

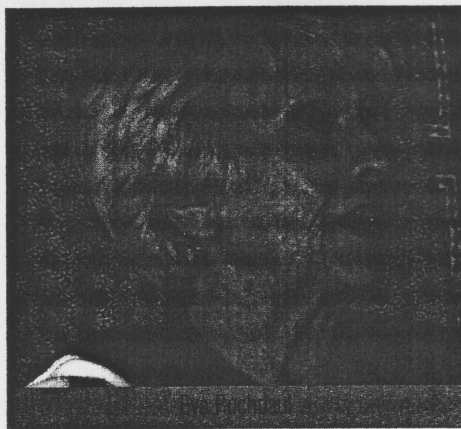
Eva Ruchpaul: « après »

Parmi les pionniers de l'introduction du yoga en Occident, auteur de plusieurs livres qui ont marqué, fondatrice de l'Institut qui porte son nom, Eva Ruchpaul, à qui des médecins américains n'hésitent pas à adresser leurs patients, nous parle des moyens habiles qui font la véritable efficacité du yoga.

par Isabelle Clerc

Nous sommes dans une pléthore de méthodes yogiques. Qu'en pensez-vous ?

■ **Eva Ruchpaul :** Dans notre société de consommation, plus on en a, plus on accumule, et plus on est angoissé. Nous sommes poussés à la quantité comme si c'était une compagnie. Plus on s'y réfugie et moins on a de chance de se complaire avec soi-même. Le yoga était à l'origine une recherche de méthodes visant à élever et à soutenir la sagesse qui est une couleur affective de la mentalité globale de tout un chacun. Lorsque notre petit paramètre de sagesse se rend prioritaire, c'est comme si l'on invitait la chance. Si l'on y pense, c'est un jeu qui peut nous accompagner dans n'importe quoi et tout le temps sans que nous soyons pour cela constamment aux aguets.



Est-ce pour cette raison que vous ne faites faire les postures qu'une seule fois ?

■ **E.R. :** On ne fait jamais deux fois la même posture. « *Le sage est celui qui s'étonne de tout* », disait André Gide. À chaque fois nous essayons, nous goûtons des saveurs sensorielles différentes. On ne va quand même pas réchauffer le plat de la semaine dernière. C'est difficile d'enseigner de cette façon-là mais on ne s'ennuie jamais parce que l'on cultive la vigilance de nos apprentis. Il y a une petite musique de sagesse que nous avons tous quand nous som-

mes en forme et pleins d'énergie. N'entrons surtout pas dans la tendance qui consiste à automatiser pour avoir l'esprit libre. Aucun texte traditionnel ne dit que la posture se répète trente fois. C'est l'Occident qui a importé

cela en Inde. Il y a de tels abus aux États-Unis avec le *yoga calorique* et le *power yoga* que cela passera forcément. Le yoga était là avant et sera là après. Ne perdons pas notre temps à nous scandaliser de cette dérive dans un soi-disant but

curatif. Je ne suis pas d'accord. J'ai vu des modifications du système immunitaire par un apport régulier du nutriment énergétique dans un rythme de vigilance que je fixe à une semaine. Une séance de yoga par semaine suffit. Si l'on a besoin de s'animer que l'on aille à la piscine, que l'on ouvre sa fenêtre et que l'on saute à la corde.

Il s'agit donc d'entretenir sa vigilance ?

■ **E.R. :** Faire du yoga doit vous mettre dans un état de bienveillance envers vos propres qualités. Traditionnellement, le yoga c'est l'habileté dans les actes. Je ne fais ni copie, ni brouillon de posture. Je n'en fais qu'une : c'est un acte. Je fourbis toutes les facettes de la vigilance qui commandent précision, habileté, facilité, forme. Et ça marche. Suivant sa formule énergétique à soi, c'est comme une musique. On doit trouver son style.

haque posture, je propose du rien »

Et entre les postures on ne fait rien ?

■ **E.R.** : Il existe un double phénomène que connaissent bien les neurophysiologistes : l'information venue du dehors et la réponse venue du dedans. Ce double phénomène coïncide dans le rien. C'est pourquoi après chaque posture, je propose du rien. À doses homéopathiques. Pendant la perturbation métabolique il y a une remontée d'informations. Il se passe quelque chose. L'encadrement de la posture unique est fait pour insister sur son efficacité. Si l'on accepte l'hypothèse de travail selon laquelle chaque posture influe sur les glandes, le rythme respiratoire, les échanges cellulaires, on peut aussi accepter que tous ces résultats transitoires méritent qu'on les accepte et qu'on les assimile. C'est pendant ce temps de « rien » que se fixent les effets de la posture.

Mais le yoga moderne « à toute allure » ne trouve-t-il aucune source dans la tradition ?

■ **E.R.** : Il existe certainement des raisons traditionnelles. Cette forme de yoga permet sûrement d'obtenir ce que les sportifs appellent « le second souffle » pendant lequel les aptitudes sont décuplées. Cela convient-il à notre civilisation ? Comment seront ces gens qui se sont suraccélérés ? En cas de crise aiguë, on sait tout faire comme dans le « second souffle ». Mais dans ce dernier cas, on brûle la mèche et pas l'huile de la lampe. Comment sera la personne à 80 ans ? Et qu'obtient-on dans la vie en matière d'habileté dans ses actes ? Est-ce que le second souffle se laisse apprivoiser comme ça ?

C'est le yoga conditionnement. Je prends ma petite dose de yoga comme je prends ma petite dose de whisky quand j'ai le cafard. Je suis en manque, j'en fais un peu plus, et l'on retombe dans le *fast-food*.

Dans le cas de la méditation, vous ne préconisez pas non plus une assise quotidienne à heure fixe ?

■ **E.R.** : La méditation est à part. C'est aussi un acte qui ne dépend jamais d'un exercice technique. C'est un état. S'asseoir tous les matins, c'est nourrir les kinésithérapeutes avec des problèmes de genoux et de sacro lombaires. La méditation est un épiphénomène de conscience qui est naturel. Ça vous tombe dessus, c'est « la grande inopiniée ». Le recueillement peut s'inviter avec art, comme on soupire. Le recueillement est un peu la trame sur laquelle on médite. C'est d'ailleurs l'un des petits facteurs secrets dans le type de séance que l'on fait chez moi quand on a construit sa posture et qu'on laisse la place au silence. L'allumage de la fonction de recueillement est entre chaque posture. On n'en parle pas, on agit. C'est un acte perçu comme venant de l'intérieur.

Finalement, vous faites « l'éloge de la paresse » ?

■ **E.R.** : La paresse est plus confortable à condition d'être habile. Je suis très paresseuse avec un côté suractif du côté du choix. Mon jeu, c'est de choisir. Parce que ma vigilance est bien entretenue, je peux faire confiance à mes choix. J'improvise par exemple mes séances sur une trame un peu standard pour l'Occident actuel, dont je m'empresse de sortir quand je fais un stage de huit jours.

Le début de la séance commence par la recherche d'une liberté respiratoire. On s'étire, on donne de la souplesse au corset du stress. Après le quartier respiratoire, vient le quartier circulatoire. On pense à la fenêtre alvéolaire, puis au délié musculaire. C'est avec ses os qu'on interprète l'espace et l'attraction terrestre. C'est notre cellule osseuse qui sait où nous sommes dans l'espace. En fin de parcours, nous travaillons la

fibres osseuses.

Une séance est magique parce que l'on voit chacun dans son intensité. Je ne suis qu'un prétexte pour brancher le circuit. Et qui es-tu après ton cours, dans les heures, les jours qui suivent ? J'aime les élèves qui affrontent des difficultés en se disant : « *Mais j'ai bien réagi, il y a trois ans, je n'aurais jamais réagi comme ça* ».

Le yoga ne serait-il qu'un prétexte à autre chose ?

■ **E.R.** : Parce que vous faites du yoga, vous aurez peut-être envie d'être musicien, de cultiver votre jardin, de faire de la poterie, de peindre... Il vous pousse une intelligence, il n'y a rien à faire. J'ai eu beaucoup de bonnes surprises avec des personnes qui venaient pour dormir, ou pour mincir. Très rapidement, ces personnes quittent cette motivation apparente pour faire autre chose de leur temps d'intensité précieuse d'une heure par semaine.

Cette habileté dans les actes, qualité première du yoga, peut-elle devenir une qualité de nos cellules nerveuses ?

■ **E.R.** : L'impondérable du mental existe mais il y a une qualité fondamentale de vitalité de la cellule nerveuse. Cet élément de vie peut s'entretenir dans la mesure où nous avançons physiologiquement en connaissance scientifique. Alors, on s'aperçoit de plus en plus que la cellule nerveuse est une personne. ●

*Renseignements

Institut Eva Ruchpaul
69 rue de Rome, 75008 Paris.
Tél. : 01 44 90 06 70 ou 01 46 90 06 71.
E-mail : eva.ruchpaul@wanadoo.fr
Site : www.evaruchpaul.asso.fr

À lire d'Eva Ruchpaul

aux Éditions Ellébore :

- « Précis de Hatha Yoga » (I, II, III),
- « Yoga, sources et variations », avec Colette Poggi.