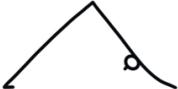


LE CORBEAU ET LE RENARD

-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>Arbre Vrksasana</p> 	<p>Maitre Corbeau sur un arbre perché. Notre corbeau est perché sur la branche d'un arbre. Pouvez-vous faire la branche sur laquelle il se trouve ? (On plie une jambe, pose le pied au niveau de la cheville ou au-dessus du genou mais pas sur le genou puis on essaie avec l'autre jambe).</p>
<p>Guerrier 3 Virabhadrasana 3</p> 	<p>Du haut de son arbre il sent une odeur très alléchante et s'envole en suivant cette odeur. C'est parti on s'envole avec lui. (On se penche en avant en fixant le regard sur un objet qui ne bouge pas, la jambe à l'arrière est tendue. On peut déployer nos ailes ou les garder près du corps).</p>

<p>Table retournée Ardha purvottanasana</p> 	<p>Maitre Corbeau s'approche d'un parc et aperçoit une table de pique-nique. (Position de la table : assis pieds au sol, genoux pliés, mains en arrière on lève les fesses).</p>
<p>Arc Dhanurasana</p> 	<p>Sur cette table se trouve un fromage tout rond. (Allongé sur le ventre, on plie les genoux et essaie d'attraper nos chevilles. On peut rester là ou essayer d'arrondir le fromage en soulevant nos cuisses du sol.) hum qu'est-ce qu'il sent bon !</p>
<p>Guerrier 3 Virabhadrasana 3</p> 	<p>Maitre Corbeau s'envole avec son précieux butin. (On s'envole sur l'autre jambe que celle utilisée tout à l'heure)</p>
<p>Arbre Vrksasana</p> 	<p>Il retourne dans l'arbre. (Position de l'arbre) Mais regardez qui a suivi Maitre Corbeau ? C'est Maitre Renard !</p>
<p>Chien tête en bas Adho Mukha</p> 	<p>Maitre renard marche dans la forêt. (On se met à 4 pattes et on vient lever les fesses haut dans le ciel, le dos bien droit).</p>

<p>Chien à 3 pattes Eka pada adho mukha</p> 	<p>Tout doucement, à pas de loup, le renard s'approche. (On lève une jambe le plus lentement possible, on plie la jambe et vient faire rouler la hanche pour redéposer délicatement le pied au sol puis on fait pareil avec l'autre jambe.)</p>
<p>Kangourou</p> 	<p>Il s'arrête juste en dessous de l'arbre sur lequel se trouve Maître Corbeau, prenant un air innocent. (On s'accroupi sur la pointe des pieds.) Le renard réfléchit. Comment peut-il voler le fromage de cet idiot de corbeau ?</p>
<p>Guirlande/grenouille Malasana</p> 	<p>Le corbeau ne se doute de rien. (Pieds tournés vers l'extérieur on s'accroupie.) Il profite de l'odeur du fromage et fait durer le plaisir avant de le manger.</p>

<p>Corbeau Bakasana</p> 	<p>Le corbeau entend un bruit. Il va se pencher en avant pour voir ce qu'il se passe. (Position du corbeau : on place nos mains au sol, doigts écartés, et on regarde droit devant soi et vient placer nos genoux derrière nos coudes. On se penche encore d'avantage et peut-être peut-on essayer de lever un pied du sol, puis l'autre et peut-être même les 2 ?)</p>
<p>Respiration</p> 	<p>Maitre Corbeau, très malin, commence à complimenter le Maitre Corbeau mais celui-ci ne veut rien entendre. Fredonnons pour couvrir les paroles de Maitre Renard ? (On met nos mains sur nos oreilles et on fredonne, ça raisonne de l'intérieur).</p>
<p>Chauve-souris Prasarita</p> 	<p>Mais à un moment Maitre Corbeau croit entendre Maitre Renard dire qu'il est beau, alors il se débouche les oreilles et se penche en avant pour écouter ce que dit Maitre Renard. (Debout, on écarte les jambes, pieds parallèles, puis on se penche en avant, le dos bien droit).</p>

<p>Etoile Uthitta Tadasana</p> 	<p>Maitre Renard dit que le plumage de Maitre Corbeau est très beau mais son ramage, c'est-à-dire sa voix n'est sûrement pas aussi belle. Alors Maitre Corbeau va ouvrir grand ses ailes (On se redresse doucement bras écartés.) et son bec et se met à chanter et laisse tomber le fromage.</p>
<p>Poupée Uttanasana</p> 	<p>Maitre Renard se penche pour attraper le fromage. (Jambes légèrement écartées, On se penche en avant et tient nos coudes avec nos mains opposées.) Il le tient bien serré dans ses bras.</p>
<p>Bébé heureux Ananda balasana</p> 	<p>Maitre Renard n'en revient pas d'avoir flatté Maitre Corbeau tant qu'il a laissé tomber son fromage. Il se moque et rit de la bêtise de Maitre Corbeau. (Allongé sur le sol, on ramène nos jambes contre nous et on attrape nos pieds avec nos mains, et se balance sur les côtés).</p>
<p>Enfant/souris Balasana</p> 	<p>Maitre Corbeau se retrouve honteux et confus, il se met en boule pour cacher sa honte. (On s'assoit sur nos</p>

	<p> pieds et penche la tête en avant, bras devant nous).</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Maitre Renard s'est enfui avec le fromage et a tout mangé maintenant il se repose repus. (Savasana : On s'allonge par terre bras et jambes écartés et on ferme 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>