



Dans la confiance du souffle,

rencontre avec Eva Ruchpaul,

une yogini impertinente

par Colette Poggi,
fidèle contributrice de Présence



La vie d'Eva Ruchpaul, figure majeure du yoga, est étonnante. Atteinte de la polio à 18 mois, elle a dû passer une partie de son enfance alitée. Mariée à un brahmane indien, elle approfondit le yoga découvert en autodidacte et accueille une clientèle nombreuse dès ses premiers cours. Son enseignement et ses livres connaissent alors un très grand succès. Elle crée en 1971 l'un des premiers centres de formation d'enseignants de yoga en France, l'Institut Eva Ruchpaul, qui dispense de nombreux cours aux amateurs et une formation

d'enseignants.

Colette Poggi, auteure de nombreux ouvrages sur le sanskrit et la pensée indienne, enseigne dans plusieurs centres de yoga ; elle intervient depuis le début des années 1990 dans le cadre de la formation d'enseignants de l'Institut Eva Ruchpaul, où elle transmet les fondements de cette philosophie.

Ce livre d'entretiens entre deux personnalités remarquables aborde divers thèmes à propos du yoga qu'Eva Ruchpaul décrit volontiers comme un « art de vivre ».

Voici un extrait savoureux de cet ouvrage!

Autoportrait par Eva Ruchpaul Comment peut-on être persan ?

Cette boutade de Montesquieu a remonté trois bons siècles jusqu'à nous... et toujours fringante, sous son ironie bonasse, elle demeure actuelle !

Notre contemporain ne sait toujours pas comment s'accommoder d'un « autre ». Mais pourquoi a-t-il le nez comme ça ? Le cheveu comme ci ? A-t-on idée ! Mais il ne pense pas comme moi ! Quelle horreur !

Et voilà notre *homo* (dit *sapiens*) face à un autre *homo* (dit *sapiens* aussi) tout désemparé. Pas le même habit, pas le même langage... Quant à la couleur... n'en parlons pas !

Alors !... Comment peut-on être persan ? Attention, j'ose : nous sommes tous persans.

L'autre vient à moi avec sa combinaison d'ADN et son enveloppe culturelle, et moi aussi, je suis à tolérer pour lui. Bon !

Je viens de dépasser l'âge de quatre-vingt-dix ans dont soixante à cultiver l'art de l'enseignement du Hatha-yoga. Une question m'est souvent posée : « Qu'est-ce qui vous a amenée là ? »

Toutes sortes de péripéties secondaires se sont alignées. Pour faire simple, deux événements majeurs m'ont « choisie » pour une orientation bizarre ! En premier lieu, je suis sortie d'une attaque de poliomyélite, avant l'âge de deux ans, avec toute la partie gauche de mon corps en torpeur définitive (« paralysie infantile », disait-on à l'époque). En second lieu, j'ai épousé à vingt ans, un brahmane indien, de famille très orthodoxe,

issue du Cachemire et de l'Inde orientale. Mon mari, qui était à la fois chiropracteur pour l'Occident et médecin ayurvédique pour l'Orient, décida que j'allais marcher comme tout le monde, et déchiffrer (sans maître) l'apport technique du Hatha-Yoga. Devant une telle confiance, il m'a fallu obtempérer ! Et j'obtempère encore, avec mon organisme (un brin avarié). [...]



Que pourrais-je bien avoir à faire avec le yoga ? Je cherche... Ne serait-ce pas l'exploration du dedans ? À l'horizon de ces six décennies d'enseignement, je constate une chose : chaque individu de notre espèce (*sapiens* ou pas !) possède un « for intérieur ».

Un for intérieur : l'étymologie me reste obscure. Mais tout le monde sait de quoi je parle. Ce n'est pas l'inconscient de Freud, non plus que l'instrument bien pasteurisé de Descartes qui filtre comme la raison décide. Le for intérieur... est-ce le « ça » de Groddeck ?

A vrai dire, je n'en sais rien, et ça m'est bien égal. J'ai un for intérieur, vous aussi. Et par là, sans le vouloir, sans le savoir, nous partageons la vie.

Donc, j'étudie avec mon semblable comment me comporter amicalement avec mon appareil à vivre. Tout le programme est là : je ne possède rien, je ne domine rien, je négocie tout.

L'« exercice » sincère de l'instrument de vie me vient de loin, de l'Inde, bien avant notre ère... Mais ces hommes n'étaient-ils pas persans ? Comme vous et moi ?

Ainsi, tels les yogis primitifs, rupestres, je passe par mon corps pour m'adresser à ce for intérieur qui, secrètement, me constitue.

Il se manifeste si je m'invite « bien ». Ce « bien » se passe de protocole religieux, mystique ou social, mais surtout ignore totalement la notion de « maîtrise ».

Je ne domine rien : j'invite et j'écoute. J'écoute et je m'entends.

Rien ne vient s'opposer à cette connivence tacite.

Je traverse, pendant ce moment d'exercice, un état d'être bénévole. C'est concret ; ça existe et me suffit pour colorer ensuite mon temps de vie en son entier.

Il n'y a ni mystère, ni miracle mais une pratique entièrement basée sur un mode respiratoire. Attention ! C'est là que notre *homo sapiens* du XXI^e siècle se révèle infirme : un demeuré « mental », encombré de son « vouloir-faire » ! Depuis la nuit des temps, pour lui, le « bien », c'est la quantité. Le mieux, c'est forcément le « beaucoup plus ». On obtient en forçant, en s'efforçant. Non ! Pourquoi se confier à la quantité ? Je m'inscris en faux contre cette tendance si bien partagée. Mieux vaut s'attendre soi-même, éprouver le subtil, dans cette minuscule lamelle de temps où je me « prédispose » : c'est tout l'art de la posture, *āsana*. Infime ou magistral, cet instrument postural est merveilleux.



Que dire à présent de la respiration qui est l'âme du yoga ? Juste un point essentiel qui passionne aujourd'hui les scientifiques, chercheurs en neuroscience particulièrement. Les anciens yogis ont osé s'aventurer vers la pratique dite de *Kumbhaka*. Comment traduire ce terme qui vient de *kumbha*, « la cruche à eau » ? Transposé en français par les termes passe-partout d'« apnée » ou de « rétention », ce phénomène, mieux, cette expérience, ne signifie ni ralenti,

ni forcing volontaire mais « suspension ». Néanmoins, le mot « apnée » traîne en français une connotation volontariste d'interruption ou de fermeture, on dit en effet : « le spectacle est suspendu, empêché, pour travaux... » ou « tel personnage politique est suspendu de son ministère ». Non ! Concernant *Kumbhaka*, l'expérience n'est en rien une obstruction, un arrêt, un blocage.

Il faudrait plutôt imaginer une minuscule paillette en suspens dans l'eau, dans l'espace d'un bocal, flottant en transparence, avec autant d'eau au-dessous qu'au-dessus. Difficile ! Très difficile pour notre *sapiens* plein de bonne volonté. Il cherche à caler, à bloquer son geste respiratoire. Alors, pour « l'instituteur de yoga », s'il parvient à faire ressentir cette limpidité fluide dans cet exercice, c'est là le vrai signe de sa vocation. Alors c'est parti ! Son élève va évoluer vers une habileté dans les gestes et un optimisme organique stabilisant pour son existence.

Cette fonction d'apnée n'a pas fini de nous livrer ses secrets. La recherche scientifique commence à publier des résultats au sujet du silence respiratoire : ce dernier exercerait un pouvoir de stimulation sur la zone cérébrale responsable de la vigilance et de la concentration naturelles.

Enfin, nous tous, les persans et les autres, avons le même corps ! Partout, que ce soit chez les Hindous du VI^e siècle avant J.-C. ou chez les PDG de nos mégapoles ! [...]

En réalité, grâce à l'apport de l'apnée indienne, on assiste simultanément à un fonctionnement cérébral « assisté », à un confort physiologique, une trêve dans l'activisme mécanique qui nous sert d'alibi dans la société.

Sans tuteur, ni coach dominateur, on fait une réelle place au for intérieur. N'ayez crainte, vous en avez un comme tout le monde : ne sommes-nous pas tous persans ?

