TABLE DES MATIÈRES

Préambule	9
Introduction	11
Le monde infini de l'énergie	15
Le monde des phénomènes	19
Polarisation de l'énergie – Principe YIN-YANG	19
L'homme entre le Ciel et la Terre	25
Influences du Ciel et de la Terre : face dorsale – face ventrale	25
Circulation de l'énergie : Méridiens	26
Centres énergétiques : Hara, Chakras	31
L'homme spirale énergétique	36
Importance de l'énergie	37
Notions de capital énergétique	38
Règles de vie	40
Les cinq Éléments Généralités	42
Création des éléments par polarisation de l'énergie	42
Les lois	46
Loi de génération, de production	46
Loi de contrôle	47
Loi d'activation	47
Cycles de l'énergie	49
Les saisons	50
Les éléments et l'homme	53
Cartographie énergétique élémentaire	53
Les actions – l'exercice	57
Relations entre les Cinq Éléments et la vie de l'homme en fonction des saisons	62
Printemps – BOIS – AIR	62
Été – FEU	64
5e saison – TERRE	66
Automne – MÉTAL	67

Hiver – EAU 68
Loi de contrôle entre les organes 72
Psychisme, organes et éléments 74
Les types humains 78
Les gestes 80
Rapports entre les hommes 81
L'environnement 83
La relaxation-méditation
Généralités 85
Le corps spirituel – la conscience 91
L'état ordinaire de conscience 91
États non ordinaires de conscience 99
Les obstacles 104
Le subconscient 104
Les corps physique et psychique 104
Le mental 104
Conditions requises pour la relaxation-méditation 105
Relaxation-méditation debout (MD) 107
Principes 107
Relaxation 107
Circulation de l'énergie 109
Musculature 111
Principe fondamental de la relaxation-méditation 112
Pratique de la relaxation-méditation
Généralités 114
Position du corps 115
Position des bras et des mains 116
Quand méditer ? 121
La durée 122
Propositions pour un modèle de relaxation-méditation 127
Le fœtus spirituel 129
Guide de la relaxation debout 135
La voie de la relaxation-méditation 147
Annexe I 173
Annexe II 175