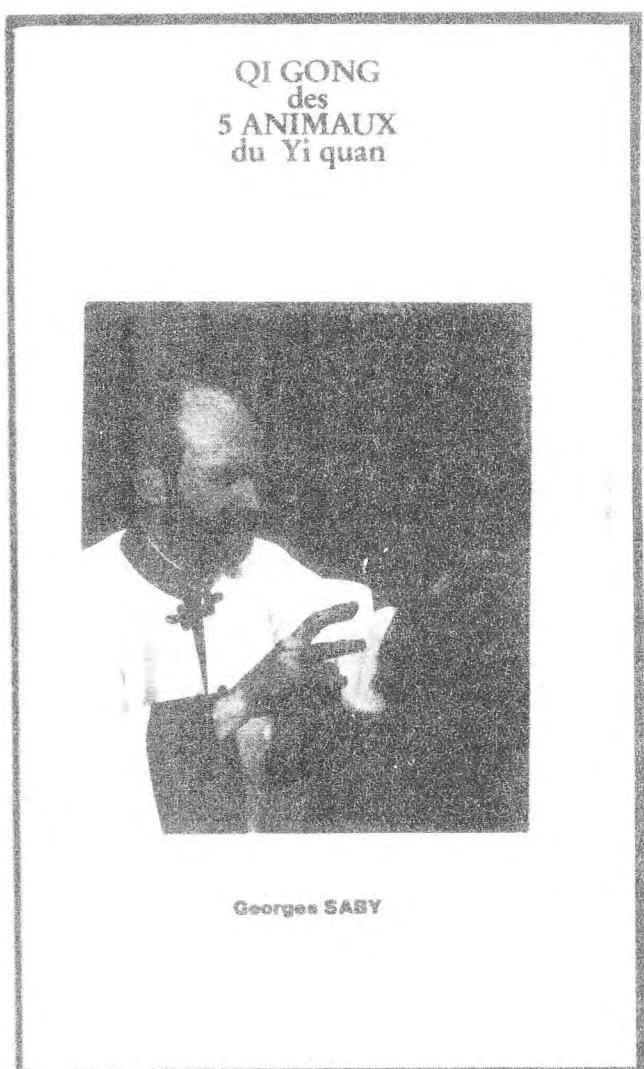


Les 5 ANIMAUX

2 vidéos ont été produites en langue française sur ce thème ancien de l'harmonie des 5 animaux chinois.

La seconde produite par Georges Saby, est appelée 5 animaux du Yi Quan. Elle trouve son origine dans une simplification du système des 12 animaux du Hsing Yi Quan, et présente une autre façon de relier les 5 animaux au système des 5 mouvements de la nature si utilisé par l'acupuncteur. La démonstration présente différents niveaux de lecture, postural, en déplacement et finalement spontané (sous l'impulsion du Chen de l'animal). Le lien avec l'étude proposée dans la première vidéo est évident.



Lorsque le pratiquant développe son Yi, son Intention active, celle qui meut instantanément le Qi, il peut passer brusquement de la démarche lourde de l'ours au coup de poing explosif. Son mental intègre l'esprit de l'animal au point que, tel un acteur, il fusionne avec son personnage. Pour cette raison, et parce que les animaux choisis présentent des caractéristiques mentales différentes voire opposées, l'exercice complet équilibre l'esprit en sus du corps au travers de la roue des 5 éléments....

A l'évidence, cette vidéo se veut pédagogique; c'est un piètre documentaire, et l'élève autodidacte devra toutefois être déjà assez versé dans le Qi Gong et les arts du mouvement chinois pour espérer réussir quelque chose dans la pratique. Elle se complète admirablement bien avec celle de l'Institut Européen de Qi Gong..

A noter que ce programme de 5 animaux du Yi Quan (ours, tigre, singe, serpent, grue) s'intègre dans le cursus de formation à la maîtrise du Qi Gong que propose Georges Saby, et qu'il ne s'agit pas là d'un exercice pour les tout débutants