

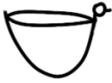
BOUCLE D'OR ET LES TROIS OURS



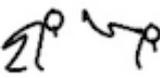
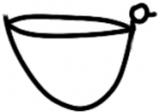
| | |
|---|--|
| <p>Namaste</p>  | <p>On commence on position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p> |
| <p>Ours Merudandasana</p>  | <p>Il était une fois une famille d'ours. Il y a papa ours qui est très grand. (Position de l'ours : sur les fesses, on tient ses pieds avec ses mains et on ouvre en grand.)</p> |
| <p>Papillon Baddha konasana</p>  | <p>Il y a maman ours de taille moyenne. (Assis pieds l'un contre l'autre, genoux écartés.)</p> |
| <p>Tête de vache Gomukhasana</p>  | <p>Il y a bébé ours qui est tout petit. (On croise les jambes jusqu'à ce que nos pieds soient le plus proches possibles de nos fesses.)</p> |
| <p>Pose facile avec torsion</p>  | <p>Un beau matin maman ours prépare une soupe pour la famille. Elle ajoute les aliments, elle a besoin de pommes de terre. Elle regarde derrière elle. (Assis jambes croisées., le dos bien droit)</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>on pose ses mains sur le côté) Elle a aussi besoin de carottes (on se tourne de l'autre côté) elle les met dans le chaudron et elle mélange.</p> |
| <p>Bébé heureux.</p>  | <p>Au même moment, papa ours s'occupe de bébé ours. Bébé ours est gentiment en train de jouer dans son lit. (Position du bébé heureux : allongé sur le dos on plie nos genoux et on attrape ses pieds.)</p> |
| <p>Berçer le bébé hindolasana</p>  | <p>Il prend délicatement bébé ours et le berce. (Position de berçer le bébé : assis on prend sa jambe et on se balance de gauche à droite.) Il lui chante une chanson. (On change de jambe.)</p> |
| <p>Bucheron prasarita</p>  | <p>Papa ours repose bébé ours et sort couper du bois. (Position du bucheron: debout, jambes écartées on se tient les mains et on se penche en avant comme pour couper du bois.) Papa ours veut faire un feu ce soir.</p> |
| <p>Maison</p>  | <p>Quand il a fini, il rentre dans la maison. (Position de la maison on relève les bras au-dessus de sa tête pour faire un toit.) La soupe est prête mais elle est trop chaude, alors papa ours propose à sa famille d'aller se promener en forêt.</p> |

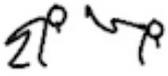
| | |
|--|--|
| <p>Marche de l'ours</p>  | <p>Voilà papa ours, maman ours et bébé ours partis en marchant dans la forêt. (Jambes écartées mains sur les chevilles on avance en levant une jambe après l'autre.)</p> |
| <p>Arbre Vrksasana</p>  | <p>Au même moment, une petite fille se balade au milieu des arbres. (Position de l'arbre : on met un pied par-dessus l'autre ou au creux de sa cuisse.) La petite fille, à les cheveux si blonds et bouclés qu'on l'appelle Boucle d'Or. Elle suit la fumée qu'elle voit dans le ciel.</p> |
| <p>Maison</p>  | <p>La fumée la conduit jusqu'à une maison dont s'échappe une délicieuse odeur de nourriture. (Position de la maison: debout, jambes écartées, bras au-dessus de la tête.)</p> |
| <p>Porte Parighasana</p>  | <p>Boucle d'or essaie de rentrer par la porte d'entrée. (Position de la porte: sur un genou l'autre jambe tendue on lève un bras). La porte s'ouvre, Boucle d'Or entre dans la maison.</p> |
| <p>Table inversée Ardha Purvottanasana</p>  | <p>Au milieu de la pièce se trouve une grande table. (Position de la table inversée: fesses et pieds au sol, mains en arrière et on lève les fesses.)</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Arc Dhanurasana</p>  | <p>Sur cette table se trouvent 3 bols. (Faisons les bols à plat ventre on attrape nos pieds et si on peut on décolle les genoux du sol.) Il y a un très grand bol, un bol moyen et un tout petit bol.</p> |
| <p>Archer Dandasana</p>  | <p>Tout d'abord elle prend une cuillère et mélange le grand bol. (Une jambe tendue on attrape son pied avec ses mains et on tourne.) puis elle goute, (On approche le pied de notre bouche.) Mais la soupe est beaucoup trop chaude. Alors elle mélange la soupe du bol moyen (avec l'autre jambe) et la goute. Pouah ! Elle est trop salée ! Puis elle mélange la soupe du tout petit bol et goute, hum un délice ! Alors elle avale toute la soupe.</p> |
| <p>Chaise Utkatasana</p>  | <p>Boucle d'or va s'asseoir dans le salon pour lire un livre. Il y a 3 chaises. (Position de la chaise : debout on plie les genoux, fesses en arrière bras en avant comme si on voulait s'asseoir.) Elle essaie d'abord de grimper sur la plus haute chaise mais elle est beaucoup trop haute.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Chiffre 4 eka pada utkatasana</p>  | <p>Puis elle essaie de grimper sur la chaise de taille moyenne mais elle est bancale. (On lève une jambe et la plie sur l'autre.) Un des pieds de la chaise est cassé.</p> |
| <p>Chaise Utkatasana</p>  <p>Bateau Navasana</p>  | <p>Puis elle essaie la toute petite chaise elle reste assise quelques secondes mais elle est trop lourde et la chaise se casse. (On plie les genoux jusqu'à ce que les fesses touchent le sol et on lève les jambes, on tient en équilibre) Boucle d'Or se retrouve assise sur les fesses, jambes en l'air.</p> |
| <p>Grimper</p>  | <p>Après ces aventures Boucle d'or décide d'aller visiter le premier étage.</p> |
| <p>Porte Parighasana</p>  | <p>Elle pousse une porte. (Position de la porte: on ouvre la porte de l'autre côté.) Elle se trouve dans une chambre dans laquelle se trouvent 3 lits.</p> |
| <p>Table Bharmanasana</p>  | <p>Il y a d'abord un très grand lit. (On se met à 4 pattes.) Boucle d'Or s'allonge dedans mais il est trop dur.</p> |
| <p>Chat Vache Viralasana</p>  | <p>Puis elle s'allonge dans le lit moyen mais il est trop mou. (On fait le dos creux puis le dos rond.) Elle en profita</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Saut de lapin</p>  | <p>pour s'amuser et sauter dessus. (Mains au sol, on saute en levant les pieds.)</p> |
| <p>Table</p>  <p>savasana</p>  | <p>Elle essaie alors le petit lit il était parfait. Et elle s'endormit.</p> |
| <p>Marche de l'ours</p>  | <p>Pendant ce temps les 3 ours rentrent à la maison. (Jambes écartées on attrape ses pieds.)</p> |
| <p>Arc Dhanurasana</p>  | <p>Ils entrent dans la salle à manger voient les bols. (On fait à nouveau des bols bien creux.) Les ours s'installent chacun devant le leur.</p> |
| <p>Ours Merudandasana</p>  | <p>Papa ours dit : « Quelqu'un a goûté à ma soupe ».</p> |
| <p>Papillon Baddha konasana</p>  | <p>Maman dit : « Quelqu'un a goûté à ma soupe ».</p> |
| <p>Tête de vache Gomukhanasana</p>  | <p>Bébé ours dit « Quelqu'un a goûté à ma soupe et a tout mangé » !</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Chaise Utkatasana</p>  | <p>Puis ils vont dans le salon. Chacun se met devant sa chaise. (Position de la chaise)</p> |
| <p>Ours Merudandasana</p>  | <p>Papa ours dit : « Quelqu'un s'est assis sur ma chaise. »</p> |
| <p>Papillon Baddha konasana</p>  | <p>Maman ours dit : « Quelqu'un s'est assis sur ma chaise. »</p> |
| <p>Tête de vache Gomukhanasana</p>  | <p>Bébé ours dit : « Quelqu'un s'est assis sur ma chaise et l'a cassée. »</p> |
| <p>Grimper</p>  | <p>Les 3 ours grimpent à l'étage et entrent dans la chambre.</p> |
| <p>Table Bharmanasana</p>  | <p>Chaque ours se met devant son lit.</p> |
| <p>Ours Merudandasana</p>  | <p>Papa ours dit « quelqu'un est venu dans mon lit ».</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Papillon Baddha Konasana</p>  | <p>Maman ours dit « quelqu'un est venu dans mon lit ».</p> |
| <p>Tête de vache Gomukhanasana</p>  | <p>Bébé ours dit « Quelqu'un est venu dans mon lit et s'y est endormi ».</p> |
| <p>Saut de lapin</p>  | <p>Boucle d'or ouvre les yeux et a très peur elle saute par la fenêtre et part en courant.</p> |
| <p>Savasana</p>  | <p>Quand elle est assez loin pour reprendre son souffle. Elle s'allonge et ferme les yeux.</p> |
| <p>Savasana 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> |