

Sommaire

+++ Avertissement	7
+++ Introduction	8

1	<i>La journée de l'Homme heureux</i>	15
2	<i>Le réveil</i>	19
3	<i>Les ablutions</i>	25
4	<i>La mise en forme</i>	35
	• Exercices respiratoires	36
	• Exercices physiques	42
5	<i>Le petit-déjeuner</i>	49
	• Exemples de petits-déjeuners d'été	51
	• Exemples de petits-déjeuners d'hiver	54
6	<i>Le vêtement</i>	57
7	<i>Vers son lieu de travail</i>	59
8	<i>Au travail</i>	63

9	<i>Le déjeuner</i>	67
	• Construction-type d'un déjeuner	75
	• Quelques « plus » de l'Homme heureux	77
	• Vers 11 h et 17 h	80
10	<i>Les ablutions du soir</i>	83
11	<i>Les activités du soir</i>	87
12	<i>Le dîner</i>	93
13	<i>La fin de soirée</i>	97
14	<i>Le coucher et le sommeil</i>	101
	• Sur le plan physique	102
	• Sur le plan énergétique	103
	• Sur le plan psychologique	104
	• Sur le plan spirituel	106
15	<i>La sexualité</i>	109
	• Quelques conseils de plus !	112
	• Quelques « clés » pour les célibataires	113
	• « Clés » pour entretenir les fonctions gonadiques (testicules, ovaires)	114

16	<i>Autres activités périodiques</i>	117
•	L'eau	118
•	Le soleil	121
•	L'argile	121
•	Les cures de jeûne et les cures saisonnières	123
•	L'art	130
•	Les voyages	132
•	Les formations	133
•	La vie associative	134
•	L'engagement biopolitique	134
+++	Conclusion	137
+++	Sources et références	143
+++	Notes	152
+++	À propos de l'auteur	157