

« Dans l'immobilité,
il y a une grande
richesse »



CÉCILE ROUBAUD

Pourquoi avez-vous choisi le Yin Yoga ?

Le yoga est arrivé dans ma vie comme une évidence. J'étais une jeune étudiante en école de commerce qui entraînait dans une période de doute. C'était devenu une nécessité de me retrouver et le yoga m'apportait des réponses. J'ai débuté par l'Ashtanga, un yoga très dynamique. Mais, très vite, j'ai senti le besoin de retrouver un équilibre dans ma vie. Un jour, on m'a demandé de donner un cours de Yin Yoga. En en apprenant plus sur ce yoga, je me suis rendu compte que dans l'immobilité, il y a une grande richesse que je ne percevais pas dans ma pratique qui était très physique. Le fait d'avoir une pratique qui ralentit sur le tapis déteint également dans son quotidien. Je suis quelqu'un de très *yang* et le Yin me permet d'avoir une autre approche : de me poser, de ralentir.

Quel conseil donneriez-vous à ceux qui veulent se lancer dans le Yin Yoga ?

Apprendre à ralentir. C'est un yoga qui se pratique en relâchement musculaire. On recherche une

sensation, pas des douleurs.

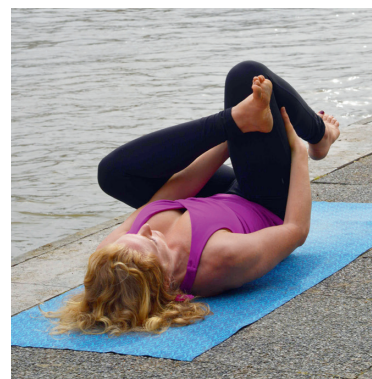
Ce n'est pas évident d'être toujours à l'écoute de son corps pour savoir qu'on a atteint le premier palier dans la pratique. Le Yin Yoga apporte une meilleure connaissance de son corps et une certaine confiance en soi. Il laisse à l'élève le jugement de ce qui est juste pour lui.

Quelle personnalité vous inspire ?

Shiva Rea, une professeure américaine de Vinyasa. Sa manière de parler, sa gestuelle, tout est de l'ordre d'une présence complète. Il n'y a pas une partie de son être qui n'est pas dans le moment présent. Dans ce sens, je trouve qu'elle reflète très bien la pratique.

Une astuce pratique de yogi à intégrer dans son quotidien ?

Prendre du temps, faire des pauses. Être discipliné dans son quotidien. S'habituer à couper son ordinateur et téléphone, afin de se donner le temps pour mieux se connecter à soi-même et se relier à toutes les parties de son être ici et maintenant. ★



À propos de Cécile Roubaud

Autrice du livre *Yin yoga, Lâcher-prise Méditation Simplicité* (éditions First, 2018), Cécile a laissé derrière elle une carrière dans le marketing pour se dédier entièrement à l'enseignement du yoga. Formée à l'Ashtanga et au Vinyasa auprès de professeurs les plus renommés, elle est une pionnière du Yin Yoga en France. Depuis 2008, elle transmet cette pratique adaptée à chacun, qui équilibre le corps et l'esprit. Elle organise également et anime des sessions de formation.

 [cecileroubaud](#)

 [cecileroubaud](#)

[yangyinyoga.fr](#)