

## Gill-Eric LEININGER MOLINIER



Psychologue Clinicien et pédagogue certifié en Yogathérapie et en Psychothérapies médiatisées, diplômé de l'Integral Yoga Institute André Van Lysebeth en 1980 et de la FFHY fondée par Shri Mahesh, **Gill-Eric LEININGER MOLINIER** consacre sa vie à l'enseignement du Yoga à titre professionnel depuis 1979. Rédacteur de la revue de Yoga *Drish* depuis 1988, auteur de nombreux écrits techniques et pédagogiques, il assure la formation de professeurs de Yoga et organise des stages de Yoga à thèmes.

Son travail se distingue par sa précision technique et sémantique, sa pédagogie adaptée, sa connaissance de l'humain, son approche de l'Orient, son expérience dans le domaine de l'accompagnement psychologique auprès de plusieurs types de publics, son vécu psychocorporel au travers de plusieurs disciplines. Ayant obtenu le Prix de la Ville de Toulouse pour son travail au *All India Institute of Medical Science* de New Delhi en 1989, Gill-Eric Leininger Molinier associe le Yoga, le suivi psychologique et les Arts martiaux pour le mieux-être de ses bénéficiaires.

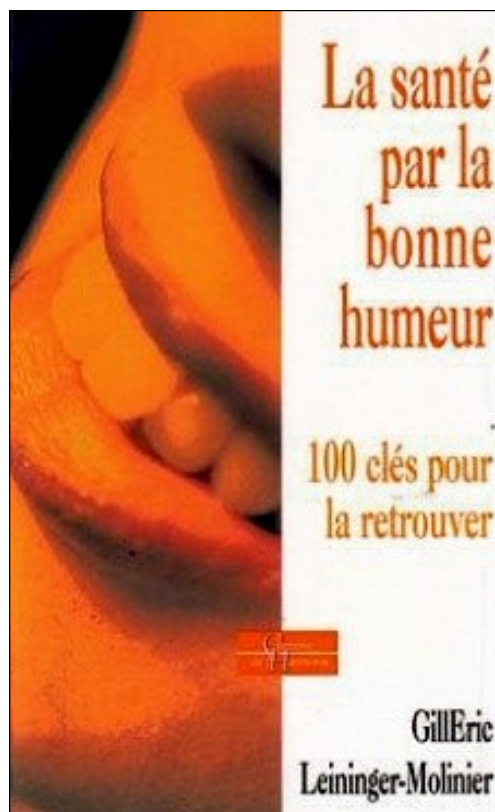
Le Prix de l'Académie du Languedoc lui a été attribué pour son livre *La santé par la bonne humeur* paru en France et en Europe, portant sur le lien entre psychosomatique, philosophie, psychologie, spiritualité et Yoga, ainsi que pour sa revue de Yoga spécialisée. Gill-Eric LEININGER MOLINIER se définit avant tout, comme un pédagogue adepte de la maïeutique.

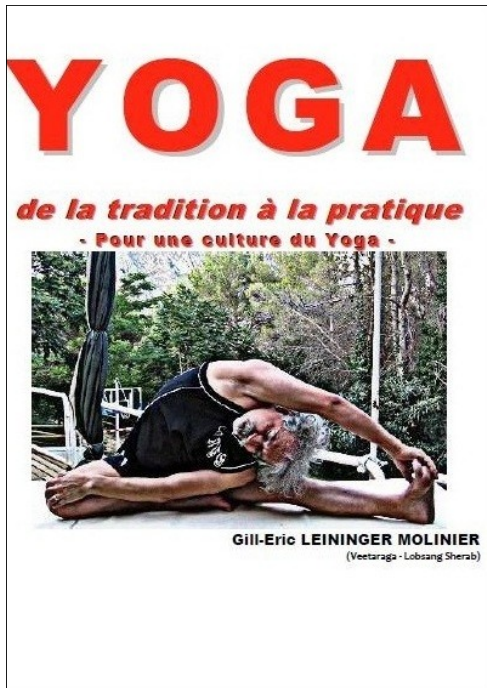
Qu'est-ce que la bonne humeur ? Qu'est-ce que la santé ? Quels sont les liens entre ces notions ?

Partant de ces questions, **Gill Eric Leninger Molinier** abordent la notion de "psychosomatique", établissent une carte du fonctionnement de la bonne humeur et définissent la possibilité que nous avons de modifier notre humeur.

À partir de ces données, l'auteur développe la notion du pouvoir de l'esprit et expliquent les fonctions de la joie, en les abordant de manière effective, concrète, pratique tout en démontrant la réalité de l'influence de la bonne humeur sur la santé.

Forts de ces éléments basés sur la philosophie et la psychologie, il montre les composantes positives du psychisme ainsi que les conséquences pratiques et immédiates de la bonne humeur. *La santé par la bonne humeur - 100 clés pour la retrouver* est complété par une centaine de principes permettant à chacun de maintenir en permanence sa bonne humeur.



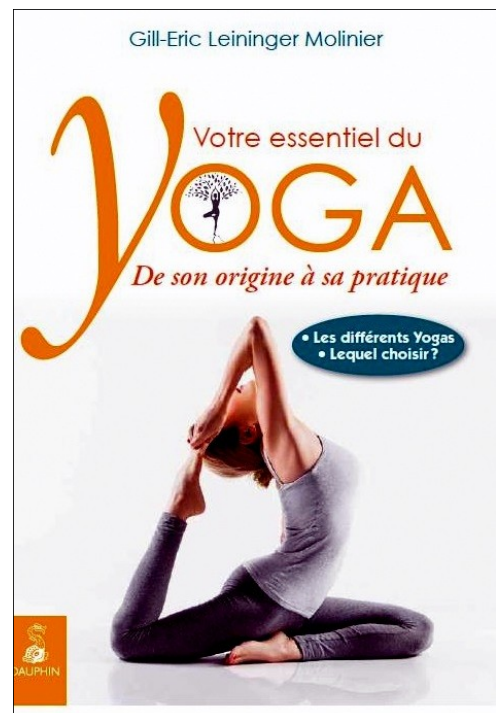


Alors que nombre d'informations sur ce sujet circulent de façon incomplète ou erronée, en un style puissant et profond, cet ouvrage permet de définir le **Yoga** et de le resituer dans son contexte fondamental, ce qui lui donne à la fois toute sa valeur et toute sa force, toute sa beauté et toute son efficacité. Le Yoga traditionnel apporte des avantages insoupçonnés dont on pourrait même dire qu'ils sont essentiels tant ils sont à mettre en lien avec notre énergie de Vie. Plus on l'approfondit et plus il nous devient étrangement familier tant il vient s'adresser au plus intime de notre être. Notre corps sait ... Le fond de notre être sait ... L'immense richesse de la tradition indienne est présente ici avec les précautions nécessaires qu'elle revendique elle-même en plein accord avec ce que les connaissances occidentales sont en mesure de confirmer. Il fallait oser écrire ce livre afin de mieux adapter le Yoga à L'Occident, le dépouiller des préjugés et fausses définitions qui l'engluent, pour lui redonner toute la dimension honorable qui doit être la sienne, tout en écartant les aspects impossibles à intégrer. Après l'avoir lu, vous ne pourrez plus pratiquer comme avant, vous ne pourrez plus enseigner comme avant, vous ne pourrez plus former de futurs professeurs de Yoga comme avant, c'est-à-dire sans connaître le lien à établir entre le Yoga et notre culture si riche, les deux produisant un ensemble d'une harmonie parfaite et d'une complémentarité efficace et respectueuse de l'humain et de son évolution et enfin, tout à fait adaptable à l'Occident en recherche de valeurs parfois oubliées.

Aujourd'hui le Yoga est devenu un vrai phénomène de mode et pourtant il est très mal connu. Nombre d'informations circulent de façon incomplète ou erronée sur lui, et il y a de quoi s'y perdre ! Cet ouvrage permet de le définir et de le resituer dans son contexte fondamental, lui donnant à la fois toute sa valeur, sa force, sa beauté et toute son efficacité.

L'immense richesse de la tradition indienne y est présentée avec les précautions nécessaires qu'elle revendique elle-même en plein accord avec ce que les connaissances occidentales sont en mesure de confirmer : le Yoga traditionnel apporte des avantages insoupçonnés, voire essentiels, tant ils sont liés à notre énergie de Vie. Plus on l'approfondit et plus il nous devient familier : notre corps sait, le fond de notre être sait. Une partie pratique en fin d'ouvrage vient compléter cette connaissance.

Après avoir lu ce livre, vous ne vivrez plus le Yoga de la même façon, vous ne pourrez plus le pratiquer comme avant, mais désormais en pleine conscience. Vous saurez choisir celui qui vous convient.



## Contacts

