

CINQ ANIMAUX

五禽戏

WU QIN XI



C'est un Qi Gong très ancien développé par HUA TUO, médecin sous la dynastie des HAN (25-220 après J-C).

Il s'agit d'imiter les actions des animaux, basées sur leurs habitudes, afin de stimuler les fonctions de nos Cinq principaux Organes que sont en résumé :

- **Le Tigre** : travailler sur le contracté/relâché, sur la force dans les tendons, sur le regard pour stimuler le Foie.
- **Le Cerf** : travailler sur l'aisance, la fluidité, sur l'enroulement de la colonne, sur la torsion de la colonne pour stimuler les Reins.
- **L'Ours** : travailler sur le massage des viscères associé à la respiration, sur le lien avec la Terre pour stimuler la Rate-Pancréas.
- **Le Singe** : travailler sur le massage du Cœur, sur la vitesse, l'amplitude et la respiration pour stimuler le Cœur .
- **L'Oiseau** : travailler sur l'ouverture de la cage thoracique, sur la respiration, sur le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les Poumons

Au cours des siècles, plusieurs versions ont vu le jour avec parfois des animaux différents. Parfois, le même animal était imité pour travailler un organe différent.

Par exemple, le Singe peut être imité pour son aspect vigilant et peureux afin de stimuler le Rein ou bien pour sa dextérité et ses amplitudes afin de stimuler le Cœur.

Le Qi Gong présenté ici est la forme la plus récente développée par "l'association pour le Qi Gong de santé de Chine". Il simule la puissance du Tigre, le calme du Cerf, l'enracinement de l'Ours, l'adresse du Singe et l'agilité de l'Oiseau.

Pour chaque animal, 2 Postures ou 2 PAs sont étudiés

Jeu du tigre (Huxi 虎戏)



Le tigre évoque, d'une manière générale, les idées de puissance et de férocité.

"Quand il se meut, il engendre le vent et lorsqu'il feule, les montagnes retentissent et les vallées résonnent". "Il se meut comme une bourrasque et il est calme comme la lune". Dur à l'extérieur, souple à l'intérieur, il peut passer rapidement d'un état de calme et de sérénité à un état de vivacité et de férocité ; alternance de détente et de contraction. Son regard est éclatant, son esprit s'exprime dans ses yeux et sa puissance surgit dans ses griffes.

Le pratiquant de qi gong s'exercera à contenir cette "force tranquille" à l'intérieur qui s'exprimera ensuite dans un mouvement propulsif vers l'extérieur

La concentration est sur Mingmen, la force se transmet par le Du mai.

Les exercices du tigre renforcent le jing des reins, le cœur et les poumons.

Travailler sur le contracté/relâché, sur la force dans les tendons, sur le regard pour stimuler le Foie.

Patte du tigre



Le tigre lève ses pattes (Huju 虎举)



【 Fig. 17 】



【 Fig. 18 】



【 Fig. 19 】



【 Fig. 20 】



【 Fig. 21 】



【 Fig. 22 】

Le tigre se jette sur sa proie (Hupu 虎扑)



【 Fig. 23 】



【 Fig. 24 front view 】



【 Fig. 24 side view 】



【 Fig. 25 】



【 Fig. 26 front view 】



【 Fig. 26 side view 】



【 Fig. 28 】



【 Fig. 29 】



【 Fig. 30 】



【 Fig. 31 】



【 Fig. 32 】



【 Fig. 33 】



【 Fig. 34 】



【 Fig. 35 】



【 Fig. 36 】



【 Fig. 37 】



【 Fig. 38 】

Jeu du cerf (Luxi 鹿戏)



Le cerf est majestueux et dégage une impression de grande force derrière une attitude sereine; réputé pour sa vivacité et sa rapidité, il est également un symbole universel de puissance sexuelle virile et de longévité.

Il excelle à la course, fait usage de ses ramures pour s'imposer ou délimiter son territoire. Il observe alentour avec vigilance et regarde en arrière vers ses talons.

La concentration est sur Wei Lu, le coccyx, et les mouvements éveillent la petite révolution céleste.

Le pratiquant s'exercera dans son attitude et ses déplacements à incarner et manifester cette noblesse et cette puissance caractéristiques de l'animal. Les mouvements étirent les muscles et fortifient les os, les reins et le cerveau; ils chassent les douleurs articulaires du bassin et des jambes

Travailler sur l'aisance, la fluidité, sur l'enroulement de la colonne, sur la torsion de la colonne pour stimuler les Reins.

Le bois du Cerf



Le cerf lutte avec ses bois (Ludi 鹿抵)



【 Fig. 39 】



【 Fig. 40 front view 】



【 Fig. 40 side view 】



【 Fig. 41 】



【 Fig. 42 】



【 Fig. 43 】



【 Fig. 44 】

Le cerf galope (Luben 鹿奔)



【 Fig. 45 】



【 Fig. 46 front view 】



【 Fig. 46 side view 】



【 Fig. 47 】



【 Fig. 48 】



【 Fig. 49 】



【 Fig. 50 】



【 Fig. 51 】



【 Fig. 52 】



【 Fig. 53 】



【 Fig. 54 】

Jeu de l'ours (Xiongxi 熊戏)



Derrière son apparente lourdeur et sa démarche nonchalante, se cachent une grande intelligence, et beaucoup d'habileté et de souplesse. L'ours est simple, stable et honnête mais il peut devenir redoutable et terrifiant dans l'adversité.

"L'ours a la force de pousser les rochers et d'ébranler les arbres"

Massif et calme à l'extérieur, il est souple et mobile intérieurement ; lorsqu'il se met à marcher à l'amble en s'affaissant tout en souplesse, il semble ne pas avoir d'ossature...

Le pratiquant doit exprimer la légèreté et la souplesse derrière la lourdeur et la stabilité. "Utiliser la force pesante et relâchée; la sensation est celle d'une enveloppe remplie de liquide dans laquelle se propagent des ondes" Chercher l'immobilité dans le mouvement

Amener le qi vers le bas et se concentrer au Dan Tien. Les mouvements de l'ours renforcent la rate et l'estomac, dispersent le feu du foie et font descendre le feu du cœur; ils permettent d'améliorer le sommeil et se révèlent efficaces pour l'hypertension et la neurasthénie. Ils renforcent le corps dans son ensemble.

Travailler sur le massage des viscères associé à la respiration, sur le lien avec la Terre pour stimuler la Rate-Pancréas.

La paume de l'Ours



图 3

L'ours fait circuler son Qi dans le corps (Xiongyun 运)



【 Fig. 55 】



【 Fig. 56 】



【 Fig. 57 】



【 Fig. 58 】



【 Fig. 59 】



【 Fig. 60 】



【 Fig. 61 】



【 Fig. 62 】



【 Fig. 63 】



【 Fig. 64 】

L'Ours secoue son corps (Xionghuang 熊晃)



【 Fig. 65 】



【 Fig. 66 】



【 Fig. 67 】



【 Fig. 68 】



【 Fig. 69 】



【 Fig. 70 】



【 Fig. 71 】



【 Fig. 72 】



【 Fig. 73 】



【 Fig. 74 】



【 Fig. 75 】

jeu du singe (Houxi 猴戏)



Le singe symbolise la vivacité et l'inconstance, à l'image de son regard très mobile qui se porte rapidement d'un côté et de l'autre. Curieux et imprévisible, souple et léger, il est également craintif, peureux mais il est aussi réputé chasseur... Détendu, il esquive très bien les attaques des autres animaux.

L'attitude du singe en art extrême oriental est celle de la sagesse et du détachement par rapport à la pseudo-sagesse des hommes. Les célèbres singes du Jingoro, au temple Nikko, qui se ferment, un les yeux, l'autre les oreilles, le troisième la bouche, sont une expression de la sagesse et du bonheur. "Il parcourt les montagnes et saute par-dessus les ravins; il grimpe aux arbres et monte sur les branches"

Le pratiquant fera sienne la souplesse, l'agilité et la vivacité du singe, utilisant ainsi ses membres, sa tête, ses yeux et tout son corps tout en restant serein à l'intérieur... La concentration est au nombril, les mouvements de singe améliorent la circulation sanguine, affinent la vue et l'ouïe, calment l'esprit.

Travailler sur le massage du Coeur, sur la vitesse, l'amplitude et la respiration pour stimuler le Coeur.

La patte du Singe



Le poing du singe



Le singe lève ses pattes (Houti 猴提)



【 Fig. 76 】



【 Fig. 77 】



【 Fig. 78 front view 】



【 Fig. 78 side view 】



【 Fig. 79 】



【 Fig. 80 】



【 Fig. 81 】



【 Fig. 82 】



【 Fig. 83 】



【 Fig. 84 】



【 Fig. 85 】

Le singe cueille un fruit (Houzhai 猴摘)



【 Fig. 86 】



【 Fig. 87 】



【 Fig. 88 】



【 Fig. 89 】



【 Fig. 90 】



【 Fig. 91 】



【 Fig. 92 】



【 Fig. 93 】



【 Fig. 94 】



【 Fig. 95 】



【 Fig. 96 】



【 Fig. 97 】



【 Fig. 98 】



【 Fig. 99 】



【 Fig. 100 】

Jeu de la Grue (Niaoxi 鸟戏)



Son attitude au sol peut évoquer une grande dame un peu hautaine et prétentieuse, quelque peu rigide et cassante. "Elle a les pieds dans la boue mais ne veut pas le montrer". Mais quand elle vole, libre et sans contrainte, elle dégage alors légèreté, grâce et équilibre.

Le pratiquant s'efforcera d'intégrer cette noblesse naturelle, toujours conscient de son axe vertical, et d'exprimer l'harmonie et la grâce de l'échassier quand il déploie ses ailes dans le ciel. La concentration est au Dan Tien et au Ming Men; pendant le mouvement, l'eau des reins et le feu du cœur se rencontrent.

Les mouvements de grue renforcent les reins, apaisent le cœur, dilatent les méridiens et activent la circulation du sang; ils sont spécialement indiqués en cas de fatigue et de faiblesse générale

Travailler sur l'ouverture de la cage thoracique, sur la respiration, sur le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les Poumons

L'aile de la Grue



L'oiseau déploie ses ailes (Niaoshen 鸟伸)



【 Fig. 101 】



【 Fig. 102 front view 】



【 Fig. 102 side view 】



【 Fig. 103 】



【 Fig. 104 front view 】



【 Fig. 104 side view 】



【 Fig. 105 】



【 Fig. 106 】



【 Fig. 107 】



【 Fig. 108 】



【 Fig. 109 】

L'oiseau vole (Niaofei 鸟飞)



【 Fig. 109 】



【 Fig. 110 】



【 Fig. 111 】



【 Fig. 113 】



【 Fig. 114 】



【 Fig. 112 】



【 Fig. 115 】



【 Fig. 116 】



【 Fig. 117 】



【 Fig. 118 】



【 Fig. 119 】



【 Fig. 120 】



【 Fig. 121 】



【 Fig. 122 】



【 Fig. 123 】



【 Fig. 114 】



【 Fig. 124 】



【 Fig. 125 】



【 Fig. 126 】



【 Fig. 127 】



【 Fig. 128 】

ANIMAUX	TIGRE	SINGE	OURS	GRUE	CERF
COULEURS	VERT	ROUGE	JAUNE	BLANC	NOIR
SAISONS	Printemps	Été	Intersaison	Automne	Hiver
ÉLÉMENTS	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
ORGANES PRINCIPAUX	FOIE	COEUR	RATE	POUMONS	REINS
ORGANES SECONDAIRES	VESICULE BILIAIRE	INTESTIN GRÊLE	ESTOMAC	GROS INTESTIN	VESSIE
ORGANES FACIAUX	YEUX	LANGUE	BOUCHE	NEZ	OREILLES
ÉMOTIONS	COLÈRE	JOIE	RÉFLEXION	ANXIÉTÉ	PEUR
SONS	SHU	KE	HOU	XIA	CHUEI
ARMES	HALLEBARDE	ÉPÉE	BÂTON	SABRE	LANCE
APPLICATIONS MARTIALES	SAISIE	POING FERMÉ	PAUME	TRANCHANT	PIQUE