

Séance complète APY Class

Découvre ici la séance que j'ai partagée
avec des enfants de tous les âges,
jusqu'au CE2 et au-delà !...

Je te souhaite une belle pratique et un joyeux Noël !

La légende du sapin



Thème : l'hiver – Noël – la fraternité – la compassion

Support : kamishibaï ou album : « La légende du sapin » de Thierry Chapeau

Intention de la séance : Accueillir ce qui me dérange

Matériel : Tableau météo intérieure, coloriages sapin, crayons de couleur, morceaux de musique choisis, photocopies « Chemin de respiration de l'oiseau au sapin »,

Public : à partir de 4 ans (adapter les consignes avec les plus jeunes)

Nombre de séances : une séance de 1h

Phare	Description des activités
<p>Phare des premières Qualités</p>	<p>Rituel d'ouverture au choix</p> <p>Sankalpa (support de l'intention tout au long de la séance) : proposition d'une décision collective : répéter 3 fois, mentalement, l'affirmation suivante : « <i>J'accueille ce qui me dérange</i> ».</p>
1 – Autrefois, tous les arbres gardaient leurs feuilles en hiver.	
<p>Phare des premières Qualités</p>	<p><i>Je me relie grâce à mes sens à l'espace évoqué par le conte</i></p> <p>L'espace du conte :</p> <ul style="list-style-type: none">- Marchez dans l'espace d'une forêt enneigée, silencieusement <i>pour ne pas effrayer les animaux qui y vivent</i>, en posant les pieds au sol avec délicatesse (déroulez la plante de pieds en prenant conscience du talon, des orteils et de tout le dessous du pied en contact avec le sol). <p>Au signal (<i>son du bol ou tout autre instrument</i>) :</p> <p>Arrêtez-vous et devenez un arbre de cette forêt : les pieds sont ancrés dans le sol, ressentez les racines sous les pieds qui traversent le sol et s'enfoncent très loin dans la terre ; les branches peuvent bouger légèrement comme s'il y avait une brise légère.</p> <ul style="list-style-type: none">- Il existe de nombreux arbres différents : certains sont petits et fragiles, d'autres tordus, d'autres grands et élancés, choisissez celui qui vous correspond dans l'instant. Le groupe est partagé en deux : des promeneurs et des arbres. Au son du bol, les promeneurs se déplacent dans la forêt, contournent les arbres, s'arrêtent pour les observer. Puis on intervertit les rôles.

**Phare des
secondes
Qualités**



Un petit enchainement de mouvements inventé par Pousse de Yogi qu'on peut réaliser avec de la musique pour se réchauffer et se libérer de tensions de l'hiver

- **Le chewing gum géant** : Imaginez que vous avez un chewing gum géant dans la bouche. Tellement énorme que presque impossible à mâcher ! Essayez de le mâcher, sentez votre mâchoire. Appréciez la détente de la mandibule...
Enlevez-le de la bouche : il colle et vous en avez plein les mains. A ce moment-là le nez vous démange : mais vous ne pouvez pas vous gratter parce que vous avez du chewing gum plein les mains ! Alors vous faites bouger votre nez en faisant des grimaces. Appréciez la détente dans le visage. Essayez d'enlever le chewing gum : d'abord secouez, mais ça ne fonctionne pas tout à fait ; alors massez chaque doigt : en tirant sur le bout des doigts, jusqu'au bout des ongles, vous allez réussir à l'enlever.
- **Les cigales** : Frottez les mains en les portant à vos oreilles jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.
- **La girafe** : Levez le menton et faites glisser les mains l'une après l'autre du haut jusqu'en bas. Appréciez la légèreté dans la main. Posez les mains sur le visage et le lissez jusqu'aux oreilles.
- **Le ressort** : Les genoux bougent à la manière de ressorts : les épaules complètement relâchées montent et descendent.
- **Bof !** Inspirez en montant les épaules jusqu'aux oreilles, expirez en les lâchant. Accompagnez avec le mouvement des sourcils qui montent et font plisser le front.
- **Le tambourin tibétain** : Epaulés et bras totalement relâchés le long du corps, faites tourner le bassin de gauche à droite : les bras sont entraînés dans le mouvement et se laissent aller d'avant en arrière.
- **Les menottes** : Enserrez le poignet avec le pouce et le majeur d'une main et frottez-le. *Efficace pour calmer les angoisses. En ajoutant de l'huile argan et de l'huile de sésame, ce geste favorise l'endormissement.*
- **Le petit coussin** : Faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, les mains à plat l'une sur l'autre sur le ventre.

2 – Le petit oiseau a une aile brisée

**Phare de la
Stabilité**



Posture de l'oiseau (Salamba Kapotasana : le pigeon)

Les mains à plat au sol devant soi, glissez vers l'avant un genou entre les mains, le buste sur la cuisse. Glissez l'autre vers l'arrière et étirez-le (l'enseignant observe que normalement, le tibia de la jambe en avant forme un angle droit avec la cuisse ! Une fois installé et stabilisé dans cette première partie de la posture, respirez tranquillement pendant quelques petits coups de bol puis placez les mains au sol de chaque côté des hanches, et penchez-vous vers l'avant. Ne pas s'affaler ! Puis penchez le buste doucement à partir du bassin. Le front touche le sol. Imaginez le petit oiseau, désolé, avec son aile brisée. Restez le temps de quelques petits coups de bol en respirant tranquillement, puis posez les mains de chaque côté des épaules et redressez le buste. Étirez jusqu'au-dessus de la tête (« ouvrir le cœur ») épaules détendues.

Si la hanche tourne trop vers le côté, l'enfant va essayer de descendre au sol plus que le corps ne le permet dans l'instant ! On peut lui proposer de placer une brique ou un petit coussin pour garder les hanches au même niveau et ne pas s'affaisser d'un côté.

3 – Il va s’abriter sous le feuillage du gros chêne.

Phare de la
Stabilité



Posture de l’arbre (Vrikshasana)

Debout, les pieds à écartement du bassin ; portez le poids du corps sur une jambe et posez le pied opposé contre la jambe au sol. Trouvez un point fixe, ne le lâchez pas du regard. Les bras sont le long du corps ; montez les mains au-dessus de la tête en gardant les épaules basses et ouvrez-les sur les côtés pour vous installer dans la posture du chêne. Respirez pendant 5 petits coups de bol. « *Je suis solide, je suis stable* ». (On changera de côté après la lecture de la planche suivante).

4 – Va-t’en ! Tu vas manger tous mes glands ! Le vieil arbre le rejette.

Le petit oiseau s’éloigne.

Phare de la
Stabilité



Phare de
l’Energie



Observer la différence entre la puissance de l’arbre et la fragilité du petit oiseau
Dans la posture du chêne, changez de côté et au moment d’ouvrir les bras pour devenir le chêne, secouez vos « branches » dans tous les sens.

Respiration du petit oiseau

Assis en posture aisée, déplacez l’index et le majeur droits sur l’avant-bras gauche, de la pointe des doigts jusqu’au coude. Le petit oiseau n’expire que lorsqu’il avance : inspirez, immobile, expirez les doigts se déplacent comme deux petites pattes d’oiseau. On peut se placer par deux l’un en face de l’autre et pratiquer cet exercice sur le bras du partenaire.

5- Il se réfugie dans les branches d’un hêtre touffu.

Phare de la
Stabilité



Le hêtre pousse tout droit et peut atteindre 40 mètres de hauteur. Son tronc est dégagé, sans la moindre branche à l’horizon jusqu’à 15 ou 20 mètres

Reproduire la posture de l’arbre en modifiant la position des bras pour se transformer en hêtre :

Etirez les bras, les paumes se regardent, les doigts sont tendus le plus loin possible au-dessus de la tête. Les bras sont collés aux oreilles. Montez sur la pointe des pieds ! Changez de côté.

6 – Ne reste pas là, tu vas picorer toutes mes fâines ! ordonne l’arbre robuste.

Phare de la
Stabilité



Dans la posture du hêtre, gardez les bras tendus, les paumes se faisant face... Puis **posture de la demi-lune (Ardha Chandrasana)** : le poids du corps sur la jambe droite, penchez-vous du côté gauche et ouvrez tout le côté droit. Alternez avec l’autre côté.

Terrifié, le petit oiseau s’échappe et se cache dans le bouleau.

7 - Je ne veux pas de toi ! Tu vas salir mes branches ! Et le bel arbre le chasse.

Phare de la
Stabilité



L’écorce du bouleau est blanche, lisse et brillante. La posture du bouleau (Sarvangasana, la chandelle)

Asseyez-vous sur le tapis. Entrelacez vos genoux avec les mains et roulez vers l’arrière 2 fois de suite. La troisième fois, restez vers l’arrière et aussitôt montez vos jambes vers le ciel. Placez vos mains dans le bas du dos pour le soutenir. Respirez tranquillement puis, pour être le bouleau qui ne veut pas du petit oiseau, secouez vos pieds en direction du ciel.

Pour sortir de la posture, prenez le temps de dérouler la colonne vertébrale tout doucement. Faites de petits mouvements de droite à gauche, comme un automassage du dos en amenant les genoux vers la poitrine et en vous balançant de gauche à droite.

8 – Repoussé par tous les arbres, le petit oiseau se couche pour mourir.

- Viens petit, viens !

**Phare de la
Stabilité**



**Phare
de
l'Intériorisation**



Posture du cadavre (Savasana)

Allongez-vous sur le dos et laissez votre corps se détendre sur le tapis. Les bras sont relâchés et légèrement écartés de chaque côté du corps, les paumes de mains tournées vers le ciel. Les pieds sont légèrement ouverts.

Inspirez profondément, suspendez le souffle et contractez tout le corps avant d'expirer longuement. Observez la détente du corps sur le tapis.

Posture de l'enfant (Balasana ou Garbasana)

Installez-vous à genoux dans la **posture du diamant** les fesses sur les talons. Déposez le ventre sur les cuisses et amenez les bras au sol le long du buste en dirigeant les paumes des mains vers le ciel. Quand vous inspirez, observez le dos qui s'élargit et qui revient à sa place à l'expiration.

- Viens petit, viens !

9 – Là, tout près, un sapin lui fait signe.

Engourdi par le froid, le petit oiseau se traîne vers le gentil sapin.

**Phare de la
Stabilité**



Posture du sapin (variante de l'arbre)

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin ; portez le poids du corps sur une jambe et posez le pied opposé contre la jambe au sol. Trouvez un point fixe, ne le lâchez pas du regard et placez les paumes de mains l'une contre l'autre devant l'espace du cœur. Montez les mains jointes au-dessus de la tête en gardant les épaules basses. Respirez pendant 5 petits coups de bol en imaginant que vous êtes ce sapin bienveillant et joyeux.

Posture du sphinx (variante de Ardha bhujangasana)

Allongez-vous à plat ventre. Déposez les mains à plat sur le tapis à hauteur des épaules. Les coudes sont serrés. Les avant-bras sont à plat sur le tapis, le regard en face de vous. Inspirez profondément et en expirant, tirez avec le plat de vos mains pour avancer, comme si vous souhaitiez ramper. Renouveler l'opération deux ou trois fois puis faites un petit oreiller avec vos mains déposées l'une sur l'autre et déposez une joue. Changez de côté.

10 – Ici tu ne crains rien, je te protégerai.

La veille de Noël, un vent terrible souffle sur la forêt.

**Phare de
l'Energie**



Cette respiration a un effet puissant sur le mental et purifie le chakra de la gorge. Elle est précieuse en cas d'anxiété car elle tonifie et stimule le nerf vague, ce qui active le système nerveux parasympathique. Ujayi signifie « Le conquérant ou Celui qui s'exprime à haute voix ».

Le bruit du vent : la respiration du conquérant (Ujayi)

L'exercice du DRAGON prépare à cette respiration : inspirer profondément par le nez en levant les bras vers l'avant comme un dragon qui veut projeter ses flammes et expirer par la bouche en effectuant une constriction de l'arrière gorge, comme un dragon qui crache du feu. Pour la respiration Ujayi, faire la même chose sans les gestes des bras, en expirant lentement par le nez.

Pour les plus grands : Fermer les yeux et commencer par prononcer plusieurs fois le son « ha », avec un h aspiré, et l'allonger petit à petit : ha ha ha... Haaa haaa haaa... Haaaaaaa Haaaaaaa Haaaaaaa. Faire la même chose en inspirant puis en expirant longuement le son Ha. Faire la même chose en fermant la bouche et en respirant par le nez.

11- Laisser les enfants s'exprimer librement sur cette diapositive...

12 – Tous les arbres perdent leurs feuilles.

Seul le sapin reste vert, il a recueilli le petit oiseau.

Phare de l'Énergie



Le chemin du petit oiseau

Respirez par le nez en suivant les flèches avec le doigt : inspirez en partant du petit oiseau jusqu'au sapin ; expirez en revenant du sapin au petit oiseau.
(Cf. Dessin)

13 – Protégé par le sapin, le petit oiseau lentement guérit.

Aux premiers rayons du soleil, il s'envole.

Depuis ce jour, le sapin est l'arbre de Noël, généreux et protecteur, autour duquel nous nous réunissons.

Phare de la Stabilité



La posture de l'oiseau :

Dans la posture de la montagne, montez sur la pointe des pieds. Dirigez les paumes vers l'arrière (ailes). Penchez-vous vers l'avant : les mains montent vers le haut alors que le buste descend en direction du sol. Le dos reste droit.

Phare de l'Intériorisation



Allongez-vous sur le dos. Imaginez... Vous êtes ce petit sapin. Sentez les rayons du soleil qui se déplacent le long du tronc en commençant par les racines (pieds). Il monte le long des jambes, réchauffe le ventre, la poitrine, les épaules ; il se déplace le long des bras, d'une branche à l'autre ; il caresse le cou, le menton, le nez, les joues, les paupières, le front ; il réchauffe les cheveux ; et tout le corps. Visualisez ce sapin.

Bougez tout doucement les doigts des mains et les orteils, étirez-vous en roulant à gauche, à droite, puis quand vous le désirez roulez sur le côté et asseyez-vous.
« *Qu'auriez-vous à dire sur votre sapin ? Quel est son histoire ? A-t-il un secret ?* »

Phare de l'Intériorisation



Je prends soin : ne pas s'approprier

Dessin en cercle

Installez-vous en 2 ou 3 cercles (en fonction du nombre d'enfants) : chaque enfant a un dessin représentant un sapin touffu à colorier. Quand la musique démarre, commencez à colorier le sapin en prenant soin de vous appliquer. Quand la musique change, offrez le dessin à l'enfant situé à votre droite : il poursuit le coloriage de ce dessin. Proposez autant de morceaux de musique que d'enfants par cercle. Demandez aux enfants d'observer ce qu'ils ressentent à chaque changement de musique.

Les 3 Grands Phares



Echangez à propos des impressions des enfants.

