

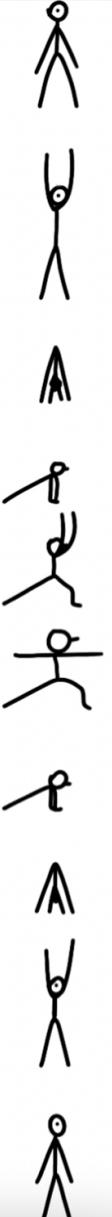
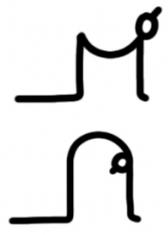
LE LIÈVRE ET LA TORTUE

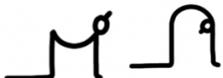
-Yoga story-

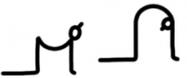
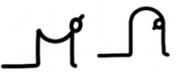


<p>Namaste</p> 	<p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Lièvre Savankasana</p> 	<p>Le lièvre est un animal très rapide. (On fait la position du lièvre assis sur ses pieds on penche la tête en avant, on entrelace les mains derrière son dos et on lève les bras en l'air comme des oreilles.) Ce lièvre est encore plus rapide que les autres. Il gagne toujours toutes les courses et pense que ce sera toujours le cas.</p>
<p>Tortue Supta kurma asana</p> 	<p>La tortue est très lente. (On fait la position de la tortue on s'assoit sur les fesses jambes écartées et on essaie de mettre ses bras tendus en dessous de nos jambes. Nos jambes font la carapace de la tortue.) La petite tortue est lente mais elle pense quand même pouvoir donner une bonne leçon au lièvre. Alors elle lui propose de faire la course.</p>
<p>Bébé heureux Ananda Balasana</p>	<p>Alors le lièvre se moque de la tortue. (Pour se moquer on s'allonge sur le dos,</p>

	<p>jambes pliées on attrape nos pieds.) « Mais tu es folle, tortue, je suis si rapide et tu es si lente, tu n'as aucune chance! » Le lièvre accepte ce pari si facile.</p>
<p>Arbre Vrksasana</p> 	<p>Le lièvre et la tortue trouvent un arbre comme point de départ. (Position de l'arbre : debout, on met un pied par-dessus l'autre ou contre la cheville ou en haut de la cuisse puis on lève les bras pour faire les branches.) Le dernier arbre au bout du chemin qui sera l'arrivée.</p>
<p>Salutation au soleil Montagne Poupée Coureur Guerrier1 Guerrier 2 Coureur Poupée Montagne</p>	<p>Le lièvre et la Tortue se mettent sur la ligne de départ, en position. (On se met debout bras tendus au-dessus de la tête.) La tortue est prête, elle est concentrée. Elle lance le départ : « A vos marques » (On se penche en avant pour toucher ses chevilles ou peut-être ses pieds, on peut plier les genoux) « Prêts ! » (Mains au sol on recule une jambe et on plie le genou à l'avant, on se relève bras en l'air puis on ouvre les bras en grand et se tourne sur le côté.) « Feu ! » (A nouveau mains au sol on ramène la jambe arrière et on se redresse doucement. Les mains essaient de toucher le ciel puis on redescend les bras le long du corps.) « Partez ! » La tortue se met en route mais le lièvre</p>

	<p>prend son temps. Il laisse la tortue prendre de l'avance et commence tout juste à se préparer à partir. (On change de jambe.) Il se met en position. « A vos marques » (On se penche en avant pour toucher ses chevilles ou peut-être ses pieds, on peut plier les genoux) « Prêts ! » (Mains au sol on recule une jambe et on plie le genou à l'avant, et on se relève bras en l'air puis on ouvre les bras en grand et se tourne sur le côté.) « Feu ! » (A nouveau mains au sol on ramène la jambe arrière et on se redresse doucement. Les mains essayent de toucher le ciel puis on redescend les bras le long du corps.) « Partez ! » Le lièvre démarre tout doucement.</p>
<p>Chat/vache Viralasana</p> 	<p>La tortue avance lentement sans s'arrêter. (On se met à 4 pattes et on avance comme la tortue on creuse le dos et regarde en l'air puis on arrondit le dos et regarde le sol. On recommence plusieurs fois.) « Une, deux, une deux, une, deux ! »</p>
<p>Papillon Baddha konasana</p>	<p>Pendant ce temps le lièvre veut fatiguer la tortue. Il suit un papillon. (Position du papillon on s'assoit, on plie les jambes</p>

	<p>pour que les pieds se touchent. On peut même lever et baisser les genoux comme les ailes du papillon.)</p>
<p>Fleur Garbha pindhasana</p> 	<p>Le papillon se pose sur une fleur, le lièvre est au milieu d'un champ de fleurs. (On fait la position de la fleur on lève les pieds et on glisse les bras par en-dessous.)</p>
<p>Chat/vache Viralasana</p> 	<p>La tortue continue son chemin. Elle avance en disant : « Un, deux, un, deux » pour se donner du courage.</p>
<p>Archer Dandasana</p> 	<p>Pendant ce temps Le lièvre téléphone à ses amis. (Assis jambes tendues on attrape un pied et on l'approche de son oreille comme si c'était un téléphone.) « Allo mon ami, Je suis en pleine course contre la tortue, elle croit qu'elle peut gagner mais elle n'a aucune chance ». Le lièvre raccroche. (On repose doucement le pied au sol.) Le lièvre a faim, il appelle pour commander à manger. (On attrape l'autre un pied et l'approche de son oreille.) « Allo je voudrais commander une pizza à la carotte s'il vous plait ». Puis le lièvre raccroche.</p>
<p>Chat/vache Viralasana</p> 	<p>La tortue continue à avancer. Elle appellera ses amis plus tard pour leur annoncer qu'elle a battu le lièvre.</p>

<p>Vinsou endormi Anantasana</p> 	<p>Le livreur apporte la pizza et le lièvre commence à la manger. (Allongés sur le côté les mains en l'air on lève et baisse la jambe du dessus comme une grande bouche qui mâche.) Le lièvre a déjà mangé la moitié de la pizza. (On se tourne sur l'autre côté) Le lièvre mange l'autre moitié.</p>
<p>Chat/vache Viralasana</p> 	<p>La tortue continue à avancer. Elle aussi a faim mais elle n'a pas le temps de manger. « Une, deux, une, deux, une, deux. »</p>
<p>Planche inversée Purvottanasana</p> 	<p>En même temps, le lièvre s'arrête dans un parc. Il voit un toboggan. (Faisons le toboggan. Assis jambes tendues, les mains derrière nos fesses, on lève les fesses jusqu'à être alignés de la tête aux pieds, on regarde le plafond.) Le lièvre s'amuse beaucoup.</p>
<p>Chat/vache Viralasana</p> 	<p>La tortue n'a pas le temps de s'amuser, elle continue à avancer. « Une, deux, une, deux, une, deux. »</p>
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Après toutes ces aventures, le lièvre s'arrête pour faire une sieste. Il se pose dans un hamac confortable. (Faisons le hamac. Assis genoux pliés, pieds au sol, mains derrière les fesses, on lève une jambe puis l'autre, une main puis l'autre</p>

	jambe et on tient en équilibre sur les fesses.)
Chat/vache Viralasana 	La tortue continue à avancer. Elle aussi est très fatiguée mais elle veut gagner la course. « Une, deux, une, deux, une, deux. »
Pont Setu bandhasana 	La tortue voit le pont. Dernière ligne droite avant l'arrivée. (Position du pont : allongés sur le dos, on rapproche nos pieds de nos fesses et on lève les fesses, bras au sol.) Maintenant la tortue peut traverser le pont.
Bicyclette 	Le lièvre se réveille et voit la tortue près de gagner. Il court le plus vite possible. (Allongés on lève les jambes et on pédale.)
Chandelle Sarvangasana 	La tortue voit le lièvre se rapprocher à toute vitesse. Elle étend son cou le plus possible. (Position de la chandelle, on lève les jambes. Si on est à l'aise on lève les fesses et vient placer ses mains en soutien sous ses fesses). La tortue s'étire, s'étire, s'étire, elle s'apprête à toucher l'arbre.
Arbre Vrksasana 	(Position de l'arbre : on essaie de lever l'autre jambe de la même manière que nous avons fait pour l'arbre de départ.) La tortue a gagné !

<p>Heros Virasana</p> 	<p>Le lièvre arrive juste derrière mais il est trop tard. Elle remporte le trophée. (Faisons le trophée, assis sur les pieds on lève haut les bras.)</p>
<p>Savasana</p> 	<p>La tortue peut enfin se reposer. Un repos bien mérité. (On s'allonge bras et jambes écartés.)</p>
<p>Savasana 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>