



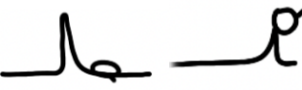

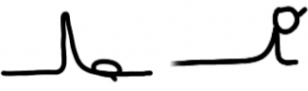


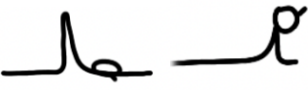
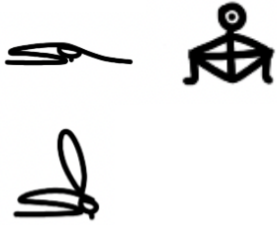



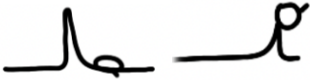


# LA MOUFLÉ

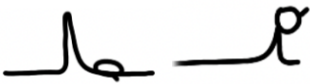


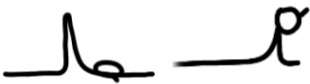
-Yoga story-



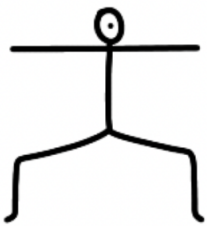

<p>Namaste</p> 	<p>On commence en position assise jambes croisées et on dit le mot magique du yoga pour commencer la séance. A 3 on dit « Namaste ».</p>
<p>Arbre Vrkasana</p> 	<p>Il était une fois une histoire qui se passe en hiver dans la forêt. Faisons la forêt. (Position de l'arbre : on place un pied par-dessus l'autre ou au niveau de la cheville ou tout en haut de la cuisse.)</p>
<p>Bucheron Prasarita padottanasana</p> 	<p>En ce jour glacial, un bucheron s'en va couper du bois pour chauffer sa maison. Coupons le bois. (Position du bucheron : On écarte les jambes, on entrelace ses mains dans son dos et on se penche en avant, nos mains font la hache prête à couper les arbres.)</p>
<p>Arbre dans le vent</p>	<p>Il y avait beaucoup de vent. Le vent soufflait dans les branches des arbres. (On se redresse bras ouverts et se tourne d'un côté, puis de l'autre.)</p>

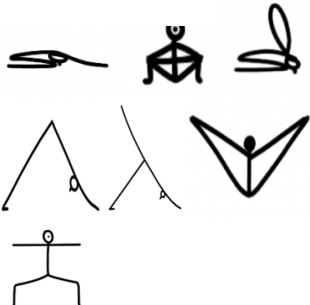




	Le bucheron qui avait retiré ses moufles pour couper les arbres, une moufle s'envola par la force du vent.
Neige qui tombe	La moufle se pose plus loin, la neige tombe. (On s'assoit sur ses pieds et on avec ses mains on fait comme si on faisait tomber des flocons sur son visage.)
Souris Balasana 	Quand tout à coup une petite souris sort de derrière un arbre et s'approche de la moufle. (Position de la souris : on s'assoit sur ses pieds.) Elle a très froid et elle va se blottir au chaud dans la moufle.
Chiot Uttana shishosana Sphinx bhujangasana 	Elle se glisse dans la moufle (Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus devant nous puis on glisse poitrine proche du sol pour rentrer dans la moufle).
Grenouille Malasana 	La souris se réchauffe dans la moufle quand elle entend une grenouille. (Position de la grenouille : accroupit, pieds tournés vers l'extérieur) « y a quelqu'un ? il fait froid » la souris répond « tu es la bienvenue ».
Chiot Uttana shishosana Sphinx bhujangasana	Elle se glisse dans la moufle (Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus devant nous puis on glisse la poitrine

	<p>proche du sol pour rentrer dans la moufle).</p>
<p>Souris Grenouille</p> 	<p>Dans la moufle il y a maintenant une souris (position de la souris) et une grenouille (position de la grenouille).</p>
<p>Lièvre Savankasana</p> 	<p>La grenouille et la souris se réchauffent quand elles entendent un lièvre. (Position du lièvre : assis sur ses pieds on se penche en avant, on entrelace nos doigts dans notre dos et on lève les bras pour faire des oreilles) « Il y a quelqu'un ? il fait froid » la souris répond « tu es le bienvenue ».</p>
<p>Chiot Uttana shishosana Sphinx bhujangasana</p> 	<p>Il se glisse dans la moufle (Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus devant nous puis on glisse la poitrine proche du sol pour rentrer dans la moufle).</p>
<p>Souris Grenouille Lièvre</p> 	<p>Dans la moufle il y a maintenant une souris (position de la souris), une grenouille (position de la grenouille) et un lièvre (position du lièvre).</p>
<p>Chien tête en bas Adho mukha</p>	<p>Lièvre, grenouille et souris se réchauffent quand ils entendent un</p>

	<p>renard (position du chien tête en bas : mains et pieds au sol, fesses en l'air.)  « Il y a quelqu'un ? il fait froid » la souris répond « Nous allons nous serrer, tu es le bienvenue ».</p>
<p>Chiot  Uttana shishosana  Sphinx  bhujangasana</p> 	<p>Il se glisse dans la moufle (Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus devant nous puis on glisse la poitrine proche du sol pour rentrer dans la moufle).</p>
<p>Souris  Grenouille  Lièvre  Chien tête en bas</p> 	<p>Dans la moufle il y a maintenant une souris (position de la souris), une grenouille (position de la grenouille), un lièvre (position du lièvre) et un renard (position du chien tête en bas).</p>
<p>Position du chien à 3 pattes  Eka pada adho mukha</p> 	<p>Renard, lièvre, grenouille et souris se réchauffent quand ils entendent un loup. (position du chien à 3 pattes : mains et pieds au sol, fesses en l'air, on lève une jambe comme la queue du loup.) « Il y a quelqu'un ? il fait froid » la souris répond « Nous sommes déjà à l'étroit mais tu es le bienvenue ».</p>
<p>Chiot  Uttana shishosana  Sphinx  bhujangasana</p>	<p>Il se glisse dans la moufle (Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus</p>

	<p>devant nous puis on glisse la poitrine proche du sol pour rentrer dans la moufle).</p>
<p>Souris Grenouille Lièvre Chien tête en bas Chien à 3 pattes</p> 	<p>A l'étroit dans la moufle il y a maintenant une souris (position de la souris), une grenouille (position de la grenouille), un lièvre (position du lièvre), un renard (position du chien tête en bas) et un loup (position du chien à 3 pattes).</p>
<p>Ours Muradandasana</p> 	<p>Loup, enard, lièvre, grenouille et souris se réchauffent quand ils entendent un ours (position de l'ours : assis sur les fesses on attrape ses pieds avec ses mains et on lève les pieds et on écarte les jambes). « Il y a quelqu'un ? il fait froid » la souris répond « Ah non ! nous sommes au complet ! ». « L'ours insiste, s'il te plait petite souris j'ai froid ! » La souris finit par accepter.</p>
<p>Chiot Uttana shishosana Sphinx bhujangasana</p> 	<p>Il se glisse dans la moufle. (Sur les genoux, on lève les fesses, bras tendus devant nous puis on glisse la poitrine proche du sol pour rentrer dans la moufle.)</p>
<p>Souris Grenouille Lièvre Chien tête en bas Chien à 3 pattes</p>	<p>La moufle est pleine à craquer. Il y a maintenant une souris (position de la souris), une grenouille (position de la</p>

	<p>grenouille), un lièvre (position du lièvre), un renard (position du chien tête en bas), un loup (position du chien à 3 pattes) et un ours.</p>
<p>Aigle Garudasana</p> 	<p>La moufle est tellement étirée au maximum que les habitants de la moufle sont tous très à l'étroit. Tout le monde s'emmêle. (On s'emmêle debout, on lève une jambe et la passe par-dessus la jambe d'appui puis on lève les bras et passe un bras en-dessous de l'autre).</p>
<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>Sans un bruit une petite fourmi s'est fauillée dans la moufle. (On fait la fourmi, debout, jambes écartée, pieds tournés vers l'extérieur, on plie les genoux). Alors la petite fourmi se tortille pour se faire une petite place. (On monte sur la pointe des pieds).</p>
<p>Etoile Utthita tadasana</p> 	<p>Alors la moufle explose ! (On tend les jambes, on tend les bras.)</p>
<p>Déesse Ours Chien à 3 pattes Chien tête en bas lièvre Grenouille souris</p>	<p>Alors La fourmi, l'ours, le loup, le renard, le lièvre, la grenouille et la souris se retrouvent éparpillés dans la neige.</p>

	
<p>Poupée de chiffon Uttanasana</p> 	<p>Au même moment le bucheron revient, il se penche pour ramasser les morceaux de sa pauvre moufle déchiquetée. (On s'assoit jambes tendues, et on se penche en avant dos droit, on vient toucher ses genoux, tibias, chevilles ou ses pieds).</p>
<p>Savasana</p> 	<p>Il rentre chez lui et, fatigué d'avoir coupé du bois et frigorifié de ne pas avoir mis sa moufle, s'endort près du feu. (Nous aussi on s'allonge quelques instants.)</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>