

2 - 3 LILOU MACÉ, DÉFI AU NATUREL

PAR PAULINE LORENCEAU

4 - 5 SATSANG PAR MICHELINE FLAK**UN FESTIVAL POUR SE RENCONTRER**

DE RENAUD CELLIER ET PAULINE LORENCEAU

6 - 7 PROGRAMME DU YOGA FESTIVAL

PARIS 2016

8 - 9 CAHIER SANTÉ YOGA**SE NOURRIR :****YOGATHÉRAPIE: HORMONE YOGATHÉRAPIE**

PAR KATHY WOLFF

CHRONIQUE PAR LIONEL COUDRON**L'ATHROSE DU GENOU** PAR C. TRUCHOT**10 - LA POSTURE DU MOIS : SHAVÂSANA**

PAR BERNARD BOUANCHAUD

11 - HOMMAGE A D.K.V. DESIKACHAR

PAR BERNARD BOUANCHAUD

12 - 13 TRADITION**KUNDALINI YOGA, UNE VOIE DU SUCCÈS**

QUI MONTE PAR MICHEL GUAY

14 - ACTUS, À LIRE, À VOIR**15 - AGENDA, ÉVÉNEMENTS****16 - LA SPIRITUALITÉ D'AUJOURD'HUI**

PAR PHILIPPE FILLIOT

SOCIÉTÉ: LE PHÉNOMÈNE DES BLOGS

YOGA PAR CLAUDIA MARTIN

POUR CONTACTER LA RÉDACTIONMail : redaction@lejournalduyoga.com**POUR COMMANDER LES ANCIENS N°S**

4,90 € TTC par numéro, frais de port offerts.

LE JOURNAL DU YOGA, (ex-SANTÉ YOGA)

25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris.

Tél. : 09 50 00 87 94.

POUR S'ABONNER (Service abonnement)

(sur papier libre ou photocopiez la p. 15) :

DMG / Le Journal du Yoga

BP 11 - 91590 La Ferté-Alais

Tél. : 01 69 11 23 90. Fax : 01 69 11 23 91.

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis le prochain numéro :

www.lejournalduyoga.com/offre**POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE****DU YOGA ET DE L'AYURVÉDA :**[inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com](http://inscrivez-vous-sur.annuaireduyoga.com)

Édité par RC Éditions, Sarl de Presse,

RCS Paris 499 161 933 00019.

Le Journal du Yoga, 25 rue de la Grange-aux-Belles,

75010 Paris.

Tél. : 09 50 00 87 94. Mail : contact@lejournalduyoga.com

Directeur de la publication : Renaud Cellier.

Directrice éditoriale associée : Pauline Lorenceau.

Relations presse : Agathe Sebilliau.

Secrétariat de la rédaction : Christina Cannetto.

Mise en page : Sandrine Gameiro.

Correction : Grégoire Ader.

Avec la collaboration de : Bernard Bouanchaud, Philippe

Filliot, Micheline Flak, Miche Guay, Pauline Lorenceau,

Julien Lorenz, Claudia Martin.

Illustration de couverture : Kristin Meller © Sept 2016.

Photos : p.5 & 7 Isabelle Nègre et Cyril Bruno

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Le Journal du Yoga © 2016. Mensuel 16^e année

CPPAP n° 0318 K 80407 - ISSN 2272-9267

Prix au numéro : 4,90€

Abonnement 1 an (11 n°) : 53,50 € (TVA 2,10% incluse)

Lilou Macé, défi au naturel



Elle témoigne en *live* de sa propre transformation et ré-invente la télévision sur internet. Elle anime au quotidien une importante communauté en ligne . Ses succès d'édition ne se démentent pas. Elle illumine tout ce qu'elle touche de sa positive attitude. Lilou Macé a le rire et l'intuition des grands, celle qui seule dessine le chemin. Tout simplement.

PAR PAULINE LORENCEAU

JdY Comment commence la transformation de soi ?

Lilou Macé Le premier défi avant de s'engager dans sa propre transformation, est de parvenir à débloquer certaines choses et à aller au-delà de nos oppositions personnelles. Au moment où nous laissons tomber la résistance, c'est comme une posture de yoga, nous allons garder la pause, la possibilité d'abandonner, d'arrêter ! Nous allons aller un peu plus loin à chaque fois, dans l'inconfort ... Et c'est difficile de sortir de sa zone de confort ! C'est là qu'il y a les résistances de l'égo, qui dit : «Non, non ! De quoi tu nous parles ! Il n'en est pas question, on est très bien comme ça !» Et puis il détourne notre attention et on voit la faute chez les autres ! Nous sommes victimes, et puis c'est la société ! C'est ce stage, ou c'est cette personne qui enseigne qui ne va pas, et c'est ce livre ou mon conjoint ... Il y a toujours quelque chose d'extérieur pour éviter à l'égo la transformation. Il se détourne du lâcher prise, de l'ouverture vers quelque chose de plus vaste. Au delà, il y a un terrain de jeu illimité, et c'est là où on «prend son pied» en tant qu'être humain, non ? C'est tout l'enjeu d'accepter de se transformer.

JdY Que ce passe t'il alors ?

L.M. Au bout d'un moment nous nous rendons compte que nous avons des clés et nous repérons nous-mêmes nos zones de résistance. Nous arrivons à prendre du recul, et à nous voir reportant la faute sur l'autre. Nous commençons à apprendre des situations. Pourquoi dois-je faire face à cette personne ? Pourquoi m'irrite t-elle ? Qui y a t'il



qui fait miroir, et que je pourrais apprendre ? C'est toujours la même chose, mais encore faut-il arriver à nous rendre compte de cette spirale ! Elle est faite de moments négatifs, de doute où nous nous bombardons de pensées négatives. Après nous prenons nos décisions dans la peur, ce qui nous amène à faire des choix, dans des situations difficiles qui ne vont pas nous correspondre .

JdY Comment sortir de cette spirale ?

L.M. En prenant un peu plus de distance, du temps pour soi, pour respirer, pour aller faire du yoga et retomber dans la gratitude ! De regarder son tableau de vision, ou d'être authentique avec soi-même ... Encore une fois qu'ai-je à apprendre ? Il faut bien réaliser que c'est sans fin.

JdY C'est le combat de toute une vie ?

L.M. Ce n'est pas un combat, c'est là qu'il y a de la résistance ! C'est à prendre toute en douceur, c'est danser avec ... comme un grand voyage à la rencontre de soi-même ! J'avais l'impression que j'allai découvrir un monstre ! J'avais tellement cette peur, comme s'il y avait quelque chose d'horrible à l'intérieur, mon ego apportait de vrais résistances.

JdY Et qu'y avez-vous trouver finalement ?

L.M. Je trouve de plus en plus de joie, de lumière, de beauté qui a envie de s'exprimer. Forcément cela me libère et me fait beaucoup de bien. Mais encore une fois ce n'est pas évident. Cela dépend aussi des parents que nous avons eus, des situations que nous avons rencontrées ... La transformation peut être plus ou moins difficile, mais quand nous commençons à voir les résultats, nous nous décidons ! Allez je mets les deux pieds dedans ! Surtout lorsqu'il s'agit d'une évolution spirituelle, nous pouvons chercher et attendre des preuves. Mais nous sommes encore dans le doute ! Alors il nous faut faire le grand saut, c'est là la vraie clé ! Sans attente et sans objectif ! Simplement être sûre que c'est cette chose que nous avons à faire, suivre son intuition, son élan intérieur. Et si jamais je m'éclate par terre, j'aurai été vrai avec moi. Et c'est là que tout bascule.

JdY Quelle est la force du Défi en 100 jours ?

L.M. C'est la communauté qu'il y a autour ! Les gens se retrouvent sur le site et se rendent compte qu'ils sont nombreux à vouloir ré-inventer leur vie. Ils y trouvent un dynamisme et une entraide. Nous nous sentons souvent isolés et séparés sur le chemin de la transformation. Notre conjoint ne se pose pas forcément les mêmes questions ..., ni nos collègues de travail, ni les amis. Dans cette communauté de réseaux, nous y retrouvons une famille portée par un même élan. Cela crée un vortex d'énergie !

JdY Et qui sont les acteurs de ces défis ?

L.M. Sur les visionnages de vidéo le public est jusqu'à quarante pourcent masculins, mais dans les phrases «Défis», ils sont beaucoup moins nombreux. Un peu comme lors des stages, mais les hommes qui s'engagent, ont cette beauté d'être très équilibrés entre le féminin et le masculin. Ce qui est également un travail à faire pour les femmes, de s'harmoniser entre ces deux forces. Mais aussi entre le haut et le bas, c'est-à-dire entre l'action et le lâcher prise. Chacun son chemin.

JdY La force ne vient-elle pas aussi de la possibilité qu'offre aujourd'hui internet ?

L.M. Si bien sûr ! Entre les vidéos, le site, les témoignages l'accès à toutes ces expériences, gratuitement ... vous pouvez faire le programme juste avec le site, il n'y a pas d'excuse ! Ah il me manque le cahier, ... il faut arrêter avec ces pensées là ! Une fois de plus c'est l'égo.

JdY La question n'est elle pas de se respecter soi-même ?

L.M. Souvent nous parlons de se pardonner, et c'est bien ce qui est le plus difficile, se pardonner à soi-même. Je dirai même qu'il faut aller vers une douceur vis à vis de soi-même, sortir du «j'y arrive pas, j'aurai dû faire ceci, j'aurai dû faire cela.» Plutôt s'accompagner en se disant : «j'y arriverai mieux la prochaine fois » Et du coup quel accueil ! Nous finissons un jour par ne plus reproduire les même situations, ni attirer un certain genres de personne. Une fois qu'une blessure est guérie, elle passe, elle ne me heurte plus. Mais les questions sur soi-même vont tout le temps réapparaître, Les «Défis» ne vont jamais s'arrêter, et c'est plutôt une bonne nouvelle, il y aura toujours quelque

chose à découvrir. Mais de quelle manière je vais être face à ces défis que je me donne, c'est là que se situe la grosse différence.

JdY Comment parlez-vous de l'intuition, objet de votre dernier livre de la collection «défis»?

L.M. C'est plutôt vivre une vie dans l'intuition, être dans une sorte de fluidité, où nous recherchons ce qui est vrai pour nous, même si les conditions extérieures ne sont pas telles que nous les imaginions. Nous commençons alors à suivre notre voix intérieure, celle du cœur. Nous acquérons une certaine souplesse qui nous fait regarder au delà de l'apparence, nous ressentons la personne au delà de ses masques, et entendons la résonance des lieux. Tout cela

pour aller vers ce qui nous fait du bien et évoluer. Il faut rechercher ce que l'on ressent de juste, de vrai pour soi. Allez vers une vie intuitive va nous pousser à nous ralentir, à bien faire les choses. Prendre le temps de respirer et de méditer pour pouvoir entendre cette délicate voix.

JdY Est ce que vous parlez de spiritualité ?

L.M. Plus que de spiritualité, je parlerais d'être conscient, d'être relié à la force de vie. Encore une fois c'est sortir de la séparation d'avec les autres, le cosmos. Nos pensées, nos actions ont

un impact sur les autres. Nous sommes comme une goutte d'eau de ce grand océan.

Lilou Macé, franco-américaine a réalisé plus de 2000 interviews des plus grands scientifiques, thérapeutes, coachs, sages aux US, en Europe et partout dans le monde à la recherche du sens de la vie et de la transformation positive. « Connais-toi toi-même et comprends le monde qui t'entoure » pourrait être sa devise. Ses interviews sont traduits et sous-titrés en plusieurs langues. 3000 vidéo, 42 millions de vues pour les interviews et une communauté de 250 000 « délicieux co-créateurs » pour les défis.

www.lateledelilou.com

www.defides100jours.com - www.delicieuxco-créateurs.com

À LIRE ET PRATIQUER aux Ed. Guy Trédaniel
Collection : Cahier d'exercices du défi des 100 jours (format 25,5 x 20 cm avec spirale) :

• Développer son intuition avec Sonia Choquette-2016, 350p., 23,90 €.

• Cahier d'exercices pour une vie extraordinaire, 2015, 400 p., 23,90 €.

Autre collection :

• Je suis célibataire et ça me plaît, 2016, 17,90 €.

• Je n'ai pas d'argent et ça me plaît, 2012, 17 €.

Lilou Macé proposera un conférence au Yoga Festival Paris le samedi 22 octobre à 15h.

Xxx

W^{w!} ■ R. C.

Renaud Cellier



Croire au pouvoir transformateur de la vie..., et danser à la rencontre de soi-même