

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LE TIGRE BLANC

Activités pour petits et grands, en famille et/ou à l'école



La corne d'abondance

Dessinez tous ensemble sur une très grande feuille de papier ou carrément sur un mur une belle et large corne d'abondance. Chacun membre de la famille vient y écrire, dessiner ou y coller des photos/illustrations de ce qui est en abondance dans sa vie ou lui donne un sentiment d'abondance en ce moment. Grâce à quoi/à qui vous sentez-vous comblé(e), pleinement satisfait(e) ?

Qu'avez-vous en abondance dans votre famille ou autour de vous ?

Que donnez-vous en abondance ? A qui ? Qu'aimeriez-vous donner en abondance et comment pourriez-vous y arriver ?

Avec qui aimeriez-vous partager ce sentiment d'abondance ?

A la maison, nous avons décidé de construire notre corne d'abondance en 3D avec du papier mâché et de la remplir comme une pochette surprise. Un automne, alors que l'enthousiasme était centré sur les animaux en origami, nous avons réalisé un tigre blanc de notre cru et l'avons posté comme gardien à l'entrée de notre corne d'abondance. C'était très réussi ! Grâce à Internet, vous trouverez de nombreuses possibilités de construction en tapant construire + corne d'abondance (horn of plenty en anglais) sur un moteur de recherches. Même chose pour les animaux en origami.

C'est à vous ! Et que votre récolte (d'automne) soit bonne !

L'automne en aout !

Comprendre que l'automne commence dès le mois d'aout²⁵, c'est témoigner d'un autre regard sur le monde, c'est voir le mouvement, c'est être à la fois sensible et sensibilisé à la direction de l'énergie dans l'univers et dans le corps. C'est s'accorder au rythme subtil de la toile de fond, se mettre à l'écoute du Tao. C'est accepter l'intériorisation, accepter de commencer à ralentir, envisager de se poser. Favoriser en conscience la clôture de certains «dossiers» en cours pour profiter pleinement de la pause hivernale qui va suivre.

Observons en famille autour de nous dans la nature les tout premiers signes de l'arrivée de l'automne : Les toutes premières feuilles jaunes tombent dès la fin juillet (notez la date dans votre carnet et collez la toute première feuille d'automne), puis c'est l'arrivée des pommes, des poires et des raisins de saison sur les marchés ou dans notre jardin.

Même si la météo est encore chaude et ensoleillée, depuis le solstice d'été le 21 juin, les jours diminuent et les nuits s'allongent, l'énergie Yang décroît et le Yin augmente. Côté diététique, c'est par conséquent le moment de réduire les aliments de nature froide et/ou humide afin de préparer le corps pour l'hiver et éviter d'être encombré de glaires en septembre/octobre (voire tout au long de la saison suivante). S'il fait très beau, on peut encore s'autoriser quelques melons, pastèques, yaourts ou glaces/sorbets mais il est plus prudent de les éliminer dès que la météo se rafraichit.

Comme toujours, en tant que parents, il est plus efficace de montrer l'exemple que d'interdire à son enfant la consommation d'un aliment. Prendre

²⁵ Voir Nourrir la Vie, tome I, Madame Qi, le Tao et nous

conscience du lien (de manière factuelle c'est-à-dire sans moraliser pour autant) entre la consommation d'aliments de nature humide ou froide et la production de glaires dans le corps est riche d'enseignement... pour les plus jeunes et pour les moins jeunes !

Animaux et figurines... de saison

Fabriquer soi-même des animaux ou des personnages à partir de fruits ou de légumes, vous connaissez ? On peut trouver de nombreuses vidéos sur Internet sur ce sujet. Mais avez-vous essayé de réaliser ces animaux ou figurines à partir de fruits et de légumes de saison (chinoise) uniquement ? Et si vous relevez le défi en famille ? A vous de jouer !

Pizza et pizzaïolo

Le jeu de la pizza (5 à 10 minutes à deux) peut se jouer avant de partir pour l'école le matin afin de remplir le réservoir affectif de nos enfants. Il peut aussi être pratiqué pour donner du temps et de la présence quand on sent que l'un de nos enfants est soucieux ou stressé. Cela permet de libérer de l'ocytocine et de nourrir le néocortex. Grâce à ce temps de jeu, l'enfant (et l'adulte) passe une meilleure journée.

Comment le proposer ? Lors des premières fois, choisissez un moment propice dans un contexte détendu. Cela permettra aux deux partenaires de se familiariser en douceur avec le rôle de la pizza et celui du pizzaïolo. Avant de commencer, le «pizzaïolo-parent» pourra mentionner le respect de la règle : Respect des zones privées du corps de la «pizza» et montrera l'exemple (ne pas toucher les parties intimes du corps - explication de cette règle aux plus jeunes en nommant et montrant les zones concernées).

Comment le pratiquer ?

Une personne est allongée au sol (dos ou face au sol) puis le pizzaïolo va pétrir la pâte à pizza (la personne au sol), la rouler, la pétrir, l'étaler puis y ajouter toutes sortes d'ingrédients imaginaires. On peut faire le clown, en faire des tonnes et proposer des ingrédients complètement fous et improbables. Proposez à votre enfant d'être tour à tour la pizza ou le pizzaïolo. C'est un temps de massage (petites percussions, palper-rouler, pattes de chat, etc.) et chatouilles légères²⁶, un temps de contact tactile et joyeux très apprécié de tous.

Haïkus et Tigre Blanc

Connaissez-vous les haïkus ?

«Le haïku, terme popularisé par Shiki (1867-1902), est une forme classique de la poésie japonaise dont la paternité est attribuée à Bashō (1644-1694). Depuis plus de trois siècles, le haïku, ainsi que les autres formes poétiques d'origine japonaise, a fait son petit bonhomme de chemin au Japon, puis jusqu'à nous en Occident. (...)

La première caractéristique du haïku est sa brièveté. Il est traditionnellement un tercet composé de 17 syllabes, réparties sur trois lignes (5-7-5 syllabes). Même si cette caractéristique n'est pas toujours respectée par les poètes anciens et modernes, il est souhaitable de la suivre lors de premiers exercices d'écriture. Il diffère des autres textes brefs (proverbe, maxime, sentence, aphorisme ou poème bref) par le fait qu'il n'est pas bâti sur une idée générale (philosophique, religieuse, morale, 'poétique', etc.) : l'abstraction est préférablement absente, et les sens et le concret dominant.

Sa seconde caractéristique est de «non dire» l'instant dans l'instant. La convivialité du haïku en fait un poème facile d'accès, toutefois sa pratique nécessite une grande exigence de sobriété, de justesse, de densité et de légèreté. La contrainte du minimalisme force

²⁶ Chatouilles légères - qui ne coupent pas la respiration de la «pizza» et ne donnent pas un sentiment d'impuissance ou de soumission à l'enfant.

à apprendre à évoquer l'essentiel en peu de mots, à se questionner constamment sur la justesse des mots employés et sur leur pouvoir d'évocation²⁷».

En résumé, le haïku se compose de:

- trois courtes phrases, avec la deuxième un peu plus longue (total = 17 syllabes),
- une référence à la nature et/ou aux sens (le haïku fait référence au concret du quotidien),
- un élément de surprise sur la troisième ligne.

Exemples²⁸:

après avoir fait
un beau grand tas de feuilles
hop ! sauter dedans

ou encore

Cet automne
Je n'ai pas d'enfant sur les genoux
Pour contempler la lune.
Onitsura

A vous d'écrire vos haïkus en famille, un par personne ou bien un haïku créé collectivement à partir de l'inspiration de chacun(e).

Proposez un temps d'échauffement avec un «brainstorming».

Pour vous mettre dans l'ambiance et stimulez votre créativité, je vous propose d'écouter une ou plusieurs chansons que vous aimez sur le thème de l'automne (ex: la chanson de Francis Cabrel qui s'intitule Octobre) et de noter les mots-clés qui vous viennent spontanément à l'esprit pendant ou après l'écoute. Préparez des bouts de papier de tailles différentes et demandez à chacun(e) d'écrire ses mots-clés ou ses textes. Réaliser ensuite une «pioche» commune qui servira d'inspiration à tous. Amusez-vous à déplacer les mots jusqu'à obtenir un haïku.

Et si vous mettiez en valeur vos haïkus en les dotant d'illustrations, de photos, de dessins ou de collage ? A l'inverse, vous pouvez aussi partir d'une illustration pour construire votre haïku.

Enfin, pourquoi ne pas essayer de créer vos propres compositions dans une langue étrangère ?

Voici un de nos livres préférés sur le sujet: Hi, Koo!: A Year of Seasons, Jon J. Muth, éditions Scholastic Press.

Cette activité peut bien sûr être proposée en lien avec une des autres saisons de l'année.

Le saviez-vous ?

Selon le poète japonais Matsuo Bashō (1664 - 1694), la pratique du haïku favorise quatre grandes qualités:

- *Sabi* : La simplicité et la conscience du temps qui passe et qui altère les choses et les êtres.
- *Shōri* : La capacité à suggérer l'amour des choses simples.
- *Hosomi* : La découverte de la beauté du quotidien.
- *Karumi* : L'humour, qui allège la gravité des événements.



Tigre Blanc, énergie Wei et les maladies venant du Ciel

Il s'agit ici de toutes les relations entre notre corps et les conditions atmosphériques. Ces énergies climatiques (le froid - Eau -, la chaleur - Feu -, l'humidité - Terre -, la sécheresse - Métal - et le vent - Bois -) ne sont pas mauvaises en soi mais elle peuvent devenir nocives pour tout Corps-Esprit quand elles se manifestent sur une période trop longue, de manière exagérée (canicule, pluie diluvienne, froid extrême, etc.) ou encore pendant une saison durant laquelle elles ne sont pas naturellement présentes (un été particulièrement pluvieux). Ces énergies sont alors qualifiées de «perverses» par l'énergéticien chinois.

²⁷ André Duhaime. <http://pages.infinet.net/haiku/>

²⁸ <http://pages.infinet.net/haiku/>