

LES MAÎTRES DU YOGA

CETTE RUBRIQUE A POUR BUT D'INFORMER LE PLUS UTILEMENT POSSIBLE LES LECTRICES ET LES LECTEURS INTÉRESSÉS PAR LE YOGA, LE QI GONG ET D'AUTRES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES DE SANTÉ, DE MIEUX-ÊTRE ET DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL. POUR VOUS PERMETTRE DE FAIRE LE MEILLEUR CHOIX, VOICI LE PREMIER VOLET D'UN DOSSIER QUI, AU COURS DE L'ANNÉE, OUVRIRA, POUR VOUS ÉCLAIRER, LA VOIE AUTHENTIQUE DES MAÎTRES CONTEMPORAINS.

UN TOUR D'HORIZON

Lié à la culture ancestrale de l'Inde, le yoga, fort d'un langage qu'il veut universel, franchit toutes les frontières. Chaque époque traversée voit fleurir ses maîtres yogis sans lesquels ne peut s'épanouir la promesse d'une réalisation individuelle. Hors des limites de l'Inde, le yoga semble chercher sa voie au travers des différences culturelles occidentales. Il y parvient s'il ne rencontre pas d'oppositions à la pure motivation de ses origines. Voyons d'abord le snobisme : faire du yoga parce que "cela fait bien", choisir la technique recommandée par les stars hollywoodiennes sans se préoccuper de sa condition physique ni de son niveau. Ou bien encore les querelles de chapelle : la méthode choisie et pratiquée est la meilleure, niées et dénigrées sont les autres. En bref, toutes ces manifestations erronées provenant de l'ignorance ne sont que pollutions sur la voie de la progression corps-esprit du yoga. Pour ne pas se laisser enliser dans une influence dommageable qui trouve parfois sa force à l'intérieur de la puissance des associations ou des fédérations, il est prudent de s'informer correctement. Et si l'on s'en réfère à la pure motivation des origines du yoga, chacun saura laisser parler sa plus profonde aspiration à l'écoute attentive de son intelligence corporelle. Ainsi, les phénomènes de mode et les profiteurs de l'aubaine pourront toujours lancer les pétards de leur incompétence qui s'éteindront avant d'avoir flambé. Chaque être possède une conscience qui sait ce qui est juste, bon et utile en réponse à ses propres besoins, mais sans une guidance éclairée le conduisant jusqu'à lui-même, c'est-

à-dire au cœur du meilleur, la route reste semée d'obstacles souvent infranchissables. Par bonheur, l'esprit du yoga veille et propose aux plus motivés de s'engager dans la conquête de l'énergie qui dort au fond de leur pouvoir de vie.

ENTRE SCIENCE ET CONSCIENCE

Passionnée de recherches scientifiques associées au yoga, et quelque peu pionnière en la matière, professeur émérite reconnue et respectée par l'ensemble de la profession, admirée par ses élèves, Eva Ruchpaul est un des fleurons du yoga occidental contemporain. Pour elle, tout a commencé sous l'impulsion d'un impératif besoin d'amélioration réclamé par son organisme défaillant. Atteinte par la poliomyélite à l'âge de 18 mois, elle reste à plus de 80 % invalide. Utilisant tous les moyens mis à sa disposition par le corps médical et ne voyant pas beaucoup de changement, elle décide de trouver d'autres formes d'énergie

que la chimie ou la gym rééducatrice. Sa rencontre avec le yoga passe par celle avec son futur mari. Il est brahmane (membre de la caste sacerdotale hindoue, la première des quatre anciennes castes héréditaires de l'Inde). Conscient de la nécessité, il guide sa femme vers un yoga individuel, l'invitant à essayer sur son propre corps fragilisé par la maladie, l'utilisation des postures yogiques selon une approche personnelle. Née d'un père universitaire en philosophie, entourée par une famille de médecins, Eva Ruchpaul construit sa personnalité autour de son épreuve physique. Armée d'un caractère volontaire, elle ne laisse pas de place aux rêveries transcendantes si facilement empruntées par les Occidentaux découvrant les mystères de l'Inde. Suivant fidèlement les conseils de son mari, elle fait de son corps son propre laboratoire de recherche, jusqu'à l'obtention de résultats positifs fortement encourageants. Son travail poursuivi avec ferveur lui fait déclarer : *"Mon bras polio est tout chaud, tout nourri, régénéré, enfin vivant !"* Quelque temps après, elle rencontre un homme travaillant à la recherche atomique nucléaire qui lui affirme : *"Vous avez redécouvert le yoga."* Ce à quoi elle répond : *"Soit je devais être intelligente avec mon organisme, ou bien mourir !"*

UNE MÉTHODE RATIONNELLE

Grâce à une application ordonnée, les efforts d'Eva Ruchpaul sont couronnés de succès. Elle prend le temps de s'assurer encore de la garantie de sa mise en œuvre avant d'élargir sa démarche. Quand elle avait des questionnements sur la respiration, elle ne cherchait pas





PAR DAVINA DELOR

dans "l'au-delà du souffle" mais demandait à son grand physiologiste de mari si cela était juste ou pas. Aucun tourisme métaphysique pour Eva Ruchpaul mais du solide et du concret, ce qu'elle nomme le réel. Elle construit un yoga autour de la réalité des élèves postulants qui viennent la solliciter et se trouve très étonnée de l'énorme et rapide développement d'un public en demande. En 1971, selon les souhaits de ses fidèles étudiants, elle fonde un institut de formation au sein duquel les programmes de neurobiologie côtoient le strict art postural hatha yoga et les études de la langue sanskrite. Elle pense que l'avenir est gravé dans l'intelligence des cellules et des molécules dont les particules contiennent toute la transcendance et que tout ce que l'on peut lire des enseignements traditionnels se traduit parfaitement en langage scientifique. Elle soutient le fait d'une reconnaissance intime entre les chercheurs de l'infiniment petit et de l'infiniment grand vis-à-vis de l'imagerie indienne. "Les scientifiques ont évolué, dit-elle. Ce que l'on donne comme transcendant à la religion indienne se traduit exactement de la même manière du point de vue de la physique quantique. Ce sont les mêmes hypothèses de travail, dans une autre musique."

NE PAS CHANGER D'IDENTITÉ

La pensée indienne n'autorise pas le changement d'intention, elle interdit de fuir son origine sous peine de trahison vis-à-vis de soi-même, son pays, sa base ancestrale : "Cependant, en Occident, nous sommes dans une civilisation qui se fuie, on a besoin de drogues, de théories évanescences venues d'ailleurs." Eva Ruchpaul pense qu'il est préférable de revenir à son point de départ quelle que soit la difficulté. "Il est toujours inutile d'adopter un autre vocabulaire que celui qui nous habite et, concernant le yoga, il n'y a rien de dégradant à rester dans ses marques



Eva Ruchpaul

sans tomber dans le romantisme affectif propre aux Occidentaux par rapport à la mythologie indienne. La spiritualité ne s'apprend pas, c'est un état, vous pouvez méditer pendant 103 ans avec le meilleur gourou, c'est un état que vous avez ou pas ! Il y a une certaine frilosité à atteindre ses profondeurs quand on n'est pas dans ses bases et un certain danger à vouloir à tout prix en sortir. Personnellement, je suis agnostique mais enthousiaste !"

LES CONSEILS DU MAÎTRE

"Il faut se laisser pénétrer par le yoga et travailler son intention personnelle. Si l'on prend la peine, quelques instants après le cours, de regarder comment l'on se sent, et si ce ressenti de la séance nous convient, si l'on commence à développer une certaine habileté dans les actes, alors nous pouvons dire que nous avons trouvé le bon professeur. On ne fait pas de yoga sans faire d'ef-

fort et l'on doit savoir choisir ce qui est bon pour soi. Quant à ceux qui veulent enseigner, c'est par une formation constante et le nez dans l'humilité qu'ils pourront y arriver."

EVA RUCHPAUL, L'INTIMITÉ

Mère de famille, grand-mère heureuse adoratrice de ses petits-enfants, Eva Ruchpaul consacre ses loisirs à la peinture. Ceux qui ont la chance de pouvoir admirer ses toiles gardent le sentiment d'un grand talent révélateur de la fraîcheur d'un cœur joyeusement aimant. Quand on l'interroge sur cette passion, elle répond : "Ce qui m'intéresse dans la peinture, c'est l'aléatoire. Le yoga m'apprend à pouvoir le faire. Tout à coup, me vient une émotion, alors je m'empresse de prendre une photo du sujet choisi, je place la photo à l'envers et je peins ce que je vois de cette manière. À

la finalité, je retourne ma toile et le résultat est là. J'agis comme cela pour ne pas tout mentaliser, je ne corrige rien, c'est un flirt gratuit avec l'aléatoire. Mais cela fait partie de mon caractère, je m'enchant de tout ce que je ne comprends pas. C'est émouvant, cela vibre de vie, je ne fais jamais de copies. Au fond, si c'est si confortable pour moi, c'est parce que je fais du yoga !"

Pour l'avoir rencontrée, je peux en témoigner, Eva Ruchpaul est une yogini de notre époque, une artiste délicate et intelligente, qui exprime à sa manière une spiritualité bien à elle. À la fin de notre entretien, elle me confie : "Il faut agir avec prudence pour parler du yoga. Je trouve indigne de se parer des plumes du paon. Je suis née à Béziers et je n'ai rien à voir avec les contreforts de l'Himalaya, mis à part le respect que je dois à la tradition."

Suite p. 54