






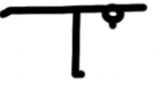











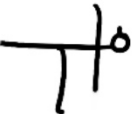


LE LOUP QUI VOULAIT
ÊTRE UN SUPER-HEROS






-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>Petits mouvements</p>	<p>Un matin, Loup se regarde dans le miroir. (faire de petits mouvements à répéter en miroir. Exemple : lever le bras, se brosser les dents, tirer la langue.)</p>
<p>Déesse Utkata konasana</p> 	<p>Loup aimerait devenir un super-héros. Il s'imagine portant Louve. (Position de la déesse : Debout, jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur on plie les genoux, on plie les bras comme si on portait Louve.)</p>
<p>Araignée</p> 	<p>Loup se cherche un nom de super-héros. Spider-Loup ? (Position de l'araignée : on s'accroupit et on glisse les bras derrière ses jambes, mains en appuie sur le sol.)</p>





<p>Chauve-Souris Prasarita padottanasana</p> 	<p>Non, Loup n'aime pas les araignées. Peut-être Bat-Loup ? (On fait la chauve-souris, debout jambes écartées, les mains sur les hanches on se penche en avant et on remue les coudes comme des ailes de chauve-souris.)</p>
<p>Danse du super-héros</p> <p>Guerrier 1 Virabhadrasana I</p>  <p>Guerrier 2 Virabhadrasana II</p>  <p>Guerrier inversé Viparita Virabhadrasana</p>  <p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p>  <p>Demi lune Ardha chandrasana</p> 	<p>Enfin, Loup a trouvé, il sera Super-Extra-Fabuloup. Loup s'imagine déjà super-héros. On fait la danse du super-héros. Pour être un super-héros il faut être courageux (guerrier 1 : Debout une jambe pliée à l'avant, jambe tendue à l'arrière, bras vers le ciel). Il faut être fort (guerrier 2 : on ouvre le pied de la jambe arrière et on ouvre grands les bras), il faut vouloir aider les autres (on pose la main sur la jambe arrière et on lève l'autre bras vers le ciel), il faut être gentil (on place les mains sur son cœur en appuie sur une jambe on se penche en avant et lève l'autre jambe en même temps.) et alors enfin on est un super-héros ! (On pose une main au sol, on tourne les hanches sur le côté, l'autre bras vers le ciel.)</p>






<p>Porte Parighasana</p> 	<p>Pour être un super-héros, il faut un super-costume ! Loup va chez Demoiselle yéti car elle sait très bien coudre. Loup Frappe à la porte (Position de la porte : sur les genoux, on tend une jambe sur le côté et on vient se pencher sur la jambe tendue.)</p>
<p>Bébé heureux Ananda balasana</p> 	<p>Loup explique son idée à Demoiselle Yéti. Elle rigole. (Position du bébé heureux, on s'allonge sur le dos, on plie les genoux et on attrape ses pieds.)</p>
<p>Aiguille parsva balasana</p> 	<p>Demoiselle Yéti se met à la couture. (On fait la position de l'aiguille : à 4 pattes on lève un bras vers le ciel puis on le glisse sous l'autre main en appuie sur l'épaule, puis on fait pareil de l'autre côté.)</p>
<p>Assis en tailleur Sukhasana</p> 	<p>Le costume est prêt ! Loup fait la respiration du super-héros pour s'insuffler la force nécessaire pour aller sauver le monde. (On inspire on gonfle ses poumons, on peut accompagner de ses bras, puis on expire par la bouche bras devant soi.)</p>
<p>Danse du super-héros</p>	<p>Loup, fier, enfle son costume. Pour prouver à Demoiselle Yéti qu'il est un</p>




<p>Guerrier 1 Virabhadrasana I</p>  <p>Guerrier 2 Virabhadrasana II</p>  <p>Guerrier inversé Viparita Virabhadrasana</p>  <p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p>  <p>Demi Lune Ardha chandrasana</p> 	<p>super héros il fait la danse du super héros. (On refait le même enchainement mais avec l'autre jambe.) Je suis courageux (guerrier 1 : Debout une jambe pliée à l'avant, jambe tendue à l'arrière, bras vers le ciel). Je suis fort (guerrier 2 : on ouvre le pied de la jambe arrière et on ouvre grands les bras), J'aide les autres (on pose la main sur la jambe arrière et on lève l'autre bras vers le ciel), Je suis gentil (on place les mains sur son cœur en appuie sur une jambe on se penche en avant et lève l'autre jambe en même temps.) Je suis un super-héros ! (On pose une main au sol, on tourne les hanches sur le côté, l'autre bras vers le ciel.)</p>
<p>Vrkhasana Arbre</p> 	<p>Loup fun prêt s'en va à l'aventure dans la forêt. (On se transforme en arbre de la forêt).</p>
<p>Bucheron Prasarita Padottanasana</p> 	<p>Loup croise Gros-Louis. Gros-Louis a besoin d'aide pour couper du bois et le ranger.</p>

<p>Déesse Utkata Konasana</p> 	<p>(On coupe le bois, jambes écartées, on entrelace les doigts dans le dos puis on se penche en avant, une fois le bois coupé</p>
<p>Escargot Karnapidasana</p> 	<p>Un super-héros aide les autres. Loup aide un escargot à traverser la route. (Position de l'escargot, on s'allonge puis on lance les jambes derrière la tête, le dos rond comme la coquille de l'escargot).</p>
<p>Poule Prapadasana</p>  <p>Nid (trésor) Kurmasana</p> 	<p>Il voit ensuite un oisillon tombé du nid. (Position de la poule, on s'accroupie bras plié comme les ailes d'un oiseau.) Loup le recueille dans ses pattes et le pose dans le nid. (Sans les mains on pose les fesses par terre, pieds l'un contre l'autre et on essaie de toucher nos pieds avec notre front).</p>
<p>Courir</p> 	<p>Bien que fier de lui, Loup est prêt pour une mission plus importante et tout à coup il entend un cri. Il court le plus vite possible. (On s'allonge sur le dos jambe levée et on pédale pour courir le plus vite possible.)</p>

<p>Nageur Salabhasana</p> 	<p>Loup arrive près de la rivière où se trouvent ses amis qui jouent au ballon. Loup se jette à l'eau et nage pour sauver Louve. (On se tourne sur le ventre bras tendus devant nous et on lève les jambes tendues et alterne les mouvements de bras et de jambes.) Louve est furieuse, elle s'amuse et n'avait pas besoin d'être sauvée.</p>
<p>Vrkhasana Arbre</p> 	<p>Loup s'éclipse, honteux. Puis il voit son ami Joshua coincé dans un arbre. (Position de l'arbre, debout on plie une jambe et tourne le genou vers l'extérieur puis on place le pied contre la cheville, le mollet ou la cuisse en évitant le genou).</p>
<p>Cigogne Saaras Pakshi Asana</p> 	<p>Ni une in deux, Loup grimpe à l'arbre. (Debout on plie une jambe et un bras, puis l'autre et on alterne.)</p>
<p>Vrkhasana Arbre</p> 	<p>Arrivé en haut de l'arbre Joshua est surpris, il n'était pas du tout coincé. Mais les 2 sont maintenant trop lourds pour l'arbre qui plie de plus en plus. (En position de l'arbre, les bras au-dessus de la tête on se penche d'un</p>

	côté puis de l'autre en gardant l'équilibre.)
<p>Guerrier 3 Virabhadrasana III</p>  <p>Fente debout urdhva prasrita ekapadasana</p> 	<p>L'arbre casse et Loup essaie de déployer ses ailes avant de venir s'écraser au sol. (On élance la jambe pliée vers l'arrière, le buste vers l'avant puis mains au sol, jambe vers le ciel). Puis Joshua à son tour tombe doucement de l'arbre. (On fait à nouveau l'arbre de l'autre jambe élance la jambe vers l'arrière puis fente debout mains au sol, jambe vers le ciel).</p>
<p>Assis jambes croisées sukhasana</p> 	<p>Les 2 amis par terre, ils ont mal partout. (On s'assoit jambes croisées et on essaie de taper sur sa tête en même temps qu'on se frotte le ventre, d'un côté puis de l'autre).</p>
<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Déçu et démotivé, Loup retire son costume et se pose dans le bateau de Gros-Louis. (Position du bateau, assis sur les fesses, les mains derrière, pieds au sol genoux pliés, on lève un pied du sol puis le second, puis on met les bras en avant.)</p>

<p>Bateau Navasana</p> 	<p>Loup s'endort. Le bateau se trouve pris dans des rapides et se balance de tous les côtés. (Toujours en position du bateau on pose un pied au sol puis l'autre et on alterne.)</p>
<p>Câlin Calin</p>  <p>Bateau Navasana</p> 	<p>Loup a peur. (On encercle ses genoux de ses bras). Louve s'élançe à ses côtés, elle court le plus vite possible pour sauver son Loup chéri. (On se laisse tomber à l'arrière et on pédale.) Puis elle saute dans le bateau et, comme ils peuvent, rament avec leurs mains. (On bascule à nouveau en position du bateau et on rame avec ses bras.)</p>
<p>Paschimotanasana</p> 	<p>Enfin saufs, ils accostent sur la rive. (On pose les jambes tendues au sol. Et on se penche en avant). Loup et Louve sont soulagés de retrouver la terre ferme.</p>
<p>Calin</p> 	<p>Loup prend Louve dans ses bras. (On se redresse, on plie les genoux et, le dos rond, on se laisse tomber en arrière). Loup fait un câlin à Louve pour la remercier de l'avoir sauvé.</p>

<p>Savasana</p> 	<p>Loup, fatigué après toutes ces aventures, s'allonge dans l'herbe et se repose. (On s'allonge.) On pense à notre propre super pouvoir. Comment peut-on aider les gens autour de nous ?</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>