

SOMMAIRE

Préface.....	7
Préambule	15
Introduction.....	29
LES NEUF DÉFIS D'INCARNATION	
CHAPITRE 1	
Préserver l'âme.....	35
CHAPITRE 2	
Préserver le cœur.....	51
CHAPITRE 3	
Préserver les mots.....	65
CHAPITRE 4	
Préserver les ténèbres.....	81
CHAPITRE 5	
Préserver le silence.....	89
CHAPITRE 6	
Préserver la mémoire.....	99
CHAPITRE 7	
Préserver l'intuition.....	107
CHAPITRE 8	
Préserver l'instinct.....	123
CHAPITRE 9	
Préserver le sens.....	137

DEBOUT

LES CINQ ÉPREUVES

1- L'épreuve du feu.....	151
2- L'épreuve de la tombe.....	155
3- L'épreuve de l'épée.....	159
4- L'épreuve de la noyade.....	163
5- L'épreuve de la forêt.....	167

LES HUIT PARADES

1^{re} PARADE

Le recul (yang).....	177
----------------------	-----

2^e PARADE

L'ancrage (yin).....	181
----------------------	-----

3^e PARADE

La feinte (yang).....	185
-----------------------	-----

4^e PARADE

Laisser glisser (yin).....	189
----------------------------	-----

5^e PARADE

La répétition (yin).....	193
--------------------------	-----

6^e PARADE

Se redresser (yang).....	199
--------------------------	-----

7^e PARADE

L'avancée (yang).....	205
-----------------------	-----

8^e PARADE

L'acceptation (yin).....	209
--------------------------	-----

Conclusion.....	215
-----------------	-----

Remerciements.....	219
--------------------	-----

À propos de l'autrice.....	221
----------------------------	-----

Liste des exercices.....	223
--------------------------	-----

SOMMAIRE

Liste des conseils et notions clés	225
Bibliographie	227
Index	231