

 Clotilde Poivillers



l'énergie corps-esprit

pour vivre en harmonie

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2010

ISBN : 978-2-212-54680-4



Sommaire

Sommaire 4

Préface..... 7

Introduction..... 8

Les différentes approches
corps-esprit..... 9

L'approche verbale : les mots
associés aux maux 11

L'approche psychologique :
des conflits psychiques
aux conflits physiques 13

L'approche psycho-organique :
le rôle symbolique des organes ou
la « biologique » des symptômes. 16

L'approche énergétique
de la médecine chinoise :
les émotions associées
aux méridiens d'acupuncture 19

L'approche des neurosciences :
la grande connexion 21

L'approche vibratoire
de la physique quantique :
des pensées aux cellules 24

L'ADN, la « molécule
d'intelligence innée »,
stable, unique 27

Le neuropeptide, la
« molécule d'intelligence
acquise », adaptable, fluide. . 28

Le neuropeptide sous l'angle
de la physique quantique ... 30

Les biophotons, conducteurs
de l'information intercellulaire. 31

Le principe de la mécanique
quantique appliqué à la loi
d'attraction 34

Le saut quantique et le Tao ... 35

Le stress et la grande
connexion 37

Le système nerveux : notre
cerveau et nos neurones 39

Le système nerveux central. . 39

Le système nerveux
périphérique 42

Le système endocrinien : nos
glandes et nos hormones 43

Nos deux systèmes de défense :
« lutte ou fuite » et immunité... 46

Le système « lutte ou fuite ». 46

Le système immunitaire. . . . 48

Le stress..... 51

Les signes révélateurs
du stress 53

Les bases de l'énergétique
chinoise..... 55

Le Yin et le Yang 57

L'énergie vitale..... 57

Les méridiens d'acupuncture 58

La théorie des 5 éléments..... 58

Le hara..... 60

Le shiatsu..... 61

Qu'est-ce que le shiatsu ? . . . 61

Pour les futures mamans	62
Pour les bébés.	63
Pour les enfants et les adolescents	63
Pour les personnes âgées. ...	64
Pour les femmes.	64
Pour les sportifs	65
Pour les salariés	65

Le décodage psychobio-énergétique.....67

Le décodage des organes liés aux méridiens	69
Élément Bois – Foie et Vésicule Biliaire	69
Élément Feu – Cœur et Intestin Grêle	71
Élément Terre – Rate/ Pancréas et Estomac	72
Élément Métal – Poumon et Gros Intestin	74
Élément Eau – Rein et Vessie	76
Le décodage de petits maux qui empoisonnent le quotidien.....	77
La sinusite	80
L'otite.....	81
L'angine	83
La bronchite	84
Les douleurs d'estomac.....	85
La diarrhée.....	85
La constipation.....	86
Le lumbago	87

La sciatique	88
L'eczéma	89

Coaching corps-esprit.....91

Pour introduire le propos.....	93
Je coache mon corps et j'agis sur mon esprit : le lien somato-psychique	94
Bien dormir	94
Bien manger.....	99
Bien bouger	115
Bien respirer.....	128
Je coache mon esprit pour équilibrer mon corps : le lien psychosomatique.....	139
Pensées et émotions.....	139
Autoshiatsu	141
Visualisations.....	145
L'ouverture des 6 sens	146
La respiration des os.....	150
Mouvements et respirations croisés.....	153
Relaxation	157
En conclusion :	
l'harmonie corps-esprit.....	161
Bibliographie.....	162
Bonnes adresses.....	163
Pour le shiatsu.....	163
Pour les thérapies manuelles et l'ostéopathie.....	163
Pour le Qi-Gong.....	164
Pour L'EMDR	164

