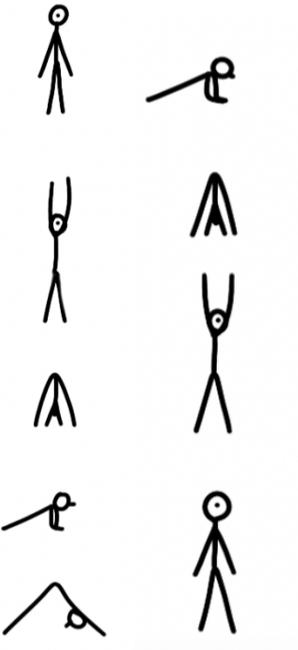


LA CIGALE ET LA FOURMI

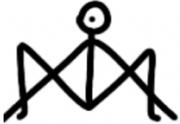


<p>Namaste</p> 	<p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>La cigale/sauterelle Shalabasana</p> 	<p>C'est l'histoire d'une cigale (position de la cigale : allongé sur le ventre on plie une jambe et vient placer l'autre jambe tendue en appuie sur le pied levé) la cigale aime chanter, elle vit au jour le jour.</p>
<p>La fourmi/déesse Utkata konasana</p> 	<p>Mais c'est aussi l'histoire d'une fourmi (position de la fourmi : jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur genoux pliés, bras au-dessus de la tête coudes pliés). La fourmi, elle, pense à l'avenir, elle travaille beaucoup.</p>
<p>Salutation au soleil Surya namascar</p>	<p>C'est l'été ! Le soleil se lève, la cigale prend le temps de s'étirer, (les bras vers le ciel comme pour saluer le soleil. Puis elle vient toucher ses orteils et allonge une patte en arrière, puis la deuxième.</p>

	<p>Elle plie les coudes puis redresse le torse avant de lever les fesses puis ramène une jambe vers l'avant, puis la deuxième avant de lever encore une fois les bras au ciel pour saluer le soleil. Puis à nouveau en commençant par l'autre jambe à l'arrière.)</p>
---	---

<p>Arbre Vrkhasana</p> 	<p>C'est l'été ! et en été les arbres fruitiers sont recouverts de fruits. La Cigale a l'embarras du choix quant à ses repas. (Position de l'arbre : un pied par-dessus l'autre ou contre la cheville ou tout en haut de la cuisse en évitant le genou) La cigale va cueillir une pomme dans l'arbre, la plus haute de l'arbre. (Peux-tu lever les bras vers le ciel pour attraper la pomme ?) Dans l'arbre d'à côté (changement de jambe) elle cueille une poire.</p>
---	--

<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>Pendant ce temps la fourmi travailleuse porte 1000 fois son poids ! (Jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur et genoux</p>
---	---

	pliés, bras levés pour porter la nourriture de la fourmi)
Araignée 	Quand elle ne mange pas la cigale chante pour ses amis les petites bêtes. Elle va d'abord voir sa copine l'araignée. (Accroupis, les bras viennent se placer derrière les pieds.) Elle chante si bien que la petite araignée se met à danser.
Déesse Utkata konasana 	La fourmi (position de la fourmi) passe devant la cigale et lève les yeux au ciel. « pfff »
Papillon Baddha konasana 	Comme elle ne travaille pas, la petite cigale va ensuite rendre visite à son ami le papillon. (Assis sur les fesses, pieds l'un contre l'autre genoux écartés) Le papillon adore écouter la cigale chanter. A la fin de la représentation elle applaudit. (on applaudit avec elle en secouant les genoux de bas en haut)
Fleur Vikasita kamalāsana 	Elle lui offre même des fleurs ! (On lève les genoux, et on passe les bras en dessous) Hum quel parfum ! la cigale est ravie.

<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>La fourmi (position de la fourmi) a bien envie de se joindre au concert mais elle a trop de travail.</p>
<p>Grenouille Malasana</p> 	<p>La cigale ne pense toujours pas à faire des réserves pour l'hiver, à la place elle va voir son amie la grenouille. (Assis accroupis jambes écartées pieds vers l'extérieur, les mains l'une contre l'autre les coudes viennent aider à écarter les genoux). La grenouille fait ses étirements en rythme sur la chanson de la cigale.</p>
<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>La fourmi (position de la fourmi) est fatiguée mais elle sait ce qui est important. Elle aura tout le temps de s'amuser pendant l'hiver !</p>
<p>Sandwich Pachimottanasana</p> 	<p>La fourmi prépare des sandwichs qu'elle congèlera pour l'hiver ! ( Assis sur ses fesses jambes devant soi, genoux légèrement pliés) Elle met plein de bonnes choses dans son sandwich (on vient toucher ses genoux ou peut-être ses chevilles ou ses orteils).</p>

	<p>La fourmi cherche des aliments derrière elle d'un côté puis de l'autre pour les ajouter à son sandwich.</p>
<p>Arc-en-ciel Camatkaranasana</p> 	<p>Pendant ce temps, la cigale profite des derniers beaux jours d'été, un magnifique arc-en-ciel illumine cette journée. (Sur un genou on étend l'autre jambe et étire le bras comme un arc puis on fait pareil avec l'autre jambe)</p>
<p>Arbre Vrkhasana</p> 	<p>C'est l'automne, la nourriture se fait plus rare. La cigale cherche dans les arbres de quoi manger mais ne trouve rien. (En position de l'arbre, on lève les mains bien haut pour essayer de trouver des fruits).</p>
<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>Pendant ce temps la fourmi (position de la fourmi) collecte ses dernières vivres pour l'hiver. Elle range les aliments dans les placards. (on plie une jambe et tend l'autre, buste en avant).</p>
<p>Vent</p> 	<p>Il commence à faire froid le vent souffre fort pour la pauvre cigale qui n'a pas d'abris. (Debout jambes écartées, les bras se balancent de gauche à droite).</p>

<p>Quatre Eka pada utkatasana</p> 	<p>La cigale a froid. (On plie une jambe sur l'autre cuisse et on plie la jambe en se penchant en avant). La cigale se penche et se recroqueville pour se réchauffer. Elle plie ensuite l'autre patte. (Recommencer avec l'autre jambe)</p>
<p>Demi chaise au sol Supta kapotasana</p> 	<p>La cigale n'arrive pas à se réchauffer. Elle s'allonge par terre et reprend sa position. (On plie le genou puis vient amener la cheville sur son genou et on passe les mains derrière la jambe.)</p>
<p>Porte Parighasana</p> 	<p>La cigale voit de la fumée s'échapper de la maison de la fourmi. La cigale va frapper à la porte de la fourmi. (Position de la porte : assis sur un genou, l'autre jambe est tendue). La fourmi ouvre la porte, il fait si chaud à l'intérieur.</p>
<p>Table Ardha Purvottanasana</p> 	<p>La cigale regarde par-dessus la fourmi et voit que sur la table se trouve un vrai festin. (On se met en position de la table, pieds et mains au sol on lève les fesses.)</p>
<p>Sandwich Paschimottanasana</p>	<p>Sur la table se trouve un sandwich qui sent délicieusement bon. (Assis</p>

	<p>par terre jambes tendues, genoux légèrement pliés on se penche en avant dos droit).</p>
<p>Chandelle Sarvangasana</p> 	<p>La pièce est chauffée par des bougies, il y a des chandelles allumées dans toute la pièce. (Position de la chandelle : Allongés au sol on lève les jambes en l'air et si on a l'habitude de faire cette position on lève les fesses en plaçant les mains dans notre dos pour nous soutenir).</p>
<p>Porte Parighasana</p> 	<p>Malheureusement la fourmi n'est pas prêteuse, c'est là son moindre défaut. Elle se tient toujours près de la porte. Que faisiez-vous aux temps chauds ? dit-elle à cette emprunteuse. Vous chantiez ? j'en suis fort aise, et bien dansez maintenant ! et la fourmi prend la porte (Position de la porte sur l'autre jambe) et elle claque la porte au nez de la cigale.</p>
<p>Danseur Natarajasana</p>  <p>Cigogne</p>	<p>La cigale essaye bien de danser pour se réchauffer. (Debout sur une jambe on on ramene le pied de l'autre jambe vers notre fesse on attrape le pied avec notre main</p>

<p>Saaras Pakshiasana</p> 	<p>puis on amène le pied en arrière tendant doucement la jambe) Mais elle a trop froid (On ramène le genou contre le thorax.) Elle change de côté, elle danse puis essaye de se réchauffer en tenant son genou contre son abdomen mais rien n'y fait elle ne se réchauffe pas.</p>
<p>Enfant Balasana</p> 	<p>Alors en dernier recours elle se tient en boule pour conserver le peu de chaleur. (Position de l'enfant)</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Pendant que la cigale meurt de froid à l'extérieur, la fourmi a fini de manger. Repus, elle s'allonge pour faire la sieste.</p>
<p>Savasana</p>  <p>Namaste</p> 	<p>Temps de relaxation. Possibilité de mettre de la musique douce, 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>