

Je me suis amusée avec le texte de ce conte philosophique !

*J'ai ajouté des éléments, j'en ai soustrait d'autres.
C'est ce qui est génial dans la création d'une séance de yoga pour les plus jeunes : tu peux te laisser aller à exprimer ta créativité.*

Alors n'hésite pas à adapter chaque activité come tu le souhaites, en fonction du public avec lequel tu vas partager cette séance et aussi en fonction de ton ressenti de l'instant.

Et si tu le veux bien, j'aimerais vraiment que tu me fasses part de tes retours, de la manière dont tu as modifié ou adapté la séance, de la façon dont les enfants l'ont vécue etc.

Belle pratique ! Et surtout, amuse-toi bien !

Agnès

Séance complète APY Class

Le pêcheur et l'homme d'affaires



Thème : Le contentement

Support : Conte philosophique « Le pêcheur et l'homme d'affaires » (PhiloFables de Daniel Piquemal)

Intention de la séance : *Prendre conscience que l'essentiel nous est offert*

Matériel : Tableau météo intérieure, bol ou clochette

Nombre de séances : une séance de 1h – 1h15

Public : Adolescents

Phare	Lumière sur l'intention	Description des activités
-------	-------------------------	---------------------------

Dans cette séance, les outils de la pratique du yoga sont représentés par des phares qui éclairent chaque intention.

Ils n'apparaissent pas dans l'ordre classique des 8 membres du Yoga mais sont néanmoins présents tout au long de la séance et apparaissent au fil des questions posées.

Chaque activité met en lumière l'intention de la séance



Rituel d'ouverture au choix

Sankalpa (support de l'intention tout au long de la séance) :

Proposition d'une décision collective : répéter 3 fois, mentalement, l'affirmation suivante : « **J'apprécie l'instant présent** »



Se masser les oreilles avant d'écouter attentivement l'histoire. Respirer 3 fois amplement. L'histoire commence au son du bol.

Le pêcheur et l'homme d'affaires

D'après un récit de l'Abbé Pierre

- Un riche homme d'affaires était en vacances en Inde. Un matin, sur la grève, il aperçut la barque d'un pêcheur qui rentrait.
- Oh là ! lui cria-t-il. La pêche a été bonne,
- Le pêcheur lui sourit et lui montra les quelques poissons posés sur le sol de sa barque. Oui, c'est une bonne pêche.
- Il est encore tôt. Je suppose que tu y retournes.
- Y retourner ? demanda le pêcheur. Mais pour quoi faire ?
- Parce qu'ainsi tu en auras plus, répondit l'homme d'affaires, à qui cela semblait une évidence.
- Mais pour quoi faire ? je n'en ai pas besoin !
- Quand tu en auras plus, tu les revendras !
- Mais pour quoi faire ?
- Tu auras plus d'argent ;
- Mais pour quoi faire ?
- Tu pourras changer ta vieille barque contre un joli petit bateau.
- Mais pour quoi faire ?
- Eh bien, avec ton petit bateau, tu pourras avoir plus de poissons.
- Mais pour quoi faire ?
- Eh bien, tu pourras prendre des ouvriers.
- Mais pour quoi faire ?
- Ils pêcheront pour toi.
- Mais pour quoi faire ?
- Tu deviendras riche.
- Mais pour quoi faire ?
- Tu pourras ainsi te reposer.
- Le pêcheur le regarda alors avec un grand sourire :
- C'est justement ce que je vais faire tout de suite.



Eliminer le trop plein qui empêche de se contenter



Kapalabhati signifie « faire briller le crâne », c'est-à-dire éclaircir le mental et tout ce qui est dans la tête !

L'homme d'affaires est toujours en train de « faire »





Il court sur la plage ; un ipod est fixé à sa tenue de sport :




• **Kapalabhati** au rythme de la course tranquille : cette respiration se pratique en faisant de petites expirations rapides et énergiques, en laissant le ventre « rebondir » de lui-même. Entre deux expirations, l'inspiration se fait passivement.




Il s'arrête :



• **Mimer un footing sur place, puis faire quelques exercices supplémentaires :**

- Marcher sur place en déliant les chevilles
- Respirer au rythme de pas bien décidés : les mains sur le ventre, faire de petites expirations sonores ; le ventre rebondit après chaque expiration.
- Monter sur la pointe des pieds et jouer à aller à la limite du déséquilibre mais sans jamais déplacer les pieds. Entrelacer les mains derrière le dos. Faire un pas vers l'avant avec le pied droit. Porter le poids du corps sur ce pied et pencher le buste vers l'avant : la jambe

 <p>stabilité équilibre</p>	<p><i>Favoriser l'ouverture de tous les côtés du corps pour accueillir tout ce qui nous est offert dans l'instant</i></p>	<p>gauche se lève, tendue, alors que les mains entrelacées s'éloignent du dos. Quand le buste est perpendiculaire au sol, apprécier l'équilibre puis monter sur la pointe du pied. Oser perdre l'équilibre vers l'avant ! Changer de pied d'appuis et au lieu d'entrelacer les mains derrière le dos, tendre les bras vers l'avant en entrelaçant les doigts et en pointant les index. De la même façon, pencher le corps vers l'avant alors que l'autre jambe se soulève vers le haut, apprécier l'équilibre une fois arrivé à son maximum, puis oser monter sur la pointe du pied et perdre l'équilibre (oser se contenter de ce qui est offert dans l'instant).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture de la demi-lune : esquiver le bassin de gauche à droite. La main droite monte au-dessus de la tête, le bras est tendu, le pouce dirigé vers l'avant, regarder le bout des doigts et se penche à gauche. Le bras et la main gauches sont complètement détendus. Observer l'étirement du flanc droit. Le poumon droit s'ouvre davantage. Revenir au centre, observer la différence entre les deux côtés du corps, puis effectuer la même posture de l'autre côté.
 <p>énergie</p>	<p><i>Remercier pour ce qui nous est offert</i></p>	<p>L'homme d'affaires arrive vers un pêcheur assis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assis en posture aisée, fredonner sur l'air que vous souhaitez : « OM MER, CHÈRE MER, BEL OCÉAN » (Je le chante pour ma part sur l'air de « Om Ma, Sri Ma, Jay Jay Ma » que tu peux trouver sur You Tube...)
 <p>énergie</p>	<p><i>Se déposer en soi grâce au souffle</i></p>	<p>Ce dernier cesse son chant et contemple l'océan, mariant son souffle à celui des vagues.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inspirer sur 3 secondes et expirer sur 6 secondes (1 mn)
 <p>énergie</p>	<p><i>Activer l'énergie en soi</i></p>	<p>L'homme d'affaires interpelle le pêcheur en lui demandant si parfois il fait un peu d'exercice, comme courir sur la plage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soufflet de forge (bastrika tibétain) : à genoux, les bras contre le buste, les avant-bras repliés, les poings légèrement fermés ; frôler les côtes en un mouvement d'arrière vers l'avant en expirant énergiquement. <p>Pour quoi faire, demande le pêcheur, je me contente d'appâter quelques poissons en pleine mer !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kapalabhati simple avec geste de lancer (1 mn)

		<p>L'homme d'affaires lui suggère alors que lancer plusieurs filets lui ramènerait plus de poissons.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer des mouvements de semeur de graines de façon dynamique en expirant de façon énergique par le nez à chaque fois que les graines sont lancées vers l'avant.
	<p>Expérimenter d'autres points de vue</p>	<p>Pour quoi faire, demande le pêcheur, un simple filet, tantôt à un endroit dans l'océan, tantôt à un autre endroit vers le rivage suffit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demi torsion : assis. Allonger les jambes. Replier la jambe gauche et poser le pied sur le tapis, de l'autre côté du genou droit. Redresser la colonne vertébrale puis poser la main gauche sur le sol, derrière le dos. La main droite est déposée sur le genou gauche. <p>Respirer tranquillement. A chaque expiration, tourner doucement la tête et les épaules vers la gauche, comme pour regarder derrière soi. Recommencer de l'autre côté.</p> <p>L'homme d'affaire lui rétorque qu'il y a encore une solution plus productive : utiliser une barque à moteur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture de la barque : assis, fléchir les genoux devant soi, poser le regard sur un point fixe devant soi. Libérer avec les mains la chair autour des ischions et chercher les points d'équilibre ; placer les deux mains en face de soi, paumes vers le sol, doigts pointés devant. Respirer tranquillement en se focalisant sur son cap. <p><i>Prolongement : ramer !</i></p> <p>Pour quoi faire, demande le pêcheur, avec une simple barque et un petit filet cela suffit à rapporter les poissons nécessaires à ma famille.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même posture mais en tendant une jambe vers le ciel
	<p>Posture d'intériorisation qui permet la réflexion</p>	<p>Quand je vois un banc de poissons, je stoppe ma barque, je descends les voiles et je jette l'ancre ; je sors le filet plié.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture de libération des vents : allongé sur le dos, jambes jointes et droites, cou et tête alignés. Relever les jambes et rapprocher les cuisses de la poitrine tout en pliant les genoux. Inspirer profondément pendant cette étape, puis expirer en levant la tête et en rapprochant le plus possible le nez des genoux.
	<p>Ouvrir l'espace du cœur pour être dans la joie procurée par le contentement</p>	<p>Je le mets à l'eau et j'attends. Ainsi je récupère différents poissons quand je remonte mon filet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture du poisson : sur le dos, placer les mains sous les fesses, paumes contre le sol. Ouvrir l'espace du cœur en se redressant comme pour s'asseoir : le dos est cambré et la tête se dirige

		doucement vers le sol. S'installer dans la même posture en plaçant les plante de pieds plante l'une contre l'autre.
	<p>Cet exercice est un kriya (exercice de nettoyage) qui purge les poumons.</p>	<p>Parfois les mouettes prennent quelques poissons.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture de la mouette : écarter les jambes, les orteils vers l'extérieur. Inspirer profondément en montant les bras tendus par les côtés, comme des ailes. Plier les poignets de sorte que les doigts pointent vers le sol et regarder loin devant. Expirer par paliers successifs en baissant le buste vers le bas par à-coups au rythme des expirations, jusqu'à ne plus avoir d'air dans les poumons. Les bras restent immobiles pendant toute la descente. Remonter doucement dans une inspiration pour ensuite recommencer.
	<p>Inspirée à partir de « Calme et attentif comme une grenouille » de Eline Snel</p> <p>Se recentrer sur son objectif grâce à cette respiration ventrale,</p>	<p>Et parfois dans mes filets, je retrouve quelques oursins accrochés et des étoiles de mer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture de l'enfant : A genoux, déposer le ventre sur les cuisses, puis le front sur le sol. Placer les bras le long du buste, paumes de mains tournées vers le ciel. A l'inspiration, sentir comme le dos s'élargit. • Posture de l'étoile de mer : sur le dos, écarter les bras et les jambes comme une étoile de mer. Imaginer que les bras, les jambes et la tête avec le cou sont les 5 branches de l'étoile de mer. Inspirer profondément. A l'expiration, étirer les 5 membres, en imaginant que le mouvement part du centre et se propage dans les bras, les jambes, le cou et la poitrine, jusqu'aux pieds, aux mains et à la tête. Après 3 ou 4 respirations de cette manière, respirer librement par le nez comme l'étoile de mer échouée sur la plage, en observant le ventre qui se soulève à l'inspiration et revient à sa place à l'expiration. Inspirer et expirer : laisser toutes les tensions du corps tomber dans le sol et dans la terre.
	<p>Apprécier l'état de paix obtenu</p>	<p>Ainsi, se contentant de ce que lui offre l'océan, il ferme les yeux et remercie l'Océan de ces dons offerts, tout en abandonnant son souffle au rythme des vagues au cœur du crépuscule.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture du cadavre : à partir de la posture assise, enrouler la colonne vertébrale depuis les vertèbres lombaires en gardant les genoux contre le buste. Déposer les pieds au sol proches des fessiers, soulever légèrement le bassin et l'amener vers l'avant pour réduire le creux lombaire. Enfin déposer l'ensemble du corps sur le tapis. Les bras sont légèrement écartés, les paumes tournées vers le ciel, les jambes également écartées, les orteils tournés vers l'extérieur. - Inspirer et expirer profondément 3 fois. - Inspirer sur 3 secondes puis allonger l'expiration jusqu'à 5 ou 6 secondes en fonction du ressenti de l'instant.(1 mn) - Respirer librement pendant quelques instants.

 <p>Grands phares</p>	<p>Exprimer les trois qualités du mot <i>har</i>, l'infini créatif : la graine, le flux et la conclusion. Ce mantra peut aider à traverser tout blocage dans la vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réparer le filet du pêcheur : en cercle, assis en tailleur ou posture aisée, les genoux presque en contact : si tu as participé à l'Aventure Pousse de Yogi, tu connais les mudras (gestes des mains) qui accompagnent le mantra « Har Hare Haree Wahe Guru ». <p>Sinon tu peux terminer par le jeu du bâton de pluie : assis en cercle. L'un-e se lève et fait écouter bâton de pluie à un autre membre du cercle, puis lui donne le bâton et s'assied à sa place.</p>
 <p>Gratitude</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Partage et discussion au sujet du conte