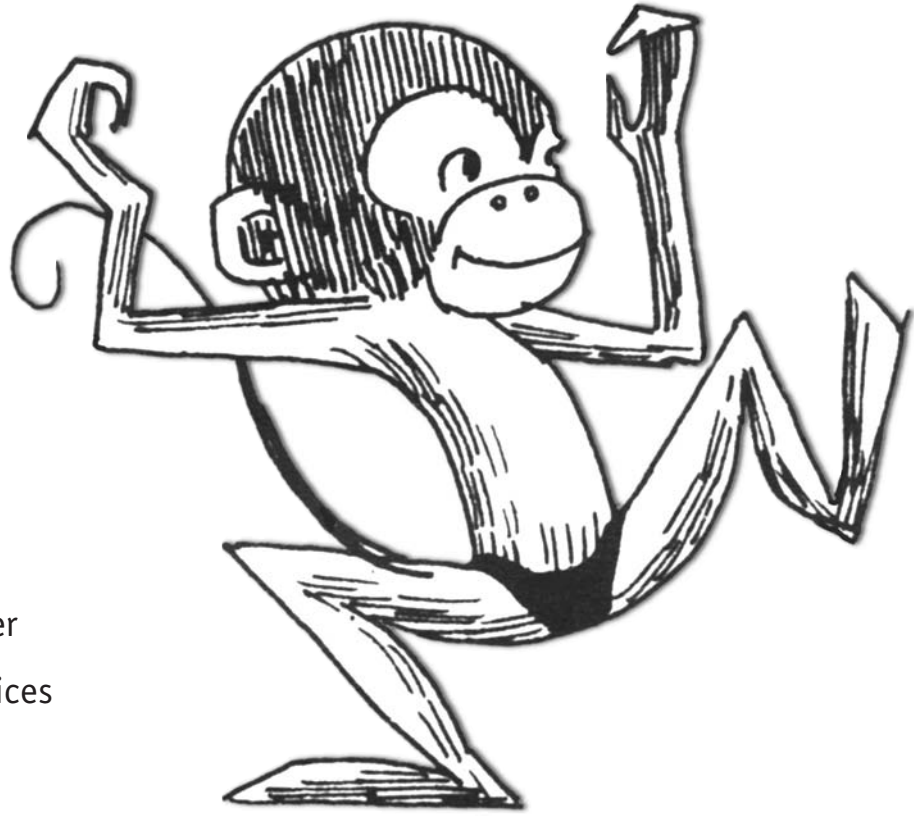


Depuis les temps les plus anciens, les hommes s'inspirent de la nature, et plus spécialement du règne animal, pour s'harmoniser avec elle et créer des exercices de longévité.



## 5 Qi Gong des animaux

par Nadia Hamam  
d'après les propos de Bruno Lazzari

La méthode dite du "jeu" des cinq animaux, Wu Qin Xi, qui inclut les exercices du tigre, du singe, de l'ours, de la grue et du cerf, a été mise au point par le célèbre médecin, astrologue et chercheur Hua Tuo vers la fin de la dynastie des Han postérieurs (25 - 220 ap. J. C -). Le Wu Qin Xi est à l'origine de nombreuses formes de Qi Gong et d'arts martiaux. Elle devait aider à prévenir les maladies, améliorer la santé et accompagner la convalescence des patients.

Cependant, des exercices s'inspirant de l'image vivante des animaux et de la nature étaient déjà pratiqués avant cette période. On dit d'ailleurs que Hua Tuo se serait appuyé sur la connaissance des anciens qui tendait déjà à disparaître !

Depuis, ces exercices ont été largement popularisés. Ils connaissent un grand succès en Chine et ont donné nais-

sance à de nombreuses variantes. Certaines, plus gymniques ou ludiques, recherchent l'imitation directe des animaux et s'appuient essentiellement sur une reproduction de la forme - tendance moderne - tandis que d'autres privilégient le travail interne ou encore concilient les deux approches.

La méthode qui vous est présentée ici combine l'interne, Nei Gong, et l'externe, Wai Gong. Elle comprend un travail statique, dynamique et spontané, ainsi que de nombreux éducatifs permettant d'affiner la pratique et sa compréhension. Le travail statique comprend l'étude des postures assises, allongées et debout - il existe plusieurs postures et attitudes par animal - ainsi que l'étude du Zhan Zhuang Gong - posture d'enracinement de la conscience - et de la méditation assise. On peut inclure dans cette catégorie les exercices de transformation par le travail des muscles et des tendons.

## Le tigre

### Caractéristiques

Comme tous les félins, le tigre peut passer rapidement d'un état de calme et de sérénité à un état de vivacité et de férocité.

### Travail corporel

Cette capacité se traduit par la possibilité de passer d'un état de détente à un état de contraction intense pour revenir naturellement à la détente.

Ceci génère la force explosive et propulsive. On dit du tigre que la force de son esprit est dans ses yeux alors que sa force physique réside dans ses muscles, tendons et leur prolongement, les griffes.

Sur le plan énergétique, le travail se caractérise par la capacité du pratiquant à contenir la force tranquille à l'intérieur - état latent - qui s'exprimera dans un mouvement propulsif vers l'extérieur - mobilisation -.



La marche puissante du tigre



Le tigre écharpe sa proie



Maintenir le tigre

Les formes dynamiques comprennent les marches spécifiques à chaque animal, les enchaînements de base et leurs variantes, ainsi que l'étude sur place et en déplacement des cinq mouvements, Wu Xing, qui ne font pas partie - ainsi que de nombreux éducatifs - de la méthode des cinq animaux mais constituent une grande richesse pour l'entraînement du corps et de l'esprit, permettant ainsi de mieux comprendre l'essence de la pratique.

Dans la pratique, on ne cherche pas à imiter directement les animaux. Quoique ce travail puisse être intéressant dans un premier temps, il ne doit constituer en aucun cas l'objectif de la pratique.

Dans ce cas, le travail ne doit pas reposer seulement sur l'imitation des mouvements, mais s'appuyer sur l'attitude globale de l'animal, sur sa dynamique interne, en clair, sur son esprit.

Cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît car le travail repose autant sur l'intention et l'éveil des caractéristiques psychiques propres à l'animal que sur l'utilisation du corps.

En effet, l'intention véritable est longue à obtenir car différente de la pensée et de l'imagination ordinaire, c'est pourquoi, dans la méthode que j'enseigne, nous utilisons au début une large gamme d'exercices éducatifs, ainsi qu'une exploration complète des capacités physiques - force musculaire et tendineuse, compression et extension, force fluide ou explosive, ondulations, travail dynamique et statique, etc -. Ce travail d'exploration actif, voire créatif, permet au pratiquant d'explorer concrètement différentes facettes de sa constitution psychique et physique, ainsi que les liens qui unissent l'entraînement physique et celui de l'esprit.

■ N. H. & B. L.



2. Le coccyx dirige la marche



1. Promenade du cerf dans la clairière



3. Les mains tendues vers le ciel...



4. La poitrine sonde l'espace

## Le cerf

### Caractéristiques

L'attitude majestueuse du cerf manifeste sa noblesse d'âme et son esprit chevaleresque. Il aime la tranquillité des forêts profondes et l'énergie particulière qui se dégage de l'orée des bois et des clairières à l'aube ou au crépuscule. Si vous souhaitez l'observer, il vous faudra vous réveiller tôt le matin ou le guetter le soir au coucher du soleil.

### Travail corporel

Le corps du pratiquant est comparé à un navire dont le gouvernail est le coccyx ; la poitrine à la proue qui pénètre et sonde l'espace ; la tête et ses ouvertures sensorielles, ainsi que les bras et les mains étendues et ouvertes vers le ciel, à la vigie - sommet du mât - et aux voiles du navire qui captent les informations de l'environnement. Les exercices favorisent la libération de l'axe crânio-sacré et développent une attitude vigilante et sereine.



## L'ours

### Caractéristiques

Son apparence et sa démarche nonchalante, lourde, cachent cependant une grande souplesse et une indéniable agilité. Il utilise tout son corps pour se secouer, se balancer, se gratter le dos et se rouler par terre. Il donne l'impression de mener une existence simple et honnête. De lui émane ainsi une force tranquille qui, s'il se trouve en situation de combat, peut se déchaîner ; ce qui le rend impressionnant et effrayant.

### Travail corporel

Utiliser la force pesante et relâchée. La sensation est celle d'une enveloppe remplie de liquide dans laquelle se propagent des ondes. Si l'ours apparaît balourd et presque maladroit physiquement, son esprit reste très clair.



L'une des postures de l'ours



Marche à l'amble de l'ours : avancer le bras et la jambe du même côté en même temps

**Liens GTao**  
- GTao n° 1 : Les origines du Qi Gong P. 10  
- GTao n° 1 : Interne/Externe P. 60  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



Le singe se replie...



Le singe surgit



## Le singe

### Caractéristiques

Il se distingue par sa grande agilité. Il est curieux et changeant, à l'image de son regard qui se porte tantôt à un endroit, tantôt à un autre, et de ses gestes vifs et précis. S'il aime s'asseoir tranquillement, son esprit reste toujours en alerte, car l'animal est craintif et peureux.

### Travail corporel

Eviter toute raideur physique et mentale. L'esprit et le corps sont en alerte, prêts à bouger dans toutes les directions et à changer de rythme. Le singe bouge avec tout son corps et sait utiliser avec la même agilité ses quatre membres. Autant l'imitation directe n'est pas recommandée dans le travail des animaux, autant chez le singe, l'imitation qui est un trait de son caractère, fait partie du travail de l'animal.



## La grue

### Caractéristiques

Comme tous les échassiers, la grue se tient sur ses longues pattes; son attitude est fière, voire hautaine, empreinte de tranquillité et de légèreté. Elle peut rester immobile debout sur une patte en parfait équilibre ou se promener noblement comme une grande dame.

### Travail corporel

Cette attitude se traduit par des mouvements qui sont à la fois gracieux et cassants, voire saccadés. La sensation est celle d'utiliser tout son squelette : la colonne vertébrale est tenue, la tête comme tirée vers le ciel, tout le corps relâché. Lorsqu'elle vole, la grue semble appartenir à l'espace aérien sur lequel elle s'appuie; les mouvements sont alors amples, continus et gracieux. Il doit se dégager une grande impression de liberté.



Toute la colonne vertébrale s'étire



La grue se tient immobile, en appui sur une patte

Si vous souhaitez contacter Bruno Lazzari, vous pouvez vous adresser à l'association "Les Temps du Corps" : 01 48 01 68 28 ou le joindre directement : 03 86 22 76 63