

# Séance complète APY Class

Depuis la rentrée de septembre, les enfants ont besoin chaque jour de trouver l'élan nécessaire pour effectuer des pas de géant qui vont leur permettre de grandir encore !

Voici une histoire que j'ai expérimentée avec de nombreux enfants dès 5-6 ans et jusqu'à la fin de l'école élémentaire ! Elle s'adapte parfaitement à un atelier adulte-enfant également.

Amusez-vous bien !



## S'élever pour grandir !

*Inspirée par Maud Petit (APY 2017 – 2018)*



### Thème : L'élan

**Support** : Kamishibai et butai

**Intention** de la séance : *S'élever pour grandir*

**Matériel** : Tableau météo intérieure, kamishibai, butai, bol ou clochette, baguettes de bambou, tapis, pailles, boules de coton, tissu noir, étoiles, briques de yoga ou chaises, adhésif, musique « Dame girafe », coffret N. Héraut

**Nombre de séances** : une séance de 1h15 (au moins !)






Phare

Lumière sur l'intention et description des activités

*Dans cette séance, les outils de la pratique du yoga que vous avez découverts dans la newsletter de septembre 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

 <p>premières qualités</p>	<p><b>Rituel d'ouverture</b> au choix</p> <p><b>Sankalpa</b> (support de l'intention tout au long de la séance) : Proposition d'une décision collective : répéter 3 fois, mentalement, l'affirmation suivante : « Je m'élève pour grandir »</p>
 <p>secondes qualités</p>	<p>Se masser les oreilles avant d'écouter attentivement l'histoire. Respirer 3 fois amplement. L'histoire commence au son du bol.</p>
 <p>premières qualités</p>	<p><i>0 - A cette époque le ciel était trop bas. Les nuages n'avaient pas assez de place pour se promener, ils étaient bien rangés, serrés les uns contre les autres. Sous le ciel trop bas, ils râlaient.</i></p> <p><b>Q : Quelle était la conséquence d'un ciel trop bas pour les nuages ?</b> Marcher au rythme de la musique. Quand la musique s'arrête, rejoindre un seul tapis dans l'espace. Enlever les tapis à la manière du jeu des chaises musicales jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un seul et faire constater le manque de confort quand on est tous sur le même tapis.</p>
 <p>stabilité équilibre</p>	<p><i>Les arbres ne pouvaient grandir librement. Quand leurs branches se cognaient au plafond du ciel, elles continuaient alors à pousser dans l'autre sens. Sous le ciel trop bas, ils pleuraient.</i></p> <p><b>Q : Comment se comportaient les arbres sous le ciel trop bas ?</b> <b>Posture de l'arbre</b>, bras vers le bas : effectuer un mouvement de balancier avant de déposer le pied qui se balance sur le cou-de-pied, le mollet, le genou ou l'aine opposés. Garder les bras dirigés vers le sol, le dos légèrement arrondi.</p>
 <p>stabilité équilibre</p>	<p><i>2- Les oiseaux ne pouvaient pas voler tranquillement, ils virevoltaient entre les nuages et les branches des arbres en essayant de les éviter. Sous le ciel trop bas, ils se plaignaient. Les hommes et les femmes ne pouvaient pas se tenir debout. Ils avançaient en pliant le dos, en regardant leurs pieds. Ils ne voyaient pas où ils allaient. Sous le ciel trop bas, ils tombaient.</i></p> <p><b>Q : Comment se comportaient les oiseaux sous le ciel trop bas ?</b> <b>Les oiseaux</b> : accroupi, buste redressé, poitrine ouverte, ailes en arrière ; se déplacer dans l'espace de pratique.</p> <p><b>Q : Comment se comportaient les adultes sous le ciel trop bas ?</b> <b>Les adultes</b> : marcher courbé, la tête baissée. Ou <b>posture de la cabane à toit plat</b> (cf. coffrets « Voyages en yoga » de Nathalie Héraud). Inviter les oiseaux accroupis à passer sous les cabanes.</p>



3- *Les enfants étaient les seuls à ne pas râler, à ne pas pleurer, à ne pas se plaindre. Ils marchaient, bien debout et la tête haute. Ils pouvaient regarder où ils allaient sans se cogner. Mais ils savaient qu'en grandissant, ils auraient les mêmes soucis que leurs parents. Ils devraient alors se plier en deux pour se promener. Un soir, tous les enfants se réunirent pour trouver une solution. - Partons ailleurs ! Là où le ciel est plus grand ! – Le ciel est trop petit partout, cet ailleurs n'existe pas ! Au contraire, creusons des galeries et vivons sous la terre ! – Non c'est trop sombre ! Il faut trouver une idée plus lumineuse ! A ce moment-là, un des enfants arriva devant les autres, trainant derrière lui de très grands poteaux de bois.*

**Q : Qui marchait debout, la tête haute sous le ciel trop bas ?**

**Les enfants** : au moment où on tire la planche jusqu'au trait, inviter les enfants à marcher la tête haute sur la musique « Dame girafe »



4- *Voilà mon idée : nous allons relever le ciel ! Les adultes qui assistaient à la réunion se mirent à rire, et rire encore, ce qui ne leur était pas arrivé depuis longtemps.*

**Q : Quelle fut la réaction des adultes suite à l'idée des enfants ?**

**Les adultes rient** : Respiration du « Ho Ho Ha Ha Ha » (cf. coffrets « Voyages en yoga » de Nathalie Héraut).



5- *Les enfants firent comme s'ils n'entendaient pas les rires moqueurs de leurs parents.*

**Q : Quelle fut la réaction des enfants suite aux rires moqueurs des parents ?**

Les enfants n'entendent pas les rires moqueurs : se boucher les oreilles, fermer les yeux et écouter le son du souffle qui va et vient par le nez à l'inspiration comme à l'expiration.






6- *Par petits groupes, ils levèrent les immenses poteaux vers le ciel et s'encouragèrent en chantant. – Vas-y ciel si trop bas, relève-toi ! – Vas-y, ciel si petit, grandis ! Ils poussèrent, poussèrent encore, usant de toutes leurs forces. Hélas, le ciel ne bougea pas d'un cil, il restait petit, bas et tout gris. Les nuages, les oiseaux, les arbres se désespéraient, les adultes se moquaient, les enfants poussaient, poussaient les poteaux vers le haut, mais rien n'y fit.*

**Q : Quel objet utilisèrent les enfants pour soulever le ciel ?**

**Le bâton** : « contractions-décontractions » : contracter les orteils, les mollets, les genoux, les cuisses, les fesses, le dos, les épaules, les coudes, les mains, les doigts, la bouche, les yeux... serrer les points. Lorsque ces contractions successives sont terminées, se laisser aller, relâcher l'ensemble du corps comme un bâton, des orteils jusqu'au visage.



	<p><b>Q : Que chantaient les enfants pour s'encourager ?</b>  <i>Vas- y ciel si trop bas, relève-toi ! Vas-y, ciel si petit, grandis !</i> Inventez une musique.</p> <p><b>Q : Que firent les enfants avec les premiers poteaux ?</b>  Donner un petit bâton en bambou (environ 30 cm) à chaque enfant. Les inviter à le tenir à deux mains, à lever les mains tendues au-dessus de la tête, les bras collés aux oreilles, et à regarder le ciel en s'étirant le plus possible vers le haut.</p>
	<p>7- <i>Le lendemain, les enfants revinrent avec des poteaux plus longs, plus solides. Ils chantaient, ils riaient, oubliant les adultes qui essayaient de les décourager. Ils recommencèrent à pousser, pousser encore, pousser toujours, de toutes leurs forces d'enfants. Rien n'y fit. Hélas, le ciel ne bougea pas d'un cheveu, il restait bas et tout gris. Après une bonne nuit de sommeil, les enfants se remirent au travail, toujours optimistes, sûrs qu'ils allaient réussir.</i></p> <p><b>Q : Que firent les enfants avec les seconds poteaux plus longs ?</b>  <b>Bâtons plus longs :</b> s'installer dans la même posture en se hissant sur la pointe des pieds.</p>
	<p>8- <i>Mais encore une fois, rien n'y changea. Les parents ne riaient plus du tout, ils s'étaient mis eux aussi, à y croire un peu, à espérer.</i></p>
	<p>9- <i>Le quatrième jour, les enfants arrivèrent avec des poteaux encore plus longs et plus solides. Ils poussèrent, poussèrent encore, tous ensemble, en hurlant de tout leur cœur. – Vas-y ciel trop bas, relève-toi ! – Vas-y, ciel trop petit, grandis ! Voyant que rien ne bougeait, pas plus aujourd'hui qu'hier, les nuages, les oiseaux, les arbres se joignirent à eux, et les aidèrent. C'est alors qu'un cri énorme retentit, un grand, un immense cri de ciel qui grandit d'un coup !</i></p> <p><b>Q : Que firent les enfants le quatrième jour avec les troisièmes poteaux ?</b>  <b>Bâtons très longs :</b> s'installer dans la même posture en équilibre sur une chaise ou des briques.</p> <p><b>Q : Qui poussa les troisièmes poteaux avec les enfants ?</b>  <b>L'entraide « nuages – oiseaux – arbres - enfants » :</b> tous ensemble, placer les épaules en contact, faire un grand pas en avant, tendre les bras en direction du ciel, les mains perpendiculaires et pousser le ciel !</p> <p><b>Q : Qu'est-ce qui retentit depuis le ciel ?</b>  <b>Le cri du ciel qui se soulève :</b> s'installer dans une posture assise.  L'enseignant demande : « On est les plus heureux ? » Les enfants répondent en chœur : « Ouiiiiiiiiiii ! » le plus fort possible en levant les bras vers le ciel !</p>
	<p>10- <i>Sous leurs yeux, le ciel se souleva. Les branches se libérèrent, les nuages dansèrent par-ci, dansèrent par-là, les oiseaux se mirent à voler, à voler loin de toutes leurs ailes sans se cogner aux nuages et aux arbres !</i></p>

### Q : Quel fut l'effet du ciel soulevé sur les arbres, les oiseaux ?

**Arbres et oiseaux se redressent : posture de l'arbre** mains jointes vers le ciel. L'oiseau se redresse depuis sa position accroupie en passant par la **posture de la chaise**, en gardant la colonne vertébrale droite : debout, le dos droit, les pieds joints, inspirer en tendant les bras en avant. Fléchir les genoux en expirant et imaginer s'asseoir sur une chaise. (On peut s'appuyer sur un mur).



### Q : Quel fut l'effet du ciel soulevé sur les nuages ?

**Souffler avec une paille** sur des morceaux de coton représentant les nuages, de manière à les rassembler en un même point.

*11- Depuis ce jour, le ciel est bien en place. Après avoir remercié leurs enfants, les adultes se redressèrent et marchèrent debout, la tête haute, en regardant où ils allaient. Mais le plus merveilleux arriva le soir-même. Lorsque le soleil se coucha, au moment de la nuit bien noire, le ciel troué par les poteaux des enfants se mit à briller de mille feux, à scintiller. Tout le monde observa ce spectacle magnifique : on aurait dit que le ciel leur disait merci.*

### Q : Comment se comportèrent les adultes après que le ciel était bien en place ?

**Respiration à l'unisson** : en cercle comme des indiens, enrrouler petit à petit la tête et le buste en expirant longuement et en prononçant, bouche fermée le son « Mmm ». Se redresser en inspirant profondément et se tenir aussi droit qu'un grand chef indien, l'espace du cœur ouvert, les épaules détendues, la tête haute et le menton légèrement rentré.



### Q : A ton avis, comment les enfants se sont-ils installés pour admirer le ciel ?

Proposer la « Chanson des indiens » (Tu peux trouver la musique sur le net, mais tu peux aussi créer ta propre mélodie !)

Sans bruit, sans bruit, dans l'ombre de la nuit,  
les indiens sont passés par le petit sentier.  
Ils dansent, ils dansent, ils dansent en cadence,  
ils dansent autour du feu qui fait briller les yeux.  
Ils chantent, ils chantent devant la grande tente,  
ils chantent un air ancien en frappant dans leurs mains  
Soudain, soudain le grand chef des indiens,  
brandit son calumet, alors chacun se tait.

**Ressentir ensemble** : en cercle, se donner la main, un enfant commence à serrer la main de l'enfant à côté de lui pour ressentir et faire passer l'énergie du groupe.



### Q : Sauriez-vous inventer un « tipi de l'harmonie » ?

Une possibilité : se placer debout en cercle. Inspirer en avançant. Les mains se rejoignent au centre. Expirer en reculant. Les mains s'abaissent. A l'inspiration, l'espace du cœur s'ouvre ; à l'expiration, le dos s'arrondit légèrement.



12- Dans chaque trou, il y avait une étoile.

**Q : Quelle surprise y avait-il dans chaque trou laissé par les poteaux ?**

**Le ciel étoilé** : l'enseignant colle des étoiles phosphorescentes sur un morceau de tissu noir avec des pastilles de Patafix transparente. Les parents tiennent le tissu qui représente le ciel et les enfants passent chacun à leur tour pour décrocher une étoile. On peut aussi rester simplement assis dessous, mais il faut vraiment qu'il fasse sombre pour que cela fonctionne !).

Ou

**Le mandala-étoile** : s'allonger et créer un mandala humain en forme d'étoile en plaçant les pieds en contact.



Partage et discussion au sujet du conte