


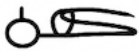

























| | |
|---|--|
| <p>Namaste</p>  | <p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p> |
| <p>Ornithorynque /chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana</p>  | <p>C'est l'histoire d'un ornithorynque qui ne trouvait sa place nulle part car il ne ressemble à aucun autre animal. (Position de l'ornithorynque : chien tête en haut : en appuie sur les mains et les pieds on baisse les fesses sans que les genoux touchent le sol, bras tendus tête haute).</p> |
| <p>Bébé heureux Ananda balasana</p>  | <p>Tous les autres animaux de moquent de son apparence (Position du bébé heureux : Allongés sur le dos, on ramène les genoux vers soi on attrape ses pieds avec ses mains.)</p> |
| <p>Cochon Apanasana</p>  | <p>Le sanglier qui se roule dans la boue dit : (Position du cochon : on reste allongés jambes pliées et on entoure ses jambes de ses bras comme pour se faire un câlin) « Il est ridicule avec son grand bec. »</p> |


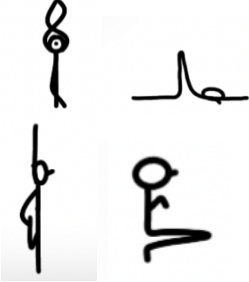

| | |
|--|--|
| <p>Singe Utthita tadasana</p>  | <p>Puis c'est au tour du singe de se moquer (Position du singe : debout bras et jambes écartées on saute.) « Il pond des œufs ».</p> |
| <p>Cigogne Saaras Pakshi Asana</p>  | <p>Puis les cigognes se joignent au groupe. (Position de la cigogne : debout on lève une jambe genou plié, les bras levés vers le ciel.) Les autres animaux comparent l'ornithorynque à un canard. Mais une cigogne dit « si c'est un canard où sont ses plumes ? » Puis une autre cigogne ajoute : (position de la cigogne avec l'autre jambe) « Si c'est un oiseau où sont ses ailes, il ne peut pas voler ? »</p> |
| <p>Fente avec ouverture de coeur</p>  | <p>A ces mots, le singe pousse l'ornithorynque pour vérifier s'il sait voler. (Position de la fente : debout une jambe à l'avant pliée, on met une jambe à l'arrière tendue sur la pointe des pieds. On ouvre la poitrine bras écartés on se penche légèrement en arrière puis on se penche légèrement en avant, bras en avant puis même chose de l'autre côté). Il pousse l'ornithorynque.</p> |



| | |
|---|---|
| <p>Guerrier 3 Virabhadrasana 3</p>  <p>Fente debout Urdhva Prasarita Ekapadasana</p>  | <p>L'ornithorynque ne sais pas voler, il fait un vol plané (Position du guerrier 3 : debout, on se penche en avant une jambe tendue se lève à l'arrière les bras le long du corps puis on vient doucement poser les mains au sol, la jambe levée monte davantage puis on fait de même avec l'autre jambe) Il tombe à pic dans l'eau et disparaît.</p> |
| <p>Nage Salabhasana</p>  | <p>Heureusement à défaut de voler l'ornithorynque sait nager ! (Position du nageur : allongés sur le ventre bras au-dessus de la tête on lève légèrement bras et jambes et on fait des mouvements de battement).</p> |
| <p>Requin Salabhasana</p>  | <p>Un requin (position du requin : on entrelace les mains dans le dos et on lève les bras pour faire l'aileron du requin) qui passait par là regarda l'étrange animal et se demanda pourquoi un poisson avait un bec ?</p> |
| <p>Poisson Matsyasana</p>  | <p>Puis les poissons (position du poisson : on se retourne sur le dos, on vient légèrement se redresser sur les coudes mains sous les fesses, tête légèrement en arrière) le regardent attentivement, pourquoi a-t-il des poils et pas d'écailles ?</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Bébé heureux Ananda balasana</p>  | <p>En remontant à la surface, les autres animaux continuèrent à se moquer méchamment de l'ornithorynque. (Position du bébé heureux, on se moque à nouveau).</p> |
| <p>Enfant Balasana</p>  | <p>L'ornithorynque n'ose plus sortir de chez lui, il se cache. (Position de l'enfant : il se met en boule caché dans un terrier qu'il a creusé.)</p> |
| <p>Crabe/ table retournée Ardha purvottanasana</p>  | <p>Il sort la nuit pour se nourrir de crabes. (Position du crabe : assis mains derrière les fesses, pieds à plat, genoux pliés, on lève les fesses et on se déplace de côté comme un crabe)</p> |
| <p>Poupée de chiffon Uttanasana</p>  | <p>Le pauvre ornithorynque n'en peut plus, il décide de partir. Il fait sa valise. (Position de la poupée : debout jambes tendues ou légèrement pliées on se penche en avant et on essaie de toucher ses genoux, ses jambes, ses chevilles ou de mettre les mains au sol.) L'ornithorynque met toutes ses affaires dans un petit baluchon.</p> |
| <p>Bateau Navasana</p>  | <p>L'ornithorynque se lance dans un long voyage il prend d'abord un bateau. (Position du bateau : assis, mains derrière les fesses, pieds au sol on lève d'abord une main, puis l'autre, puis</p> |

| | |
|---|---|
| | une jambe puis la deuxième et on tient en équilibre.) |
| <p>Train</p>  | <p>Quand il arrive sur la terre ferme il prend alors un train pour se rendre à l'aéroport. (Position du train : Assis jambes tendues on pose ses mains sur ses genoux, ses jambes, ses chevilles ou on attrape ses pieds.)</p> |
| <p>Avion Vasisthasana</p>  | <p>Arrivé à l'aéroport il demande un billet d'avion pour le bout du monde. (Position de l'avion : en position de planche latérale avec la jambe du dessus pliée, pied au sol). Il fait escale à mi-chemin et prend un deuxième avion. (position de l'avion de l'autre côté).</p> |
| <p>Kangourou</p>  | <p>L'ornithorynque atterrit. Tout est différent ici. Il voit un drôle de lièvre géant. (Position du kangourou : On s'accroupit et tient en équilibre sur la pointe des pieds, bras pliés devant nous). Excusez-moi dit-il au kangourou : « Où suis-je ? » « Tu es en Australie l'ami ! » répond le kangourou.</p> |
| <p>Ornithorynque Chien tête en bas Urdhva Mukha</p>  | <p>L'ornithorynque insiste (On refait l'ornithorynque : Position du chien tête en haut). Vous ne me trouvez pas</p> |

| | |
|---|--|
| | bizarre avec mon gros bec de canard ? |
| Koala Aigle Garudasana  | Le kangourou répond « Non. Tu as déjà vu le nez du koala ? (Position du koala : debout on plie les genoux et croise une jambe par-dessus l'autre, puis on passe un bras sous l'autre). Le koala passe son temps accroché dans un arbre. Lui aussi a un gros nez, on dirait un clown. |
| Ornithorynque Chien tête en bas Urdhva Mukha  | Puis l'ornithorynque dit (On se met à nouveau en position de l'ornithorynque) « Je suis un mammifère et pourtant je sors d'un œuf ! |
| Echidné/chiot Uttana shishosana  | Alors le kangourou répond « oui tout comme l'échidné ! (Position du chiot: Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus devant nous.) L'échidné est un mammifère qui ressemble au hérisson et contrairement au hérisson il pond des œufs. |
| Ornithorynque Chien tête en bas Urdhva Mukha  | Puis l'ornithorynque dit (On se met à nouveau en position de l'ornithorynque) « Mais quand on pond des œufs on est un oiseau et on sait voler ! » |

| | |
|--|---|
| <p>Emeu/flamant rose</p>  | <p>Le kangourou répond : « Non pas toujours regarde l'émeu ! » (Position de l'émeu : debout on plie une jambe, le talon vient toucher les fesses et on attrape son pied, l'autre bras est tendu au-dessus de la tête.) L'émeu ressemble à l'autruche, c'est un grand oiseau, il pond des œufs, il a des plumes mais il ne vole pas.</p> |
| <p>Koala Echidné Emeu Kangourou</p>  | <p>L'ornithorynque récapitule (on fait à nouveau les animaux mais avec l'autre jambe). « Un koala avec un nez de clown (position du koala), l'échidné qui pond des œufs (position de l'échidné), l'émeu qui ne sait pas voler (position de l'émeu) et un kangourou qui ressemble à un lièvre géant (position du kangourou.) Pas de doute, ce pays est fait pour moi !</p> |
| <p>Savasana</p>  | <p>Heureux l'ornithorynque peut aller se coucher (On s'allonge doucement jambes et bras écartés.) Plus tard l'ornithorynque rencontra des humains et les trouva très bizarres eux aussi : ils courent sur 2 pattes comme l'émeu mais n'ont pas d'ailes, sautent comme des kangourous mais n'ont pas de queue, ressemblent à des singes mais</p> |

| | |
|---|--|
| | n'ont pas de poils. Nous sommes tous différents mais nous avons tous notre place. |
| Savasana  Namaste  | 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. |