

## **Qi Gong : Le Jeu des Cinq Animaux**

### **Un nouvel apprentissage, la méthode de la Grande Ourse**

Jean-Jacques Sagot, professeur de taijiquan (taichichuan) et qigong depuis 35 ans présente ici la méthode qu'il a élaborée pour un enseignement approfondi et cohérent d'un des plus vieux et plus célèbres ensembles d'exercices de *qigong* (techniques de santé d'origine chinoise).

Cette méthode est étayée par une étude historique, un aperçu du symbolisme des animaux, une justification de la méthodologie employée. Y sont décrites en détail les 25 postures du corpus d'exercices, complété par des précisions techniques et énergétiques en référence aux conceptions traditionnelles chinoises. L'ouvrage se tourne enfin vers le questionnement philosophique contemporain sur le « *vivant* » pour contribuer à une « *écologie de la santé* » entre tradition et modernité.

Cet ouvrage préfacé par Romain Graziani (professeur en études chinoises à l'ENS) s'adresse à tous les pratiquants des arts corporels de santé, aux enseignants et, au-delà, à toutes les personnes curieuses d'une réflexion sur l'inscription de l'Homme dans le Vivant.

Jean Jacques SAGOT