



# “ Dans le yoga d’Eva Ruchpaul ”

Par Lise Beaulieu,  
pratique le yoga d’Eva Ruchpaul depuis 30 ans, enseigne à Fontenay-sous-Bois



*Eva Ruchpaul, l’une des pionnières de l’introduction du yoga en France et en Europe, et Colette Poggi, sanskritiste, indianiste, docteur en philosophie comparée, se sont rencontrées pendant deux ans chaque vendredi pour des échanges libres et spontanés autour du yoga. De leur complicité est né « Dans la confiance du souffle » publié en avril 2019 par les éditions Almore. Ce livre d’entretiens met en résonance les choix pédagogiques d’Eva avec les textes traditionnels du yoga et, plus précisément, avec le Shivaïsme du Cachemire non dual, terrain de prédilection de Colette. Eva soulève des voiles et son yoga, sous l’éclairage de Colette, se révèle, puissant et incontournable.*

**S**ous-titré « Rencontre avec une yogini impertinente », le livre met en évidence le caractère trempé de celle qui, dès les années 50, défricha seule son chemin, s’écarter de la plupart des courants de l’époque, seuls André Van Lysebeth et quelques autres trouvant grâce à ses yeux. Non pas qu’Eva soit par nature belliqueuse mais parce qu’elle est avant tout une femme libre, résolument affranchie du conformisme, joyeusement iconoclaste et provocatrice malicieuse. La plus libertaire des yoginis ne pouvait, ne peut toujours pas, faire sienne ce qu’elle n’a pas vérifié par elle-même.

Eva donc, tête chercheuse d’un yoga qui ne ressemble qu’à elle et qui puise aux sources multiples des connaissances philosophiques, médicales, scientifiques, mais aussi dans l’expérience quotidienne et miraculeuse de la vie, les ressources nécessaires pour

pousser plus loin le bouchon d’une pratique incontestablement bienheureuse.

Elle fut, avec l’Institut qui porte son nom, la première française à ouvrir une école de formation d’enseignants. C’était en 1971. Aujourd’hui, à 92 ans passés, elle y prodigue toujours, deux fois par semaine, cours et conseils. Quelque part dans la bibliothèque trône son « grand livre noir », bible sur laquelle ont planché des générations d’apprentis enseignants, plusieurs centaines depuis la création de l’école. En 1979, certains eurent l’idée de se rassembler autour d’une Fédération, ainsi naquit la FIDHY.

## A l’école de sa vie

Sans doute celle qui prône « l’effort de ne pas faire d’effort » n’appliqua-t-elle pas à la lettre sa devise tant elle travailla d’arrache-pied à l’élaboration

de son enseignement, tôt levée, tard couchée, pour mettre sur le papier les « pépites » de son dialogue permanent avec le yoga. Dialogue de corps à corps pour Eva qui, contractant la poliomyélite à 18 mois, souffrit toute son enfance et son adolescence dans sa chair et son âme avant de rencontrer le yoga. C’est grâce « au bon vieux yoga des origines » qu’elle parvint à repousser chaque jour davantage les limites infligées par la maladie pour finir par gambader dans l’espace d’une gaie liberté.

Quelle fut d’abord, comme beaucoup de grands yogis, un être de douleurs explique sans aucun doute la finesse de son yoga. Eva ne pouvait avancer qu’en rusant, qu’en apprivoisant, qu’en contournant, qu’en écoutant, qu’en apprenant d’elle-même, qu’en reconnaissant à ce corps empêché, appauvri, malhabile, la qualité de « vaisseau pour la vie ». Ce qu’elle

fit sans relâche avec une force et une abnégation exceptionnelles qui expliquent qu'elle fut d'emblée dans la cour des grands avec un yoga exigeant et juste, puissant et doux, sophistiqué mais accessible et respectueux de tous.

## Un chemin de liberté

Dans un ouvrage publié en 2005, déjà avec Colette Poggi, Eva écrivait : « le yogi... est un homme qui refuse, il refuse d'exister et de se survivre par automatisme ». (Yoga, Sources et variations, éd. Ellébore). Le yoga d'Eva Ruchpaul commence par ce refus, un affranchissement comme un « oui » à la vie. Le déconditionnement est la première affaire de l'élève et son autonomisation la grande responsabilité de l'enseignant.

En recommandant aux débutants une pratique strictement hebdomadaire Eva entame la déconstruction d'une vieille antienne qui veut que « plus on en fait mieux c'est ». En optant pour la posture unique – écartant la répétition – elle instaure d'entrée la recherche de qualité contre la quantité. En bannissant toute douleur dans la pratique, proposant de « faire ami-ami avec son animal », Eva invite à déposer au vestiaire les maux de notre société : diktat du « toujours plus », impératif de performance, volonté de « bien faire », exigence même de « bien-être »... Son yoga, vent debout contre cette idée que « si on n'a pas mal, c'est qu'on n'a pas bien travaillé », amène progressivement l'élève à prendre conscience de la maltraitance qu'il s'inflige au quotidien sans y prêter attention. « Poser à terre le fardeau qu'on a longtemps porté sans le savoir : c'est cela la félicité. » dit Colette citant Abhinavagupta.

L'absence de but, le « ni trop ni trop peu », la recherche patiente du « juste », de « l'agréable », du « stable », de la « durée », sont autant de fondamentaux du hatha-yoga repris par l'enseignement d'Eva. Sans crier gare mais avec détermination, il finit par écarter ego et volonté de puissance de la pratique. La non-violence – ahimsa (ne pas (se) nuire) – là, commence le chemin. « Respecter en conscience, aimer et célébrer avec gratitude, l'unique éphémère que nous sommes » dit Eva page 184.

## Le souffle dans la place

La respiration est « l'alliée dans la place » dit souvent Eva : « Ma préoccupation centrale est de reconnecter le pratiquant à l'espace intime de son corps, au flux et reflux du souffle. N'est-ce pas le mantra fondamental ? » demande-t-elle page 198. L'attention portée au souffle est une constante, l'élève expérimente diverses propositions, des plus naturelles aux plus exigeantes comme les suspensions dans la posture. Tout est prétexte à une plongée intérieure. L'entretien intime développé séance après séance avec notre animal-respirant devient l'agent d'une métamorphose physique, physiologique,



*« La posture, on doit lui donner du temps. On ne va pas tirer sur la carotte pour qu'elle pousse plus vite ! »  
Eva Ruchpaul*

psychique, voire spirituelle ; la force de vie qui nous anime, la puissante « machinerie » qui nous tient en vie, cet infra-monde intelligent qui s'affaire à nous maintenir en bonne santé, trouve dans le yoga d'Eva son complice, la voie de passage pour laisser entendre sa petite musique du bonheur. « Il n'y a pas de yoga sans bhoga (jouissance)... Tout se passe comme si la justesse attentive prédisposait au bonheur, à une euphorie paisible. » Eva, p.87.

Eva, comme Molière avec M. Jourdain, nous amène à sentir, humer, goûter, vivre l'essence profonde du yoga comme si de rien n'était, presque par inadvertance. De sa pédagogie, longuement murie et expérimentée, elle a écarté sciemment « l'exotisme indien », peu de mentions des mudra, des mantra, le sanskrit lui-même



disparaît sous les noms francisés des postures : « ne baragouinons pas dans une langue que nous ne maîtrisons pas et qui mérite tellement mieux ». Au point que nous, enseignants Ruchpaul, lorsque nous allons nous égailler dans d'autres techniques nous voici comme des poules devant un cure-dent nous demandant ce que sirsanana ou bhujangasana veulent bien signifier avant de découvrir que « oui, bien sûr... ».

Plus surprenant encore, la connaissance théorique des textes de référence du yoga comme les Yoga sùtras de Patanjali ou la Hatha-yoga Prati-pika ne sont pas des figures imposées dans les années de formation. Mais la porte est ouverte, les clés confiées à Colette Poggi qui depuis 1990 vient à l'Institut délivrer la subtilité de la pensée indienne et la faire résonner avec notre expérience intérieure. Lors de la conférence de presse organisée par l'éditeur pour la sortie du livre *Eva* disait à propos de son yoga : « on n'en parle pas, on le fait, et des personnalités comme Colette nous rassurent parce qu'elles établissent des correspondances, des échos, entre ce que nous faisons et les textes anciens. »

## Le yoga est un art

« Et si c'était facile, ce serait comment ? » interroge souvent Eva dans ses cours. Parce qu'elle s'est mise hors des sentiers battus, elle a dû inventer un langage, un mode d'expression bien à elle qui ravit généralement son auditoire par sa façon de distiller sous forme de petites touches poétiques ou très pragmatiques (c'est selon) la finesse de son enseignement. « Comme astuce pédagogique elle a donné la préférence à la puissance évocatrice de la parole, note

Colette p. 170, ... elle recherche des métaphores jardinières ou mieux le silence, pensant que toute parole est inapte à définir le vécu dans le yoga ». Cet art de la suggestion, dit Colette, était « le critère de raffinement par excellence » pour les théoriciens de l'Inde ancienne, « la marque d'une œuvre supérieure ».

C'est une des leçons de la pédagogie Ruchpaul, l'enseignant doit se garder de discourir, d'induire tout ressenti. Apprendre à se taire, à ne pas interférer dans le cheminement personnel de l'élève, laisser venir à sa conscience la couleur des sensations, des émotions, l'étonnement de la découverte, la fulgurance d'une pensée... Laisser advenir « la grande inopinée »...

Eva a structuré sa séance - alternance de postures et de temps respiratoires - de sorte qu'en début de séance et après chaque posture, une expérience sensible est proposée à l'élève, celle du « temps de rien », un temps de non vouloir, de non intention, de non jugement, de non agir... C'est un temps de vacance dans lequel le mental prend congé, passe la main au souffle qui ouvre les portes de nouvelles perceptions. « Ça infuse » pour que quelque chose surgisse. Etre là dans ce rien, retrouver l'état d'innocence, l'émerveillement du nouveau-né. « Ce qui est difficile n'est pas de dire ce qu'on pense mais de dire ce qu'on sait déjà et qu'on ne pense pas encore » dit Eva citant Maeterlinck. Toute sa pédagogie est mue par cette quête créatrice. « Nous sommes des interprètes, chacun à notre manière unique, de cette inspiration de la vie qui est partout » commentait-elle lors de la conférence de presse.

Entrer dans le yoga Ruchpaul c'est se

mettre en chemin vers soi, avec soi, pour soi. A l'écoute de nos abattis, rétif aux ordonnances mensongères du mental et du prêt-à-penser, nous avançons en amitié avec notre spontanéité, humble devant la difficulté, courageux et bienveillant dans la persévérance, étonné et ravi lorsque la posture nous porte loin, heureux quand la saveur du yoga nous envahit. « La pratique du yoga telle qu'Eva l'entend avec cette sagesse du « comme si », du « si c'était facile », de s'accorder le « temps de rien », le repos, l'école buissonnière, c'est un élixir de jeunesse » dit Colette. « Avec le yoga, on dévieillit », répète souvent Eva.

Tout cela et plus encore est repris et mis en perspective dans cette conversation à bâtons rompus entre deux grands esprits respectueux l'un de l'autre qui marient l'expérience et l'érudition, l'exigence et la poésie, l'intime et l'universel, dans une quête toujours et encore d'authenticité.

### Bibliographies

Colette Poggi a notamment publié les œuvres de Vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta (*Les Deux Océans*. 2000) ; *Le Sanskrit, Souffle et Lumière* (Almora. 2012) ; *l'Aventure de la Calligraphie* (Bayard.2014) ; *Sept joyaux du tantra shivaïte* (Accarian. 2018) ; *L'alchimie du yoga selon Goraksa* (Le Deux Océans. 2019).

Eva Ruchpaul a publié de nombreux ouvrages dont les 4 tomes des *Précis de Hatha Yoga* entre 2004 et 2006 aux éditions Ellébore et qui offrent un point d'entrée précieux dans son enseignement. La demeure du silence, entretiens avec Anne Fontaine publié en 1975 chez Gallimard ; *Philosophie et pratique du yoga* chez Denoël en 1976. Et le *Hatha-Yoga* publié en 1985 au Livre de poche (précieux mais introuvable...).