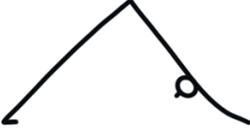


LE LOUP QUI

VOULAIT FAIRE LE TOUR DU MONDE

-Yoga story-

<p>Namaste</p> 	<p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Chien tête en bas Adho Mukha</p> 	<p>Il était une fois un loup qui s'appelait « loup ». Il s'ennuyait dans sa forêt. (Faisons le loup : à quatre pattes on va lever les genoux pour avoir les fesses le plus haut possible.)</p>
<p>Train</p> 	<p>Pour ne plus s'ennuyer, il lui vient l'idée de parti en voyage. Il prend le train pour Paris (Position du train : Assis jambes tendues on pose ses mains sur ses genoux, ses jambes, ses chevilles ou on attrape ses pieds.)</p>
<p>Maison</p> 	<p>Arrivé à Paris il décide de visiter la Tour Eiffel (Faisons la tour, jambes écartés, mains tendues au-dessus de la tête.)</p>
<p>Pigeon Eka pada rajakapotasana</p>	<p>Une fois arrivé tout en haut de la tour des pigeons se moquent de lui. (Position du pigeon : assis jambe avant</p>

	<p>pliée, jambe arrière tendue, tu peux mettre une brique ou un coussin sous ta fesse), un deuxième pigeon se moque et lui dit de retourner dans sa forêt. (On fait le pigeon de l'autre côté).</p>
<p>Train</p> 	<p>Loup décide de visiter un autre pays, l'Angleterre. Pour cela il prend le train sous La Manche. (Position du train.)</p>
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Virabhadrasana</p> 	<p>Une fois en Angleterre, il va à Londres, à Buckingham Palace. Devant le château se trouvent des gardes qui protègent la reine. (Position du premier guerrier, une jambe en arrière tendue, jambe avant pliée on lève les bras tendus au-dessus de la tête puis position du guerrier 2: on ouvre en grand, bras à l'horizontal puis un deuxième garde arrive on fait le guerrier 1 et 2 de l'autre côté).</p>
<p>Chaise Utkatasana</p> 	<p>Loup se faufile quand même pour dire bonjour à la reine et ensemble ils boivent le thé dans des fauteuils très confortables. (Position de la chaise : debout on plie les genoux, fesses en arrière bras tendus au-dessus de la tête).</p>

<p>Train</p> 	<p>Il est temps de partir pour un autre pays d'Europe, l'Italie. On prend à nouveau le train (Position du train) on traverse le tunnel sous LA manche puis toute la France pour arriver en Italie, dans la ville de Venise.</p>
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Venise est une ville sur l'eau, Loup fait un tour en gondole, c'est un petit bateau (Position du bateau : assis mains derrière les fesses, genoux pliés on lève une jambe, puis l'autre, puis un bras, puis l'autre bras). Mais sans Louve, Loup s'ennuie dans cette ville romantique.</p>
<p>Avion Vasisthasana</p> 	<p>Alors il s'envole pour un nouveau continent : l'Afrique. Il prend l'avion (position de l'avion, debout sur les genoux, on tend une jambe sur le côté et pose la main opposée au sol) Loup arrive en Egypte.</p>
<p>Pyramide Trikonasana</p> 	<p>En Egypte il y a des pyramides (Position de la pyramide : debout, jambes écartées, bras écartés on s'étire le plus possible sur un côté et quand on ne peut plus aller plus loin, on baisse le bras vers la jambe).</p>
<p>Crocodile Makarasana</p>	<p>Il y a aussi des crocodiles ! (Position du crocodile : allongé sur le côté, bras</p>

	<p>au-dessus de la tête, on ouvre le bras du dessus en grand comme la gueule d'un crocodile, on ouvre et on ferme), Puis un deuxième crocodile approche (On fait la position de l'autre côté.)</p>
<p>Train</p> 	<p>Après tant d'émotions Loup prend le train pour un autre pays d'Afrique, le Kenya. (Position du train).</p>
<p>Lion Simhasana</p> 	<p>Au Kenya il y a la savane, dans la savane il y a beaucoup d'animaux sauvages. Il y a des lions. (Position du lion : sur les genoux on va ouvrir grand la bouche et rugir en tirant la langue.) Mais en voyant Loup les lions partent en courant.</p>
<p>Avion Vasisthasana</p> 	<p>Loup prend ensuite l'avion pour l'île de Madagascar. (Position de l'avion).</p>
<p>Nageur</p> 	<p>A Madagascar l'eau est magnifique, Loup en profite pour aller nager (position du nageur : On s'allonge sur le ventre, bras et jambes tendues et on bat des bras et des jambes).</p>
<p>Requin Salabhasana</p> 	<p>Tout à coup un requin approche. (Position du requin: on reste allongé sur le ventre jambes tendues on entrelace les mains dans le dos puis on</p>

	lève les bras pour faire l'aile d'un requin.)
	Loup effrayé nage encore plus vite. (Position du nageur).
Avion Vasisthasana 	Loup décide qu'il est temps de quitter l'Afrique pour se rendre sur un nouveau continent : l'Asie. Il prend l'avion (position de l'avion).
Pyramide Trikonasana 	Il arrive tout d'abord au Népal. Au Népal il y a la plus grande montagne du monde : l'Himalaya (pour faire la montagne faisons à nouveau la position de la pyramide de l'autre côté).
Déesse Utkata konasana 	En haut de la montagne Loup rencontre Demoiselle Yeti (Pour faire le Yéti on est debout jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur et on plie les genoux, les bras sont grands ouverts, coudes pliés). Demoiselle Yéti trouve Loup à son goût mais ce n'est pas réciproque alors Loup s'enfuit pour la Chine.
Train 	Loup prend le train pour la Chine. (Position du train).

<p>Planche</p> 	<p>Arrivé en Chine, Loup visite la grande muraille (Pour faire la muraille on se met sur le ventre sur les coudes et on lève les fesses pour être bien à l'horizontale).</p>
<p>Ours Merudandasana</p> 	<p>Au beau milieu de la muraille, Loup rencontre un panda. Le panda fait partie de la famille des ours (Position de l'ours, assis sur les fesses on attrape ses talons avec ses mains puis on lève une jambe puis on tient en équilibre et on lève la deuxième jambe). Le panda lui propose de partager un bol de riz avec lui.</p>
<p>Avion Vasisthasana</p> 	<p>Rassasié Loup prend l'avion pour un nouveau continent et se rend en Australie ! (Position de l'avion)</p>
<p>Guerrier 2 Guerrier 3 Virabhadrasana</p> 	<p>Loup arrive à Sydney en Australie et en profite pour surfer (Position du guerrier 2 : jambes écartées, jambe avant pliée, jambe arrière tendue, bras écartés.) Loup est tellement en confiance qu'il fait des figures acrobatiques. (On tend la jambe avant on se penche en avant en levant la jambe arrière, bras le long du corps ou tendus au-dessus de la tête, puis on fait pareil avec l'autre jambe).</p>

<p>Avion Vasisthasana</p> 	<p>Après une mauvaise vague, Loup décide de s'envoler pour un nouveau continent : l'Amérique. Il prend l'avion (position de l'avion) pour l'Amérique du Sud, au Brésil, dans la ville de Rio.</p>
<p>Danseur Natarajasana</p> 	<p>A Rio il y a le Carnaval, Loup adore danser (Position du danseur ; debout on plie une jambe et on attrape son pied, on peut lever l'autre bras puis venir peu à peu tendre la jambe et la lever de plus en plus loin de sa fesse, de plus en plus haut puis on fait la même chose de l'autre côté).</p>
<p>Train</p> 	<p>Après avoir bien dansé Loup part découvrir l'Amérique du Nord. Il va en train (position du train) jusqu'aux Etats-Unis, à New York.</p>
<p>Chandelle Sarvangasana</p> 	<p>A New York il y a d'immenses gratte-ciels, se sont de très grands immeubles (Faisons des immeubles les plus hauts possibles, allongés sur le dos, jambes levées et tendus on peut rester comme ça ou lever les fesses et placer ses mains dans le bas du dos pour faire un immeuble encore plus haut).</p>
<p>Train</p> 	<p>Dernier pays, Loup reste en Amérique et se rend en train au Canada, au Québec.(position du train).</p>

<p>Cerf Ardha Matsyendrasana</p> 	<p>Arrivé au Québec Loup rencontre un Caribou (position du cerf, assis jambes tendues, on vient plier une jambe, on plie le bras opposé et vient caler son coude contre l'extérieur du genou plié puis on a le dos bien droit et on se tourne le plus possible vers l'arrière en regardant derrière son épaule puis on fait la même chose de l'autre coté).</p>
<p>Avion Vasisthasana</p> 	<p>Loup prend une dernière fois l'avion (position de l'avion) pour rentrer en France.</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Après avoir fait le tour du monde, Loup est fatigué et décide de faire une sieste. Nous aussi. On s'allonge bras et jambes écartées, yeux fermés.</p>
<p>Savasana</p>  <p>Namaste</p> 	<p>Temps de relaxation. Possibilité de mettre de la musique douce ou de faire une méditation ou de s'inspirer du yoga Nidra. A la fin de la relaxation on remet doucement le corps en mouvement et on revient en position de Namaste pour clôturer la séance.</p>