

# Être dans le flow du temps

« La vie n'est pas trop courte, c'est nous qui la perdons », expliquait en 49 après J.-C. Sénèque à Paulinus (dans son dialogue *De la brièveté de la vie*). Cette alternance entre l'action et le « ne rien faire », apprise avec le hatha, est un des secrets qui fait arriver la chance, nous dit Eva Ruchpaul. La nature, elle, ne se hâte jamais. Laissez-vous porter par le « flow » de ce dossier, comme une méditation sur le temps. PAR PAULINE LORENCEAU AVEC EVA RUCHPAUL, MARC-ALAIN DESCAMPS ET THIERRY THÉVENIN

## Pour une qualité de soi-même

**E**va Ruchpaul nous dit son histoire du temps avec force et douceur, tout comme son yoga, qu'elle transmet depuis plus de quarante ans. Bon anniversaire, Eva !

« Je n'aurais pas du temps une notion intellectuelle, je ne sais pas ce que c'est ; il peut être si chargé dans un raccourci momentané et tellement vide dans des attitudes de convenance... l'appréciation du temps est totalement hors de notre possibilité de direction. Cela s'éduque peut-être, mais cette aptitude se dirige difficilement. Le temps du souvenir peut être très court et extrêmement brillant. Comme quand vous vous souvenez de l'odeur de la confiture que faisait votre grand-mère. Vous avez en flash tout ce que vous avez apprécié ce jour-là : où vous étiez, le jardin, la cuisine, comment brillait le soleil, voire votre robe de petite fille. Ces temps d'imprégnation psychologique sont accompagnés d'ouvertures sensorielles.

### Une dimension variable

En leçon particulière de yoga, les réactions des débutants sont communes. Lors des premières séances, ils sont tous surpris de la brièveté de l'instant : « Cela n'est pas possible, cela ne fait pas une heure que je suis là ! » s'exclament-ils, étonnés du moment raccourci de leur mémoire immédiate ! Là encore, je me retrouve démunie pour évaluer le temps. Je me dis que nous n'avons pas l'outil adéquat.

**Attendre !  
Mais avec soi,  
plutôt que  
contre soi**

Je sais qu'il me devient très long quand je lui suis hostile, quand je n'en finis pas de me dépêcher, sensation horrible ! Mais quand j'entre dans un moment de compétence, où rien ne vient happer mon geste, où toute mon attention est dirigée sur le point important, là, le temps me devient complice. Je pense que la dextérité ou l'adaptation rapide à ce qui nous est demandé nous rend en retour un temps débonnaire. Il devient brave. On entre alors dans une aptitude à agir.

■ La photographie ci-dessus a été prise un jour de beau temps sans nuage par l'équipage de Columbia lors de sa dernière mission. On voit l'Europe et l'Afrique, où le soleil se couche. La moitié de l'image est dans la nuit. Les points lumineux que vous voyez sont les lumières des villes. La partie supérieure de l'Afrique est le désert du Sahara. Notez que les lumières sont déjà allumées en Hollande, à Paris et Barcelone, alors qu'il fait encore jour à Édimbourg, Londres, Lisbonne et Madrid. Le soleil brille toujours sur le détroit de Gibraltar. La mer Méditerranée est déjà dans l'obscurité. Au milieu de l'océan Atlantique, vous pouvez voir les Açores, en bas à droite, les îles de Madère, un peu au-dessous les îles Canaries, et plus au sud, à proximité du point le plus à l'ouest de l'Afrique, les îles du Cap-Vert. Notez que le Sahara est immense, et on le voit clairement, tant de jour que de nuit. [www.baanboo.fr](http://www.baanboo.fr)



Appelons cela la charnelle compétence. Être qualifié là où vous êtes, au moment où vous êtes. Vous ne le décidez pas, une aptitude personnelle devient fonctionnelle. Alors nous avons tous les temps de la Terre. Nous nous approprions le moment de l'action, et notre mental est rassuré dans ce mouvement. L'action et le temps sont absolument indissociables. Une autre métaphore exprime, pour moi, la présence du temps, il est le pot en verre qui contient justement la confiture de l'action.

### La charnelle compétence

Des études chez les jeunes enfants ont montré qu'au-delà de vingt minutes ils n'entendent plus. Ils ont des dispositions physiologiques, des moments d'aptitude dans la journée. Ces moments à chérir sont en mode pendulaire tout au long de la journée... Nous nous retrouvons alors en dehors de la mesure du temps, il nous devient bon. Nous

ne sommes pas exilés de l'activité parce que nous ne faisons rien. La charnelle compétence, on peut la reconnaître lorsqu'on est bon cuisinier. Pourquoi savez-vous, sans goûter, qu'il faut rajouter un peu de sucre ? Comment faites-vous pour comprendre ?

Les femmes viennent plus facilement au yoga, pour explorer cette charnelle compétence, qu'elles pratiquent quotidiennement avec les enfants. Nous partageons un monde qui n'est pas rassurant par l'exploration intellectuelle. Une recette avec les mêmes ingrédients, selon le tour de main, peut avoir un goût fort différent. Nous avons à faire confiance à nos « horloges » non intellectuelles, injustifiables par des raisonnements mentaux.

Nous avons même la possibilité de nous accorder avec le temps de l'attente, si nuisible et fragile dans notre culture. Nous

patientons partout, dans les salles d'attente des médecins, dans l'administration, les files des voitures, dans le métro... Toutes nos démarches pénibles sont doublées par l'attente. Pourtant, nous sommes si nombreux sur Terre, il va bien falloir s'attendre à attendre ! Mais avec soi, plutôt que contre soi... Et l'attente n'est plus pénible, et revoilà la charnelle compétence.

### L'alternance des temps

Parmi toutes les techniques de yoga, je m'en suis approprié certaines, qui consistent à jouer l'action à fond dans une prise de position, puis à tout relâcher avec un moment 'de rien du tout'. Les postures choisies sont coûteuses, tenues souvent à vide, cela crée une urgence de compensation dans ce temps de vide. Une des élèves, physiologiste du cerveau, pense que cette alternance procure

la libération de la fatigue. Tout ce qui nous encombre, nous nous en occupons quand notre corps ne fait rien, sans intention, sans mise en cause. Cet entraînement semainier permet d'aboutir à une qualité de soi-même.

### La place à la chance

Vous verrez, si vous en avez la patience, que tout ce qu'il vous est arrivé d'important, s'est produit quand vous ne faisiez rien. J'appelle cela faire la place à la chance ! Faites bien proprement ce que vous avez à faire, soyez bon, rapide dans ce que vous avez à faire, puis, comme nous ne pouvons pas être efficaces tout le temps, soyez content d'être bon à rien ! Cette alternance est vraiment apprise du hatha yoga. Ne vous faites pas un ennemi du temps et créez la place à la chance dans votre vie. » *Propos recueillis par P. L.*

**Tout ce qui nous encombre,  
nous nous en occupons  
quand notre corps ne fait rien !**