chronique et du « burn-out ».....	25
Anatomie et physiologie du stress.....	26
L'intérêt de l'ARR®.....	28
Le sevrage tabagique.....	29
L'installation de la dépendance.....	29
Les composants de la nicotine.....	29
Le syndrome de manque durant le sevrage.....	30
À terme : un risque de dépression endogène.....	30
L'intérêt de l'ARR®.....	30
La préparation à l'accouchement des femmes primipares.....	31
Le septième mois - Semaines 27 à 30.....	31
Le huitième mois - Semaines 31 à 34.....	32
L'intérêt de l'ARR® à partir du septième mois.....	33

L'intérêt psychothérapeutique de l'ARR®	35
La position de Freud à l'égard du yoga.....	35
Yoga et psychothérapie.....	36
Le symbolisme du corps humain.....	37
Imagerie mentale, visualisation et archétypes jungiens.....	39
L'ARR®, un processus d'autonomisation.....	42
Étude de deux cas cliniques	45
Le protocole d'accueil du patient.....	45
Dominique, soixante-six ans, une patiente insomniaque.....	47
Cheng, vingt et un ans, un patient atteint de TDA.....	51
Conclusion	59
Bibliographie	61