

L'objectif du yoga est

« l'arrêt de l'activité automatique du mental »



1

YAMA

« VIVRE ENSEMBLE »



1- météo intérieure

2- écoute du son du bol 3x + portée son attention sur les mots importants de la leçon

3- marche stop : associer mots + définitions

Démocratie, agora, acropole, sanctuaire, mythe, offrande, cité, héros

2

NIYAMA

« éliminer les tensions, se nettoyer »



1- se nettoyer comme un « hoplite » : tapotement

2- se préparer comme un hoplite (les valises)

Puis s'habiller : Casque, cuirasse, bouclier, glaive, lance

3

ASANA

« se mettre en posture juste »



Debout : héron (champs), montagne mains liées vers le haut (colline de l'acropole), pince bras étirés derrière (remparts), guerrier 2 (hoplite), déesse (athéna) guerrier 1 (zeus)

Inversé : chandelle (acropole)

Assis : bateau (trière) dynamique puis statique

Charnière (portes du sanctuaire d'olympie)

Tableau complet

6

DHARANA

« se concentrer »



Météo intérieure de fin de séance

5

PRATHYAHARA

« relaxation »



Points de contact, sons, rotation de conscience, respiration (mer égée), histoire suivie dans Athènes

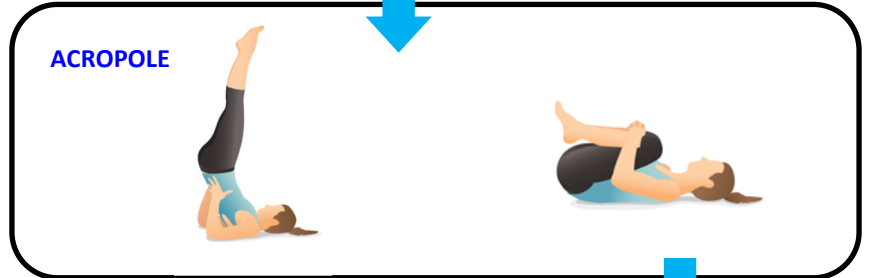
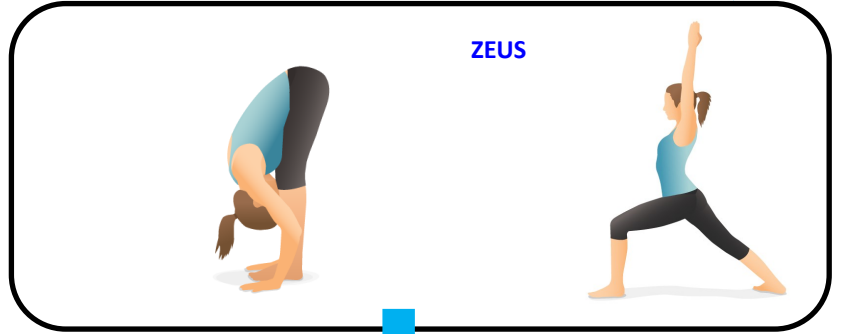
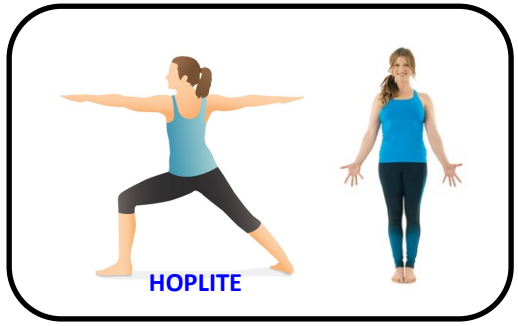
4

PRANAYAMA « Respirer »



Respirer avec les mains sur le ventre
Imaginer que chaque respiration est une vague de la mer Egée

Pendant une minute, dessiner les vagues de sa respiration sur une feuille
(puis observer : compter le nombre de vague, observer la hauteur...)



CITE

Petit état constitué
d'une ville protégée par une
muraille et entourée de
terres cultivées

ACROPOLE

Lieu religieux d'une cité

AGORA

Place publique

OFFRANDE

Aliments offerts à un
dieu, déposés souvent à
côté de sa statue

SANCTUAIRE

Lieu consacré à une
divinité

MYTHE

Récit mettant en scène
les dieux et les exploits
des héros

DEMOCRATIE

Le pouvoir appartient au
peuple citoyen

HEROS

Individu né d'un mortel
et d'une divinité

Relaxation au temps de la Grèce Antique :

- ⇒ Sentir les points de contact avec le sol
- ⇒ Écouter les sons
- ⇒ Rotation de conscience (imaginer qu'un rayon de soleil vient réchauffe chaque partie du corps)

Tout le corps est baigné parla chaude lumière du soleil..., nous sommes en Grèce et il fait chaud e sec...

- ⇒ Respiration : Vous êtes sur une bateau, une **trière**...,le bateau est bercé par les vagues de la mer Egée, la mer est calme, observer vos respirations et comptez les de 5 à 1...

- ⇒ Histoire suivie :

Vous arrivez sur la côté, le bateau entre dans le **port d'Athènes**.

Vous débarquez sur le quai, il y a beaucoup d'agitation, les marchandises viennent de toute la méditerranée. Sentez les odeurs des épices mêlées à celles salées de la mer.

Vous marchez sur un chemin à travers **les champs** qui entourent la cité d'Athènes. Au loin vous observez les petits villages. Vous avancez tranquillement et au fur et à mesure les murs qui entourent Athènes, vous paraissent de plus en plus haut et imposants. Ce sont **les remparts de la cité** qui lui permettent de se protéger des invasions. Rappelez vous que les cités sont des petits état constitués d'une ville protégée par une muraille et entourée de terres cultivés.

Vous entrez dans la ville et votre chemin vous mène à **l'AGORA**, la grande-place publique d'Athènes. La place est noire de monde, vous êtes bercés par le bruit des **citoyens**. Rappelez vous , pour être citoyen à Athènes il faut être un homme libre né de parents athéniens. Athènes est **une démocratie**, le pouvoir appartient au peuple citoyen.

Vous vous éloignez de la grande place et continuez votre chemin en déambulant dans les rues. Au gré de votre promenade vous croisez aussi des femmes, des esclaves , des artisans ou encore des **hoplites**, ces soldats lourdement armés qui possèdent un bouclier rond.

Vous décidez de poursuivre votre chemin vers la colline de **l'acropole**. Le bruit de la ville s'atténue, le soleil est déjà haut, vous sentez sa chaleur. Tout au long de votre chemin vous pouvez admirer l'architecture des temples consacrés aux dieux grecs et particulièrement à **Athéna**, la déesse de la guerre et de la sagesse qui protège Athènes.

En arrivant sur **l'acropole**, le lieu religieux de la cité, vous décidez de faire une **offrande**. Vous déposez quelques aliments au pied de la statue d'Athéna.

Puis vous vous retournez et observez la cité vue d'en haut. Vous admirez le paysage en étant toujours réchauffé par le soleil qui brille. Vous vous sentez calme, heureux. Après cette petite pause il est temps pour vous de regagner votre bateau. Vous redescendez le long de la colline, vous regagnez la ville, puis traversez l'agora, avant de sortir et longer les remparts pour reprendre le chemin qui vous mène à votre bateau. Vous montez à bord et vous sentez à nouveau le mouvement des vagues.

Ecoutez vos respirations, comme des vagues...

Puis rappelez vous les notions importantes de la leçon, par exemple la démocratie, rappelez vous les différentes parties qui composent Athènes, visualisez chaque endroit, chaque mot important

Puis effacer les mots, les images comme on efface un tableau

Vous allez vous préparer à sortir peu à peu de votre relaxation, écoutez à nouveau les bruits dans le gymnase, puis plus lointain

Sentez les différents points de contact entre votre corps et le sol

Voous pouvez commencer à bouger, vous étirer bailler soupirer

Et quand vous serez prêt seulement quand vous serez prêt vous pourrez rouvrir les yeux, venir vous asseoir.