



© CATHERINE CHESNAVY

Eva Ruchpaul  
HATHA YOGA

## Le yoga selon ...

**Eva Ruchpaul est une des premières femmes yogi d'Europe.**

**Née en 1928 à Béziers, atteinte à 18 mois de la poliomyélite, elle a cherché très tôt à se rééduquer trouvant dans le hatha-yoga une source d'énergie reconstituante.**

**Approfondissant la théorie avec son père, agrégé de philosophie, puis avec son mari, brahmane, elle poursuit jusqu'à ce jour ses recherches sur la technique et n'en finit pas de découvrir les potentialités extraordinaires que révèle cette science du yoga explorée depuis des millénaires par les yogis indiens.**

« *Aujourd'hui, nous allons parler du yoga quand il est fait selon.* » écrit Patanjali. Selon quoi ? Il ne le dit pas. Actuellement, la défiance règne vis-à-vis de ce qui se fait sous le nom de Yoga : des postures à tout allure dans des salles à 40°, le yoga qui ne se fait qu'en musique, le yoga réservé aux végétariens... Et alors ? C'est leur «selon». Pendant des années nous aurons encore de ces nouvelles aberrantes et le yoga continuera tranquillement sa petite carrière...

Les textes anciens recommandent d'éviter les aberrations, ce que les vieux sanscritistes appellent «les pouvoirs», y compris le pouvoir sur soi. Fidèle à ma pensée libertaire je voudrais vous faire réfléchir à ce «*pouvoir sur soi*» : qui est le maître, qui est l'esclave ? Moi, ça ne m'intéresse pas de me traiter moi-même comme un esclave ! C'est mon «selon», le «style» Ruchpaul.

### Faire avec soi, pas contre soi

Je suis le locataire d'un arbre somatique de milliers de milliers de cellules qui m'est prêté pour un temps. Cela ne m'infirmes pas, cela ne me rend supérieure en rien. Qu'est-ce que je vais faire avec ma location ? C'est ça le contact avec le yoga. C'est la même chose quand vous pratiquez un art. Que pourrais-je obtenir en jouant en compagnonnage avec mon instrument ? Sans ordre, sans direction cérébrale... On fait avec soi, pas contre... Souvenez-vous des Anciens : yama et niyama, ni trop, ni pas assez. Je prétends qu'en compagnonnage avec son instrument on rencontre forcément un jour le yama et le niyama. On va avoir des avertissements, se dire petit à petit : «*mais pourquoi je m'impose ça ? Je n'en ai plus envie*». Le style de yoga que j'ai choisi de pratiquer me sert strictement à être dans une qualité momentanée, énergétique, pour préserver mes réserves.

### Une gestuelle inusitée

Comment peut-on rêver un auto-entretien qui soit à la recherche d'un petit surplus énergétique après avoir organisé des dépenses articulo-musculaires de haut niveau ? En allant chercher dans

des attitudes, des innervations inconnues, des passages cérébraux inusités dans le courant de la vie. Toutes les postures sont issues d'une gestuelle non banale qui implique une utilisation différente des circuits cérébraux. Il y a quelques années une étude anglaise a mis en évidence une augmentation du quotient intellectuel via des gestes inusités aussi simples que... se brosser les dents avec la main gauche quand on est droitier ! L'expérience montrait que des comportements non automatiques ouvrent des connexions cérébrales nouvelles et beaucoup mieux soutenues. C'est ce que vous faites quand vous jouez à faire du yoga.

### Une fois par semaine

Le yoga, c'est tout le contraire de la quantité. Un neuropsychiatre m'adressa un jour une actrice hollywoodienne fortement abimée par des heures d'exercices de barre qu'elle s'infligeait quotidiennement. Elle venait sur mon tapis une fois par semaine et je lui avais interdit de «s'exercer» entre temps. Un jour, elle me dit : «*Je n'ai jamais senti une telle aptitude dans mon travail scénique. Ce n'est pas possible qu'une heure par semaine me donne ça : je ne l'ai pas méritée.*» Cette dame m'a appris mon métier. Ça NE SE MERITE PAS, on n'achète pas sa croissance personnelle avec de la peine, on l'achète avec de la constance, par un rendez-vous avec soi une heure par semaine.

### La posture Une

Le yoga est un exercice de conscience : dans «mon selon», la position n'est jamais répétée. Si vous intégrez dans votre intention le fait que vous n'allez pas répéter, vous êtes obligé, cérébralement parlant, de trouver le passage le plus rapide, le plus élégant, le plus définitif. Psychologiquement, vous êtes placé pour jouer un va-tout : il y a un préalable, une prémonition de l'intensité de l'attitude. «Mon selon» tourne ainsi le dos à l'éducation «moderne» qui veut que «*plus on en fait, mieux c'est*». Faites attention à cette démission incluse, inconsciente : «*oh, ce n'est pas grave, si je ne le fais pas bien, je recommence*». Quand ça habite vos gestes, c'est très cher payé.



## La posture stable

On se dit : « *je vais jusque-là et j'y reste* ». Trouver le « là » où on va durer aujourd'hui. La stabilité suppose l'utilisation constante de fonctions cérébrales, une attitude mentale de pisteur de la « *ligne de moindre résistance* » pour y aller commodément. A condition de ne pas exercer son pouvoir sur soi, on trouve cette ligne de résistance, celle-là même qui fait grimper votre QI. On a tout le temps une inspiration, comme disent les poètes, c'est une gonflette de la vigilance, de l'espace de conscience. C'est tout le contraire du pouvoir sur soi. Je ne suis pas le colonialiste de mon animal, j'ouvre de la complicité avec lui et il répond parce que je ne lui impose rien, je l'invite...

## Se sentir respirer

Mais le principal dans « mon selon », c'est que je vous demande de vous sentir respirer. C'est difficile tout le temps car la vigilance s'échappe. Pour moi, la respiration et la posture sont l'envers et l'endroit de la même médaille. Dans une séance Ruchpaul, tout est prétexte à respirer : les postures, les suspensions, le silence respiratoire entre les postures, tout. On s'entend avec sa respiration, comme avec une complice, pour gérer le « bazar » métabolique. Regardez-le ce bazar après une contrariété psychologique ! La posture placée entre deux modes respiratoires a un impact cérébral. Je ne crois pas que ce soit le cas quand on respire tout le temps : dans les techniques « gymniques », on compense l'excès de tractus articulo-musculaire de la séance par une entrée dans le coton à la fin lorsqu'on vous demande de faire du pranayama, de la méditation. Je préfère un petit peu d'articulo-musculaire, un petit peu de coton, un petit peu d'articulo-musculaire, un petit peu de coton, et cela une fois seulement dans la semaine, on ne refait jamais chez soi. Et ainsi, on avance tranquillement dans une amélioration de son adaptabilité au quotidien.

## Contre le « gambadage » mental

Lorsque je fais un exercice mesuré, répertorié dans ma mémoire sensorielle, et non automatique, j'offre à mon instrument la qualité respiratoire qui demande une recrudescence de l'intensité de vigilance. Elle m'empêche de gambader mentalement.

Pour moi, « *aller un peu plus loin* », déplier davantage son corps, jouer des charnières, c'est dans l'intention et non dans l'exécution. Quand vous avez vraiment stabilisé votre brouhaha mental avec les respirations de début de leçon, le calme vient et vous avez l'intention d'une posture qui se présente, elle est au courant de ce que vous allez pouvoir faire, là maintenant, sans tricher. Les Indiens disent : « *l'intention est plus porteuse de karma que l'exécution* ».

L'enseignant est là pour vous rendre la chose jouable en vous installant dans une bienveillance, un silence. Ce n'est pas un maître, ce n'est pas un modèle c'est un passeur. Un conférencier a dit un jour : « *Vous êtes à vous-même votre propre élève, l'embêtant est que vous êtes votre meilleur et votre pire élève* ». Il faut concilier les deux. Suivez-vous vous-même... ■

Institut Eva Ruchpaul  
Institut Eva Ruchpaul, 69 Rue de Rome  
75008 Paris - 01 44 90 06 70.  
[www.evaruchpaul.asso.fr](http://www.evaruchpaul.asso.fr)

## LE GOUT DE S'EMERVEILLER

**Yoga Festival Sur la vidéo qui présente une séance de yoga à l'Institut, on voit, pendant quelques minutes, un homme debout, mains en prière, demeurer immobile, avant de commencer, de façon lente et souple, la salutation au soleil. A quoi correspond cette phase d'immobilité ?**

**Eva Ruchpaul** C'est personnel. Ce n'est pas techniquement enseigné. Une personne arrivant hyper comprimée par le stress de la rue peut avoir besoin d'entendre son propre silence. Ce moment du relâcher est aussi spontané que quand vous sentez une bonne odeur et dilatez vos narines. Parce que c'est sincère, c'est impressionnant. On a voulu dans cette vidéo donner l'ambiance d'une séance. Tout y est proposé, rien n'y est ordonné. Dans un cours de dix

personnes, il y a trois niveaux et des familles d'exercices qui se suivent comme les wagons d'un train : l'un fera un demi pont, l'autre une chandelle, au même endroit de la leçon, selon son besoin du moment. Le montage change suivant les groupes, les gens, les situations. A la rentrée de janvier, par exemple, je fais attention à la plomberie.

**Y.F. L'exercice en soi, celui du yoga par exemple, peut-il provoquer l'état d'intensité ?**

**E. R.** Je fais la place à la chance en mettant un peu d'ordre dans mon ménage aussi poétiquement que possible. Place à une éventuelle intelligence. Faire du piano, de la peinture, du yoga, c'est faire la place à la chance. Le yoga, c'est l'habileté dans les actes. Nul n'est obligé de chercher celle de Yehudi Menuhin. On peut tourner sa béchamelle avec un sentiment de plénitude. On accorde trop de place à la chose rare au lieu de la ressentir rare. On a des

moments de rareté qui ne sont pas justifiables par l'exercice. Il n'y a que sept notes pour écrire du Beethoven. A nous de jouer !

**Y.F. Comment pratiquer tout au long de sa vie ce que vous nommez « l'exercice de soi » dans votre livre « La demeure du silence » ? Ceci, même dans les périodes noires.**

**E. R.** Dans les périodes noires, je vais m'accorder le droit de n'être pas à la hauteur. On attend gentiment, la page va se tourner. C'est déjà tout un art. Mais on aime mieux se plaindre. On dissipe l'énergie qui permettrait de faire la place à la chance. Quand on a la frite, tout tombe à point. Il est naturel que tout aille bien ou mal. Personne n'ose le dire. On a peur d'aller bien. Il est très rassurant d'aller un peu mal. On est comme tout le monde. Quand on sort d'une heure d'« exercice de soi », notre convivialité avec nous mêmes est différente. On connaît tous

cette euphorie. Quand vous voyez le sourire de votre bébé, vous avez mentalement cette démarche allègre de vos vingt ans.

**Y.F. Une femme de 98 ans, alitée, me demandait récemment quels exercices simples pourraient lui redonner de l'énergie. Que diriez-vous ?**

**E. R.** La respiration du diaphragme. A condition de ne pas se raconter de salades, de ne pas la répéter trop souvent. Dix pulsions du diaphragme (sans impliquer les côtes) contribuent à une oxygénation cérébrale équivalente à dix minutes de marche en forêt. L'inspir gonfle, l'expir retourne tout seul. Il s'agit d'isoler la musculature responsable. C'est comme si on tirait sur un élastique. Quand on le lâche, il revient tout seul. Un simple petit mouvement du tiroir secret. Tout ce que l'on absorbe actuellement inhibe ce petit aller retour de la vie.