

Le lapin de printemps

Thème : se relier

Support : aucun

Intention de la séance : apprendre à se relier de façon harmonieuse pour prendre soin de tout ce qui nous entoure.

Matériel : Kamishibaï ou album « Le lapin de printemps », de Yannick Lefrançois, dé avec images de postures ou des animaux de l'histoire collées sur les 6 faces.

Public : à partir de 5 ans

Nombre de séances : une séance de 1h

Phare

Description des activités

Phare des premières
Qualités



Rituel d'ouverture au choix (observer son paysage intérieur)

Sankalpa (support de l'intention tout au long de la séance) : proposition d'une décision collective : répéter 3 fois, mentalement, l'affirmation suivante : « *Je m'accorde avec tout ce qui m'entoure* ».

Dans cette séance, les outils de la pratique, représentés par des phares, n'apparaissent pas dans l'ordre du fil conducteur de Pousse de Yogi.

Chaque activité met en lumière l'intention de la séance

1- La petite fleur se lamente face à tout ce blanc qui la rend triste.

Phare des premières
Qualités



Cette petite fleur ressemble à un soleil. Elle est triste. Pourrions-nous apaiser sa tristesse en lui proposant une petite salutation au soleil du printemps ?...

Cf. Le petit salut de Pousse de Yogi que tu peux trouver si tu es membre du site.

2 - Le lapin blanc se réveille et bondit sur l'herbe blanche.

Phare de la Stabilité



Posture du lapin (sasangasana) : à partir de la posture de l'enfant, les fesses sur les talons, le front au sol. Décollez légèrement les fesses pour attraper les talons et tenez-les fermement. Déposez doucement le front au sol, rentrez le menton : le dos s'arrondit et la tête se rapproche le plus possible des genoux jusqu'à ce que le sommet du crâne soit en contact avec le tapis.

Levez les fesses aussi haut que possible : les cuisses ont presque à la verticale ! Rentrez encore davantage le menton. Pas besoin d'appuyer sur la tête !

Variante : entrelacez les doigts et étirez les bras vers le ciel et vers l'avant pour former les oreilles du lapin.

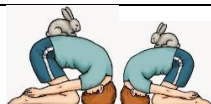
Phare de l'Energie



La respiration du lapin : à partir de la posture de l'enfant, les fesses sur les talons, entrelacez les mains dans le dos : levez la tête, placez la lèvre inférieure sous les dents supérieures et montrez vos « dents de lapin ». Inspirez rapidement par petits à-coups par le nez en fronçant les ailes du nez. Le ventre se contracte.

3 – Marguerite et le lapin se font face.

Phare de la Stabilité



Installez-vous dans la même posture que précédemment, mais à deux, face à face, la tête légèrement en contact.

4- Le pic vert ordonne au lapin de peindre les coquelicots en vert.

Phare de la Stabilité



Posture du chien tête en haut : à plat ventre, le dessus des pieds tournés vers le sol et les jambes écartées à la largeur des hanches : placez le poids du corps sur les mains alignées avec les épaules basses. Tendez les bras, ouvrez l'espace du cœur et levez le bassin, la tête penchée en arrière. Face à face, placez vos mentons en contact.

Le serpent ordonne de le peindre en jaune comme les coquelicots.

Phare des secondes Qualités



Posture du serpent face à face : allongez-vous sur le ventre, placez les coudes sur le sol, alignés avec les épaules et tirez les mains vers vous pour permettre au cœur de pousser vers l'avant dans votre poitrine.

Sitali, la respiration du serpent

Apporte de la fraîcheur et apaise la colère : roulez la langue pour former un petit tuyau. Inspirez par le tuyau, expirez par le nez. Recommencez 5 fois et ne déglutissez qu'à la fin.

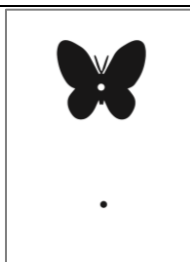
Les papillons que les coquelicots doivent être peints en bleu.

Phare de la Stabilité



Emboîtés à deux avec le partenaire, écartez les genoux vers l'extérieur et placez la plante des pieds l'une contre l'autre. Saisissez les orteils avec les mains entrelacées et rapprochez-les le plus près possible du corps. Montez et descendez doucement les genoux, comme si vos jambes étaient les ailes d'un papillon. Arrêtez le mouvement, penchez-vous lentement vers l'avant, dirigez toute votre attention sur le dos, la tête et les bras vont vers l'avant, jusqu'à ce que vous sentiez que c'est assez : le papillon se pose, il respire et se repose. *(Installez-vous d'abord tout seul dans cette posture avant de la vivre à deux).*

Les grands phares



Attention sur un papillon : placer la feuille à hauteur des yeux, le papillon avec son centre face à soi, les coudes posés sur les genoux. Respirez profondément 3 fois et regardez attentivement le point blanc au milieu du papillon dans la partie supérieure de la feuille, tout en restant immobile pendant 30 secondes, en essayant de ne pas ciller. Puis descendre le regard et fixer le point noir dans la partie inférieure de la feuille c'est magique ! Autour du point noir, un papillon apparaît ! Fermez les yeux et l'image persiste. Faites-la durer le plus longtemps possible. Lorsqu'elle s'efface, vous êtes apaisé.

5- La coccinelle se souvient que les coquelicots sont rouges.

Phare de la Stabilité



Posture de l'arc à deux : l'un est à plat ventre ; il soulève ses pieds pour former un petit « tabouret » de façon à ce que le second vienne s'asseoir délicatement et tirer tendrement sur l'avant des épaules de celui qui est à plat ventre pour soulever l'avant de son buste. Inspirez au sol, expirez lorsque vous soulevez le buste.

Terminez par le **massage de la coccinelle** : les poings fermés, tapotez avec le poing fermé sur l'ensemble du dos de celui qui est à plat ventre, pour illustrer les points noirs de la coccinelle.








6- Le lapin menace de se fâcher tout rouge.

Phare de l'Energie



La respiration du dragon : inspirez profondément par le nez en levant les bras vers l'avant comme un dragon qui veut projeter ses flammes et expirez par la bouche en « serrant » la gorge, comme un dragon qui crache du feu.

7- Le lapin demande de la méthode et invite les animaux à se ranger en deux groupes.

<p>Phare de la Stabilité</p> 	<p>Posture de la girafe : déplacez-vous sur la pointe des pieds. Tendez un bras au-dessus de la tête et pliez le poignet pour réaliser la tête de la girafe. Marchez avec un air hautain en tournant la main de droite à gauche, mimant la tête de la girafe. Lorsque vous croisez un congénère, changez de direction et poussez un « hum » de dénigrement.</p>	
<p>8- Le lapin ordonne aux animaux de rester immobiles.</p>		
<p>Phare de l'Energie</p> 	<p>Svana le chien Face à face, posez une main sur le ventre et imitez la respiration d'un chien « qui a chaud » : expirez par la bouche, en tirant la langue ; le ventre rentre à chaque expiration. La respiration de la petite plume A genoux face à face. Tenez une plume entre le pouce et l'index, juste sous le nez. Placez l'autre index sur la bouche pour la maintenir fermée, et pratiquez la respiration du chien qui a chaud, mais en fermant la bouche cette fois et en expirant par le nez.</p>	
<p>9- Le lapin demande à la taupe de peindre la vache.</p>		
<p>Phare de l'Inériorisation</p> 	<p>Le geste de la taupe Placez-vous par deux, l'un à genoux derrière le premier assis en tailleur. Celui qui est derrière frotte ses mains l'une contre l'autre puis dessine des « lunettes » dans le dos de celui qui est assis. Il place ses mains au milieu du dos et fait des cercles autour de ses omoplates avant de poser ses mains sur les épaules, les pouces dans le dos et les autres doigts devant comme des mains de « Playmobils ».</p>	
<p>10- Le lapin reproche à la taupe de peindre la vache en vert.</p>		
<p>Phare de la Stabilité</p> 		<p>La posture de la vache qui rumine A genoux assis sur les talons, décalez le poids du corps sur le côté, déposez les avant-bras sur le sol au niveau des genoux, imitez la vache qui rumine – comme si vous machiez un chewing-gum ! (changez de côté)</p>
<p>13- Le lapin demande au caméléon de se débrouiller avec une boîte de couleurs.</p>		
<p><i>L'humeur prend la couleur de ce que l'on ressent</i></p>	<p>Le jeu du dé : choisissez une des postures à deux indiquées par le dé. Vous pouvez changer de couleur pour vous sentir mieux, comme un caméléon qui change de couleur, mais vous, en tant qu'être humain, vous avez le choix ! Vous êtes le Capitaine !</p>	
<p>Moment de détente à la fin de la séance</p>		
<p>Les 3 Grands Phares</p> 		<p>Compte à rebours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirez lentement - Tout en expirant, dites '12' dans sa tête - Inspirez - À l'expiration, dites '11' - Continuez jusqu'à '0', lentement, en se détendant avec chaque souffle expiré.