

JEAN-BAPTISTE DURET · PROTOCOLE

# Le tigre bondit sur sa proie

Un geste de qigong et une visualisation pour transformer le trac en énergie d'action



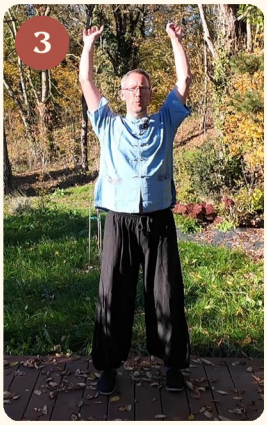

### S'ancrer

Pieds écartés de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Vous sentez le sol et respirez.



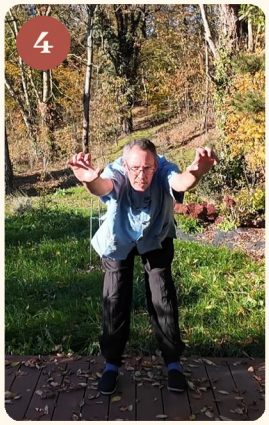

### Les griffes

Courbez les phalanges pour former les « griffes du tigre » (Hu Zhua) et montez-les vers la poitrine.




### Inspirer, se cambrer

En inspirant, les mains dépassent les épaules ; le dos se cambre légèrement pour prendre de la force.




### Bondir, saisir

En expirant, penchez-vous en avant et saisissez votre objectif avec les griffes.




### Ramener, relâcher

Ramenez l'objectif à vous avec le bas du dos, puis relâchez tout.

## 1 · Le mouvement support : Hu Pu

**La posture de départ :** ancrez fermement vos pieds dans le sol, genoux légèrement fléchis, et formez des « griffes de tigre » (Hu Zhua) en courbant les phalanges avec tension.

**L'action :** inspirez profondément en levant les bras et en cambrant légèrement le dos pour emmagasiner l'énergie, puis expirez avec force en plongeant vers l'avant, comme pour saisir votre objectif.

**L'effet recherché :** la tension des doigts et l'expiration tonique mobilisent le corps de façon contrôlée ; le trac devient une énergie d'action.

### Quand pratiquer ?

Pratiquez-le en dehors des moments de stress, de doute ou de pression, quand vous êtes reposé et détendu. Vous pourrez ensuite le retrouver en quelques secondes, le jour où vous en aurez besoin.

## 2 · Rendre la visualisation plus réelle

En psychologie du sport, le modèle PETTLEP (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective) rend la visualisation plus efficace en la rapprochant au plus près de la réalité. Quatre de ses clés, appliquées au tigre :

### P Physique

Pratiquez la visualisation pendant ou juste après le mouvement réel du tigre. La mémoire musculaire de la posture renforce l'ancrage mental.

### E Environnement

Visualisez-vous dans le lieu exact de votre défi (scène, salle d'examen, réunion…) tout en gardant intérieurement l'attitude du tigre.

### E Émotion

Associez le regard fixe et perçant du tigre (le Shen, en qigong) à un sentiment de calme et de certitude d'atteindre votre cible.

### P Perspective

Alternez la vue de l'intérieur (la puissance dans le dos, les appuis, la chaleur dans les mains) et la vue de l'extérieur (vous voir avancer sans hésiter).

## 3 · Le protocole en 3 minutes

MINUTE 1

### Ancrage

Faites le mouvement du tigre trois fois, lentement, en ressentant la stabilité de vos appuis au sol.

MINUTE 2

### Visualisation

Fermez les yeux. Voyez votre objectif comme une cible claire devant vous, puis imaginez votre mouvement du tigre qui franchit l'espace et l'atteint avec précision.

MINUTE 3

### Déclencheur

Refaites une dernière fois le geste des griffes en expirant. Ce micro-geste pourra ensuite vous servir d'ancrage discret, juste avant l'épreuve, pour retrouver cet état de confiance.

## Pour aller plus loin : les cinq animaux



**Le tigre**
courage, assurance



**Le cerf**
majesté, vivacité



**L'ours**
force tranquille



**Le singe**
espièglerie, agilité



**La grue**
grâce, élégance

### À votre rythme

Une pratique de bien-être, pas un soin. Adaptez l'amplitude du mouvement à votre corps et arrêtez-vous en cas de douleur.

### Retrouvez Jean-Baptiste

YouTube · @jeanbaptisteduret

jeanbaptisteduret.com

D'après la vidéo « Confiance en soi : 3 piliers d'action »