

LE HATHA-YOGA D'EVA RUCHPAUL

Les grands principes pédagogiques

Pour les enseignants



- Pédagogie graduelle tenant compte des capacités physiques de l'élève.
- L'enseignant accompagne la progression de l'élève de façon neutre et bienveillante en respectant son intériorité.
- Il utilise les moyens pédagogiques, intègre les postures de remplacement adaptés aux nécessités de l'élève.
- A l'écoute des besoins de l'élève, l'enseignant tient compte de l'horaire de la séance, de la saison, des aléas extérieurs pour mieux s'adapter à l'élève et ainsi équilibrer la séance.

L'Institut Eva Ruchpaul :

- Recommande des enseignants reconnus et qualifiés qui continuent leur évolution personnelle au sein de l'Institut
- L'enseignement se fait dans la laïcité, la neutralité et le respect des idées, opinions et croyances des élèves.
- L'enseignant est capable de délivrer un enseignement construit dans le silence, basé uniquement sur les indications indispensables pour exécuter postures et respirations.

« Le yoga est d'abord un équilibrant et chacun peut y trouver ce qu'il vient chercher (..) un yoga non épuré, sans gymnastique, mais accessible à tous. » Eva Ruchpaul

Pour les apprenants

POSTURE UNIQUE, TENUE DANS LA DURÉE

x1

« Faites chaque chose comme si c'était la première et la dernière fois de votre vie. Ne recommencez rien. »

La durée dans la posture permet de stabiliser le mental.

UN COURS PAR SEMAINE

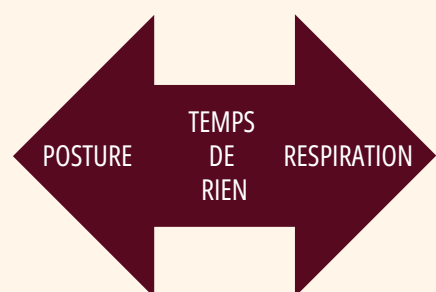
x1

De 1h à 1h30, pour cultiver la rareté.
Un « yoga bien tempéré, à dose homéopathique ».

Les effets du cours se font sentir plusieurs jours après.

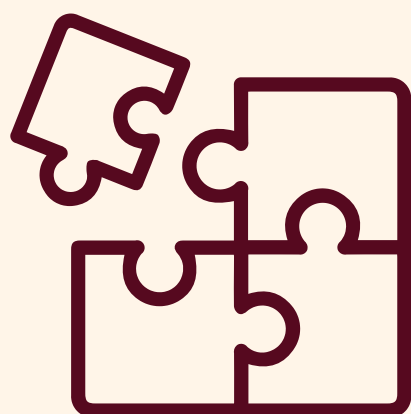
ALTERNANCE POSTURE / RESPIRATION

Entre chaque posture :



- Un temps de silence / « temps de rien » (que l'enseignant ne doit pas combler en parlant)
- De petites respirations ventrales
- Une grande respiration (suspension de souffle après l'inspiration et suspension de durée égale après l'expiration, de une à seize secondes).

CONSTRUCTION DE SÉANCE ÉTABLIE



Chaque cours alterne les postures de remise à niveau, d'ouverture thoracique, les postures inversées, pinces, poissons, mudras...

Chaque cours alterne plusieurs types de contractions statiques (tonus de maintien, raccourci actif, synergie, travail paradoxal).

Voir au verso le déroulé d'une séance.

LE HATHA-YOGA D'EVA RUCHPAUL

Déroulé d'une séance

1



POSTURES DE MISE À NIVEAU

Pour assouplir les principales articulations et préparer le corps et le mental à la séance à venir

2



POSTURES EN OUVERTURE THORACIQUE

Pour mieux accueillir le souffle au cours de la séance qui débute

3



POSTURE D'ALLÈGEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS

Pour faciliter la circulation sanguine dans tout le corps

4



FLEXION ET LIBÉRATION DE LA HANCHE

Les "pinces" mobilisent l'articulation de la hanche dans les axes principaux

5



POSTURES EN RECHERCHE DE SILENCE

Poissons et yoga mudra pour accueillir la détente et le silence

6



POSTURES DE FIN DE SÉANCE

Torsions, équilibres, appuis, triangles

7



RESPIRATIONS DE FIN DE SÉANCE ET ASSISE SILENCIEUSE

INSTITUT EVA RUCHPAUL (IER)

69 rue de Rome - 75008 PARIS
Les lundi, mardi et jeudi entre 10h et 18h
(merci de prévenir de votre venue)

Par téléphone tous les jours de la semaine au : 01 44 90 06 70

Par e-mail : eva.ruchpaul@wanadoo.fr

