



BIENVEILLANCE, LE MAÎTRE-MOT

L'âge, la maladie, Eva Ruchpaul a su les transformer en atout. Rencontre avec une grande dame du yoga français.

Propos recueillis par Régine Cavallaro

Du haut de ses 88 ans, Eva Ruchpaul est une figure majeure du yoga en France. Auteure de nombreux ouvrages, elle est l'une des premières à faire découvrir la discipline dans les années 60. Des générations entières se sont formées dans son institut parisien. Pourtant, la poliomyélite contractée dans sa petite enfance, la laissant à demi paralysée, aurait pu en décider autrement. Cette lady du yoga y a, au contraire, puisé sa force et sa noblesse, en faisant de son corps son propre guide et enseignant. Pour elle, s'investir dans le yoga a été à la fois une nécessité et une philosophie. Une sagesse que l'on retrouve au cœur de son enseignement, fondé sur la simplicité dans l'intensité, tout en favorisant chez le pratiquant l'autonomie, la vigilance mais aussi l'abandon de la performance.

ESPRIT YOGA : que signifie pour vous la notion d'implication, à la fois dans le yoga et dans la vie ?

EVA RUCHPAUL : Si on se réfère à la Bhagavad Gita, le yoga c'est l'habileté dans les actes. En pratiquant le yoga, j'acquies un peu d'habileté pour ne plus être celle qui subit. Je subis comme tout le monde, mais j'ai désormais un parapluie. Je me donne du yoga, presque comme une friandise. C'est quelque chose qui est réclamé impérativement par mon organisme pour « tenir mon rang », comme disaient jadis nos grands-mères. Pour moi, la seule implication consiste à pratiquer la bienveillance vis-à-vis de soi. Dans « bienveillance », il y a le mot « veiller », veiller au bien. Ça ne se fait pas tout seul de se vouloir du bien, mais moi ça me suffit comme boulot ! (rires)

EY : Vous avez dit qu'à chaque séance vous vous mettez au service de votre corps, comme pour le remercier.

ER : Mais bien sûr ! Le corps n'est pas une machine. C'est un site que j'ai en location le temps d'une vie.

Je suis toujours très surprise par la brutalité de notre engagement avec notre animal, au sens d'objet animé. Quand je pense à tous les services qu'il me rend ! Il va même jusqu'à mourir pour moi ! Il sait faire tout un tas de choses, mais on le traite par dessous la jambe. Et on a l'impression qu'on échoue parce qu'on doit l'entretenir. C'est pourtant la moindre des choses : il fait tout pour moi ! Et ça n'a rien d'égoïste de se vouloir du bien. Je me suis rendue compte que plus je suis dans la bienveillance, plus je suis en contact avec des gens qui ont l'air de m'aimer. Cette sympathie-empathie est à double sens. Veiller au bien, en commençant par cet organisme qui m'est prêté le temps d'une vie, m'a appris comment en tirer parti profondément, sans privilégier ni l'esprit, ni le troisième doigt de pied à gauche, mais l'ensemble. C'est cette façon d'éduquer à la bienveillance que j'essaie de transmettre.

EY : Comment avez-vous bâti votre méthode ?

ER : Ah, c'est un secret que je ne souhaite à personne. À 18 mois, j'ai été avariée par une poliomyélite qui m'a rendue invalide à 85 %, me laissant tout un côté paralysé. J'ai été soignée toute ma vie : massages, bains de mer, de soleil, opérations... J'ai gardé un défaut dans les yeux. Quand je suis fatiguée, je perds la vue. Et quand j'ai commencé à vouloir transformer ma rééducation, que je jugeais trop répétitive et casse-pieds, je me suis rendue compte que lorsque je dépassais ma bienveillance, je ne voyais plus rien. C'était instantané. J'ai donc réduit certaines postures. J'ai tâtonné en écoutant attentivement la leçon de ces yeux qui faisaient la grève. Puis je me suis rendue compte que la posture n'est pas un élément isolé, mais est comme les wagons d'un train : elle tient la posture précédente et prépare celle à venir. Ensuite, lors d'une séance de yoga respiratoire, alors que j'étais prête à tout lâcher à cause d'une trop grande fatigue, je me suis aperçue que mon corps ralentissait trop et que c'était ça qui me fatiguait. Alors j'ai « formaté » les respirations de façon à ce que le rythme cardiaque reste autonome. C'est pourquoi dans mes cours je demande aux élèves de compter sur leurs doigts, car avec la main ils sont aussi dans l'espace, et pas seulement dans le temps.

« Faire l'effort de ne pas faire d'effort »

« Je me donne du yoga presque comme une friandise »

EY : Vers une plus grande intériorisation, en quelque sorte ?

ER : Tout à fait, une intériorisation naturelle. Tout est naturel quand on s'adresse à soi-même avec cette vigilance bienveillante. C'est automatique, ça marche tout seul. On ne va pas forcer, ce n'est pas possible. L'enseignant est là pour guider et veiller à ce que l'élève ne cherche pas à faire fort, vite ou trop. Il est là pour simplifier. C'est aussi pour ça que je demande aux débutants de ne jamais pratiquer seul à la maison, en répétition. Sinon, on est rattrapé par la routine, par la mécanique. Tandis qu'en cours l'élève se familiarise avec la notion de vigilance. Il entend ce que dit l'enseignant, il entend son cœur, il entend passer ses pensées. Il est maître chez lui, grâce à l'intervention de

ce petit instituteur qu'est l'enseignant. Voilà, c'est tout. Mais surtout pas d'effort ! Faire l'effort de ne pas faire d'effort, ce pourrait être la devise du métier.

Plus d'info sur la méthode et l'Institut Ruchpaul : www.yoga-eva-ruchpaul.com



UNE VIE DE COMBAT BIENVEILLANT

Née en 1928 à Béziers, Eva Ruchpaul est atteinte de poliomyélite à l'âge de 18 mois. Invalide, elle ne peut suivre une scolarité normale. Elle apprend à lire et à compter toute seule, sur le mètre de couturière de sa mère comme elle aime à raconter, et n'intègre l'école qu'à l'âge de 12 ans. Cela ne l'empêchera pas d'écrire plus tard une dizaine d'ouvrages consacrés au yoga. Mariée pendant 56 ans à un brahmane indien, elle prône le respect d'une stricte laïcité dans ses cours. Pionnière du yoga en France, elle fonde l'Institut Eva Ruchpaul en 1971 à Paris, où elle continue d'enseigner et de former des enseignants à sa pédagogie.