LES 5 ANIMAUX suite LA GRUE
Jouons Maintenant avec Christian Dautriche

La grue est associée à l'élément métal.

Retenons : qualité d'équilibre, mouvements secs et rapides à caractère piquant ou tranchant

Aspect thérapeutique :

- ouverture du thorax et des poumons
- stimulation du gros intestin
- mobilisation des épaules, cervicales, pieds et périnée

Aspect symbolique :

L'oiseau appartient au domaine du ciel et en présage les messages.

En Egypte, il figure l'âme s'échappant du corps défunt.

En Inde, il va chercher l'ambroisie sur une montagne inaccessible pour la donner aux hommes, et symbolise la migration de l'âme dans les corps.

En Celte, les pays de jadis se dotent d'un messager ail, des dieux (grue en Gaule, oie en Grande Bretagne, cygne en Irlande...).

En Afrique, il est la puissance et la vie.

Et pour les Chinois, quand un oiseau détruit son nid, c'est l'assurance du désordre pour l'Empire.

POSTURE : critères d'équilibre, d'ouverture et de légèreté. Respiration haute, conscience du foyer supérieur.

MARCHE : déplacements saccadés et gracieux de la grue ou du héron

- avancer le pied gauche en ligne droite en montant les bras sur le coté
- le poids du corps vient tout à gauche, le talon droit se décolle, l'avant du corps et les bras sont étirés
- ramener le pied droit près du genou gauche, tandis que les "ailes" basculent vers l'avant, le dos se courbe un peu, le thorax et le menton rentrent. Sur cette posture d'équilibre, serrer le périnée aide à stabiliser l'ensemble du corps.
- étendre le pied droit en pointe sans bouger les bras puis transférer le poids sur ce pied et réouvrant le thorax et les bras, tandis que le talon gauche se lève.

Continuer la marche en essayant de saccader les mouvements à la manière d'un héron, en s'imaginant avec de longues pattes à 3 doigts.

Clin d'oeil Tai Chi : après le simple fouet de la forme Yang ancienne, après le serpent qui rampe de la forme Yang moderne

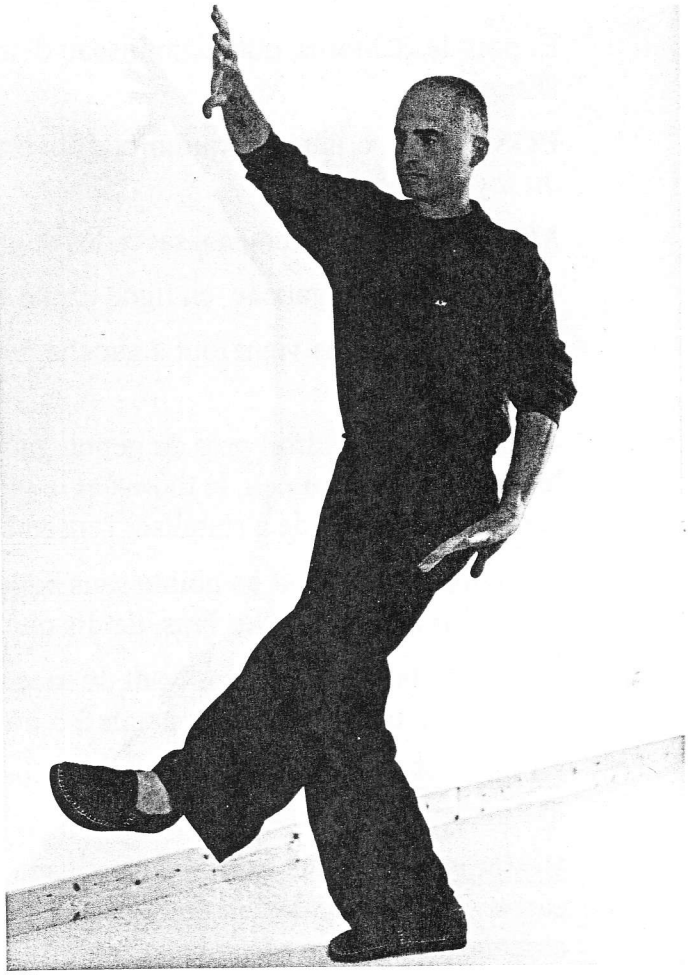
Bestiaire : être doux comme un agneau... avoir une tête de linotte... muet comme une carpe... moche comme un pou... verser des larmes de crocodile... garder un chien de sa chienne... puer comme un bouc... avoir un estomac d'autruche... fidèle comme un chien... vieux hibou !... avoir un cou de taureau... faire des yeux de grenouille... une mémoire

d'éléphant... manger comme un cochon... entre chiens et loups... fait comme un rat... comme un lézard au soleil...

A bientôt avec le SERPENT...

Une version du QIGONG de la GRUE en Déplacement

Grue Taijiquan de Yang Lu Chan



Grue Taijiquan de Yang Chen Fu