

Le jeu des 5 animaux ou Wu Qin xi



Premier exercice : Le tigre

Le célèbre médecin chirurgien chinois HUA TUO (né en 110 après JC), serait le créateur du Wu Qin Xi « Le jeu des cinq animaux », pour renforcer le corps, le mental et l'énergie vitale, les fonctions cardiovasculaires et respiratoires, la souplesse des jointures...

Dans la théorie chinoise, chaque animal est lié aux 5 éléments "wu xing" (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau). A l'instar des exercices Shibashi ou Ba Duan Jin, il faut faire attention à 4 aspects, à savoir le mouvement corporel, l'esprit, le mental et la respiration. Avant d'effectuer les exercices des animaux, veuillez faire attention à la position de départ qui est une régulation respiratoire, effectuée en 4 mouvements.

Ses fonctions et effets : Le métabolisme est amélioré grâce à une approche basée sur l'inspiration, activant ainsi la circulation de l'énergie vitale et du sang. Un impératif, bien respirer pour engendrer une relaxation maximale.

Après la position d'ouverture, veuillez suivre l'ordre exact des exercices des animaux

Le Tigre : La force tranquille : "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".

La pratique se doit de représenter la force et la férocité de l'animal. Le changement des mouvements doit concilier la force et la douceur, libérant « une puissance semblable à un coup de tonnerre tout en exprimant une sérénité plus difficile à rompre ».

Posture 1 = 4 mouvements / **Posture 2** = 8 mouvements

Fonctions et effets : La posture 1 permet d'expirer l'air vicié, de débloquent le Qi du méridien des 3 réchauffeurs et de réguler les fonctions de ce dernier. On renforce également la poigne.



La posture 2 du tigre améliore la flexibilité et la souplesse de la colonne vertébrale. Elle permet de maintenir une courbure normale, renforce non seulement les muscles lombaires, mais aide également à prévenir et traiter des maladies courantes (entorse musculaire et foulure lombaires). L'abaissement et l'extension de la colonne vertébrale peuvent stimuler et débloquent les méridiens DUMAI et RENMAI, améliorer la circulation du Qi et du sang, maintenir l'équilibre du yin et du yang. Le Vaisseau Gouverneur DUMAI est un des méridiens curieux qui régit le Yang du corps. Il est aussi le garant de la stabilité intérieure en situation de stress. RENMAI quant à lui, est le Vaisseau Conception. Il régit le Yin...



Inspiration en montant (sur la largeur, ouverture horizontale), expiration en descendant (sur la largeur, fermeture horizontale). Bien dérouler la colonne vertébrale, sans brutalité, tout en respectant la biomécanique.

A vous de jouer !