

Et voilà, terminé notre deuxième cours, qui a pour objet l'excellence.

Nous avons vu ce qu'il fallait faire en matière d'alimentation et de diététique. C'est important, car c'est le processus qui vous régénère et vous fait renaître petit à petit, jour après jour. Tous les ingrédients absorbés ont pour objet de se transformer en votre propre corps par la magie de la digestion. Nous sommes ce que nous mangeons, voilà un adage à méditer. Ensuite, nous avons vu le sport sous les angles divers des quatre piliers si cher à Olivier Lafay. Ces quatre piliers traitent de la respiration par le diaphragme et ouvre donc la voie de la relaxation et de la maîtrise des émotions, et en bas, par le périnée qui est la porte ouverte au plaisir et au tantrisme. Au milieu le transverse et la colonne gère l'édifice des organes propices à la digestion, base de notre intégration alimentaire, c'est pourquoi ces murs porteurs sont si importants, et le hara en est le centre spirituel, notre deuxième cerveau en quelque sorte. Nous avons terminé cette étude par la beauté et la théorie psychologique du sport, c'est-à-dire toute la motivation des sports. L'excellence suivante nous a fait découvrir le tantrisme et le massage tantrique, chemin secret de notre plus grand plaisir, base des hormones, de l'émotion positive de l'amour, de l'intérêt et de la curiosité qui sont des agents de rencontre sociales très fortes. . C'est le rire du corps

Et pour se souvenir du tout, une éducation nouvelle, qui je l'espère, vous aura redonné confiance en votre mémorisation. Pensez à trois éléments fondamentaux parmi d'autres pour mémoriser.

Respirez à fond !, motivez-vous !, et répétez sans cesse !. Le vrai secret de la mémoire se trouve là, vraisemblablement.

Enfin, un complément sur les fascias, qui vous a expliqué les bienfaits de la marche et du massage, tout un programme. Excellez !! ; excellez !! ;

il en restera toujours quelque chose, et puissent ces travaux entrepris vous porter aux nues, avec l'espoir secret de vivre plus longtemps, et pourquoi pas, jusqu'à l'âge de 120 ans.