

POSTURES

TIGRE TAIJI



IMPROVISATION : vous en êtes arrivé à la phase spontanée; si l'envie vous prend de bondir, rugir, etc... faites-le tout en conservant le contrôle de vous même. Quel que soit le temps d'improvisation, ne le prolonger pas volontairement, mais laissez plutôt le corps agir. Après un petit moment, les mouvements perdront de l'intensité. Voici alors quelques conseils.

RETOUR AU CALME : comme tout rôle, vient le moment de déposer les habits et le maquillage. Pour notre jeu, reprenons les marches d'une manière douce, puis arrêtons-nous progressivement pour faire quelques auto-massages.

J'insiste tout particulièrement sur le retour en douceur à l'état dit "normal", car le jeu des 5 animaux peut réveiller certaines énergies latentes, issues d'émotions par exemple.

Pour l'anecdote, une dame tout à fait respectable, se surpris à déchirer sa tranche de jambon avec les mains 2 jours après un stage intensif !!

Clin d'oeil Tai Chi : pour chaque animal, je vous propose un cliché extrait de la forme, et vous invite à en trouver d'autres..

-> fin de la partie terre, forme Yang ancienne

Bestiaire : un appétit d'oiseau... faire la politique de l'autruche... avoir l'air d'un ours... sauter comme un cabri... avoir une langue de vipère... chargé comme un baudet... être malin comme un singe... s'entendre comme chien et chat... avoir la chair de poule... suivre comme un mouton... se battre comme un lion... copains comme cochons... avoir le bourdon... être à cheval sur les principes... détalier comme un lapin... peindre la girafe... se parer des plumes du paon...

Bonne pratique et à bientôt avec l'OURS...