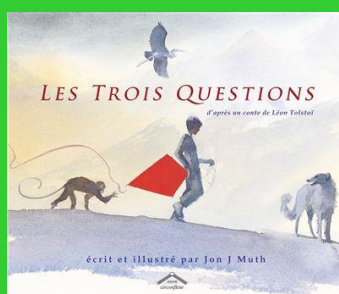


Séance complète APY Class

Voici une histoire que j'ai surtout expérimentée avec des enfants du collège ! Elle s'adapte parfaitement à de plus grands également.

Je ne te propose que quelques activités mais il y aurait tellement d'autres possibilités pour vivre cette histoire en yoga ! A toi de jouer et d'être créatif-ve !

Les 3 questions




Le jeune Nikolai interroge ses amis pour trouver les réponses aux trois questions qui le hantent pour être une bonne personne : Quel est le meilleur moment pour agir ? Quelle est la personne la plus importante ? Quelle est la meilleure chose à faire ? Sonya le héron, Gogol le singe et Pouchkine le chien réfléchissent et lui répondent tour à tour sans parvenir pourtant à le satisfaire. Le jeune garçon se met alors en route pour trouver conseil auprès de Léon, une vieille tortue. Le temps de son passage chez Léon, Nikolai aidera aux travaux du jardin puis secourra une mère panda et son enfant pendant une tempête. Approuvant ses actions, Léon permettra à Nikolai de résoudre son questionnement.

Thème : la compassion et la sagesse

Support : album « Les trois questions » de Jon J Muth

Intention de la séance : expérimenter la posture de chaque protagoniste de l'histoire pour répondre à trois questions fondamentales

Public : à partir de 7 ans + adolescents (Ce conte s'adresse à des enfants déjà capables de comprendre le sens et la pertinence des 3 questions posées.)

Phare	Lumière sur l'intention	Description des activités
		<p>Rituel d'ouverture au choix</p> <p>Lecture de l'album jusqu'à « <i>si tu n'étais pas resté hier</i> »... Afin de laisser les enfants chercher eux-mêmes les réponses aux trois questions.</p> <p>Leur demander ce qu'ils ressentent (sensations) ? Comment ils se sentent dans l'instant (émotions) suite à cette histoire ?</p>

Dans cette séance, les outils de la pratique, représentés par des phares (Voir Formation APY : <https://www.poussedeyogi.com/contenu-de-formation>), n'apparaissent pas dans l'ordre cité précédemment. Néanmoins, ils apparaissent tous au moins une fois dans la séance.

Chaque activité met en lumière l'intention de la séance

Phare des
secondes
Qualités



Préparation à la réflexion : création d'un climat de bien-être, prise de conscience de soi, mise en condition qui permet de développer les qualités d'attention, d'écoute et de concentration

Le petit chemin dans le corps

S'installer dans une position assise confortable. Le corps est comme un grand navire, avec différents étages et différentes cabines.

« Nous allons prêter attention à chaque endroit de notre corps en parcourant un petit chemin qui part de la tête, pour arriver jusqu'aux pieds.

Frotter les mains l'une contre l'autre. Quand elles sont chaudes, les poser sur le visage, sans appuyer, pour « se retrouver un petit peu ». (2 fois)

Prêtons attention à la tête :

C'est l'étage le plus haut du navire, le pont. Serrer les poings et tapoter sur tout le crâne, (ahimsa : sans violence). Avec la pulpe des doigts, faire bouger la peau du front dans tous les sens. Avec les index, caresser les sourcils depuis l'espace entre les yeux jusqu'aux tempes. Avec le côté des index brosser les cils qui sont au bord des yeux, vers le haut. Cligner des yeux. Appuyer avec l'index sur le bout du nez.

Boucher une narine sans appuyer. Respirer tranquillement par l'autre narine.

Boucher l'autre narine avec l'autre doigt. Respirer à nouveau tranquillement avec l'autre narine. Respirer tranquillement avec les 2 narines. Passer le doigt sur la lèvre supérieure, puis sur la lèvre inférieure, comme si on utilisait un stick à lèvres. Faire claquer les lèvres, tourner la langue 7 fois dans la bouche (satya : la vérité), tirer la langue le plus loin possible (Essayer de toucher le nez avec la langue, le menton...).

Avec les deux mains, passer sur tout le visage, comme une petite toilette de chat, puis le cou, la nuque, sans oublier, avec le dos des mains, de passer derrière les oreilles.








Prêtons maintenant attention au tronc avec les membres supérieurs :





C'est l'étage du milieu. Avec le bout des doigts, pianoter sur la poitrine, la cage thoracique et le sternum, toujours avec tendresse (sukha, comme dans sukhasana).

Fermer les poings et avec le poignet très souple, tapoter depuis l'épaule jusqu'au dos de la main et remonter vers l'épaule en passant par la paume, l'avant-bras, le creux du coude, le bras... Faire la même chose de l'autre côté. Tendre les bras devant soi : mains en haut, en bas, ouvertes, fermées, pouces, index, majeurs, annulaires, auriculaires... Secouer les mains comme si un chewing gum était collé au bout des doigts : en haut, en bas, à gauche, à droite, puis les immobiliser et ressentir les vibrations : comme des petites bulles de limonade. Poser les mains l'une contre l'autre sur le ventre et dessiner de grands cercles, comme des caresses toutes douces, sans appuyer. Caresser tout le dos (colonne vertébrale) avec les 2 mains. Descendre jusqu'aux fesses et les taper énergiquement (sthira). Faire de grands cercles avec les hanches.

Prêtons maintenant attention aux membres inférieurs : les jambes.

C'est la partie qui soutient tout le reste du corps toute la journée ! Frotter les cuisses avec le plat des mains. Serrer les poings puis tapoter sur les genoux. Déplier une jambe : avec un mollet faire le même geste que pour malaxer de la pâte à modeler. Faire la même chose avec l'autre mollet. Faire une petite balançoire avec les mains accrochées sous un genou et réaliser de petits cercles avec la cheville. Faire la même chose de l'autre côté. Réaliser un équilibre en passant les mains sous les genoux. « A mon tour de tourner ma langue 7 fois dans ma bouche pendant que vous êtes en équilibre ! » Allonger les jambes, remuer les orteils, les écarter au maximum l'un de l'autre. Tout doucement, avec les orteils seulement, tapoter sur le sol...

<p>Phare de l'Équilibre et de la Stabilité</p> 	<p><i>Expérimenter l'équilibre du héron</i></p>	<p>Posture du héron (krounchasana) S'asseoir les fesses entre les talons et saisir un pied avec les deux mains. Le placer à angle droit devant l'espace du cœur. Déplier et tendre lentement la jambe sans que le dos s'arrondisse.</p>
<p>Phare de l'Énergie</p> 	<p><i>Réfléchir à la caractéristique du héron : c'est un oiseau, il vole et pense que c'est la meilleure chose à faire</i></p>	<p>« La meilleure chose à faire pour le héron est de voler » Posture de la mouette (bhega kriya) Elle s'envole lentement dans le ciel au-dessus de la mer, puis, immobile, fait une pose allongeant ses ailes souples comme si elle respirait le vent. Elle amorce une descente par paliers en criant son hic, hic, hic. Super explication de Muriel Joubert : https://www.youtube.com/watch?v=H5oQb2UOgSE&ab_channel=MurielJoubert</p>
<p>Phare de l'Énergie</p>  <p>Phare de la stabilité</p> 	<p><i>Observer que le mental est souvent agité comme un singe</i></p>	<p>Le singe Expliquer qu'en yoga, le mental est souvent comparé à un singe ivre piqué par un scorpion ! (Cf. « Yoga mental » de André Van Lysebeth p. 60. / https://m.media-amazon.com/images/I/B1sq2DpVlsS.pdf) La posture du singe est celle de hanuman, mais elle est difficile car c'est le grand écart. Je choisis dans cette séance de proposer de se mettre accroupi, en équilibre sur les pointes de pieds, et d'écarter les narines avec les pinces pouces-index pour observer combien le passage de l'air est amplifié. Puis respirer ainsi 5 ou 6 respirations complètes et amples. On peut aussi imiter le singe qui saute partout dans l'espace pour se défouler un peu ! Le capitaine du navire peut à tout moment ordonner au singe de s'asseoir et de se calmer : frapper un coup de bol au moment où le singe donne l'ordre de s'arrêter.</p>
<p>Phare de la stabilité</p> 	<p><i>Pourquoi le chien pense-t-il que la personne la plus importante est celle qui établit les règles ? Qui est le véritable maître ?</i></p>	<p>Posture du chien tête en bas (adho mukha svanasana) Se placer à quatre pattes et déposer les mains au sol, les doigts écartés. Lever les fesses vers le ciel pour former un triangle avec le corps. Regarder le nombril. Posture du chien tête en haut (urdhva mukha svanasana) A partir de la posture précédente, abaisser le bassin sans toucher le sol et lever la tête vers le ciel. Alterner plusieurs fois en dynamique.</p>
<p>Phare de la stabilité</p> 	<p><i>Le chemin de la réflexion est aussi complexe qu'une montagne à gravir...</i></p>	<p>Posture de la montagne (tadasana) Se placer debout, les pieds écartés de la largeur du bassin. Se balancer d'avant en arrière en soulevant orteils puis talons. Ecarter les orteils afin d'équilibrer le corps uniformément sur les pieds. Garder les genoux souples et détendus. Basculer le bassin vers l'arrière en serrant le ventre. En inspirant soulever les épaules jusqu'aux oreilles, expirer en les relâchant. Les rouler en arrière et vers le bas. Le menton regarde la poitrine et la tête est alignée avec la nuque. Fermer les yeux.</p>
<p>Phare de l'Énergie</p> 	<p><i>Il faut souvent se donner du temps et fournir des efforts pour trouver les réponses à nos questions.</i></p>	<p>L'effort que fait Nicolai pour aider la tortue : respiration du bûcheron Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, imitez le bûcheron qui coupe du bois : en inspirant, levez la hache saisie fermement entre les deux mains, puis fendez la bûche posée entre les pieds écartés en expirant de façon dynamique et sonore par la bouche avec le son Ha !</p>

 <p>Phare de la stabilité</p>	<p><i>La tortue peut s'intérioriser ou retourner dans le monde. Elle vit longtemps. Elle fait preuve de détermination et de persévérance dans l'effort.</i></p>	<p>La posture de la tortue S'installer dans la posture du bâton (dandasana) puis placer les plantes des pieds l'une contre l'autre, les jambes formant un losange. Attraper les chevilles et tirer pour basculer le bassin en avant comme un saladier qu'on renverse vers l'avant et pour étirer le dos. Glisser les poignets sous les chevilles et saisir les cous-de-pied avec les mains. Descendre les coudes vers le sol. Les jambes s'allongent, le buste se relâche et la tête vient, sans forcer, vers les pieds. Respirer doucement et régulièrement par le nez. Sentir le dos qui s'élargit quand l'air entre et qui revient à sa place quand l'air sort. - Prononcer le son <i>oooooom</i> à chaque expiration pour amener le buste un peu plus bas et allonger le souffle.</p>
	<p><i>On dit que le panda fait partie des animaux "parapluies" : en cherchant à le protéger, on protège également les forêts environnantes et d'autres espèces vivant autour de lui.</i></p>	<p>Posture du panda : S'installer dans la posture des genoux à la poitrine (apanasana) et masser très doucement la colonne vertébrale en effectuant de petits balancements. Posture du bébé heureux : ananda balasana : Allongé sur le tapis, replier les jambes en approchant les genoux de chaque côté de l'abdomen. Attraper le côté externe des pieds. Écarter les genoux un peu plus que la taille du torse et les placer sous les bras (chaque cheville est placée plus haut que les genoux pour que les tibias forment un angle droit par rapport au sol). Les mains sont entraînées vers le bas par les pieds pour créer une résistance (les hanches ne décollent pas du sol).</p>
 <p>Phare de l'énergie</p>	<p><i>C'est l'allongement de l'expiration qui calme le système nerveux et permet de libérer l'espace en soi pour la réflexion.</i></p>	<p>La tortue sert un thé chaud à Nicolaï : respiration du bol de chocolat chaud Imaginer qu'on tient un bol de chocolat très chaud. Inspirer profondément et souffler sur le chocolat pour le faire refroidir. En soufflant, les épaules descendent et le ventre devient plat ou il se creuse. Répéter plusieurs fois puis quand il est juste à point, dire « <i>Mmmmm !</i> » en levant le bol.</p>
 <p>Phare de l'intériorisation</p>	<p><i>Mettā bhāvanā signifie cultiver la bienveillance.</i></p>	<p>Relaxation Metta allongée (Cf. https://www.poussedeyogi.com/boutique)</p> <p><i>La légende dit qu'un jour, Bouddha marchait sur la route avec ses amis. En le voyant, Devadatta, son cousin jaloux, libéra Nalagiri, l'éléphant sauvage en espérant qu'il l'écraserait.</i></p> <p><i>Quand l'éléphant furieux chargea, les gens s'enfuirent dans tous les sens. Les amis de Bouddha le supplièrent de fuir mais il resta calme et refusa. Cela énerva encore plus l'animal et il fonça droit sur lui.</i></p> <p><i>Bouddha leva la main en un geste non violent, projeta vers lui de puissantes pensées de bienveillance et la bête s'arrêta comme par magie et s'agenouilla devant lui !</i></p>
 <p>Les 3 Grands Phares</p>		<p>Discussion autour des réponses aux 3 questions Quel est le seul moment pour agir ? (Maintenant) Quelle est la personne la plus importante ? (Celle qui est avec soi) Quelle est la chose la plus importante à faire ? (Être bienveillant avec elle)</p>
<p>Cercle de gratitude</p>		