

# yoga magazine

→ PLACES TO BE  
LES LIEUX DE PRATIQUE  
À DÉCOUVRIR

*Jouez!*  
et gagnez  
un séjour  
bien-être en  
Thaïlande

**10 postures**  
pour des seins  
au top de leur forme

QUE MANGE UN YOGI ?  
6 PROFESSEURS  
DE YOGA TÉMOIGNENT

**ÉVA RUCHPAUL**  
LE YOGA  
EN PLEINE  
CONSCIENCE

**PATRICK  
PELLOUX**  
« Le yoga s'est  
révélé salvateur »

## Yoga AYURVÉDIQUE

Adaptez votre pratique  
à vos besoins

**ET AUSSI** ♦ LES ACTUS DE LA RENTRÉE : PARIS YOGA FESTIVAL, YOGIS DU CŒUR... ♦ LES PROPRIÉTÉS BIENFAISANTES DES PIERRES ♦ LE CHAKRA COURONNE ♦ LES KOSHAS ♦ S'APAISSER GRÂCE À LA RESPIRATION ♦ PETIT YOGI, LE YOGA POUR LES KIDS ♦ "ENRACINEMENT" PAR MINAKO KOMATSU

Éva Ruchpaul

# Éva, la téméraire

À 89 ans, ÉVA RUCHPAUL arbore un sourire éclatant et des yeux malicieux. Cette grande dame du yoga qui assure ne rien vouloir transmettre déploie pourtant une énergie contagieuse. Elle nous parle du yoga avec une franchise réjouissante.



TEXTE Céline Dupuy  
PHOTOGRAPHIES Nathalie Jouan

**C**ela fait 50 ans qu'Éva Ruchpaul enseigne le yoga. Cette pionnière du yoga en France officie discrètement au premier étage d'un bel immeuble haussmannien de la rue de Rome à Paris. Pas de vitrine sur rue, pas de panneau rutilant, une plaque discrète à l'entrée indique que l'on est au bon endroit. On sonne à l'interphone pour se faire ouvrir la porte, comme lorsque l'on va en visite chez une connaissance. Et c'est exactement ce que l'on ressent quand on pousse la porte, d'être dans un espace connu. Quelque chose se passe ; inconsciemment, on ralentit, on parle moins fort... On a laissé sur le palier les tensions de la ville et du quotidien. L'institut est un spacieux appartement dont les différentes pièces ont été aménagées en salles de yoga. Leur sol est recouvert d'une épaisse moquette bleue sur laquelle on pratique directement, sans tapis, une des spécificités du yoga développé par Éva Ruchpaul.

### L'ENVIE D'APPRENDRE

Éva n'a jamais pris de cours de yoga. Elle s'est donné ses propres cours, guidée par son mari hindou issu d'une famille de guérisseurs brahmanes. Il lui enseigne qu'elle doit faire un pacte d'alliance avec son instrument – son corps – et que l'« on ne domine rien ». Frappée par une énorme poliomyélite à l'âge de 18 mois qui l'a laissée invalide à 85 %, elle a suivi



de nombreuses rééducations avant de rencontrer ce kinésithérapeute indien qui deviendra son mari et l'accompagnera dans sa quête. Alors qu'un grand professeur lui assène « qu'elle ne peut pas être debout avec ce qu'il lui reste de vivant » à l'issue d'une onéreuse consultation, Éva demeure animée par une insatiable curiosité. Elle lit – Teilhard de Chardin, Aurobindo, Marguerite Yourcenar, K. G. Dürckheim... – et applique à sa propre vie le précepte qu'elle tire

de ses lectures éclectiques : « Ils se sont servis des circonstances pour provoquer leur potentiel, ils ont arrêté de subir, ce n'est pas en combattant dehors, mais en aménageant dedans qu'ils ont pu agir. » Ainsi, elle apprend le yoga à travers les livres, et comprend que « les techniques de yoga sont des nourritures d'énergie ». Elle se rend compte que lorsqu'elle réalise une posture et la tient, après un moment, elle sent son bras, « la vie lui est



### LA TENTURE

Mon mari était un extraordinaire chineur et acheteur. Un jour, il a rapporté un truc informe tout collant à la maison, que je me suis empressée de jeter. Mais j'ai oublié de le descendre à la poubelle pendant plusieurs jours. Mon mari avait parmi ses patients une famille dont le métier était la conservation des habits de cour. Le truc informe était en fait un magnifique tissu ancien maquillé au bronze doré dont le fond était écru à l'origine. Ils l'ont lavé en le remuant dans l'eau froide et ils ont dû se relayer pendant des heures afin que ça ne forme pas de marbrures.

venue », mais que quand elle fait dix fois le même mouvement, comme une gymnastique, « la vie ne lui vient pas ». « Rester dans une position sollicite l'intelligence du corps, ça circule, cérébralement aussi », explique-t-elle, puis elle ajoute en riant : « Les Indiens nous ont légué des postures, pas des gesticules ! »

### LE YOGA D'ÉVA

Parmi les 84 000 postures du Hatha Yoga, Éva Ruchpaul en a choisi certaines – « pas besoin d'en rajouter ! » s'exclame-t-elle – et les a liées ensemble selon ce qu'elle appelle un "itinéraire", qu'elle a conjugué avec un mode respiratoire découvert dans l'ouvrage *Yoga asanas* de Louis Frédéric. « L'Occidental a du mal à se centrer, son esprit s'évade, et ce mode respiratoire l'oxygène sur le plan de l'esprit. » Une séance se répartit en postures qui détoxifient, en postures qui reposent et en d'autres qui réveillent. Les séries s'interprètent selon les jours et les moments de la journée. Le principe actif ? Une respiration spécifique qui inclut des suspensions et qui améliore le rendement respiratoire, car dans nos sociétés « nous sommes suralimentés mais sous-oxygénés ».

Elle avoue qu'elle a été étonnée de la répercussion du yoga sur la stabilité mentale de ses élèves. « Quand on respire d'une certaine façon, la pensée arrête de sautiller. On se met à être efficace au lieu d'être tirillé par une imagerie pétillante. » D'ailleurs, selon la Bhagavad-Gita, « le souffle tisse l'univers et la respiration tisse l'homme ». Éva a puisé dans ce texte ancien la meilleure définition du yoga : « Le yoga, c'est l'habileté dans les actes, le quotidien, la manière dont tu tournes ta béchamel. On n'a pas besoin de mettre ses doigts de pied dans ses oreilles pour interroger son organisme. » Un autre élément fondamental de sa pratique est constitué par la pause qui est effectuée entre

chacune des postures de la série. « Le vide est important, car il y a une augmentation de la dépense physiologique. Vous êtes en transformation et vous devez attendre que ça se répare. La respiration aide à la réparation. » Le corps intègre ce qu'il a réalisé. D'ailleurs, pendant les cours, les postures sont peu montrées afin d'éviter l'imitation, autre travers de l'homme occidental. L'élève est ainsi obligé de convoquer sa mémoire du corps.

### CULTIVEZ VOTRE JARDIN

Le yoga d'Éva Ruchpaul est non interventionniste. On cherche l'intelligence de soi, le confort. Pour elle, comme pour Dürckheim, l'exercice n'est pas difficile, ce qui est important, c'est de devenir celui

« Les Indiens  
nous ont légué  
des postures  
pas des  
gesticules ! »



### LE PENDENTIF BLEU

André Essel [cofondateur de la Fnac, NDLR] a été mon élève pendant dix ans. Il m'a invitée à une croisière cinéma montée par la Fnac dans les îles grecques. On voyageait la nuit et on se réveillait chaque matin dans un nouveau port. C'était merveilleux. Sur la photo, nous sommes à Istanbul. Ce jour-là, nous sommes allés au café Pierre Loti, d'où on a une vue imprenable sur la Corne d'Or. C'était tellement magnifique que nous n'avons pas vu le temps passer et nous avons dû courir pour attraper le bateau. Pendant tout le temps où nous étions à Istanbul, j'avais cherché en vain une turquoise car une voyante m'avait conseillé d'en porter une. Au moment d'embarquer, j'ai trouvé une incroyable pierre bleue entre deux lattes du ponton ; depuis je la porte en pendentif. Régulièrement, mes élèves m'offrent des pierres bleues.



qui le fait. *« La volonté est nécessaire pour arriver jusqu'au vestiaire, pas dans la réalisation des postures. Et chacun doit s'entreprendre avec amitié, sans essayer de maîtriser... »*

C'est aussi pourquoi, avant de faire une séance de groupe, il faut avoir pris au préalable une leçon particulière. *« Cela permet de percevoir ses propres rouages, de ne pas se conformer au groupe. »* Chacun de nous est une *« pièce unique malgré la mondialisation ! »* Effet du yoga ? Nombreux sont les élèves dont la vie a été transformée... comme cette femme qui s'est mise au piano à 57 ans, et qui avant ses 67 ans était devenue concertiste.

*« Le yoga ne transforme pas mais il peut donner du courage pour exercer un talent. On a tous des talents, plus ou moins grands, et un placard à talents, comme on a un placard à balais. Il révèle, il fait éclore. Si ces personnes ont fait du yoga, c'est qu'elles savaient quelque part qu'elles pouvaient trouver cet équilibre. Je suis très admirative de ce tropisme. Et cela n'a souvent rien à voir avec la motivation première qui a pu les faire venir au cours de yoga. »*

Comme Éva, qui a su faire éclore et fructifier ses talents non en dépit des circonstances, mais *« grâce à sa grande faiblesse »*. Faiblesse qu'elle a transformée en force et qui lui a permis de rencontrer son mari, de devenir mère, de pratiquer le yoga, de devenir professeure, d'ouvrir un institut, de peindre et dessiner des centaines de tableaux, croquis, sanguines, pastels et fusains...

*« Le yoga souffle sur notre talent, comme sur de petites braises. »* conclut-elle ★

# Séance de Yoga Éva Ruchpaul avec Véronique Deschamps



« L'élève s'allonge sur le tapis, vient à l'écoute de ses sensations et de son souffle. Un état des lieux : "Comment je me sens aujourd'hui ? Comment ça se passe dans mon corps ?" L'élève se "met en route", étire, déverrouille ses articulations avec une préparation au Rocking, quelques Chats ou pour les plus aguerris une Salutation au Soleil. Dans la logique de la hiérarchie des postures suivent les ouvertures thoraciques, les postures d'allègement circulatoire telles que la Posture sur la tête qui facilitent l'introduction des Pinces (étirement de l'arrière du corps et mobilisation dans tous les axes de l'articulation de la hanche). Suivent les postures de sédation nerveuse, poissons et yoga mudra, moments d'intériorisation de qualité. Et pour finir et faciliter un retour à la vie active, un éventail de postures toniques: fentes, équilibres, appuis, triangles, torsions, choisies délibérément en fonction des circonstances. Entre chaque posture, trois phases respiratoires [voir encadré page 23] constituent l'essence de la méthode Éva Ruchpaul. » VÉRONIQUE



1

## L'ARC

Cette posture de début de séance prédispose à l'amélioration respiratoire en déployant la cage thoracique et en aménageant des compressions abdominales. L'Arc assouplit les épaules et le cou, lieux de prédilection des tensions dues au stress.

- Positionnez-vous au sol à plat ventre en relâchant les tensions.
- Sans hâte, saisissez une cheville, puis l'autre, les genoux librement écartés.
- Le menton au sol, inspirez naturellement et suspendez votre souffle. Soulevez les cuisses en dépliant les jambes. La traction des chevilles sur les mains en gardant les bras tendus permet l'élévation du torse en ouverture, tête relevée.
- Gardez la position aussi longtemps que votre souffle suspendu le permet.
- Défaites la posture sur l'expiration et retrouvez la position dos allongé au sol et genoux repliés.



2

## LA POSTURE SUR LA TÊTE

*Cette posture constitue une expérience de gestion des tensions, sans intervention de force ni de contrainte.*

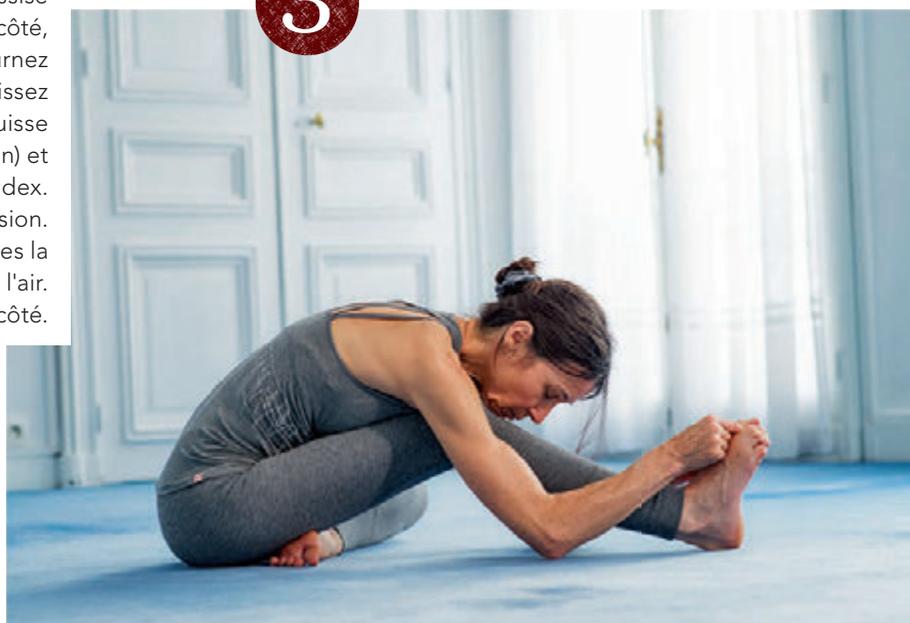
- Placez-vous à 50 cm d'un mur.
- En position assise sur les talons, placez vos mains imbriquées en coiffe derrière la tête et soulevez vos coudes.
- Formez un triangle d'appui sur le tapis avec les avant-bras et les mains.
- Reposez la tête au sol sur la fontanelle. Les mains en corbeille reçoivent l'arrondi du crâne. Le bassin se soulève à l'aplomb des épaules, le poids du corps soutenu par la ferme poussée des avant-bras dans le sol. La respiration est constante.



## LA PINCE LATÉRALE

- À partir de la posture de l'Élève (en assise une jambe allongée en ouverture sur le côté, l'autre repliée), inspirez doucement, tournez le torse face à la jambe étendue, abaissez l'abdomen jusqu'à ce qu'il repose sur la cuisse (vous pouvez remonter le genou si besoin) et garrottez le gros orteil de vos deux index.
- Expirez naturellement, restez en suspension.
- Avant de ressentir des résistances, défaites la position en reprenant de l'air.
  - Installez la Pince de l'autre côté.

3



#### 4• LE POISSON

Cette posture favorise la sédation et la stabilité mentale.

- À partir de la position étendue, soulevez la poitrine en repoussant le sol avec les coudes en glissant la tête sans la décoller.
- Le corps, arqué, repose sur quatre appuis : fontanelle, coudes et coccyx.
- Quittez la posture en étalant le dos et la tête sans la soulever.



4

#### PRIMAUTÉ DE LA RESPIRATION

« Le travail respiratoire imparti dans toute la séance de Hatha Yoga repose sur un principe fondamental : l'intelligence du geste. Il s'agit d'inviter et d'accompagner un processus naturel et inconscient vers un rendement optimal dans un maximum de conscience. » Éva Ruchpaul

- Après chaque posture, l'élève, allongé au sol, s'offre un "temps de rien du tout", "un temps d'infusion" de la posture accomplie. Il accueille les sensations sans intervenir.

Les effets de la posture s'inscrivent sur le plan métabolique.

- Une fois le calme retrouvé (rythmes respiratoire et cardiaque réguliers), genoux repliés et mains délicatement posées sur son estomac, l'élève porte son attention sur la respiration basse. La pulpe de ses doigts devient le témoin discret du mouvement respiratoire et affine la qualité de présence à soi-même. Ce temps d'écoute, une « goutte de méditation » soufflera Éva un jour.

5



#### 5• LA TORSION ASSISE

- Pliez le genou gauche et faites passer la jambe au-dessus de la jambe droite repliée au sol, en posant le pied gauche devant le genou droit.
- Placez le coude droit contre l'extérieur du genou gauche et saisissez la cheville du même côté.
- Positionnez l'autre bras dans votre dos en direction de la cuisse opposée.
- Cherchez à dégrafer la cage thoracique en progressant dans la torsion, en respiration constante.
- Installez la torsion de l'autre côté.

- En point d'orgue : une grande respiration, soit deux suspensions de souffle égales afin d'équilibrer les échanges gazeux (apport en oxygène et libération du gaz carbonique). L'élève procède comme suit : il inspire sur 4 temps, suspend le souffle sur 16 temps, expire sur 8 temps et suspend le souffle sur 16 temps. Ces trois phases respiratoires : une vigilance en crescendo qui amènera l'élève à vivre une autre posture en toute sérénité.