

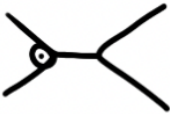













# LES TROIS PETITS COCHONS



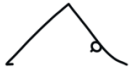







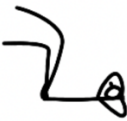
## -Yoga Story-



<p>Namaste</p> 	<p>On commence en position assise, jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Cochon</p>  <p>Savasana</p> 	<p>Il était une fois 3 petits cochons.          (Position du cochon : allongé j'amène les genoux à la poitrine et on se fait un gros câlin, on peut se balancer d'un côté et de l'autre). Ils ont grandi grandi grandi jusqu'à ce qu'ils soient en âge de quitter la maison. (Je détends mes bras et mes jambes et je m'étire de tout mon long).</p>
<p>Sandwich Paschimottanasana</p> 	<p>Leur maman les prépare à quitter la maison. Elle leur fait des sandwichs.          (Assis jambes tendues, dos droit) Elle prend les ingrédients et les met dans le sandwich (on se tourne sur un côté puis de l'autre pour attraper les aliments) puis elle ferme le sandwich (Je me penche en avant pour essayer de</p>





	toucher mes pieds en gardant le dos bien droit, je peux plier les genoux.).
Calin 	Les cochons font un gros câlin à leur maman. (Assis, on approche les genoux de la poitrine et on se fait un câlin)
Poupée Uttanasana 	Ils mettent les sandwichs et quelques affaires dans leur sac. (Debout, on se penche en avant dos droit pour essayer de toucher ses pieds je peux plier les genoux.)
Bateau Navasana 	Ils prennent le bateau pour aller s'installer dans une nouvelle ville. (On fait le bateau, assis sur les fesses, genoux pliés, pieds au sol, mains derrière les fesses, je lève un pied, puis l'autre puis un bras et le deuxième et je tiens en équilibre sur les fesses.)
Arbre Vrkasana 	Ils s'installent au bord d'une forêt. (On fait les arbres de la forêt : debout sur une jambe je lève la deuxième jambe et viens placer le pied par-dessus l'autre ou contre la cheville ou tout en haut de la cuisse mais pas contre le genou).

<p>Star</p> 	<p>Chacun construit sa maison. NifNif le premier cochon, construit sa maison en paille.</p>
<p>Vent</p> 	<p>La maison n'est pas du tout solide elle menace de s'envoler à tout moment.</p>
<p>Bébé heureux Ananda balasana</p> 	<p>La maison de Nifnif est terminée très rapidement. Paresseux, Nifnif a tout le temps de se détendre sur le canapé. (Allongé sur le dos, on attrape ses pieds avec ses mains).</p>
<p>Planche Phalakasana</p> 	<p>Nouf nouf décide de construire sa maison en bois. Il prend des planches de bois. (Position de la planche on se met en appui sur les pieds et les coudes et on tient bien droit).</p>
<p>Grand angle Prasarita padottanasana</p> 	<p>Puis il prend un marteau et clou les planches (On utilise le marteau, jambes écartées, mains entrelacées dans le dos et on se penche en avant). La maison est un peu plus solide que celle en paille mais cela reste fragile.</p>
<p>Bébé heureux Ananda balasana</p> 	<p>La maison de Noufnouf est terminée rapidement. Paresseux, Noufnouf a le temps de se détendre sur le canapé.</p>

	(Allongé sur le dos, on attrape ses pieds avec ses mains).
Pyramide Parsvottanasana  Maison 	Nafnaf construit sa maison en brique. Il prend son temps. Il utilise des outils. Il fait le toit en tuiles. (On fait le toit, une jambe à l'avant, une à l'arrière et on se penche, dos droit sur la jambe avant). La maison est très solide. (On fait la position de la maison debout jambes écartées, bras au-dessus de la tête).
Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana  Eka pada adho mukha svanasana 	Le loup arrive. (Position du loup mains et pieds on sol, on lève les fesses, dos droit.) Il avance à pas feutrés. (On lève une jambe, plie le genou et fait rouler la hanche pour doucement poser le pied au sol puis on fait pareil avec l'autre jambe.)
	Il se pose devant la maison de paille et demande à entrer mais le cochon refuse. Il souffle sur la maison. Mais comme le loup fait du yoga il utilise le souffle magique du yoga. (On prend une grande inspiration par le nez et on expire par la bouche le plus longtemps possible). La maison s'envole.

<p>Bicyclette</p> 	<p>Nifnif court le plus vite possible chez son frère Noufnouf. (On roule sur le dos et on pédale dans le vide avec les jambes le plus vite possible.)</p>
<p>Porte parighasana</p> 	<p>Noufnouf est prêt à accueillir Nifnif il ouvre la porte. (Position de la porte : à genoux, on tend une jambe sur le côté et on se penche sur la jambe tendue mains sur la jambe l'autre bras en l'air.) Il referme la porte à la truffe du loup.</p>
<p>Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana</p>  <p>Yoga squat Malasana</p> 	<p>Le loup court derrière lui. (Position du loup puis on plie les genoux et on saute pour atterrir pieds écartés de chaque côté des mains. Puis on lève les mains pour les mettre l'une contre l'autre). Les cochons ne le laissent pas entrer encore une fois alors il souffle sur la maison en bois. (On prend une grande inspiration puis on expire en venant mettre les mains au sol, dos rond.) Lamaison s'envole.</p>
<p>Bicyclette</p> 	<p>Nifnif et Noufnouf courent vers la maison de leur frère Nafnaf. (Allongés sur le dos à nouveau on pédale dans l'air).</p>

<p>Porte parighasana</p> 	<p>Nafnaf est prêt à accueillir Nifnif et Noufnouf. Il ouvre la porte (position de la porte sur l'autre jambe.) et la referme à la truffe du loup.</p>
<p>Marmite baddha konasana</p> 	<p>Nafnaf était en train de préparer une soupe dans une marmite. Il a fait un feu dans la cheminée. (Assis pieds l'un contre l'autre genoux écartés pour faire la marmite, et on tourne pour remuer)</p>
<p>Grimper</p> 	<p>Le loup, voyant la cheminée, il grimpe à une échelle pour se faufiler dans la maison . (On fait semblant de grimper en liant un genou puis l'autre.)</p>
<p>Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana</p>  <p>Yoga squat Malasana</p> 	<p>Le loup tombe la marmite et se brule. Il saute hors de la cheminée et part en courant. (De la position du loup on saute en écartant les jambes pour que les pieds atterrissent de chaque côté des mains).</p>
<p>Danseur Natarajasana</p> 	<p>Les 3 petits cochons dansent de joie. (Position du danseur, debout sur une jambe on plie l'autre jambe et attrape sa cheville, on lève l'autre bras et on se penche en avant en éloignant le pied de la fesse.)</p>

<p>Calin Apanasana</p> 	<p>Soulagés les 3 frères se font un câlin. (Assis sur les fesses on plis les genoux, pieds au sol on attrape ses genoux.)</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Fatigués mais heureux les cochons s'allongent, jambes et bras écartés et ferment les yeux pour se reposer (et on fait de même).</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>