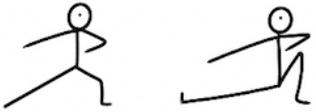


LES TROIS GRAINS DE RIZ

-Yoga story-



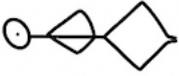
<p>Namaste</p> 	<p>On commence en position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Position facile avec torsion Parivrtta sukhasana</p> 	<p>Ce matin, Petite Sœur Li se réveille et s'étire. (On lève les bras vers le ciel puis on se tourne d'un côté, main opposée sur le genou l'autre main derrière les fesses puis on regarde loin derrière nous. Puis on lève à nouveau les bras vers le ciel et on fait pareil de l'autre côté.) Une grosse journée l'attend, elle doit aller vendre du riz au marché.</p>
<p>Courir</p>	<p>Elle part en courant (On court sur place).</p>
<p>Kangourou/canard</p> 	<p>Sur le chemin, Petite Sœur Li rencontre un canard sauvage (position du canard : On s'accroupit et tient en équilibre sur la pointe des pieds, bras pliés sur les côtés) Le canard lui dit « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, donne-moi du riz, moi avec le riz j'efface les ennuis ».</p>

<p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p> 	<p>Petite Sœur lit réfléchit et décide de donner une petite poignée de riz au canard et le canard s'envole en lui disant merci. (On s'envole, debout jambes tendues bras le long du corps, on lève une jambe tendue à l'arrière.)</p>
<p>arbre Vrksasana</p> 	<p>Petite Sœur Li continue d'avancer et arrive dans une forêt de bambous (faisons la forêt avec la position de l'arbre : debout, en appuie sur une jambe on plie l'autre jambe en mettant le pied par-dessus l'autre pied ou contre la cheville ou tout en haut de la jambe contre la cuisse puis on lève les bras.)</p>
<p>Ours merudandasana</p> 	<p>Dans la forêt, un panda se présente à elle (position de l'ours : assis sur les fesses, on attrape nos pieds, et lève une jambe puis l'autre en équilibre sur les fesses, jambes pliées ou tendues.) et lui demande : « « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, donne-moi du riz, moi avec le riz je combats les méchants » »</p>
<p>Fente de côté skansasana</p> 	<p>(Pour combattre les méchants, debout, jambes écartées on plie un genou l'autre jambe est tendue, pieds flex et on essaie d'aller le plus bas possible puis on fait la même chose de l'autre</p>

	<p>coté). Petite Sœur Li se dit qu'un panda si courageux mérite une poignée de riz et le panda s'en va en disant merci.</p>
<p>Etoile en sautant</p> 	<p>Petite Sœur Li avance quand un singe l'interpelle (Position du singe : debout jambes et bras écartés on saute le plus haut possible)</p>
<p>Trésor Kurmasana</p> 	<p>Le singe dit : « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, donne-moi du riz, moi avec le riz je fabrique des trésors » (On fait le trésor : assis pieds l'un contre l'autre, genoux écartés on se penche en avant comme un coffre qui s'ouvre et se ferme). Petite Sœur Li se dit qu'un singe si adroit mérite une poignée de riz. Le singe s'en va en lui disant merci.</p>
<p>pont setu bandhasana</p> 	<p>Petite Sœur lit avance jusqu'à un pont (position du pont : allongés sur le dos genoux pliés on va lever les fesses, le bas du dos, milieu puis haut du dos pour élever notre pont. Pour sortir de la position on repose doucement le haut, milieu, bas du dos).</p>
<p>Dragon</p>	<p>Au milieu du pont surgit un dragon. (Position du dragon : assis sur les talons, on entrelace les doigts sous le</p>

<p>pranayama</p> 	<p>menton et lève les coudes, puis on ouvre grand la bouche en baissant les coudes). Le dragon dit : « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, donne-moi du riz, ou je t'avale.» Petite Sœur Li a très peur et jette une grosse poignée de riz mais le dragon est en colère (position du dragon) « « Petite Sœur Li te moques de moi ? je veux tout ton riz. »</p>
<p>Nageur Salabhasana</p> 	<p>Petite Sœur Li refuse et part en courant. Elle doit garder le riz pour le vendre. Le dragon fait monter le niveau de l'eau du fleuve, Petite sœur Li essaie de nager (on nage : allongés sur le dos, bras et jambes tendues on bas des bras et des jambes).</p>
<p>kangourou</p> 	<p>Petite sœur Li n'arrive pas à nager le courant est trop fort mais tout d'un coup le canard arrive (On fait le canard). Le canard lui dit : « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, pour toi j'ai gardé un grain de riz »</p>
<p>bateau navasana</p> 	<p>Au contact de l'eau le riz grossit et se transforme en bateau (position du bateau : assis sur les fesses, les mains derrière les fesses, genoux pliés, on</p>

	<p>lève une jambe, puis l'autre, un bras puis l'autre en équilibre sur les fesses).</p>
<p>Ours merudandasana</p>  <p>Archer dandasana</p> 	<p>Petite Sœur Li est dans le bateau mais se dirige tout droit vers le dragon. Alors le panda arrive (position de l'ours) et dit: « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, pour toi j'ai gardé un grain de riz » Alors le panda lance le grain telle une flèche dans la gorge du dragon : (position de l'archer : Assis, jambes tendues, on attrape un pied avec ses mains, plie le genou et rapproche le pied le plus possible de sa tête, puis on fait pareil de l'autre côté.) Le riz se transforme en longue épine piquante et le dragon s'écroule dans le fleuve.</p>
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Petite Sœur Li navigue sur son bateau (position du bateau : assis les mains derrière les fesses genoux pliés on lève une jambe puis l'autre puis un bras puis le deuxième bras et on tient en équilibre.) jusque chez elle, inquiète pour ses parents.</p>
<p>Calin Apanasana</p> 	<p>En arrivant son papa et sa maman lui font un gros câlin. (assis sur les fesses, genoux pliés on attrape ses genoux pour se faire un câlin).</p>

<p>Papillon allongé Supta baddhakonasana</p> 	<p>Petite Sœur Li est triste car elle a perdu le riz et revient sans argent. Mais le singe arrive et lui dit : « Petite Sœur Li, Petite Sœur Li, pour toi j'ai gardé un grain de riz » En lui donnant le grain de riz, celui-ci se transforme en saphir. (On se transforme en pierre précieuse allongés, pieds l'un contre l'autre, genoux écartés on fait aussi la forme d'une pierre précieuse, comme un losange avec ses mains et on les pose sur son ventre.</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Petite Sœur Li est transportée de joie, elle a retrouvé ses parents, a rendu sa famille riche et s'est fait des amis pour la vie. Fatiguée Petite sœur Li s'allonge. (On peut rester dans cette position ou étendre jambes et bras puis on ferme les yeux).</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>