

Isabelle Gastigar Retière

YOGA et ART

YOGI'ARTS pour les enfants.

« Ce qui embellit le désert dit le petit Prince, c'est qu'il cache un puits quelque part. » Antoine de Saint Exupéry

Mémoire

Formation R.Y.E, Rechercher sur le Yoga dans l'Education – 2013 / 2014.

Sommaire

1- Partager le yoga avec les enfants	p. 2
2- Aujourd'hui	p. 3
3-Yogi'Arts	p. 4
3.1 -La méthode	p. 4
3.2 -Le déroulement	p. 5
3.3 -La trame	p. 5
3.4 -Un thème comme fil conducteur, l'eau.	p. 6
4- Apprendre avec ses sens	p. 7
4.1 – S'exprimer par le mouvement, le geste	p. 8
5 – les ateliers Yoga	p. 9
5.1 – Atelier Yoga et mots	p. 9
5.1 – Atelier Yoga et sons	p. 12
5.1 – Atelier Yoga et couleurs	p. 14
5.1 – Atelier Yoga et Instrumentarium Baschet	p. 18
5.1 – Atelier Yoga et conte	p. 20
6 – conclusion	p. 23
7- Parcours	p. 24
8- Bibliographie	p. 25
9 – Annexes	p. 26

1. Partager le Yoga avec les enfants

Ce que je souhaite aujourd'hui c'est accompagner les enfants sur la voie du yoga. Le partager, avec eux comme une façon de revisiter ma propre enfance, de renouer avec la spontanéité, la créativité, le rêve.

Lorsque j'accompagne les enfants sur la voie du yoga, j'essaie de les éveiller, de les ouvrir à leur monde intérieur, à celui qui les entoure. Mon objectif, c'est de les guider afin qu'ils prennent confiance en eux, qu'ils trouvent ou retrouvent la joie d'être dans leur corps.

Je vis le yoga comme une réconciliation ; une réconciliation avec ma propre histoire corporelle mais aussi avec mon enfance à travers mon enseignement.

Le corps étant mémoire, j'ai été amenée à revisiter mon enfance au travers de ma pratique, l'espace que j'y occupais. L'espace prend forme à travers le corps. J'ai pu ainsi observer que chaque retour vers le yoga était vécu comme une (re)naissance au sens propre et au sens figuré.

Le yoga nous conduit à redécouvrir notre rythme intérieur. Il nous donne à comprendre, à ressentir notre propre fonctionnement en dehors de ce qui pourrait l'influencer. Il nous apprend à être à l'écoute de nous-mêmes. Il nous permet de retrouver une vérité toute simple.

Le yoga pose la question ontologique : qui suis-je? Il rouvre des portes intérieures. Dans la pratique du yoga postural, il s'agit d'entrer dans une vérité par rapport à soi-même, celle de notre être profond. Nous devons nous accepter comme nous sommes, corps et esprit, dans le moment présent.

En revisitant mon corps, j'ai retrouvé la sensation de ma première posture, la première courbure de la colonne vertébrale, la position fœtale et celle de ma naissance vécue comme une libération d'énergie, une extension des jambes, de la tête, un cri.

J'en ai conclu que le yoga pouvait aussi s'inscrire comme une réponse circonstancielle. C'est en cela que c'est une démarche de conscience puisque chacun vient y trouver ce qu'il cherche. Le yoga est aussi multiple.

Y aurait-il un yoga adapté à chaque période ou chaque étape de notre vie ? Serait-ce une échelle de Jacob ?

Le yoga donne aux enfants des racines et des ailes. L'enseignement du yoga aux enfants facilite la montée des premiers barreaux de l'échelle. Dans notre société contemporaine, les valeurs évoluent en permanence, avec une communication par interfaces, une concentration limitée, des stress, les transmissions de savoir se font avec difficulté ou différemment. Des peurs surgissent, des manques de confiance s'établissent.

Le yoga donne des racines à l'enfant et l'aide à grandir, à s'ouvrir, à se lier et à se relier à son environnement social. Grâce au yoga et à la relaxation nous pouvons (re) trouver joie et équilibre, confiance en soi. Autant de racines à partir desquelles nous pouvons mieux grandir, s'ouvrir, se lier, nous relier aux autres et à notre environnement.

2. Aujourd'hui

La formation du R.Y.E « Formation aux techniques de yoga à l'école » et « Techniques de relaxation » m'a permis cette année d'intervenir dans plusieurs écoles primaires dans le cadre de l'aménagement des rythmes scolaires et au collège au sein du programme d'accompagnement éducatif.

Je donne quatre cours hebdomadaire de yoga pour les adultes. J'ai animé un atelier yoga et relaxation auprès d'un groupe de personnes handicapées mentales (Fondation Edith Seltzer) ainsi que des cycles de séances de yoga (police municipale, classes théâtre du conservatoire).

J'ai proposé, en partenariat avec la Maison des Jeunes et de la Culture du Briançonnais, le cycle YOGI'ARTS.

*Le yoga comme un art
Un art de vivre
Un art de soi un art à la rencontre des autres arts.*

3. YOGI'ARTS

J'ai travaillé pendant près de vingt ans dans la culture, en Nouvelle Calédonie et en France. C'est pourquoi lier l'art et le yoga s'est présenté, d'emblée, comme une évidence.

En 2012, je propose un cycle de séances de yoga aux classes théâtre du conservatoire à la demande du Professeur d'art dramatique. Comment préparer les enfants à la représentation avec le yoga ? Nous travaillons l'ancrage, mieux engager le corps sur scène, la présence, l'adresse à l'autre, l'écoute, une meilleure articulation entre le corps et le mental.

En 2013, avec une amie artiste peintre et une musicienne, nous proposons un atelier « Aux couleurs de l'arc-en-ciel », un geste musical, une palette sonore. L'atelier conduit les enfants à découvrir leur propre expression corporelle, plastique ou musicale.

Cette expérience enrichissante, mêlant l'Art et le Yoga, m'a incité à proposer le cycle YOGI'ARTS.

Je suis partie de l'idée suivante : comment le yoga va t-il faciliter notre disposition à aborder une discipline artistique en recourant, en convoquant l'ouverture, la concentration, la connexion avec son potentiel, sa créativité ? Et en retour, comment les différentes formes d'expression artistiques vont-elles nourrir notre pratique du yoga ?

J'ai proposé cinq ateliers de créativité : yoga et mots, sons, couleurs, histoires et j'ai réuni une équipe d'artistes intéressés par la démarche.

3.1. La méthode

J'ai réuni les différents intervenants et discuté avec eux de la forme des ateliers. Chaque intervenant pouvait s'il le souhaitait, participer aux autres ateliers. Les matériaux créés (textes, musiques, peintures) dans chaque atelier pouvaient être utilisés dans les ateliers suivants, mais sans que cela soit obligatoire. Nous choisissons un cadre assez souple pour se laisser de l'espace, pour accueillir dans chaque atelier la possibilité de s'adapter aux situations.

Ainsi, la musique pourra être utilisée dans l'atelier peinture, les mots écrits dans l'atelier musique. Dans l'atelier conte, Florence a pu utiliser les mots, la peinture et la musique comme matériaux pour nourrir les imaginaires des enfants et aller vers la création de l'histoire. Le dernier atelier musique, avec Pétra, a permis la poursuite du processus de création avec une mise en sons de l'histoire.

3.2. Le déroulement

Avec les artistes, nous co-créons chaque atelier, comme un film, une aventure dans laquelle nous allons embarquer les enfants. L'atelier dure 2h30, nous essayons de répartir le temps entre les différentes séquences. En final chaque atelier a trouvé son espace temps de façon très naturelle et spontanée.

J'apprécie particulièrement ce temps d'échange avec les artistes. Nous apprenons mutuellement les uns des autres, nous nous enrichissons des propositions. J'accueille leur vision et laisse la trame se dérouler. C'est comme un spectacle de théâtre, nous avons écrit et appris le texte, mais tout se jouera avec le public, et c'est grâce à cette préparation que nous pourrons créer dans l'espace de la représentation.

3.3. La trame

En introduction, nous mettons les enfants à l'unisson avec le groupe. Chacun se présente en lien avec la dominante de l'atelier, un geste artistique : une chanson, une conversation, un dessin, un mouvement.

Puis, nous présentons la thématique de l'atelier qui va nourrir toute la séance : les différents voyages au Pays de l'Eau, du Pays des mots liquides en passant par l'Eau Sonore. A succédé à cette étape, celle de l'échauffement : faire bouger son corps de façon ludique. Il s'est agi de porter attention et concentration sur l'enchaînement des postures. Puis ce fut l'avant dernière étape, celle de la relaxation ou visualisation.

Nous concluons l'atelier en partageant nos expériences, nos ressentis afin de mettre en commun nos créations mais aussi de passer de l'individu au groupe. Ce temps crée des liens entre les enfants, suscite l'adhésion au groupe, fournit du feed-back à l'intervenant en lui permettant de connaître chaque individualité, sur la sociabilité, en tenant compte des diverses difficultés rencontrées.

Cette trame est au service du thème de l'atelier (mots, couleurs, sons, histoires) : introduisant le thème, favorisant l'écoute intérieure, la liberté de créer, de créer ensemble.

3.4 Un thème comme fil conducteur : l'eau

« Dans chaque goutte d'eau, il y a une vie infinie.
A l'endroit où la goutte tombe, il y a un secret
incompréhensible pour l'homme.
Chaque goutte de pluie est un baiser du ciel. »
Friedensreich Hundertwasser

L'eau se décline sous toutes ses formes :

L'eau comme le lien qui déroule l'histoire, comme support à l'exploration de son corps, des sons, des couleurs, des mots.

L'eau comme un des 5 éléments.

L'eau-jeu, l'eau-sonore, l'eau-couleur, l'eau-contée, l'eau...

Je constate que proposer les ateliers au travers d'une thématique, permet de créer un fil conducteur entre chaque atelier. Cela inspire également la pratique de yoga, la rend plus dynamique, vivante. Le thème permet également de développer la conscience des enfants. Cela leur permet d'être plus réceptif à leur corps, à leurs propres expériences. Le corps partage avec l'autre une part d'universel. Nous sommes reliés les uns avec les autres.

Nous évoquons le caractère précieux de l'eau, la naissance de l'eau, d'où vient-elle ? Comment se transforme t-elle ? Nous mettons l'accent sur l'aspect environnemental. Nous regardons des images, des photos d'eau. Nous associons l'eau à l'environnement (fontaine, ruisseau, pluie, océan...), nous percevons l'eau sous ses différentes formes (torrent, vague, averse, brume...). Nous imaginions différentes façons de l'utiliser : la boire, faire de la musique, moyen de transport...

A cet instant, je recherche les techniques de yoga les mieux appropriées.

Par exemple, quelles techniques de pranayama peuvent accompagner ce thème ? Est-ce qu'une visualisation guidée ou une pratique de l'attention pourrait être complémentaire à la phase d'écriture, de peinture ?

Les enfants font des associations sans aucun effort. Ils puisent dans leur expérience pour comprendre la vie.

4. Apprendre avec ses sens

Les enfants apprennent avec tous leurs sens. Nous privilégions tous des sens différents dans nos apprentissages. Cette vérité constitue une base pour ce que le pédagogue Gardner appelle « les intelligences multiples ». Certains enfants ont une mémoire plutôt visuelle, d'autres une mémoire kinesthésique (apprendre en faisant physiquement) et d'autres encore auditive. Nous sommes un mélange de tous ces types d'intelligences et d'autres encore comme les intelligences intra-personnelles, interpersonnelles, musicales, scientifiques et naturelles.

Dans ce cycle, nous incorporons tous les sens avec des dominantes selon les ateliers. Nous écoutons la musique de l'eau avant de la peindre, nous regardons de magnifiques photos d'eau avant de trouver des « mots liquides », nous ressentons l'eau dans notre corps avant de laisser se prolonger cette expérience dans un geste musical. Dans les ateliers, nous combinons toutes ces formes d'intelligence, ouvrant ainsi un espace pour chaque enfant.

Je propose le plus souvent de cultiver la présence à soi, l'idée du ressenti et d'utiliser son corps pour soutenir, accompagner ce ressenti.

Il s'agit de développer la confiance pour permettre à la créativité de s'exprimer.

Dans la pratique du yoga, les enfants n'ont pas à « lutter » pour réussir, se dépasser ou tenter de devenir quelqu'un d'autre. Les postures, la respiration, la relaxation facilitent la découverte de leur potentiel et laisse libre cours à leur créativité

4.1 S'exprimer par le mouvement, le geste : corporel (postures),

Les écoles traditionnelles développent plus les facultés intellectuelles comme la lecture, l'écriture, l'arithmétique et leurs programmes consacrent souvent peu ou pas de place à cultiver l'esprit humain par les arts créatifs et expressifs comme le mouvement, la musique, la peinture, le dessin, etc.

L'essence du yoga est d'unir et d'aligner les énergies de l'esprit, du corps et du cœur en créant une synergie entre les trois, « l'union du corps, du cœur et de l'esprit », qui unifie et équilibre les potentialités humaines.

4.2. S'exprimer grâce à d'autres moyens

La méditation est un espace sacré où l'on approfondit son sentiment de connexion où l'on apprend à réellement se faire confiance, à ressentir l'espace en soi et en dehors de soi. Les enfants entrent dans cet état de contemplation très naturellement. Ils vivent dans l'instant présent et deviennent complètement absorbés par leur jeu ou leur action.

Les visualisations guident les enfants vers un état d'esprit calme et méditatif ; d'abord par la respiration et la relaxation du corps puis en dirigeant leurs sens verbalement avec des images ou des sons, ce qui permet de se préparer à l'acte créatif.

5. Les Ateliers Yogi'arts

5.1 **YOGA** et **MOTS**

Voyage au pays des mots liquides

A l'aide de contes et de poèmes, d'un peu d'eau dans une bonbonne de verre, de poissons de papier sur une corde à linge,

A l'aide de postures et de jeux, de marche, de bandes de couleur, de feutres,

Avec des poèmes écrits par des poètes et aussi par nous, avec des gestes de tout le corps,

Nous avons pensé l'eau, médité l'eau, écrit l'eau, agité l'eau....

Nous avons trouvé les mots liquides et nous les avons fait sécher,

Nous avons feuilleté des livres et tout le monde a écrit quelque chose, même ceux qui n'avaient pas appris à écrire...

Parce que nous sommes sûrs que l'eau est belle, vivante, douce, rafraîchissante, brillante, chantante, précieuse, salée,

L'eau de pluie, du robinet, du ciel, de la mer, des rivières et des lacs, l'eau des larmes,

Et puis c'est la maison des poissons.

Alors, l'eau c'est la vie !

Nos poèmes, nos histoires, nos textes écologiques sont écrits pour toujours sur des pages de couleur, écrits avec les couleurs de l'eau.

YOGA et MOTS

Sylvie / Mots, Isabelle / Yoga

Voyage au Pays des Mots Liquides

*"A l'orage, emprunter ses mots liquides,
A la vie, ceux qui nous relient
En nous ceux qui nous racontent
Trouver des mots dans tous les sens
Et puis ceux pour dire demain...
Comme des petits poissons multicolores
Ecrire quelques mots
Au fil de l'eau..."*



Yama

On se présente, un geste + je suis l'eau qui peut être :
un ruisseau qui coule
de la pluie qui tombe
de la vapeur qui monte
de la glace qui se fige
un lac calme et immobile
une cascade bruyante et pleine de forces
.....savez vous que le corps humain est fait de 80% d'eau !

L'atelier Yoga et mots est le premier de la série, après s'être présenté, nous introduisons l'atelier en demandant aux enfants :

Qu'est-ce que le yoga pour vous ?

On peut répondre par un mot, une phrase, un dessin, une couleur, un son, de façon spontanée. Puis chacun dépose sa réponse qui sera lue par un autre. Cette introduction engage la discussion et me permet de parler du yoga à partir de leurs mots et de montrer ainsi que le yoga est un vaste champ d'expérimentation qui embrasse toutes les attentes des enfants. Je parle aussi de mon expérience du yoga.

Asana – Dharana

La boule d'or

Séquence pour prendre conscience de son corps dans la verticalité, de l'ancrage. Travail deux par deux pour créer le lien dans le groupe.

Petite salutation à l'eau. Posture centrale : posture du chien qui s'étire.

S'amuser dans les postures : le pont arc-en-ciel.

La légende du Yoga : l'histoire d'Ardha Matsyendrasana, le roi des poissons.

Dans le yoga les postures portent des noms de héros, de dieux, de plantes ou d'animaux. En sanskrit Matsya veut dire poisson, aussi voici le récit qui inspira la naissance de cette posture ...

Dharana. « En posture de détente, écoute et reconnais les différents sons de l'eau » (bâton de pluie, sons enregistrés dans la nature, pluie, cascade, ruisseau, fontaine). Partage de son expérience, de ce qu'on a vu, ressenti.

Lecture de petits poèmes sur l'eau. (Annexe 1)

On parle de l'élément eau et de son caractère précieux. (Annexe 2)

A partir du thème de l'eau, exprimer tout ce que cela nous évoque : des mots liquides , des émotions, ce que nous raconte l'eau, des mots qui nous relient, des mots dans tous les sens, les sensations de l'eau....

Les mots des enfants sont notés sur un grand tableau puis le groupe choisit les mots à retenir. Les enfants inscrivent les mots sur des poissons découpés dans du papier et forment un mobile.

A partir des mots sélectionnés, chaque enfant compose des textes seuls, à deux, trois. (Annexe 3)

Asana. Etirements en jouant.

Prathyara. Le bonhomme de neige (expérimenter les différents états de l'eau du solide au liquide).

Lecture des textes écrits dans l'atelier.

Création du texte de La petite salutation à l'eau. (Annexe 4)

Matériel: livres, photos, musique, instruments, une grande bonbonne de verre remplie d'eau, ciseaux, papiers, feutres, le goûter...

5.2 YOGA et SONS

Pétra / Sons, percussions, objets sonores de tous les jours

Isabelle / Yoga

Voyage au pays de l'Eau Sonore



Yama

On se présente avec un geste sonore et son prénom, repris par Pétra et le groupe avec un accompagnement musical.

Introduction du thème : Voyage au pays de l'Eau Sonore.

Asana. Echauffement, la Petite Salutation à l'eau.

On imagine qu'on part tous en voyage au **Pays de l'Eau Sonore**. Pour y arriver, il va falloir emprunter, des canaux, des rivières, des fleuves, des mers, des océans, voyager sous des pluies torrentielles, passer sous des arcs en ciel.....mais déjà nous allons monter deux par deux dans une barques et **ramer, ramer...** jusqu'à un endroit providentiel où on pourra s'arrêter et préparer un repas... puis c'est l'océan, nous montons à bord d'un grand voilier multicolore formé de tous nos tapis.... nous **hissons les voiles, ho hisse, ho hisse...** avant de quitter la terre, nous faisons **une petite salutation à l'eau**, pour la remercier de tous les cadeaux, pour l'honorer. Pouvez-vous citer quelques uns des cadeaux précieux de l'eau? ... Et c'est le grand départ pour le pays de l'eau sonore...

Pranayama, Dharana. La respiration de l'océan.

Au pays de l'eau sonore, il y a des tas d'instruments... ouvrons grandes nos oreilles, « frotte les mains et pose-les un instant sur tes oreilles pour les préparer à mieux entendre »...

Présentation des instruments et de leurs sonorités. Instruments connus mais aussi objets sonores du quotidien : instruments à percussion, xylophones, balafon, Kalimba, poches plastique, tuyaux, grosses bouteilles plastique, petites bouteilles en verre+paille+eau, baguettes, tubes PVC....

En hommage à l'Eau et à tout ce qu'elle nous apporte, nous décidons de rendre notre salutation à l'eau encore plus belle, plus profonde, nous allons l'habiller de sons.

Mise en sons de la petite salutation à l'eau.

Par groupe, les enfants travaillent sur l'univers sonore de chaque séquence de la salutation (le ciel, la pluie, les cours d'eau, le serpent d'eau, la rivière qui chante, le fleuve sacré, la mer) . Pétra orchestre, chaque groupe pour la musique finale. (CD joint)

Asana. Présentation de la Salutations à l'Eau musicale.

Le voyage continue.....

Prathyara, Yoga nidra avec sons.

Je m'allonge et je ferme les yeux. Je me repose de mon long voyage. Soudain, il se met à pleuvoir de petites gouttes de pluie, douces, chaudes, et une petite goutte se met a glisser sur les doigts de la main droite.... et elle glisse le long du bras droit, en roulant du poignet au coude, puis à l'épaule...

Musique.

A la fin de l'atelier, nous reprenons quelques uns des textes écrits dans le cadre du premier atelier. Par petits groupes, les enfants créent librement la mise en musique des textes.

Matériel : tous les textes de l'atelier d'écriture, les instruments de musique, tapis de yoga, goûter.

5.3 **YOGA** et **COULEURS**

Huit enfants dans un lieu privilégié.

Adèle, Clara, Laura, Lili-Fleur, Lucile, Myrtille, Noé et Rosabelle. Dans une belle salle lumineuse, des tapis de toutes les couleurs.

Car c'est d'abord le Yoga. Des postures pour mettre en conscience le corps, pour le mobiliser, le faire vibrer. Des moments de méditation accompagnés par les gestes, le souffle, et bientôt c'est la rivière, le lac, la pluie, les vagues, l'océan, le ciel tout entier qui s'invitent.

C'est la belle salutation à l'eau, qui fut écrite au premier atelier, mise en musique au deuxième.

En couleurs aujourd'hui.

Huit enfants de 6 à 11 ans, et trois adultes : Isabelle pour le Yoga, Odile pour la peinture, et Sylvie qui prend des photos.

On installe des bâches sur le sol, on enfile des grands sacs plastiques gris en guise de tabliers. On sort le matériel, feuilles, d'épais papier gris-clair, pinceaux de toutes tailles, rouleaux. Des assiettes en carton serviront de palettes.

Odile parle couleurs.

Quelle est la couleur de l'eau ? Transparente ?

Multicolore, elle se teinte avec les choses qu'elle reflète comme en un miroir, avec le ciel, avec le fond.

Alors tout est possible...

Il y a d'abord la couleur qu'on aime et qu'on préfère et dont on a inscrit le nom sur une feuille. Avec son prénom, pour se présenter.

On commence par des essais de teintes qu'on a choisies parmi les « primaires », dans les pots de peinture acrylique. Les enfants s'installent sur les bâches, et commencent à peindre, avec une

belle énergie, de beaux gestes amples de peintre confirmé, ou bien à petits coups de pinceau pour les détails... Ils recouvrent alors le premier jet, comme l'aurait fait Picasso. Les enfants ne se posent pas de question, ils foncent avec bonheur dans la réalisation, inventent, mêlent prodigieusement les couleurs, s'éloignent un peu pour regarder, réfléchir...

Comme l'eau...

L'énergie qu'ils mettent dans la création est palpable. La concentration aussi. A quoi peuvent-ils penser ? Méditer ?

Leurs postures dans le contre-jour de la fenêtre, avec les couleurs vives qui s'étalent sur les feuilles, leurs petites silhouettes sombres, leurs beaux gestes adroits, sont un vrai bonheur !

Sur la page de pluie le pinceau se promène...

Quand les essais sont terminés, les enfants se rassemblent autour d'Odile, pour chercher dans de beaux livres, comment les grands peintres ont « traité » l'eau. Monet, Sisley, Hokusai, Van-Gogh...

Ils examinent, commentent, choisissent et se remettent au travail... non, au plaisir...

Entre-temps une autre pratique du Yoga. Par deux, on rame sur une barque, on imite le mouvement des vagues...

Les œuvres sont terminées.

Créer sur un support à même le sol, assis, allongés, accroupis, rappelle le savoir-faire des calligraphes chinois et d'un certain Alechinsky. Avec la mise en mouvement du corps tout entier.

Nous étions au pays de la fête, de la spontanéité, du rêve au bout du pinceau.

N'est-ce pas une belle définition de la création ? Une belle définition de l'eau ?

Fête, spontanéité, rêve...

YOGA et COULEURS

Odile / Couleurs et Isabelle / Yoga

Joue avec les couleurs de l'eau



Yama

Dessiner son prénom de façon artistique avec des couleurs. On peut aussi noter : sa couleur préférée, son paysage préféré, si j'étais l'élément EAU je serais : une goutte, vague, flaque, torrent, mer, océan, flocon, vapeur, nuage, ruisseau, rosée, glace, givre, lac...Chacun se présente. On accroche les feuilles sur le mur formant ainsi la mosaïque du groupe : un seul soleil, plusieurs couleurs !



Si j'étais l'élément eau je serais : un nuage, un poisson dans l'eau, un fleuve de sa source à son embouchure, de la vapeur, une vague, un lac.....

Dharana, pranayama. Respiration bramhari.

Nyama/ Asana. Résumé des séances précédentes pour faire le lien comme support à l'échauffement et à l'introduction du nouvel atelier yoga et peinture. Yama, permet de mettre tout le monde dans le même bateau.

.....avec ton corps tu formes une vague en forme d'accent circonflexe, tu plies les jambes, tu te rassembles et tu sautes sur le sable entre tes deux mains....Nous enchainons avec la Salutation à l'Eau qui est comme un refrain/liens entre chaque couplet/atelier.

Un nouveau voyage commence au Pays des Couleurs de l'Eau, Odile qui connaît le secret des couleurs a embarqué avec nous. Elle va nous expliquer pourquoi l'eau qui n'a pas vraiment de couleur nous apparaît pourtant revêtues des plus jolies tons.....

Trouve ta couleur.

Un temps pour trouver sa couleur, prendre contact avec les couleurs, les mélanges, matières, on utilise la roue des couleurs. Temps libre pour chacun : contact avec la matière, les supports, la composition, le rythme, (Ronds, traits, pointillés) les outils (pinceaux, éponges, rouleaux). C'est une façon de s'immerger dans l'atelier peinture. Chacun a sa palette subjective.

Dharana. Le diamant. *Tu imagines que tu es un diamant, et que tu te laisses traverser par la lumière.* Chacun partage sa couleur.

La recherche des couleurs est accrochée au mur et on prend un temps pour regarder l'ensemble et on commente.

Les grands maîtres

Un temps avec Odile autour des livres de peinture. Comment les grands maîtres ont peint l'eau ? Le graphisme de l'eau. On parle des éléments : soleil/feu, eau, air avec le ciel.

Qu'est ce que la peinture, l'art ? Pourquoi apprécie-t-on un tableau plus qu'un autre ? Parce que cela parle à nos émotions.

Peinture.

Choix des outils, du format. Des enfants veulent travailler à partir de leur imaginaire d'autres à partir d'œuvres découvertes dans les livres.

Détente ou massage

Partager en groupe son expérience et son vécu.

On expose les œuvres et on invite les familles à visiter l'exposition.

Matériel : peinture, pots, pinceaux, bâche, livres de peinture, un petit coussin, tapis de yoga, musique, le goûter...

5.4 YOGA et SONS

Pétra / Sons Instrumentarium Baschet (annexe 5)

Isabelle / Yoga

La vie de l'Océan

Nous avons exploré l'océan et nous l'avons raconté en musique.



Yama. Se présenter en musique avec Pétra.

Introduction du thème.

C'est notre 4ème atelier Yogi'Arts sur le thème de l'eau. Nous avons déjà réalisé un long et beau voyage. Après avoir navigué à la surface de l'eau, écoutant sa musique, observant ses couleurs, aujourd'hui, je vous propose de plonger au cœur de l'eau et d'aller à la découverte du monde marin, de l'océan...

Savez-vous que :

Les mers et les océans représentent les trois-quarts de la surface de la Terre (75 %). Sous ces milliards de tonne d'eau salée, le sol n'est pas plat. On y trouve des prairies et des forêts d'algues, des talus d'éponges, des jardins féériques et même des chaînes de montagnes formées par les coraux.... Ces paysages sont pour la plupart constitués d'animaux.

Pouvez-vous citer des mammifères marins ou bien des crustacés : espadon, requin, étoile de mer, anguille... description des animaux marins qui seront
Savez-vous que l'océan représente l'origine de la Terre ? En prenant soin de l'océan, nous prenons soin de nous même.

Centrage, Dharana. Sentez l'eau à l'intérieur de vous, nous sommes faits à 80% d'eau_sons /Pétra.

Nyama. Echauffement. La salutation à l'eau. *debout, mains sur le cœur/ ferme les yeux, sens ta respiration, imagine que tu es au bord de l'océan et que tu respire le parfum de la mer, rempli d'iode, de sel marin, tu entends peut être les oiseaux qui volent juste au dessus, peut être tu sens le sable ou les rochers sous tes pieds... tu te prépares à partir à la rencontre des animaux marins..*

Asana. Imaginons que nous sommes des poissons vivant dans l'océan ...
Espadon/Parsvakonasana, prend la forme de la posture, déploie ton bras comme l'espadon, **Étoile de mer**/Trikonasana ...prend la forme d'une étoile de mer...sens-toi spongieux, souple, fluide, **Surfeur**/Virabhadrasana II, **Requin**/Salabhasana, balasana, **L'anguille**/Bhujangasana prépare-toi à revenir a la surface de l'eau, **la bouée sur l'eau**/Dhanurasana... **un pont** sous lequel passent les bateaux, **les vagues** qui roulent doucement d'un côté à l'autre /Jathara Parivartanasana...

Demander aux enfants de penser à une pose et un animal marin (ex par 2).
Ou, faire une pose et leur demander de la nommer d'après la vie de l'océan.
Comment vous sentez-vous dans la peau de la méduse ? "

Pranayama. Ujjayi. Comment respirent les poissons ?

Découverte de l'instrumentarium : Chaque enfant explore un instrument, trouvant toutes les sonorités possibles.

Prathyara. Exploration des fonds marins, une visualisation guidée de Maureen Murdock.

Création collective avec l'instrumentarium à partir de l'expérience de la visualisation guidée.

La musique narrative : retrouver les différentes ambiances de la visualisation guidée et les exprimer grâce à la palette sonore de l'instrumentarium : la plage, le tunnel, le fond de l'océan, les différentes ambiances le calme des profondeurs.

Conclusion.

On écoute l'enregistrement.

On cherche un titre à l'œuvre collective (« 20000 lieux sous les mers », « La planète eau », « Tunnel secret », « Exploration sous-marine », « Le voyage »)

Matériel : l'Instrumentarium, sons de l'océan CD, Livres sur la vie des océans (identifier les poissons et mammifères), crayons, papier, goûter.

5.5 YOGA et CONTE

Île été une fois...

L'objectif de cet atelier est de faire découvrir l'univers du conte merveilleux et de créer un conte à plusieurs voix sur le thème de l'eau avec l'oralité comme moyen et l'imaginaire de chacun comme seule source.

Comme des cuisiniers nous allons chercher dans nos imaginaires des ingrédients pour la création d'un conte qui sera le nôtre. Ces ingrédients vont devenir des contraintes de création. Va se mettre en place un scénario que chacun va mettre en images dans sa tête et ces images vont être partagées avec des mots.

L'histoire avance donc avec les ingrédients et chacun est invité à imaginer oralement le début de l'histoire, en prenant parole devant le groupe présent.

Il est possible pour faire avancer la création de se nourrir des bonnes idées déjà entendues ou d'inventer un début très différent. Le travail de la conteuse sera justement de rassembler les imaginaires pour proposer la fois suivante un début de conte qui rassemblera toutes les idées. Ce début de conte est approuvé, ou pas (c'est rare !), par les créateurs et nous avançons de la même façon pour la suite et la fin du conte.

Exercices de yoga, postures, respiration, visualisations accompagnent la démarche de la conteuse.

En plusieurs temps de travail et uniquement à l'oral, le conte est créé. L'imaginaire de chacun est respecté. Il n'y a pas de bon ou de mauvais, ni de juste ou de faux. Aucune idée n'est écartée, aucune proposition n'est rejetée. L'imaginaire ne se juge pas. Le conte inventé est celui de chacun, tout en étant celui de tous. C'est le conte, en avançant sur son propre chemin, qui invite à faire des choix. Le groupe créatif est solidaire, enthousiaste et pressé d'entendre la nouvelle création, contée par Florence, en fin d'atelier.

Le Yoga nous aide à nous détendre pour mieux plonger dans l'univers du conte, à nous concentrer, à imaginer, à laisser aller. Nous racontons aussi des histoires avec le corps, le mouvement.

YOGA et CONTE

Florence / Conte, Isabelle / Yoga

Île été une fois.....



Yama

Florence propose une comptine pour se présenter reprise par le groupe.

La mémoire.

Nous voilà arrivés à la dernière escale de notre long périple au fil de l'eau. Nous avons là des voyageuses / voyageurs d'un jour et d'autres de toujours. Qui est dans le bateau depuis le début de l'histoire ? Qui vient juste d'embarquer. Qui a fait juste une partie du voyage ? Qui peut raconter le premier voyage ?.....

Nous avons exploré l'eau dans tous ses états, nous l'avons ressentie dans notre corps, certains sont devenus des nuages, un lac, d'autres des gouttes d'eau, une vague.....nous lui avons rendu hommage avec la petite salutation à l'eau, nous avons écouté les différents sons de l'eau, nous avons rêvé l'eau en la peignant avec nos couleurs et aujourd'hui, Florence va nous mettre l'eau à la bouche. Avec elle nous allons inventer une histoire d'eau en nous servant de toutes ces expériences....Un soleil, plusieurs couleurs !

Nyama. Echauffement

Conte. Les matériaux de l'histoire : que met-on dans cette histoire ?
Chaque enfant propose, la conteuse classe les réponses dans différentes bulles : situation initiale, personnages principaux, les héros, sur le chemin...

Dharana/ Yoga nidra.

Avant, nous vérifions que les enfants connaissent le vocabulaire anatomique, les différentes parties du corps qui seront énoncés lors de la visualisation : bassin, thorax entre autres.

Yoga nidra dans lequel la conteuse restitue les propositions des enfants/images rapides.

Conte. La prise de Parole.

Chaque enfant propose un début d'histoire.

La conteuse fait une synthèse des différentes propositions, c'est l'ébauche d'un début d'histoire commune. Pendant ce temps...

Asana, Posture à deux sur le thème de l'eau.

Imaginez que vous êtes assis sous une chute d'eau, observez l'eau traverser votre esprit, chassant toutes les pensées, restez tout le temps que vous voulez en appréciant cet état de calme.....

Conte. Proposition d'un début d'histoire contée par Florence.

Conte. L'histoire continue. Prise de parole des enfants sur la 2ème partie et la fin de l'histoire.

Asana. A partir de cartes qui représentent des postures de yoga, les enfants travaillent par groupe de trois et créent une histoire à partir de trois cartes. Quel est le bhava de l'histoire ?

Conte. Conte de toute l'histoire. (Conte en annexe 6).

D'autres développements de l'atelier :

- créer des ritournelles pour l'histoire,
- s'amuser à jouer l'histoire librement, en yoga, expression corporelle,
- rejouer le conte avec la participation des enfants.
- trouver un titre au conte

Matériel : tapis, musique, enregistreur, cartes yoga, goûter, planche anatomique

6. Conclusion

En conclusion, l'ensemble des ateliers réalisés s'est offert à moi comme un laboratoire qui met en valeur les liens qui unissent le yoga et l'art. Que ce soit lors de l'atelier écriture, sons ou lors de l'atelier peinture, atelier conte, j'ai pu constater que le yoga met en œuvre un processus de création identique à celui du spectacle vivant. Les techniques ne sont rien en tant que telles, les postures ne peuvent rester que des postures si elles ne sont soutenues, nourries par la quête de sens.

A chaque atelier, lors de chaque pratique de yoga, le processus de création est mis en œuvre. Tout comme le spectacle vivant, il s'agit d'une création, d'une improvisation basée sur la maîtrise de techniques mais laissant libre cours à l'imaginaire et à l'expression de chacun dans une unité de temps et d'espace précis.

Yoga et Art se parlent, communiquent, échangent, sont deux faces d'un même prisme.

La saison prochaine Yogi'arts se poursuit, sous la forme de six ateliers où nous explorerons les chakras : avec la danse nous partirons de la Terre, de nos racines, de la couleur rouge et nous danserons, avec force et légèreté, les pieds bien ancrés dans la terre, la tête dans les étoiles.

7. Parcours

Diplômée de la Fédération Française de Yoga (FFY) formée par Gérard Arnaud **Vinyasa yoga** (yoga dynamique) et **Hatha yoga** (yoga détente).

Je participe à différents ateliers en France :

Anatomie avec Blandine Calais Germain,
Yoga et Anatomie avec Nathalie Epinat-Lang,
Anusara yoga avec Elise Legoff, Chris Chavez,
Pranayama avec Menaka Desikachar.

OM SHREE OM Yoga pour enfants avec Christine Mac Ardle,
Yoga Alliance.

Actuellement en formation avec le **R.Y.E** France (Recherche sur le Yoga dans l'Education).

2014/2015 Formation **Relaxation** pour les enfants et les adolescents, Ecole de l'Isthme, Paris.

8. Bibliographie

Yoga

- *L'enfant et la Relaxation*, de Geneviève Manent, Ed Le Souffle d'or
- *Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents*, de Jacques Choque, Ed Albin Michel
- *Yoga pour Maman, Papa et Moi*, de Teresa Asencia, Ed La plage
- *Apprenez à respirer à vos enfants, à l'école et à la maison*, de Jean-Paul Allaux, Ed Retz
- *OM Shree Om*, Christine MacArdle
- *La mythologie indienne*, Jean Charles Blanc ED Actes sud juniors

Education

- *L'éducation, une stratégie pour ré-inventer la vie*, Karine Mazenet, Eduka 3000, ED le Souffle d'Or
- *Des enfants qui réussissent*, Micheline Flak et Jacques de Coulon, Ed Desclée de Brouwer

Peinture

- *L'eau entre ciel et Terre*, Ed Lamartinière
- *Gouttes d'eau*, Walter Wick, Ed Millepages
- *La grande vague Hokusai*, Véronique Massenot, L'Elan vert / SCEREN Coll Pont des Arts
- *Turner*, John Walker, Ars Mundi
- *Monet Le peintre de l'eau et de la lumière*, L'art et la manière
- *Ou es passée la rainette*, Géraldine Elschner Stéphane Girel, L'Elan vert / SCEREN Coll Pont des Arts

Musique

- *Bamboo talk, peace of mind*, Nadaka
- *Calling you, ocean*, Ken Davis
- *La mer*, Debussy
- *Lydian dreams*, Robert Gass
- *La petite salutation à l'eau*, Pétra et les enfants de l'atelier YOGI'ARTS
- *Les sons enregistrés dans la montagne, fontaine, torrent, canal.*

Annexes

Poèmes et comptines

Paul Verlaine

Marine

L'océan sonore
Palpite sous l'œil
De la lune en deuil
Et palpite encore,
Tandis qu'un éclair
Brutal et sinistre
Fend le ciel de bistre
D'un long zigzag clair,
Et que chaque lame
En bonds convulsifs
Le long des récifs
Va, vient, luit et clame,
Et qu'au firmament,
Où l'ouragan erre,
Rugit le tonnerre
Formidablement.

J'aime l'eau

J'aime l'eau dans ma baignoire
Et sur le carrelage de la cuisine quand maman le nettoie
J'aime l'eau sur la plage
J'aime les vaguelettes
Qui me chatouillent les doigts de pieds
Et s'en vont avec la marée
J'aime l'eau des flaques et des étangs
Des lacs et des barrages où elle se heurte en écumant
J'aime la pluie qui me mouille la langue
Et qui fait pousser les plantes dans le jardin
J'aime l'eau des fleuves
L'eau où pullulent les petits poissons
J'aime l'eau quand elle est bien chaude
Le matin dans mon lavabo
J'aime l'eau quand elle est gelée

Quand je peux patiner sur les mares glacées.

Une goutte d'eau

1. Une goutte d'eau est tombée du ciel
Et sur mon carreau là, elle ruisselle
Elle glissera dans le caniveau
Pour aller grossir un petit ruisseau

2. Ce petit ruisseau devenant rivière
Rejoindra un jour les bords de la mer
La goutte chauffée par notre soleil
Deviendra buée là-haut dans le ciel

3. Dans un gros nuage elle s'entretiendra
Avec d'autres gouttes du vent et du froid
Et puis tout à coup elle retombera
Sur mon carreau gris vous savez pourquoi.

Poisson

Les poissons, les nageurs, les bateaux
Transforment l'eau.
L'eau est douce et ne bouge
Que pour ce qui la touche.
Le poisson avance
Comme un doigt dans un gant,
Le nageur danse lentement
Et la voile respire.
Mais l'eau douce bouge
Pour ce qui la touche,
Pour le poisson, pour le nageur, pour le bateau
Qu'elle porte
Et qu'elle emporte.

Paul Eluard

L'eau.

L'eau est vivante, toujours en mouvement.

Elle se transforme

Elle peut être douce, créatrice, violente,
destructrice....

L'eau, c'est l'origine de la vie sur terre.
Il y a l'eau salée des mers et des océans.
L'eau douce des rivières, des fleuves, des lacs.
Elle est indispensable à la vie des hommes, des
plantes, des animaux.

L'eau est précieuse, c'est un cadeau, nous devons
en prendre soin, la protéger.
Sans eau, le monde serait un grand désert.

Savez vous que le corps humain est fait de 80%
d'eau ?

L'eau c'est un grand cadeau des nuages qui emplit
les fleurs, les lacs et les océans.

Elle est un des 5 éléments.

Comme le soleil, elle est un élément vital à toute
vie sur terre.

C'est pourquoi, nous allons lui rendre hommage ,
en lui offrant une salutation.

Les mots de l'atelier Yogi'Arts

Agathe

C'est l'histoire du poisson qui voulait avoir des jambes. Chaque matin il
saluait l'eau
Parce que l'eau c'est précieux.

La goutte de pluie tombe par terre. Elle vient des nuages. Elle éclate. Elle
brille.
On la boit, moi je le bois,
Est-ce que le poisson boit ?

Clara

Le vent

Le vent souffle sur l'eau.
Il est beau nous rafraîchit quand il fait chaud il emporte les feuilles et nous
l'aimons.

Les oiseaux

Je les adore
Je les aime
Les oiseaux
C'est la vie.

L'eau

L'eau c'est le bonheur on en prend soin
L'eau c'est la vie avec ses poissons
Ses algues
Elle brille de mille feux
L'eau on la boit
On se baigne dedans
L'eau c'est la douceur on le conserve
Autant que nous

INES

L'eau salée de la mer
Les algues dans la mer
Des coquillages, des étoiles de mer, des crabes...

La goutte de la pluie tombe dans le mer
Les gouttes de pluie sont petites
Et quand elles tombent dans le mer
Elles sont grandes.

LUCIE

L'eau mouillée

Le poisson vit dans l'eau. L'eau est mouillée.
Le poisson ne respire pas sur la terre et nous, si.
Nous ne respirons pas sous l'eau et le poisson, si.
L'eau est belle et précieuse, elle peut être de toutes les couleurs.
L'eau fait du bruit.
Mais le poisson vit aussi dans un bocal.

L'eau

L'eau est précieuse il ne faut pas la gaspiller car elle n'est pas dans tous les pays. L'eau peut être salée mais pas tout le temps elle peut être chaude ou froide.

NILS

Il était une fois un petit poisson qui allait à la cantine. Il mangeait des algues. Le petit poisson dit que l'algue c'est dégoûtant. Des gouttes de pluie tombent, le petit poisson dit : « c'est la pluie qui tombe » et le petit poisson demande à ses amis de l'abriter dans une pierre.

ROSABELLE

L'eau

L'eau est mouillée
L'eau est transparente
L'eau est douce
L'eau est froide
L'eau est une chanson
L'eau est précieuse
L'eau est goutte de pluie
L'eau est brillante
L'eau est bleue
L'eau fait de la musique
L'eau fait des bulles.

Les vagues

Les vagues emportent le vent
Les vagues emportent les algues
Les vagues font du bruit
Les vagues ont soif
Les vagues s'écoulent
Les vagues coulent vite
Les vagues chantent
Les vagues sont mouillées
Les vagues boivent
Les vagues sortent du robinet

CLARA, LUCIE ROSABELLE

Le poisson

Le poisson est vert
Le poisson est mouillé
Le poisson est précieux
Le poisson vit dans l'eau
Le poisson est beau.
Le poisson est dans la source
Le poisson est une goutte de pluie.
Le poisson sort du robinet, c'est le poisson Matsyendra.

Salutation à l'eau



Je salue le ciel et les nuages



Je fonde vers la terre comme les gouttes de pluie



Je fête les ruisseaux, les canaux, les cours d'eau



J'entre dans la peau du serpent d'eau



Je rends hommage à la rivière qui chante



Je salue le grand fleuve sacré



Je salue la mer et l'horizon



L'Instrumentarium des Frères Baschet

De 1975 à 1978, les frères Baschet participent à New York au programme « Apprendre à lire à partir des arts » conçu par le Guggenheim Museum pour les enfants de Harlem refusant le système scolaire. Du travail de cette équipe naîtra un instrumentarium pédagogique

Il s'agit de petites « structures sonores » au maniement simple, adapté à la gestuelle de l'enfant. Les enfants apprennent à manipuler des sons à les écouter, à s'écouter jouer, à écouter les autres, à faire ensemble. Cette démarche est facilitée par l'utilisation de sons qui n'ont pas la texture de ceux habituellement utilisés avec les instruments de musique. Les enfants apprennent l'écoute et la musicalité avant la technique musicale.

Le Conseil Général des Hautes Alpes a acquis un Instrumentarium qu'il met à la disposition des associations, Ecoles, Ecoles de musique, Conservatoires.

Île été une fois....

Il était une fois, une jeune demoiselle, fille de la mer, appelée la fille aux cheveux bleues. C'était Ziréna. Elle était belle, belle comme un coucher de soleil, belle, belle comme un matin.

Elle avait toujours vécu au bord de la mer et tous les matins, elle saluait le soleil, elle saluait l'eau et tous les poissons qui vivaient dedans. Elle s'occupait bien des bébés poissons d'ailleurs, c'était son travail de les recueillir, de les nourrir, d'en prendre soin jusqu'à ce qu'ils puissent se débrouiller seuls.

Pendant que son troupeau de poissons se régalaient, Ziréna ramassait des coquillages. Certains coquillages étaient tellement beaux qu'un jour, elle en avait fait un collier dont elle ne se séparait jamais. C'était son porte bonheur !

Car la fille aux cheveux bleus était heureuse, oui, mais seule, si seule que souvent elle portait son collier à son oreille pour apaiser sa tristesse. C'était la musique des vagues qui chantait pour elle.

Jamais elle n'était allée se baigner plus loin que le rivage. Elle avait bien trop peur du fond de l'eau ! On racontait partout dans les environs que sept marins avaient disparus autrefois et qu'ils n'étaient jamais revenus. Seul leur bateau dérivait au large. Elle le voyait parfois bouger à l'horizon. Certains au village allaient même jusqu'à affirmer qu'il y avait au fond de l'eau un monstre marin qui venait de la préhistoire. Alors quand Ziréna se penchait au dessus des vagues, elle entendait des cris de bête sombre.

Jamais, non plus, elle n'était entrée dans la forêt. Ses parents lui avaient toujours interdit. Depuis toute petite, ils lui disaient qu'un vieux fou sans âge y habitait, un vieil ermite qui se prénommait Bernard et qui possédait un chien édenté. Pourtant ce n'était pas l'envie qui lui manquait de changer de paysage et de rencontrer, pourquoi pas, quelque ami sur le chemin.

Ce que les parents de Ziréna ne savaient pas c'est que Bernard l'Ermite avait bon cœur. Il avait accueilli chez lui il y avait quelques années un jeune bébé abandonné et il l'avait élevé et en avait pris soin comme d'un fils. Et l'enfant, nommé Sylvio, avait grandi dans la forêt et était devenu un beau jeune homme. Il était pauvre bien sûr, car l'Ermite ne possédait pas grand-chose, pauvre oui, mais riche d'un rêve : il se voyait au bord de la mer, il se rêvait allant sous l'eau dans un sous-marin extraordinaire et plonger à plus de 400 mètres de profondeur et remontant avec son seul souffle en nageant et rentrer à la maison sur le dos d'une mouette !! C'était un beau rêve et Sylvio était un beau rêveur.

Et bien un jour, car il y a toujours un jour dans les histoires, son rêve a été si fort qu'il a salué son père de la forêt en lui promettant de revenir le voir et il est parti à l'aventure, pour aller vers la mer.

Ce même jour, Ziréna curieuse de découvrir d'autres paysages s'est mise en chemin vers la forêt. Et Ils... ne se sont pas rencontrés ! Et l'histoire pourrait s'arrêter là, mais ce serait vraiment dommage d'arrêter une histoire comme ça, n'est ce pas ?

Quand Ziréna s'est retrouvée au cœur de la forêt, la nuit commençait à tomber et tout à coup :

- Oh, mon collier ! Où est passé mon collier ? Je l'ai perdu !

Partout elle a cherché mais elle n'a rien trouvé :

- Oh, mon collier, mon trésor !

Et la nuit était maintenant si sombre que Ziréna, seule et perdue, s'est mise à pleurer.

Bernard l'Ermite l'a entendue :

- Pourquoi pleurer ainsi demoiselle ? Que t'arrive-t-il ? Mais tu es seule dans la forêt ? Tu t'es perdue ?

Ziréna lui a tout raconté, son envie de visiter la forêt et le collier perdu et maintenant elle ne savait même pas où se réfugier et elle ne connaissait pas les chemins de la forêt !

L'Ermite lui a dit que pour son collier, il ne pouvait rien faire, mais il lui a offert à manger et lui a proposé de dormir dans le lit de son fils parti en voyage. Il lui a raconté comment il avait élevé ce fils chéri. Et le lendemain il lui a fait visiter toute la forêt, en lui montrant tous les chemins et découvrir les animaux sauvages, les fleurs et les arbres, les insectes et les oiseaux et il a sorti de sa poche un galet, rond, doux et gris :

- Tu vois ce galet, je l'ai ramassé un jour au bord de la mer, sur une plage que je connais bien. C'est la plage de mon enfance, je n'y suis jamais retourné. Si tu veux rentrer chez toi, lance le galet devant toi et il roulera et te montrera le chemin.
- Merci Bernard, tu as bon cœur. Je le dirai à mes parents et à tous les gens du village pour qu'ils cessent de colporter sur toi de mauvaises paroles.

Ziréna a lancé le galet. Le galet s'est mis à rouler sur le chemin de la forêt :

- *Roule roule roule galet
Galet du temps de l'univers
Roule roule roule galet
Ramène-moi au bord de mer !*
- *Roule roule roule galet
Galet du temps de l'univers
Roule roule roule galet
Ramène-moi au bord de mer !*

Pendant ce temps là, Sylvio qui avait bien marché est arrivé au bord de la mer et :

- Tiens un collier de coquillage Comme il est beau. Quelqu'un a du le perdre...

Sylvio s'est penché pour le ramasser et à ce moment-là, une grosse vague de la marée montante l'a emporté. Il a juste eu le temps de mettre le collier dans sa poche et il a coulé, coulé, coulé comme un sous marin ou plutôt comme un marin saoul et quand il a retrouvé ses esprits, il était dans la grotte d'un monstre bleu à pois verts, qui le regardait de ses gros yeux. Un monstre tellement, gros et tellement laid qu'il a failli s'évanouir de peur :

- Oh oh oh, tiens tiens, voilà de la visite ! Ah ben ça va me faire de la compagnie et puis il me manquait une boule pour jouer aux quilles avec les six marins que j'ai déjà repêchés. Voilà, c'est tout trouvé, je vais te mettre en boule et je vais te lancer ! Bonne idée !
- Non mais je rêve ou bien est-ce vraiment la réalité vraie ?
- C'est la réalité, lui a répondu le plus vieux des marins. Nous, ça fait des années qu'il nous tient prisonniers. Si maintenant il veut jouer aux quilles avec nous, on n'est pas prêts de s'en aller ! ce n'est pas qu'il soit méchant ce monstre, mais il est un « lourd » tu comprends ?
- S'il n'est pas méchant, pourquoi ne vous êtes-vous pas échappés ?
- Ben il nous nourrit bien et puis tu sais nous les marins, ici ou ailleurs, hein...

Sylvio s'est relevé. Il a sorti de sa poche, le galet que son père adoptif lui avait donné quand il était enfant, en lui disant :

- Si un jour tu as besoin de courage, de cœur et d'audace, sors le galet de ta poche, pose le sur ton cœur et fais ce que tu as à faire sans te poser de question.

C'est ce qu'il a fait. Il s'est approché du monstre et de son autre poche, il a sorti le joli collier et lui a dit :

- Ecoute, moi, je suis tout à fait prêt à me mettre en boule. Pour ça, il n'y a pas de problème. Mais avant il faut absolument que je remonte à la surface pour redonner son collier à la belle demoiselle qui a dû le perdre. Elle doit être triste, un si beau collier ! Et je te propose même de m'accompagner jusqu'au rivage. Les voyages forment la jeunesse. Et toi, depuis le temps que tu vis au fond de la mer, tu as bien besoin de te changer les idées n'est-ce pas ?
- Oh....c'est vrai tu veux bien de moi comme compagnon de voyage ? Mais.. tu... tu n'as pas peur de moi ? Mon apparence ne te... te... dégoûte pas ?
- Ecoute le monstre, mon père m'a toujours dit « l'habit ne fait pas le moine » alors ton habit bleu à pois verts, moi, je le trouve plutôt joyeux et visiblement tu n'as pas envie de me manger ! Alors considérons que nous sommes compagnons de voyage.
- Oh...bouh ouh ouh ouh....

Et le monstre bleu s'est mis à pleurer des grosses gouttes d'eau salée qui tombaient dans la mer. Et tout en reniflant, il a expliqué que tout le monde avait toujours eu peur de lui. Alors forcément, lui, ça a fini par le blesser et il est devenu si triste qu'il en est devenu méchant. Il a commencé à faire couler les bateaux et kidnapper les marins qui naviguaient.

- Tu comprends ? j'en avais assez d'être seul !
Mais au fond, moi, je ne veux pas leur faire de mal.
- Allez, sèche tes larmes ! Enfin si c'est possible et accompagne moi jusque là haut.

Et le monstre a pris les six marins et Sylvio sur son dos et :

- Allez, c'est parti, on prend une grande respiration !

Quand ils sont arrivés à la surface de l'eau, les marins sont remontés dans leur bateau :

- Bon voyage !

Et Sylvio a continué sur le dos du monstre bleu jusqu'au rivage. Ziréna ne l'a pas vu tout de suite, elle avait les yeux fixés sur la plage à la recherche de son collier de coquillages :

- C'est ça que tu cherches ?

Ziréna a relevé la tête, elle a vu son collier et plus haut les beaux yeux couleur de vague de Sylvio, des beaux yeux couleur de vague tellement beaux qu'elle s'y est noyée.

Et lui, au même moment, en se penchant vers elle pour lui redonner son collier a été véritablement ensorcelé par le parfum de la belle demoiselle.

C'était juste ce qu'il fallait pour que ces deux là puissent se dire A-MOU-REUX.

Dès le lendemain, on a célébré leur mariage. C'était le premier jour d'avril.

Bernard l'Ermite a été invité et il a décidé de revenir vivre dans la région, dans un coquillage sur le rivage ! Le monstre bleu à pois verts était de la fête aussi. A la jeune mariée il a offert un collier de perles et depuis ce jour, il est devenu le guide des marins perdus en mer.

Quand aux jeunes mariés ils sont partis en voyage sur le dos d'une jolie mouette blanche qui chantait la chanson des noces.

C'est depuis ce jour de fête que le 1^{er} Avril est devenu le jour des poissons !

Ce n'est pas une blague, c'est un conte !

Le conte est dit, il est fini !

Créé le 7 juin 2014 par les enfants de l'atelier YOGI ARTS

Remerciements.

Je remercie tous les artistes qui ont bien voulu se lancer dans l'aventure avec moi, Sylvie, Pétra, Odile, Florence. Grâce à leur créativité, leur art de la transmission, leur âme d'enfant, nous avons pu créer ce programme. Merci à tous les artistes-yogis des ateliers. Merci à La MJC de nous avoir fait confiance en nous invitant sur son programme et en mettant à notre disposition une salle. Merci à tous mes enseignants de Yoga. Je remercie mon mari qui m'encourage sur cette voie. Enfin, un grand merci à ma fille Rosabelle, qui a été ma muse tout au long de la conception des ateliers prêtant son oreille et ses commentaires à mes propositions, toujours avec joie et bonne humeur.

YOGI'ARTS pour les enfants

2eme atelier du cycle Yogi'Arts: YOGA et SONS

le 7 décembre, nous jouerons avec
la musique de l'eau, avec le chant de l'eau... en découvrant les
les percussions , les objets sonores de tous les jours

animé par Pétra Duez / Sons et Isabelle Gastigar / Yoga



Cycle de 5 ateliers de créativité sur le thème de l'eau :

yoga et mots, sons , couleurs, histoires

avec : Isabelle Gastigar / Yoga , Sylvie Damagnez / Mots, Pétra Duez / Sons,
Odile Touiller / Couleurs, Florence Ferrin / Histoires

Atelier pour les enfants de 6 à 12 ans.

samedi 5/10/13 , 7/12/13, 15/02/14, 12/04/14, 7/06/14 de 14h à 16h30 MJC .

Renseignements et inscriptions :

Association Suryanamo 06 80 63 86 73

suryanamo@gmail.com

Ateliers YOGI'arts

"Joue avec les sons de l'eau, et découvre les instruments Baschet"

atelier animé par Isabelle Retière /yoga et Petra Duez / sons

instruments Baschet / enfants de 6 à 12 ans ●

● pour les enfants ● atelier yoga



● atelier yoga / instrumentarium Baschet

● atelier yoga / atelier sons pour les enfants ●

MJC du Briançonnais

samedi 12 avril 2014 de 14h00 >16h30

renseignements et inscriptions : Association Suryanamo
06 80 63 86 73 & suryanamo@gmail.com

Ateliers YOGI'arts

" île été une ... "

atelier animé par Isabelle Retière / yoga et Florence Férin / conte

pour les enfants de 6 à 12 ans ● atelier yoga

conte pour les enfants de 6 à 12 ans ●



atelier yoga / conte pour les enfants ●

● atelier yoga / conte pour les enfants ●

MJC du Briançonnais

samedi 7 juin 2014 de 14h > 16h30

renseignements et inscriptions : Association Suryanamo
06 80 63 86 73 & suryanamo@gmail.com