namasté

le jeu de yoga

CONTENU:

- 49 cartes grand format :
  - 4 cartes couleur (dos noir) avec 4 personnages différents dans la "position facile" 1
  - 20 cartes asanas plus faciles (dos vert) 2
  - 20 cartes asanas moins faciles (dos violet) 3
  - 5 cartes récapitulatives avec les 8 positions de chaque catégorie 4
- 2 dés géants en bois:
  - 1 dé noir avec les 4 couleurs du jeu et 2 jokers 5
  - 1 dé fuschsia avec les 5 catégorie et 1 joker 6
- 1 gong en bois et laiton:
  - cadre en bois 7
  - gong en laiton 8
  - 2 fils pour suspendre le gong au cadre en les insérant dans les deux rainures 9
  - petit marteau en bois 10
- Ce livre de 12 pages 11 contenant:
  - une introduction au Yoga
  - le yoga pour les enfants
  - des explications détaillées pour les 40 positions
  - les règles des 5 jeux

Il existe de très nombreuses positions de yoga. Nous en avons choisi 40, qui sont bien représentatives et à la portée des enfants. Ces 40 positions ont été divisées en 2 groupes, 20 positions "plus faciles" sur les cartes au dos vert et 20 "moins faciles", cartes au dos violet, afin que tous les enfants, dans les différentes tranches d'âge, puissent expérimenter et jouer. Sur chaque carte le nom de l'asana est écrit en sanscrit, l'ancienne langue de l'Inde, et de la page 5 à la page 9 on trouve la traduction en français. Pour chaque asana on décrit la respiration, comment l'effectuer et ce que l'on apprend.
Chaque carte asana appartient à l'une des 5 catégorie du jeu qui représentent les qualités que l'on peut atteindre à travers la pratique des asanas:

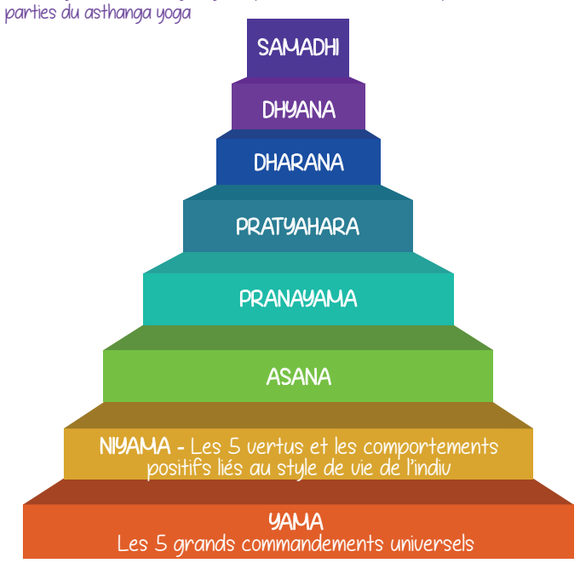
Concentration	Énergie	Flexibilité	Stabilité	Stretching
Troisième œil	Serpent Kundalini	Bambou	Cailloux en équilibre	Arc Zen
Le regard sur un seul point	La force qui se réveille	La capacité de s'adapter	*L'absence d'effort*	*Il se tend mais ne casse pas*

le yoga

Le Yoga classique est codifié dans les Yoga sutras de Patanjali, le premier texte écrit sur le Yoga, dans lequel l'auteur décrit **l'Ashtanga Yoga**, c'est-à-dire le yoga des **huit membres ou échelons**, au 2ème siècle av. J-C., après plus de deux mille ans de transmission orale. Ce dernier assoit ses bases conceptuelles sur la philosophie et la cosmologie Samkhya.
Le terme yoga dérive de la racine yuj qui signifie lier ensemble, **unir**, tenir fermement, atteler. Dans le yoga on doit donc réaliser l'action de lier, unir, connecter, et il devient le moyen qui permet à l'homme de **réunir harmonieusement tous les opposés**: corps et conscience, individu et univers, tête et cœur, respiration et sensations, psychisme et mémoire, passé et futur, activité et passivité, volonté et abandon.
Le yoga est donc une pratique millénaire qui aujourd'hui encore est utilisée par des millions de personnes à travers le monde pour soigner et entretenir leur équilibre psychophysique. Au fil des années, et du fait de sa diffusion à travers le monde, la pratique traditionnelle a subi des contaminations et des transformations, s'adaptant même dans certains cas aux besoins de l'homme moderne.
En Occident surtout des formes modernes de yoga sont nées, qui privilégient la pratique purement physique des asanas (positions), en oubliant souvent cet aspect essentiel du yoga qu'est l'immobilité et la stabilité de la position maintenue longtemps. Ceci pour satisfaire les exigences du pratiquant occidental, de notre style de vie tellement frénétique et stressant, constamment orienté vers l'action et le résultat, mais négligeant ce faisant la beauté et la complexité de l'Ashtanga Yoga pour lequel les asanas ne constituent qu'un des huit échelons, le troisième, et dont l'objectif final est le bien-être de l'esprit.
Nous croyons cependant qu'il est important de ne pas oublier toute la richesse du yoga classique traditionnel, une véritable philosophie bien loin de la simple pratique physique qu'il est devenu aujourd'hui.
Quand le yoga est né, les domaines de la connaissance n'étaient pas encore séparés : philosophie, psychologie, hygiène, religion et spiritualité n'étaient qu'un ensemble unique de connaissances au service de l'évolution humaine. C'est pour cela que le yoga est une pratique où ces connaissances, les pratiques méditatives et celles corporelles opèrent en symbiose pour le maintien de saines conditions de vie.
Tout ceci fait du yoga une proposition d'éducation globale en mesure de **s'intégrer parfaitement avec la pédagogie moderne**, dans le but d'enrichir et de valoriser les potentialités des enfants et des jeunes.

les 8 marches du asthanga yoga

Astha signifie huit et Anga signifie parties. Ces 8 marches représentent les 8 parties du asthanga yoga



le yoga pour les enfants

En 1968 Swami Satyananda a écrit le livre "Yoga for education", qui décrit bien la potentialité pédagogique transculturelle du yoga. Lorsque l'on demande à un enfant de prendre une posture asana on peut lui suggérer de ressentir la force de l'aigle, la stabilité d'une montagne ou l'énergie d'un tigre, pour découvrir qu'immédiatement il retrouvera ses qualités en lui-même. Alors que pour nous adultes, tout ceci n'est pas immédiat, car nous avons besoin d'un processus mental très long pour arriver à ces intuitions, pour un enfant c'est tout simplement inné.

Le Yoga est une proposition d'éducation globale en mesure de s'intégrer parfaitement avec la pédagogie moderne, dans le but d'enrichir et de valoriser les potentialités des enfants et des jeunes. Le yoga dédié aux enfants a des modalités d'exécution et des objectifs de caractère extraordinairement éducatifs, et il est différent de celui proposé aux adultes, dans lequel le yoga traditionnel est parfois mal interprété et présenté comme une recherche de mouvement, qui peut sembler être une fin en soi. Les adultes qui s'essaieront au yoga en même temps que les enfants ne devront jamais oublier que pour les petits c'est "le jeu du yoga" et que tel il doit rester : les asanas ne doivent pas être tenues longtemps. Ceci est contrindiqué, et de toutes manières les enfants ne sont pas capables de rester immobiles. Respectons donc leurs merveilleux corps qui grandissent et se transforment en permanence et "jouons" en inventant des histoires avec ces protagonistes, avec leurs drôles de positions, en absorbant ces «connaissances «qui remontent au fond des âges, tout ceci étant aujourd'hui étayé par des études spécifiquement dédiées de la pédagogie moderne.

Jouer de façon spontanée stimule la résilience et la croissance émotionnelle, du fait que les enfants reportent dans les histoires imaginaires toute leur affectivité. Les personnages rencontrés deviennent des personnages réels, animés de courage et de colère, et entrer en contact avec ces sentiments à travers la représentation ludique aide à mieux les connaître et à les élaborer dans la vie réelle. Assurément, au fur et à mesure que le temps passe et avec une pratique stimulant la créativité, la fantaisie et l'imagination, l'immobilité arrivera elle aussi spontanément.

ours
jambavat-asana

Je sens la force qui monte de la terre. Non, ce n'est pas de l'effort, c'est de la force. Je la sens ? Je me sens fort ?

- Je me mets debout, jambes légèrement écartées
- Je plie les genoux
- J'étends les bras avec les mains face au sol

I learn from the bear to respect the nature where I live

foudre
shiva nataraja-asana

Je libère toute mon énergie

- Debout je ramène ma jambe droite en arrière, pliée, et j'attrape mon pied
- J'éloigne le pied de mes fesses et je penche mon buste en avant
- Je tends le bras gauche
- Mon regard suit le bras gauche

J'apprends de la foudre à atteindre l'objectif

mouette
paksina-asana

Je vole toujours à la rencontre de nouveaux amis

- Je reste stable comme une montagne
- J'ouvre les bras légèrement en arrière
- Je fléchis le buste en imitant le vol de la mouette

J'apprends de la mouette à me sentir libre, parce que la liberté est un droit fondamental de tous les enfants du monde

guerrier
virabhadra-asana

Je poursuis mon objectif sans peur
Je suis le guerrier de la lumière

- Debout je tourne le pied droit à 45 degrés et je garde le pied gauche ferme et stable
- Je fais une fente avec le genou droit
- Mon regard suit le bras droit
- Je répète de l'autre côté

J'apprends du guerrier de la lumière à poursuivre mes désirs tout en respectant les autres

chandelle
sarvanga-asana

Je ressens la sensation inverse d'avoir la tête à la place des pieds et les pieds à la place de la tête. Je sens la chaleur qui descend vers le cœur, telle la cire fondue descendant lentement de la chandelle allumée

- Je m'allonge les bras tendus
- Je ramène les jambes sur ma poitrine
- Je lève les jambes vers le ciel et je mets les mains sur mes fesses pour soutenir mon corps en vertical

J'apprends de la chandelle à être lumineux même lorsqu'il fait très sombre

bateau
nava-asana

Je flotte, léger et silencieux, en respectant la mer et ses créatures

- Je m'allonge les bras tendus
- Je serre les poings
- Je lève les jambes, le tronc et la tête

J'apprends du bateau à naviguer avec assurance même quand la mer est déchaînée

aigle
garuda-asana

Je vole plus haut que tout le monde. Comment me sentirai-je là-haut ?

- Je reste debout, aussi stable qu'une montagne
- J'enroule ma jambe gauche autour de l'autre jambe
- J'enroule mon bras gauche autour de l'autre bras, en concentrant mon regard sur un point devant moi

J'apprends de l'aigle à avoir un regard super concentré

arbre
vrks-asana

J'ai des racines profondes qui me permettent de me hausser vers le ciel

- Je me mets debout et je me sens bien enraciné
- Je déplace mon poids sur un côté et je lève le pied opposé
- J'appuie le pied levé contre le genou opposé

J'apprends de l'arbre à être fort, mais également flexible pour ne pas casser en cas de vent fort

coquillage
adity-asana

En moi vit une merveilleuse nacre

- Je m'assois en faisant se toucher mes plantes de pied
- Je passe mes bras sous mes jambes et je pose mes mains sur mes pieds
- J'avance mon front et je le pose sur mes pieds

J'apprends du coquillage la protection envers moi-même et envers les autres

lune
ardha chandra-asana

J'ai la forme d'un sourire et je resplends dans le ciel serein

- Je me mets à genoux et j'étends ma jambe droite vers l'extérieur
- Je fais glisser mon bras droit sur la jambe droite et en même temps je plie mon bras gauche au-dessus de la tête
- Je répète de l'autre côté

J'apprends de la lune la beauté du silence

chat
marjari-asana

Je suis un maître de méditation

- Je me mets en posture table
- Quand j'expire j'arrondis le dos comme un chat (image du dessus)
- Quand j'inspire je creuse le dos (image du dessous)

J'apprends du chat l'art de ne rien faire et la capacité de rêver tout éveillé

tigre
vyagra-asana

En pratiquant cette position je chasse la tristesse !

- Je me mets en posture table
- J'amène mon genou droit au contact de mon front
- Je pousse la jambe en arrière et je regarde devant moi

J'apprends du tigre la fierté

chameau
ushtra-asana

Avec ma réserve d'eau je suis le roi des régions torrides Je résiste au soleil du désert sans chapeau ni crème solaire

- Je me mets à genoux et je lève les bras au ciel
- Je déplace mon bassin vers l'avant et je tends mes bras en arrière
- Je saisis mes chevilles

J'apprends du chameau à doser mon énergie sans jamais la gaspiller

caillou
rocking and rolling

Je roule comme un caillou qui dévale la pente d'une très haute montagne

- Je m'assois en croisant les jambes
- J'attrape mes orteils
- Je bascule en arrière et en avant sans toucher le sol

J'apprends du caillou à contrôler où je vais même quand je cours vite

cheval à bascule
dhanura-asana

Je repense au cheval à bascule de ma petite enfance

- Je me mets à plat ventre, je plie les jambes et j'amène mes talons aux fesses
- Je saisis mes chevilles
- J'éloigne mes talons des fesses en levant et en ouvrant la poitrine

J'apprends du cheval à bascule l'élégance du mouvement

charrue
hala-asana

Avec les pieds je trace des sillons pour planter les graines qui deviendront de délicieuses choses à manger

- Je m'allonge et j'amène mes jambes en arrière, au-delà de ma tête
- J'appuie la pointe de mes pieds au sol
- J'inspire et j'expire lentement au moins 3 fois

J'apprends de la charrue la fatigue du travail, mais aussi la grande satisfaction d'en récolter les fruits

lion
simha-asana

En rugissant, j'exprime ma puissance. Cela fait même passer mon mal de gorge!

- Je m'assois sur les talons, avec les mains aux genoux
- Je pose les mains au sol et je les fais tourner tandis que je roule des yeux et que je rugis
- Après le rugissement j'écoute les sensations, le calme revenu

J'apprends du lion le courage de mes actions

avion
matsyendra-asana

Je vole chez tous mes amis qui habitent loin

- Je m'assois avec les jambes étendues
- Je plie le genou droit et j'amène le pied par terre au-delà de la jambe gauche
- Je tourne le tronc vers la droite en ouvrant les bras, tandis que le coude gauche pousse contre le genou droit, et le regard est vers l'arrière
- Je répète de l'autre côté

J'apprends de l'avion à me sentir au-dessus des nuages

triangle
trikona-asana

Je suis doué en géométrie ? Je reproduis la figure géométrique qui a trois côtés égaux

- Je me mets debout, jambes écartées
- J'amène les bras dans le prolongement des épaules, puis j'amène la main gauche sur la cheville droite
- J'étends le bras droit vers le haut, avec le regard qui le suit

J'apprends du triangle équilatéral à être harmonieux

poisson
matsya-asana

Dans l'eau, jambes croisées, je flotterai très facilement !

- Je m'étends sur le dos avec les pieds bien tendus
- Je mets les mains sous mes fesses
- J'incline la tête vers l'arrière pour que la partie haute du dos ne touche plus le sol

J'apprends du poisson à me laisser transporter par le courant

dauphin
catur-svana-asana

Je suis très joueur et je fais des acrobaties spectaculaires quand je suis les bateaux

- Je me mets en posture table
- J'amène mes deux coudes au sol
- J'étire mes genoux

J'apprends du dauphin qu'on peut s'amuser avec bien peu de choses

diamant
supta vajra-asana

Je suis très pur et précieux, aucun de nous ne ressemble à l'autre mais c'est là notre force

- À genoux j'écarte légèrement les jambes et je m'assois entre mes pieds
- Quand j'expire je m'allonge jusqu'à ce que mes coudes touchent le sol
- J'effectue quelques respirations
- Je continue à descendre jusqu'à ce que mon dos et ma tête touchent le sol

J'apprends du diamant à réfléchir chaque petit rayon de lumière et à être lumineux

cobra
bhujanga-asana

Je regarde devant moi et je me sens vraiment majestueux lorsque je siffle !

- Je me mets à plat ventre
- J'amène mes mains sous mes épaules, jambes unies
- Je pousse sur mes bras, me transformant en un cobra sifflant

J'apprends du cobra à être royal

coq
baka-asana

Le matin je me réveille le premier plein d'énergie

- Je fais se toucher mes gros orteils
- Je m'accroupis
- Je pose les mains devant moi et je plie les coudes
- Je porte mon poids en avant et j'appuie mes genoux sur mes coudes pliés, en gardant mes gros orteils en contact

J'apprends du coq à observer avec curiosité le monde qui m'entoure

papillon
baddha kona-asana

Je batifole au-dessus d'un monde aux mille couleurs

- Je suis assis avec les plantes de mes pieds qui se touchent
- J'attrape mes pieds avec mes mains
- Je me balance, en me sentant léger

J'apprends du papillon l'art de la légèreté

étoile de mer
shava-asana

J'orne le fond de la mer et je repose sur le sable, ou bien j'enlace les rochers et je me laisse bercer par l'eau

- Je m'allonge sur le dos
- J'étends les bras, les paumes tournées vers le ciel, et j'écarte légèrement les jambes
- Je respire en restant immobile

J'apprends de l'étoile de mer à rester immobile et à écouter ce qui se passe autour de moi, en me relaxant et en devenant de plus en plus léger

serpent
sarpa-asana

Difficile à croire mais ma peau est vraiment veloutée

- Je me mets à plat ventre et je croise les mains derrière le dos
- En expirant je relève la tête et les épaules
- J'ouvre l'espace du cœur

J'apprends du serpent combien il est agréable de se faire caresser par le soleil

demi-pont
setu bandha-asana

J'observe l'eau qui passe au-dessous de moi

- Étendu sur le dos j'appuie la plante des pieds au sol
- Je soulève les fesses et je rapproche mes omoplates en créant un arc
- J'attrape mes chevilles avec les mains

J'apprends du demi-pont que tout passe... et parfois sans qu'il y ait besoin de faire quoi que ce soit

carré
ananta-asana

J'aime la géométrie et je dessine une figure géométrique à quatre côtés

- Je m'étends sur le côté droit et je pose ma tête sur mon bras plié
- J'attrape avec la main gauche le gros orteil du pied gauche et je tends la jambe
- Je répète de l'autre côté

J'apprends du carré à rechercher une symétrie parfaite

petite montagne
adho mukha svana-asana

Je deviens stable comme une montagne

- Je me mets en posture table
- J'expire et je tends mes genoux
- Je pousse sur mes bras et je dessine un V à l'envers avec mon corps

J'apprends de la montagne l'art de l'imperturbabilité

tortue
koorma asana

Je me mets en position sans peur de perdre : c'est celui qui arrive dernier qui gagne!

- Je m'assois jambes tendues
- J'expire et je me penche en avant
- Je cherche le contact avec la terre devant moi

J'apprends de la tortue que la lenteur appartient aux sages

chaise
utkata-asana

Grâce à cette position mes jambes deviendront très fortes

- Je me mets debout, jambes peu écartées et les bras bien tendus vers le ciel
- Je plie les genoux sans les écarter

J'apprends de la chaise l'art de l'hospitalité

flèche
bana-asana

Je confie à la flèche décochée vers le ciel mon message de paix pour le monde

- Je m'assois, avec la jambe droite tendue. Je plie la jambe gauche et j'amène le pied vers l'aine opposée
- La main droite attrape le pied gauche, tandis que la main gauche attrape le pied droit
- Je répète de l'autre côté

J'apprends de la flèche la légèreté dans la vitesse

grenouille
manduka-asana

J'entends les grenouilles coasser au coucher du soleil et cela me procure une joie infinie

- Je m'assois en position accroupie
- J'amène mes mains devant le cœur en inspirant profondément
- Je fais attention à ce que mes coudes fassent délicatement pivoter mes genoux vers l'extérieur

J'apprends de la grenouille à me mimétiser dans la nature

livre
pashimottana-asana

Je me relaxe et je pense au dernier livre que j'ai lu

- Je suis assis avec les jambes devant moi
- J'inspire et je lève les bras
- J'expire et je me penche en avant, en attrapant mes pieds

J'apprends du livre à m'ouvrir aux autres, sans avoir peur de leur montrer mes émotions

lièvre
shashanka-asana

J'essaie de rester ainsi pendant trois respirations

- Je m'assois sur les talons avec le front au sol
- Je croise les doigts des mains derrière le dos
- Je me soulève à partir des talons en pointant la tête vers le sol et les mains vers le ciel

J'apprends du lièvre à être rapide et agile

archer
akarna dhanur-asana

Je sais que si je suis calme et serein je ne peux pas rater la cible

- Alors que je suis assis jambes tendues, je plie la jambe droite et j'en attrape le pied avec la main droite
- La main gauche en même temps cherche le contact avec le pied gauche
- J'essaie de soulever délicatement le pied droit vers le visage
- Je répète de l'autre côté

J'apprends de l'archer l'art de la précision

pont
chakra-asana

Si je fais des efforts et que je m'identifie au maximum, dans mon cœur je trouve un trésor

- Je m'allonge sur le dos, je plie les genoux avec les talons près des fesses et les mains sous les épaules avec les paumes appuyées au sol
- Je pousse simultanément les mains et les pieds vers le sol, en soulevant tout le corps le plus possible
- Je tends les jambes, je pousse l'ombilic vers le haut et je renverse la tête

J'apprends du pont à servir d'intermédiaire pour ceux qui ont des difficultés

vache
gomukha-asana

En Inde je suis considérée comme sacrée. Ils me traient pour mon lait mais ne mangent pas ma viande, parce que les hindous sont végétariens

- Je m'assois jambes croisées, les pieds alignés avec le bassin
- Je lève le bras droit et je plie le gauche derrière le dos, de manière à ce que les deux mains s'attrapent
- Je répète de l'autre côté

J'apprends de la vache à m'allonger dans un pré et à apprécier le parfum de l'herbe

sauterelle
shalamba-asana

Je reste immobile et puis je fais un bond en avant avec mes trois paires de pattes!

- Je me mets à plat ventre avec les poings serrés sous le buste
- Je pointe le menton vers le sol
- J'expire et je lève les jambes

J'apprends de la sauterelle à concentrer toute mon énergie avant un évènement important

règles des jeux

Avec le contenu de cette boîte on peut faire de nombreux jeux différents. En plus de ceux que vous pourrez inventer vous aussi. On en décrit 5 ci-après, qui sont conçus pour que petits (et grands) s'amusent de différentes manières, en stimulant la créativité (jeu n.1), la mémoire (jeux n. 2 et 4) et l'apprentissage des noms des asanas (jeu n.3), tous ayant pour but l'amélioration de la pratique.

Si l'on joue avec des enfants de moins de 6 ans il est conseillé d'avoir un adulte pour jouer le rôle du modérateur, ou Maître. À partir de 6-7 ans le rôle du Maître pourra être tenu, à tour de rôle, par les joueurs.

Dans les 5 jeux la première chose à faire est de décider si l'on joue avec les 20 cartes plus faciles (dos vert) ou avec les 20 cartes moins faciles (dos violet).

Tous les jeux (à la seule exception du 4ème) commencent le tour en lançant les deux dés et en cherchant dans le tas des 20 cartes la seule indiquée par les deux dés: le dé noir indique la couleur du fond de la carte, le dé fuchsia indique la catégorie (par ex. concentration), et on retrouve l'icône présente sur le dé dans le coin en bas à droite des cartes.

Le joker sur le dé catégorie indique que l'on peut choisir la catégorie que l'on veut et, de la même manière, le joker sur le dé couleur indique que l'on peut choisir la couleur que l'on veut. L'autre joker sur le dé couleur indique la propre couleur, celle que l'on pioche au début de la partie parmi l'une des 4 cartes au dos noir.

Avant de commencer à jouer il faut souligner le fait que la pratique du Yoga ne doit jamais faire mal, et c'est pourquoi les positions doivent toujours être effectuées lentement. Il est important de respecter ses propres limites et de ne pas oublier que nos corps ne sont pas tous pareils : la facilité et la difficulté sont très variables d'une personne à une autre, et une asana facile pour un joueur pourrait se révéler difficile pour un autre.

Jeu n. 1 – Invente ton histoire

PRÉPARATION ET DÉBUT DU JEU

- choisissez si vous jouez avec les 20 cartes plus faciles (dos vert) ou avec les 20 moins faciles (dos violet) et mettez-les, couvertes, en un seul tas
- chaque joueur pioche une carte couleur (dos noir) et choisit ainsi sa propre couleur pour ce jeu
- lancez le dé couleur pour décider qui commence (relancez si personne n'a cette couleur) et le jeu se poursuit en sens horaire

TOUR DE JEU

- le joueur dont c'est le tour lance les deux dés et cherche dans le tas la carte correspondante :
  il effectue cette position et COMMENCE L'HISTOIRE
  * s'il ne connaît pas le nom de la position, le Maître le lui rappelle
  * aux tours suivants le joueur dont c'est le tour lance les deux dés et cherche la carte : il effectue la position et CONTINUE L'HISTOIRE
- le Maître FRAPPE LE GONG quand la position est effectuée correctement et que l'histoire est bien continuée
- celui qui n'arrive pas à effectuer la nouvelle position ou à continuer l'histoire sort du jeu

FIN DU JEU

- la partie finit quand il ne reste plus qu'un seul joueur, le dernier joueur restant est le gagnant

Jeu n. 2 – Rappelle-toi la séquence

PRÉPARATION ET DÉBUT DU JEU

- choisissez si vous jouez avec les 20 cartes plus faciles ou avec les 20 moins faciles et mettez-les, couvertes, en un seul tas
- chaque joueur pioche une carte couleur (dos noir) et choisit ainsi sa propre couleur pour ce jeu
- lancez le dé couleur pour décider qui commence (relancez si personne n'a cette couleur) et le jeu se poursuit en sens horaire

TOUR DE JEU

- au début le joueur dont c'est le tour doit effectuer les positions, une à la fois, des cartes couvertes (au début du jeu aucune, puis une, puis deux, etc.)
  * il doit les faire toutes, une après l'autre, dans l'ordre dans lequel les cartes ont été retournées
  * le Maître contrôle les différentes positions et frappe le gong quand la position est effectuée correctement
  * quand le joueur s'est rappelé toutes les cartes couvertes et a effectuées correctement les positions, le tour se poursuit
  * celui qui n'arrive pas à se rappeler ou à effectuer une position sort du jeu
- le joueur dont c'est le tour lance les deux dés et cherche dans le tas la carte correspondante
  * il place la carte au milieu de la table, bien visible par tous, et effectue cette position
  * le Maître frappe le gong quand la position est effectuée correctement
  * à la fin le Maître retourne la carte, de manière à ce que la position ne soit plus visible, et la place à côté des autres cartes retournées
  * celui qui n'arrive pas à effectuer la position sort du jeu

FIN DU JEU

- la partie finit quand il ne reste plus qu'un seul joueur, le dernier joueur restant est le gagnant

Jeu n.3 – Devine le nom

PRÉPARATION ET DÉBUT DU JEU

- choisissez si vous jouez avec les 20 cartes plus faciles ou avec les 20 moins faciles et mettez-les, couvertes, en un seul tas
- chaque joueur pioche une carte couleur (dos noir) et choisit ainsi sa propre couleur pour ce jeu
- lancez le dé couleur pour décider qui commence (relancez si personne n'a cette couleur) et le jeu se poursuit en sens horaire

TOUR DE JEU

- le joueur dont c'est le tour lance les deux dés et cherche dans le tas la carte correspondante et la place au milieu de la table, bien visible par tous
- si le joueur dont c'est le tour dit correctement le nom de la position il gagne la carte asana, mais seulement après avoir effectué la position et l'avoir tenue jusqu'à ce que le Maître frappe le gong
- si en revanche le joueur dont c'est le tour ne connaît pas le nom de la position, ou n'arrive pas à la faire, le joueur à sa gauche peut essayer, et ainsi de suite en sens horaire, jusqu'à ce qu'un joueur dise le nom juste, fasse la position et gagne ainsi la carte asana

FIN DU JEU

- la partie se termine quand un joueur a gagné 3 cartes
- si l'on joue à trois il faut gagner 4 cartes, et si l'on joue seulement à deux il faut en avoir 5 pour gagner la partie

Jeu n. 4 – compose le carrè (pour au moins 3 joueurs)

1

PRÉPARATION ET DÉBUT DU JEU

- choisissez si vous jouez avec les 20 cartes plus faciles ou avec les 20 cartes moins faciles
- le joueur le plus jeune mélange et distribue les 20 cartes asanas en sens horaire (ce n'est pas grave si quelques joueurs ont une carte en plus)
- commence le jeu celui qui a la carte concentration de couleur verte 1: la foudre ou le bateau

TOUR DE JEU

- le joueur dont c'est le tour demande une carte asana (couleur et catégorie, par exemple "stabilité jaune") à un autre joueur
  * si le joueur a cette carte asana il doit la donner au joueur dont c'est le tour, qui doit toutefois effectuer cette position pour gagner vraiment cette carte, et puis continuer son propre tour de jeu en demandant une nouvelle carte asana à un nouveau joueur (éventuellement au même)
  * si le joueur n'a pas cette carte carta asana, ou si la position n'est pas effectuée correctement, le tour de jeu passe au joueur auquel avait été demandée la carte
- quand un joueur a les 4 cartes de la même catégorie (par exemple les 4 cartes rouge, jaune, verte et bleue de la catégorie énergie 2) il déclare le carré en frappant le gong et pose les 4 cartes retournées devant lui comme son butin personnel

FIN DU JEU

- la partie se termine quand les 5 carrés ont été composés, et qu'aucun joueur n'a plus une seule carte dans les mains
- le gagnant est celui qui a composé le plus grand nombre de carrés. En cas d'égalité, on lance le dé catégorie et le gagnant est le jouer qui a le carré de cette catégorie

2

Jeu n.5 – dèpasse le maitre

PRÉPARATION ET DÉBUT DU JEU

- choisissez si vous jouez avec les 20 cartes plus faciles ou avec les 20 cartes moins faciles et mettez-les, couvertes, en un seul tas, qui est pri par le Maître

TOUR DE JEU

- le Maître lance les deux dés
  * si un dé indique un joker, le Maître relance ce dé
- le Maître prend dans le tas la carte asana correspondante, lit sur la carte le nom (en sanscrit) et en dit le nom (en française, si nécessaire en consultant le livre). Enfin il la place au milieu de la table, bien visible par tous
- tous les joueurs doivent effectuer la même position, celle indiquée par la carte asana
- le Maître a le devoir difficile de décider qui a le mieux réalisé la position
  * le Maître attend que tous les joueurs, éventuellement avec ses suggestions, aient réalisé la position
  * à ce stade il indique le gagnant du tour de jeu, qui reçoit la carte asana
  * le gagnant du tour frappe le gong

FIN DU JEU

- la partie finit quand un joueur a gagné trois cartes. si vous jouez en trois, vous devez gagner 4 cartes, et si vous jouez seulement en deux, vous devez en avoir 5 pour gagner la partie

Un jeu de:
Emanuele Pessi et **Lorena Pajalunga**
Illustrations de:
Lorenzo Terranera
Photographies de:
Davide Ippolito

Conception de:
Domenico Monforte
Fabriqué par:
CreativaMente srl - Via A. Volta, 69
20863 Concorezzo (MB), Italie

CreativaMente
LUDO ERGO SUM
www.creativamente.eu