

## Le yoga selon Eva Ruchpaul



Nationalité : France

Né(e) à : Béziers - 1928

Biographie :

Éva Ruchpaul (née en 1928, à Béziers) est une des premières femmes yogi d'Europe, une enseignante française de yoga.

Eva Ruchpaul est victime à dix-huit mois d'une attaque de poliomyélite, elle cherche dès l'âge de dix ans une source d'énergie dans le hatha-yoga. Elle est l'une des premières à le faire découvrir aux occidentaux. Sa pédagogie est illustrée à travers ses ouvrages dont le plus récent en 4 volumes « Précis hatha-yoga » est paru en 2005.

Elle a créé en 1971 un institut de formation d'enseignants où elle continue de transmettre sa pédagogie aux futurs professeurs et aux professeurs confirmés, désireux de raviver leur goût à être des « passeurs ».

Écrits et conférences mettent en évidence son intuition étonnante pour révéler avec clarté ce qui est sous-entendu dans les grands textes du yoga : à savoir l'attention au souffle reliée à l'expérience sensorielle comme source de connaissance de soi et d'évolution.

Elle n'en a pas moins gardé une constante curiosité pour les découvertes scientifiques contemporaines, de biologie et astrophysique, et en particulier un vif intérêt pour les recherches sur le cerveau, la neurobiologie, l'imagerie mentale, les niveaux de conscience.

**Eva Ruchpaul** " L'équilibre n'existe pas, nous sommes seulement des équilibristes. "

Le yoga selon Eva Ruchpaul consiste à une succession de postures et de respiration :

- La respiration tisse la trame de la leçon
- La recherche de fluidité respiratoire engendre une image mentale sereine
- La leçon est bâtie sur un rythme à trois temps : une posture, un temps de détente, une respiration, une posture. Posture et respiration sont intimement liées
- Chaque posture s'accompagne d'un contrat respiratoire
- La posture s'installe, se garde jusqu'à ce que le corps veuille bien et ne se répète pas
- Maintenir un travail musculaire statique, alimente le squelette, stimule les organes vitaux et équilibre le système nerveux
- Durer dans une posture unique permet d'être totalement investi dans son acte
- La posture est réintroduite dans les séances suivantes « Rien n'apporte plus de constance dans les progrès que la reprise régulière d'une posture intimement connue où l'on s'exerce comme si c'était la première fois » nous cite Eva Ruchpaul
- Les respirations finales reconduisent vers une habileté de geste au quotidien
- Le pratiquant s'imprègne du silence qui suit la séance, réapprend à respirer par le ventre et profite pleinement du lâcher prise.