

Vivre aujourd'hui des recettes pour reprendre souffle

Par **Eva RUCHPAUL** | Eva Ruchpaul | Publié le 20.03.20

Voici un texte issu d'une interview d' EVA en ... 1970, retrouvé par Martine Huot (promotion 1987) et ... d'une si grande actualité !

Le voulant, ne le voulant pas, arrêt forcé ou décision personnelle, arrive toujours un moment où le rythme habituel des jours est stoppé. Ce peut être un vertige, mais ce peut être une pause, l'envie, tout simplement, de dire "pouce", de prendre enfin le temps de s'occuper un peu de soi, de faire le point et, par là même, l'occasion de découvrir des techniques toutes simples qui peuvent rendre la vie à tout âge plus douce, mais aussi plus profonde. Mieux vécue. Pour bien profiter de ces mi-temps précieuses, Eva Ruchpaul, la plus célèbre spécialiste du hatha-yoga en France et femme très sage, donne quelques conseils pleins de bon sens qui cachent des trésors de mieux-être.

1 - FAIRE AU MOINS CINQ MINUTES PAR JOUR QUELQUE CHOSE QUI VOUS PLAÎT BEAUCOUP
N'importe quoi, de la musique, de la marche, du dessin, des lettres, des bulles ... Et si vous ne trouvez pas ce qui vous plaît à faire, il faut chercher, s'astreindre à plonger au tréfonds de soi-même, et se trouver un bon vieux fantasme. Si l'on se régale à cirer des chaussures, parfait : cirons des chaussures cinq minutes par jour ! Un fantasme bon marché, rien de mieux. Le plaisir ne doit pas rapporter.

Cinq minutes de plaisir, ce sont les " cinq premières minutes ". D'un nouveau bonheur, d'un renouvellement de contrat avec la vie. Être au moins cinq minutes par jour naturel avec soi-même, c'est se débarrasser des arrière-pensées, des jugements de valeur, de tout ce qui est obligatoire dans la vie sociale.

Il faut bien se le dire : si, à un certain moment, on n'a pas le courage de jouer au piano - ce dont on rêve depuis toujours - cinq minuscules minutes par jour, cela signifie que, très vite, on n'aura pas la force de lire un journal, ni la force de se regarder dans une glace.

2 - SE FAIRE BEAU

Apporter beaucoup de soin à son aspect, se préparer, se soigner. Combien de robes trop habillées, combien de costumes trop raffinés sont restés au placard parce que les jours ressemblaient aux jours, parce qu'il n'y avait pas l' " occasion " de les mettre, Ce n'était jamais le moment ! Si l'on se sent vraiment en fête, on " emporte " le vêtement et le vêtement vous emporte ! Être tous les jours en habits de fête, c'est une assurance contre le laisser-aller. C'est l'assurance.

3 - NE PAS SE TRAHIR SOI-MÊME

Se bien gérer. Négocier avec ses envies, ses besoins, vivre en bonne intelligence avec eux. Admettre qu'on aime manger, paresser ou être seul, et ne pas se culpabiliser. Mais en mesurer objectivement les effets. Éviter les excès, mais aussi les privations.

Éviter aussi, systématiquement, les gêneurs. Les gens qui vous ennuiant, il faut les fuir. Chacun de nous a subi ces anthropophages qui dévorent notre temps, notre tête, notre cœur, à qui l'on ne dit jamais sa propre vérité, ni leurs quatre vérités.

Voici venu un temps de vacance, sans profs, sans examinateurs : on est libre, youpee ! Fini le son du clairon, qui nous fait sauter du lit pour courir nous rendre utiles. Nous ne sommes indispensables qu'à nous-même.

4 - S'AIMER SOI-MÊME

Se donner un peu d'amitié. S'occuper de soi, cela vous rend disponible aux autres. Eux, ils n'ont rien à faire de quelqu'un de désordonné, de désempoté, d'angoissé. Le don de soi, c'est bien joli, mais encore faut-il avoir quelque chose de valable à donner. Si on ne vaut pas un clou, les autres n'ont pas besoin de vous ! A qualité égale, une infirmière très jolie obtient de bien meilleurs résultats auprès de ses malades qu'une vierge et

martyre qui se sacrifie pour eux. Il vaut mieux partager le surplus plutôt que de faire des largesses avec tout ce qui manque.

C'est après avoir mis un peu d'ordre en soi et sur soi, avec des gestes et des aspirations très simples, très primaires, qu'on peut être agréable aux autres. Avoir couru si longtemps, avoir toujours été en retard - surtout pour soi (combien de rendez-vous de travail passent avant les rendez-vous chez le dentiste ?) ... et enfin pouvoir se mettre à jour ! C'est le bonheur. Et il attire les autres.

5 - NE PAS S'INQUIÉTER SI L'ON NE DORT PAS

Souvent, quand la vie professionnelle est momentanément stoppée ou perturbée, la gestion du sommeil devient " le " travail. On veut réussir son sommeil. C'est encore un relent de besoin de responsabilité, d'habitude de comptabilité. A vrai dire, le sommeil est beaucoup plus " léger " que cela : quand on a la chance de pouvoir le prendre comme il vient, à la manière des enfants qui jouent avec les lignes, le noir et la lumière, les contes à dormir debout, il faut en profiter. Et aussi se dire que, souvent, dans un lit bien chaud, avec un bon livre ou des rêves éveillés, on peut mieux se reposer qu'avec un sommeil agité ou provoqué.

6 - NE PAS PLEURNICHER SUR SA SANTÉ

... si l'on ne mange pas son content de protéines (œufs, viandes, poissons...). Eva Ruchpaul est intransigeante sur ce sujet : " il faut mettre un tigre dans son moteur, donc ne pas se passer, à partir de trente-cinq ans, des trois petites stations-service protéines quotidiennes. Et qu'on ne me parle pas de cruauté, de " je ne veux pas manger mon semblable ", nous dévorons des êtres vivants rien qu'en respirant ! J'ai toujours vérifié qu'un rejet de viande annonçait sénescence et dépression. Et parfois chez les jeunes, un dégoût de " la chair ". Donc, protéines au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner. Il sera temps, au bout de quelques semaines, de s'inquiéter si la vitalité ne revient pas. "

Et, là encore, une idée à creuser : " Un bien-portant est un individu qui sait porter sa peine et non un individu sans peine ", disait le professeur Trémollières. Eva Ruchpaul ajoute qu'il faut bien se porter, " dans ses deux bras, comme on porte une grosse pierre, ou dans sa main ronde, comme un fruit ".

7 - ÊTRE AUDACIEUX

Choisir le rêve, la fantaisie, l'inutile. Garder l'esprit d'entreprise sans avoir le souci du rendement. Garder le contact, sans avoir le souci du jugement.

S'habiller en rose shocking, collectionner les contraventions, faire un tour sur l'Everest, donner son plus beau bijou, voler des cendriers, planter un baobab (" cet arbre si grand qu'un cheval au galop met cent ans à sortir de son ombre "), apprendre l'hébreu, cultiver le pavot, accueillir les gendarmes, désarmer les voleurs...

Bref, entrer dans une période où l'imagination a tous les pouvoirs."

D'après un entretien avec Eva RUCHPAUL