

ART DE VIVRE



© Mike Obri



Le yoga : le corps et l'esprit

Le yoga, c'est bon pour le corps... et pour la tête ! Basé sur des exercices physiques et de respiration, il permet bien souvent à ses pratiquants de se relaxer tout en travaillant leur forme. Rencontre avec Cathy Jault Girard, à la tête du Studio b'Yoga d'Horbourg-Wihr, à côté de Colmar. Par Mike Obri

Saviez-vous qu'il existait de nombreux styles de yoga ? Sa forme la plus connue et la plus pratiquée en Europe est le Hatha-Yoga, basé sur des postures, des techniques de souffle et de concentration. Un yoga que l'on peut qualifier de « doux ». Mais certaines pratiques du yoga s'avèrent bien plus physiques, plus axées sur le travail cardio-vasculaire. On peut aussi pratiquer un yoga beaucoup plus méditatif. « Ma philosophie, c'est de proposer une richesse d'approche du yoga. Quand vous venez vous inscrire au studio, vous savez que les cours auront lieu en petits groupes de maximum 20 personnes, et que tous les styles de yoga sont proposés. On peut pratiquer un jour du Hatha, et le lendemain du Vinyasa, beaucoup plus dynamique, selon l'envie, l'humeur du jour », détaille Cathy Jault Girard, professeuse de yoga depuis cinq ans et co-fondatrice du studio b'Yoga à Horbourg-Wihr, établissement flambant neuf ouvert depuis un an et demi, entièrement dédié à la pratique de cette discipline zen d'origine indienne. 250 adhérents s'y pressent pour assister aux cours de Cathy, Nadine ou Stéphane.

Nous demandons alors à Cathy de nous expliquer plus en détails son parcours. Comment devient-on professeur de yoga... à Colmar ? « Un pur hasard, un jour, une amie me propose de découvrir un cours de yoga. C'était en 2005. Les postures, d'accord, mais j'étais très sceptique sur l'aspect bien-être et

relaxation de la discipline. En pratiquant de plus en plus, je me suis rendu compte qu'une sorte d'apaisement mental venait naturellement par la suite. J'en avais marre de la vie professionnelle que je menais. Du tout commercial. Avec Nadine, la co-fondatrice, on s'est dit qu'il fallait ouvrir notre propre studio. Et dépeussier l'image du yoga. À Strasbourg, l'offre était déjà suffisante, alors qu'il n'y avait aucun établissement dédié à Colmar... donc nous voilà », explique-t-elle, tout en accueillant une dame intéressée par une séance de découverte.

Environ 25 créneaux horaires sont proposés chaque semaine, en journée comme en soirée. Le plus, c'est de pouvoir tester les nombreux styles de yoga, du Hatha classique et ses fameuses postures de l'arbre, du lotus ou du chien tête en bas, au Vinyasa qui vous fera les muscles, en passant par la création de Cathy, le cours d'Happiness Yoga Thérapie, idéal pour les personnes anxieuses, qui ont besoin de souffler et de s'extraire de leur quotidien. « Un quotidien qui tend à devenir infernal. Le yoga, c'est une parenthèse pour soi. Accessible à tous, quelque soit son âge ou son niveau physique. »

→ b'Yoga Studio, rue de Ribeauvillé à Horbourg-Wihr
03 68 07 53 85 - www.byoga-studio.fr
Accueil ouvert du Lu. au Ve. de 13h30 à 17h
2 cours découverte pour 15€ - Abonnement à l'année ou forfaits