






LE JEU DES 5 ANIMAUX

wǔ qín xì

五禽戏

ANIMAUX		INTENTION	EFFETS
<p>Le jeu du Tigre</p>  <p>hǔ xì 虎戏</p>	<p>foie <i>colère</i></p> <p>Les yeux suivent les mains et expriment la colère.</p>	<p>Montrer le courage du tigre, sa force tranquille Regard intense.</p>	<p>1. <u>Montrer les griffes</u> : Dynamiser le Sanjiao et ajuster ses fonctions. Renforcer les articulations des mains (griffes). Favoriser la circulation sanguine</p> <p>2. <u>Saisir sa proie</u> : Renforcer la colonne vertébrale, l'assouplir pour prévenir les maux de dos. Activer Renmai et Dumai, favoriser la circulation du Qi et du sang. Promouvoir l'équilibre Yin /Yang.</p>
<p>Le jeu du Cerf</p>  <p>lù xì 鹿戏</p>	<p>Rein <i>peur</i></p> <p>torsion, extension et flexion douces.</p>	<p>Imiter le cerf, Calme, toujours en alerte. Ses mouvements sont légers et doux.</p>	<p>1. <u>Les bois se heurtent</u> : Renforcer la taille et la région lombaire. Masser les reins et nourrir le Rein.</p> <p>2. <u>Courir comme le cerf</u> : Renforcer les muscles des épaules et du dos. Dantian médian et Mingmen communiquent. Le Qi « Yang » est activé dans Dumai.</p>
<p>Le jeu de l'Ours</p>  <p>xióng xì 熊戏</p>	<p>Rate/estomac <i>réflexion</i></p> <p>compression extension</p>	<p>Imiter la lourdeur de l'ours, sa lenteur, l'enroulé de ses mouvements, stables, pondérés.</p>	<p>Concentration sur le Dantian où se place l'énergie.</p> <p>1. <u>Bouger la taille comme l'ours</u> : Renforce les lombaires. Les rotations génèrent une meilleure circulation de Qi, stimulent la Rate. Massage des organes digestifs.</p> <p>2. <u>Se balancer comme l'ours</u> : Ajuste les fonctions de la Rate et du Foie. Le pas « lourd » renforce les membres inférieurs et l'articulation de</p>

			la hanche.
Le jeu du Singe  hóu xì 猴戏	Cœur Joie compression extension	Agile, malin au regard vif, intelligent. Ses mouvements sont rapides, vifs, légers. Le Calme est intérieur.	1. <u>Les mains du singe</u> : Stimulation neuromusculaire. Le cerveau est mieux alimenté. Le cœur est massé. Les muscles des jambes sont renforcés par la posture « sur pointes ». 2. <u>Cueillir la pêche</u> : Le mouvmts des yeux favorisent la circulation du sang dans le cerveau. Efficace pour contrer nervosité et dépression.
Le jeu de l'Oiseau  niǎo xì 鸟戏	Poumon <i>tristesse</i> ouvrir, fermer la cage thoracique	Imiter la grue, son calme, son élégance, sa légèreté.	1. <u>S'étirer comme la grue</u> : Faire sortir le Qi usé, inhaler le Qi « pur ». Pour une meilleure capacité pulmonaire. Activation de Dumai et Renmai. 2. <u>Voler comme la grue</u> : Meilleure oxygénation. Massage du cœur. Stimulation des méridiens du poumon et du cœur. Renforcer l'équilibre.

Les exercices des 5 animaux sont là pour redynamiser les organes et équilibrer les émotions. Les mouvements d'extension, flexion, ouverture, fermeture, rotation, massent les organes. La contraction-décontraction des doigts et des membres assouplit, chauffe et facilite la circulation jusqu'aux extrémités.

Selon la saison, on favorisera un exercice ou un autre en fonction des correspondances :
Tigre/Foie/Bois/Vert - Printemps

Cerf/Rein/Eau/Noir, Bleu Nuit -Hiver

Ours/Rate/Terre/Jaune - Saison intermédiaire ou fin de saison

Singe/Cœur/Feu/Rouge - Été

Grue/Poumon/Métal/Blanc - Automne