

David Tan

# (Re)Vivre

Retrouvez Naturellement Votre Santé,  
Vitalité et Plein Potentiel

Édition revue et augmentée

Éditions Biovie



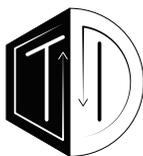
## **Éditeur**

Éditions BIOVIE  
60 chemin des Comminques  
30980 Langlade  
www.biovie.fr

**Couverture** : wildEagles'99

**Réécriture et restructuration** : Lisbeth Viard – [www.lisbethviard.fr](http://www.lisbethviard.fr)

**Mise en page** : Tech It – [www.techitmadagascar.com](http://www.techitmadagascar.com)



**TECH IT**

Toute reproduction intégrale ou partielle du texte et/ou des photographies, par quelque procédé que ce soit, de la présente publication, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite (article L 122.4 du Code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon.

Les opinions et conseils contenus dans ce livre ne sont rien d'autre que les opinions et les conseils de l'auteur. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables d'actions ou de revendications, quelles qu'elles soient, découlant de l'utilisation, partielle ou totale, des recommandations, informations, propositions ou conseils de ce livre.

Tirage : 5000 exemplaires

ISBN : 978-2-95356-248-4

Dépôt légal seconde édition en français : juin 2020

Imprimé à Mauguio par l'imprimerie Pure Impression, choisie par l'éditeur pour son engagement social, humain et environnemental. Imprimé sur papier certifié PEFC issu de forêts gérées durablement et encres végétales.

# Sommaire

Note de l'éditeur.....	19
Préface.....	21
Introduction.....	23

## Partie 1 Dompter son stress

<b>1.</b> Qu'est-ce que le stress ? .....	28
<b>2.</b> Du stress chronique au burn-out .....	32
<b>3.</b> Gérer efficacement les négativités et toxicités .....	37
a) Reconnaître les sources de stress .....	37
b) Se protéger et se respecter .....	41
<b>4.</b> Identifier son alarme de stress .....	44
<b>5.</b> La bonne posture face aux négativités extérieures .....	47
a) Respecter son propre espace vital .....	47
b) S'affirmer de façon assertive .....	48
<b>6.</b> L'hormèse : le stress positif pour rajeunir .....	49
<b>7.</b> Les sept étapes du changement pour transformer son stress et (re)vivre .....	55
<b>8.</b> Dompter son stress grâce aux cinq piliers de la santé et de la vitalité .....	57

# Partie 2

## Maîtriser les clés de la santé et de la vitalité

Chapitre 1 – Les rythmes de vie .....	63
<b>1.</b> Retrouver un sommeil réparateur .....	66
a) Trois étapes simples pour s'endormir plus facilement .....	67
b) Comprendre le sommeil .....	70
<b>2.</b> Se prémunir des perturbations électromagnétiques .....	76
<b>3.</b> Utiliser le Feng shui .....	77
<b>4.</b> Resynchroniser son rythme circadien .....	78
a) Rétablir le rôle de la mélatonine .....	81
b) Le sommeil monophasique .....	82
c) Le sungazing pour régénérer .....	87
d) L'héliothérapie pour guérir .....	93
<b>5.</b> L'art de la sieste .....	100
<b>6.</b> Se nettoyer et se purifier quotidiennement avec la nature .....	103
<b>7.</b> Adopter la thérapie en eau froide .....	106
<b>8.</b> Adopter une attitude souriante et changer sa chimie intérieure .....	114
<b>9.</b> Prenez votre temps .....	116
<b>10.</b> Apprenez à profiter des vides dans votre journée .....	117

<b>Chapitre 2 – La nutrition des cinq sens</b> .....	119
<b>1. L'hydratation du corps</b> .....	121
a) Quelle eau boire ? .....	121
b) L'eau distillée, une eau idéale pour la santé .....	122
c) L'eau saine fournie par les légumes .....	125
d) Un jus de légumes ou un jus de fruits ? .....	129
<b>2. Quelle alimentation privilégier pour conserver sa santé ?</b> .....	130
<b>3. La cuisson des aliments</b> .....	133
a) La cuisson est-elle nécessaire ? .....	133
b) Qu'est-ce que la leucocytose digestive ? .....	133
c) Le test de leucocytose digestive .....	135
<b>4. En quoi les probiotiques peuvent-ils être bénéfiques pour votre corps ?</b> .....	136
<b>5. L'intérêt complémentaire des prébiotiques</b> .....	138
<b>6. Les faux amis de l'alimentation</b> .....	143
a) L'intolérance au gluten .....	143
b) Les effets du gluten sur le cerveau .....	144
c) Les peptides opioïdes dérivés du gluten ont un rôle étiologique dans l'autisme .....	146
d) Différents mécanismes de la maladie cœliaque et de l'intolérance au gluten .....	146
e) L'intolérance à la caséine .....	147
f) Lait, intestin et troubles mentaux .....	148
g) Produits laitiers et déséquilibre hormonaux .....	148

<b>7. Jeûner pour se régénérer</b> .....	149
a) Les avantages du jeûne .....	150
b) Qu'est-ce que le jeûne intermittent ? .....	154
c) Déterminer un horaire de jeûne intermittent .....	155
d) Ce que vous mangez a toujours son importance .....	156
e) Trouvez un horaire de jeûne intermittent qui vous convienne .....	157
f) Les différentes façons de jeûner .....	158
g) Les bienfaits du jeûne intermittent pour la santé .....	159
h) Jeune intermittent et santé du cerveau .....	161
i) Jeûne intermittent et longévité .....	162
j) Quid du petit déjeuner pendant le jeûne intermittent ? .....	164
k) Quelles contre-indications au jeûne intermittent ? .....	166

## **Chapitre 3 – Le mouvement** .....

<b>1. État d'esprit de mouvement versus exercice physique</b> .....	174
<b>2. Le mouvement protège votre cerveau</b> .....	175
<b>3. Les principes des mouvements régénérants</b> .....	177
<b>4. Unifier et connecter son corps dans toutes les dimensions</b> .....	180
<b>5. Harmoniser son corps grâce au sol</b> .....	182
a) L'intérêt des airbags musculaires .....	183
b) Masser ses organes internes grâce à la mobilité au sol .....	184
c) La motricité au sol et la reptation .....	185
d) L'importance de bien se redresser .....	185

<b>6.</b>	Rééquilibrer son corps au quotidien : les postures clés .....	186
	a) Les postures archétypales .....	186
	b) Le squat ou la posture reine .....	188
	c) Les contrepостures .....	190
<b>7.</b>	Réaligner votre corps avec la marche physiologique naturelle pieds nus .....	191
	a) La marche physiologique naturelle .....	191
	b) La marche pieds nus .....	193
<b>8.</b>	Réveiller son ostéopathe intérieur .....	194
	a) Mécanismes de relaxation naturelle .....	195
	b) La pandiculation .....	195
<b>9.</b>	Comment libérer son corps ? .....	197
	a) Libération articulaire .....	197
	b) Les cinq tibétains .....	198
<b>10.</b>	Renforcer son corps avec le HIIT .....	201
<b>11.</b>	Comment récupérer en toute autonomie .....	202
	a) Les automassages comme outil de gestion du stress .....	202
	b) Le brossage à sec de la peau .....	205
<b>Chapitre 4 – La respiration .....</b>		<b>209</b>
<b>1.</b>	Comprendre la respiration de chaque instant .....	210
	a) La respiration physiologique .....	211
	b) Respiration nasale versus respiration buccale .....	212
	c) L'impact du stress sur la respiration : les micro-apnées involontaires et inconscientes .....	213

<b>2.</b>	Gérer instantanément les stress importants avec la respiration explosive .....	214
<b>3.</b>	La respiration conscience comme outil physique et émotionnel .....	215
<b>4.</b>	S'harmoniser avec la cohérence cardiaque .....	216
	a) Notre cœur reflète nos émotions .....	217
	b) Vous pouvez influencer votre respiration .....	217
	c) Les bénéfices de la cohérence cardiaque .....	218
<b>5.</b>	Se calmer avec « Ujjayi » : la respiration de l'océan ou de la victoire .....	220
<b>6.</b>	Rajeunir et renforcer sa capacité adaptative grâce à l'apnée ....	221
	a) Se doper naturellement avec l'hypoxie intermittente .....	221
	b) Augmenter votre absorption d'oxygène au niveau cellulaire .....	222
<b>7.</b>	Restructurer son corps grâce aux exercices de décompression .....	226
<b>8.</b>	Se revitaliser avec la respiration de la marche afghane .....	227
<b>Chapitre 5 – L'état d'esprit</b> .....		233
<b>1.</b>	Le corps est dans l'esprit et l'esprit est dans le corps .....	234
<b>2.</b>	Pourquoi le cerveau a-t-il une tendance naturelle à ruminer ? ....	235
<b>3.</b>	Vous n'êtes pas vos pensées .....	238
	a) Est-ce que vos pensées et l'histoire que vous vous en faites est bien réelle ? .....	239
	b) Identifiez quelles sont vos croyances .....	242

<b>4.</b>	La perspective est tout .....	243
	a) Élargir sa vision .....	243
	b) Regarder les deux côtés de la pièce .....	244
	c) Changer de perspective .....	245
	d) Accueillir la réalité telle qu'elle est .....	246
<b>5.</b>	De l'inquiétude à la quiétude : c'est possible ! .....	247
	a) Le plus grand ennemi du moment présent .....	247
	b) Lâcher l'inquiétude et embrasser la vie .....	249
<b>6.</b>	Nettoyer le filtre de son esprit grâce à la méditation .....	250
	a) Comment la méditation évacue le stress .....	250
	b) Développer son attention et sa capacité à se concentrer .....	253
	c) Pratiquer simplement avec la méditation « Anapana » .....	256
	d) La méditation en six étapes .....	257
<b>7.</b>	L'état d'esprit de gratitude .....	260
	a) Les bienfaits de la gratitude .....	260
	b) Une attitude et une discipline du cœur .....	261
	c) Pensez aux choses que vous prenez pour acquises .....	262
	d) Célébrer le moment présent .....	263
<b>8.</b>	Cultiver la pensée positive .....	265
	a) Les bienfaits de la pensée positive .....	265
	b) Reprendre son pouvoir personnel .....	267
	c) Le pouvoir des mots .....	268
	d) Créer des affirmations positives .....	270
	e) Posez-vous les bonnes questions :	
	le pouvoir des « affirmations » .....	272

<b>9.</b>	Le système immunitaire émotionnel .....	275
	a) Estime de soi versus égocentrisme .....	275
	b) Estime de soi et système immunitaire émotionnel .....	277
	c) Comment nourrir son estime de soi ? .....	278
	d) Revigorer son estime de soi après un rejet .....	284
	e) Le pouvoir du pardon et de l'auto-compassion .....	290
<b>10.</b>	Se libérer des émotions négatives .....	291
	a) Préserver sa santé émotionnelle .....	291
	b) La plainte est un poison .....	293
	c) Se libérer de ses fardeaux .....	294
	d) La différence entre l'amour et l'attachement .....	297
	e) Les petits bonshommes allumettes .....	299
<b>11.</b>	Intégrer la pleine conscience au quotidien .....	303
	a) Qu'est-ce que la pleine conscience ? .....	303
	b) Solitude versus être avec soi-même : comment s'approprier ? .....	304
	c) Utiliser la pleine conscience au quotidien .....	306
<b>12.</b>	Vivre ses choix en conscience .....	309
	a) Apprendre à dire « non », c'est dire « oui » à une autre chose importante .....	309
	b) Chercher la perfection ou faire des compromis .....	310

# Partie 3

## Construire ses rêves de vie

<b>1.</b> Avoir un objectif GPS .....	316
<b>2.</b> Identifier ses valeurs .....	319
<b>3.</b> Contacter sa raison d'être .....	321
<b>4.</b> Construire et réaliser ses projets de vie .....	326
a) Utiliser son temps et son énergie à bon escient .....	327
b) Concrétiser ses projets .....	327
Conclusion .....	333
De vous à moi... .....	337
Remerciements .....	341
Quelques souvenirs en images... .....	343



# Les encadrés pas-à-pas

<b>Pas à pas n° 1</b>	Reconnaître sa propre alarme de stress .....	45
<b>Pas à pas n° 2</b>	Développer son assertivité corporelle .....	48
<b>Pas à pas n° 3</b>	S'endormir plus facilement .....	68
<b>Pas à pas n° 4</b>	Désencombrer votre espace .....	78
<b>Pas à pas n° 5</b>	Augmenter son taux de mélatonine .....	82
<b>Pas à pas n° 6</b>	Effectuer une séance de sungazing efficace .....	88
<b>Pas à pas n° 7</b>	Créer de l'eau EZ dans vos cellules .....	93
<b>Pas à pas n° 8</b>	Fabriquer sa propre vitamine D .....	95
<b>Pas à pas n° 9</b>	Profiter d'une sieste régénératrice .....	102
<b>Pas à pas n° 10</b>	Se purifier en harmonie avec la nature .....	104
<b>Pas à pas n° 11</b>	Pratiquer la douche émotionnelle .....	104
<b>Pas à pas n° 12</b>	Pratiquer sereinement la thérapie par le froid .....	109
<b>Pas à pas n° 13</b>	Transformer votre graisse blanche en graisse brune .....	114
<b>Pas à pas n° 14</b>	Détendre votre corps et le réinitialiser .....	115
<b>Pas à pas n° 15</b>	Intégrer la marche consciente dans son quotidien .....	117
<b>Pas à pas n° 16</b>	Alcaliniser votre organisme .....	126
<b>Pas à pas n° 17</b>	Avec quels légumes démarrer sa cure de jus ? .....	130
<b>Pas à pas n° 18</b>	À quelle température cuisiner votre nourriture ? .....	134
<b>Pas à pas n° 19</b>	Quelle alimentation privilégier autour d'un jeûne intermittent ? .....	156
<b>Pas à pas n° 20</b>	Combien de temps faut-il poursuivre le jeûne intermittent ? ....	163
<b>Pas à pas n° 21</b>	Retrouver un mouvement naturel quotidien .....	175
<b>Pas à pas n° 22</b>	Pratiquer la motricité au sol .....	184

<b>Pas à pas n° 23</b>	Exercices de redressement .....	185
<b>Pas à pas n° 24</b>	Pratiquer les postures archétypales « 4 S » .....	187
<b>Pas à pas n° 25</b>	Adopter les contrepостures .....	190
<b>Pas à pas n° 26</b>	La libération des articulations .....	198
<b>Pas à pas n° 27</b>	Pratiquer les cinq tibétains .....	199
<b>Pas à pas n° 28</b>	Expérimenter le HIIT .....	201
<b>Pas à pas n° 29</b>	Pratiquer les automassages de récupération .....	202
<b>Pas à pas n° 30</b>	Pratiquer le brossage à sec de la peau .....	206
<b>Pas à pas n° 31</b>	Pratiquer la respiration explosive .....	215
<b>Pas à pas n° 32</b>	Ouvrir le corps avec une respiration consciente profonde .....	216
<b>Pas à pas n° 33</b>	Pratiquer la cohérence cardiaque .....	218
<b>Pas à pas n° 34</b>	Pratiquer la respiration Ujjayi .....	220
<b>Pas à pas n° 35</b>	Exercice de respiration inspiré de la méthode Wim Hof .....	224
<b>Pas à pas n° 36</b>	Pratiquer la méthode Buteyko .....	225
<b>Pas à pas n° 37</b>	Exercice de décompression (Dr. Goodman) .....	227
<b>Pas à pas n° 38</b>	Pratiquer la marche afghane .....	230
<b>Pas à pas n° 39</b>	Trois étapes pour tuer les pensées négatives automatiques (Dr. Daniel Amen) .....	240
<b>Pas à pas n° 40</b>	Choisir son attitude face aux évènements de la vie .....	246
<b>Pas à pas n° 41</b>	Démarrer une pratique de méditation .....	256
<b>Pas à pas n° 42</b>	Pratiquer la méditation en marchant .....	259
<b>Pas à pas n° 43</b>	Créer un rituel de gratitude .....	261
<b>Pas à pas n° 44</b>	Remerciez pour votre nourriture .....	263
<b>Pas à pas n° 45</b>	Faire pencher la balance des pensées vers le positif .....	267
<b>Pas à pas n° 46</b>	Obtenir plus de positivité dans votre vie .....	268
<b>Pas à pas n° 47</b>	Prononcer des affirmations efficaces .....	271

<b>Pas à pas n° 48</b>	Défier ses pensées négatives en les transformant en questions .....	273
<b>Pas à pas n° 49</b>	Stimuler l'estime de soi et améliorer son système immunitaire émotionnel .....	282
<b>Pas à pas n° 50</b>	Appliquer la méthode R.A.I.N .....	286
<b>Pas à pas n° 51</b>	Pratique de l'auto-compassion .....	291
<b>Pas à pas n° 52</b>	Limiter l'impact de la plainte .....	293
<b>Pas à pas n° 53</b>	Se libérer avec le Kiai .....	295
<b>Pas à pas n° 54</b>	Se libérer avec la danse des émotions .....	296
<b>Pas à pas n° 55</b>	Faire sa propre réserve d'énergie (sans la voler aux autres) ....	298
<b>Pas à pas n° 56</b>	Se libérer avec la technique des « bonshommes allumettes » ....	300
<b>Pas à pas n° 57</b>	Ramener son esprit au moment présent .....	307
<b>Pas à pas n° 58</b>	Améliorer sa gestion du temps .....	309
<b>Pas à pas n° 59</b>	Clarifier ses intentions avec son GPS interne .....	317
<b>Pas à pas n° 60</b>	Définir son Ikigai .....	325

# Note de l'éditeur

Vous voici avec une véritable boussole entre les mains ! Quel que soit votre âge, votre sexe, votre profession, votre situation familiale, vous pourrez utiliser ce livre comme un fidèle compagnon de voyage dans votre vie.

Les techniques et les pratiques vulgarisées par David sont de précieux alliés pour vous rétablir après une situation difficile, tant mentale que physique. Ces pépites glanées aux quatre coins de la planète seront aussi vos meilleurs garde-fous pour vous permettre de rester sur votre chemin en évitant une chute involontaire dans les fossés du burn-out, de la dépression, ou des maladies dites « de civilisation ».

Nous avons tous les deux eu le privilège de participer à un stage Life Force animé par David et son équipe, dont les grands principes sont exposés dans cet ouvrage. À l'issue de ces deux jours, centrés principalement sur le corporel, nous sommes repartis avec la sensation que quelque chose avait changé dans nos organismes, un nouvel état d'esprit et une véritable motivation à cultiver au quotidien ce que nous avons expérimenté durant ces quelques jours. C'est tout le propos de ce livre, susciter des prises de conscience, enrayer des cercles vicieux pour vraiment construire notre bien-être, créer des changements dans nos vies et étayer ces modifications par des pratiques simples à intégrer à nos vies modernes pour une véritable santé optimale.

Notre quotidien était déjà constitué de différentes pratiques proposées par David comme entre autres l'alimentation vivante et végétale, l'exposition quotidienne au froid et au chaud, les mouvements naturels... etc.

Après le stage, nous avons inclus d'autres pratiques comme la marche pieds nus au petit matin, le travail directement au sol dans notre bureau qui n'a plus de chaises (nous travaillons désormais sur une table basse), la respiration explosive lors d'épisodes stressants... etc.

Nous avons aussi vu en seulement deux jours l'impact transformateur et ressourçant de ce stage et de cette méthode auprès des autres stagiaires. Ces principes enseignés et adaptés à chacun ont touché aussi bien le plus jeune participant qui avait 15 ans que le plus ancien qui avait 80 ans.

Pour toutes ces raisons, le projet d'édition et d'amélioration de ce livre nous a enthousiasmé : il constitue un véritable guide de référence.

En effet, au-delà de la santé optimale, les outils proposés ici offrent aussi des parades au stress qui peut surgir brutalement dans des situations d'urgence imprévisibles comme un accident de voiture, une agression verbale ou physique, une chute accidentelle, un échec, une rupture, une nouvelle catastrophique.

Donc, en plus de la boussole, vous disposez aussi d'un véritable couteau suisse !

Nous vous souhaitons de faire de ces cinq piliers vos fondations stables pour une vie riche et épanouie.

Eric & Aurélie Viard,  
Éditeurs

# Préface

Lorsque mon frère, Eric Viard, m'a proposé de prendre en charge la restructuration du livre de David Tan, je n'ai pas hésité longtemps. La méthode LifeForce résonnait fortement en moi, pour plusieurs raisons. Les voici.

La première d'entre elles est très personnelle : j'ai traversé deux burn-out dans ma vie, le premier à 22 ans, le second à 38. À la suite du second – probablement guidée par ma déformation professionnelle de journaliste – j'ai cherché pendant plusieurs années à comprendre le mécanisme corporel sous-jacent de cette dégringolade aux enfers. J'allais mieux, mais je voulais être sûre de ne pas retrouver cette grotte sombre qui m'avait tant fait souffrir pendant plusieurs mois...

Finalement je voulais surtout être sûre de ne pas reproduire les circonstances qui m'avaient amenées à expérimenter douloureusement cela.

Tout du moins dans le cadre professionnel, car pour moi, c'est bien une implication sans limites dans un travail vide de sens qui était à chaque fois l'étincelle à l'origine de l'incendie. Incendie qu'il a ensuite fallu circonscrire dans tous les domaines de ma vie.

Forte de mes découvertes pour aller mieux (tout à fait parcellaires, je le comprends maintenant) j'ai réussi à me maintenir « à flots » plusieurs années, mais avec toujours un niveau d'énergie limite, surtout après mon second burn-out. Je surfais au raz de l'eau, avec la trouille au ventre de retomber et de me noyer.

À la lecture de la seconde édition du livre de David et surtout après un week-end de stage LifeForce intense en émotions et en compréhensions en décembre 2019, j'ai enfin pu reconstruire l'ensemble du puzzle dans ma tête.

Oui prendre soin de ses cinq piliers que sont la respiration, le mouvement, l'alimentation, le rythme de vie et l'état d'esprit est primordial pour maintenir sa santé et sa vitalité au top.

Oui, le burn-out peut rapidement devenir une réalité lorsque l'on s'entête dans une mauvaise direction et que l'on oublie pendant trop longtemps de prendre soin de tous ses piliers, j'en suis l'exemple même.

Enfin, j'ai compris comment être attentive aux signaux de détresse de mon corps en cas de surmenage et j'ai expérimenté des outils pour mieux m'écouter et améliorer ma capacité adaptative.

La clé que je cherchais depuis plusieurs années, je la tenais désormais entre mes mains.

Pour tout cela et pour bien d'autres choses encore, j'ai une immense gratitude pour David Tan, pour Marie-Camille Masse et pour Axel Rihs, l'équipe de choc LifeForce.

Ce fut un honneur pour moi de superviser la réécriture de ce livre et de faire en sorte que l'ouvrage que vous tenez entre vos mains soit le plus lisible et le plus assimilable possible. Il fourmille d'infos, c'est un magnifique compagnon qui est désormais prêt à faire la route à vos côtés pour vous conduire vers une santé et une vitalité retrouvée.

Bonne lecture et surtout, bon apprentissage !

Lisbeth Viard  
Responsable d'édition

# Introduction

Cet ouvrage est le fruit des 25 dernières années, où, suite à mes études de kinésithérapie et d'ostéopathie, je suis parti à travers le monde, à la découverte des différentes pratiques de santé, et surtout, surtout, à la recherche de moi-même.

Dans un premier temps, cet ouvrage avait la forme d'un carnet de notes, une méthode que je m'étais construite, une base d'informations pratiques, philosophiques et techniques, pour me permettre d'être un meilleur soignant et d'améliorer ma compréhension globale du fonctionnement du corps et de l'être humain.

La vie m'a donné l'opportunité de beaucoup voyager, de rencontrer plus de 75 cultures, d'étudier de nombreuses approches de soin et d'expérimenter différentes pratiques de santé.

Il était important pour moi d'aller constater que vieillir en bonne santé est possible (et ça s'apprend) notamment dans les zones bleues, ces régions où les habitants vivent le plus longtemps en santé.

Lorsque que vous êtes face à une personne de 104 ans, qui jardine et joue du banjo alors que dans d'autres endroits de la planète des personnes de 75 ans sont grabataires en hospice, vous vous dites que c'est exceptionnel. Mais lorsque vous en croisez plusieurs dizaines, vous vous dites « Il y a un truc ! ».

Ma pratique de professionnel de santé m'a aussi permis d'accompagner des nouveaux nés, des centenaires, des sportifs et aussi des champions. Chacun d'entre eux a un quotidien bien différent, mais au final, c'est toujours le même schéma que l'on retrouve.

Les êtres humains, pour être en bonne santé, fonctionnent par principes. Que vous soyez en train de surfer une vague de 35 mètres, de voir le jour pour la première fois de votre vie, de perdre un être cher, ou de fêter la naissance de votre arrière petit-enfant... il vous est nécessaire d'apprendre quelques bases : **la respiration, le mouvement, la nutrition, l'état d'esprit et les rythmes de vie.**

Ces principes sont essentiels et fonctionnent en harmonie. Vous ne pouvez les faire fonctionner de manière dissociée. Quand vous mangez, vous respirez et vous bougez... Tout est toujours présent.

Notre société à l'habitude de fonctionner en hyper spécialiste, avec des solutions très localisées aux problèmes physiques que nous rencontrons. Tandis que notre être est un système complexe, lié à notre environnement et indivisible.

Ces principes essentiels sont ce que j'appelle les cinq piliers de la santé et de la vitalité, une fondation indispensable à la construction d'une vie équilibrée.

Mon expérience m'a également appris qu'avec ces principes, deux autres étapes sont aussi essentielles.

La première est de savoir gérer son stress et ses émotions. Si vous prenez soin de vous au quotidien et que vous faites deux pas en avant, mais que la vie vient vous bousculer et vous fait faire trois pas en arrière, alors votre chemin est compromis.

C'est la raison pour laquelle je me suis aussi passionné pour l'anthropologie de la violence et les arts martiaux. J'avais besoin de comprendre comment certaines cultures ont appris mieux que d'autres à dompter leurs émotions, à aller au-delà de leurs peurs et à se détacher des fardeaux du passé tout en gardant à distance ceux du présent.

La seconde étape, c'est de se demander : « *À quoi sert ma fondation de santé et vitalité ? Qu'est que je compte mettre dessus ? Où est-ce que je souhaite aller ? Quels projets je souhaite mener ?* ». Pour déterminer cela, il y a souvent quelques questions préalables que nous verrons, afin de régler le GPS de notre vie, sur le bon cap.

J'ai eu l'occasion d'accompagner de nombreuses personnes grâce à cette pédagogie, et elle a fait ses preuves.

Si vous demandez aux personnes à qui nous avons transmis la méthode « qu'est-ce que cela vous a permis ? ». Alors elles vous diront que la méthode LifeForce est :

***Dompter son stress***  
***Maîtriser les clés de la santé et de la vitalité***  
***Construire et réaliser ses rêves***

C'est d'ailleurs ce qui est maintenant devenu notre message.

Pour mettre en place cette méthode, j'ai toujours eu l'objectif qu'elle soit : **naturelle, accessible** pour tout le monde, **gratuite**, et que l'on puisse la garder toute la vie.

La connaissance est un trésor, c'est bien le cas ici. Votre corps, votre respiration et vos pensées font partie de votre temple, de votre jardin personnel.

On ne peut pas tricher avec la vie. À nous d'en apprendre les règles, personne n'a de passe-droit, à nous de jouer.

Cet ouvrage a donc pris la forme finale d'un livre destiné au grand public, qui reprend de manière simple, mais pas simpliste, les principes fondamentaux qui permettent à un être humain d'être en santé et en vitalité.

Vous avez entre les mains un condensé de savoirs ancestraux, pratiques, philosophiques ou théoriques qui ont été passés au filtre des neurosciences, et qui vous permettront sans aucun doute de vous rapprocher de la meilleure version de vous-même.



# PARTIE 1

## Dompter son stress



Dans notre monde de constantes sollicitations, nous souffrons de plus en plus de fatigue chronique et de burn-out.

Les causes de cet état peuvent être multiples. Alors justement, quel est le point commun entre un accident, un divorce, une maladie, la perte d'un être cher ou d'un emploi, une agression physique ou un harcèlement ? La production d'un **stress**.

Tous ces stress ont la même expression corporelle, c'est à dire une décharge des hormones du stress par les glandes surrénales, qui nous prend notre énergie et affecte tout notre corps. Dans des cas extrêmes, le stress peut nous tuer, mais plus généralement il nous rend malade et nous faire vieillir, ce qui est déjà beaucoup.

Pour ces raisons il est essentiel de prendre en compte la partie physique du stress dans les solutions que nous apportons.

Nous ne pouvons pas toujours éviter le stress, mais nous pouvons apprendre à le dompter pour ne pas le laisser envahir nos vies, nous relever plus vite quand il nous met K.O en limitant son impact, et l'utiliser pour nous renforcer.

## 1. Qu'est-ce que le stress ?

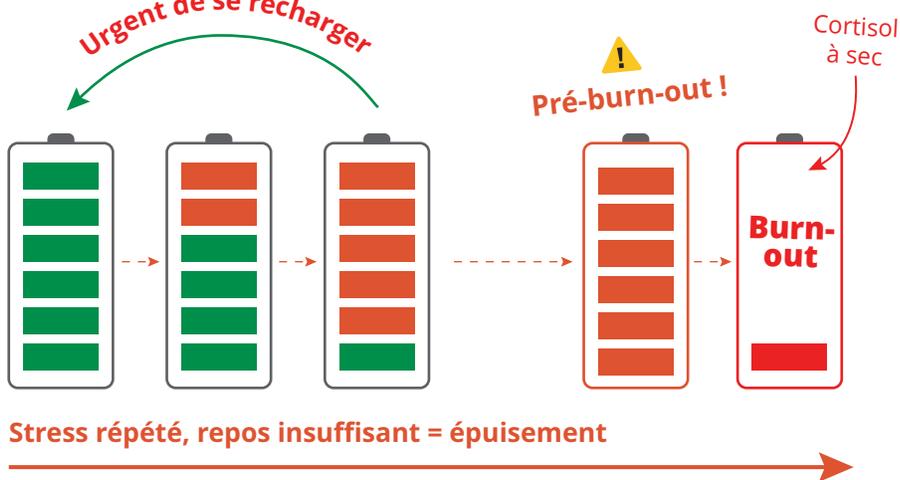
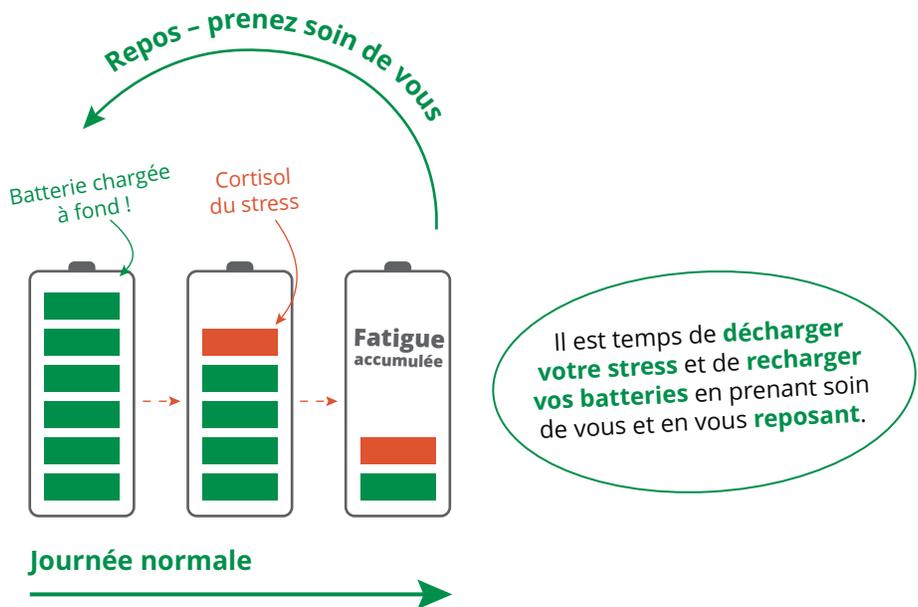
Commençons par une définition du Dr Hans Selye<sup>1</sup> : « le stress, c'est la réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est adressée ».

Plus concrètement, le stress correspond à toute condition qui perturbe l'homéostasie physiologique et psychologique. Depuis l'aube des temps, notre survie est principalement liée à notre capacité d'adaptation au stress. Le stress nous permet de survivre ou de réaliser quelque chose en dehors de nos habitudes et routines.

---

1. Hans Selye (1907-1982) était un médecin québécois, reconnu comme le « père » de la recherche sur le stress biologique et médical. Il a acquis une réputation internationale en développant le concept du stress biologique et ses applications en médecine.

## Gestion optimale du stress et de son énergie





## Pourquoi la caféine est un crédit

Vos neurones sont sous pression toute la journée. Au fur et à mesure, ils produisent un sous-produit : **l'adénosine**. Plus l'activité est intense, plus il y a d'adénosine. L'adénosine se lie habituellement à certains récepteurs cérébraux et avertit votre corps que vous avez beaucoup travaillé et que vous devez récupérer et vous reposer. Au fur et à mesure que l'adénosine s'accumule, vous devenez plus fatigué, ce qui devrait être un signal important pour vous reposer.

La caféine se fixe sur ces récepteurs à adénosine et empêche ainsi l'adénosine de vous signaler que vous êtes vraiment fatigué.

Cela peut être utile ponctuellement, mais vous devez comprendre que vous êtes en train d'emprunter de l'énergie à votre lendemain. C'est comme si vous faisiez un crédit à votre banque d'énergie. Et

cette énergie devra être remboursée à un moment donné. Si vous le faites de manière occasionnelle, vous pouvez vous en sortir et rembourser la dette. Mais si vous l'utilisez tout le temps afin de masquer un échec sous-jacent pour récupérer correctement, vous serez bientôt en difficulté.

Lorsque vous vous endormez finalement, le pire est à venir. La caféine perturbe la qualité de votre sommeil en réduisant le sommeil paradoxal et le sommeil profond (lorsque votre corps récupère le plus). Puisque la caféine perturbe votre sommeil, vous vous levez le lendemain avec une fatigue cognitive et émotionnelle.

Le lendemain, vous voudrez naturellement boire du café ou une boisson énergétique pour essayer de vous sentir plus alerte, ce qui créera très rapidement un cercle vicieux.

## 1. Retrouver un sommeil réparateur

- Évitez les lumières bleues des appareils multimédias la nuit : la lumière bleue à courte longueur d'onde joue un rôle important sur votre humeur, votre niveau d'énergie et votre qualité de sommeil. Le soleil du matin contient de fortes

concentrations de lumière bleue. Lorsque vos yeux sont exposés directement à cette lumière (pas à travers une fenêtre ou des lunettes de soleil), cela arrête la production de l'hormone qui induit le sommeil (mélatonine) et vous fait sentir plus éveillé et alerte.

Dans l'après-midi, les rayons du soleil perdent de leur lumière bleue, ce qui permet à votre corps de commencer à produire de la mélatonine pour vous faire dormir le soir

« J'ai amélioré mon rythme de vie  
et mes insomnies ont disparu »

Nicolas, 50 ans

J'ai découvert David dans ses vidéos Youtube et j'ai décidé de m'inscrire à un stage mais avec quand même pas mal d'interrogations. Je ressentais le besoin de réformer mon fonctionnement pour aborder mes trente prochaines années de la meilleure manière qui soit. C'est à dire en adoptant une meilleure hygiène de vie, physique, mentale, alimentaire...etc.

L'un de mes problèmes majeurs sont les insomnies et c'est vrai que de ce point de vue, j'avais réellement besoin de mieux comprendre mes difficultés. J'ai dû essayer à peu près tout ce qui es disponible sur le marché en termes de compléments alimentaires, de mélatonine, allant même jusqu'aux somnifères à certaines périodes tendues. Oui, clairement, je pensais avoir fait le tour de la question.

Et bien non. Je dois bien avouer que le stage a été une révélation pour moi. Toutes ces années, j'ai abordé le problème uniquement sous l'angle de l'insomnie alors que c'est mon rapport aux rythmes de vie en général que je devais revoir.

Comprendre cela n'a fait que me conforter dans l'idée que l'on peut se sentir bien, que ça n'est pas bien compliqué et que ça ne coute pas bien cher... J'ai appris à mieux décrypter mes moments de veille et de sommeil, et à arrêter de tirer sur la corde le soir en attendant de me coucher... J'ai aussi appris l'intérêt de s'exposer à la lumière naturelle un peu chaque jour, et j'ai expérimenté l'art de la sieste...Aujourd'hui, clairement, j'ai amélioré ma qualité de vie.

Mon souhait est de transposer ça à mes enfants d'abord, et ensuite à mes collaborateurs dans la petite entreprise que je dirige.

# Chapitre 2

## La nutrition des cinq sens



Le type de nourriture que vous mangez peut modifier jusqu'à 60 % de votre expression génétique.

En fait, l'eau doit être le moins minéralisée possible pour permettre au corps de faire son électrolyse (le processus de conversion de l'énergie électrique en énergie chimique) là où il le faut.

Si l'eau est trop minéralisée, le corps stockera ces minéraux inutilisables et des phénomènes d'électrolyse pourront apparaître dans des zones où des minéraux peuvent être stockés. Cela perturbera l'intelligence naturelle du corps qui opère normalement là où le besoin est réel.

### **c) L'eau saine fournie par les légumes**

Presque tous les aliments contiennent de l'eau (même le pain en contient 33 %). Les fruits et légumes qui en contiennent le plus sont les concombres, la laitue et les courgettes, qui contiennent chacun 95 % d'eau. Ces légumes sont en quelque sorte de l'eau déguisée en légume ! Le Dr. Howard Murad<sup>1</sup> (Université de Californie), explique qu'une saine hydratation permet à l'eau de rester dans le corps alors qu'une mauvaise hydratation se contente de laisser l'eau vous traverser.

Dans l'armée et les sports d'endurance, il est enseigné qu'un corps adulte moyen peut être réhydraté en buvant 700 ml toutes les heures, au rythme d'une tasse d'eau toutes les vingt minutes. Par temps très chaud, et avec des activités physiques extrêmes, on peut perdre jusqu'à sept litres d'eau en trois heures. Une bonne réhydratation prendra dix heures (700 ml/heure x 10 heures = 7 litres). Boire en une seule fois après l'effort ne fonctionnera pas. L'important n'est pas seulement que l'eau irrigue toutes vos cellules, mais qu'elle reste dans votre corps.

En outre, boire trop d'eau peut raréfier les vitamines et les minéraux dont nous avons besoin, en encourageant leur évacuation.

Les yeux bouffis, les chevilles enflées et le ventre gonflé sont les signes d'un corps qui ne gère pas efficacement l'eau.

---

1. Le Dr. Howard Murad est un pharmacien et professeur agrégé de médecine, de nationalité américaine, aujourd'hui directeur d'université. Ses travaux mondialement reconnus portent sur la santé de la peau et la capacité des membranes cellulaires à retenir l'eau comme marqueur fondamental de la santé et de la jeunesse cutanée.

L'eau contenue dans les fruits et légumes, comme les concombres, les courgettes et les melons ou les pastèques, est entourée d'autres molécules qui l'aident à pénétrer plus facilement dans nos cellules et à rester suffisamment longtemps dans le corps pour être utilisée correctement.

« Lorsque nous mangeons des aliments riches en eau, l'absorption de l'eau est plus lente car elle est piégée dans la structure de ces aliments », explique le Dr. Howard Murad.

Des études montrent que les fruits et les légumes peuvent hydrater le corps deux fois plus efficacement qu'un verre d'eau.

Il est très difficile de consommer des kilos de légumes verts tous les jours, alors qu'il est facile de consommer leur jus. Le jus frais est l'emblème de la régénération, car il apporte dans un grand verre ce que vous auriez dû mâcher pendant quarante minutes si vous l'aviez consommé avec les fibres.

Le jus frais accélère la reminéralisation de votre corps et vous permet d'améliorer rapidement de nombreux problèmes de santé.

Aujourd'hui, il est également difficile d'avoir une quantité suffisante de micronutriments, compte tenu de la mauvaise qualité de nos sols qui sont souvent déminéralisés. Par conséquent, il est très intéressant de compléter notre alimentation avec des jus de légumes.



### Pas à pas n° 16

### Alcaliniser votre organisme

Il existe des moyens quotidiens simples d'alcaliniser le corps, d'éviter l'inflammation et de désintoxiquer le foie.

- Le jus de citron frais

Buvez un jus de citron frais avec de l'eau froide ou tiède (et un peu de miel si c'est trop acide au goût) tous les matins. Rincez ensuite votre bouche avec de l'eau pour nettoyer l'acidité de la bouche et éviter les problèmes de dents et d'émail. Le jus

de citron devient alcalin seulement dans l'estomac quand il se mélange avec les enzymes de ce dernier.

Toute inflammation dans le corps provient d'un terrain acide. Par conséquent, alcaliniser votre système aidera à réduire et à neutraliser les inflammations.

- Les jus de légumes et de fruits préparés à l'aide d'un extracteur de jus.

## ★ Conseil

### **Pourquoi adopter les jus de légumes et de fruits préparés à l'extracteur de jus ?**

Ces jus frais sont alcalins et pleins de micro-nutriments faciles à assimiler.

Consommer des minéraux vivants sous forme colloïdale (transformée par des plantes) est la meilleure façon de minéraliser efficacement notre corps. Les jus de légumes sont un outil doux de nettoyage, de ré-minéralisation et de régénération du corps.

Votre corps est souvent déminéralisé, à cause d'années de nourritures transfor-

mées et industrielles, et il faudrait beaucoup de temps pour le ré-minéraliser simplement en mangeant des fruits et légumes, compte tenu de la faiblesse de votre absorption intestinale. Vos intestins sont souvent affaiblis par de nombreuses années de mauvais choix alimentaires et ne peuvent plus absorber correctement tous les micro-nutriments provenant d'aliments sains.

Les jus frais sont la solution parfaite car les minéraux sont directement biodisponibles et libérés des fibres qui sont normalement compliquées à digérer.

Le jus frais permet également de fournir une plus grande variété de légumes dans votre alimentation. Beaucoup de gens mangent les mêmes salades de légumes tous les jours. Cela va à l'encontre du principe de la rotation régulière des aliments. Avec le jus, vous pouvez boire une grande variété de légumes, y compris ceux que vous n'aimez pas particulièrement manger. Les jus frais vous permettent simplement de consommer une quantité optimale de légumes de manière efficace.

Les légumes verts sont la meilleure source de minéraux alcalinisants. Ce sont des restaurateurs et des reconSTRUCTEURS.

Nous avons besoin de minéraux pour réduire l'inflammation intestinale. Ce sont les légumes qui fournissent le plus de minéraux, mais nos intestins enflammés ne digèrent plus les fibres végétales. La solution simple est d'enlever les fibres et de garder le jus rempli de micro-nutriments.

Les jus frais faciles à consommer peuvent être basés sur deux à trois légumes, plus un à deux fruits pour les rendre plus sucrés et savoureux.

Les fruits et légumes doivent être utilisés crus. Il est préférable de ne pas mélanger trop de choses dans un même jus (quatre à cinq variétés). Certains



### **Pour plus d'informations retrouvez sur YouTube**

« LifeForce David Tan », capsule 8 :

*Le squat archétypal* ou scannez le QR code ci-contre.



J'ai souvent constaté chez un grand nombre de mes patients occidentaux qu'ils ne pouvaient plus se pencher en avant jambes tendues sans avoir de lombalgies ou lumbagos en conséquences. En revanche, tous ces peuples qui repiquent le riz pour vivre sont pourtant dans ces positions et l'on ne remarque pas ces problématiques musculaires et articulaires. La différence fondamentale, c'est qu'ils pratiquent la contre posture du squat archétypal quotidiennement. Parce qu'ils ont gardé la souplesse et la capacité de faire un squat complet, ils ont également conservé la possibilité de se pencher en avant jambes tendues sans se faire mal.

En pratique la posture du squat se récupère progressivement en laissant faire la gravité, en pratiquant au moins 1 minute le matin et 1 minute le soir ainsi qu'en respectant les 3 principes des mouvements régénérants. Arrêtez-vous dès la première tension et laissez faire la gravité et le temps, souriez et respirez. N'allez pas trop loin, respectez où en est votre corps, autrement ce mouvement sera au contraire dégénérant pour votre corps.

Le chemin de jouvence, c'est la manière dont vous parcourez ce chemin pour arriver à la position finale, pas la posture elle même.

Le squat devrait être la position à utiliser pour aller à la selle (elle l'est d'ailleurs toujours dans beaucoup de cultures). L'être humain a besoin d'une flexion de hanche (articulation coxo-fémorale) de 130° pour désengager le muscle pubo-rectal (muscle en fer à cheval qui part de la symphyse pubienne pour entourer le rectum).

Si ce muscle n'est pas complètement décontracté (c'est le cas lorsque vous êtes assis à 90° de flexion de hanches sur les toilettes) et bien vous devez forcer, pousser pour éliminer vos selles. C'est une grande source d'hémorroïdes et d'autres troubles bien déplaisants (fissures anales, etc). C'est pourquoi je vous conseille d'avoir chez vous un « squatty potty » ou tabouret de toilette, afin que vos genoux

Plus vous pratiquerez l'automassage, plus les muscles, les tendons, les fascias et les ligaments seront détendus et préparés pour l'action. Votre corps réagira mieux aux étirements et sollicitations et il récupérera plus vite après les efforts physiques.

Pratiqués régulièrement, ils donnent de grands bénéfices. Ils peuvent être effectués très facilement avec peu de matériel, n'importe où et aussi souvent que nécessaire.

Les automassages sont accessibles à tous et sont un très bon complément aux massages professionnels.

Il vous suffit d'un peu de temps, de discipline et d'énergie, mais cet investissement sera très vite rentable pour votre bien être et votre santé.

## b) Le brossage à sec de la peau

Il s'agit d'utiliser une brosse douce afin de brosser la peau à sec. La peau est un organe émonctoire, tout comme le foie, les reins, les poumons et les intestins. Elle aide à la détoxification du corps et le brossage à sec est un outil incroyable pour le drainage lymphatique.

Drainer le système lymphatique permet de ramener la lymphe stagnante vers les ganglions lymphatiques. Cela permet au corps d'éliminer des toxines par le biais de ces ganglions qui sont en quelque sorte des stations d'épuration.



### Pour aller plus loin

#### Les émonctoires

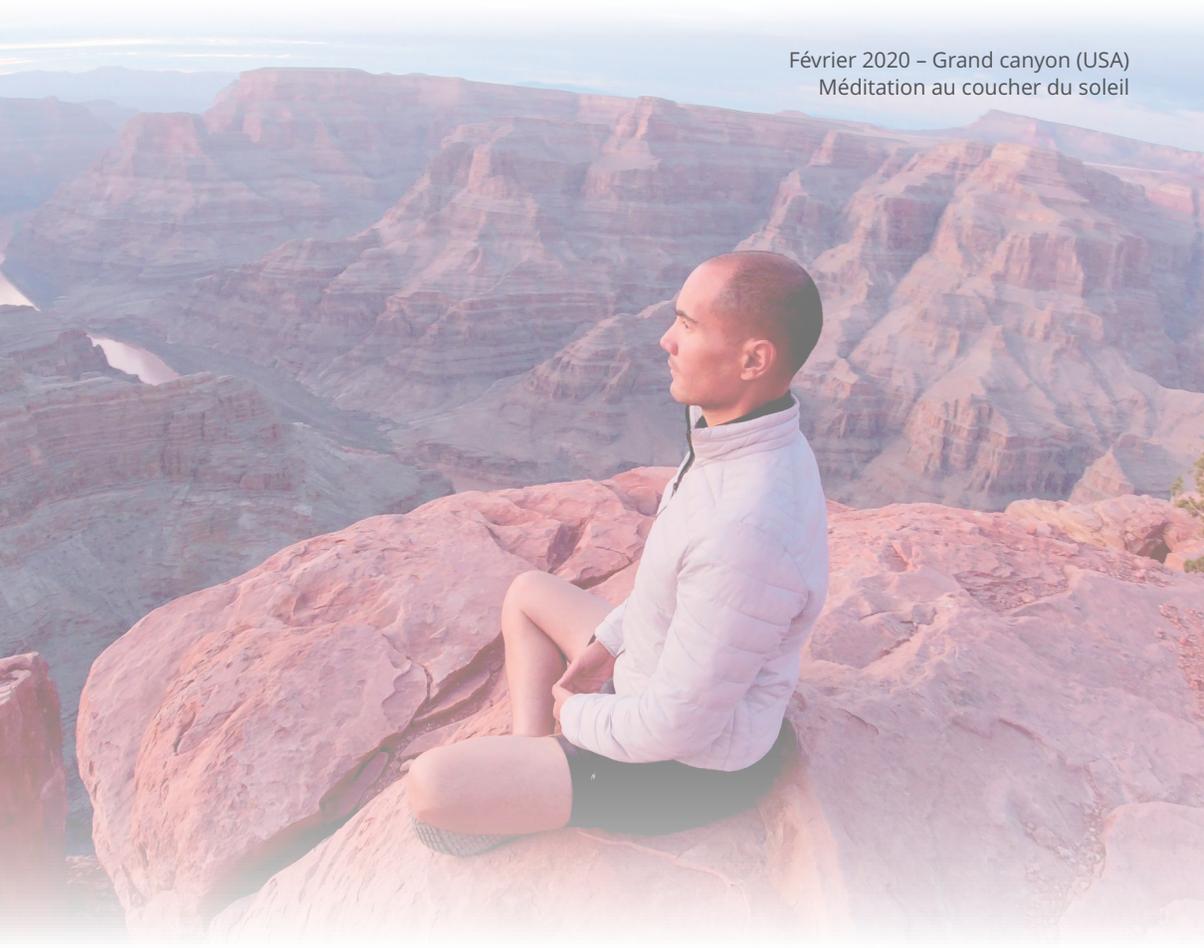
Le corps dispose de cinq organes émonctaires spécialisés dans l'élimination des toxines. Ces organes sont les « portes de sortie » du corps. Ils filtrent le sang pour en prélever les toxines, puis les éliminent diluées dans un support :

- le foie rejette dans la bile
- les intestins évacuent dans les selles
- des reins éliminent par l'urine
- la peau libère par la sueur
- les voies respiratoires expulsent sous forme gazeuse dans l'air expiré.

# Chapitre 5

## L'état d'esprit

Février 2020 – Grand canyon (USA)  
Méditation au coucher du soleil



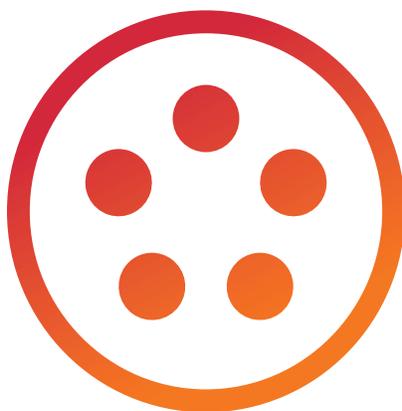
La qualité de votre vie dépend de la qualité  
des questions que vous vous posez.

## La symbolique du logo LifeForce

Le logo de LifeForce est un cercle autour des cinq piliers, un pentagramme chargé de symbolique. Depuis l'Antiquité, ce type de figure à cinq éléments est le symbole de la vitalité, de la santé et de l'harmonie de l'être humain.

Le cercle représente la pleine conscience qui entoure les cinq piliers de vie.

Enfin l'ensemble forme un système cohérent et solide pour construire ses rêves.



# L'éditeur

Biovie est une maison d'édition engagée et responsable, militant dans le domaine de l'alimentation vivante et de la parentalité, deux sujets qui nous passionnent.

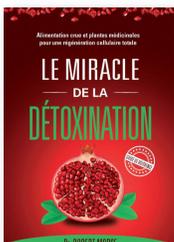
## Voici les livres que nous avons déjà publiés :



**Cuisine vivante pour une santé optimale,**  
Anna Maria Clément,  
Kelly Seronish, 2009



**Au dodo les petits,**  
Anna Wahlgren, 2016



**Le miracle de la détoxination,**  
Robert Morse, 2016



**La vie en abondance,**  
Irène Grosjean, 2018



**Quand je serai seul avec la mer,**  
Dominique Guyaux, 2019



**Par amour des enfants,**  
Anna Wahlgren, 2019



**La crusine des enfants,** lutrin, collectif dirigé  
par Aurélie Viard, 2019

## En projet :

- Quand je serai seul avec la mer, Dominique Guyaux, Joachim Rossignol, bande dessinée, 2020
- À la table du jardin d'Éden, Dr Laurence Dejardin, 2020
- Maman par nature, Aurélie Viard, 2020

Biovie œuvre aussi dans le domaine de l'alimentation vivante depuis 2007. Sa particularité est de proposer des produits biologiques de haute qualité, rares ou même inconnus sur le marché français. Nous choisissons de gros conditionnements, privilégiant quand c'est possible le vrac et les produits non transformés, bruts. Nos circuits de distribution sont les plus directs envisageables, du producteur aux consommateurs.

Nos deux cœurs de métier sont les algues sous toutes leurs formes (algues et micro algues fraîches ou déshydratées à basse température) et les graines à germer. Nous proposons aussi du souchet, du durian, des argiles, du plasma marin d'Ibiza, du pollen frais, des articles artisanaux uniques en bois d'olivier pour la cuisine, ainsi que des appareils ménagers que nous faisons fabriquer avec nos exigences orientées alimentation vivante : blender, germoir, déshydrateur.

D'autre part, plus de 2000 participant(e)s ont déjà assisté à nos formations en ligne à la cuisine crue thématique dans le style « *batch cooking* », que nous avons lancé lors du confinement 2020 avec Sarah Juhasz. Ces formations ont lieu une fois par semaine, principalement le week-end, nous vous y accompagnons depuis vos courses en magasin bio jusqu'à la réalisation complète des recettes en direct pendant 2 à 3 heures et nous répondons à vos questions. Au programme : batch cooking 1, apéraw vitalité, déshydratation facile, plantes sauvages, les petits crustots, pâtisserie crue...

Que ce soit à travers l'édition, la formation, notre boutique en ligne, ou nos réseaux sociaux nous vous invitons à nous retrouver sur [www.biovie.fr](http://www.biovie.fr)



Aurélie et Eric Viard,  
Éditeurs

# Ressources complémentaires LifeForce

Pour approfondir la méthode voici les supports et formations adaptés à chacun.

## En présentiel :

- **Stages reNaissance** : deux jours d'expérimentation et de ressourcement en groupe, avec un coaching personnalisé, pour vous libérer de vos blocages et activer le changement positif dans votre vie.
- **Stages Ascension** : six jours de pratique en groupe, et d'enseignements approfondis avec les coachs LifeForce, pour vous revitaliser profondément et vous rapprocher de qui vous voulez être.

## En ligne :

- **Formations en ligne** : des vidéos tutoriels incluant les principes essentiels qui gouvernent notre corps et les exercices pratiques pour les intégrer. Ainsi vous améliorez la qualité de votre vie à votre propre rythme.
- **Ressources gratuites** : des capsules santé et vitalité en vidéos.



Vous trouverez plus d'informations sur notre site

[www.lifeforcewithyou.com](http://www.lifeforcewithyou.com)

