

LES 5 ANIMAUX DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS

Fais comme l'oiseau...

Les pratiques et rituels autour de l'oiseau semblent extrêmement fréquentes dans les arts corporels chinois et de toute l'Asie. L'oiseau dansé est aussi un thème récurrent dans le monde entier. Je me souviens d'avoir appris il y a 40 ans un Kata de Karaté Shotokan qui mimait les mouvements de l'hirondelle. A une autre époque, en Bagua zhang, j'ai étudié la façon dont l'autour des palombes entre à pleine vitesse dans une forêt de branches en les évitant toutes. Chaque système, chaque école venue d'Asie ou presque a quelque chose à transmettre sur nos frères ailés. Par Georges Saby.

La fascination pour la liberté de mouvement des oiseaux a touché les humains partout et à toutes les époques. Pour nous, les bipèdes, ils représentent un rêve. Les premiers expérimentateurs du vol, les pionniers de l'aviation ont payé un lourd tribut en prenant des risques pour leur vie. Avant eux, c'est par l'imagination et le vol chamanique que l'on pouvait se faire une idée du voyage dans le ciel. Maintenant il suffit d'un baptême de l'air pour vivre cette expérience. Les maîtres chinois se sont inspirés de tout ce qui volait pour transmettre une partie de leur tradition. Pour eux le Ciel est majeur. Il nous borde en permanence par au-dessus. Avant l'aéronautique

nous ne pouvions l'appréhender que par l'esprit, car notre corps pèse trop lourd. Le Ciel et le vol des oiseaux a été observé dans presque toutes les cultures au point de constituer un augure ou un oracle. Les Romains ne portaient pas en guerre de conquête sans avoir reçu les signes favorable du vol des oiseaux. Leur liberté apparente dans le monde du gaz a été assimilée par les Chinois des temps anciens comme une représentation d'harmonie pure. Cette harmonie si chère à l'Asie fut attribuée au Ciel. Lorsqu'un oiseau se posait il signifiait l'Harmonie du monde, non pas par un calcul conscient de l'animal, mais parce que le Ciel est un endroit où le spirituel et la liberté sont favorisés et unis. Lorsque le Ciel s'exprime, on peut parfois lire le Dao. Pour les Chinois, à un vol descendant ou montant étaient attri-



buées des qualités harmoniques opposées. On en trouve les traces anciennes dans le texte du Yijing chinois. Ce préambule m'a permis de faire passer des idées qui vont au-delà de la pratique de santé ou martiale au travers des arts corporels chinois. Les Maîtres qui ont composé les formes anciennes ont puisé dans l'observation de la nature, dans les traditions et rituels anciens du fond de la culture chinoise pour modeler leur style et leur école. Par exemple, en Shaolin, le style de la grue est très connu, il a développé de nombreuses écoles distinctes.



Qigong de l'aigle.

Dans le Taijiquan

Les différentes écoles de Taijiquan contiennent de nombreux mouvements et techniques inspirés des oiseaux. La parole de Yang Chen Fu écrite par un de ses élèves conte une légende originelle du combat de la pie et du serpent. C'est souvent dans la nature que les créateurs de styles prennent l'inspiration décisive. En pédagogie, le Yin et le Yang sont de bien beaux concepts, mais il sont moins pratiques pour comprendre quelque chose que des images précises, vivantes ou un vécu direct. A notre époque où beaucoup de personnes vivent en ville, les animaux

sont des êtres amusants, un peu extérieurs à leur monde. Les citadins voient plus d'animaux sauvages sur des écrans qu'en contact réel. La relation à l'animal domestiqué est devenue pour eux la norme. Les oiseaux, on les met en cage, mais on ne les domestique pas facilement. Les animaux sauvages sont plus intéressants pour les pratiques corporelles que les animaux domestiqués. Les maîtres chinois ont presque toujours utilisé des animaux sauvages comme références, car ceux-ci ont l'instinct plus éveillé que celui des animaux domestiqués.

J'ai donc ouvert une voie en transférant

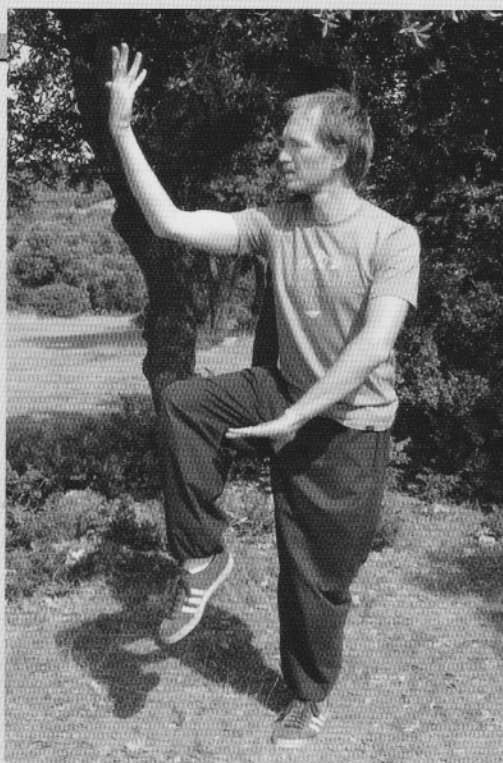
la pratique des 5 animaux du Yiquan et quelques autres en plus dans le Taijiquan il y a une trentaine d'années. Cela a eu pour effet de développer l'instinct des pratiquants très rapidement, bien plus rapidement qu'avec les pratiques de formes traditionnelles, que je ne rejette pas pour autant. Cet instinct développé a permis à mon école d'être une excellente école de boxe et de santé. Ceux qui ont pu penser que ce programme était révolutionnaire se sont trompés. Ceux qui pensaient qu'il n'était pas traditionnel aussi. D'un point de vue pratique lorsqu'on a assimilé les techniques de base d'un animal, en ►

posture, en mouvement, on peut alors envisager d'intégrer sa partie spirituelle, son esprit, sa psychologie, sa façon de percevoir, sa relation au monde, etc. Sur ce chemin on peut alors intégrer la façon d'être (corps et esprit) d'un animal aux mouvements de Taijiquan au sein des formes traditionnelles, ou pour les quelques pratiquants passionnés de cela, en boxant.

Echassiers

Les oiseaux du Taijiquan sont des échassiers le plus souvent. Le mouvement de la grue blanche déploie ses ailes, adopté par les écoles majeures Chen, Yang, Wu, Hao, Sun varie grandement selon le style : pour autant le nom du mouvement reste le même pour tous les courants de la discipline.

Les échassiers bougent en équilibre sur le sol sur deux pattes comme nous les humains. Ils sont donc de bons exemples pour notre fonctionnement anatomique. Du point de vue du sommeil, ces animaux dorment parfois sur une patte, l'autre repliée. Ils seront alors de bons modèles pour l'étude de l'équilibre en posture. Le raffinement de cette étude ancienne a inclus des éléments anatomiques comparés entre le corps humain, ses jambes et la colonne vertébrale, et le corps d'un échassier, ses pattes munies d'ergots, sa courbure vertébrale au long cou. L'utilisation de zones énergétiques comme les points Yongquan sous les pieds et Huiyin au périnée a donné lieu à une



Qigong de la grue.

technicité sensible et énergétique de l'équilibre.

Rapaces

L'aigle est aussi présent dans le Taijiquan, mais on en parle peu, car cela touche plus au versant martial de l'art qu'à celui de la santé. Beaucoup de nos contemporains ne s'intéressent plus ou peu à l'aspect martial de cet art. Certains croient que la pratique du tui-shou représente l'art martial, alors que les mains collantes ne constituent qu'un très petit aspect de l'entraînement, parmi bien d'autres outils des

combattants actuels et du passé. En combat l'utilisation du regard passe avant celle du toucher, surtout si l'on est éloigné de l'adversaire au début. Le regard de l'aigle a des particularités utiles à la détection de la source du mouvement. Il est enseigné dans de nombreux arts martiaux et n'est pas la propriété d'un art ou d'un autre. La plongée d'un rapace sur sa proie est aussi enseignée comme une technique de l'esprit : je l'ai rencontrée dans l'école de Yang Chao Hou et celle de Sun Lu Tang.

Canard

L'atterrissage d'un canard, sa retombée au sol impliquent une gestuelle particulière des pattes palmées qu'on retrouve après certains bonds du Taijiquan dans les formes d'armes à l'épée ou au sabre, ou encore à main nue. Certains Maîtres enseignent cet envol avec des variantes comme bond du tigre (école Yang Chen Fu), bond du dragon (école Yang Lu Chan et Chen) ou patte de canard (école Yang Chao Hou). Cet aspect plus acrobatique est plutôt réservé aux jeunes pratiquants.

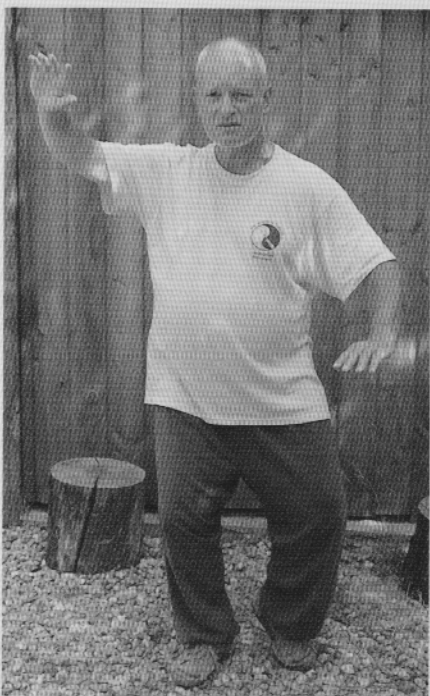
Faisan doré

Le coq d'or a aussi été adopté comme un mouvement majeur par toutes les écoles de Taijiquan. Il permet un travail sur l'équilibre au plan gymnique. Sur le plan du Qi de santé il permet d'expérimenter la séparation Yin-Yang des deux cotés du corps qui s'expriment dans des gestes assez opposés. C'est un mouvement intéressant pour l'équilibre Yin-Yang en général. En termes de Qi et de santé on peut réguler les méridiens d'acupuncture liés à l'estomac en changeant certains détails de la posture du coq et utiliser celui-ci en Qigong médical. J'ai reçu tout un enseignement sur le Qigong médical dans l'école de Yang Chao Hou. J'ai commencé à le transmettre il y a 3 ans.

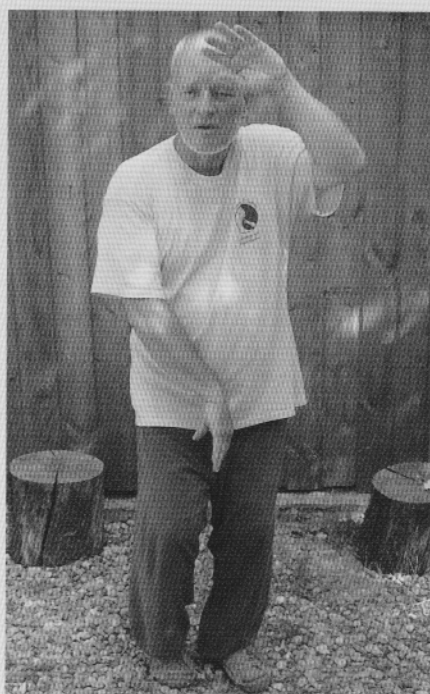
Le Qi martial oriente la pratique de ce mouvement du coq d'or dans diverses directions lui aussi. La montée des genoux peut être attaquante ou défensive, le mouvement prend alors une forme différente. La montée et la descente des mains elle aussi peut être défensive ou attaquante, plusieurs variantes coexistent selon les écoles.

Moineaux

Les sauts rapides des passereaux au sol lorsqu'ils grappillent des graines ont servi de modèle aux déplacements d'esquive de l'école de Yang Chao Hou. Les mouvements incessants de leur tête ont offert



Grue Tai Chi Chen et grue Tai Chi Sun.



une occasion de recherche à ceux qui souhaitent améliorer leur équilibre corporel en le rendant moins dépendant de la vue.

Lorsque j'ai créé un premier cours pour personnes âgées en pionnier il y a 30 ans, je me suis aperçu que ce genre d'exercice sautillant était plutôt réservé aux jeunes personnes. Les marches du singe étaient plus adaptées pour aider un public de personnes essentiellement composé de retraités dans leur désir de conserver leur équilibre et de ne pas chuter par inadvertance.

Lorsqu'on est jeune, la souplesse du corps compense en cas de chute ; lorsqu'on vieillit, le corps devient plus cassant. L'éducation à la coordination par le Taijiquan ou le Qigong devient alors précieuse, car le système nerveux entretenu ne vieillit pas comme le corps. Si on ne le laisse pas en friche, les neurones cliquètent bien et longtemps.

Les hybrides

La Chine véhicule depuis des millénaires dans ses objets et sa culture la notion d'être hybrides. Ils mêlent plusieurs animaux en un ou s'associent un animal et un être humain. Le Dragon en est un exemple comme le Sphinx d'Égypte, ou l'homme cerf peint à Lascaux. Le phénix et le dragon, ainsi que le cheval ailé, sont les principaux animaux mythiques de la Chine.

Le dragon mêle les qualités du serpent à ceux de la chauve-souris qui vole. Il a des griffes de lion, des écailles de poisson. Bien d'autres variantes peuvent lui appartenir, notamment sa couleur : il peut être jaune, noir, rouge, vert. Le dragon est puissant puisqu'il a plusieurs héritages en lui. La boxe Taijiquan de Yang Lu Chan lui a fait une belle part dans le final de la forme ancienne malheureusement méconnue dans son essence (voir mon livre : Taijiquan l'automne).

Dans le Qigong

Bien sûr tout ce qui a été exprimé au niveau gestuel dans le Taijiquan est aussi valide avec le Qigong. L'équilibre se travaille merveilleusement bien en Qigong grâce à l'apport des techniques de l'oiseau. L'étude de la tortue n'apporte-



Qigong du hibou.

rait pas autant de bénéfiques. L'équilibre n'a pas qu'un aspect physique. Tenir sur deux pieds est certes utile. En tant qu'être humain la bipédie implique une technicité de la coordination unique : les singes ne le font pas aussi bien que nous. Par contre, les oiseaux ces descendants de dinosaures, sont aussi habiles que nous sur deux pattes. L'autruche court plus vite que nous. Les moineaux sautent mieux que nous, etc. Les hérons dorment sur un pied. L'amélioration de notre bipédie est parfois nécessaire. En vieillissant, il vaut mieux entretenir sa coordination. Le monde médical et les institutions commencent à comprendre qu'utiliser des exercices animaliers comme ceux du héron dans un cours destinés aux personnes âgées ou à des personnes atteintes de maladie de Parkinson, par exemple, aide mieux que la musculation ou d'autres méthodes gymniques. Les jeux animaliers eux-aussi ont leur valeur en tant que méthode motivante et conviviale. Les oiseaux incitent aussi à s'orienter vers la légèreté intérieure, à équilibrer en soi le lourd et le léger. Le Qigong a un impact psychologique certain. Les formes de méditation qu'il propose calment l'esprit et le cœur. Le jeu des animaux du Qigong éveille et rend vivace. L'oiseau voit le monde avec recul, d'en haut. Pour s'élever il a du cœur. L'équilibre spirituel ou psychologique peut aussi être amélioré par une pratique régulière autour de l'oiseau, parce que son espace, le ciel, représente l'esprit et sa capacité de navigation libre dans le monde de l'imagination. Faire atterrir cet oiseau dans le monde concret rend réaliste ce qui a été exprimé.

Les ailes

L'ouverture des ailes des oiseaux a donné lieu à une gestuelle importante dans les diverses écoles de Qigong. Elle offre des possibilités liées à la beauté. Et cette beauté ne saurait apparaître, être sentie et vécue, sans que le souffle, le Qi, ne s'accumule et ne circule dans la poitrine, dans le dos et autour du cœur. La poésie du battement d'aile est inspiratrice. Si elle dénoue les épaules, tant mieux. Elle guide l'évolution de la gestuelle du pratiquant vers ce qui est fluide et économique en terme

d'énergie. La liberté associée au vol anime alors l'âme. Les oiseaux n'ont pas de clavicules comme nous, mais un os unique appelé bréchet qui unit les deux ailes par l'intérieur. Lorsqu'on les imite, on s'aperçoit de la faiblesse relative de cette partie du corps. Les mouvements à l'imitation du battement des ailes dans différentes configurations sont intéressants pour la circulation énergétique dans le haut du thorax. Les mots pour les maux actuels sont nommés par infarctus, crise cardiaque, cholestérol, etc. La médecine propose bien des analyses, qui seraient plus simples si l'on regardait les capacités fines de mouvement, et si on écoutait ce que sent le patient ; c'est le point de vue de la Médecine traditionnelle chinoise. Avoir des ailes, c'est avoir un esprit libre d'aller dans sa vie.

La salutation au Dao

C'est un Qigong qui reproduit les gestes matinaux d'oiseaux chauffant leurs ailes au soleil. Le génial inconnu inventeur de cette gestuelle a observé finement ces animaux. Comprenant comment les flux de Qi passent à travers les articulations, il a composé pour les humains un beau morceau de Qigong. Avec cette pratique, on a la sensation d'une ouverture corporelle à autre chose au plan spirituel. On s'éveille à sentir ce qui est là, qui coule en nous et qui nous dépasse aussi.

L'oiseau sauvage Taiyen Gong

Un école chinoise de Qigong consacre toute son activité sur des séries gestuelles enchaînées qui copient l'oiseau sauvage dans sa vie quotidienne, du réveil au ►

coucher. En dehors de la forme extérieure, cette pratique propose un travail intérieur, basé sur les dans-tians, la concentration sur quelques points d'acupuncture à des moments précis de la série, l'orientation de flux de Qi dans des directions choisies. La gestuelle est séduisante car belle. Elle a été composée dans des zones de rizières et s'oriente vers une équilibration en fonction du climat et de la nécessité de travailler penché. Évidemment comme tout Qigong majeur, elle inclut une possibilité d'orientation spirituelle.

Le bec dans les arts martiaux en général

On présente souvent la posture de simple fouet du Taijiquan comme représentative du serpent, mais elle l'est aussi de l'oiseau. La main dont 3 ou 5 doigts se touchent au niveau de la dernière phalange selon les écoles d'arts martiaux a été souvent interprétée comme une arme, à l'égal du bec d'oiseau. En Chine, selon les Maîtres, le coq, la grue ou l'aigle furent mis en avant. Cette main un peu immobile dans les formes modernes de Taijiquan de santé était beaucoup plus mobile dans les formes anciennes plus liées à la pratique martiale.

Dans le Baguazhang

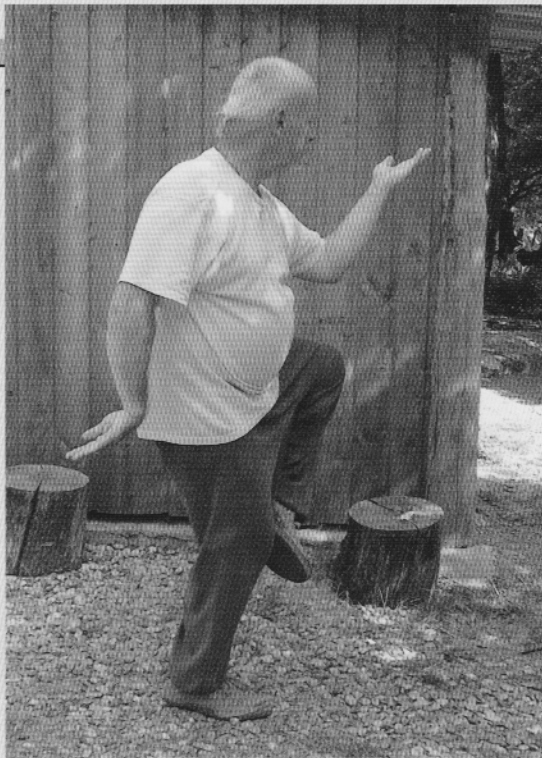
Cet art des cercles et de l'enroulement propose dans sa forme actuelle bien des variantes de style. Les animaux comme dans tous les styles d'arts internes chinois y sont présents. Trois volatiles ressortent de manière plus fréquente que d'autres.

Coq

La marche du coq offre une occasion de travailler et l'équilibre et la fluidité vertébrale. Cette marche parmi les nombreuses marches du Bagua a la particularité d'accentuer le mouvement ondulatoire dans le tronc qui s'exprime alors si l'on regarde de côté par une avancée-recul de la tête, comme une poule le fait en déplacement.

Rapaces

Selon les Maîtres (et les traductions de textes) sont mis en avant plusieurs animaux que j'assimile techniquement les uns aux autres. Je les range dans la catégorie des rapaces : aigle, faucon, épervier. Leur particularité gestuelle se situe dans le travail de l'équilibre, des rotations sur un pied, ou la gestion des ailes employées comme bouclier, ou arme. La main devient serre d'aigle et plusieurs variantes d'expression coexistent. Le regard offre



Bagua.

également un élément utile à développer diverses stratégies. Pour revenir sur un propos concret, car peu de personnes pratiquent ce merveilleux art de Bagua zhang, la vision de l'aigle m'a été enseignée dans l'école de Yang Chao Hou pour l'utilisation en combat du Taijiquan et du Bagua zhang. J'ai plus tard pris conscience qu'un bon conducteur automobile l'utilisait naturellement. Regarder devant soi et percevoir périphériquement ce qui a lieu dans les rétroviseurs est une qualité qui a sauvé la vie de bien des personnes. C'est le mouvement qui est détecté par la vision périphérique. La vision centrale qui nous donne des détails visuels précis n'est pas idéale pour détecter le mouvement.

Deux écoles de Bagua à ma connaissance, celle de Sun Lu Tang et celle de Zhang Rong Qiao (Chang Jung Jiao) utilisent la posture de l'aigle qui tourne sur un pied. Sun propose un mouvement d'ouverture ou de mise en posture qui ressemble à un envol d'oiseau. J'ai d'ailleurs pris l'habitude de l'effectuer animé de cette idée, cela me donne plus de légèreté.

Echassiers

Selon les écoles, ce sera le héron ou la grue. L'expression animalière peut s'effectuer par une marche, par un geste dans une longue séquence gestuelle entièrement dédiée à l'animal. Les coups de pattes s'en inspirent. A l'entraînement aux poteaux de Bagua ou au combat de mêlée générale, on utilise certaines façons de se mouvoir propres aux oiseaux dans les forêts. Certaines écoles utilisent des animaux hybrides comme un cheval ailé.

Les ailes déployées pour un vol plané sont portées par un corps qui galope.

Yi quan - Tacheng quan

Mon premier contact avec les animaux en Qigong s'est effectué avec les 5 marches transmises par le professeur Li, il y a environ trente ans. Ce monsieur avait réussi à venir enseigner brièvement en France à une époque où la Chine, état fermé, ne délivrait des passeports qu'au compte-goutte. Il était disciple du célèbre Wang Zhang Hai et soignant de profession, d'où une orientation binaire de sa pratique vers le Qigong thérapeutique et de santé, à partir d'un fond énergétique martial.

J'ai été tout de suite à l'aise avec l'oiseau dans sa marche et son mouvement spontané. C'est plus tard, quand j'ai dépassé le stade préliminaire

de la mémorisation gestuelle et que j'ai tenté d'affiner mon imitation de l'oiseau, que les problèmes me sont apparus évidents.

Une dizaine d'années plus tard, j'ai observé le développement en France d'un courant de Qigong qui présentait une autre version très très simplifiée de ces 5 animaux. Elle est excellente pour commencer, pour les débutants. Mais il ne me semble pas qu'elle porte l'enseignement originel de Wang Zhang Hai dans la version que j'ai reçue.

En prenant de l'âge j'ai maintenant plus de difficultés à réussir ce que je faisais facilement à l'époque de ma jeunesse sportive. Ce que je perds en technique me revient en croissance ailleurs, au niveau de l'esprit et des effets du Qi. J'essaie de maintenir l'exigence de ne pas simplifier ma pratique pour des raisons de facilité d'exécution, parce que cela enlève du contenu, et que la transmission trop simplifiée vide les arts de leur essence pour en faire des produits commerciaux bien trop souvent. Ils ne sont plus alors que des gymnastiques de loisir.

Cette marche d'échassier débute par une posture que progressivement nous apprenons à tenir longtemps sur un pied, puis sur l'autre. Cela implique de gérer notre coordination en trouvant un centrage stable. On fait attention à certains points de concentration de nature énergétique, influençant le Qi de stabilité. Ensuite on marche, ou plutôt on saute, en avant puis en arrière. Jusque là tout est simple, ou pas trop difficile à réaliser. Ensuite on entre dans l'esprit de l'animal peu à peu. D'abord par son regard, en bougeant la tête en tous sens. Cela s'effectue à la ma-

nière dont un oiseau en vol observe ce qui l'entoure, en balayant régulièrement à droite et à gauche, en haut et en bas. Essayez de le faire ! En posture sur un pied cela complique l'équilibre, puis en sautant d'un pied sur l'autre...et en sautant en reculant. Pour finir la pratique nous passons au spontané, à une phase libérée des codes, vivant comme l'animal qui devient notre guide. J'ai retrouvé avec bonheur ce genre de pratique dans le chamanisme plus tard, avec peu de différences sur l'essence.

J'ai conscience que le public occidental place sous le terme Qigong des idées un peu restreintes, et qu'un pourcentage seulement des pratiquants s'investissent au-delà d'un passe-temps ou d'un loisir. Il y a peu, j'ai eu l'honneur de recevoir quelques photographies d'un élève d'il y a 25 ans, devenu enseignant de Qigong et qui a continué de pratiquer les exercices animaliers pour lui-même et dans ses cours. Il venait de fêter un événement important avec un groupe d'amis devant lesquels il a effectué à 75 ans une démonstration du Qigong des 5 animaux, en costume pour la circonstance. L'âge, c'est dans la tête ! Le corps vieillit, l'âme reste telle qu'elle a toujours été. Si l'on a bien vécu, on porte en soi l'expérience de tous les âges de sa vie : on a 1 an, 2 ans, 3 ans, 10 ans, 20 ans, 30 ans, etc. L'âge devient un avantage-inconvénient ou l'inverse.

Reconnaître les animaux

Au sujet des formes animales dans l'esprit humain, il semble qu'une prédisposition génétique conditionne notre cerveau à la reconnaissance visuelle, sonore et olfactive des animaux. La survie de nos ancêtres pendant plusieurs millions d'années a tenu à l'usage des sens pour se prévenir des animaux prédateurs d'une part, et aussi capter de ceux qui pouvaient nous nourrir. Ces prédispositions ne sont plus d'une grande utilité dans les villes. Ce qui nous y agresse c'est le stress, éventuellement un bus ou une automobile, et lorsque nous devons manger, le poulet n'est plus vivant lorsqu'on le rencontre dans le rayon alimentaire du supermarché : pas besoin de ruser pour attraper une barquette plastifiée. Il n'empêche que nous sommes pré-programmés cérébralement pour la reconnaissance des animaux dans la nature, et la détection de leurs

mouvement. On a constaté que beaucoup de nouveaux-nés étaient réactifs aux mouvements serpentants : les serpents sont parfois dangereux.

Par l'imagination, nous pouvons aussi nous mettre tellement dans l'esprit d'un animal que l'on arrive à l'imiter à la perfection. Je me souviens de certains pratiquants lorsque pour la première fois ils imitent un animal. Sans apprentissage préalable, j'ai vu certains d'entre eux effectuer avec leur corps des gestes qu'ils n'auraient su faire consciemment. Ces moments idéaux ne sont pas très fré-



Qigong de l'oie sauvage.

quents, mais chaque personne les rencontre à un moment ou un autre si elle s'investit. Le don apporte la confiance et la joie. La difficulté aussi se rencontre, elle se travaille et nous amène au-delà de nos limites. Ainsi j'ai d'abord été doué pour le singe et l'oiseau, ensuite pour le serpent et l'ours au détriment de l'oiseau. Et finalement à force de pratiquer je ne saurais dire lequel est mon préféré.

On entend souvent souvent les élèves dire j'aime ou j'aime pas. Cette phrase reflète à merveille leur don et leur difficulté. La difficulté parle plus de l'ego ou du chemin de vie. On a besoin du don et de l'imperfection pour réaliser l'oeuvre Qigong en nous. Beaucoup de personnes ignorent que Gong c'est une oeuvre artisanale réussie, donc une oeuvre avec le Qi dans le Qigong. C'est bon pour la Santé. Cela est placé sous la tutelle du Ministère des Sports, et cela dépasse le Sport qui n'est qu'une base de départ pour l'envol vers une pratique intérieure. Avec les oiseaux nous touchons à notre partie céleste. Pour toutes les cultures l'esprit a plus à voir avec la partie supérieure de la personne. La science nous dit que le cerveau est la

résidence de l'esprit. Les peuples anciens avaient un autre avis : le cœur est la résidence de l'esprit et la tête pense. On s'approche donc du spirituel peut être plus facilement avec les pratiques de l'oiseau qu'avec celles des autres animaux. Mais ce peut être aussi une illusion.

La psychologie associée aux oiseaux dépend de la façon dont ils vivent ou se nourrissent. Un aigle ne se comporte pas comme un échassier d'eau ou comme un pinson. Le prédateur a un mode vie déterminé, la proie un autre. L'être humain a intérêt à comprendre sa place de prédateur en haut de l'échelle écologique, parce que sans cela il risque de tomber vertigineusement. Il est certain que si les animaux disparaissaient, nous ne serions bientôt plus là nous non plus. Que les citadins goûtent un peu plus souvent la vraie nature serait idéal ! Qu'ils s'intéressent aux animaux en tant qu'êtres sauvages et spirituels peut paraître une idée étrange ; je souhaiterais cependant la faire partager. La méconnaissance de la nature est grande, bien plus grande que la connaissance qu'on en a depuis son logis. C'est un bonheur utile que de prendre le temps de regarder, comme je l'ai fait il y a peu de jours, depuis la terrasse de mon balcon. D'au-

dessus, j'ai observé comme souvent en silence et sans autre geste que des battements de cils un couple de moineaux. Le mâle guettait, posé un peu plus haut pendant que la femelle picorait des graines au sol. Ce magnifique moment, exemple d'associations pour la vie et la survie, m'a parlé de nous-mêmes bien simplement certes. Ce que j'ai vu résume ce qui est essentiel à la vie, l'entraide, le partage, la nourriture, la sécurité, car les chats ou les rapaces croquent les menus oiseaux quand ils le peuvent. C'est là où cette petite histoire trouve sa place harmonieuse au sein de cette série sur 5 animaux chinois et les Arts internes d'Asie qui s'achèvent avec ce dernier article. ●

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr

Remerciements pour leurs photographies et leur participation à Michel Corbère, Jean Pierre Deleecq André Boutin, Nicolas Jullien, Florian Gillard, Antonio Brézé, Jean Jacques Hanssen, Douceline De Coq, Alain Thierry.