

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	15
NOTES DE L'AUTEUR	17
INTRODUCTION	19
CHAPITRE 1	25
LA THÉRAPIE DE LA POLARITÉ	27
Un brin d'histoire	27
Tout, dans la vie, est polarité	29
Le principe est simple	29
L'homme et l'univers	29
Le concept de l'énergie vitale	31
Les bases de la thérapie de la polarité	32
Les trois corps	35
Voir l'énergie...	37
La perception de l'énergie dans les mains	38
La polarité: une approche énergétique et holistique	40
La polarité: une approche préventive	40
Les cinq volets de la thérapie de la polarité	42
CHAPITRE 2	45
LA PRATIQUE DE LA POLARITÉ	47
Une séance de polarité	47
Le thérapeute	47
Les bienfaits de la polarité	50

CHAPITRE 3	51
LA SANTÉ ET L'AUTONOMIE	53
CHAPITRE 4	57
RESPIRER, C'EST VIVRE	59
Une petite expérience	60
Le prana	61
Les bienfaits de la respiration	62
Les exercices de respiration	63
La respiration complète: consignes	64
La respiration complète: technique	64
La respiration complète: variante	66
La respiration alternée	67
première étape	68
deuxième étape	68
troisième étape	69
CHAPITRE 5	71
LES EXERCICES ÉNERGÉTIQUES	73
La première étape	74
Consignes	74
Technique	75
1. Rotation de la tête	75
2. Rotation des épaules	76
3. Rotation des bras	77
4. Tarzan	78
5. Balancement des poignets	79
6. Rotation du bassin	80
7. Rotation des jambes, des genoux et des chevilles	81
8. Orteils	82
9. Sentir l'énergie qui circule	82
La deuxième étape: La position d'accroupissement	83
Consignes	83
Technique	84
1. Position de balancement	86
2. Libération du plexus brachial	87
3. Autopolarité du troisième œil	88
4. et 5. Autopolarité des yeux et des oreilles	89

Bienfaits de la position d'accroupissement	91
Les positions qui équilibrent les trois pôles	92
CHAPITRE 6	95
LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	97
CHAPITRE 7	105
LES MOUVEMENTS DE L'ÉNERGIE ET LEURS POLARITÉS	107
La circulation de l'énergie	109
Les divisions de la structure corporelle et leurs polarités	111
Tout est dans tout	115
Les correspondances réflexes des pieds et des mains	117
Les grandes correspondances	118
Le toucher et la polarité des mains	120
Les contacts de polarité	122
CHAPITRE 8	123
LE PRINCIPE DE LA DOULEUR	125
Les mouvements centrifuge et centripète	126
Le relâchement de la douleur et l'autopolarité	127
CHAPITRE 9	129
L'UTILISATION DE L'AUTOPOLARITÉ AVEC LES ANTÉRIEURS-POSTÉRIEURS POUR RELÂCHER LA DOULEUR	131
La durée du contact	131
• consignes	132
L'utilisation des antérieurs-postérieurs dans les cas d'excès de courant négatif	133
• technique	133
Quelques illustrations reliées aux excès de courant négatif	134
• crampes menstruelles	134
• crampes d'estomac	135
• coliques	136
• point à la poitrine	137
• point dans le dos	138
• raideur lombaire	139
L'utilisation des antérieurs-postérieurs dans les cas d'excès de courant positif	140
• technique	140

Quelques illustrations reliées aux excès de courant positif	141
Maux de gorge	141
Infections, irritations, inflammations ou blessures	142
Arthrite	143
Absès	144
Plaie chirurgicale	145
Diarrhée	146
CHAPITRE 10	147
L'UTILISATION DE L'AUTOPOLARITÉ AVEC LES CORRESPONDANCES POUR RELÂCHER LA DOULEUR	149
L'utilisation des correspondances dans les cas d'excès de courant négatif	150
• technique	150
Quelques illustrations reliées aux excès de courant négatif	151
• arthrose	151
• raideur	152
L'utilisation des correspondances dans les cas d'excès de courant positif	152
• technique	152
Quelques illustrations reliées aux excès de courant positif	153
• bursite	153
• arthrite	154
• œdème	155
CHAPITRE 11	157
L'UTILISATION DE L'AUTOPOLARITÉ AVEC LES LATÉRALES POUR RELÂCHER LA DOULEUR	159
technique	159
CHAPITRE 12	163
L'UTILISATION DE L'AUTOPOLARITÉ POUR DES PROBLÈMES PARTICULIERS	165
Maux de tête	166
Début de migraine	170
Asthme	172
Problèmes cardiaques	175
Hypertension et hypotension	180
Grippe avec sinus bloqués	183
Engorgement du foie	186

Tensions de la région cervicale	188
Tensions du dos	193
CONCLUSION	199
ANNEXE 1	201
LA CENTRATION	201
ANNEXE 2	203
LA MÉDITATION ET LA RESPIRATION AVEC	
LES COULEURS	203
BIBLIOGRAPHIE	207
INDEX	211