

Découvre ici la séance que j'ai partagée avec des enfants de tous les âges, jusqu'à la fin de l'école élémentaire !

Je te souhaite une belle pratique !

Séance complète APY Class



La petite maison rouge sans portes ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur



Il était une fois un petit garçon qui en avait assez de ses jouets et de ses jeux.
« Que pourrais-je faire ? » demanda-t-il à sa maman. Et sa mère, qui avait toujours de belles idées pour les petits garçons, lui répondit :
« Tu pourrais partir en voyage et trouver une petite maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur. »



Support : conte de Carolyn Sherwin Bailey (Cf. Document joint). Personnellement, j'ai dessiné les principales étapes de l'histoire et j'en ai fait un kamishibai car j'aime beaucoup ce moyen d'expression !)


Intentions de la séance : Garder les oreilles et les yeux ouverts pour regarder attentivement et découvrir un trésor caché. Être persévérant : aller jusqu'au bout de sa quête.

Matériel : Tableau météo intérieure, l'histoire, une belle pomme rouge, un couteau aiguisé, un ballon de baudruche, un feutre indélébile)


Public : de la maternelle au CM2

Nombre de séances : une séance de 1h


Phare	Lumière sur l'intention	Description des activités
Phare des premières Qualités 	Rituel d'ouverture au choix° Sankalpa (Cette résolution sera le support de l'intention tout au long de la séance) : proposition d'une décision collective : répéter 3 fois, mentalement, l'affirmation suivante : « <i>Je suis attentif et je vais jusqu'au bout de ce que j'entreprends</i> ». <i>(Bien entendu cette résolution est à adapter en fonction de l'âge du public !)</i>	
<p>°Le rituel détaillé de Pousse de Yogi t'a été envoyé dans la Newsletter du mois d'octobre. Si tu n'étais pas encore inscrit-e, tu peux trouver sur le net – cf. site Papapositive par exemple- ou dans des ouvrages dédiés au yoga enfant, le rituel de la « météo » qui permet à l'enfant de décrire son paysage intérieur et de dire comment il se sent.</p>		
<p><i>Dans cette séance, les outils de la pratique, représentés par des phares, n'apparaissent dans l'ordre cité lors de la première newsletter et sur la page du site qui y fait référence.</i></p>		
<p align="center">Chaque activité met en lumière l'intention de la séance</p>		
<p>L'animateur lit l'histoire et propose des activités par corps au fur et à mesure</p>		
Phare des premières Qualités 	<i>Se relier avec le groupe</i> <i>Faire connaissance</i>	Le jeu du ballon L'animateur a écrit le prénom de chaque enfant sur le ballon gonflé à l'aide d'un feutre indélébile. Les enfants sont assis en cercle et se passent le ballon. Chacun cherche son prénom et l'annonce à voix haute lorsqu'il l'a trouvé.
<p><i>Il était une fois un petit garçon qui s'ennuyait. Il ne trouvait plus aucun intérêt à tous ses jouets et n'avait rien à faire. Alors il demanda à sa maman de lui proposer quelque chose, car elle avait souvent de bonnes idées.</i></p>		
<p><i>« Va sur la colline, et rapporte-moi une petite maison rouge sans portes ni fenêtres avec une étoile à l'intérieur », lui répondit-elle avec un sourire malicieux.</i></p>		

<p>Phare de la Stabilité</p> 	<p>Retrouve cette posture sous le nom de « Posture de la cabane à toit pointu » dans le coffret magnifique de Nathalie Héraut « Voyage en yoga n°2 » http://www.air-eau.net/</p>	<p>Posture de la petite maison</p> <p>Départ face à face, debout, pose tes mains sur celles de ton partenaire. Recule un peu en montant les bras et en cherchant un jeu d'équilibre dans lequel tu tiens sans forcer grâce au poids de l'autre, légèrement incliné, l'ensemble formant un toit pointu.</p>
---	--	---

Le petit garçon trouva cela étrange, mais voulu essayer quand même, alors il mit son manteau.

<p>Phare des secondes Qualités</p> 	<p>Faire circuler l'énergie dans toutes les parties de mon corps.</p>	<p>Le réchauffement instantané</p> <p>Effectue des mouvements de façon dynamique en expirant énergiquement par le nez : inspire, le bout de tes doigts se rejoint dans le bas de ton dos cambré. Expire, les bras se croisent sur la poitrine. Ton dos est alors légèrement arrondi. Tu peux en faire 10 d'affilée avant d'inspirer profondément et de relâcher ton corps comme une poupée de chiffon !</p>
--	---	--

Il partit vers la colline.

<p>Phare de la Stabilité</p> 	<p>La stabilité de la montagne évoque la détermination : rien ne peut me déstabiliser alors que je poursuis ma quête.</p>	<p>Posture de la montagne</p> <p>Debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Balance-toi doucement d'avant en arrière en soulevant tes orteils puis tes talons. Arrête le balancement, écarte les orteils : ton poids est équilibré uniformément sur les pieds. Tes genoux sont souples et détendus. Bascule le bassin vers l'arrière en serrant le ventre. En inspirant soulève tes épaules jusqu'aux oreilles, expire en les relâchant. Roule-les en arrière et vers le bas. Ton menton regarde ta poitrine et ta tête est alignée avec ta nuque. Ferme les yeux. Laisse-toi aller : sans tension dans les mâchoires, ta langue déposée dans la bouche et un léger sourire se dessine sur ton visage.</p>
---	---	---

En chemin, il rencontra une petite fille qui dansait sous un arbre.

Phare de la Stabilité



Ancré-e, stable et équilibré-e comme un arbre, j'ose dépasser tout ce qui m'empêche d'avancer sur mon chemin.

Posture de l'arbre

Debout, les pieds écartés de la largeur de ton bassin ; porte le poids de ton corps sur une jambe et pose le pied opposé sur le cou-de-pied ou contre la jambe d'appui. Fixe un point devant toi et joins les mains devant le cœur, puis au-dessus de ta tête. Tes épaules sont détendues. Respire par le nez 5 fois profondément en restant immobile.

Posture du danseur

Dans la posture de la montagne, déplace le poids de ton corps sur la jambe droite. Plie le genou. Saisis ta cheville ou le cou-de-pied gauche avec ta main gauche et amène-me le plus près possible de tes fesses. Observe si tu peux rester en équilibre dans cette position. Pense à fixer un point devant toi. Si c'est le cas, tend ton bras droit en avant avec la paume tournée vers le ciel et penche ton buste vers l'avant : ta jambe gauche se soulève en même temps.

Respire 3 fois profondément par le nez dans cette posture, puis dépose le pieds gauche au sol et recommence de l'autre côté.

Il lui demanda si elle avait vu ce genre de petite maison rouge, et la petite fille rit (ho ho ha ha ha), puis lui dit de continuer son chemin. Il rencontrera le fermier, et peut-être que celui-ci pourra l'aider.

Phare de l'Energie




Ici, parmi tous les bienfaits du rire, l'intention est portée le fait qu'il diminue la peur de l'échec ou de se tromper sur le chemin.

De plus en plus près, de plus en plus drôle !


Facer à face avec autre enfant éloignés d'environ 5 grands pas. Riez d'abord lentement, bouche fermée. Rapprochez-vous d'un pas l'un vers l'autre. Puis riez à voix basse. Riez de plus en plus vite et de plus en plus fort jusqu'à ce que tous les deux vous soyez très proches et que vous éclatiez de rire.

Le fermier écouta le petit garçon et réfléchit longtemps à la question (tortue), puis lui dit : “Continue ton chemin, tu croieras ma grand-mère, elle connaît beaucoup de choses, comme par exemple comment faire des biscuits ou tricoter des mitaines rouges”. Alors le petit garçon reprit la route.

En chemin il répétait sa question : Où pourrais-je trouver une petite maison rouge, sans portes, ni fenêtres, avec une étoile à l’intérieur ?

<p>Phare de l’Intériorisation</p> 	<p><i>Prendre un temps de réflexion avant de poursuivre sa route.</i></p>	<p>Posture de la tortue</p> <p>Assis, les jambes tendues devant toi, place tes plantes de pieds l’une contre l’autre. Attrape tes chevilles et tire pour basculer le bassin comme un saladier qu’on renverse vers l’avant et pour étirer le dos. Glisse les poignets sous les chevilles et saisis les cous-de-pied avec les mains. Descends tes coudes vers le sol. Les jambes s’allongent, le buste se relâche et la tête vient, sans forcer, vers les pieds. Respire doucement et régulièrement par le nez. Sens ton dos qui s’élargit quand l’air entre par le nez et qui revient quand l’air sort. Où pourrais-tu trouver une petite maison rouge, sans portes, ni fenêtres, avec une étoile à l’intérieur ?</p> <p><i>Pour les plus petits : « On va se transformer en tortue ! Assis, colle les plantes de tes pieds l’une contre l’autre, tends les bras devant toi et fais-les passer sous tes mollets pour attraper tes pieds. Allonge les jambes sans lâcher tes pieds pendant que ta tête se pose sur tes pieds. Respire tranquillement : tu sens le souffle qui fait bouger ta carapace ?</i></p>
--	---	--

La grand-mère lui sourit avec tendresse et lui dit de demander au vent. “Le vent ne répond pas avec des mots, mais il saura te guider ». Alors le garçon répéta sa question haut et fort, pour être sûr que le vent l’entende. Celui-ci se mit à souffler gentiment dans son dos, puis assez fort pour l’obliger à avancer de quelques pas sur le chemin menant à la colline.

<p>Phare de l’Energie</p> 	<p><i>Allonger son expiration pour démultiplier son énergie.</i></p>	<p>Le souffle puissant</p> <p>Place tes mains en porte-voix. Inspire profondément puis dis de façon puissante, comme si tu voulais emporter ton souffle très loin devant toi, en chuchotant et sans reprendre ton souffle avant le dernier mot :</p> <p>« Ô vent ! Où puis-je trouver une maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l’intérieur ? »</p> <p>Reprend une grande inspiration et répète ta question 3 fois.</p>
--	--	---

Le petit garçon y trouva alors un verger.

« Oh ! les belles pommes rouges ! » s'exclama-t-il !. Il prit la plus belle des pommes et retourna chez lui.

Arrivé à la maison, il la donna à sa maman et lui dit qu'il avait parcouru un long chemin pour trouver finalement ce qu'elle lui avait demandé.

Phare de la Stabilité



Présenter avec fierté sa découverte et être heureux du chemin parcouru.



Posture du guerrier II



Saute en écartant les jambes, bras sur les côtés, orteils pointés devant, paumes des mains face au sol.



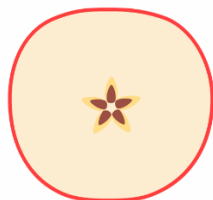
Tourne le pied droit vers l'extérieur (90°) et le gauche légèrement rentré vers l'intérieur.



Plie le genou droit en formant un angle droit et regarde au bout des doigts. Change de côté.

Mais oui ! Il y a bien une étoile à l'intérieur ! Elle garde toutes les petites graines au chaud.

Les 3 Grands Phares



Assieds-toi confortablement et déguste en silence des quartiers de pomme en pleine présence de tes 5 sens.

Pour le déroulé de la dégustation en pleine conscience :
Cf. « Les sourires de Yogita »

<https://www.poussedeyogi.com/boutique>

● J'ai simplifié le texte pour raconter cette histoire.

En voici une version complète. Tu pourras ainsi modifier cette séance à ta guise en y ajoutant d'autres activités.

Il était une fois un petit garçon qui en avait assez de ses jouets et de ses jeux. « Que pourrais-je faire ? », demanda-t-il à sa mère. Et sa mère, qui avait toujours de belles idées pour les petits garçons, lui répondit : « Tu pourrais partir en voyage et trouver une petite maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur. »

Cette réponse laissa le petit garçon bien surpris... d'habitude sa mère avait de bonnes idées, celle-ci, en revanche, était bien étrange.

- « Quel chemin dois-je emprunter ? demanda-t-il à sa mère, je ne sais pas où trouver une petite maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur. »

- « Descends la route, après la maison du fermier, va au-dessus de la colline, lui dit sa mère, et puis reviens dès que tu peux et raconte-moi ton voyage. »

Ainsi le petit garçon mis sa casquette, sa veste et partit. Il n'était pas allé bien loin sur la route lorsqu'il rencontra une joyeuse petite fille qui dansait sous les rayons du soleil. Ses joues étaient roses comme des pétales de fleurs et elle chantait comme un merle.

Le petit garçon lui demanda : « Sais-tu où je pourrais trouver une petite maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur ? »

La petite fille se mit à rire : « Demande à mon père, le fermier, dit-elle, peut-être qu'il le sait. »

Alors, le petit garçon continua son chemin. Puis, il arriva à une grande grange où le fermier gardait ses tonneaux de pommes de terre, ses paniers de courges et de citrouilles dorées.

Le fermier lui-même se tenait là, devant la porte, regardant ses grands pâturages verts et ses champs de blé ensoleillés.

Le petit garçon demanda au fermier : « Savez-vous où je pourrais trouver une petite maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur ? »

Le fermier se mit à rire, lui aussi : « J'ai vécu de bien nombreuses années et je n'en ai jamais vue. Mais demande à la grand-mère qui vit sur le chemin de la colline. Elle sait comment faire les confitures, le miel, les bonbons, le caramel, les popcorns, et tricoter des gants rouges ! Peut-être qu'elle peut te guider. »

C'est ainsi que le petit garçon continua son chemin, encore plus loin, jusqu'à ce qu'il arrive chez la Grand-mère. Elle était assise dans son jardin de plantes et de soucis. Son visage était ridé comme une coquille de noix et souriant comme un rayon de soleil.

Le petit garçon s'adressa à elle : « S'il vous plait, Grand-mère, savez-vous où je peux trouver une petite maison rouge sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur ? » La Grand-mère était justement en train de tricoter des gants rouges et lorsqu'elle entendit la question du petit garçon, elle se mit à rire de bon cœur, tant et si bien, que sa pelote de laine tomba par terre et roula sur le chemin caillouteux.

« J'aimerais bien trouver cette maison, moi aussi, dit-elle en ricanant. Ainsi, j'aurais bien chaud lorsque les nuits glaciales arrivent et la lumière de l'étoile serait encore plus belle que celle de la bougie. Mais, demande au vent qui souffle tant. Peut-être que le vent peut te guider. »

C'est ainsi que le petit garçon enleva sa casquette en signe de remerciement et monta sur la colline, bien tristement. Il se demandait si sa mère, qui savait presque tout d'habitude, ne s'était pas trompée. Le vent descendait de la colline pendant que le petit garçon montait. Lorsqu'ils se rencontrèrent, le vent tourna autour du petit garçon et s'arrêta à côté de lui en chantant. Il siffla dans ses oreilles, le poussa un peu et fit tomber une belle feuille dans sa main.

Après être restés tous les deux ensemble, un petit moment, sans rien dire, le petit garçon pensa : « Je me demande si le vent pourrait m'aider à trouver la petite maison sans porte ni fenêtre avec une étoile à l'intérieur. »

Le vent ne pouvait pas parler avec des mots, comme nous, mais il chanta pour le petit garçon et le guida jusqu'à un verger avec de beaux arbres fruitiers. Alors, il grimpa dans un pommier et en secoua les branches. Quand le petit garçon, pensif, revint à lui, il vit à ses pieds une belle pomme rouge.

Il la ramassa. Elle était si grosse que ses deux mains pouvaient à peine la contenir, si rouge qu'on aurait pu croire que le soleil l'avait peinte et sa petite queue était si droite qu'elle s'élevait telle une cheminée. Elle n'avait ni porte, ni fenêtre. Y avait-il une étoile à l'intérieur ?

Le petit garçon appela le vent : « Merci ! », lui dit-il, et le vent souffla pour lui répondre : « Je t'en prie ! »

Le petit garçon rentra chez lui et offrit la pomme à sa mère. Elle prit un couteau et coupa la pomme en deux.

Oh ! C'était merveilleux ! Là, à l'intérieur de la pomme, se trouvait une étoile portant des graines.

Caroline Sherwin Bailey (traduit par Morgane Aubergé)