

# sommaire

prologue .....	8
introduction .....	10
<b>RESPIRER</b>	
introduction.....	19
<b>le pouvoir de l'innocence</b>	
debout .....	22
assis : la Promesse de l'Étoile..	23
allongé.....	26
<b>s'appliquer</b>	
debout : être face au vent .....	28
assis : écouter voir .....	30
allongé : grandir .....	35
<b>approfondir</b>	
debout : la Montagne .....	38
assis : dire le Souffle .....	40
allongé : le Cadavre .....	41
<b>rayonner</b>	
debout : chorégraphie .....	44
assis : votre Étoile .....	46
allongé : la Terre salvatrice .....	46
<b>MANGER</b>	
introduction .....	51
appétit et digestion .....	53
vous, votre Agni.....	56
<b>le pouvoir de l'innocence</b>	
la faim .....	60
j'aime .....	60
c'est l'heure .....	60
manger et rien d'autre .....	61

sortir de table .....	61
susceptible .....	62
enfance .....	62
<b>s'appliquer</b>	
la régularité.....	63
préserver la paix	
digestive (1).....	64
paix digestive (2).....	65
l'union fertile .....	66
dehors ! Out.....	67
froid.....	68
<b>approfondir</b>	
vous ici maintenant .....	69
c'est l'heure .....	70
les autres repas.....	70
d'abord.....	71
la simplicité.....	72
fraîchement cuisiné.....	73
<b>se soigner</b>	
le chaudron unique .....	74
le même .....	75
pâtes au beurre.....	75
en-cas .....	76
le lait .....	76
la bouillie.....	77
<b>DORMIR, BÉNÉFICIER DE LA NUIT</b>	
introduction .....	81
durée et périodes.....	83
le sommeil .....	85
après le sommeil.....	85
les heures de Terre.....	87
pendant le sommeil.....	88
avant le sommeil.....	88
bénéficier de la nuit .....	89
bénéficier de l'insomnie.....	91
<b>le pouvoir de l'innocence</b>	
le Cadavre.....	94
E = mc <sup>2</sup> .....	94
viande, fromage et dessert .....	95
éteindre .....	95
les pieds.....	95
accepter .....	95
<b>s'appliquer</b>	
le Cadavre.....	96
dîner tôt .....	96
se pencher .....	97
candeur.....	98
la p'tite prière .....	98
<b>approfondir</b>	
rendez-vous .....	99
dédié .....	99
le temps .....	99
les pieds.....	100
le Cadavre.....	100
comptines .....	101
le lait .....	102
<b>se soigner</b>	
stop, j'arrête! .....	103
qui dort dîne.....	104
les plantes.....	105
la chimie .....	105
<b>ABÉCÉDAIRE</b> .....	107
<b>bibliographie-filmographie</b> ...	135