











NIVEAUX DE FORME

<p>NIVEAU DE FORME PHYSIQUE</p> <p>Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Cet excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée.</p>	 4	<p>▲ Un peu trop excessif. Risque de stress, de colères et de perte d'efficacité et de bien-être. Il est nécessaire de surveiller votre alimentation.</p>
<p>NIVEAU DE FORME EMOTIONNELLE</p> <p>Niveau de forme émotionnelle : C'est la mesure de la sensibilité, de la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Cette mesure est également significative du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.</p>	 3	<p>▲ Risque d'exacerbation. L'efficacité et le bien-être peuvent être dégradés par cet excès de forme émotionnel, risque d'exaltation trop forte.</p>
<p>NIVEAU DE FORME MENTALE</p> <p>Niveau de forme mentale : C'est la faculté d'une personne à voir les choses en positif ou en négatif, à rechercher du ressort en elle, à s'automotiver ou à se démotiver.</p>	 5	<p>Votre excellente énergie mentale vous fait vivre un grand moment de flow. Vous vivez actuellement un état rare de plénitude mentale et d'équilibre global. Apprenez à en reconnaître les sensations.</p>

STRESS

<p>NIVEAU DE STRESS</p> <p>Niveau global de réponse adaptative de l'organisme à un changement de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.</p>	 2	<p>La réactivité de votre organisme aux changements de votre environnement est assez bonne.</p>
<p>STRESS POSITIF</p> <p>C'est un type d'adaptation qui se manifeste par de la satisfaction, de la joie ou du plaisir quand la personne contrôle les éléments d'une situation à laquelle doit faire face.</p>	 5	<p>Votre excellent niveau d'énergie globale vous permet de très bien maîtriser les situations auxquelles vous devez faire face. Vous en retirez de la satisfaction et du plaisir. La maîtrise des situations auxquelles vous devez faire face vous stimule énormément ce qui génère pour vous du plaisir et même de l'euphorie</p>
<p>STRESS NEGATIF</p> <p>C'est une forme d'inadaptation qui se manifeste par de l'agitation désordonnée, de l'irritabilité, de l'anxiété et qui survient lorsque la personne n'arrive plus à contrôler une situation.</p>	 2	<p>Vous êtes actuellement débordé par des situations stressantes et vous risquez de manifester de l'agitation ou de l'irritabilité. Pensez à bien respirer, à vous détendre. Surveillez votre alimentation.</p>
<p>REPONSE AU STRESS</p> <p>Réaction corporelle se manifestant par une mobilisation de l'organisme en vue d'apporter la réponse physiologique la mieux adaptée à la situation. Cette réponse peut prendre la forme fuite (évitement), lutte (affrontement) ou inhibition (absence apparente de réaction).</p>	 2	<p>▲ Actuellement, votre réponse corporelle privilégiée est systématiquement la lutte. Attention à l'agressivité. Pensez à bien respirer, à vous détendre. Surveillez votre alimentation.</p>

ANXIÉTÉS

LES ANXIETES:		
<p>ANXIETE SITUATIONNELLE:</p> <p>L'anxiété est un trouble émotionnel par lequel la personne manifeste son inquiétude, son malaise, son sentiment d'insécurité, de danger immédiat. Elle est caractérisée par un sentiment d'appréhension face à un péril de nature indéterminée. L'anxiété situationnelle est un état émotionnel se traduisant par un sentiment subjectif et conscient d'inquiétude, de peur, de tension et par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).</p>	 3	<p>▲ Inquiétude trop présente avec une forte activation de l'éveil. Vous pensez trop aux événements négatifs qui pourraient survenir. Attention à ne pas passer trop vite à l'action.</p>
<p>ANXIETE COGNITIVE</p> <p>Composante mentale de l'anxiété induite par une peur de l'échec, une peur du jugement social négatif, la perte de l'estime de soi.</p>	 2	<p>▲ Soyez plus détaché de l'opinion des autres. Fixez-vous des objectifs en rapport avec vos capacités du moment et restez centrés sur eux.</p>
<p>ANXIETE SOMATIQUE</p> <p>Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état.</p>	 2	<p>L'organisme montre souvent une somatisation de l'anxiété. Respirez bien. Travaillez la relaxation. Soyez attentif à votre alimentation.</p>
<p>ANXIETE CHRONIQUE</p>		

Disposition particulière d'une personne à développer d'une manière chronique des états anxieux pour des raisons multiples et variées. Le conditionnement familial et éducatif est souvent une cause importante de cet état



Vous avez une forte disposition à être anxieux, surtout en ce moment. Identifiez lequel de vos parents ou éducateurs est anxieux. Chaque fois que vous sentirez anxieux, interrogez-vous pour savoir si vous regardez la situation avec vos yeux ou avec ceux du parent anxieux. Si c'est le cas, prenez conscience que vous, n'avez aucune raison de l'être.

MOTIVATIONS

MOTIVATION SOCIALE

Motivation dont la source est extérieure à la personne (les autres) et qui définit le niveau de son besoin de socialité et de reconnaissance. Il s'agit-là d'une motivation dont les effets sont éphémères.



▲ Vous êtes beaucoup trop influencé par ce type de motivation. Vous dépendez trop de l'opinion et du regard des autres, ce qui nuit à votre efficacité. A rapprocher de votre anxiété cognitive. Relaxez vous, respirez bien et recentrez vous.

MOTIVATIONS INTRINSEQUES

CHALLENGE PERSONNEL

Motivation émotionnelle spécifique trouvant sa source dans le besoin de se confronter à soi-même (dépassement des limites) et aux autres. Il s'agit-là de l'une des motivations les plus puissantes chez l'individu. Elle est particulièrement forte chez les sportifs et les créateurs d'entreprise. Poussée à l'extrême, elle est un frein à l'écoute des autres et à la remise en question car le besoin d'avoir raison l'emporte sur tout le reste.



Cette motivation est l'une des pierres angulaires de votre efficacité. Elle participe prioritairement à tout ce que vous entreprenez.

APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):

Le flow, c'est l'état de grâce pour une personne, c'est un moment de fluidité absolue pendant lequel tout lui réussit sans effort exagéré. Il correspond au moment où nous sommes « bien dans notre peau », où tout nous réussit dans une apparente facilité.



▲ Il vous arrive de connaître des états de flow d'une grande qualité mais d'une manière non régulière en raison de votre trop forte exaltation. Surveillez votre alimentation et relaxez-vous plus souvent.

CONFIANCE DANS LE FUTUR

C'est la capacité à garder espoir malgré toute situation d'opposition. Se différencie de l'optimisme qui s'exerce plus sur le court terme.






▲ La confiance dans le futur est exacerbée. A trop considérer le futur, vous risquez de négliger le présent. Calmez-vous, respirez profondément et revenez dans l'instant présent. Travaillez la relaxation.

ZONES DU CORPS









ZONES PHYSIQUES EN STRESS OXYDATIF

ZONE ABDOMINALE BASSE	3	▲ Zone importante
ZONE ABDOMINALE HAUTE	1	▲
ZONE CERVICALE	4	Zone non prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE DROITE	2	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE	2	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE DE LA GORGE	5	Zone non prioritaire.
ZONE DE LA TETE	5	Tout va bien. Votre forme mentale est excellente.
ZONE DORSALE	3	▲ Zone importante.
ZONE LOMBAIRE	3	Zone importante
ZONE PELVIENNE	3	Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE THORACIQUE	4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT	4	Zone peu prioritaire

ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE	 4	one peu prioritaire
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT	 2	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...)
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE	 1	▲ Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...)

- Non interprété -

PRÉCONISATIONS POUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

HUILES ESSENTIELLES		
Basilic. Est recommandé pour le stress corporel. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 1	Indication très forte.
Lavendula Vera (ou Augustifolia) anxiolytique, sédative. Elle est réputée très efficace pour ses vertus anxyolitiques et apaisantes. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	0	Indication majeure
Mandarine. A un effet bénéfique sur l'apaisement mental et la régulation du système nerveux. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 5	Indication faible. Indication faible. Indication inexistante.
CRISTAUX		
L'aigue Marine est recommandée pour la réduction du stress émotionnel. 3 pierres. Une sur le plexus solaire, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	0	Indication majeure. Vous devez réduire le niveau de votre stress mental.
La Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement). Une pierre à porter dans sa poche droite contre les pollutions électromagnétiques. Elle protège du stress et favorise l'équilibre physique et psychique des personnes.	 5	Indication inexistante
Le quartz rose est recommandé pour calmer le stress mental. 3 pierres. Une sur le creux de la poitrine, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	0	Indication majeure. Vous devez réduire le niveau de votre stress mental.
ELIXIRS FLORAUX		
Aigrimony. Particulièrement recommandée pour les personnes qui cachent leurs soucis, qui intériorisent leur stress et leur hypersensibilité.	 4	Indication faible
Aspen. Pour réduire les peurs et inquiétudes sans raison apparente.	 4	Indication faible.
Impatiens. Pour les personnes impatientes (qui ont un mauvais rapport avec le temps), irritables. Dans le cadre de nervosité extériorisée et stress avec agitation (stress négatif).	 1	Indication très forte car vous êtes en excès de stress.
Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent). A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent.	 4	Indication possible.
Vervein. Particulièrement recommandée pour les personnes enthousiastes à l'excès, anxieuses, agitées (à rapprocher du niveau de forme physique et émotionnel).	 2	Indication indifférente
TECHNIQUES HUMAINES ET MECANIKES		
Massage de relaxation. L'apport du massage de relaxation est majeur sur le stress physique et psychique ainsi que sur les zones du corps en stress oxydatif (extracellulaire = triangles rouges ou intracellulaire = triangle bleus).	 2	Indication forte sur zones définies.
Relaxation progressive de Jacobson. Elle est particulièrement indiquée en cas de troubles musculo squelettiques (maux de dos) liés au stress et de tensions musculaires.	 1	Indication forte.
Training autogène de Schultz. Technique de relaxation visant à réduire le stress et l'anxiété. C'est une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative.	 3	Indication possible
TECHNIQUES MECANIKES		
Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie). Il est destiné à lutter contre l'hypoxie et le manque d'oxygénation cellulaire. Il stimule l'assimilation de l'oxygène par la cellule et améliore à la fois son transport dans le sang et sa libération dans les tissus afin d'assurer à l'organisme une oxygénation cellulaire optimale.	 3	Indication faible.

Cohérence cardiaque. Elle consiste à prendre en charge, par la respiration et le Bio Feedback, la variabilité du rythme cardiaque, visant à établir la cohérence cardiaque. Cette technique est très efficace sur le stress,

 1

Indication très forte.

Modelage mécanique pour un effet stimulant ou relaxant selon les besoins de votre corps.

 4

Indication très faible.

Relaxation musicale guidée. A utiliser pour une relaxations individuelle. L'effet relaxant est indéniable.

 1

Indication forte.

PRECONISATIONS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES

Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)

 2

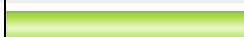
Exercice très important. Votre corps a besoin d'être plongé dans l'eau. Natation et gymnastique aquatique vous feront du bien.

Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. (Ces exercices sont liés aux besoins de chaleur du corps soit pour le réchauffer soit pour accélérer l'élimination. Selon les cas et selon l'état du corps du sujet ces exercices pourront être massage aux pierres chaudes, sauna, hammam, bains chauds...).

 4

Exercice possible

Exercices de force. Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.

 4

Exercice peu important.

Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).

 1

Exercice prioritaire. Vous devez travailler les étirements musculaires

Respiration ventrale. Être consciemment plus proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. Le stress et l'anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. En vous libérant des habitudes figées acquises au cours de votre histoire, devenez le chef d'orchestre de votre respiration, apprenez à respirer de façon consciente et améliorez votre mieux-être.

 3

Exercice non prioritaire

PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES

Activités de stimulation mentale. Leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.

 5

Activité sans importante.

Activités mentales de concentration

 5

Exercice sans importance.

Activités mentales de détente relaxation

 1

Détente et relaxation sont des activités que vous devez travailler en priorité. Vous devez pratiquer des techniques de relaxation pour baisser votre niveau de stress ou d'anxiété. Par exemple exercices de respiration abdominale ou training autogène de Schultz, cours de yoga...

PRÉCONISATIONS ALIMENTAIRES (DIÉTÉTIQUE CHINOISE)

CONSEILS ALIMENTAIRES (DIETETIQUE CHINOISE) - VERSION PARTIELLE

PRODUITS ANIMAUX

Boeuf

 1

Consommation défavorable.

Canard

 5

Consommation à privilégier.

Fruits de mer

 5

Consommation à privilégier.

Lapin

 5

Consommation à privilégier.

Mouton

 1

Consommation défavorable

Oeufs durs et omelettes

0

Consommation très défavorable.

Poulet

 1

Consommation défavorable.

GRAINES

Arachide

 4

Consommation conseillée.

LEGUMES ET EPICES

Salades vertes et endives

 5

Consommation à privilégier.

Ail

0

Consommation très défavorable.

Courges et courgettes



















 5

Consommation à privilégier.

Epinards

 5

Consommation à privilégier.

FRUITS		
Abricot	 1	Consommation défavorable.
Banane	 5	Consommation à privilégier.
GRAINES		
Gâteaux	 0	Consommation très défavorable.
Haricots verts	 5	Consommation à privilégier.
FRUITS		
Melon	 0	Consommation très défavorable.
GRAINES		
pâtes	 0	Consommation très défavorable.
FRUITS		
Pêche	 1	Consommation défavorable.
poire	 5	Consommation à privilégier.
Pomme	 5	Consommation à privilégier.
TISANES		
Camomille	 1	Consommation défavorable.
Menthe	 5	Consommation à privilégier.
Verveine	 5	Consommation à privilégier.
DIVERS		
Café	 0	Consommation très défavorable
Chocolat	 1	Consommation défavorable.
Vins	 0	Consommation très défavorable.
GRAINES		
Graines et fruits secs	 1	Consommation défavorable.
Piment	 0	Consommation très défavorable.
Poivres	 0	Consommation très défavorable.

PRECONISATION SPA ET FITNESS

HARMONY BY BEFLOW

Indication Harmony By Beflow. Il s'agit d'un système alliant les bienfaits de la chromothérapie, de la musicothérapie et de la dynamique des formes. Il a pour objectif de réharmoniser la personne au niveau physique, mental et émotionnel. Il a également une action de réduction du stress.








 5

Indication Serenity By Beflow. Ce système utilise les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence des vibrations du corps présentant un déséquilibre énergétique. Allié à la luminothérapie qui est une exposition à la lumière blanche destinée à rééquilibrer nos biorhythmes il permet d'améliorer le bien être et le flow des personnes.

 5



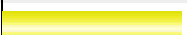

PRECONISATIONS BIEN ETRE

TYPE DE SOINS PRIORITAIRES

Anti-douleurs (articulations et traumatologie)	 2	Préconisation forte.
Anti-inflammatoire	 2	Préconisation forte.
Anti-stress, amélioration du sommeil, relaxation, joie	 2	Préconisation forte.
Bien-être, récupération, fatigue	 4	Préconisation faible.
Circulation sanguine	 4	Préconisation faible.
Détoxination, élimination, épuration	 2	Préconisation forte.
Peau, beauté	 4	Préconisation faible.

SOINS HUMIDES

SOINS HUMIDES EN BASSIN

Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie	 5	Indication inexistante.
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)	 1	Indication forte.
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)	 3	Indication indifférente
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)	 0	Indication majeure.

Parcours aquatique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne



4

Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)



2

Indication possible

PRECONISATIONS BIEN ETRE

SOINS SECS

Dépresso massage machine. Le dépresso-massage est une technique à visée médicale ou esthétique bien éprouvée et qui s'inscrit dans une prise en charge globale de patients désireux de modifier leur silhouette et d'améliorer leur texture de peau.

0

Indication majeure.

Drainages lymphatiques manuel



1

Indication forte

Modelages (au sol, sur table...)



2

Indication possible

Réflexothérapie plantaire manuelle

0

Indication majeure.

SOINS CHAUDS

Hammam (sous réserve de l'avis de votre médecin)



2

Indication possible

Sauna finlandais (sous réserve de l'avis de votre médecin)



4

Indication possible

ACTIVITES PHYSIQUES

La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidée par un coach



5

Indication inexistante.

Le cardio-training (sous réserve de l'avis de votre médecin)



4

Indication inexistante

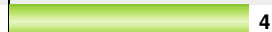
Le stretching et le travail postural



1

Indication forte. Votre corps en a besoin. Vous devez vous étirer et travailler votre souplesse.

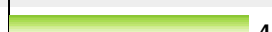
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)



4

Indication inexistante.

Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates



4

Indication inexistante

Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoïste, tai-chi-chuan



2

Indication possible

Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air)



5

Indication inexistante. Mais il est toujours bon de faire un peu de sport.

Les techniques de travail de la respiration



1

Indication forte. Vous avez besoin de travailler votre respiration, vous y gagnerez en calme et efficacité.

RELAXATION

Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++). Suroxygénation (Inhalation d'une quantité importante d'oxygène lors de l'emploi thérapeutique de celui-ci) pour votre détente et bien-être respiratoire



5

Indication inexistante

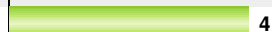
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)



2

Un peu de relaxation vous ferait du bien.

Salle de repos avec lit à eau



4

Indication inexistante

Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air



4

Indication inexistante

Séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)



1

Indication forte

Séances de relaxation individuelle



2

Indication possible