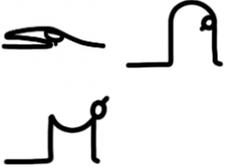
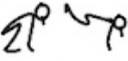
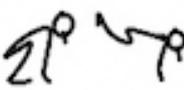


LE NOUVEL AN LUNAIRE

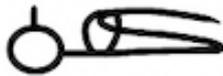
-Yoga story-

<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>Pose facile retournée Parivrtta sukhasana</p> 	<p>Il était une fois l'empereur de Jade, en Chine. Il se réveille tout doucement. Il s'étire (On lève les bras vers le ciel et regarde derrière nous, ka main sur le genou opposé l'autre derrière les fesses puis pareil de l'autre côté)</p>
<p>Salutation au soleil Surya namaskar</p>	<p>L'empereur veut mesurer le temps à l'aide d'un calendrier il décide d'organiser une course en traversant une rivière. Les 12 premiers animaux à passer la ligne d'arrivée ont une année dans le calendrier. (On se redresse tout doucement pour se mettre sur la ligne de départ en compte jusqu'à 12 en déroulant les jambes et la colonne en finissant par lever la tête)</p>

	<p>Les animaux sont tous sur la ligne de départ on se prépare à partir. (On lève les bras vers le ciel puis on vient toucher nos pieds, on lance une jambe tendue à l'arrière, puis la deuxième en position planche avant de ramener la première jambe).</p>
<p>Souris Balasana</p> 	<p>Parmi les animaux se trouvent le rat et le chat. (Position du rat: on s'assoit sur ses pieds, bras tendus à l'avant.) Les 2 savent que sans aide ils ne pourront pas traverser la rivière.</p>
<p>Chat Viralana</p> 	<p>Il est ami avec le chat. (Position du chat : on se met à 4 pattes et on courbe le dos). Il demande au bœuf si lui et le rat peuvent traverser sur son dos.</p>
<p>Vache viralanasa</p> 	<p>Le bœuf est gentil (Position du bœuf : on creuse le dos) Il accepte et le rat et le chat traversent avec le bœuf</p>
<p>Rat/chat/vache</p> 	<p>Mais au milieu de la rivière le rat (position du rat) pousse le chat dans la rivière (position du chat) restant seul sur le dos du bœuf (position du bœuf).</p>
<p>Saut de lapin</p>	<p>Juste avant de sortir de la rivière, le rat saute du dos du bœuf et arrive</p>

	<p>aux pieds de l'empereur en première position. (On se met sur les orteils, genoux pliés et on saute pieds joints). Le bœuf saute juste après le rat et prend la deuxième place.</p>
<p>Tigre Vyaghrasana</p> 	<p>En troisième position, le tigre traverse difficilement la rivière. (Position du tigre : à 4 pattes on lève une jambe tendue, puis on change de côté).</p>
<p>Lapin savankasana</p>  <p>Saut de lapin</p> 	<p>L'empereur voit alors arriver le lapin (position du lapin : on se met en boule, assis sur les talons les mains entrelacées dans le dos on lève les bras pour faire des oreilles). Le lapin traverse rapidement la rivière en sautant de pierre en pierre. (on saute). Le lapin est 4^{ème}.</p>
<p>Dragon pranayama</p> 	<p>Le dragon arrive juste après. (position du dragon : assis sur les talons, on entrelace les doigts et lève les coudes vers le ciel puis on baisse les coudes en ouvrant grand la bouche comme pour cracher du feu), l'empereur demande au dragon ce qui lui a pris tant de temps il aurait pu voler, mais il s'est arrêté pour aider d'autres animaux.</p>
<p>Serpent bhujangasana</p>	<p>Le cheval et le serpent sont au coude à coude mais au dernier moment le</p>

	<p>serpent (position du serpent : allongé sur le ventre on se redresse sur les coudes, les épaules loin des oreilles) le serpent s'enroule autour de la patte du cheval et le fait trébucher. Le serpent obtient la 6^{ème} place.</p>
<p>Cheval Utkata konasana</p> 	<p>Le cheval se redresse mais arrive trop tard. (Position du cheval : debout jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur, genoux pliés, mains l'une contre l'autre. On peut lever un talon l'un après l'autre, peut-être les 2 en même temps). Le cheval prend la 7^{ème} place.</p>
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Trois animaux sont sur le point d'arriver. Coq, singe et chèvre ne savent pas nager alors ils ont fait alliance pour construire un radeau. (Position du bateau : assis sur les fesses genoux pliés, on lève une jambe puis l'autre, un bras puis l'autre et on tient en équilibre.)</p>
<p>Chèvre Ardha matsyendrasana</p> 	<p>Les 3 amis arrivent en même temps auprès de l'empereur. L'empereur est impressionné. Il donne à la chèvre la 8^{ème} place. (position de la chèvre : sur les fesses, une jambe allongée l'autre pliée, on plie le coude opposé et vient</p>

	le caler à l'extérieur du genou plié, l'autre main est derrière les fesses et on regarde loin derrière.)
Singe 	Puis il donne la 9 ^{ème} place au singe. (Position du singe : debout bras et jambes écartées on plie et on saute)).
Coq 	L'empereur accorde la 10 ^{ème} place au coq (position du coq : accroupie sur la pointe des pieds, coudes pliés).
Chien tête en bas Adho Mukha Vrhasana 	Il reste 2 places dans le calendrier. Le chien arrive à la 11 ^{ème} place. (Position du chien : à 4 pattes on vient lever les fesses, le dos droit). L'empereur demande au chien ce qui lui a pris tant de temps lui qui est bon nageur. L'eau était si bonne que le chien en a profité pour prendre un bain.
Cochon apanasana 	Enfin le cochon prend la 12 ^{ème} et dernière place. (Position du cochon, assis genoux pliés, on encercle ses jambes de ses bras pour se faire un gros câlin puis on roule, pour avoir le dos au sol). Le cochon a pris son temps car il se roulait dans la boue.
Rat Bœuf Tigre Lapin Dragon Serpent Cheval	Les 12 places sont maintenant prises. Le calendrier est complet. 1 ^{er} le rat (position du rat), 2 ^{ème} le bœuf (position du bœuf). 3 ^{ème} le tigre (position du

<p>Chèvre Singe Coq Chien Cochon</p> 	<p>tigre), 4^{ème} le lapin (position du lapin), 5^{ème} le dragon (position du dragon), 6^{ème} le serpent (position du serpent), 7^{ème} le cheval (position du cheval), 8^{ème} la chèvre (position de la chèvre), 9^{ème} le singe (position du singe), 10^{ème} le coq, (position du coq), 11^{ème} le chien (position du chien), 2^{ème} le cochon (position du cochon).</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Après cette course tous les animaux sont très fatigués. (On peut rester dans cette position ou allonger bras et jambes et fermer les yeux).</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>