

# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	7
<b>Santé : état des lieux</b> .....	9
Médecine et santé.....	9
D'autres méthodes.....	10
Maladies et autorégulation.....	12
La douleur.....	18
La peur.....	19
Bonnes et mauvaises maladies.....	20
L'esprit et le corps.....	22
L'état du terrain.....	23
<b>Équilibre psychique : plus équilibrés, plus heureux, plus sages ?</b> .....	25
Bilan.....	25
L'esprit d'enfance.....	28
Conditionnements.....	30
Se libérer de ce qui est en trop.....	33
<b>Le mouvement régénérateur</b> .....	35
La pratique.....	35
Le plus grand thérapeute est en nous.....	35
Une pratique sans technique.....	38
Mouvements involontaires.....	41
Des mouvements qui guérissent.....	42
Vertèbres - organes.....	42
Les nœuds se dénouent, l'énergie circule de nouveau, les dysfonctionnements disparaissent.....	44
L'origine des nœuds.....	45
Retrouver sa nature première.....	48
Des mouvements psychiques.....	51
Rectifier ce qui a été faussé.....	53

En dehors des séances.....	54
Respecter les maladies et symptômes de réajustement.....	54
Une consultation médicale d'un autre type.....	58
Respecter les demandes du corps.....	61
Alimentation : le diététicien intérieur.....	61
Exercice/repos.....	65
Besoins thermiques.....	68
Pratiques corporelles.....	69
L'hygiène spontanée.....	71
L'aide qui affaiblit.....	72
L'aide utile.....	74
Techniques involontaires.....	76
L'accompagnement pendant les séances.....	81
Psychisme : s'accepter pour se libérer.....	84
Accepter ce qui fait mal ou dérange.....	84
Des libérations soudaines.....	87
Les systèmes de protection.....	89
Le lâcher-prise au quotidien.....	90
<b>Les effets de la pratique.....</b>	<b>95</b>
La santé et au-delà.....	95
Des maladies qui disparaissent.....	96
Un autre regard sur la maladie.....	100
Plus sensible, plus réactif.....	100
Souplesse.....	101
Respiration et centre de gravité.....	102
Relâchement/contraction.....	105
La tête/le corps.....	107
Au-delà de la santé.....	107
L'équilibre psychique et au-delà.....	108
Un double processus de libération.....	108
Ce qui change, au quotidien.....	109
Détente.....	109
Mieux-être.....	109
Stabilité.....	112
La pensée à sa juste place.....	114
Des capacités retrouvées.....	117
Un esprit plus vif.....	119
Tout au long du quotidien.....	119
Sensibilité aux personnes, aux lieux, aux atmosphères.....	121

TABLE DES MATIÈRES

L'inconscient s'exprime plus fort.....	121
Sensibilité esthétique.....	125
Une sensibilité réactive.....	126
La perception libératrice.....	127
L'action sans pensée.....	132
Le bon mot au bon moment.....	137
Valeurs instinctives.....	141
Se libérer de soi-même.....	145
L'inspiration.....	147
Le Ciel et nous.....	148
<b>Bibliographie.....</b>	<b>153</b>