

Cindy Gagnier et le Yoga



Bonjour Cindy, peux-tu nous dire quelques mots sur toi ?

Je suis quelqu'un qui aime beaucoup la nature, les balades. J'apprécie beaucoup tout ce qui a attiré au bien-être. C'est un mode de vie pour moi. La vie d'un yogi tourne beaucoup autour du yoga.

Tu pratiques et enseignes le yoga depuis plusieurs années. Comment y es-tu venue ?

Cela fait longtemps que je m'intéresse à la santé au naturel, au bien-être, au développement personnel et spirituel. Après le lycée, j'ai fait des études sur les plantes médicinales. La vie m'a amenée ensuite en Inde où j'ai découvert le yoga. Je suis sortie d'un cours en me sentant pleinement moi, bien. Ouverte à mon intérieur et mon monde extérieur. J'ai pu faire le lien de tout : la santé, le physique et la pratique spirituelle.

J'ai commencé à pratiquer, je me suis formée là-bas avec une certification internationale. Et je continue à me former depuis ce temps. Je me suis dirigée depuis plusieurs années sur le yoga d'Iyengar.



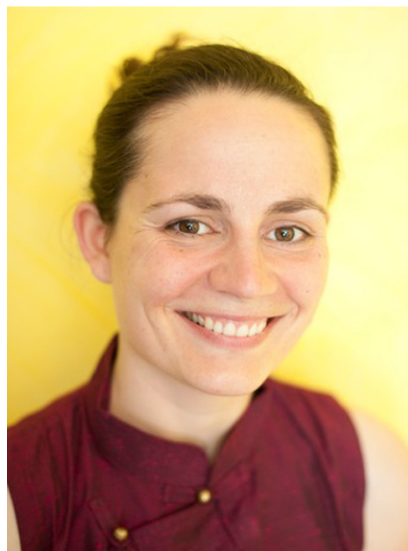
Pour toi, le yoga, c'est quoi ? Pourrais-tu le présenter à des personnes qui ne connaissent pas ?

Le yoga est très très vaste. Cet art millénaire qui vient d'Inde veut dire en sanskrit « unir ». On peut y mettre beaucoup d'interprétations mais c'est une recherche de l'union avec le soi profond, avec l'absolu, Dieu...

Le yoga a des milliers de facettes. En occident, on connaît surtout le hatha yoga (pratique posturale) mais ce n'est qu'une petite partie du monde du yoga.

Le yoga Iyengar

Il s'agit d'hatha yoga . La spécificité est d'utiliser un certain nombre de supports pour aider à l'exécution des postures (asânas) afin de trouver le bon alignement, l'ouverture. C'est par l'alignement qu'on retrouve tous les bienfaits des postures. Celles-ci demandent parfois de l'endurance, de la souplesse. En débutant, il est rare d'y avoir accès sans support.



Ton approche

Mon approche est basée sur la posture avec comme outil

l'exploration de soi par le corps. On peut y retrouver tous les aspects du yoga.

L'approfondissement de la vision plus subtil du yoga vient au fur et à mesure des années de pratique. J'amène déjà les gens à recontacter leur corps, leur expé-

rience dans le moment présent. A prendre conscience de ce qu'il se passe dans leur espace intérieur : les émotions, les pensées, la respiration. Quand on fait une posture, il y a tout un monde qui se joue. Ce qui arrive à chaque moment. Mais la pratique nous donne le temps d'aller voir ce qu'il se passe.

Au départ, on commence avec le corps et les sensations grossières puis le pratiquant va affiner petit à petit sa perception de lui-même et découvrir son monde intérieur. A travers des techniques, il va expérimenter plus d'ancrage, de stabilité, de santé, de calme mental et tout ce qui s'en suit. Les asânas sont très bénéfiques pour toutes les sphères physique, énergétique, émotionnelle et mentale.

Et à côté, que proposes-tu ?

Il y a toute une partie soin avec le massage. Je propose de la réflexologie plantaire, du shiatsu et du massage tibétain. En parallèle, je fais aussi de l'accompagnement psycho-émotionnel, accompagnement du chemin de vie avec les élixirs floraux du bush australien.

Une méditation simple, le mardi soir, se déroule après un cours de yoga. Nous nous asseyons en silence pour observer ce qu'il se passe. C'est aussi un temps où nous faisons des mantras. Par leur vibration et leur sonorité, ils nous aident à nous centrer.

Le studio

C'est un lieu de yoga, de massages, qui est ouvert à d'autres activités de soin, de partage. Il s'y fait des ateliers, des stages de développement personnel, spirituel. D'autres thérapeutes, praticiens viennent proposer des moments de rencontre et de partage. C'est donc un espace qui est amené à se développer encore à l'avenir.

Merci à toi et belle continuation !

Philippe et Xavier