

À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER

Nouvel âge



Changement de cap

Le nouveau courant empli de bienveillance et nourri de nouvelles valeurs qui parcourt la planète s'exprime de plus en plus. Certains le nomment « new age » ou « nouillage » pour les plus critiques. Toujours est-il que Jean-Claude Genel, lors de la dernière fête du Wezak, pleine lune du Taureau, a reçu et transmis les instructions de Jean. Jean est l'« Envoyé de Shambhalla » (à ne pas confondre avec Shambhala, terre pure dans la terminologie bouddhiste), pour l'émergence du nouveau monde. Passage et transformation se feront avec l'aide des énergies bouddhiques et christiques. Ce petit livre donne les instructions à suivre pour le changement, soit la naissance intérieure. Le Cd qui l'accompagne propose détente du corps, méditation sur l'intention, et contemplation, au son des bols de cristal, des harpes, des cloches, des carillons, et des bols tibétains. « *L'envoyé de Shambhalla* », Jean-Claude Genel, EDM Editions, 127 pages, 14,50€

Bien être

Magnésium

Le docteur Kathy Bonan a mis au point une méthode, la méthode Sima, qui affirme pouvoir soigner durablement de nombreux troubles de la vie quotidienne, tels migraines, insomnies, pertes de mémoire, déprime, surpoids, vieillissement... Le dénominateur commun de ces

différents troubles serait le manque de magnésium. Mais le seul magnésium n'aurait des effets spectaculaires qu'à court terme parce que l'organisme ne le métaboliserait pas bien. Le Dr Bonan y a associé un autre minéral : la silice colloïdale permettant une meilleure assimilation du magnésium. Pour découvrir tous les plus de cette méthode.

« *Les secrets de la force du magnésium* », Dr Kathy Bonan, Albin Michel, 240 pages, 17,50€



Tai Ji

Le Tai Ji peut aussi se pratiquer assis, ce qui en arrangera beaucoup.

Le livre, parcouru d'encadrés

« pour mieux comprendre », « pour mieux sentir », entend rendre accessible aux mentalités et modes de vie occidentaux l'art ancestral du tai ji. Le créateur de la méthode l'enseigne depuis de nombreuses années. Il est aussi consultant en entreprise dans le cadre de la gestion du stress. Il s'agit, pour s'équilibrer, de faire circuler l'énergie entre ciel et terre, de faire descendre l'énergie yin du repos vers la terre et monter l'énergie yang de l'action vers le ciel, ce que nous faisons tous plus ou moins sans le savoir. Les exercices proposés permettront d'affiner et de pratiquer consciemment dans sa vie quotidienne pour une meilleure détente du corps et de l'esprit.

« *Mon Tai ji au quotidien* », Benjamin Delisle, Editions Chariot d'Or, 90 pages, 19€

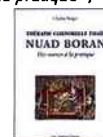


Nuad Boran

Le terme a pénétré chez nous avec les masseurs thaï dont la façon de faire se caractérise notamment par un double travail d'étirements et de pressions. Le Nuad Boran est constitué par un réservoir de protocoles sophistiqués. Ce livre expose de nombreux développements qui n'ont encore jamais été publiés en Occident : techniques de la cour royale du Siam au XIV^e siècle,

localisation précise des méridiens thaïs sur des cartes anatomiques, synthèse des enseignements des écoles et des guérisseurs de campagne. L'auteur a vécu huit ans en Thaïlande où il a suivi de nombreux enseignements. Il enseigne en Europe et a fondé l'école Sensip Training à Chiang Mai en Thaïlande.

« *Thérapie corporelle thaïe, Nuad Boran, des sources à la pratique* », Guy Trédaniel Editeur, illustré, 186 pages, 22€



Dernières livraisons

• *La diététique indienne* de Sylvie Verbois, Ed. Eyrolles, 197 p., 10€

• *Face à soi-même, Réflexion sur la nature de l'être de Krishnamurti*, Presses du Châtelet, 273 p., 21€

• *Le défi positif* de Thierry Janssen, Editions LLL, 378 pages, 22,50€

• *Wu Tao* de Pol Charoy et Imanou Risselard, Courrier du livre, 256 p., 22,90€

• *100% Dolto* de Laurence Darcourt, Editions Eyrolles, 140p., 14€



A écouter

YOGA. CD music. Une sélection de titres apaisants et de qualité pour le yoga, la méditation et la relaxation.

Ed. Putumayo World Music Prix : 14€

A commander directement à Santé Yoga (port offert)

