

DOSSIER PAPILLON

1- La posture du papillon



La posture du papillon est connue sous le nom de Baddha Konasana en sanskrit.

A l'origine, Baddha Konasana n'a rien à voir avec le papillon, car Baddha se traduit par « tenu et lié » et Kona se traduit par « angle ». On la trouve également sous le nom de Bhadrasana, la posture auspicieuse, ou posture du trône qui réalise les souhaits.

Et elle est toujours mentionnée dans les premières postures. Effectivement, à l'origine, le yoga n'était pas un ensemble d'exercices posturaux comme on le voit de nos jours. Il s'agissait de trouver l'immobilité pour pouvoir s'installer dans l'intériorité, puis de travailler son souffle et sa concentration.

C'est aussi la posture du cordonnier, comme celle des cordonniers indiens qui ont les pieds joints pour tenir les pièces de cuir qu'ils assemblent.



Voici l'histoire de Sant Ravidas, qui vivait au nord de l'Inde au XVème siècle. Il était connu pour être sage. Un jour, alors qu'un roi venait chercher la bénédiction d'un sage, Ravidas lui offrit à boire l'eau du bol dans lequel il faisait tremper le cuir. Le roi ressentait du dégoût et il fit semblant de boire et l'eau dégouлина sur sa chemise. Lorsqu'au palais, la blanchisseuse eu vent de la supercherie du roi, elle essora la chemise mouillée pour en recueillir l'eau renversée. Elle but aussitôt ces quelques gouttes. Elle reçut immédiatement les bénédictions de Ravidas et devint sage à son tour.

Ravidas est devenu Sant Guru Ravidas et a défendu les droits de l'homme et l'égalité, et ses enseignements ont été suivis par de nombreuses personnes.

Comment enseigner cette posture aux enfants ?

Asseyez-vous tranquillement en tailleur. Écartez les genoux et placez les plantes des pieds l'une contre l'autre. Saisissez les orteils avec les mains et rapprochez-les le plus près possible du corps. Roulez les épaules vers l'arrière et vers le bas pour ouvrir l'espace du cœur.

Montez et descendez doucement les genoux : c'est Tiliasana, le battement des ailes du papillon. *Ce mouvement permet d'ouvrir doucement les hanches et de s'installer dans la posture.* Si c'est un peu difficile, gardez les plantes de pieds jointes, mais au lieu d'attraper les pieds saisissez vos chevilles. L'essentiel est d'avoir le dos droit pour ouvrir l'espace du cœur.

On peut, pour les plus grands, ajouter la respiration : inspirez d'abord, puis quand vous expirez, ayez l'intention de déposer les genoux sur le tapis.

Ce mouvement permet de laisser davantage les genoux s'ouvrir de chaque côté et se diriger vers le sol.

Pour aller plus loin, penchez-vous lentement vers l'avant : le papillon se pose. *Le mouvement part des hanches et non du dos.* Vos coudes poussent vers l'arrière, pour bien garder le dos droit et l'espace du cœur reste ouvert.

Variantes :

- A deux : emboitez-vous avec un adulte ou un autre enfant et installez-vous dans la même posture. Ou encore installez-vous face à face et battez des ailes au même rythme que votre partenaire.
- Allongé, avec les bras derrière la tête, les doigts entrelacés et les index qui pointent derrière soi.
- Le demi-papillon, avec une jambe tendue et l'autre pliée le plus près possible de la hanche.
- Quand tu es installé confortablement dans la posture, immobile avec une respiration nasale, ferme les yeux et imagine les couleurs et la forme d'un papillon que tu dessineras plus tard.

J'aime bien introduire la posture du papillon en commençant par celle de La Posture de la Chenille, Anhatasana :

À partir de la position à quatre pattes, pointez les fesses vers le haut, sans vous asseoir sur les talons, puis allongez les bras en les étirant loin devant, les mains à plat sur le tapis et le front au sol. Installez-vous dans la posture de l'enfant après avoir quitté cette posture.



Image issue du site « YogaKiddy »

Quand s'installer dans la posture du papillon ?

Si l'enfant a besoin de s'apaiser, les ailes du papillon vont bouger très lentement et la respiration va être très allongée.

S'il a besoin de dépenser son énergie, il fera battre les ailes de façon énergique en gardant une respiration nasale.

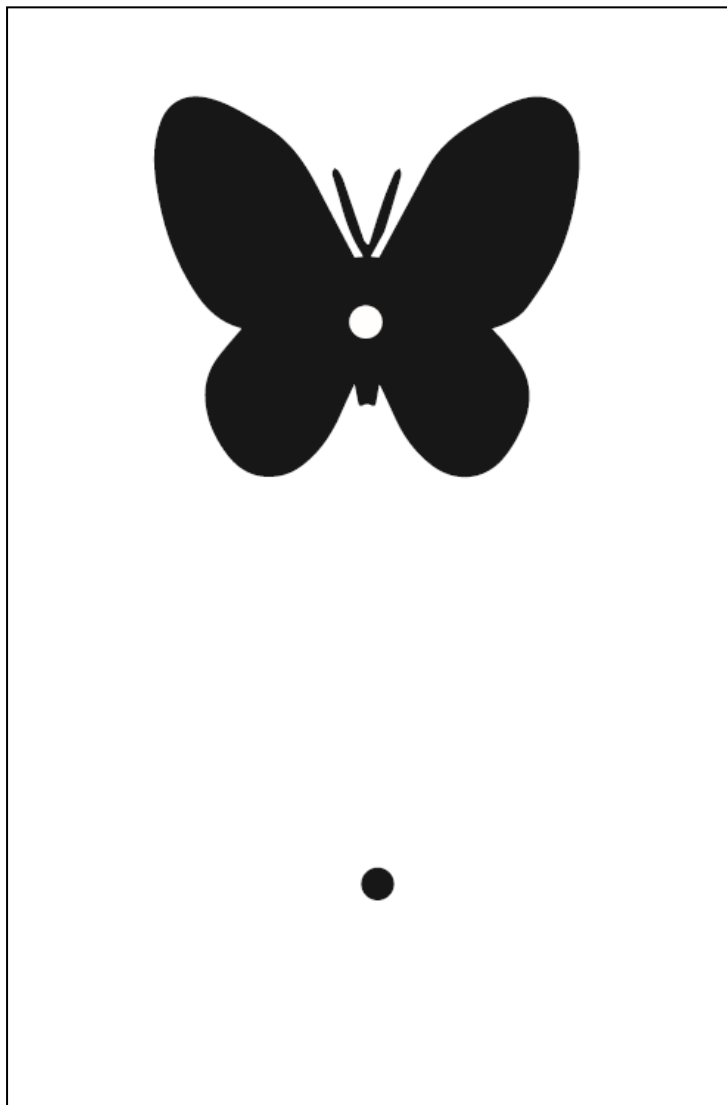
2- Focaliser son attention sur un papillon

Placez la feuille à hauteur des yeux, le papillon avec son centre face à vous, les coudes posés sur les genoux.

Respirez profondément 3 fois et regardez attentivement le point blanc au milieu du papillon dans la partie supérieure de la feuille, tout en restant immobile pendant 30 secondes, en essayant de ne pas cligner.

Puis descendez le regard et fixez le point noir dans la partie inférieure de la feuille : c'est magique ! Autour du point noir, un papillon apparaît !

Fermez les yeux et l'image persiste. Faites-la durer le plus longtemps possible. Lorsqu'elle s'efface, vous êtes apaisé.



3- Méditation de l'attention papillon©



Installez-vous confortablement. Les épaules sont relâchées. La colonne vertébrale s'élève vers le haut avec tendresse, comme le mât d'un bateau, sans tension. Les yeux sont clos, sans crispation.

Êtes-vous à l'aise ? Êtes-vous prêt-e à accueillir l'attention papillon ?

Alors ne bougez plus. Plus du tout. (Son du bol)

Imaginez... L'attention est comme un papillon. Légère, silencieuse. Elle se pose un instant. Elle butine par ci par là. Puis sans un bruit, elle s'envole un peu plus loin. Nous allons la suivre un moment.

Elle se pose sur le bout du nez. L'attention est là, sur le nez, immobile. L'air entre. L'air sort. L'air entre par le nez, un peu frais. L'air sort par le nez, un peu chaud. Respirez tranquillement...

Oups ! L'attention s'est envolée sur le dos d'une pensée qui passait.... Tendrement posez-le à nouveau juste au bout du nez.

L'air entre. L'air sort. L'attention se faufile jusque dans la gorge. Puis elle repart joyeusement vers les narines. L'air entre. Vous le sentez jusque dans la gorge. L'air sort. Vous le sentez dans les narines ...

Oups ! L'attention papillon s'est à nouveau envolée sur le dos d'un bouquet de pensées. Délicatement vous la posez sur le ventre.

L'air entre. Le ventre se soulève légèrement. L'air sort. Le ventre revient. Respirez. L'attention se laisse bercer au gré du mouvement du souffle. Il va. Il vient. Libre. A l'inspiration. A l'expiration...

Oups ! L'attention papillon est emportée par une émotion. Un pétale de joie ou de tristesse. Accueillez-le. Regardez-le passer, puis s'envoler au loin. Un brin de colère, un peu d'orage. Une sensation. Laissez-la passer. Un parfum qui passe. Un bruit qui résonne. L'attention papillon volète dans tous les sens. Ramenez-la au bout du nez. Là... C'est mieux.

Chuuut... Elle reste là maintenant. Juste ici.

Maintenant... (Son du carillon qui se promène de tapis en tapis)

Tu peux déposer quelques petits papillons de papier que tu auras confectionnés avec une perforuse sur le tapis de chaque enfant.

4- Le disque papillon de Liamna©



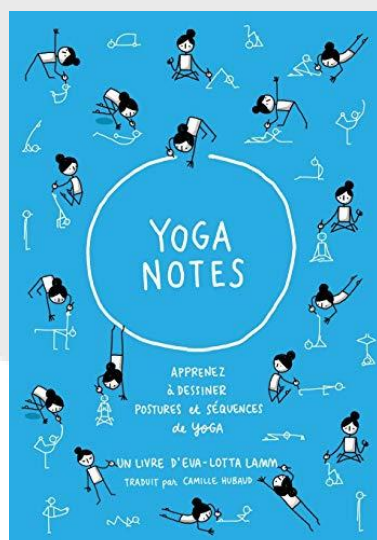
Liamna est diplômée de l'Ecole Pousse de Yogi. Pendant l'APY, elle a créé une « mise en place de posture » sous forme d'un disque. Je partage avec toi cette idée originale que tu peux reproduire avec toutes les postures. Les enfants adorent !

Il te suffit de découper 2 disques dans du Bristol ou autre papier un peu épais, de percer le centre pour y placer une attache parisienne, de partager le disque en parties égales en fonction du nombre de positions intermédiaires de ta mise en place de posture, puis de découper la partie du disque du dessous qui laissera apparaître chaque position au fur et à mesure que tu feras tourner le disque du dessus.

Ici, Liamna a choisi de proposer 4 étapes pour s'installer dans la posture du papillon.

Les possibilités sont infinies pour une même posture !

Ensuite, tu dessines des schémas (tu peux utiliser « Yoga Notes », une mine d'or pour apprendre à préparer tes séances !) et tu prépares les consignes verbales qui vont être proposées aux enfants. (C'est le moins facile ! Il faut s'entraîner !). Voici les consignes proposées par Liamna, qu'elle a écrites derrière le disque :



« Aller à la rencontre de la posture du papillon »

1- Tu es assis-e jambes tendues, le dos étiré, le sommet de la tête vers le ciel, les mains posées sur les cuisses.

2- Plie les genoux, les cuisses sont bien en appui contre le ventre. Les mains sur chaque genou, aide à étirer le dos, le menton vers la poitrine.

3- Ecarte les genoux en direction du sol, les mains posées sur les genoux, les plantes de pieds en contact. Garde le dos droit et étiré ; le menton regarde la poitrine.

4- Place les mains sur chaque pied. Agrippe-toi bien ! Grandis encore un peu, ouvre l'espace de ton cœur, puis bouge les jambes comme les ailes d'un papillon. Sur ton visage, un joli sourire apparaît. Envole-toi joli papillon ! »

Liamna

Peut-être que tu procèdes tout à fait différemment et c'est ok : chacun choisit le chemin qui lui convient, en fonction de son ressenti, pour s'installer dans une posture. Il n'y a pas de règle en yoga ! Tout est possible si tu respectes les règles de mise en place (Pour les connaître et t'entraîner à aller à la rencontre des postures, rejoins-nous à la prochaine APY !).

Et si tu veux connaître Liamna, retrouve-la sur son site :

Brin de yoga



Liamna JERMANN
Enseignante de yoga

+33 6 73 49 88 65
contact@brindeyoga.fr
www.brindeyoga.fr



<https://www.brindeyoga.fr/>