
















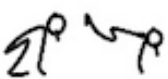



LE LION ET LE RAT





-Yoga story-




<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>Enfant Balasana</p> 	<p>Le rat est très peureux, au moindre bruit il se met en boule. (Comme le rat, assis sur les pieds on se penche en avant, bras droits devant soi.)</p>
<p>Lion Simhasana</p> 	<p>Le lion, lui, gouverne tout le royaume, n'ayant peur de personne. (Sur les genoux, on ouvre la bouche en grand et on sort la langue.)</p>
<p>Serpent Bhujangasana</p> 	<p>Le rat passe son temps à se cacher, une fois un serpent est passé à côté de lui. (Position du serpent, allongés sur le ventre, on se redresse sur les coudes.) Une fois à son niveau, le rat n'a pas vue que le serpent lui a souri.</p>




<p>Enfant Balasana</p> 	<p>Tout de suite, il s'est mis en boule pour se cacher. Il n'a pas vu que le serpent lui souriait.</p>
<p>Aigle Garudasana</p> 	<p>Une fois un aigle l'a survolé, (Position de l'aigle debout, on croise une jambe par-dessus l'autre et on croise les bras.) L'aigle l'a survolé une première fois puis une deuxième fois, essayant de lui dire bonjour.</p>
<p>Enfant Balasana</p> 	<p>Mais le rat s'est mis à l'abri dans un trou de souris et a fermé les yeux.</p>
<p>Araignée</p> 	<p>Mais même lorsqu'il croise une araignée il a peur. (Position de l'araignée accroupi, les bras derrière les pieds.) Même si l'araignée est beaucoup plus petite que le rat et qu'elle est juste en train de tisser sa toile tranquillement.</p>
<p>Enfant Balasana</p> 	<p>Le rat se recroqueville dans un buisson.</p>

<p>Bébé heureux Ananda balasana</p> 	<p>Tous les animaux du royaume se moquent du petit rat. Ils se roulent par terre en le voyant.</p>
<p>Guerrier 1 Virabhadrasana I</p> 	<p>Si bien qu'un jour il décide de se montrer courageux et se présente devant le roi. (En position de guerrier, bras en l'air la jambe avant pliée et la jambe arrière tendue, comme s'il était prêt à combattre bien plus fort que lui.)</p>
<p>Guerrier 2 Virabhadrasana II</p> 	<p>Il se montre fier et puissant. (On ouvre les bras en grand et on regarde droit devant soi avec fierté.) Il veut gagner le respect du roi.</p>
<p>Guerrier inversé Viparita Virabhadrasana</p> 	<p>Il s'étend encore d'avantage, (le menton relevé, le bras arrière sur la jambe arrière.)</p>
<p>Guerrier humble Baddha Virabhadrasana</p> 	<p>Il se montre humble en signe de respect au roi en se penchant en avant, toujours aussi courageux se convaincant que rien ne va lui arriver.</p>

<p>Chaise Utkatasana</p> 	<p>Le lion est assis sur son trône. (Position de la chaise, on plie les genoux fesses en arrière comme si on voulait s'asseoir.) Le lion l'observe, amusé. Le lion a très faim mais est impressionné par le courage du rat. Il lui dit que pour le récompenser de son courage il lui laisse la vie sauve.</p>
<p>Sauts de lapin</p> 	<p>Le rat se met à sauter de joie. Il se dit que plus jamais il ne vivra dans la peur.</p>
<p>Ragdoll Uttanasana</p> 	<p>Il remercie le roi et se pencha en signe de respect. (Jambes légèrement écartées plié en avant.)</p>
<p>Chien tête en bas Adho Mukha</p> 	<p>Quelques jours plus tard le lion se promène dans son royaume. (A 4 pattes, les fesses en l'air.)</p>
<p>Chien à 3 pattes Eka adho mukha</p> 	<p>Mais à un moment il se prend la patte dans un piège, une corde qui se resserre autour de sa patte. (On lève une jambe.) La deuxième patte est aussi prise au piège (On lève la deuxième jambe.)</p>
<p>Arbre Vrksasana</p>	<p>Le piège est attaché à un arbre. (Position de l'arbre, debout sur une</p>

	<p>jambe on met un pied par-dessus l'autre.) Aussitôt le lion est soulevé de terre, coincé dans un filet dans le vide.</p>
<p>Bicyclette</p> 	<p>Tous d'abord il essaie de se débattre de toutes ses forces. (Dos au sol on relève les jambes et on mouline comme sur un vélo.)</p>
<p>Héron Krounchasana</p> 	<p>Il tire de tous les côtés espérant se sortir de ce pétrin. (On se redresse on prend un pied dans ses mains et on essaie de tendre la jambe d'un côté puis de l'autre.)</p>
<p>Téléphone Archer Dandasana</p> 	<p>Il va essayer d'appeler tous ses amis pour qu'ils viennent l'aider. (Pour décrocher le téléphone jambes tendues on plie le genou et rapproche le pied de notre oreille.) Mais tous ont mieux à faire ou ont trop peur de la mauvaise humeur du lion.</p>

	En dernier recours il appelle le petit rat qui est venu si vaillamment se présenter devant lui.
Courir sur place	Le rat arrive aussi vite qu'il le peut. (on court)
Crocodile Makarasana 	Il se met à ronger la corde de toutes ses forces. (Allongé sur le côté bras étirés au-dessus de la tête on ouvre et on ferme comme une bouche qui mâche.) Au moment, le filet craque et le lion est délivré.
Etoile Utthita tadasana 	Le lion est libre le rat est fier. (On est debout, bas et jambes écartées.)
Trophée Viranasana 	Le lion remet au rat un trophée devant tous les habitants du royaume. (Assis sur ses pieds on lève haut les bras comme un trophée.) Le lion raconte aux autres animaux à quel point son ami a été courageux et que ce n'est pas la taille qui compte, on

	a toujours besoin d'un plus petit que soi.
<p>Savasana</p> 	<p>Ce soir-là le petit rat est allé se coucher en souriant. Le cœur fier d'avoir aidé son nouvel ami, d'avoir vaincu sa peur laissant toute la place au courage.</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>