












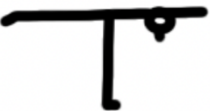

# L'AFRIQUE DE ZIGOMAR






## -Yoga story-






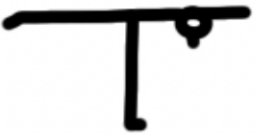



<p>Namaste</p> 	<p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Souris Balasana</p> 	<p>C'est l'histoire de Pipioli la petite souris. (Position de la souris : assis sur les pieds, en boule les bras en avant).</p>
<p>Poupée Uttanasana</p> 	<p>Pipioli aide son amie Ginette à faire ses valises. Demain elle migre en Afrique pour l'hiver. (Position de la poupée de chiffon : debout jambes tendues ou légèrement pliées, le do droit on se penche en avant et on essaie de toucher des chevilles, ses pieds ou le sol.)</p>
<p>Papillon Baddha konasana</p> 	<p>Pipioli lui demande pourquoi Ginette doit aller en Afrique l'hiver ? Ginette explique que c'est là qu'elle doit aller pour trouver à manger des insectes. Ses préférés sont les papillons (Position du papillon : assis pieds l'un contre l'autre, genoux écartés)</p>

<p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p> 	<p>Pipioli veut partir avec elle. Ils essaient de s'envoler ensemble. (Debout on se penche en avant en levant une jambe à l'arrière les bras le long du corps.)</p>
<p>Fente debout Urdhva Prasarita Ekapadasana</p> 	<p>Ils sont trop lourds et penchent en avant en chute libre. (On reste dans la position et se penche davantage en avant les mains en avant on essaie de toucher le sol jambe d'appui tendue ou pliée) Ginette lui recommande d'aller voir un autre oiseau.</p>
<p>Cigogne Saaras Pakshi Asana</p> 	<p>Peut-être la cigogne ? (Position de la cigogne : debout on lève une jambe genou plié, les bras levés vers le ciel). Non, Les cigognes mangent les souris.</p>
<p>Aigle Garudasana</p> 	<p>Peut-être les aigles ? Non, ils mangent aussi les souris. (Position de l'aigle : debout on plie les genoux et croise une jambe par-dessus l'autre, puis on passe un bras sous l'autre.)</p>
<p>Corbeau Bakasana</p> 	<p>Peut-être le corbeau ? (Position du corbeau : accroupi, les mains au sol on regarde loin devant soit on cale nos genoux contre nos coudes. On</p>

	<p>reste ainsi ou on lève un pied, puis l'autre et peut-être les 2.)</p> <p>Il est trop occupé à se regarder dans le reflet de l'eau.</p>
<p>Oiseau Benvasana</p> 	<p>Alors Pipioli va voir son ami le merle Zigomar. (Position de l'oiseau : sur les genoux, on tend une jambe on écarte les bras et on se penche en avant).</p> <p>Zigomar est un drôle d'oiseau. Il lui demande s'il peut l'emmener en Afrique, Zigomar accepte.</p>
<p>Grenouille Malasana</p> 	<p>Leur copain la grenouille (position de la grenouille : accroupis on écarte les jambes, les mains l'une contre l'autre). Passait par là et veut aussi découvrir l'Afrique alors c'est à 3 qu'ils partent.</p>
<p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p> 	<p>Enfin ils s'envolent. (Position du guerrier 3 à nouveau)</p> <p>Les compères sont hauts dans le ciel quand ils croisent des oies sauvages aller dans l'autre direction (guerrier 3 dans l'autre sens, changement de la position des bras)</p>
<p>Trompe d'éléphant</p> 	<p>Les amis pensent enfin arriver en Afrique. Zigomar dit : regardez un éléphant (Position de l'éléphant : assis sur les fesses jambes tendues, on lève</p>

	une jambe genou plié et on la passe derrière notre bras.)
Morse bhujangasana II 	Pipioli et la grenouille regardent et disent « On ne voyait pas ça comme ça » l'animal ressemble plutôt à un morse. (Allongé sur le ventre on relève les bras, coudes légèrement pliés)
Singe 	Puis Zigomar dit « regardez, des singes ! » (On saute comme des singes jambes et bras écartés)
Pingouin Guerrier 2 Virabhadrasana II 	Pipioli et la grenouille regardent et disent « On ne voyait pas ça comme ça » l'animal ressemble plutôt à un pingouin (marcher comme un pingouin puis guerrier 2 jambes et bras écartés genou avant pliés jambe arrière tendue)
Crocodile 	Puis Zigomar dit : « attention des crocodiles » (position du crocodile : allongés sur le côté bras au-dessus de la tête on ouvre et ferme les bras.)
Cigale 	Pipioli et la grenouille regardent et disent « on ne voyait pas ça comme ça » l'animal ressemble plutôt à un phoque. (Position de la cigale : allongés sur le dos, on lève sur jambe

	et la met en appuie sur le pied de la jambe au sol.)
Hippopotame (position inventée)	Zigomar continue d'avancer et dit « regardez un hippopotame » (position de l'hippopotames : à 4 pattes genoux plus écartés que la largeur de bassin, possibilité de se mettre sur les coudes poings fermés l'un contre l'autre pour faire la gueule de l'hippopotame.)
caribou cerf ardha matsyendrasana 	Pipioli et la grenouille regardent et disent 'on ne voyait pas ça comme ça » l'animal ressemble plutôt à ça A un élan (position du cerf : assis jambes tendues, on vient plier une jambe, on plie le bras opposé et vient caller 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)
Lion Simhasana 	Pipioli et la grenouille ont de sérieux doutes quand Zigomar crie : « Attention, un lion » (Position du lion : sur les genoux on va ouvrir grand la bouche et rugir en tirant la langue.)

<p>Ours merudandasana</p> 	<p>Pipioli et la grenouille regardent et disent 'on ne voyait pas ça comme ça » l'animal ressemble plutôt à un ours polaire (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).</p>
<p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p> 	<p>Alors, un peu confus, les 3 amis rentrent à la maison. (On s'envole à nouveau).</p>
<p>Chaise Utkatasana</p> 	<p>Une fois rentrés à la maison tous s'assoient autour de la table. (Position de la chaise : debout on plie les genoux, fesses en arrière bras en avant comme si on voulait s'asseoir.) Les 3 amis racontent à la maman de Pipioli qu'en Afrique il fait tellement froid qu'on se croirait au Pôle Nord.</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Après avoir mangé, Pipioli est fatigué il va se coucher. (de la position de la chaise on se baisse jusqu'à ce que les fesses touchent le sol puis on s'allonge doucement.)</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Temps de relaxation. Possibilité de mettre de la musique douce ou de faire une méditation ou de s'inspirer</p>

Namaste



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.