

Séance de Yoga Éva Ruchpaul avec Véronique Deschamps



« L'élève s'allonge sur le tapis, vient à l'écoute de ses sensations et de son souffle. Un état des lieux : "Comment je me sens aujourd'hui ? Comment ça se passe dans mon corps ?" L'élève se "met en route", étire, déverrouille ses articulations avec une préparation au Rocking, quelques Chats ou pour les plus aguerris une Salutation au Soleil. Dans la logique de la hiérarchie des postures suivent les ouvertures thoraciques, les postures d'allègement circulatoire telles que la Posture sur la tête qui facilitent l'introduction des Pincés (étirement de l'arrière du corps et mobilisation dans tous les axes de l'articulation de la hanche). Suivent les postures de sédation nerveuse, poissons et yoga mudra, moments d'intériorisation de qualité. Et pour finir et faciliter un retour à la vie active, un éventail de postures toniques : fentes, équilibres, appuis, triangles, torsions, choisies délibérément en fonction des circonstances. Entre chaque posture, trois phases respiratoires [voir encadré page 23] constituent l'essence de la méthode Éva Ruchpaul. » VÉRONIQUE



1

L'ARC

Cette posture de début de séance prédispose à l'amélioration respiratoire en déployant la cage thoracique et en aménageant des compressions abdominales. L'Arc assouplit les épaules et le cou, lieux de prédilection des tensions dues au stress.

- Positionnez-vous au sol à plat ventre en relâchant les tensions.
- Sans hâte, saisissez une cheville, puis l'autre, les genoux librement écartés.
- Le menton au sol, inspirez naturellement et suspendez votre souffle. Soulevez les cuisses en dépliant les jambes. La traction des chevilles sur les mains en gardant les bras tendus permet l'élévation du torse en ouverture, tête relevée.
- Gardez la position aussi longtemps que votre souffle suspendu le permet.
- Défaites la posture sur l'expiration et retrouvez la position dos allongé au sol et genoux repliés.

2

LA POSTURE SUR LA TÊTE

Cette posture constitue une expérience de gestion des tensions, sans intervention de force ni de contrainte.

- Placez-vous à 50 cm d'un mur.
- En position assise sur les talons, placez vos mains imbriquées en coiffe derrière la tête et soulevez vos coudes.
- Formez un triangle d'appui sur le tapis avec les avant-bras et les mains.
- Reposez la tête au sol sur la fontanelle. Les mains en corbeille reçoivent l'arrondi du crâne. Le bassin se soulève à l'aplomb des épaules, le poids du corps soutenu par la ferme poussée des avant-bras dans le sol. La respiration est constante.



LA PINCE LATÉRALE

- À partir de la posture de l'Élève (en assise une jambe allongée en ouverture sur le côté, l'autre repliée), inspirez doucement, tournez le torse face à la jambe étendue, abaissez l'abdomen jusqu'à ce qu'il repose sur la cuisse (vous pouvez remonter le genou si besoin) et garrottez le gros orteil de vos deux index.
- Expirez naturellement, restez en suspension.
- Avant de ressentir des résistances, défaites la position en reprenant de l'air.
- Installez la Pince de l'autre côté.

3



4• LE POISSON

Cette posture favorise la sédation et la stabilité mentale.

- À partir de la position étendue, soulevez la poitrine en repoussant le sol avec les coudes en glissant la tête sans la décoller.
- Le corps, arqué, repose sur quatre appuis : fontanelle, coudes et coccyx.
- Quittez la posture en étalant le dos et la tête sans la soulever.



5



5• LA TORSION ASSISE

- Pliez le genou gauche et faites passer la jambe au-dessus de la jambe droite repliée au sol, en posant le pied gauche devant le genou droit.
- Placez le coude droit contre l'extérieur du genou gauche et saisissez la cheville du même côté.
- Positionnez l'autre bras dans votre dos en direction de la cuisse opposée.
- Cherchez à dégraffer la cage thoracique en progressant dans la torsion, en respiration constante.
- Installez la torsion de l'autre côté.

PRIMAUTÉ DE LA RESPIRATION

« Le travail respiratoire imparti dans toute la séance de Hatha Yoga repose sur un principe fondamental : l'intelligence du geste. Il s'agit d'inviter et d'accompagner un processus naturel et inconscient vers un rendement optimal dans un maximum de conscience. » Éva Ruchpaul

• Après chaque posture, l'élève, allongé au sol, s'offre un "temps de rien du tout", "un temps d'infusion" de la posture accomplie. Il accueille les sensations sans intervenir.

Les effets de la posture s'inscrivent sur le plan métabolique.

• Une fois le calme retrouvé (rythmes respiratoire et cardiaque réguliers), genoux repliés et mains délicatement posées sur son estomac, l'élève porte son attention sur la respiration basse. La pulpe de ses doigts devient le témoin discret du mouvement respiratoire et affine la qualité de présence à soi-même. Ce temps d'écoute, une « goutte de méditation » soufflera Éva un jour.

• En point d'orgue : une grande respiration, soit deux suspensions de souffle égales afin d'équilibrer les échanges gazeux (apport en oxygène et libération du gaz carbonique). L'élève procède comme suit : il inspire sur 4 temps, suspend le souffle sur 16 temps, expire sur 8 temps et suspend le souffle sur 16 temps.

Ces trois phases respiratoires : une vigilance en crescendo qui amènera l'élève à vivre une autre posture en toute sérénité.