

Comment se libérer du vertige

Patrick Thias Balmain

TABLE DES MATIERES

Préface	9
Introduction	11
Qu'est-ce que le vertige ?	17
Les différentes formes de vertiges.....	17
L'oreille	18
La relation au vide.....	19
Le vertige : garde-fou naturel.....	20
Comment se manifeste le vertige ?.....	21
Les symptômes	21
Visualisation et prise de conscience du mécanisme	22
Fiche personnelle.....	23
Comment fonctionne notre regard sur le vide ?	29
Le fonctionnement du mental	29
Je suis trop dans ma tête	30
L'énergie suit la pensée	32
Les béquilles visuelles	37
Verticales et horizontales	41
Se faire emporter par le vide	46
Les boucles auto-amplifiantes	48
Comment sortir du processus déséquilibrant ?.....	51
Comment fonctionnent nos troubles émotionnels	51
Reconnaître et accepter la situation	57
Habiter le corps	58
Une bonne assise un bon ancrage	59
Le centre de gravité.....	62
Le centrage	63
L'enracinement	67
Se placer dans l'espace	69
Faire corps avec l'environnement	74
Libérer la peur, libérer l'émotion	76
Du cœur de l'action.....	80
Le grand retournement	84
Le centrage émotionnel	88
La relation au désir	93
De la dualité à l'unité	95
Exercices pratiques	103
Conclusion	117
Remerciements spéciaux	119
Bibliographie	121

