

YOGA : Le vilain petit canard

Par un bel après midi, madame Cane ouvre grand ses ailles bien haut avant de s'installer sur son nid, (**position de la chaise**),



avant de pondre ses œufs (**assis en tailleurs**).



Au bout de 28 jours, elle entend le premier toc-toc, elle se relève calmement.

4 jolis canetons étaient entrain d'éclore. Ils se mettent debout et étirent leur tête sur le coté, puis sur l'autre, puis ils regardent le ciel, puis le sol (2 fois), puis ils ouvrent grand leur bec en faisant coin-coin. Ils étirent leur jambe puis l'autre, ils essaient d'écarter leur doigt de pieds, mais ils n'y arrivent pas car les canards ont les doigts palmés et ils remuent gaiement leur queues.

Mais le 5ème œufs reste immobile, alors on va imiter le 5ème œufs (**position de l'œufs**).

Ce n'est qu'au bout d'une semaine que le dernier petit canard brise enfin sa coquille.

On se lève tout doucement, en s'étirant, « ça y est je suis là ! », il fait un cercle avec sa tête dans un sens puis dans l'autre et il voit ses frères et sœurs qui ont des grands yeux, (**on fait le yoga du visage en ouvrant grand les yeux et on fait d'horrible grimaces**).

« Mais qu'il est laid, quel vilain petit canard ». Ses frères et sœurs ne voulaient pas jouer avec lui, ils le regardent de manière hautaine, même si sa maman lui dit de ne pas s'inquiéter et de ne pas les écouter (**les mains sur les oreilles**).

Mais quand les premières feuilles commencent à tomber, (**on va imiter les feuilles qui tombent, on a les bras en l'air, le corps bien droit et on bouge doucement les bras et on descend tout doucement**), il décide de s'en aller en marchant :

on marche comme un petit canard.

Il rencontre une autre famille de canard, mais celle-ci aussi ils le rejettent méchamment **(on tend le bras et le poignet bien perpendiculaire)**.

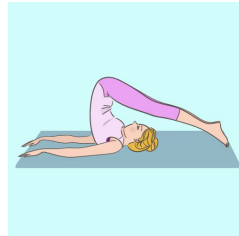
Il continue son chemin, il croise alors un chien. **(position du chien)**.



Mais dès qu'il voit notre petit canard, il se met à courir. Notre petit canard est encore plus penaud, **(la tête en bas et les bras se balancent)**.

Même le chien ne veut pas le manger. Pauvre petit canard !

Après plusieurs jours de marche, le petit canard rencontre un paysan qui pousse une charrue, **(position de la charrue : sur le dos, les jambes au dessus de la tête)**.



Le paysan le ramène donc chez lui, auprès de sa femme, et de ses enfants.

(position de l'enfant : à genou, les fesses sur les pieds, la tête sur les genoux, les bras vers l'arrière).



Il y passa l'hiver heureux et entouré d'amour **(gros câlin collectif)**.

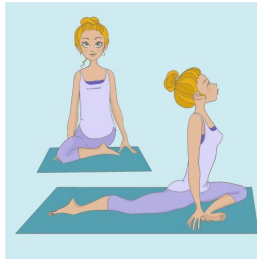
Mais au début du printemps la famille accueille un petit chat, qui lui fait vivre la vie impossible. **(position du chat : quatre pattes, dos bombé, puis dos creux)**.



Alors il repart **(marche du petit canard)**, après plusieurs jours de marche, il arrive auprès d'un étang, alors on imite l'eau de l'étang **(sur le dos, on fait des vagues avec notre ventre)**.

En s'approchant, il voit une libellule (**position de la libellule : sur les genoux, bras tendu et on fait des ronds avec nos bras**), elle n'a pas peur de lui.

A ce moment là, arrive un groupe de cygne, (**position de cygne : à genou, on pli une jambe devant, la jambe de derrière est allongé et la tête tendu vers le haut**).



Ils sont si beaux ! Pour se calmer, notre petit canard prends une grande inspiration en gonflant son ventre (par le nez), puis il vide son ventre en soufflant par son bec (par la bouche) et recommence 4 fois.

Il est très impressionné car l'un d'eux s'approche de lui et l'invite à venir avec eux.

Il se sent tout timide et honteux, son premier réflexe est **d'allonger son long cou et sa tête.**



Mais quelle surprise en voyant son reflet ! Il voit un magnifique cygne !

On se met debout, on écarte grand les bras et on les lève vers le haut doucement.

Il était donc ni moche ni vilain, il était différent de ses frères et sœurs canard car il était un cygne. Il accepte donc de rejoindre les autres cygnes.

(On se donne la main et on fait une ronde).



Et il vécut heureux et entouré de ses nouveaux amis. (**gros câlin collectif**).