



Entrevue Lyne St-Roch

Fondatrice du Studio Lyne St-Roch

Yoga Mondô : Qu'est-ce que le vinyasa pour vous ?

Lyne St-Roch : Pour moi, c'est une danse. À condition de connaître les postures à l'avance. Ensuite, il s'agit d'un enchaînement de postures liées à la respiration. J'ai commencé à faire du power yoga avec Bryan Kest, le guru du power yoga, et, comme j'étais une athlète à cette époque-là, ce yoga dynamique était parfait pour moi. Puis, je suis allée vers un yoga plus organique et plus pranique avec des postures bien alignées, car si l'alignement n'est pas là, le travail sera plus superficiel. Dans notre école, on recommande d'abord l'introduction au yoga, puis le yoga de niveau 1 et ensuite le vinyasa, car si on ne connaît pas déjà bien les postures, on sera en mode survie pendant tout le flow, ce qui n'est pas très optimal.

Y. M. : Avec qui avez-vous appris le vinyasa ?

L S-R : Mes deux professeurs sont Hart Lazer et Gérard Arnaud, qui ont des formations Iyengar aussi. J'ai découvert avec eux l'importance de l'enracinement, (entre autres, celui des fémurs). Une fois bien enraciné, on a la liberté du mouvement du corps. Et si on n'y parvient pas, même la respiration sera difficile.

Y. M. : Pourquoi aimez-vous particulièrement ce type de yoga ?

L S-R : Il me convient car, quand je l'enseigne, je peux être créative dans les séquences. Tous les cours sont donc différents, il n'y a pas de série fixe comme en ashtanga. En

vinyasa, on passe de trikonâsana à Utthita Parsvakonasana, puis à Parivrtta Parsvakonasana. On crée des enchaînements, bien qu'en début de cours on ait toujours les ouvertures en position debout.

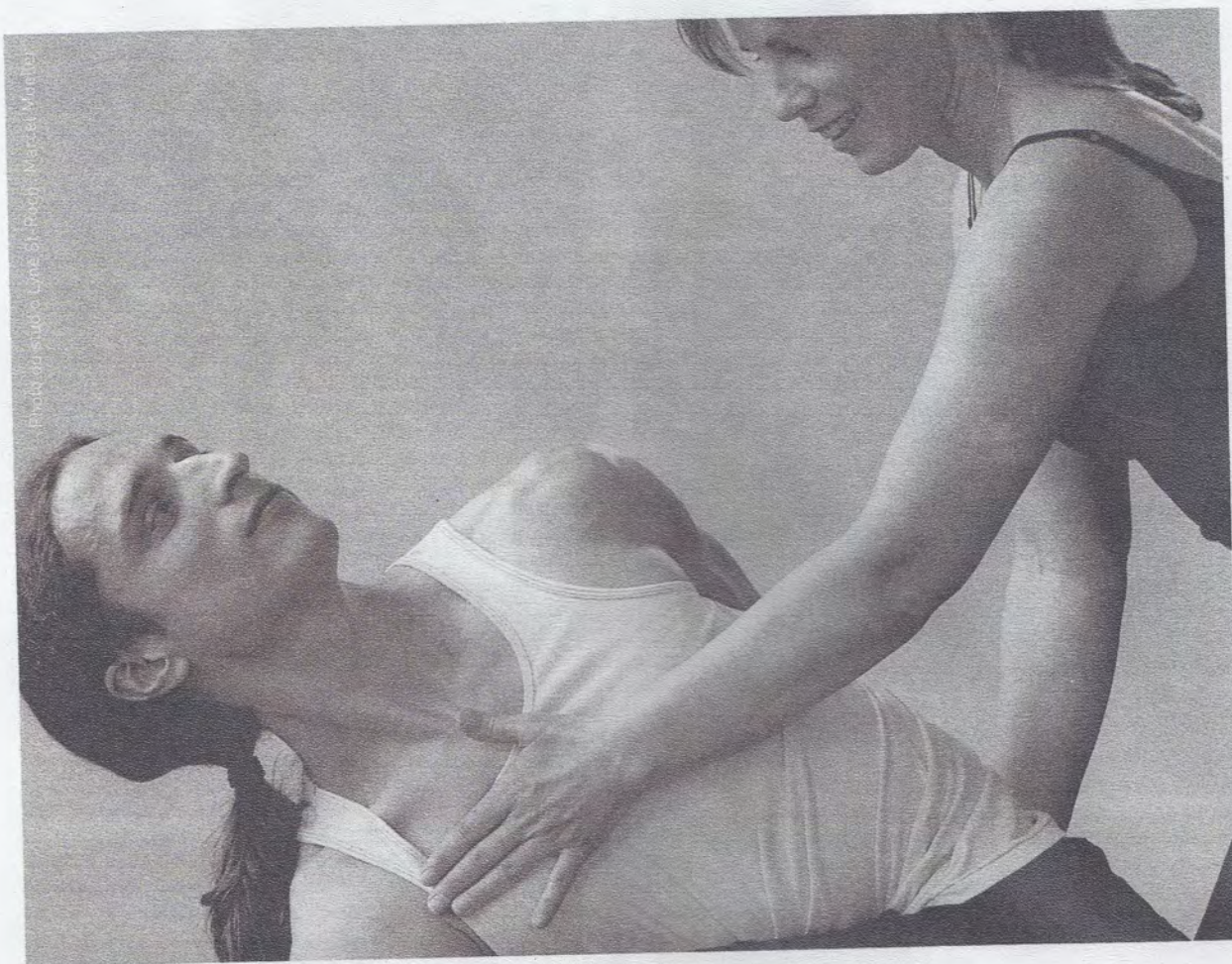
Lorsque je veux aller dans une certaine posture, je la prépare auparavant. Par exemple, si je désire aller vers Ardha Chandrasana, je vais faire d'abord une posture d'ouverture de hanche, puis une posture pour l'enracinement et ensuite on ira dans la posture voulue.

Y. M. : Maintenez-vous la posture ?

L S-R : En général, on entre dans la posture le temps de 2 respirations, puis on la maintient durant 6 à 8 respirations. Je place des vinyasa lorsque je fais une séquence d'un côté du corps puis je demande de faire un vinyasa et ensuite on fait la même séquence de l'autre côté, et aussi bien sûr entre les postures assises. Pour les débutants, je fais faire un peu moins de vinyasa entre les postures assises, car on est déjà au sol.

Y. M. : Avez-vous votre plan de séquences déjà établi lorsque vous commencez la classe ?

L S-R : Non, j'improvise. Avec les avancés, je prends un thème qui peut être « le lotus » : on fera alors beaucoup d'ouvertures de hanches. En fait, la construction d'une classe est un défi en plus d'être une danse. La respiration permet de maintenir sa concentration entre les postures.



Y. M. : Corrigez-vous beaucoup ?

L S-R : Oui, je ne fais pas les postures en même temps que les élèves, je passe mon temps à me promener et je corrige tout en donnant les instructions oralement de façon très précise. Quand on cultive cette présence grâce à la respiration et au mouvement, on ne peut penser à autre chose, on est forcément très concentré. Je corrige rapidement et efficacement, car comme je suis aussi massothérapeute, pour moi, le toucher, que j'appelle aussi « l'assistantat », est extrêmement important. Nos mains de professeurs doivent rapidement donner une direction au corps de l'élève sans qu'il n'y ait de confusion ou d'hésitation. Ça prend beaucoup de pratique et d'expérience pour y parvenir. Je décortique beaucoup les mouvements en donnant les instructions du bas vers le haut, mes élèves y sont maintenant habitués(ées).

« C'est comme une vague qui n'arrête jamais »

Y. M. : Ne vous arrive-t-il pas de ne pas savoir quelle sera la prochaine posture ?

L S-R : Non, au contraire, je sais ce que je vais faire, par contre je m'ajuste au groupe. Si je constate que la descente des omoplates n'a pas été comprise par les élèves, je vais rajouter 2 exercices pour le faire comprendre. Parfois, je vais au mur pour mieux faire sentir ce que je tente d'expliquer.

Y. M. : Que ressentez-vous quand vous faites votre séquence ?

L S-R : Pour moi, en vinyasa, quand je mets le pied sur le tapis, il n'y a pas d'interruption jusqu'au dernier Om. C'est comme une vague qui n'arrête jamais. Maintenant, après 10 ans de pratique, quand je fais ma séance je me sens comme un dauphin dans l'océan, à part pour les flexions arrières pour lesquels j'ai encore des résistances.

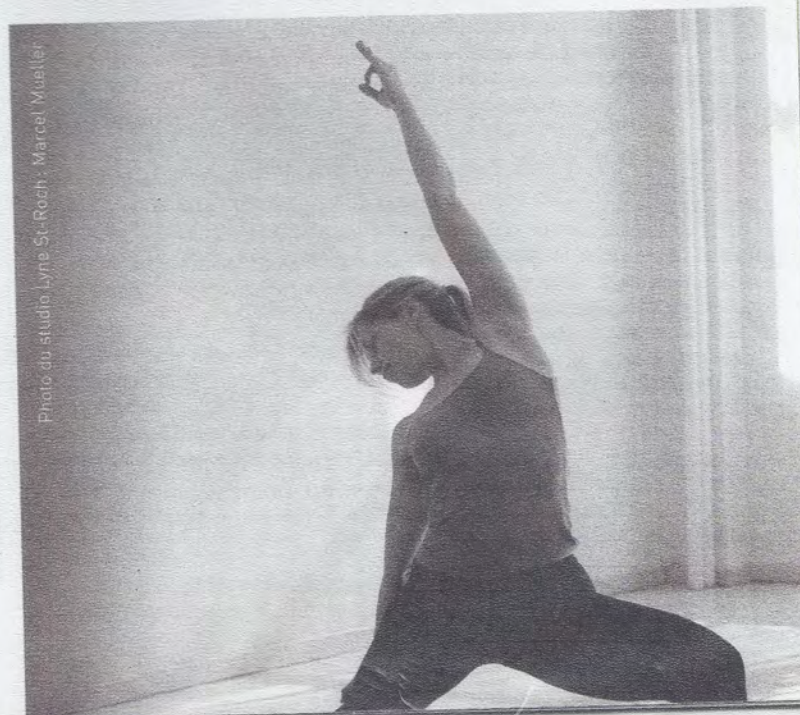


Photo du studio Lyne St-Roch - Marcel Muelley