

# 五禽戲



## « WU QIN XI » LE JEU DES CINQ ANIMAUX

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 **l'ours, le tigre, le cerf, le singe, la grue**

D'après les documents historiques, les Chinois ont commencés, il y a 4 000 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'imitations 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. »**

- 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**

***L'ours manifeste sa force à l'intérieur. Le Qi est renforcé dans le Dan tien et les reins. Les épaules sont maintenues relâchées, la force s'accumule dans le bas du corps.***

La marche de l'ours Relâcher les épaules et se secouer  
L'ours secoue un arbre Expire lorsque les mains sont en haut  
Le balancement de l'ours Respiration naturelle  
La rotation de l'ours Maintenir l'esprit sur Ming Meng  
La poussée de l'ours La force vient de la jambe arrière

***Le tigre manifeste l'énergie à l'extérieur (Wei Qi). Les poumons sont stimulés. Se concentrer sur la zone située entre les reins pendant toute la forme. Le tigre développe l'énergie immunitaire de défense de l'organisme.***

La marche du tigre concentration sur l'extrémité des doigts et sur la zone située entre les reins  
Le tigre bondissant La force vient du haut du corps  
Le tigre combattant Expiration lorsque les mains redescendent  
La torsion du tigre Bras devant les yeux  
Le tigre s'étire Regard fier et concentration sur Ming Men

***Le cerf renforce le foie et les tendons et stabilise les problèmes psychologiques ou émotionnels. Visualiser les canaux Jen et Du de façon à laisser la petite circulation pendant l'exécution du cerf.***

La marche du cerf Les mains forment des cornes virtuelles  
La course du cerf Concentrer la force au bout des doigts  
Le cerf regarde vers l'arrière Le Qi sort du foie  
Le saut du cerf Expirer lorsque les pieds se rassemblent  
La ruade du cerf L'énergie vient des tendons

***Le singe rend L'énergie fluide et adaptable. L'exercice renforce l'énergie de la Rate et stimule la digestion, L'exercice développe l'optimisme et enlève les stagnations d'énergie. Cette forme est particulièrement recommandée pour combattre les infections chroniques et améliorer la vue.***

La marche du singe Inspirer et expirer par la bouche  
Le singe scrute l'horizon Bien ouvrir les yeux lors de l'inspiration  
Le singe attrape une pêche d'immortalité Le corps se ferme à l'inspiration  
Le singe offre une pêche à l'esprit immortel Inspirer en levant les bras  
Le singe se cache Se retourner en expirant

***La grue développe une énergie légère et pure. Cet exercice renforce le Qi du coeur et stabilise la conscience. Les facultés intellectuelles et spirituelles sont stimulées. Pendant la pratique de la grue, on visualise les bras semblables à des ailes flottant dans les nuages.***

La grue s'élève dans les airs Concentration à l'inspiration sur le méridien du triple réchauffeur  
La grue vole haut dans le ciel Concentration à l'expiration sur le méridien du péricarde  
La grue avance sur une patte Lors de la montée, le Qi se hisse du Dantian infé. au Dantian médian  
La grue se pose doucement Ouvrir à l'inspiration  
La grue s'étire Expirer lors de l'étirement

**Cette technique de qi gong favorise la pensée, comme motrice des mouvements en assimilant les cinq attitudes des cinq animaux mais aussi en imitant leurs caractères. Il existe une correspondance entre les cinq animaux et les cinq éléments, liés avec les méridiens.** Cette technique taoïste est indiquée pour les maladies chroniques comme l'arthrose, les rhumatismes du au blocage de l'énergie et du sang, sur un plan physique, et aux articulations.

#### ***Préparation***

Position debout les bras parallèles au corps, respirer calmement, chassé les pensées négatifs de tous les jours, conduire les mouvements sans efforts, sans tensions dans la fluidités.



#### ***Massage,***

frotté les mains (chaleur), frictionner le long du nez, les oreilles (points), la base du crâne (entre les oreilles), le cou, du menton à la nuque (visage, front, crâne), les reins, le bas ventre faire des cercles dans les 2 sens, tapoter les bras, le buste, les jambes, secouer les mains