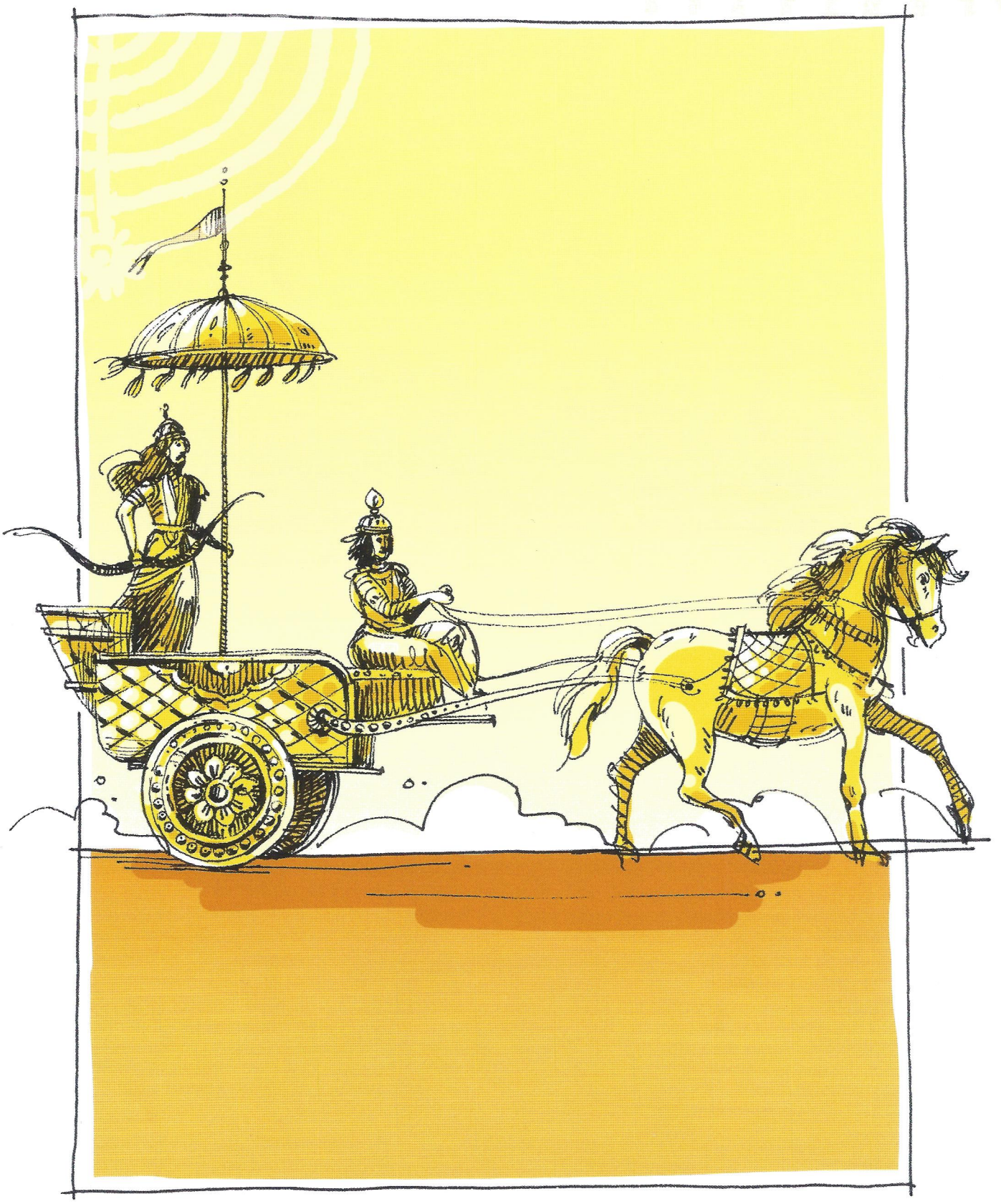
INFOS YOGA N°131
MARS/AVRIL 2021
6 €

MARS/AVRIL 2021 - N° 131

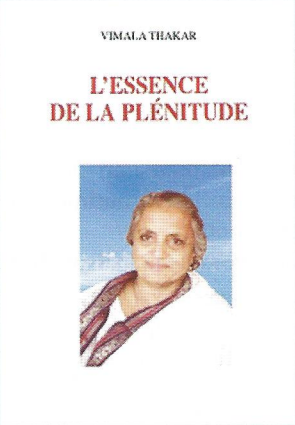
Infos Yoga

La revue à l'usage des aventuriers de l'âme



DOSSIER **À propos de la Bhagavad Gîtâ**

Nous avons lu ...



L'ESSENCE DE LA PLÉNITUDE

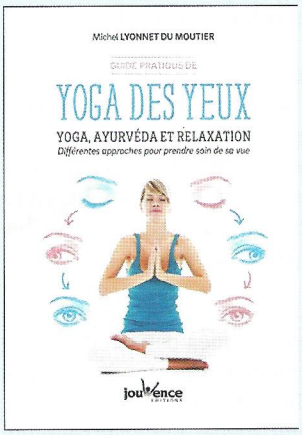
Vimala Thakar - Traduction de Marc Marciszewer

Éditions Accarias L'Originel - 219 pages- 18 €

Cet ouvrage est composé d'une série de neuf conférences suivie d'une séance de discussion données par Vimala Thakar de février à mars 1971 au Sri Lanka. Vimala Thakar, née en 1921 au Maharashtra et décédée en 2009 au Mont Abu, est engagée à la fois dans l'action sociale et dans une démarche spirituelle. Elle est convaincue qu'on ne peut améliorer la condition humaine sans opérer de transformation de la conscience, découvrir ce que l'on est et cela au-delà des limites du mental. « Cette transformation doit emprunter une voie, sensible, chaleureuse, douce, c'est la clé de l'éradication de la violence dans le monde ». L'absence de cette transformation explique, selon elle, l'échec des révolutions basées sur des utopies socialistes. Son approche rationaliste de la spiritualité rend ses démonstrations limpides : comment calmer le mental sans violence vis-à-vis de soi-même ? Qui peut nous y aider ? Faut-il un maître ? Si oui quelle relation avoir avec un maître ? Qu'est-ce que la méditation ?... Elle n'est pas venue, dit-elle, pour enseigner ou prêcher mais pour partager avec son auditoire des idées et ses découvertes. Son message sur l'avenir de l'humanité est radicalement optimiste : l'humain est fait pour s'améliorer. Il y a là un vrai défi à relever.

Écoutons la !

Marie-José Mathieu



GUIDE PRATIQUE DE YOGA DES YEUX
YOGA, AYURVÉDA ET RELAXATION
DIFFÉRENTES APPROCHES POUR PRENDRE SOIN DE SA VUE

Michel Lyonnet du Moutier

Éditions Jouvence - 272 pages - 24,95 €

La surexposition aux écrans qui inondent notre société participe à la fatigue oculaire et à une dégradation de la vue. En s'appuyant sur la médecine ayurvédique, l'auteur nous propose d'utiliser les ressources de cette pratique. Il s'appuie sur des exercices visant à relâcher les tensions, à renforcer les muscles oculaires tout en insistant sur l'importance des techniques respiratoires et de relaxation qui apaiseront le mental. Ce guide pratique est abondamment illustré de photos et de schémas explicatifs. La pratique régulière des exercices indiqués sera une précieuse alliée pour conserver une vision épanouie. Ne dit-on pas, « Prenez-en soin comme de la prunelle de vos yeux » ! Un ouvrage de référence à mettre dans le rayon « Prendre soin de soi » de sa bibliothèque.

Otilia Moreira