

# images d' animaux

## images d' animaux

Des sources très anciennes nous parlent déjà de la danse Qi Gong et l'imitation des mouvements des animaux pour vivre en harmonie avec la nature. Depuis des siècles des influences naturelles donnent naissance à différents styles. Un grand nombre d'exercices se sont développés.

Le jeu des animaux remonte au médecin chinois connu, Hua To, qui l'a développé par l'observation et l'imitation des animaux pour guérir les maladies, renforcer la santé et acquérir plus de souplesse.

Cette pratique a connu au cours du temps des directions variées.

Les images des animaux abordent les quatre niveaux de base des attitudes humaines.

les peurs originales, les mouvements originaux, les images originales sont sauvegardés dans nos souvenirs psychiques et moteurs.

Les images des animaux offrent un rapprochement doux ainsi que joyeux à l'état original et à l'énergie vitale.

Chaque image contient des aspects Yin et Yang, des côtés clairs, d'autres sombres, Lumière et l'ombre se relie pour former un TOUT.

## L'ours

représente la connexion avec la terre, le contact avec le sol,

la force qui se nourrit par le positionnement doux et équilibré. Nous pouvons expérimenter la stabilité et le calme intérieur. Dans la vie quotidienne, le souvenir de cet exercice peut aider à développer des réactions nouvelles dans des situations de stress, à puiser la force du calme et à faire face aux confrontations passives avec plus de sérénité. En renforçant la confiance en soi, on est prêt à se faire face activement.

### **Au niveau sensorimoteur**

- attention intérieure, observation de soi, stabilité
- découvertes des ressources
- valorisation et soins des structures
- construction d'une relation avec l'accompagnateur/thérapeute/enseignant
- création d'une base

## **La Grue**

signifie le redressement et représente l'espace, la douceur et la légèreté. Ses mouvements sont élégants et sans effort. Nous prenons conscience de la force qui peut se développer issue de la légèreté. Quand la grue ouvre ses ailes ; nous pouvons mieux remplir l'espace si des tensions se dissolvent.

Dans le vol de la grue, les situations peuvent être mieux saisies et des nouveaux points de vue acceptés.

Le besoin de libération des contraintes, de délivrance, peut être vécu dans la danse des grues.

L'image chinoise connue de l'immortel qui vole sur les ailes de la grue, réveille la nostalgie de sécurité spirituelle.

### **Au niveau spirituel: s'élancer**

- bien fondé, sens, développer des visions

- supervision, attention extérieure
- prendre conscience des perspectives et les changer
- travail avec le partenaire

## Le Tigre

représente la présence, l'autorité naturelle et la souveraineté. Il incarne le courage, la détermination et la souplesse. Le Pouvoir, l'agression, la folie destructrice, l'être prédateur et les déchirements fulgurants avec son coup de patte mortel sont aussi des aspects que nous vivons avec l'image du tigre. Nous apprenons à les accepter comme des parties de nous. C'est aussi notre objectif de montrer notre force dans des situations difficiles et pourtant rester détendu à l'intérieur. La force sauvage bien tempérée et l'énergie noble du tigre utilisent l'agression pour des solutions créatives et non destructives.

### **Au niveau cognitif: Présence**

- capacité de s'imposer
- être capable et prêt à se confronter, dynamisme
- augmenter ses forces et les accepter
- discussion, transformation (analyse précise)
- explication claire

## Le Serpent

représente l'habileté, la souplesse et la sensualité. En enlevant de vieilles habitudes (la mue), l'espace s'ouvre de nouveau. La joie de la sensualité. Réflexions sur sa propre attitude envers l'éros.

### **Niveau émotionnel: Aptitude**

- La mue

- accepter les émotions et les intégrer
- sensualité, plaisir, Sexus, Eros
- joie de vivre, envie de vivre
- intégration du vécu

le cinquième élément , la quintessence, se révèle dans un mélange sain et individuel des quatre éléments.

## Urbilder

Urängste, Urbewegungen, Urbilder, sind in unserer psychischen und motorischen Erinnerung gespeichert. Die Tierbilder bieten eine behutsame und auch lustvolle Annäherung an Ursprünglichkeit und Vitalenergie.

Yin und Yang

Jedes Tierbild beinhaltet Yin- und Yangaspekte, helle und dunkle Seiten. Licht und Schatten verbinden sich zum einem „Ganzen“.