

Entretien avec Eva Ruchpaul

Propos recueillis par Dan Swift le 22 décembre 2020



Collection Institut Eva Ruchpaul

Née à Béziers dans une famille où elle baigne dans une atmosphère à la fois intellectuelle (son père est philosophe) et artistique (sa mère est passionnée de peinture), elle apprend très tôt à jouer avec les potentialités de son corps et de son souffle pour remédier à la difficulté de se mouvoir en marchant en raison de la poliomyélite contractée à 18 mois. Sa précocité intellectuelle lui permet de sauter plusieurs classes de la 5ème à la Seconde. Elle suivra après le bac des cours de dessin puis de styliste à Paris au début des années 50. Elle est alors logée dans la famille des Casadesus, musicienne s'il en est !

À vingt ans la rencontre avec Hayman, son futur mari, brahmane indien d'origine mauricienne, marque une étape importante car c'est lui qui l'orientera vers le yoga et lui présentera, une dizaine d'années plus tard, son premier élève. Alors qu'elle n'attendait pas que celui-ci revienne, Eva se verra, cependant, obligée de multiplier rapidement les cours car les élèves affluent.

C'est en 1971 que l'Institut Eva Ruchpaul (IER) est fondé et agréé, quelques années plus tard, par le Ministère de l'Enseignement Supérieur. À partir de cette époque, l'IER devient un lieu important pour la formation des professeurs de yoga selon la méthode d'Eva. Concernant la pratique, celle-ci se caractérise par une absence de toute forme ritualisée qui puisse détourner l'élève de l'attention au corps et au souffle ; ni mantra OM (formule rituelle hindoue), ni mudra (geste des mains), ni référence aux termes sanskrits pour les postures. Ce que privilégie cette approche « laïque », « agnostique », c'est l'intensité d'attention ainsi que la rigueur de l'architecture posturale.

Extrait de « Dans la confiance du souffle », Colette Poggi. Éditions Almora 2019.

INFOS YOGA : Il y a 15 ans, vous avez donné une interview à un certain Mathieu qui dirige la revue Infos Yoga. Mathieu est un professeur de Yoga avec lequel je fais des séminaires. Un jour il m'a dit : « Toi qui es élève chez Eva Ruchpaul, tu pourrais lui demander une interview (pour la revue Infos Yoga) ».

EVA RUCHPAUL : Pourquoi pas ? C'est plus confortable avec quelqu'un qui sait comment je suis dans le civil.

IY : Ah et bien justement, vous êtes comment dans le civil ?

ER : Dans le civil, j'essaie de ne pas me mettre en fausse interprétation du moment, de ce que je sens. Je suis certainement très paresseuse et c'est plus facile d'être comme on est que de se constituer un personnage.

IY : Est-ce que vous êtes facile à vivre ?

ER : Certains s'enchantent peut-être un peu rapidement en disant « mais c'est pas possible d'être aussi facile à vivre ! », pour d'autres, qui développent certaines aptitudes et qualités, je suis très exigeante. En pleine formation, je trouve que la rigueur bien appliquée est une main tendue. Je suis patiente parce que je vois le défaut, je vois l'absence. Je vois là où je dois faire une petite reprise comme sur une vieille chaussette qui a un trou et j'attends, j'attends et quelquefois, j'attends trop longtemps.

IY : Est-ce que vous allez bien en cette période de pandémie ?

ER : Je vais très moche, très très moche parce que finalement, c'est la première fois que je sors de la protection du yoga. Oui, je suis une grande paresseuse et je ne fais pas d'exercement (1) pour moi, alors, mon organisme me le reproche.

IY : Pourquoi vous ne faites pas d'exercement ?

ER : Parce que je suis habituée, comme quelqu'un qui chante dans une chorale... et il n'y a plus de chorale. Alors les exercices tout seul, c'est plus difficile... J'ai 93 ans et je me dis que je me fiche la paix. Heureusement, certains d'entre vous viennent parfois me retrouver et me font faire du yoga au pied de mon lit.

IY : Donc, quand il n'y avait pas de coronavirus, vous pratiquiez régulièrement avec vos élèves ?

ER : Oui et avec mes élèves, je m'immerge dans la leçon pleinement. Le plus souvent, je ne fais qu'une ou deux postures pendant le cours mais cela me suffit à entretenir la qualité. Je lis l'exigence dans les yeux des élèves. Je me dis : « Si je lui fais faire cela maintenant, il va comprendre ». C'est unique. Je suis avec. Si je pense, pendant la séance « Il faut acheter du pain », je ne sais plus ce que je fais dans la leçon. Il y a une coupure. Il y en a un qui

va oublier de respirer, l'autre qui va se tromper de jambe. C'est un peu comme s'il n'y avait pas de limitation naturelle par rapport au ressenti de l'autre. L'air qui nous sépare devient porteur de signes animaux, au sens « anima » - celui qui a une âme.

I Y : Comment voyez-vous le yoga dans ce contexte de pandémie ?

ER : On va passer par des moments encore très difficiles mais je garde le courage en me disant que le yoga - savoir ancestral - est passé par des tas de crises et qu'il est toujours là. Je lui fais confiance plus qu'à nous, parce que nous, nous sommes capables de détériorer ce qui nous a été transmis. Quand on pense à tous ceux qui, depuis le 6^{ème} siècle avant J.C., ont expérimenté le yoga, façonné un savoir, une pratique, disponibles pour le bénéfice des autres y compris pendant des époques où ceux-ci étaient phagocytés par les religieux, alors on se rend compte que le yoga a traversé toutes les religions et qu'il est toujours là, à notre service. Un peu d'égard par rapport au savoir, à la pratique ! Nous empruntons un véhicule qui a déjà servi, qui va servir encore. À nous de ne pas l'abîmer.

I Y : Y a-t-il un Yoga « Eva Ruchpaul » ? Quelle est sa spécificité ?

ER : Sa spécificité est de penser que tout est lié. La manière dont je respire prépare ma compréhension ; Les postures s'introduisent les unes les autres par des effets immédiats que l'on essaie d'éclairer en apprenant, en réfléchissant au cours de trois ans de formation de professeurs à l'Institut. Ça donne tout de suite le sens d'une séquence. La réponse à la question « Pourquoi faire cette posture plutôt qu'une autre ? » apparaît alors dans la sensation.

I Y : Cela vous est-il venu comme ça ou êtes-vous allée le chercher en Inde ?

ER : Ça m'est venu comme ça. J'en ai toujours eu la conviction et vous en avez une merveilleuse confirmation dans le livre de Louis Frédéric (2). J'ai eu la chance de rencontrer cet auteur au moment où j'avais l'idée de transcender ma « mécanique » par une compréhension. Tout s'organise dans notre corps et chaque organe a sa lumière dans l'ensemble de l'organisme. Tout se tient. Ça se réverbère et ce serait très dommage d'essayer d'orienter. Ça sait s'orienter beaucoup mieux que nous.

I Y : Est-ce que vous avez une posture préférée ?

ER : J'ai eu des postures préférées. J'ai toujours considéré la posture comme quelque chose de vivant, qui allait évoluer. S'il fallait en citer une, ce serait peut-être la Saute-relle.



Collection Institut Eva Ruchpaul

I Y : Comment avez-vous fait évoluer votre enseignement quand vous êtes devenue professeur d'enseignants de yoga ?

ER : C'est une bonne question. Quand je parle, je devrais parfois me taire, mais parfois aussi, j'attends trop longtemps avant de dire les choses... Et puis, le cursus des professeurs ici n'est que de trois ans alors que j'aurais tant de choses à partager... L'idée serait qu'il ne faut pas que je vous promène dans mon jardin mais plutôt que vous vous promeniez dans le vôtre et que je vous tiennne la main.

I Y : Est-ce que vous avez été amenée à ajuster pour ne pas être prise au pied de la lettre ?

ER : Tout le temps. Ce qui m'importe, c'est comment les élèves font et non comment je sais leur dire, et encore moins comment je sais le faire.

I Y : Quelle est la chose la plus importante qu'un professeur puisse transmettre à son élève ?

ER : Le phénomène respiratoire. Je ne dis pas le mot respiration car on parle ici à un organe intelligent, essentiel, sans le connaître, sans l'imaginer, c'est ça le yoga. C'est le premier de tous les organes. N'oubliez pas que, lorsque vous inspirez, vous « mangez du ciel ». Alors, derrière une manière de faire, apparaît une autre manière de vivre. Notre énergie, notre talent d'être homme, c'est à cela que cela tient.

I Y : Quels sont les trois livres que vous emporteriez avec vous sur une île déserte ?

ER : D'abord, n'importe quel Charles Morgan (3). Il y a aussi Jean Giono, avec qui chaque page donne une impression de liberté. On se promène avec lui, quand il parle de la nature... Voyez, je n'aime pas les sages, mais j'apprécie les poètes. Et puis, n'importe quel policier.

I Y : Je reviens à l'enseignement dans le cadre de ma formation de professeurs à l'Institut Eva Ruchpaul. En tant qu'homme, je suis surpris d'être entouré de femmes...

ER : Il n'y a que des femmes parce que c'est un métier de service, comme chez les infirmières. Les femmes ont le sens de l'humilité.

IY : Mais en Inde, il y a quand même moins de yoginis (4) que de yogis...

ER : Jusqu'à maintenant, en Inde, c'est patriarcal et les hommes se sont octroyé le droit de diriger les autres parce que ça les démange de jouer le rôle de guide. Les femmes qui pratiquent le yoga sont confidentielles et ne sont pas envahies par l'envie de dominer. Elles savent déjà et ne pensent pas encore... Faisons preuve d'humilité.

Je vais vous citer Maeterlinck, le poète : « Il n'est pas difficile de dire ce qu'on pense mais il est plus important de dire ce qu'on sait déjà et qu'on ne pense pas encore ». Cette phrase, je n'ai pas fini de la comprendre.

IY : Qu'est-ce qui vous rend heureuse aujourd'hui ?

ER : Un accident du destin inattendu. Mon petit fils qui, en devenant instituteur, se retrouve avec un enthousiasme délirant. C'est un cadeau du ciel.

IY : Est-ce que le yoga peut amener des pratiquants à trouver « leur truc » ?

ER : Bien sûr. J'ai de multiples exemples de pratiquants qui ont trouvé de belles vocations ou même changé de carrière, y compris des personnes d'un âge avancé. Ma manière personnelle et le yoga en général donnent le goût de l'apprentissage, de la découverte de soi.

Mon expérience est que la semaine est la durée idéale entre deux leçons. Car c'est la qualité qui importe et je pense que pratiquer la même posture le lendemain, ce ne serait qu'une copie de la veille. Que d'autres trouvent un

rythme différent, je n'y vois pas d'inconvénient. Mais il faut être bien sûr que place est faite pour redécouvrir une nouvelle leçon et ne pas pratiquer parce qu'on en a besoin.

IY : Et vous, quand vous êtes-vous rendue compte que le yoga était « votre truc » ?

ER : J'étais en difficulté personnelle du fait, entre autres, des résidus de ma poliomyélite. J'ai commencé à envier le calme du Swami découvert dans le livre de Louis Frédéric (cf. note 2) et j'ai commencé comme cela dans une petite chambre d'hôtel, lors de vacances. Je me souviens encore de ma première posture sur la tête. Quand je suis rentrée, je faisais un peu de yoga de temps en temps, bien à fond, et j'avais déjà érigé les trois premières postures sur le ventre. Tout cela sans professeur. J'avais remarqué qu'en traitement ayurvédique, on commence par le ventre et que le reste vient ensuite.

IY : Vous travailliez alors seule ?

ER : Mon mari, qui était kinésithérapeute, ne voulait pas que j'emprunte à d'autres. J'ai donc beaucoup travaillé seule.

Bien sûr, en groupe, vous partagez un espace avec des gens positifs qui ont le même espoir que vous. Et mon métier, je dois bien reconnaître que je l'ai appris avec les élèves.

IY : Croyez-vous aux cours de yoga en vidéo ?

ER : On ne copie pas le professeur. Quand vous voyez sur quelqu'un dont vous êtes séparé ou qui a fait cette posture il y a huit mois, ce n'est pas vivant, c'est une chose morte. Cela fait plaisir à certains professeurs de se montrer mais que vous sortiez du cours avec une meilleure intelligence de vous-même, je ne crois pas. Ce qui fait aimer le yoga, c'est cette intelligence de soi-même. Le yoga, ça ne s'apprend pas, ça se comprend et dans « comprendre », il y a le sens de « prendre avec soi ».

IY : Que pensez-vous de cette mode actuelle dont semble bénéficier le yoga ?

ER : Ne m'en parlez pas ! Il y a du yoga partout ! Ils sont en train de scier la branche sur laquelle ils sont assis ! Les magazines regorgent de photos de dames avec un sourire comme s'il n'y avait pas d'effort. C'est un sourire d'emprunt qui fausse tout.



Collection Institut Eva Ruchpaul

NOTES

1 Exercement : Néologisme Ruchpaulien. « Eva préfère ce terme à celui d'exercice qu'elle soupçonne teinté de routine et d'automatisme ». Source : Poggi Colette, 2019. Dans la confiance du souffle. Rencontre avec Eva Ruchpaul, une yogini impertinente. Éditions Almorat, Paris. 267 pages. Note de bas de page, p. 96.

2 Louis Frédéric, Swami Vishnoudevananda, 1957. Yoga-Asanas. J. Oliven, Paris. 160 pages.

3 Écrivain britannique, ancien membre de l'Institut.

4 Féminin de « Yogi » en sanskrit.

CONTACT : Institut Eva Ruchpaul, 69 rue de Rome, 75008 Paris