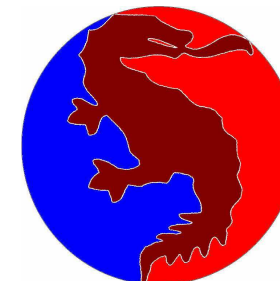


Wu Qin Xi 五禽戏

Qi Gong des 5 animaux



LE JEU DES cinq ANIMAUX

un qi gong vieux de 1800 ans

Ce Qi Gong date de l'époque des Trois Royaumes (220-280 après JC), pendant la dynastie des Han de l'Est. Il fut mis au point par un célèbre médecin considéré comme le père de l'anesthésie et de la chirurgie, nommé Hua Tuo qui jugea bon d'imiter les mouvements typiques de cinq animaux : le tigre, le cerf, l'ours, le singe et la grue.

D'après les documents historiques, les Chinois ont commencé, il y a 4000 ans, à se fortifier et à se guérir en imitant les mouvements des animaux et des oiseaux.

Ayant fait un bilan des nombreuses expériences et théories de ses anciens, Hua Tuo a inventé les Exercices d'imitation de cinq animaux. Dans la biographie de Hua Tuo des Annales des Trois Royaumes, on lit ceci : selon lui (Hua Tuo) " Le corps humain a besoin de mouvements qui lui soient propres... J'ai une méthode appelée "Exercices d'imitation de cinq animaux".. Je l'ai pratiquée constamment. A l'âge de plus de 90 ans, j'ai toujours l'ouïe fine, la vue perçante et les dents solides et complètes. "

Plus tard, les Exercices d'imitation de cinq animaux de divers types ont été inventés et développés en Chine. Il en existe de nombreuses versions.

Voici les exigences pour la pratique des Exercices d'imitation de cinq animaux :

1. Se détendre complètement, maintenir une humeur détendue et optimiste ;
2. Régulariser la respiration, pratiquer une respiration abdominale avec la pointe de la langue appuyée sur le palais supérieur, inspirer par le nez et expirer par la bouche ;
3. Concentrer son attention, assurer l'unification de l'esprit et du Qi (énergie vitale) ;
4. Imiter à la perfection la férocité du tigre, la fermeté de l'ours, la douceur du cerf, l'agilité du singe et le déploiement de la grue.

Le tigre lève ses pattes (Huju) Le tigre se jette sur sa proie (Hupu)
 Le cerf lutte avec ses bois(Ludi) Le cerf galope (Luben)
 Circuler son Qi dans le corps(Xiongyun) Secouer son corps(Xionghuang)
 Le singe lève ses pattes (Houti) Le singe cueille un fruit(Houzhai)
 L'oiseau déploie ses ailes (Niaoshen) L'oiseau vole (Niaofei)

Qi-Gong des 5 animaux	Élément	Point Cardinal	Saison	organe	Entraille	Traits Psychiques et sentiments
Tigre	Bois	Est	Printemps	Foie	Vésicule biliaire	Colère – Mécontentement – Imagination – Audace
Cerf	Eau	Nord	Hiver	Reins	Vessie	Peur viscérale – Tremblements – Volonté - Astuce et Ruse - Sagesse
Ours	Terre	Centre	Intersaisons	Rate	Estomac	Réflexion – Soucis – Mémoire - Bonne Administration - Bonne Foi – Fidélité
Singe	Feu	Sud	Été	Cœur	Intestin grêle	Joie – Angoisse – Jugement - Souci des Convenances – Rite
Grue	Métal	Ouest	Automne	Poumons	Gros intestin	Tristesse – Peur – Crainte – Instinct – Circonspection – Justice

Qi-Gong des 5 animaux	Perception	Mouvement	Planète	Pierre précieuse	Métal	Nombre	Son	Saveur	Odeur	Climat	Couleur
Tigre	Vue	Mise en mouvement	Jupiter	Turquoise	Étain	8	Do	Acide	Rance	Vent	Vert
Cerf	Ouïe	Concentration	Mercure	Émeraude	Mercure	6	Sol	Salé	Putride	Froid	Noir
Ours	Goût	Distribution	Saturne	Topaze	Plomb	5	Mi	Doux	Parfumé	Humidité	Jaune
Singe	Toucher	Expansion	Mars	Rubis	Fer	7	La	Amer	Brûlé	Chaleur	Rouge
Grue	Odorat	Intériorisation	Vénus	Saphir	Or	9	Ré	Piquant	Âcre	Sécheresse	Blanc