

# Empreintes de mémoire

Dans cet art de vivre qui nous intéresse, nous cherchons à nous connecter au présent de ce qui arrive. Nous savons également que nous sommes pétris de notre histoire, de nos *vritti*, de nos traumas et qu'ils peuvent être une entrave à notre liberté, celle qui donne le goût à la vie. Sur la question de la mémoire, que nous disent Eva Ruchpaul, un champion de France et les Yoga Sutra? PAULINE LORENCEAU AVEC EVA RUCHPAUL, SÉBASTIEN MARTINEZ ET DEEP PRIYA

## Ma troublante alliée

**J**E VIS BIEN avec ma mémoire. Elle peut me tromper quelques fois mais je lui en suis presque reconnaissante. Elle n'est pas là pour être la main sur la couture du pantalon, pour me révéler ce que j'aurais dû savoir faire à ce moment-là...

Chaque instant passé laisse une empreinte qui n'est pas forcément codée dans une circonvolution cérébrale. Nous avons une mémoire dispersée physiologiquement dans tout le corps, et nous avons bien sûr un circuit central qui enregistre certaines matières mémorisées, nous ne contesterons pas son utilité! Mais l'imprégnation holistique, globale, m'importe plus que la petite trace dans le répertoire intellectuel. Nous avons des traces très réconfortantes de tout.

Dans le travail en hatha yoga, nous nous retrouvons dans des situations physiologiques données par des postures maintenues. Une fois transporté, se maintenir dans une situation, c'est cela le hatha yoga. Et cela crée des imprégnations physiologiques, "cela tire là, c'est chaud là..., cela coince là, et là, c'est très bienveillant". Pour l'exprimer autrement, nous avons un GPS de la posture!

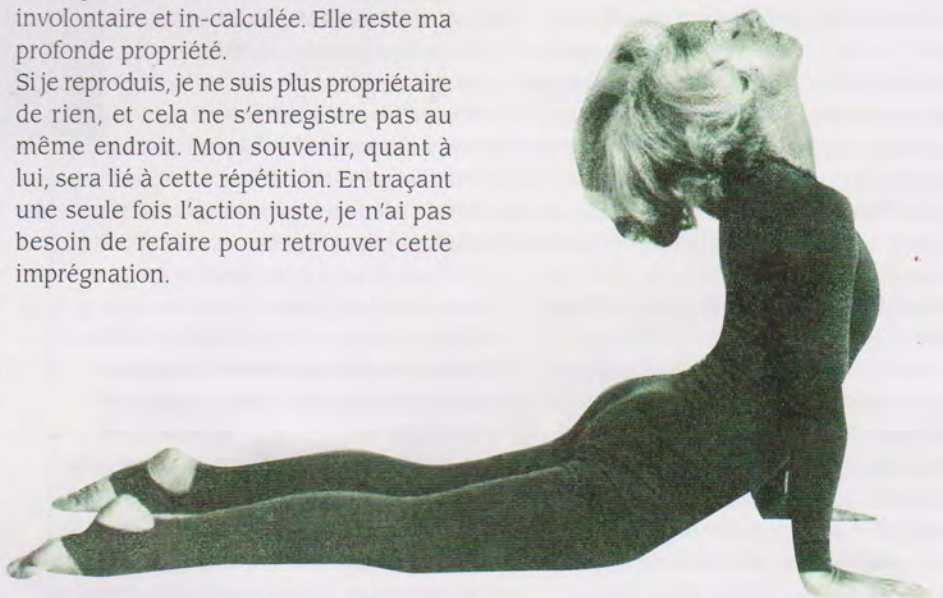
Ce qui me semble très intéressant, c'est qu'il est même inutile de recommencer la même posture! Cela trouble et banalise la mémoire que nous en avons dans la répétition.

### Ne faire qu'une fois

Lorsque nous nous investissons dans une expérience comme si elle était fondamentale, comme si c'était la première et la dernière fois dans un geste aussi simple que d'écartier les doigts, nous nous intériorisons avec une respiration. Dans ce temps précis, il se produit une mise en mémoire involontaire et in-calculée. Elle reste ma profonde propriété.

Si je reproduis, je ne suis plus propriétaire de rien, et cela ne s'enregistre pas au même endroit. Mon souvenir, quant à lui, sera lié à cette répétition. En traçant une seule fois l'action juste, je n'ai pas besoin de refaire pour retrouver cette imprégnation.

*Tout faire comme la première fois... C'est elle qui trace, qui donne du goût à la vie!*



Dans ma pratique de Hatha yoga, j'ai personnellement toujours éprouvé la bienveillance qui accompagnait la mémorisation spontanée.

Mais dans le siècle de la quantité et pour posséder une connaissance, la proposition est de répéter. Quelle barbe ! Je n'ai pas assez de vie pour répéter ! Une fois est la seule. Je déteste cette idée de répéter, cela m'évoque un effort, un recensement de mes aptitudes ! La manie de ne faire qu'une fois, c'est, toute notre vie, cette recherche d'informations rares... Nous sommes dans l'interdépendance entre notre mémoire et sa création. C'est si simple.

Prenons le travail du Hatha yoga. Face à une posture, nous nous rassurons en nous disant : "ça, je connais". À partir de ce clash, d'entrée de jeu, nous ne ferons plus jamais de progrès. Mais ce n'est pas vrai, nous pouvons le faire comme la première fois. C'est elle qui trace, qui donne du goût à la vie !

## Habiller la mémoire

La mise en mémoire que nous faisons d'une expérience est douteuse, et la ré-invitation du souvenir mémorisé encore plus ! De quel choix secret sommes-nous les victimes ?

La restitution pose problème. Je ne suis pas sûre que d'aller à la recherche, pour re-figurer en parlant, donne de la vérité à l'émotion passée... Et cela est finalement le problème de la psychanalyse.

L'imprégnation parlée se double d'une

autre imprégnation et, en parlant, nous re-fabriquons le souvenir... La correction inconsciente que l'on peut apporter à "se souvenir" est certainement un préjudice à nous-même. Qu'on puisse, par émotion, reconstruire en musique, en poétique ou en peinture, oui, cela ne semble pas user la source. Et c'est sûrement bien de se débarrasser des mémoires cuisantes, en en parlant, et cela est un des partis pris de la psychanalyse. Mais est-ce que cela soulage ou aggrave l'empreinte première ? Je reste dans le doute. Le processus repose sur une duperie de la mémoire, mais ne délivre rien, et certainement pas l'affectif prisonnier quelque part.

Quand une maturité vous fait regretter le vieux balai du placard, sortez-le et donnez-lui une jeunesse ! Mais pourquoi êtes-vous donc gêné par ce souvenir ? Aérez celui qui est troublé, celui qui ressent.

## Sauvegarder l'émotion

Ce qui semble précieux dans notre contexte moderne, c'est cet accueil innocent d'une efficacité totale. Il y a un savoir être dans l'expérimentation qui nous sert de savoir faire. Pour notre Institut, le yoga, c'est une fois pas semaine et pas plus, pas de réveil-matin à l'aube, nous n'utilisons pas la mastication pour mettre en mémoire... La mise en mémoire de mon expérience, aujourd'hui, se marque sans moi. Ce temps d'imprégnation se produit ailleurs, pendant le petit moment où nous

sommes sans intention. Je ne vais pas me rappeler ce qui était pénible ou agréable, je ne vais pas avoir de choix... Je ré-invente à chaque fois. Cela crée une qualité d'écoute, de présence mais sans volonté, et avec finalement seule la conscience.

## Ré-inventer le chemin

Nous sommes dans un système moderne de volontarisme, qui étouffe la conscience. Il faut du volontarisme, mais jusqu'à quand et pourquoi ?... pour la performance ! mais je n'ai rien à performer ! Je ne suis pas danseuse étoile ou coureur cycliste. Je n'ai pas de modèles quelque part. J'invente une place, pour que mon "animal" retrouve tout seul une situation.

Je respire. Lorsque je base mon soi-disant savoir sur une fonction cérébrale fondamentale, ma mémoire, qui n'est pas soumise à la volonté mais à la conscience, c'est ma conscience qui va choisir pour moi, qui va choisir que je place ainsi mon coude parce que j'ai eu 90 ans aujourd'hui, et que ce n'est pas comme demain. C'est aujourd'hui. Et cela marche, car je n'ai pas abruti ma conscience. Je ne suis pas dans une répétition réflexe, induite par le système neuronique. Je ré-invente le chemin. Cela est la grande découverte des Indiens, ainsi le mot "asana" exprime une situation médiane. Une posture où l'on vous dit : stable et agréable, c'est-à-dire une acceptation bienveillante. Je suis en compagnonnage avec ce savoir être, qui n'a rien à voir avec ma "spiritualité".

## DES PALAIS DE MÉMOIRE

Après des études qu'il décrit comme chaotiques, Sébastien Martinez est devenu champion de France de mémoire. Il nous parle de notre belle faculté de déambuler « en l'esprit ».

JdY. Peut-on développer sa mémoire ?

S.M. Souvent nous la comparons à un muscle mais en réalité l'image d'un disque dur à capacité illimitée est plus juste. Ce que nous pouvons augmenter, ce sont les stratégies de mémorisation en fonction du type d'informations, par exemple des noms et des visages, ou du vocabulaire dans une langue...

**Pratiquement, expliquez-nous comment bien mémoriser ?**

La première étape est de mobiliser son attention, être concentré. Dans une deuxième étape, nous allons encoder l'information de façon imaginative, visuelle ou auditive, en se représentant une image mentale dans son esprit avec ses cinq sens, concrète, logique et à la fois loufoque. La dernière étape est de consolider en répétant ou, comme dans une forêt, en

repassant dans les chemins, sinon la végétation les faits disparaît...

Il faut entretenir la trace.

**Avec des images loufoques cela fonctionne vraiment ?**

C'est déconcertant pour les adultes, mais pas pour les enfants. L'imaginaire permet de vous fabriquer des images mentales frappantes, que vous retrouverez spontanément. Les clés sont les vôtres.

**Qu'est ce qu'un palais de mémoire ?**

C'est une technique, aussi appelée méthode des *loci*, dont le poète grec Simonide de Céos serait l'inventeur. Elle utilise notre mémoire vidéo-spatiale des lieux. Rappelons-nous que nous avons tous la faculté de visualiser notre maison mentalement et de nous promener dedans. Ici vous imaginez une pièce, un lieu que



vous connaissez intimement, ou un parc où vous allez vous promener... Vous allez tracer un parcours avec des arrêts clés et vous allez stocker vos informations sous forme d'images mentales à ces endroits virtuels. Cela permet de mémoriser de longues listes de façon ordonnée.

**En tant que champion de mémoire, avez-vous de nombreux palais dans la tête ?** Plus d'une dizaine, et certains avec une centaine d'emplacements, mais ils ne me servent pas tous de la même façon. Cela dépend, si je veux stocker cette information pour toute ma vie ou de façon plus transitoire, je change de palais... ■



■ À travers le travail de Melvin Moti, le spectateur est temporairement privé de sa vue. En la retrouvant, il réapprend à voir. No show, 16mn.

Nous avons un organisme que nous commençons à découvrir. Au niveau musculaire, nos cellules proprioceptives portent autant d'information que nos cellules cérébrales. Notre organisme est extrêmement bien outillé pour nous faire une vie moins moche ! Parce qu'il sait tout faire. Il saura même mourir pour moi... Vous vous rendez compte, c'est lui qui va m'emmener dans la mort, et moi je suis au balcon à me demander ce que cela va être. Nous sommes de la poussière d'étoiles... toutes nos molécules ont déjà vécu des milliers de fois. J'ai établi un pont-levis entre mon corps défendant et mon corps décidant. Les artisans, certains artistes, les gens qui font du Hatha Yoga, ont une voie d'accès à leur "corps défendant". Nous sommes loin d'avoir inventorié tout ce que "cela" sait faire.

La mémoire s'exerce dans une certaine sphère, et nous devons lui faire faire de la gymnastique. Mais quand nous voulons nourrir notre mémoire, même si nous ne sommes pas confortables, faites-le donc une fois et bien. Vous mémoriserez plus facilement et cela nourrira également votre aptitude à faire face sans vous appesantir sur le prix payé ! Vous éviterez de semer les graines de l'échec, en disant... "si je n'y arrive pas, je recommencerai..."

Et cela est être en yoga... ■ *Eva Ruchpaul.*

#### CONTACTS

**Institut Eva Ruchpaul**

69, rue de Rome - 75008 Paris

Tél. 01 44 90 06 70

<http://yoga-eva-ruchpaul.com/>

#### À LIRE

- 3 Précis de Hatha-Yoga : Stade Fondamental, Stade Classique et Technique Avancée de Eva Ruchpaul. Éditions Ellébore
- Yoga - Sources et variations de Eva Ruchpaul avec Colette Poggi Éditions Ellébore
- Une mémoire infailible, briller en société sans sortir son smartphone. Éditions Premier Parallèle, 160 pages.

## Trait-d'union de l'Indicible

Le Yog Darshan du sage Patañjali définit *smriti*, la mémoire, comme une connaissance du passé revisitée dans le présent, l'actualisation d'une expérience qui a désormais disparu. PAR DEEP PRIYA

La mémoire constitue ainsi un trait-d'union unique qui façonne une sorte de cohérence dans l'histoire de nos vies. Cette histoire est inscrite dans les innombrables *vritti* ou vagues de perceptions qui apparaissent et disparaissent dans le lac du mental et qui sont retenues ou oubliées par *smriti*, la mémoire.

Les *vritti* sont littéralement des tourbillons, des sortes de vortex par lesquels nous appréhendons et définissons ce que nous créons à tout moment comme notre réalité par le biais de l'attention. Nous pensons faire l'expérience directe d'une pierre par exemple, mais en fait nous faisons l'expérience virtuelle de la *vritti* qui appréhende la pierre. Comme l'eau ressent une pierre jetée dans le lac par le mouvement causé dans l'eau. Elle ne ressent jamais la pierre elle-même. Elle ressent l'impact de la pierre sur le médium de l'eau. De la même façon nous ressentons l'impact du monde du connu sur le médium du *chitt*, ou mental.

Le *chitt* (aussi *citta*) ou mental est ce qu'en général un être humain appelle : moi, son identité Yog. Ce qui distingue un sage d'un sage en devenir, c'est que l'identité du sage n'est pas le mental, son identité est *yog*.

*Yog* est révélé dans la transparence du lac du mental, quand l'identification avec les *vritti* est inopérante. Là, l'attention cesse de se diffracter et elle retourne à la vaste et merveilleusement libre dimension de l'Être, elle n'est pas divisée en un moi qui fait l'expérience de quelque chose. C'est le *samaadhi*.

Dans le *samaadhi*, la vraie nature de l'Être se révèle. Au lieu de s'investir

dans la perception des vagues, l'attention se retourne vers elle-même et redevient la Substance originelle. La conscience pure dans laquelle les vagues se produisent est révélée, cette substance est le vrai Moi, complètement indétectable par la fonction mentale.



■ Volutes sculptées du palais de l'Alhambra (Grenade).

En fait c'est extrêmement simple, quand l'attention se diffracte en innombrables *vritti*, elle devient prisonnière de la forme mouvante du mental. Quand l'attention repose en elle-même, elle est parfaitement libre.

On peut donc vivre un espace de *samaadhi*, plus ou moins profond où l'attention est libre mais se réidentifier quand le mental se reforme.

C'est là qu'intervient la mémoire et c'est pour cela qu'elle est importante dans la pratique yogique. La mémoire va créer une conti-

nuité. Elle nous permet d'aligner le désir d'être libre qui nous inspire et de cultiver un espace méditatif, plutôt que d'être simplement investi dans le monde du connu.

Les *vritti* forment une trame interactive extrêmement complexe et drue sur laquelle se tisse l'expérience humaine d'un moi et d'un monde séparé de moi, en interaction constante. Sans la mémoire pour les lier, ces expériences seraient décousues.

Ainsi, *smriti*, la mémoire, peut devenir la gardienne d'une vigilance basée sur l'expérience directe du Soi libre et l'expérience de moins en moins fascinante du soi non-libre, où l'attention est prisonnière du connu.

La mémoire garde vivante l'inspiration d'une pratique alignée, qui permettra le déploiement de la Sagesse qui naît du *samaadhi* et révèle l'Indicible dimension de l'Être. ■ *Deep Priya*