



Cécile

ÉBLOUISSANTE ÉNERGIE

Cécile Roubaud enseigne plusieurs styles de yoga, dynamiques et doux, à Annecy, Genève, Paris ainsi que dans le monde entier. Formée par les plus grands maîtres, du Mexique à l'Inde en passant par les États-Unis et le Canada, cette curieuse et insatiable voyageuse incarne merveilleusement la discipline qu'elle a choisie. Voie de l'union et de la découverte de soi, le yoga est le voyage d'une vie entière.

TEXTE : VÉRONIQUE OLIVIER, PHOTOGRAPHIES : NATHALIE JOUAN, VÊTEMENTS ET TAPIS CÉCILE : PRANA

Roubaud



La jeune femme qui m'accueille est souriante, avec le regard franc et sûr. Alors que je perçois chez elle une force et une énergie puissantes, il en émane aussi une grande douceur. Son visage, à peine maquillé, est illuminé de cheveux blonds et de délicates boucles d'oreilles à plumes violettes, coordonnées à sa tenue. Posée, Cécile me raconte sa rencontre avec le yoga, fruit, dit-elle, d'un enchaînement de hasards heureux. À la sortie du lycée, alors qu'elle souhaite s'orienter vers des études de design, ses parents, conscients de son don pour les études, la poussent vers une prépa, puis vers une école de commerce. Guidée par son désir de voyager, Cécile se laisse convaincre. À la fin de son cursus, elle commence à travailler. C'est à ce moment-là, alors qu'elle traverse une période de crise, que son histoire avec le yoga commence.

Un chemin de réconciliation

N'ayant pas vraiment choisi ses études, Cécile ressent un profond sentiment de division, une sorte de conflit intérieur, que l'on retrouve dans la symbolique de l'entrée dans le yoga, telle que racontée par la *Bhagavad Gita*. Ce grand poème philosophique et religieux de l'Inde, dont le titre sanskrit signifie *Le Chant du Bienheureux*, relate « à travers l'histoire de Krishna, manifestation suprême de la divinité, et Arjuna, prince guerrier, le moment où l'on est en bataille avec soi-même : soit on garde son conflit, soit on livre bataille. C'est le yoga de l'action ». De retour à Paris après un voyage au Brésil dans les favelas, une expérience éprouvante, Cécile découvre par hasard, entraînée par une collègue de travail, le Hatha Yoga avec celui qui deviendra son premier maître, Serge Vallade.

« Je me souviens très bien : j'y suis allée en tenue de ville, je ne connaissais rien au yoga. J'en suis sortie sur un petit nuage et je suis allée ensuite à tous ses cours : cela a été un véritable chemin de réconciliation avec moi-même. »

Quelque temps après, la jeune femme part en tant que VIE (volontariat international en

entreprise) au Mexique, pays en pleine effervescence culturelle, où le yoga est omniprésent : elle y découvre le yoga dynamique, l'Ash-tanga, qu'elle pratique à fond avec Amado Cavazos, tout en travaillant. Ce qui lui vaut d'être repérée et de bénéficier d'une bourse d'études pour suivre une formation diplômante avec le maître Michael Gannon. Pendant un mois, elle s'initie quotidiennement au Mysore (pratique non guidée) en parallèle de son activité professionnelle. « Une période euphorique, durant laquelle je me sentais

« LE YOGA N'EST PAS SEULEMENT SUR LE TAPIS, C'EST UNE FAÇON DE VIVRE. »



totalelement en phase avec ce que je faisais. » Alors que Cécile n'envisage pas d'enseigner, le hasard en décide à nouveau autrement. Lorsque son professeur lui demande de le remplacer quelque temps, Cécile découvre le plaisir d'enseigner et de se sentir totalement à sa place : « *J'étais là où je devais être.* » Pendant six mois, elle va alterner activité professionnelle et cours de yoga, sécurité financière et pur plaisir. Jusqu'au jour où son visa, qui doit être renouvelé afin de poursuivre son contrat sur place, lui est refusé. En attendant, elle commence à donner quelques cours de-ci de-là, qui se transforment bientôt, grâce à son réseau d'amis et au bouche-à-oreille, en cinq cours de yoga quotidiens. Aussi, lorsque le visa tant attendu arrive enfin, Cécile réalise qu'elle a déjà fait son choix : « *Je voulais désormais me consacrer entièrement au yoga, c'était cela qui me rendait heureuse. Je savais que c'était le bon chemin.* »

À la rencontre des grands maîtres

L'énergique professeure décide alors de partir en Inde, à la rencontre des maîtres de sa lignée Ashtanga. Elle y poursuit son

apprentissage, notamment avec le maître et personnalité spirituelle Sri Mataji Narmada Devi Puri, disciple de Santosh Puri, qui lui enseigne le Japa Mala, la pratique de la méditation mantra sur un chapelet, et la Bhagavad Gita. Elle reste huit mois dans le berceau fondateur du yoga, puis rentre en France avec le désir de se poser – enfin – après ce long périple munie de son seul sac à dos. Et, nouveau signe du destin, sa mère, qui vit à Annecy, lui parle d'un ostéopathe en quête d'un professeur de yoga pour l'ouverture de son spa : Cécile, qui aime les montagnes, a l'intuition que c'est là qu'elle va pouvoir s'installer. Pour autant, les voyages continuent car, en parallèle, elle donne des cours au Rasa Yoga Rive Gauche à Paris : elle vit trois jours par semaine dans la capitale et quatre à Annecy. Au bout de deux ans d'allers et retours incessants en train, les escapades à Paris se réduisent à une par mois, puis une par trimestre aujourd'hui. « *Quand je pense à ce chemin parcouru, cela me fait sourire, car je n'avais aucune intention au départ : on m'a mise sur le chemin ! Le plus difficile pour moi a été de décider de quitter le monde de*



Cécile Roux

l'entreprise et de renoncer à cet idéal de carrière prestigieuse dans une entreprise illustre. »

Le yoga à 360°

Insatiable, Cécile continue de se former avec les plus grands maîtres. « *Ma soif d'apprendre ne s'est jamais tarie. J'ai étudié avec des professeurs réputés aux États-Unis, tels que Dharma Mittra, Sharon Gannon et David Life qui ont créé la méthode Jivamukti (qui allie musique et approche philosophique), ainsi qu'avec Bernie Clark à Vancouver, au Canada, qui m'a enseigné le Yin Yoga, une pratique très douce, proche de la méditation, qui convient très bien à mon tempérament yang.* » Aujourd'hui ancrée à Annecy, où elle a monté le studio du Pâquier en s'associant avec l'ancien professeur de danse du spa et avec un professionnel du Pilates, elle donne également des cours à Genève. Pour permettre à ses élèves de découvrir leur potentiel intérieur et leur propre maître,

LES CINQ OBJETS FAVORIS DE CÉCILE



MES CARNETS CUSTOMISÉS

J'ai toujours deux ou trois carnets de notes dans mon sac : j'y dessine et décris les séries de mes prochains cours, ainsi que celles que je découvre lorsque je suis en formation, accompagnées de mes commentaires. Je décore la couverture avec des stickers colorés achetés en Inde.



MES MALAS

Les malas, dont j'ai reçu la pratique par Sri Mataji Narmada Devi Puri, un grand maître spirituel d'Haridwar, calment le mental et me permettent de me connecter à l'univers du divin. Je les utilise lorsque je marche en montagne ou lorsque je suis assise pendant certains de mes cours, si je souhaite donner une intention particulière.

elle mixe les cours de Ashtanga Yoga et de Vinyasa – une forme de yoga issue du Ashtanga enchaînant librement les postures – et équilibre l'énergie solaire par la méditation Vipasana et le Yin Yoga. En complément, elle organise des ateliers et des retraites de yoga sur Paris et dans le monde entier.

Et, dès qu'il fait un peu chaud, elle propose des cours de Yoga Paddle sur le lac d'Annecy : une expérience extraordinairement apaisante, en connexion totale avec la nature. « Pour moi, la nature est essentielle et le chemin du yoga inclut la conscience de la nature. C'est pourquoi, dès que j'en ai le loisir, je marche, cela me donne une incroyable sensation de liberté. Je fais également beaucoup de chamanisme, des expériences collectives en lien avec les éléments sacrés. Il y a quelque chose de magique qui opère : c'est pour moi un processus de guérison. » Ainsi, le yoga est profondément

« LE CHEMIN DU YOGA INCLUT LA CONSCIENCE DE LA NATURE. »

intégré dans la vie de Cécile. Tous les jours, elle pratique les postures, médite, fait attention à ce qu'elle mange – elle est devenue végétarienne – et à la façon dont elle agit, en totale présence avec ce

qui est. « *Le yoga n'est pas seulement sur le tapis, c'est une façon de vivre. La première branche du yoga est la non-violence, et elle commence par nous-mêmes. Cela amène de la conscience et de la réflexion, une attention au corps. Quand on est stressé, on est dans la pensée : il faut alors revenir au corps. C'est simple et terriblement efficace.* » Comme le yoga. 🌿

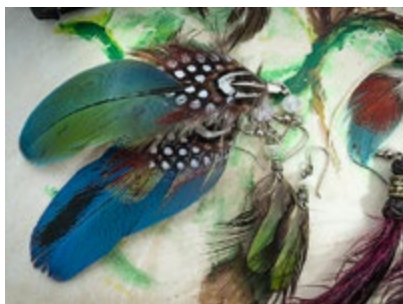
www.ashtanga-yoga-annecy.com

www.lestudiodupaquier.com



UN BOUT DE PALO SANTO

J'ai toujours un morceau de cet encens naturel du Pérou avec moi. Je m'en sers pour purifier l'atmosphère avant mes cours, et j'y mets une intention à chaque fois.



MES BOUCLES D'OREILLES

Chaque fois que je voyage, j'en rapporte une paire, et chacune a ainsi son histoire et son énergie. Mes boucles ont toujours des plumes, qui me renvoient à l'aigle. Cet animal chamanique fait la jonction entre le plan des humains et celui des esprits. Ces boucles sont aussi pour moi un rituel de féminité, féminité que je me suis réappropriée grâce au yoga.



MON TAMBOUR CHAMANIQUE

Je l'ai fabriqué avec de la peau de cerf lors d'un stage associant Yin Yoga et chants chamaniques, en suivant tout un rituel à la rencontre de l'animal. J'en joue parfois pendant mes ateliers de Yin.



1 Le Papillon allongé

Allongez-vous sur le dos, ramenez les plantes de pieds ensemble et les genoux ouverts sur le côté. Si vous ressentez une tension trop intense à l'intérieur de vos cuisses, ou une douleur à l'un ou aux deux genoux, placez une brique sous la ou les cuisses concernées.

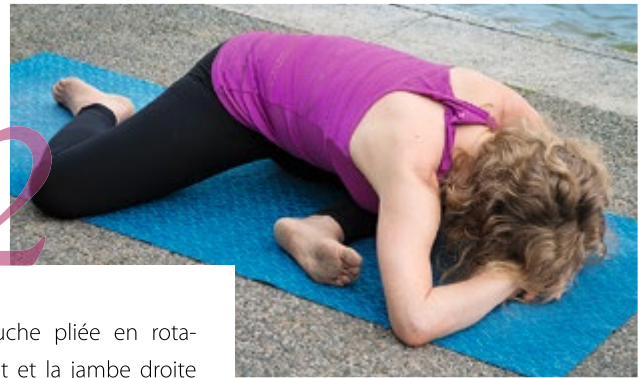
Vous devez sentir un étirement à l'intérieur de vos jambes, sur les fessiers, et une légère compression au niveau du bas du dos.

Après 3 à 5 minutes, allongez-vous 1 minute en *Savasana*.

LA SÉRIE APAISANTE DE CÉCILE

Cécile Roubaud
équilibre sa facette *yang*
avec une pratique *yin*,
tout en profondeur
et relâchement.
Elle aime
particulièrement
cette série qui
ouvre le bassin.

En Yin Yoga, les postures sont tenues de longues minutes pour toucher des zones qu'on n'atteint pas aussi profondément en yoga dynamique. La pratique de Yin Yoga s'effectue en détendant les muscles, le plus possible. Ce qui permet d'accéder aux tissus profonds et de leur apporter de la flexibilité. Une seule contre-indication : la douleur. Si la posture est douloureuse – avec une sensation aiguë –, vous devez ajuster votre position aussitôt pour en trouver une autre plus confortable que vous pourrez maintenir plusieurs minutes. Notez que les sensations sont souvent intenses, mais elles doivent néanmoins rester... sans douleur. Gardez les postures suivantes entre 3 et 5 minutes.



2 L'Ange au repos

Placez la jambe gauche pliée en rotation externe en avant et la jambe droite pliée en rotation interne en arrière. Vous pouvez jouer sur l'angle formé par vos jambes et l'ouverture des genoux. Ce qui compte, c'est de solliciter les deux orientations, externe et interne, de vos hanches. Si vous vous sentez déséquilibré, vous pouvez placer un petit coussin sous le fessier gauche. Penchez-vous ensuite en avant, n'hésitez pas à placer un support, gros coussin ou brique, devant pour vous soutenir. Vous allez principalement ressentir l'étirement au niveau de la jambe avant. Vous pouvez l'accroître en augmentant l'ouverture externe : plus vous rapprochez votre pied de votre bras et plus le tibia est parallèle à l'avant de votre tapis, plus l'étirement est intense. Il y aura une légère sensation dans la jambe arrière qui travaille en rotation interne. Faites de même de l'autre côté, puis allongez-vous en *Savasana* 1 minute.

L'Ange qui dort

Si vous avez plus de temps, vous pouvez effectuer l'Ange qui dort durant 3 à 5 minutes également en vous allongeant en arrière. Ne forcez pas, allez jusque-là où votre dos et votre hanche vous le permettent. Et changez de côté ensuite.



4

L'Enfant heureux

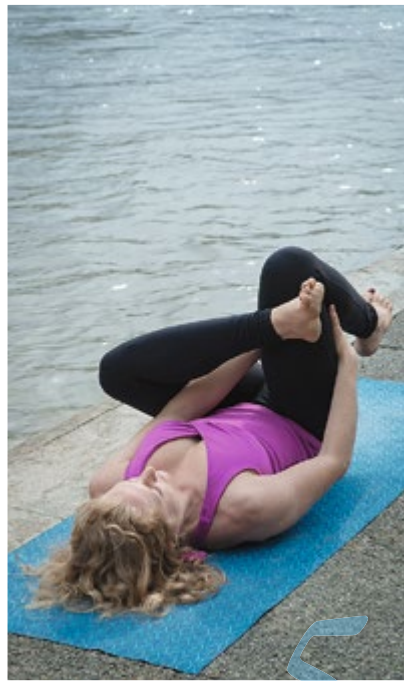
Après *Savasana*, ramenez les genoux sur l'extérieur de votre buste – vous pouvez placer les mains sur les genoux ou, si votre souplesse vous le permet, à l'intérieur de vos talons avec la plante de pied dirigée vers le haut. Vous sentirez une compression au niveau des hanches.



Le Cadavre (*Savasana*)

Terminez votre séance en restant en *Savasana* durant 5 minutes.

Pour ce dernier *Savasana*, vous pouvez rajouter un coussin sous les genoux pour bien détendre le dos sur votre tapis.



Le Cygne allongé

Ramenez les pieds sur le tapis, jambes pliées, puis croisez la cheville gauche au-dessus du genou droit. Ceci est une première étape. Vous pouvez en rester là si la sensation dans votre hanche gauche est déjà intense. Dans ce cas, essayez d'amener le genou vers l'avant peu à peu pour augmenter la rotation externe dans votre hanche gauche.

Si vous voulez aller plus loin, relevez le tibia droit et amenez votre main gauche dans le trou formé par vos jambes. Entrelacez vos doigts soit à l'arrière de la cuisse droite, soit devant le tibia droit. Dans cette seconde option, vous pourrez travailler en ramenant au fur et à mesure votre cuisse droite vers vous.

La Torsion ouverte

Après 3 à 5 minutes, revenez à la première étape de la posture précédente si vous étiez allé plus loin. Décroisez les jambes et laissez tomber vos deux genoux sur le sol à droite, créant ainsi une torsion avec le torse. Si vous sentez trop de pression dans le genou droit, ramenez le pied gauche au sol devant celui-ci. Si le pied gauche n'est pas stable et que cela vous demande trop d'effort pour le maintenir, vous pouvez soit faire comme dans l'option précédente, soit prendre une ceinture pour attraper votre pied gauche et le maintenir sur le genou droit. Placez les bras et la tête dans une posture confortable pour vous. Cette torsion permet à nouveau de travailler la rotation externe et interne des hanches.

Une fois l'enchaînement des postures 4 et 5 terminé, répétez en changeant de côté.

