



SANTÉ

HATHA
YOGAJacqueline
Sigaar

Jacqueline Sigaar est cinéaste documentariste. Elle a eu une rupture d'anévrisme en 2004. Après trois embolisations dans le cerveau, elle ne pouvait plus reprendre son métier de cinéaste trop stressant. Elle pratiquait le Hatha yoga depuis 15 ans et elle a alors commencé une formation d'élève-professeur à La Fédération Française de Hatha Yoga créée par Shri Mahesh, simplement pour aller plus loin dans sa pratique du yoga. Aujourd'hui elle sort avec Cyrus Fay « Yoga vitalité », un très beau livre guide pour s'initier au yoga.

« J'ai été diplômée en 2010 et depuis j'enseigne le yoga avec joie en cours collectif ou cours particulier. Je suis dynamisée après avoir donné un cours de voir les élèves détendus et remplis d'énergie et surtout j'ai découvert que j'aimais énormément aider les gens à se faire du bien. J'adhère complètement à ce proverbe indien « Fates du bien à votre corps pour que votre âme ait envie d'y rester. » Jacqueline Sigaar

"YOGA VITALITÉ" C'EST UN TRÈS BEAU LIVRE ET QUI NE FAIT PAS QUE PROPOSER DES POSTURES YOGA MATIN ET SOIR...COMMENT EST VENUE L'IDÉE D'ÉCRIRE?

Au départ, Cyrus Fay, Stéphanie Hubert et moi voulions faire un livre sur « le yoga au bureau », constitué de séances de yoga sur chaise pour relâcher devant les ordinateurs

Yoga vitalité

Rencontre avec Jacqueline Sigaar

et prévenir les burn out en entreprise. Nous avons proposé le projet chez La Martinière qui a été plus intéressé par une collection sur le yoga. Nous avons donc eu l'idée de « Vivre en Yoga », collection de plusieurs livres associant le yoga avec différentes problématiques de la vie moderne/ Yoga Vitalité, Yoga et stress, yoga et sommeil, yoga et circulation... et nous avons commencé Cyrus Fay et moi par Yoga Vitalité. J'ai eu l'envie d'une journée Vitalité composée de plusieurs séances pour pratiquants débutants et avancés, d'un livre « outil » pour accompagner les élèves dans la journée et nous avons repris notre idée des micros séances de yoga ciblées de 5 minutes sur chaise à faire à la maison ou au bureau dans la journée.

LES PHOTOS SONT TRÈS NETTES ET LA DESCRIPTION DES POSTURES EST TRÈS DÉTAILLÉE, ON A TOUT DE SUITE ENVIE DE COMMENCER! QUE FAUT-IL POUR PERSÉVÉRER ?

Il faut avoir envie de se faire du bien, se mettre petit à petit à l'écoute de son corps, accueillir le bien être qui vous envahit à la fin d'une pratique, prendre conscience du calme du corps, le silence du souffle et le silence du mental. Il faut créer « une routine » adopter une discipline chaque semaine ou chaque jour selon vos besoins et s'y tenir. Au début les cours en groupe

sont plus enrichissants. Peut importe si vous n'êtes pas souple au départ, la souplesse et la tonicité arrivent avec la pratique régulière. Persévérez, vous travaillez sur la discipline et vous êtes sur le bon chemin.

ON APPREND DANS LE LIVRE LES PRINCIPES DU HATHA YOGA COMME "STYLE DE VIE", POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER?

« Le yoga n'est pas l'aspirine des temps moderne ». C'est à la fois une science et un art de vivre, une discipline physique, mentale et spirituelle et une méthode de réalisation de soi. Vous trouverez dans ce livre les huit membres du yoga : les règles morales envers les autres, les règles de vie par rapport à soi même, la pratique corporelle avec les postures, la discipline du souffle, le contrôle des sens, la concentration, la méditation et l'état de stabilité mentale.

YOGA VITALITÉ
J. Sigaar et C. Fay
Paru le 6 avril 2017
19 euros
aux éditions
La Martinière

