

Comment...

- ↳ vos pensées agissent-elles sur votre corps ?
- ↳ votre énergie vitale dépend-elle de vos émotions et de vos comportements ?
- ↳ déchiffrer les causes et les conséquences du stress pour mieux l'éviter ?
- ↳ décoder les petits maux de votre quotidien ?
- ↳ intervenir vous-mêmes pour réguler vos émotions et retrouver la forme ?

En bref, comment renforcer le lien énergétique entre votre corps et votre esprit pour réussir l'art de vivre en harmonie ?

Ce livre vous offre des explications détaillées et des infos pratiques issues de connaissances traditionnelles et scientifiques. Clotilde Poivilliers vous apprend comment tirer le meilleur parti du langage subtil qui existe entre physique et psychisme par des exercices simples (respiration, Qi-Gong, auto-shiatsu et visualisation), ainsi que par des conseils d'hygiène de vie, énergétique et mentale. À pratiquer en prévention et dès que l'équilibre corps-esprit est rompu !

## le guide pour devenir votre meilleur coach psycho-corporel



Clotilde Poivilliers, biologiste (3<sup>e</sup> cycle), s'est ensuite formée à la médiation familiale, à la communication non violente et au shiatsu. Praticienne et enseignante certifiée en shiatsu (école de shiatsu dans les Yvelines), elle anime des ateliers antistress et gestion des émotions pour les salariés et les étudiants, ainsi que des séminaires de psycho-physiologie et de prévention santé.



Code GS4680

ISBN 978-2-272-54680-4



9 782272 546804

12,90 €

Conception Nord Compo  
© image de couverture : iStockphoto (Ed. H&F) (ray)

femininbio.com

www.editions-eyrolles.com  
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Clotilde Poivilliers



femininbio.com

EYROLLES

# Sommaire

|  |          |
|--|----------|
| Sommaire.....  | 4        |
| Préface.....   | 7        |
| Introduction.....  | 8        |
| <b>Les différentes approches corps-esprit.....</b>   | <b>9</b> |
| 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        |
| <b>Le stress et la grande connexion.....</b>                              | <b>37</b> |
| 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        |
| <b>Les bases de l'énergétique chinoise.....</b>                           | <b>55</b> |
| 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        |
| <b>Le décodage psychobio-énergétique.....</b>                 | <b>67</b> |
| 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        |
| <b>Coaching corps-esprit.....</b>   | <b>91</b> |
| 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       |

# Préface du Dr Yves Réquéna



Vivre en harmonie, la plus belle des propositions que l'on puisse faire à un être humain...

Clotilde Poivilliers le relève dans les différentes approches du lien entre le corps et l'esprit, les deux pôles majeurs de cet équilibre.

Il y a dans son livre quelque chose d'unique : la synthèse entre l'Occident et l'Orient et le rapprochement entre la psyché, les émotions, les maladies psychosomatiques et l'énergie du corps qui circule, selon la médecine chinoise, dans les méridiens et que l'on peut influencer par l'acupuncture, le shiatsu, le Qi-Gong.

Clotilde a du talent et de l'audace pour tisser ensemble les théories les plus modernes de la psycho-neuro-immunologie avec les théories de la médecine traditionnelle chinoise.

Incontestablement, le discours est vécu du dedans, fruit de l'expérience sur le terrain. Cela se respire à toutes les pages, y compris dans le décodage des organes et dans celui des symptômes.

Le corps nous parle, l'auteur sait nous le faire entendre et donne des clés pour une meilleure compréhension de soi.

Aussi les conseils pour se coacher soi-même dans la dernière partie de son livre sont-ils à prendre au sérieux. Celui ou celle qui en appliquerait la moitié verrait sans doute sa forme et son équilibre multipliés par quatre.

La valeur de ce livre réside autant dans ses développements théoriques que dans les conseils prodigués.

D'une lecture simple, à la portée de tous, ce livre est un petit trésor de conseils qui sont une synthèse de connaissances scientifiques et traditionnelles, pour réussir l'art de vivre en harmonie.

Dr Yves Réquéna

Directeur pédagogique de l'Institut européen de Qi-Gong