

TA SEANCE DE YOGA AVEC LA PETITE ECHELLE D OR

Maintenant que tu as lu ou écouté l'histoire de Yogito, il t'invite à découvrir à ton tour chaque marche de la petite échelle d'or ...

Tu peux faire cette séance tout seul mais aussi avec ta famille, tes amis et même avec ta classe. A plusieurs, c'est plus drôle !

Avant de commencer, mets-toi à l'aise dans des habits souples que tu aimes bien. Observe s'il y a assez d'espace autour de toi, en étirant les bras de chaque côté. Tourne ton buste à droite et à gauche : aucun objet ne doit gêner tes mouvements.

Pour bien profiter de la séance, vérifie que ton portable, la télé, l'ordinateur sont éteints. Ainsi, toute ton attention va se porter sur ce que tu fais et ce que tu ressens dans ton corps. Comme Yogito, à chaque marche de la petite échelle, tu vas sentir quelque chose se modifier en toi :

- ta respiration,
- ta souplesse,
- la température de ton corps,
- ta détente,
- tes pensées,
- et bien d'autres choses que tu pourras prendre le temps d'observer, d'écouter et d'accueillir ...

Tu vas voir c'est magique et cela rend joyeux.

Yogito t'emmène au pays des arbres.

« L'arbre est relié à la terre. De ses racines puissantes, il puise son énergie nourricière. Sa sève s'élève jusqu'au bout de son branchage. De là, jaillie vers le ciel toute sa beauté intérieure et c'est alors qu'à son tour la lumière du soleil vient nourrir la danse de son feuillage. »

L'arbre est un grand symbole de vie, et nous ? Ne ressemblons nous pas à un arbre qui grandit et se transforme ? Un arbre qui a besoin d'avoir des racines stables pour pouvoir s'épanouir ?

Yogito a eu confiance en lui pour pouvoir gravir l'échelle, et bien cette séance sur les arbres te fera sentir que, au fond de toi, il y a une grande force et une grande confiance qui est toujours présente. Il suffit juste d'aller la réveiller quand elle s'endort. Alors tu es prêt ? C'est parti !

« YAMA : Tu te souviens c'est le pays où les hommes, les animaux, la nature aiment vivre ensemble. »

Avec ta famille, tes amis ou bien ta classe, donnez- vous la main pour former une ronde aussi harmonieuse qu'un tronc d'arbre.

Tout le monde a les deux pieds parallèles écartés à la largeur du bassin et bien posés dans le sol, les mains en contact avec son voisin de droite et son voisin de gauche. Tous ensemble en inspirant par le nez, montez lentement les épaules vers les oreilles et en expirant par la bouche et laissez les redescendre d'un coup. Faites cela trois fois en essayant d'être bien ensemble.

Maintenant, vous allez jouer au langage des arbres. Les yeux fermés, une personne du groupe va serrer la main de son voisin qui est à sa droite et cette personne va faire la même chose ainsi de suite jusqu'à ce que tout le tour de la ronde soit fait et que chacun ait pu saluer son voisin de sa main droite. Attention, il ne faut pas dormir, ça doit circuler comme la sève des arbres. Puis, refaites le tour de la ronde par la main gauche jusqu'à ce que le contact revienne à la première personne.

A ce moment là, cette personne va compter tout haut jusqu'à 3. C'est pour se préparer. Au bout de trois, tout le monde ensemble, serre les deux mains. Voilà toute la force de l'arbre qui se ressent dans vos mains, vos bras, votre poitrine, votre cœur, dans tout le groupe. Tenez au moins dix secondes puis en soufflant détendez la pression des mains, relâchez lentement le contact avec vos voisins, laissez pendre vos bras vers la terre comme des grandes racines, ouvrez les yeux, voyez tout le groupe. Souriez au bel arbre que vous venez de créer ensemble.

« NYAMA : Tu te souviens, c'est le pays où Yogito a appris à prendre soin de son corps, de sa nourriture et aussi de ses pensées. »

Dans une forêt, il y a toutes sortes d'arbres. La forêt forme un tout mais c'est aussi grâce à chaque arbre qu'elle existe. Alors pour préserver la forêt, tout en restant en ronde, sans se donner la main, chacun va s'occuper du bel arbre qu'il est.

On va commencer par les racines ...

Prends appui sur ton pied gauche et soulève un peu ta jambe droite. En détendant le pied, la cheville, le genou, la hanche, secoue ta jambe pour faire des vibrations comme si tu secouais un chiffon plein de craie. Ensuite, repose le pied droit et ressens à nouveau tes appuis sur les deux pieds et la différence entre le côté droit et le côté gauche de ton corps. Bien, bravo ! Continue et refais tout l'exercice du côté gauche. Ca y est, les racines de ton arbre sont réveillées et actives, on va monter alors jusqu'au sommet.

En inspirant, monte les deux bras le plus haut possible près de ta tête en les sentant suspendus comme par un fil. Puis, en détendant les mains, les poignets, les coudes, les épaules, secoue tes deux bras en même temps comme les branches d'un arbre que l'on secoue pour faire tomber des prunes. Bravo ! Et maintenant en soufflant relâches tes bras, ferme les yeux et ressens la détente.

Pour finir, à nouveau, remonte tes deux bras de la même façon, plie légèrement les deux genoux et cette fois ci, secoue bien fort tout ton arbre, de la tête jusqu'aux pieds pour faire tomber toutes les prunes.. Ouf ! Ca y est, c'est terminé, ferme les yeux et à nouveau ressens comme ton arbre est bien enraciné, comme il respire.

En ouvrant les yeux, regarde tes camarades, les autres arbres autour de toi. Comment sont-ils ? Et tes pensées, comment sont-elles ? Alors, tu es prêt à gravir la troisième marche ?

« ASANA : Tu te souviens c'est le pays où Yogito a enseigné les postures de yoga aux habitants qui courraient tout le temps. »

Est-ce qu'un arbre court dans tous les sens ?

Bien sûr que non ! Tout le monde connaît la réponse. Aller ! La suite. On continue.

Maintenant, vous allez marcher dans la pièce et trouver un endroit où vous avez envie de faire pousser et grandir votre arbre, comme dans une forêt. Une fois que chacun a sa place et son espace, tout le monde s'arrête les deux pieds bien enracinés dans le sol, le dos droit, le sommet de la tête étiré vers le ciel, le regard devant soi.

Entrelace tes mains et en inspirant, monte les bras le plus haut possible vers le plafond. Pousse les paumes vers le haut et en même temps les pieds vers la terre. Ces deux forces opposées vont permettre à ton arbre de s'étirer et de grandir un peu plus. Puis, tu pourras, en expirant, relâcher les bras le long du corps en les descendant

lentement par les côtés. Fais cet exercice au moins 5 fois.

Alors que ressens-tu, de la force dans tes jambes ?

Tu vas avoir besoin de cette force pour faire la posture de l'arbre.

Tout en étant détendu et concentré, tu vas poser ton pied gauche sur ta cuisse droite en gardant le genou gauche bien ouvert. Si c'est trop difficile, tu peux mettre ton pied sur le mollet ou le dessus du pied droit. Ensuite, étire tes deux bras au dessus de la tête, mains jointes, ton menton légèrement abaissé vers la poitrine. Pour t'aider, fixe un point ou bien un objet devant toi, respire calmement en essayant de maintenir un équilibre stable. Bravo ! Essaie avec l'autre jambe. Super !

Bien après cet effort, repose toi. Les deux pieds sur le sol, savoure comme ton corps s'est allongé, renforcé, ta respiration amplifiée. A l'intérieur de toi, est-ce que les petits bourgeons de la confiance commencent à pétiller ?

Tu as gravi déjà trois marches, tu ressens sûrement une différence entre le début de la séance et maintenant. Et tes copains, ta famille, est ce qu'eux aussi te paraissent un peu différent ? Tu vois la petite échelle d'or est vraiment magique pour tout le monde. Merci Yogito !

« PRANAYAMA : Tu te souviens, c'est le pays où Yogito a compris que la respiration pouvait nous aider à nous sentir plus léger dans notre corps et dans notre esprit. »

Parfois, toute la forêt est en mouvement car le vent vient souffler dans les arbres. On entend alors son sifflement et en levant les yeux vers le ciel, on sent l'air frais s'engouffrer dans nos narines. C'est comme un bon bol d'air frais et ça fait du bien.

Tout ce qui vit respire et cette loi est valable aussi pour les arbres. Mais tu le sais bien parfois les arbres sont malades, vieillissent et meurent. Dans notre corps aussi, des cellules, des pensées se créaient et disparaissent chaque jour. Avec la respiration, on peut aider nos vieilles cellules et mauvaises pensées à partir. Avec tes camarades, ta famille, vous allez vous transformer en bucheron.

Tu es prêt !

En marchant dans la pièce, pense à quelque chose dont tu veux te débarrasser ; une peur, un conflit avec un copain, une maladie, de la colère ou autre chose. Une fois

que tu as trouvé, tu t'arrêtes. Maintenant, vous allez tous faire le bûcheron ensemble. Les jambes bien écartées, les mains entrelacées comme ci tu tenais une hache à l'inspiration monte les deux bras très haut, la tête et le regard suivent le mouvement. Puis comme un bucheron qui fait un grand effort redescend d'un coup la hache entre tes jambes en poussant un grand AH !! Attention plie bien tes genoux pour couper l'arbre mort. Tous ensembles faites cela 3 fois puis fermez les yeux et chacun écoute les battements de son cœur et sa respiration. En ouvrant les yeux observez les sourires. OUF ! La forêt est plus belle, plus claire, de nouvelles pousses vont pouvoir germer. Cet exercice du bucheron est très puissant pour chasser les peurs et les colères mais souviens toi que les bûcherons sont des hommes forts et patients. Parfois il faut faire plusieurs fois un exercice de yoga avant d'arriver à ressentir ses bienfaits.

« PRATYAHARA : Tu te souviens c'est le pays où Yogito a découvert la relaxation grâce à un petit papillon. »

La relaxation, c'est comme une belle cerise sur le gâteau, quel bonheur ! Yogito adore les gâteaux et toi ?

Tu es prêt pour partager ce bon dessert avec tes amis ?

Remettez vous à nouveau en ronde puis allongez-vous au sol les pieds légèrement écartés en essayant d'avoir vos racines en contact avec vos voisins de droite et de gauche. Les bras aussi légèrement écartés mais sans toucher les branches de vos voisins. Voilà, toute la forêt s'endort, les arbres sont immobiles. Ferme les yeux et comme Yogito sens le petit papillon se déplacer sur ton corps.

Il se pose sur le pouce de ta main droite, le deuxième doigt, troisième, quatrième, cinquième, sur le dessus de la main, le poignet, le coude, l'épaule droite.

Tu es bien éveillé ? Ne t'endors pas, le petit papillon se pose maintenant sur le pouce de ta main gauche, le deuxième doigt, troisième, quatrième, cinquième, sur le dessus de la main, le poignet, le coude, l'épaule gauche. Puis il vient se poser sur le nombril, la poitrine, le menton, le bout du nez, la joue droite, la joue gauche, les lèvres, l'oreille droite, l'oreille gauche, l'œil droit, l'œil gauche et enfin s'arrête au milieu du front. En respirant par les deux narines concentre toi sur ton front pour bien sentir le petit papillon. Puis le petit papillon s'envole et disparaît, les yeux toujours fermés. Ressens à nouveau tout ton corps sur le sol. Comment est-il ? Lourd, léger, tendu, détendu ?

Observe, ressens toutes les sensations qui viennent à toi et aussi les pensées ; c'est

agréable.

Soudain, tu te souviens des autres arbres, de tes copains, de ta famille. Tu sens à nouveau le contact avec les autres par tes racines. Alors, doucement, en bougeant légèrement les pieds, les mains, la tête, étire toi, ouvre les yeux et viens t'asseoir.

Il ne te reste plus qu'une marche de la petite échelle d'or.

« DAHARANA : Tu te souviens, c'est le pays où Yogito a créé la Pâte d'Anjali, la fameuse petite échelle dans le corps de chaque nouveau né. »

Voilà, c'est la dernière étape, toi aussi tu vas prendre le temps de créer. Regarde le cercle ci-dessous, au centre, il y a un point. Observe ce point pendant une minute en le fixant bien, mais sans tension. Puis, ferme les yeux et accueille l'image qui apparaît sur ton écran frontal. Cet exercice se nomme Tratak, tu pourras le faire avant un contrôle pour mieux te concentrer.

Maintenant avec ta famille, tes amis, prenez chacun une feuille. Tracez un cercle et un point au centre, puis avec des crayons, des feutres, des craies tous les matériaux que vous aimez, dessinez un magnifique arbre pour créer un superbe mandala. Dans ton arbre, tu pourras y coller la petite échelle d'or que tu auras dessinée, et y ajouter des animaux, des fleurs, des fruits, une cabane tout ce qui vient de ton imaginaire.

Tu vois le yoga avec Yogito et la petite échelle d'or, c'est une aventure formidable. Regarde ton dessin, ton arbre, que ressens-tu ? Tu peux être fier de toi. BRAVO ! Avec tes amis prenez le temps de construire votre magnifique forêt avec tous vos dessins.