

LE GROS NAVET

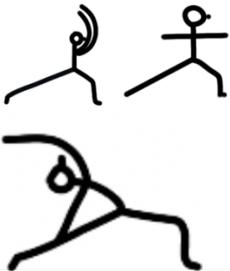
-Yoga story-

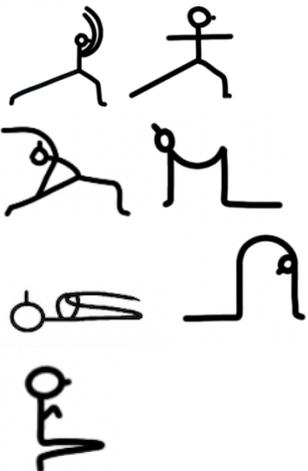


<p>Namaste</p> 	<p>On commence en position assise, jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Maison Utiita tadasana</p> 	<p>Il était une fois, en Russie 2 paysans qui vivaient dans une Isba, une maison en bois. (Position de la maison : debout jambes écartées, on lève les bras au-dessus de la tête, les mains l'une contre l'autre.)</p>
<p>Guerrier 1 Virabhadrasana I</p> 	<p>Il y a le paysan (Position du guerrier 1 : debout on recule une jambe, tendue la jambe avant est pliée et la jambe arrière tendue, les bras sont levés au-dessus de la tête.)</p>
<p>Guerrier 2 Virabhadrasana II</p> 	<p>Et sa femme (Position du guerrier 2 : On ouvre les bras en grand, on tourne le pied vers l'extérieur et on regarde droit devant soi.)</p>
<p>Guerrier inversé Viparita</p>	<p>Le couple a une petite-fille. (Depuis le guerrier 2 on se penche doucement en arrière, on pose la main du même</p>

<p>Virabhadrasana</p> 	<p>côté que la jambe arrière en appuie sur la jambe.)</p>
<p>Arc Dhaburasana</p> 	<p>C'est la saison pour semer les graines qui donneront de beaux légumes. La famille met toutes les graines dans un grand panier. (Position du panier/arc : On s'allonge sur le ventre puis on plie les genoux et essaie d'attraper ses chevilles, si on est à l'aise ainsi on peut doucement venir tendre les jambes tout en gardant les mains sur les chevilles.)</p>
<p>Poupée Uttanasana</p> 	<p>Toute la famille sème les graines et tasse la terre. (Position de la poupée : Debout, pieds à distance des hanches, on se penche en avant en gardant le dos bien droit on met les mains au sol en pliant les genoux autant que nécessaire.) La famille sème des graines d'haricots, de carottes et de navets.</p>
<p>Trésor Kurmasana</p>  <p>Papillon Baddha konasana</p>  <p>Fleur Garbha pindhasana</p>	<p>Les légumes poussent (On s'assoit sur les fesses, genoux pliés, les pieds l'un contre l'autre et on se penche en avant, le front le plus proche possible des pieds) La graine va peu à peu germer et créer des racines puis une tige va pousser (on se redresse tout</p>

	<p>douceMENT) et enfin des feuilles et des fleurs vont apparaître (position de la fleur, on passe les bras sous les jambes, on lève les jambes et on tient en équilibre.)</p>
<p>Poupée Uttanasana</p> 	<p>Les légumes sont maintenant prêts à être récoltés (Position de la poupée: Debout, pieds à distance des hanches, on se penche en avant en gardant le dos bien droit on met les mains au sol en pliant les genoux autant que nécessaire.)</p>
<p>Arc Dhaburasana</p> 	<p>La paysan, sa femme et leur petite fille mettent tous les légumes dans le panier. (Position du panier/arc : On s'allonge sur le ventre puis on plie les genoux et essaie d'attraper ses chevilles, si on est à l'aise ainsi on peut doucement venir tendre les jambes tout en gardant les mains sur les chevilles.)</p>
<p>Guerrier 1 Guerrier humble</p> 	<p>Mais quand le paysan (position du guerrier 1) arrive au dernier navet, il n'arrive pas à le déraciner. Il tire de toutes ses forces (guerrier humble : on entrelace les mains dans le dos et on se penche en avant la poitrine contre</p>

	la jambe avant pliée) mais le navet ne bouge pas.
<p>Guerrier 1 Guerrier 2</p> 	Alors il appelle sa femme à l'aide. Le paysan (guerrier 1) et sa femme (guerrier 2) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Guerrier inversé</p> 	Alors ils appellent la petite fille. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2) et la petite fille (guerrier humble) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Guerrier inversé Vache bitilasana</p> 	Alors la fille appelle la vache à l'aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble) et la vache (position de la vache : à 4 pattes on creuse le dos et regarde vers le ciel) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Guerrier inversé Vache Cochon apanasana</p> 	Alors la fille appelle la vache à l'aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble), la vache (position de la vache) et les 2 cochons (position du cochon : on s'assoit puis on roule sur le dos, les genoux ramenés à la

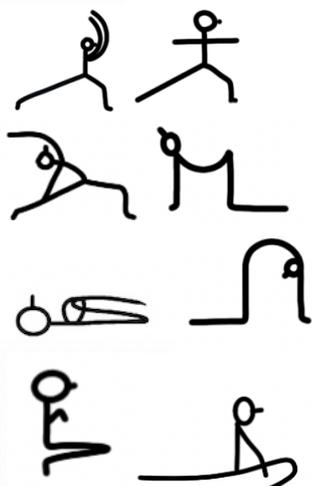
	<p>poitrine comme le cochon qui se roule dans la boue) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.</p>
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Guerrier inversé Vache cochon chat marjaryasana</p> 	<p>Alors les 2 cochons appellent les 3 chats à l'aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble), la vache (position de la vache), les 2 cochons (position du cochon) et les 3 chats (position du chat : à 4 pattes on arque le dos et on regarde vers le sol.) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.</p>
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Guerrier inversé Vache Cochon Chat Poule padangushthasana</p> 	<p>Alors les 3 chats appellent les 4 poules à l'aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble), la vache (position de la vache) et les 2 cochons (position du cochon) et les 3 chats (position du chat) et les 4 poules (position de la poule /kangourou : on s'accroupit sur la pointe des pieds les bras pliés sur les côtés pour faire les ailes) tirent sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.</p>

Guerrier 1
 Guerrier 2
 Guerrier inversé
 Vache
 Cochon
 Chat
 Poule
 oie eka pada
 rajakapotasana

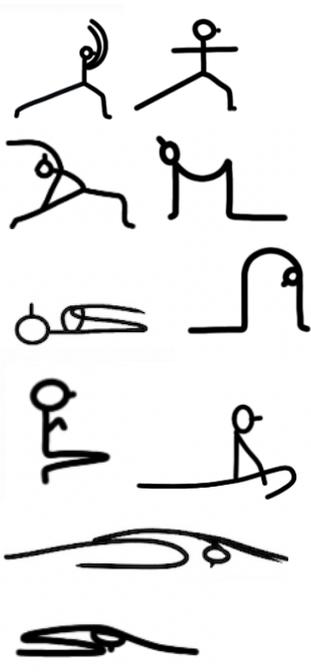


Alors les 4 poules appellent les 5 oies à l'aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble), la vache (position de la vache), les 2 cochons (position du cochon), les 3 chats (position du chat), les 4 poules (position de la poule) et les 5 oies (position de l'oie/pigeon : on met les 2 mains au sol on plie la jambe avant et vient s'asseoir sur les fesses, l'autre jambe à l'arrière est tendue) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.

Guerrier 1
 Guerrier 2
 Guerrier inversé
 Vache
 Cochon
 Chat
 poule
 oie/pigeon
 canaris/pigeon
 endormi eka pada
 rajakapotasana



Alors les 5 oies appellent les 6 canaris à l'aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble), la vache (position de la vache), les 2 cochons (position du cochon), les 3 chats (position du chat), les 4 poules (position de la poule) et les 5 oies (position de l'oie/pigeon : on met les 2 mains au sol on plie la jambe avant et vient s'asseoir sur les fesses, l'autre jambe à l'arrière est tendue) et les 6 canaris (position du canari/pigeon endormi : de la position du pigeon on se penche en avant)

	<p>tirent de toutes leurs forces sur le navet. Mais le navet ne bouge toujours pas.</p>
<p>Guerrier 1 Guerrier 2 Guerrier inversé Vache Cochon Chat poule oie/pigeon canaris/pigeon endormi souris balasana</p> 	<p>Comme rien ne fonctionne la femme va chercher la petite souris dans la maison pour qu'elle leur vienne en aide. Le paysan (guerrier 1), sa femme (guerrier 2), la petite fille (guerrier humble), la vache (position de la vache), les 2 cochons (position du cochon), les 3 chats (position du chat), les 4 poules (position de la poule) et les 5 oies (position de l'oie/pigeon : on met les 2 mains au sol on plie la jambe avant et vient s'asseoir sur les fesses, l'autre jambe à l'arrière est tendue), les 6 canaris (position du canari/pigeon endormi) et la petite souris (position de la souris : assis sur ses talons on se penche en avant la poitrine contre les cuisses, les bras en avant) tirent de toutes leurs forces sur le navet. Et paf ! le navet sort enfin de terre.</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Tous les animaux tombent à la renverse. Tous sont bien fatigués. (Nous aussi on s'allonge quelques instants.)</p>

	Tous partagent une bonne soupe de navet avant d'aller s'endormir repus.
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.