



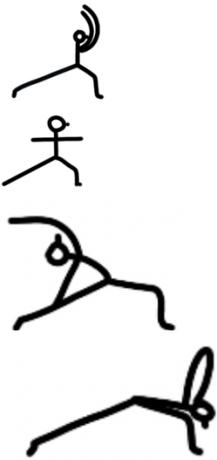
**CASSE-NOISETTE**  
-Yoga Story-

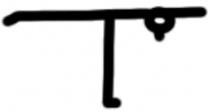
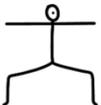
<p>Namaste</p> 	<p>On commence en position assise, jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Arbre Vrkasana</p> 	<p>C'est la veille de Noël, une sœur Clara et son frère, Fritz, décorent le sapin. (Position de l'arbre : debout sur une jambe on lève la deuxième jambe et vient placer le pied par-dessus l'autre ou contre la cheville ou tout en haut de la cuisse mais pas contre le genou).</p>
<p>Croissant de lune Parsva Urdhva Hastasana</p> 	<p>D'abord ils mettent les guirlandes tout autour du sapin. (Position du croissant de lune : On s'étire vers le ciel on entrelace les doigts et relâche l'index, on s'étire le plus haut possible plus on se penche sur le côté, pareil de l'autre côté).</p>
<p>Boule/arc Dhanurasana</p> 	<p>Puis Clara et Fritz décorent le sapin avec des boules de Noël. (On fait les boules de Noël : On s'allonge par terre, sur le ventre et on plie les genoux, on</p>

	attrape ses chevilles avec mains puis on lève la poitrine et les genoux pour arrondir nos boules).
Etoile Utthita tadasana 	Enfants les enfants mettent l'étoile en haut du sapin. (On se lève et on écarte et étire bras et jambes.)
Tailleur Sukhasana 	Clara et Fritz sont très excités, ce soir ils reçoivent toute leur famille. Ils regardent par la serrure leurs parents préparer la fête. (On s'assoit jambes croisées et on met les mains sur nos yeux comme pour faire des jumelles)
Porte Parighasana 	La fête est prête les portes de la maison s'ouvrent pour laisser entrer les invités. (Position de la porte : sur les genoux, on ouvre une jambe tendue et on se penche sur la jambe tendue, une main sur la jambe tendue l'autre qui s'étire vers le ciel).
Calin 	Les invités arrivent et parmi eux l'oncle chéri de Clara. Quand elle le voit elle lui fait un gros câlin. (Câlin : assis genoux pliés on enlace ses genoux de nos bras.)
Montagne Tadasana	L'oncle est venu avec son neveu, un jeune garçon souriant. (Position de la montagne : debout pieds écartés

	largeur des hanches bras le long du corps.)
<p>Poupée de chiffon Uttanasana</p> 	<p>D'abord l'oncle offre des poupées géantes. (On fait la poupée de chiffon : Debout, on se penche en avant dos droit pour essayer de toucher ses pieds je peux plier les genoux on peut attraper ses coudes et se balancer d'un côté à l'autre.)</p>
<p>Guerrier 1 Virabhadrasana I</p> 	<p>Puis L'oncle sort de son sac un magnifique casse-noisette en forme de soldat. (Position du guerrier 1, une jambe à l'arrière pied à 45° jambe avant pliée, jambe arrière tendue, bras levés vers le ciel).</p>
<p>Badha Virabhadrasana Guerrier humble</p> 	<p>Le soldat de bois est si beau que Fritz, le frère de Clara, jaloux casse le soldat. (Guerrier humble, les jambes restent dans la même position puis on entrelace les doigts dans le dos et on se penche en avant sur la jambe pliée. On refait guerrier 1 et guerrier humble de l'autre côté.)</p>
<p>Aigle Garudasana</p>	<p>L'oncle répare le casse-noisette en l'enroulant dans des bandages. (Pour faire les bandages on se met debout,</p>

	<p>On passe le bras droit sous le bras gauche coudes pliés, mains l'une contre l'autre. On se met en appui sur une jambe puis on lève le genou de l'autre jambe puis on vient enrouler la jambe sur la jambe d'appui.)</p>
<p>Savasana</p> 	<p>L'oncle pose le soldat pour qu'il se repose. (On s'allonge bras et jambes écartés.) Clara s'endort auprès de son casse-noisette. (On roule sur le côté genoux pliés)</p>
<p>Souris Balasana</p> 	<p>Tout à coup Clara est réveillée par un bruit. La fête est finie. Une souris traverse la pièce. La souris est énorme (Position de la souris, assis sur les talons on se penche en avant, buste contre les cuisses, bras devant soi ou le long du corps.)</p>
<p>Arbre Vrkasana</p> 	<p>Clara regarde autour d'elle, le sapin aussi est devenu géant. (Position de l'arbre : debout sur une jambe je lève la deuxième jambe et viens placer le pied par-dessus l'autre ou contre la cheville ou tout en haut de la cuisse mais pas contre le genou, on lève les bras vers le ciel pour montrer que l'arbre a grandi).</p>

<p>Aigle Garudasana</p> 	<p>Le petit soldat s'anime. Réparé, il se débarrasse de ses bandages. (On fait à nouveau la position de l'aigle en appui sur l'autre jambe.)</p>
<p>Guerrier 1,2 Virabhadrasana I,II Guerrier inversé, Viparita Virabhadrasana guerrier humble Baddha Virabhadrasana</p> 	<p>D'autres soldats et d'autres souris arrivent épées à la main prêts au combat. Les souris attaquent les premières. (Danse des guerriers : -guerrier 1 : jambe avant pliée, jambe arrière tendue pied tourné à 45 degrés, les bras tendus au-dessus de la tête. -guerrier 2 : on tourne le pied de la jambe arrière à 90 degrés la hanche tourne, parallèle à la longueur du tapis. Guerrier inversé : les jambes ne bougent pas, une main sur la jambe tendue l'autre bras tendu au-dessus de la tête. -Guerrier humble : jambes dans la même position on entrelace les doigts dans le dos et on se penche en avant.) Puis c'est au tour des soldats. (Danse du guerrier de l'autre côté.)</p>
<p>Montagne Tadasana</p> 	<p>Puis le casse-noisette se transforme en vrai garçon. Il ressemble beaucoup au neveu de son oncle. (De la position du guerrier 1 on passe à la position de la</p>

	montagne, pieds joints ou largeur de hanches, bras le long du corps.
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Il explique que grâce à Clara il est maintenant libéré du sort qui l'avait transformé en casse-noisette. Il l'invite à voyager dans son monde. Ils montent dans une coquille de noix et s'en servent comme d'un bateau volant. (Position du bateau : assis sur les fesses pieds au sol mains derrière les fesses, on lève une jambe puis l'autre, une main puis l'autre on tient en équilibre genoux pliés ou jambes tendues.).</p>
<p>Maison Grihasana</p> 	<p>Ils arrivent au royaume des délices devant le palais enchanté de Confiturembourg. (On fait le château, debout jambes écartés, mains l'une contre l'autre au-dessus de la tête.).</p>
<p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p> 	<p>Ils sont accueillis par la fée dragée. Si gracieuse. (Debout, pieds l'un contre l'autre bras au-dessus de la tête, on se penche en avant en levant une jambe puis pareil de l'autre côté).</p>
<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>Tous les habitants de Confiturembourg accueillent Clara et le prince en dansant.</p>

<p>Danseur Natarajasana</p> 	<p>(Option de mettre la musique de casse-noisette et les laisser s'exprimer ou de montrer des mouvements précis). (Déesse : jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur on plie les genoux, et fait des mouvements de bras en rythme. Danseur : marcher sur la pointe des pieds puis on s'arrête, position du danseur : en appui sur une jambe on plie l'autre jambe et on attrape son pied avec sa main, puis on éloigne le pied et on se penche en avant. Puis pareil de l'autre côté.)</p>
<p>Câlin</p> 	<p>Puis il est déjà temps de repartir Clara prend dans ses bras tous les habitants pour les remercier de leur accueil. (Câlin : assis genoux pliés on fait le tour de ses genoux avec ses bras.)</p>
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Clara et le prince repartent à bord de leur bateau magique. (Position du bateau : assis sur les fesses pieds au sol mains derrière les fesses, on lève une jambe puis l'autre, une main puis l'autre on tient en équilibre genoux pliés ou jambes tendues.)</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Clara se rendort. (On s'allonge.) Au réveil son oncle revient avec son neveu</p>

	<p>qui ressemble comme deux gouttes d'eau au prince casse-noisette.</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>