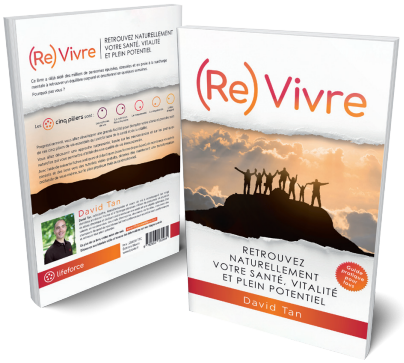
Dossier de presse

Paru en librairie le 22 juin 2020

Éditions Biovie

En librairie le 22 juin 2020



(Re) Vivre

Retrouvez naturellement votre santé, vitalité et plein potentiel !

352 pages – 25€

RÉSUMÉ

Dans notre société de constantes sollicitations, nous souffrons de plus en plus de surcharge mentale, de fatigue chronique et d'épuisement. Et cela est d'autant plus exacerbé dans la période particulière que nous traversons.
Or, lorsque tout s'effondre, l'une des solutions pour s'en sortir est de faire équipe avec son corps et son mental.
Comment ? C'est précisément ce que vous allez découvrir dans cet ouvrage.

Vous y apprendrez comment optimiser votre santé et votre vitalité avec une méthode simple : celle des **cinq piliers** qui structurent nos vies :
La nutrition, le sommeil, le mouvement, la respiration et l'état d'esprit.
Négliger l'un d'eux, ou plusieurs d'entre eux, c'est laisser la possibilité aux problèmes de santé d'apparaître, au stress chronique de nous envahir parfois jusqu'à l'épuisement.
Apprendre à prendre soin de ces cinq piliers c'est au contraire s'offrir l'occasion précieuse de mieux comprendre le fonctionnement de son corps et ainsi de le régénérer pour construire de nouvelles fondations de santé saines et solides.

Pour mettre au point sa méthode des cinq piliers de vie, David Tan s'est inspiré de ses voyages dans plus de 75 pays.
Il a synthétisé et rendu accessible pour tous les meilleurs découvertes des spécialistes mondiaux de santé et bien-être en se basant sur **les neurosciences et la pédagogie intégrative (c'est à dire par l'expérience corporelle).**
Mais il s'appuie aussi sur des techniques ancestrales : taoïstes, hindouistes ou celle découvertes notamment chez les centenaires des célèbres zones bleues, pour nous offrir un condensé sous la forme d'une méthode globale et naturelle, clairement expliquée : la méthode Lifeforce.
Fruit de plus de vingt années d'expérience et de recherche dans l'anthropologie du soin, cet ouvrage fourmille de conseils, de techniques et d'exercices pratiques (sous forme de soixante fiches « pas à pas ») pour mettre en place de nouvelles habitudes quotidiennes génératrices de bien-être et de vitalité.
Résolument interactif, le livre contient également des liens vers des tutoriels vidéo gratuits et ludiques permettant d'intégrer visuellement certains exercices.

QUE CONTIENT LE LIVRE ?

L'ouvrage se déroule en trois parties distinctes :
– Apprendre à dompter son stress
– Maitriser les clés de la santé et la vitalité
– Construire ses rêves de vie

Concrètement, le texte est valorisé par de nombreux encadrés colorés intitulés « Conseils », « Pour aller plus loin », « À savoir », « Pas à Pas ». Ces derniers, au nombre de soixante, permettent au lecteur de passer directement à la pratique et d'être guidés *pas à pas.*

Différents schémas enrichissent l'ouvrage et permettent une meilleure compréhension globale de notre physiologie et éclairent les exercices.

Enfin, chaque chapitre se clôture avec un témoignage illustrant les bienfaits concrets sur le corps et l'esprit de la mise en pratique de la méthode.

À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Cet ouvrage simple mais pas simpliste s'adresse à tous, autant à un public jeune, en quête de sens, qui souhaite comprendre les fonctionnements subtils de son corps et conserver son plein potentiel physique et psychique, qu'à des personnes surmenées ou en état d'épuisement qui ne savent plus comment s'en sortir.

Il se destine tout autant à un public mûr qui souhaite retrouver davantage d'autonomie et de vitalité.

7. L'état d'esprit de gratitude

La gratitude ne laisse pas de place aux émotions négatives de manière simultanée. Vous ne pouvez pas être dans la peur ou en colère et reconnaissant en même temps.

La gratitude permet la célébration du présent. Trouvez la paix dans la pensée que vous ne pourrez jamais tout avoir ou tout savoir non plus.

Soyez reconnaissants pour ce qui est et soyez reconnaissants pour ce qui ne vous est pas encore arrivé, car cela représente de nombreuses opportunités et possibilités à venir. Il est important de créer un rituel de gratitude pour transformer nos circuits neuronaux.

a) Les bienfaits de la gratitude

Comptez vos bénédictions. Les gens heureux choisissent de se concentrer sur les aspects positifs de la vie plutôt que sur les aspects négatifs. Un cœur reconnaissant et dans la gratitude engendre un contentement et une attention saine et apaisée. Il apprécie les nombreux dons de la vie elle-même.

Considérez la gratitude comme une discipline du cœur, qui exige de l'attention et une pratique constante

La gratitude favorise l'optimisme qui conduit à l'enthousiasme et la détermination. Cela déplace également notre attention de nous vers les autres. Elle nous permet de comprendre que nos vies ont été enrichies par les autres, ce qui nous rend plus susceptibles de les aider.

Avec la gratitude, on attire les bonnes personnes et les bons amis.

Des études ont montré que la gratitude entraîne une meilleure santé physique et mentale.

La gratitude enrichit la jouissance des bons moments de la vie et donne la force de traverser les moments difficiles.

260 Chapitre 5 | L'état d'esprit

b) Une attitude et une discipline du cœur

Ne considérez pas la gratitude comme une émotion du cœur.

Quand tout va bien, il est facile de répondre avec un cœur reconnaissant. Mais dans les temps où les choses sont difficiles, la reconnaissance ne vous vient pas à l'esprit. Et pourtant, ce sont les jours où vous en avez le plus besoin, ce sont les moments de la vie où l'optimisme, la perspective positive et la concentration vous aident à continuer d'avancer.

Considérez la gratitude comme une discipline du cœur, qui exige de l'attention et une pratique constante.

La gratitude exige de la pratique quand tout va bien et encore plus de pratique quand tout va mal.

Et plus vous vous entraînez, plus vous pouvez y accéder lorsque vous en avez le plus besoin. Quelques minutes de remerciement chaque jour, en trouvant

Pas à pas n° 43 Créer un rituel de gratitude

- Tout d'abord, calmez votre esprit avec une respiration consciente ;
- Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, tout en restant connecté à votre respiration abdominale ;
- Pensez toujours à des choses très simples, comme le regard de votre enfant ou le vent sur votre visage. Ne soyez pas reconnaissant seulement pour les grandes choses de votre vie. Entraînez-vous à ressentir de la gratitude pour un simple sourire qu'on peut vous faire ;
- Recentrez-vous et notez trois questions en les formulant de façon positive. Demandez à votre subconscient de vous aider à propos de ces trois choses qui vous dérangent, tout en restant connecté à votre respiration abdominale ;
- Si vous vous concentrez sur ce que vous n'avez pas, vous n'en aurez jamais assez ! Soyez reconnaissants pour ce que vous avez et vous finirez par en avoir encore plus. Plutôt que de vous inquiéter de ce qui vous manque, commencez à regarder ce que vous avez. Ce n'est pas seulement une question de choses matérielles. Il peut s'agir d'expériences, de personnes, d'animaux de compagnie ou de tout ce que vous avez en ce moment dans votre vie. Quand vous vous concentrez sur l'abondance que vous avez déjà, les sentiments négatifs à cause du manque d'autre chose disparaissent progressivement de votre conscience.

L'état d'esprit | Chapitre 5 261

L'AUTEUR

David Tan ostéopathe, kinésithérapeute et coach de vie a accompagné ces vingt dernières années en France et à l'étranger plusieurs milliers de personnes en situation de stress chronique et de burn-out à retrouver une santé et une vitalité optimales. Des salariés en reconversion, des chefs d'entreprise, des mères de familles, mais aussi des athlètes de haut niveau lui font confiance pour accroitre leurs performances et retrouver leur plein potentiel.

SON PARCOURS EN QUELQUES LIGNES

Depuis tout jeune, David Tan a eu besoin de comprendre le corps humain en découvrant ses modes de fonctionnement.
Son baccalauréat en poche, il décide de se former pour apprendre à soigner le corps.
Il prend ensuite conscience que c'est en s'aidant d'abord lui-même qu'il aidera au mieux les autres.
À la fin de ses études de kinésithérapie il parcourt seul pendant 18 mois plusieurs continents pour se confronter à la vie, sortir de sa zone de confort et identifier ses propres valeurs.
Il se forme aux arts martiaux pour gagner en confiance. Il y trouve des clés fascinantes pour dissiper la peur, la colère et appréhender les personnes toxiques.
Il choisit également de développer une autre voie, celle de l'amour et de la sérénité, notamment dans la pratique assidue de la méditation qui calme l'esprit.
Ces éclairages supplémentaires sont dans bien des cas, très précieux dans sa pratique de soin : le corps et ses maux ne sont souvent que le reflet de nombreux

tourments psychiques et émotionnels inconscients. Pour les patients pour lesquels cela fait sens, il y a là une compréhension additionnelle pour guérir.
Une expatriation de huit années au Vietnam (le pays d'origine de son père) lui donnera une approche supplémentaire du soin en delà des pratiques françaises, avec un panel de patients de multiples origines : des paysans locaux aux cadres occidentaux installés sur place, mais aussi des bébés et des anciens.
À son retour d'Asie, après quelques années en libéral dans le sud de la France, et à l'issue de vingt-cinq années d'exercice, il est conforté dans l'idée que ce qui rend malade la majorité des gens, et ce qui les tue parfois à petit feu est le stress, peu importe sa forme.
Life Force nait de ce constat, mais aussi et surtout de la concomitance de disciplines qu'il maitrise pour remédier à ce stress.
Après un an et demi de travail pour mettre sur pieds le projet, il pose le programme des stages de deux jours et six jours puis il rédige la première édition de l'ouvrage qui deviendra (Re)Vivre lors de sa troisième édition revue et augmentée.
La philosophie LifeForce ? Des outils simples mais pas simplistes pour ne plus se noyer dans sa vie, sortir la tête de l'eau et nager à travers les courants du fleuve de la vie vers là où l'on souhaite aller. C'est donc devenir autonome et reprendre le contrôle de sa vie et de sa santé pour pouvoir réaliser ses rêves et projets de vie.
Trois ans plus tard, les stages LifeForce rencontrent un succès grandissant : ils permettent à tous les stagiaires de repartir avec une trousse à outils complète dont ils vont se servir au quotidien pour retrouver leur santé et leur vitalité. Mais aussi pour traverser les périodes de stress plus sereinement.

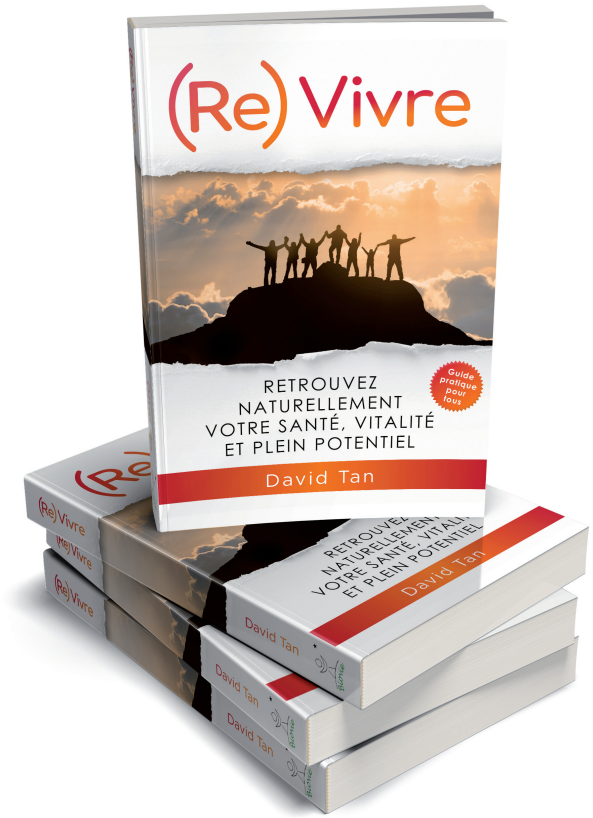
POURQUOI CE LIVRE ?

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.



CONTACT PRESSE :

Marie Camille Masse **contact@lifeforcewithyou.com** **+33 6 33 87 78 34**

Site web Lifeforce (lifeforcewithyou.com) – Biovie (biovie.fr)

« Gérez et libérez votre stress instantanément et de manière naturelle »