

1. L'entraînement énergétique (energy training) pour le corps, l'âme et l'esprit

2. Les techniques respiratoires et les exercices de concentration pour une paix intérieure et des idées claires.

3. Les bases de la pensée positive et constructive, vous permettant de réussir: profession, finances et vie privée.

La force vital, c'est de l'énergie!
Apprenez à mieux connaître
l'énergie qui est en vous.
Apprenez à activer votre santé
et le sentiment de votre propre valeur

ISBN 3 - 924722 - 50 - 1



D.H. Alke: Prends ta vie en main!



Prends ta vie en main!



Programme
d'entraînement
vous garantissant
santé, joie de vivre
et succès professionnel

Qui faites-vous penser à votre place ?

Je veux donner la possibilité aux gens et leur faire part du mode d'emploi pour qu'ils puissent enfin se pencher eux-mêmes sur les fonctions de leur esprit et de leurs sentiments, sans faire appel aux « plombiers » qui ont le contrôle sur toutes les canalisations et qui savent tout, mieux que personne sur la tête, l'esprit et l'âme des personnes concernées.
Pensez et faites vous-même l'expérience!

Je veux faire partager mes connaissances sur la nature humaine. Il est important pour moi d'appliquer ces connaissances. Celles-ci devraient être un avantage social et ne pas devenir un objectif personnel, ou être mal utilisées.
La Terre est notre bien le plus précieux. Préservons-la pour nous et nos enfants!



TABLE DES MATIÈRES

9	LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT ÉNERGÉTIQUE
11	ENERGYTRAINING!
18	ENERGYTRAINING ET YOGA KUNDALINI
25	LA MÉTHODE SPIRITUELLE
34	ENERGIE: LA SCIENCE D'AGIR ENSEMBLE
44	HOMME ET L'ÉNERGIE
47	LE CORPS ÉNERGÉTIQUE DE L'HOMME
49	LES COURANTS CÉRÉBRAUX HUMAIN
56	L'ENERGYTRAINING : LES MESURES DE LA RÉSISTANCE DE LA PEAU
59	LE KUNDALINI, ÉNERGIE ÉLÉMENTAIRE DE VIE EST LES CHACRAS
72	GUÉRISON DU CHACRA
79	INDICATIONS SUR LE PROGRAMME D'EXERCICES
82	LES EXERCICES DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
83	LES TECHNIQUES DE MUDRA
87	SIGNIFICATION DE LA MEDITATION MANTRA
90	LES ÉTAPES DE LA MEDITATION
95	REUSSIR EN AYANT UNE PENSÉE CONSTRUCTIVE
102	PLAN DE RÉUSSITE EN HUIT ÉTAPES
114	ENTRAÎNEMENT AUTOGENE ET PSYCHO-CYBERNETIQUE
117	DEGENERESCENCE D'UN PROBLEME
124	QUESTION SUR LE SENS
125	LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES DE CONCENTRATION DE L'ENERGYTRAINING
131	0. Exercice préliminaire: chronométrer le temps.
132	L'importance du souffle vu dans son intégralité
140	La signification des différentes façons de respirer
146	1. Exercice : se concentrer sur un point et respirer profondément
151	Les avantages de la respiration profonde
152	Augmentation de la capacité d'apprentissage et de la concentration
154	2. Exercice : extrait du training autogène
158	3. Exercice : la respiration en 4 temps et en 8 temps

160	4. Exercice: La respiration de feu
163	Les avantages de la respiration de feu
164	Les différences entre la respiration par le nez et la respiration par la bouche
165	5. Exercice: Le contrôle de l'énergie par le Mulabandha
170	6. Exercice : Concentration sur le troisième oeil
181	7. Exercice : La régulation de l'énergie
187	L'intervention consciente des techniques respiratoires dans la vie professionnelle
192	Amour et sexualité
194	L'entraînement pendant la grossesse et l'accouchement sans complications
199	ENERGYTRAINING ET UNE CONSCIENCE ÉLARGIE
201	ORIGINE DE L'UNIVERS
203	COMMENCEMENT DE LA TERRE
204	L'OSCILLATION DE LA ROUE COSMIC
207	CHRONIQUE D'AKASHA
221	CODE COSMIQUE
226	RECHERCHE SUR LA RÉINCARNATION
230	EXERCICES DE L'ENERGYTRAINING
230	1. Programme d'exercices pour la colonne vertébrale et la circulation de l'énergie
236	2. Programme d'exercices pour activer tous les chakras
242	À LA VEILLE D'UNE NOUVELLE ÈRE LA NOUVELLE ENERGIE CIRCULE!

L'entraînement énergétique (energytraining)

est l'entraînement le plus complet qu'il soit!

L'energytraining est un programme d'entraînement complet pour la santé du corps, de l'âme et de l'esprit.



Avec l'energytraining vous apprendrez, en quelques mois, à mieux connaître vos propres facultés et chances, et à les utiliser le mieux possible!

Diverses informations sur l'interaction du corps, de l'âme et de l'esprit vous donnent la possibilité de comprendre les rapports de la santé d'une nouvelle façon.

L'energytraining est un chemin de la connaissance!

L'energytraining est un entraînement spirituel que vous pouvez utiliser pour élargir vos facultés intellectuelles. Il est basé sur le yoga Kundalini.

Ce livre renferme 24 années d'expériences pratiques avec ces techniques exceptionnelles de la prise de conscience humaine.

À l'institut Kyborg de D. Harald Alke (Brahm Atma Singh) vous pouvez assister aux cours correspondants et obtenir une formation professionnelle pour devenir directeur de séminaires, conseiller vital et entraîneur (ou entraîneuse) énergétique.