

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

Cela 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 écriu 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 gesticulures ! »

**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 détachent, 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 tiraillé 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 gesticulures ! »



#### 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 ★