

Les 5 Animaux (suite) L'OURS

Jouons maintenant par Christian Dautriche

L'ours est principalement relié l'élément Terre.

Retenons : corpulence massive, lourdeur, pataud, image de la stabilité, et de l'enracinement, force explosive sans appel

Aspect thérapeutique :

- stimule le foyer moyen
- améliore la capacité de détente spontanée
- renforce la vitalité

Aspect symbolique :

En Celte, l'ours est le symbole de la classe guerrière.

En Gaule, la déesse-ours Artios est associée à la guerre. Elle figure encore sur les armes de la ville de Berne.

Les Japonais Aïnu pensent que l'ours est l'une des plus haute divinités des montagnes.

En Chine, l'ours est un symbole masculin, annonciateur de la naissance des petits garçons.

En Sibérie, il est assimilé à la lune. Globalement, il est considéré comme l'ancêtre de l'homme.

POSTURE : critères de stabilité, lourdeur, respiration basse, conscience du centre abdomen

MARCHE : déplacement assez lent suivant NO et NE comme pour le tigre.

- déplacer le pied gauche en arc de cercle, le talon effleure le sol. En même temps, le bras gauche se déplace vers le haut comme pour aller protéger le visage, et le poing gauche vient devant comme pour effectuer un coup de poing court.
- terminer le pas en produisant avec tout le corps comme une secousse qui enrachine le pied avant (poids réparti) et produit un mouvement court et rapide du poing droit
- continuer en déplaçant le pied droit vers le NE, bras en haut à droite, poing gauche en action...

L'animal "TOTEM" et la pratique :

La pratique des animaux est amusante, car on peut y découvrir notre animal Totem, c'est à dire celui que l'on pratique de manière quasi-innée. Eh oui, après quelques pas, certain(e)s se retrouveront en serpent redoutable, en maman tigre protégeant ses petits, ou en bon gros ours à la recherche de son miel préféré !

Il semble que notre caractère et notre morphologie nous prédispose à la pratique d'un animal. Alors comment pratiquer ?

C'est simple, reprenez le cas d'Obélix, privé de la potion dans laquelle il est tombé : notre animal préféré doit être pratiqué le moins possible, c'est à dire quelques minutes en fin d'entraînement. Il faut plutôt privilégier l'étude des 4 animaux où l'on est le plus maladroit(e).

Et si d'aventure, vous vous surprenez à pratiquer votre animal préféré de manière très spontanée la journée, stopper en complètement l'entraînement pour ne faire que les 4 autres.

Clin d'oeil Tai Chi : instant de transition "les mains s'agitent comme de nuages"

Bestiaire : serrés comme des sardines... donner de la confiture à un cochon... avoir une tête de fouine... avoir une taille de guêpe... maigre comme une rascasse... paresseux comme un loir... être d'une humeur de cheval... siffler comme un merle... courir comme une gazelle... répéter comme un perroquet... être fier comme un coq... avoir des oursins dans les poches... gai comme un pinson... être petite souris... myope comme une taupe... têtu comme une mule... avoir une culotte de cheval...

A bientôt avec la GRUE...



POSTURE d'OURS
en POSITION DU CAVALIER

CLIN d'OEIL TAIJI

LES MAINS NUAGES du style YANG



MARCHE

d'OURS

← 1

2 →

3



4

