

CHARTRE

Aptitudes et responsabilité des enseignants de hatha-yoga, technique Eva Ruchpaul

Le cours

- s'appuie sur une hiérarchie de postures classiques,
- n'est pas préparé à l'avance,
- s'élabore en incluant les thèmes liés aux conditions du moment et à la progression des élèves,
- propose éventuellement des postures de remplacement (personnalisation de l'exercice).

Déroulement de la séance

- Postures de mise à niveau qui cherchent l'assouplissement des principales articulations, afin de régulariser le rythme respiratoire et d'amener l'élève à s'intérioriser.

Puis se succèdent :

- Postures en ouverture thoracique avec suspensions de souffle après inspiration.
- Postures en allègement circulatoire des jambes, en respiration constante.
 - Postures en libération de la hanche et étirement dorsal : les pinces, avec suspensions de souffle après expiration.
 - Postures de recherche de silence : poisson et yoga mudra.
 - Postures finales :
 - s'adaptent aux préalables introduits par la séance,
 - tiennent compte de l'activité de l'élève après le cours,
 - rétablissent un état de vigilance.

Respect de la technique

- l'enseignant doit entretenir sa pratique et garder un contact régulier avec l'Institut Eva Ruchpaul ou avec un enseignant plus ancien que lui dans la technique.

• Principes de base •

adaptés aux moments et capacités de l'élève

1 - Alternance

- entre chaque posture, un temps de trêve.
 - équilibre des postures en suspensions inspiratoires/expiratoires, flexion/extension, rotation externe/rotation interne, adduction/abduction.
- Cette alternance rétablit l'égalité des tensions et permet à l'élève de ne pas repartir atone ou excité.

2 - Progression

- organisée au fil des séances,
- en n'introduisant pas plus d'une posture nouvelle à la fois.

3 - Non répétition

- unicité de la même posture afin de faire l'expérience d'une acuité de conscience.



4 - Pratique de la respiration

Entre chaque posture :

- temps de silence (que l'enseignant ne doit pas occuper en parlant)
 - petites respirations
 - grande respiration :
 - suspension après l'inspiration,
 - suspension après l'expirationtoutes deux égales (de une à seize secondes), confortables, et sans surpression.

Pendant les postures :

- suspension de souffle, soit après l'inspiration soit après l'expiration.
- respiration constante pour quelques postures spécifiques.

En fin de leçon

Il n'y a jamais de relaxation. Durant une dizaine de minutes, des respirations en assise - alternées lentes avec suspension du souffle après inspiration - grande respiration - alternées rapides. Épilogue : après un temps de paix, boire un verre d'eau dans la mesure du possible.

Respect de la manière de faire

- lors de la démonstration, demander à l'élève qu'il regarde en posture d'assise,
- éviter de corriger de façon nominative, sauf en cas de danger,
- limiter la proposition d'amélioration à un seul point,
- proscrire l'usage d'accessoires allant à l'encontre d'une recherche d'autonomie (cassettes de relaxation, sangles...),
- intervenir uniquement au moment de l'installation de la posture,
- suggérer les améliorations grâce à une pédagogie attentive et progressive,
- susciter l'attention et la mémoire,
 - encourager l'abandon de la performance,

• ne pas toucher l'élève, ni induire ou dicter la sensation.

Respect de la mise en mémoire

- ne pas parler pendant les temps de récupération,
- faire confiance à la mémoire du corps qui enregistre l'expérience, la posture évoluant d'une séance à l'autre,
- éviter de démontrer toutes les postures,
 - faire exercer la fonction de vigilance, et l'acuité sensorielle par la précision dans la posture et les respirations.

Respect de l'apprenti

- arriver à l'heure, dégagé des influences extérieures et prêt à donner le cours,
- veiller à établir une confiance réciproque : encourager l'indépendance de l'élève dans sa pratique,
 - se mettre à son écoute et en état de disponibilité,
 - ne pas imposer ses croyances, sa philosophie personnelle, et ses modes de vie (médecine, régime alimentaire...).
- **la clarté d'intention apporte une habileté dans les actes et conduit à la non dépendance.**

Respecter une stricte laïcité

Un enseignant peut se réclamer de la technique Eva Ruchpaul :

S'il souscrit à cette chartre dans son intégralité, sans ajout, oubli ou substitution d'aucune sorte. Après demande et agrément auprès du bureau de l'Association "Institut Eva Ruchpaul".

En cas de non respect des principes énoncés, l'IER usera de tous les moyens légaux pour protéger la qualité de l'enseignement et la fiabilité des enseignants respectueux de sa déontologie.