

QIGONG des 5 ANIMAUX (fin) le SINGE !

par Christian Dautriche

Le singe est associé aux éléments Bois, Feu et Eau.

Retenons :

- Bois : ses mouvements incessants, ses bonds, son mode de vie, sa force
- Feu : ses périodes de jeu intenses, son humeur joyeuse
- Eau : sa peur permanente du prédateur, sa fluidité de mouvement dans les arbres, ses postures

Aspect thérapeutique :

- animal "clown" par excellence, antidote de la tristesse, débridant les plus réticents.
- mobilisation du système tendineux
- stimulation du méridien de Vésicule biliaire et des reins

Aspect symbolique :

Le singe, animal de grande parent, génétique avec l'homme, est perçu très différemment selon les pays. En occident, il passe pour effronté, voleur, paresseux et agité. En extrême orient, il symbolise souvent la sagesse et le détachement, par dérision sans doute à l'égard de la pseudo-sagesse des hommes.

Les Bouddhistes l'utilisent pour figurer le mental agité, incapable de stabilité.

En Egypte, il incarne la divinité lunaire "Thot", maître des lettres et des sciences, des inventions et de la sagesse.

L'Inde connaît un singe royal Hanuman, ayant atteint la Bouddhété, plein d'adresse et de spontanéité, et rendant la fertilité aux femmes.

Pour les Aztèques, le singe est le titre honorifique d'un homme avisé, et industriel. Et certains indigènes vont jusqu'à dire que si l'orang-outang ne parle pas, c'est parce qu'il est trop sage !

POSTURE : positions souples et stables, respiration basse ou normale, concentration sur la zone des reins! →

Clin d'oeil Tai Chi : reculer repousser le singe de la forme Yang ancienne. ↘

BESTIAIRE : un bec de lièvre... ménager la chèvre et le chou... fêter comme un paon... Des yeux de merlan frit... tourner comme un lion en cage... rapide comme un serpent... gueuler comme un putois... saoul comme un cochon... un travail de fourmi... bavard comme une pie... fort comme un boeuf... franc comme un âne qui recule... sauter comme une puce... fainéant comme une couleuvre... glisser comme une anguille... filer comme un zèbre... un requin en affaire... rire comme une baleine...

et qui fait l'ange fait la bête !



MARCHE : déplacements identiques en direction au tigre ou à l'oiseau, mais caractérisés par des bonds.

- face au nord, avancer le pied gauche vers le N0, tandis que la main gauche monte vers le front

- stabiliser la posture sur le pied gauche en faisant passer le pied droit près du pied d'appui et vers le NE. En position finale, le corps fait une torsion à droite, le regard est dirigé vers l'arrière, la main gauche est au front, la main droite est en bas vers l'arrière.

Continuer les pas de manière similaire en inversant les directions. Procéder au changement de pas par petits bonds légers, en imitant l'agilité du singe. Le jeu consiste aussi à prendre l'expression du visage du singe !

A noter que selon votre gabarit, votre mime évoluera vers l'agile petit capucin, ou bien le très imposant gorille...

