

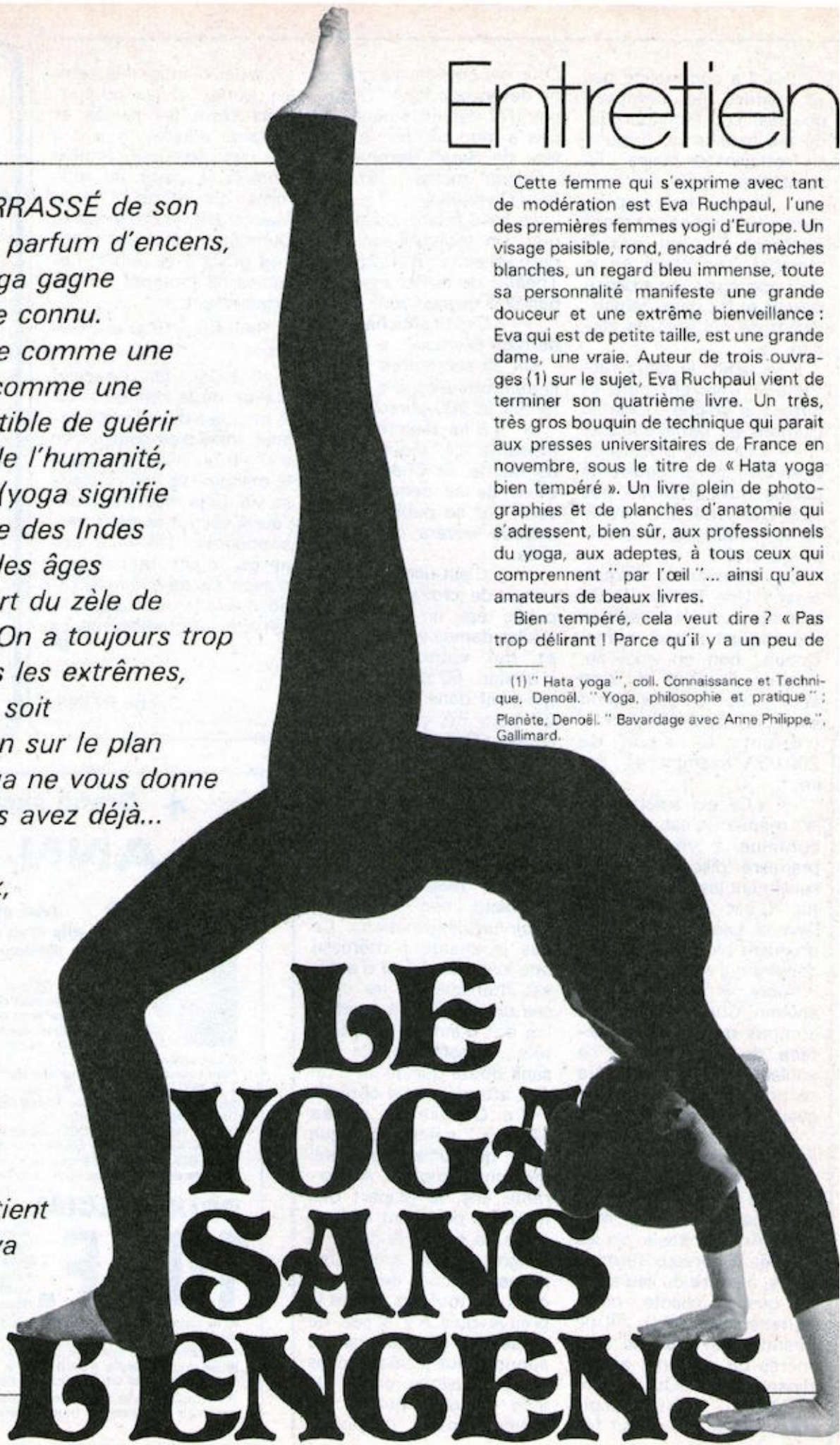
**D**ÉBARRASSÉ de son  
lourd parfum d'encens,  
le yoga gagne  
à être connu.

*Tantôt présentée comme une religion, tantôt comme une panacée susceptible de guérir tous les maux de l'humanité, cette technique (yoga signifie technique) venue des Indes depuis le fond des âges a surtout souffert du zèle de ses adeptes ! « On a toujours trop tiré le yoga vers les extrêmes, soit la thérapie, soit la transformation sur le plan spirituel. Le yoga ne vous donne que ce que vous avez déjà... C'est religieux pour le religieux, poétique pour le poète, très matériel pour le sportif. C'est fait, en réalité, pour un confort avec son être, et quand on obtient ce confort, on va forcément vers un dépassement. »*

Cette femme qui s'exprime avec tant de modération est Eva Ruchpaul, l'une des premières femmes yogi d'Europe. Un visage paisible, rond, encadré de mèches blanches, un regard bleu immense, toute sa personnalité manifeste une grande douceur et une extrême bienveillance : Eva qui est de petite taille, est une grande dame, une vraie. Auteur de trois ouvrages (1) sur le sujet, Eva Ruchpaul vient de terminer son quatrième livre. Un très, très gros bouquin de technique qui paraît aux presses universitaires de France en novembre, sous le titre de « Hata yoga bien tempéré ». Un livre plein de photographies et de planches d'anatomie qui s'adressent, bien sûr, aux professionnels du yoga, aux adeptes, à tous ceux qui comprennent " par l'œil "... ainsi qu'aux amateurs de beaux livres.

Bien tempéré, cela veut dire ? « Pas trop délirant ! Parce qu'il y a un peu de

(1) " Hata yoga ", coll. Connaissance et Technique, Denoël. " Yoga, philosophie et pratique " : Planète, Denoël. " Bavardage avec Anne Philippe. ", Gallimard.



**LE  
YOGA  
SANS  
BENGENS**

# avec Eva Ruchpaul

tout dans le hata yoga. Vous avez des postures super-acrobatiques, et puis vous avez aussi des systèmes de nettoyage où l'on se baratte des litres d'eau salée dans l'estomac et où l'on dégobille en cœur sur les pelouses. Enfin, cela, je n'aime pas beaucoup ! Le "Hata yoga bien tempéré", c'est un yoga de juste milieu, et je tenais à le marquer comme ça ».

Eva a le verbe imagé. Pour expliquer les liens complexes entre le physique et le psychisme humain, elle dit tout simplement : « Pour moi, c'est l'envers et l'endroit d'une même étoffe. On ne peut pas faire une tâche sur l'un sans que cela passe de l'autre côté ». Elle parle du yoga comme d'un programme d'économie d'énergie. « C'est exactement comme la gestion d'une bonne ménagère, ou d'un bon paysan qui sait qu'il faut rentrer le foin, car il va faire de l'orage. Ce qui est extraordinaire c'est que ça puisse tenir à une petite technique, apparemment physique, qui est faite pour "enranger de l'énergie". Elle rapporte aussi certains propos de ses élèves qui lui disent : « Quand je sors de chez vous, c'est comme si j'avais essuyé mes lunettes ! » Eva a en effet deux écoles de yoga. L'une à Paris, l'autre à Genève, dans lesquelles la scolarité se déroule sur trois ans. Pour former des professeurs ? « Oui, mais j'ai aussi des élèves qui font du yoga pour eux. Quand ils en font depuis assez longtemps avec une certaine sagesse, ils ont envie de partager ». Cela commence par une belle-mère qui a des problèmes respiratoires, ou par une proposition de la maison de la culture... Elle a comme élèves des gens bénévoles qui enseignent dans les prisons, dans les hôpitaux, chez les dorgués, et qui gagnent leur vie par ailleurs. Quelquefois en donnant des leçons rétribuées d'ailleurs ! « Mais qui ont toujours, dans la clandestinité, le truc fantastiquement difficile qui leur apporte tout autre chose que de l'argent. Et, en général, ils commencent par là ! »

## RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME.

Comment aborder le yoga ? En se

disant d'abord qu'est-ce qu'une leçon de yoga ? A quoi ça sert ? A quoi ça sert tout de suite, et dans la journée qui vient, et dans la semaine... « C'est très facile de faire comprendre par le corps. Dès le premier contact, on vous fait respirer différemment. Et c'est la clé. » Chacun sait que quand on est en colère, on a une respiration type de colère. Quand on est joyeux une respiration type de la joie. Quand on rêve que l'on se promène dans un champs au printemps et que ça sent bon, que l'on n'a pas de souci, et que l'on a gagné la bataille que l'on menait, on a un certain type de respiration. « Mais quand on modifie, quand on vous apprend le maniement de votre respiration, vous pouvez vous-même vous procurer le moteur, la modification de votre attitude, de l'influx nerveux lui-même. C'est tout ce qu'il y a de plus scientifiquement accepté et prouvé. »

La deuxième clé, ce sont les postures appelées "âsanas" : l'arc, la sauterelle, le cobra, le rocking, la pince, le lotus, le poisson, le salut au soleil, le demi-pont, j'en passe. Dans une leçon, on pratique un ensemble de postures, entrecoupé de moments de répit. « On essaie de toucher un peu toutes les zones dans une perspective de stabilité mentale. Parce que si vous avez mal aux jambes, il n'est pas question d'arriver à un bien-être sans supprimer la déperdition d'énergie à ce niveau-là. C'est pour cela que l'on fait un balayage d'un peu tout... » Dans une leçon, vous modifiez votre respiration, vous "nettoyez" vos cellules, vous éliminez vos déchets... Bref, vous faites le ménage ! C'est une question d'équilibre hormonal. Le yoga régularise ce mécanisme, nivelle ce qui est "hyper" ou bien "hypo"...

Et quand vous sortez de là, vous êtes bien. Et pour la première fois de votre vie, vous vous dites : « Je suis bien parce que moi. Ce n'est pas parce que j'ai obtenu quoique ce soit, cela ne vient pas des circonstances ». C'est une affaire entre soi et soi. Et le seul fait d'apprendre que l'on peut habiter dans son corps par soi-même, qu'on est libre de le faire ou de ne pas faire, c'est fini. Vous êtes ouvert à une espèce d'autonomie, à une espèce de sécurité.



L'un des buts du yoga est d'apprivoiser son imagerie mentale. « Si vous pensez très vite, explique Eva Ruchpaul, vous ne penserez pas longtemps à quelque chose d'agréable. Ce serait, en gros, comme une télévision détraquée qui vous enverrait les trois chaînes en même temps. » Par exemple la nuit, quand on se réveille, tout est noir. On fait le bilan de tout ce qui est négatif. Et quand l'actualité ne suffit pas, on va chercher les souvenirs irritants, tristes, pour alimenter cette mélancolie. « A ce moment-là, vous avez une imagerie extrêmement rapide. Et si par une circonstance extérieure, ou intérieure (par votre respiration), vous ralentissez cette imagerie, petit à petit, elle va changer de contenu, elle va devenir positive. Arrêter le cours de l'imagerie mentale, c'était dans les premières synthèses, les premières théories sur le yoga. » Les Hindous appellent cela faire taire la rumeur intérieure. Parce que quand la rumeur secondaire, comme un bruit de la rue est tombée, vous entendez le bruit de la chambre, le bruit intérieur. « Et dans ce bruit, vous avez des quantités d'informations. Vous êtes en contact avec vous-même. Vous savez ce qui est important, ce que vous devez faire... »

## UN INSTINCT PERDU.

Les gens viennent au yoga pour des  
(Suite page 18.)

(Suite de la page 17)

quantités de raisons plus ou moins superficielles. Pour maigrir, pour dormir, pour arrêter une calvitie... D'ailleurs, selon Eva Ruchpaul, les Anciens faisaient déjà une publicité tapageuse, sinon mensongère, sur les bienfaits voire les miracles que l'on pouvait attendre du yoga ! « Et puis, vous trouvez autre chose, et vous restez. Parce que vous sentez tout de suite l'autre chose. D'instinct, comme un animal. Et je pense, dit Eva, que c'est de l'instinct perdu. Sans cela, on ne trouverait pas si vite. Un instinct perdu qui est encore très facile à retrouver... »

D'ailleurs, les animaux font du yoga, comme Mr Jourdain faisait de la prose. L'étirement du chat est un véritable "Salut au soleil". Les chiens aussi prennent des postures, et, paraît-il, tous les oiseaux... Il n'y a pas à proprement parler, une posture pour les maux de tête, une autre pour les maux de reins, etc. Le besoin est, en général, plus obscur, et pas forcément conscient.

Que peut-on attendre du yoga sur le plan thérapeutique ? « S'il y a des lésions, explique Eva, il ne peut pas y avoir d'amélioration locale. Il y a une amélioration du tonus musculaire, de la vitalité en général. Alors forcément, en période de cicatrisation, c'est ce qu'il y a de mieux. Cela ne détourne pas de la force. C'est très bien après la maladie, ou comme prévention aussi, mais quand l'attaque est là, ce n'est pas le moment. » Surtout dans le cas des maladies infectieuses, des affections graves, le yoga est une source de fatigue. Dans ces cas-là, il faut, souligne Eva Ruchpaul, utiliser la médecine classique, et s'abstenir de pratiquer. « Mais pour tous les troubles psychosomatiques, tout ce que l'on appelle les "petits fonctionnels", le résultat est extraordinaire ! » Ceux qui ne dorment pas, qui ont des chutes de cheveux, des ulcères à l'estomac par angoisse rentrée, certains cas d'obésité, ou de mal-nutrition, c'est-à-dire qui mangent beaucoup et qui sont très maigres... « Ce sont des maladies de fonction. C'est la fonction hépatique qui ne marche pas, par exemple. Et si vous restez avec cette maladie de fonction, l'organe finit par être atteint. Alors là, il faut en plus faire appel à un mécanicien de l'organe ! »

Ce qui surprend le plus dans les propos d'Eva Ruchpaul, c'est son sens de la mesure. Chez cette femme, dont l'histoire est un véritable conte de fée. Comment est-elle venue au yoga ? « J'ai

Exemple :

## LA POSTURE DU GOBRA



Après une grande respiration en position de détente sur le dos, repasser sur le ventre. Poser les coudes à la hauteur des épaules ; garder la nuque décontractée et le menton au sol. Inspirer en élevant lentement la tête, pousser le menton en avant, exercer une forte traction sur le cou pour faire plier le dos sans hausser les épaules. Garder les poumons remplis d'air pendant la durée de la posture. Redescendre lentement en expirant, et en repliant les bras. Ne pas chercher à déplier complètement les bras au début, si le dos refuse de plier. Ne pas hausser les épaules surtout, mais bien dégager le cou.

Cette posture, simple en apparence, doit, plus que tout autre, être pratiquée avec mesure, tant dans la durée que dans la poussée de la cambrure, car elle peut occasionner des malaises si elle n'est pas exécutée avec attention. Cette âsana aide à combattre les troubles dus à la constipation et au mauvais état de l'ensemble utéro-ovarien. Il augmente l'ouverture thoracique supérieure, allonge les muscles du cou, raffermi le plan dorsal musculaire, de la nuque aux fessiers, durcit les abdominaux et évidemment assouplit l'épine dorsale. Enfin, il provoque une pression par élongation au niveau du plexus solaire, et entraîne une décontraction nerveuse appréciable, que l'on prolonge par la posture de relaxation prise immédiatement après.

eu une poliomyélite ou un accident similaire à l'âge de dix-huit mois, et j'ai eu une enfance consacrée essentiellement à tenir debout. Et des quantités de muscles ne se sont jamais remis, se sont atrophiés. Après une croissance extrêmement difficile, je suis arrivée à l'âge de raison (dix-sept ans à peu près) avec le sentiment qu'il me fallait consacrer toute ma vie, une grande part de ma volonté et de mon énergie à être seulement normale. Et je me suis dit : " être normale, ça ne suffit pas, car il faut faire quelque chose de sa vie, sinon le jeu n'en vaut pas la chandelle..." Elle entend parler du yoga, fouille dans des textes anciens, apprend toute seule... Puis, très vite, enseigne aux autres. « J'étais interdite d'enfant, j'avais le bassin tout de travers, et j'ai eu deux filles. Avec beaucoup de difficultés, mais deux filles très réussies ». Eva a épousé un médecin kinésithérapeute hindou. Elle a deux filles toutes brunes, dont l'aînée est danseuse. Quelle revanche !

Toute sa vie, elle l'a conquise. Grâce au yoga, mais surtout grâce à sa force de caractère, à sa lucidité. « Il n'y a aucune

raison de souffrir, dit-elle. De toute façon, vous y laissez des cellules nerveuses. Mais quand ça vient, et que l'on ne peut pas faire autrement, il faut se trouver au moins avec quelques économies de résistance. Pour que le choc de la souffrance laisse un moins grand trou. Pour qu'il n'y ait pas une répercussion infinie sur l'organisme, sur la situation, sur la famille... Vous vous rendez compte de la réparation que vous devez faire, après, quand la chaîne s'enclanche ! C'est du bon sens tout ça. C'est très simple ! »

« Ne croyez pas sur la foi de vieux manuscrits, disait déjà Bouddha. Ne croyez pas une chose parce que votre peuple y croit ou parce qu'on vous l'a fait croire depuis votre enfance. A toute chose, appliquez votre raison. Lorsque vous les aurez analysées, si vous trouvez qu'elles sont bonnes pour tous et pour chacun, alors croyez-les, vivez-les et aidez les autres à les vivre également ». C'est bien dans cet esprit qu'il convient d'aborder le yoga. Le yoga bien tempéré. Le yoga sans l'encens !

Sophie VIAL.

Photos Babu Bommel