

LE YOGA

« Je m'appelle Eva Ruchpaul et j'appartiens à cette catégorie de gens un peu bizarres, pas tellement nombreux, qui pratiquent en Europe le Hatha-yoga.

Alors il s'agit de faire la posture de l'arc, qui est une chose très simple. On s'étale sur le ventre, on pose son menton devant soi et puis on attrape ses chevilles, là-bas au bout. Allez-y tranquillement, d'une façon très paisible, comme si vous étiez dans de l'huile. Puis vous prenez une grande inspiration et tout en gonflant vos poumons, vous remontez le nez en regardant le plafond et vous immobilisez votre tête le plus haut possible, toujours en regardant le plafond.

« Yoga », ça veut dire « joindre », du vieux mot sanskrit qui a donné en français « le joug », le joug des deux bœufs qu'on joint ensemble.

Quand vous en avez assez, vous soufflez et vous laissez tout tomber en posant bien votre tête, en décontractant bien vos bras. Laissez-vous peser un peu sur le tapis.

Mais pour nous, d'une façon plus proche, on pourrait dire que « joindre », ça veut aussi dire « réconcilier ». Se réconcilier avec soi-même, se réconcilier avec ce qui vous entoure. C'est un peu un art de vivre. Un art de survivre, pour ceux qui sont très fatigués. C'est-à-dire, faire sortir de soi le meilleur et tous les jours s'accomplir un peu plus, se dire : « Tiens, mais, il y a deux ou trois ans, je n'aurais pas été capable de faire ça. C'est nouveau. Je le fais, je le fais bien. » Un peu comme un être qui devient. Un peu comme un enfant qui tous les jours change, qui tous les jours grandit. Comment est-ce que des gestes peuvent vous amener à vous trouver heureux ? Disons le mot, plus intelligent ?

Très souvent, on a vu dans les vulgarisations, dans les ouvrages de technique très superficiels : « Faites du yoga, vos cheveux vont repousser. Éternelle jeunesse, patati patata. » Si vous avez une tendance arthritique et si vous craquez de partout, il est possible que, passés les 50 ans, vous voyiez votre cuir chevelu de plus en plus exposé aux intempéries. Mais si vous pratiquez le yoga, vous serez un peu moins arthritique. Dire pour cela que vous conserverez tous vos cheveux, ça serait beaucoup dire. Tout au moins, vous leur donnez une chance de survie.

On me demande toujours qui peut faire du yoga, chez vous, par exemple. Eh bien, mon Dieu, j'ai des élèves de tous les âges et de tous les genres. Ils viennent tout simplement en me racontant leurs ennuis et puis, suivant les cas, on fait un yoga plus actif pour les fatigués musculairement et donner une forme de répit au côté intellectuel. Suivant les autres, pour les autres, on fait un yoga plus relaxant.

L'autre jambe. Allez, hop ! Toujours en ne bougeant pas la tête. C'est de mieux en mieux !

Il arrive qu'un élève ait besoin de se confier à son professeur de yoga exactement comme il le ferait avec un psychiatre.

Hop ! C'est bon.

Seulement, il y a chez le professeur de yoga une réaction absolument inverse que celle du psychiatre par rapport à son élève.

Hop ! L'autre jambe. Oui, c'est bon.

Le psychiatre cherche à approfondir, à faire comprendre à son patient l'origine de son traumatisme, à le faire descendre de plus en plus profondément dans le subconscient. Et le professeur de yoga, lui, essaye de donner à son patient un moment d'oubli complet, total, mieux que dans le sommeil.

Reposez-vous, allez. Laissez-vous détendre complètement comme une serpillière mouillée. Rentrez dans le sol.

On essaye d'établir une forme de courant continu, une respiration calme, comme un bruit de vagues sur une plage par beau temps, sac et ressac, extrêmement lent, berçant.

Inspirez à fond. Allez, hop ! Montez, montez, montez, dépliez, dépliez, dépliez, dépliez, dépliez. Tendez bien. Le plus haut possible, votre tête. Oui ! Ça, c'est la posture du cobra. C'est votre tête qui vous étire, qui ouvre tout l'avant de votre cage thoracique.

On peut même se demander si, en pratiquant intensément le yoga, on peut continuer à mener une vie normale. C'est tout à fait réel. On n'a pas du tout l'obligation de devenir soit un grand mystique, soit un grand ascète et ou tout au moins, un original. On peut être très simple et très honnête et être un bon yogi.

Quand vous en avez assez, que vous avez envie de respirer, vous soufflez et vous redescendez.

Il y a des personnes qui pratiquent le yoga depuis des années et ça ne se voit pas du tout quand elles marchent dans la rue. Elles sont comme vous et moi.

- Et vous, madame Ruchpaul, comment êtes-vous venue au yoga ?

- C'est un accident de santé qui m'a amené au yoga. J'y suis restée, si on peut dire, tout le temps d'une longue rééducation. Et après, m'étant presque normalisée, j'ai continué à pratiquer par goût, par plaisir, en pensant que c'était le meilleur équilibre qui puisse être donné à un être humain et en pensant finalement que cet accident de santé a été un bonheur pour moi, puisque ça m'a fait rencontrer d'abord ce moyen de m'en sortir, et puis ensuite, le moyen d'aider d'autres à s'en sortir. »