

Le Jeux des 5 animaux

Hua tuo né en 110 après JC, Médecin chirurgien chinois, a marqué l'histoire de la médecine en découvrant l'art de l'ouverture abdominale, la suture, certain remède anti inflammatoire. Son nom est aussi lié à des découvertes en obstétrique.

Dans l'univers du qigong Hua Tuo est connu comme étant le créateur du Wuqinxi « le jeu des cinq animaux », pour renforcer le corps et l'énergie vitale. Chaque animal étant lié à un des 5 éléments (Bois –tigre, Feu – Singe, Terre – Ours, Métal – Grue, Eau –Cerf/Serpent). Les styles de cette méthode sont innombrables mais se réfèrent tous à l'imitation de cinq animaux et à leur caractéristique en relation avec la loi des 5 éléments. La technique martiale pour chaque animal est la saisie pour le tigre, l'agitation pour le cerf, la paume pour l'ours, trancher pour la grue, piquer pour le singe. La forme du tigre à une action de stimulation sur le foie, le cerf sur le cœur, l'ours sur la rate et l'estomac, la grue sur les poumons, le singe sur les reins.

Chaque animal dans la théorie chinoise des 5 éléments "wu xing" est lié à un élément (mouvement) :

HIVER = CERF (lu) = Bois : foie, vésicule biliaire.

INTERSAISON = OURS (xiong) = Terre : estomac, rate

PRINTEMPS = TIGRE (hu) = Eau : rein, vessie

INTERSAISON = OURS (xiong) = Terre : estomac, rate

ETE = SINGE (yuan / hou) = Feu : Cœur, intestin grêle

INTERSAISON = OURS (xiong) = Terre : estomac, rate

AUTOMNE = GRUE (he) = Métal : gros intestin, poumon

INTERSAISON = OURS (xiong) = Terre : estomac, rate

Le cerf (Hiver) 7/11/2020 au 15/01/2021

Dans l'enchaînement des 5 animaux, le Cerf vient en deuxième position. Le Cerf symbolise la peur et est lié au Rein ; (la médecine chinoise parle du Rein, au singulier, comme d'un organe rassemblant un ensemble de fonctions).

On travaille donc surtout sur l'enroulement de la colonne, les torsions, pour masser, stimuler le Rein. Si le Rein est fort, on peut aborder l'hiver sans craindre le froid et aborder la vie avec détermination et confiance. Les correspondances vont aussi plus loin, le Rein est lié à l'eau, l'eau est yin. Le Rein "s'exprime" dans l'oreille: un trouble de l'énergie du Rein peut être à l'origine de vertiges, d'une baisse d'audition ou d'acouphènes...

Le cerf est un animal calme, au corps fin, bien adapté à la course et aux bonds. Sur la tête, il porte des bois... que nous imiterons avec nos doigts ((majeur et annulaire repliés, pouce, index et auriculaire tendus). Comme pour tous les autres animaux, le Cerf comprend deux séries de mouvements.

Premier exercice du Cerf:

Le mouvement est relativement complexe, plutôt que de le décrire intégralement, il vaut mieux insister sur les passages délicats à réaliser: Lorsque j'avance le pied gauche, je pose le talon doucement, naturellement, *pas trop loin devant*, car il va me servir pour pivoter vers la gauche. S'il m'est difficile d'être en appui sur ce pied avant, ou si je ne peux pas regarder mon talon droit une fois en torsion, il y a de fortes chances pour que le pied soit posé trop loin en avant et si je perds l'équilibre, c'est que mon pied est posé *trop latéralement* (et non devant), alors mes deux pieds sont sur la même ligne et alors.... on prend du gîte! Et le sol se rapproche...

Les deux pieds sont posés sur le sol, *le talon ne décolle pas*, si le pied arrière se soulève, il est probable que l'écartement des pieds est trop important.

Ce sont les problèmes les plus répandus sur les appuis.

Il ne faut pas oublier que le haut du corps aussi doit respecter quelques règles: le but est de *presser* d'un côté, mon coude reste donc très près du corps comme posé sur la hanche. *J'étire* l'autre côté, le bras est au niveau de la tête et l'on sent l'étirement du côté.

Il faut être attentif et accorder beaucoup d'importance à la correction de ce mouvement qui se réalise en torsion et ne doit pas être "excessif", il ne doit y avoir aucune douleur. Au contraire, c'est un mouvement harmonieux, circulaire, agréable... Il ne s'agit pas de ressortir de la séance de Qi Gong à quatre pattes sous prétexte que l'on apprend les 5 animaux... Après avoir joué des (haut)bois à droite et à gauche, voilà que le Cerf prend son élan et bondit... Cette série de mouvements se fait dans la continuité du premier exercice. Il est important de respecter l'enchaînement des mouvements et d'éviter l'arrêt complet entre deux mouvements. Comme dans un enchaînement de Tai Ji Quan, une fois commencée, une "forme" se déroule sans cassure jusqu'à la fin. La perception énergétique est meilleure et la circulation ininterrompue.

Phase 1 : Le Cerf bondit, mais ne pose pas ses pattes n'importe où: il conserve un écartement naturel des hanches afin d'être bien stable pour la suite de l'exercice. Et même s'il "bondit", il pose son pied raisonnablement en avant, car "*Le pied inconsidérément lancé en avant devra être ramené à un moment donné et s'il est trop loin, ce ne sera pas le... pied*" (proverbe libre de Xiao Long). Voilà l'essentiel pour ses pattes de derrière. Les pattes de devant forment les sabots, les poings sont fermés, creux, les poignets sont cassés, les bras horizontaux, les épaules basses (allez, on descend les épaules!), les coudes relâchés. Le Cerf regarde l'horizon.

Phase 2: Le Cerf cache sa tête dans les "pattes", on passe d'un appui avant à un appui jambe arrière, les deux pieds sont collés au sol et les mains forment à nouveau les bois avec les doigts. Le dos est légèrement arrondi, sans exagération: on dissimule simplement sa tête, on ne l'enfouit pas.

Phase 3 : Le Cerf se redresse, les bois se transforment en sabots à nouveau, on regarde l'horizon, on repasse en appui arrière et l'on se prépare à exécuter un beau petit bond.

Ces exercices sont très intéressants pour détendre le dos, les épaules, renforcent la colonne, stimulent la circulation énergétique (Dumai, Dantian et Mingmen). Le Cerf est calme, souple, léger...

L'ours (Intersaison) 16/01/2021 au 02/02/2021

Derrière son apparente lourdeur et sa démarche nonchalante, se cachent beaucoup d'habileté et de souplesse. L'ours est simple, stable, bien enraciné et 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, malgré sa lourdeur il s'affaisse 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. Chercher l'immobilité dans le mouvement.

La Terre correspond en médecine chinoise à l'organe "rate-pancréas"

L'expression psychique liée à la rate est la réflexion, la "*ruminatio*n" : celui qui pense trop, surmène son intellect, s'inquiète en permanence, a du mal à se décider, *blesse* la rate.

En Qi Gong, on renforce la Terre en captant l'énergie du sol, en s'enracinant, en descendant notre centre de gravité. Dans le *Qi Gong des 5 animaux*, la marche de l'Ours favorise l'enracinement, remettent "les pieds sur terre", encourage la confiance en soi.

L'ours est lent, fort, solide.

Le chiffre qui correspond à la Terre est le 5: dans les exercices de Qi Gong qui dynamisent l'élément Terre, il est dit que les mouvements se répètent 5 fois.

L'ours, notre animal de saison intermédiaire, commence par se frotter gentiment le ventre avec ses pattes. On commence par imiter les pattes de l'ours: on forme deux poings creux et relâchés que l'on place devant l'abdomen et que l'on regarde. Puis le haut du corps se met en mouvement à partir de la taille, tournant à droite, en haut, à gauche, en bas (2 tours) avant d'inverser les rotations (2 fois dans l'autre sens), le regard et

les "pattes" suivent le mouvement du corps, une rotation verticale.

On inspire vers le haut, on expire en bas. Cet exercice stimule la circulation du Qi dans l'abdomen, rate et estomac bénéficiant de ce "massage".

Cet exercice est aussi très bien pour le dos, les lombaires, à condition bien sûr de ne pas exagérer l'amplitude des rotations (notre ours n'est pas un serpent... Il est *calme, pondéré, lent* à l'intérieur, même s'il est extérieurement *puissant et vigoureux*)

Le plus délicat est de synchroniser respiration, mouvements du corps, regard et mains, qui doivent rester détendues (ainsi que les coudes et les épaules) et non serrées, pressées sur le corps.

On termine l'exercice mains relâchées vers le bas, regard vers l'avant. le deuxième mouvement de l'ours, sa marche est plus complexe...

Cette marche de l'ours n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Par exemple, il ne faut pas oublier de monter la hanche à chaque fois avant d'avancer, puis de fléchir le genou avant de reposer le pied. L'ours n'est pas un moineau et son pas est "lourd", les pieds frappent le sol suffisamment pour déclencher une vibration qui se transmet au corps (mais sans exagérer non plus...). Ses "bras" se balancent en alternance, le mouvement part de l'épaule, et la synchronisation est importante... (*Indescriptible*: il faut voir faire l'ours!!! Pied gauche bras gauche en avant, puis assis, bas droit en avant, puis de nouveau bras gauche devant... tout un programme... il nous vend cher sa peau, l'animal!). Toutes les articulations travaillent et en même temps, par le balancement et la montée de hanche, les organes sont massés.

L'ours renforce ses muscles et améliore son équilibre...

L'ours, au travers sa stabilité son enracinement correspond à l'élément terre, à l'intersaison, au centre. Il emmène le qi vers le bas et se concentre au Dan Tien. Les mouvements de l'ours renforcent la rate et l'estomac.

Le tigre (Printemps) 03/02/2021 au 16/04/2021

Le tigre c'est la puissance, la force tranquille, mais qui peut exploser à tout instant

"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.

Cette force jaillissante et comme l'énergie du printemps qui émerge de son repos hivernale. Les exercices du tigre travail sur le foie, les reins et le cœur. Ils sollicitent aussi les muscles et les tendons au travers un travail de contraction et relâchement.

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.

De petites choses sur le "Tigre":

Regardons de plus près cet animal: ses pattes d'abord !

- Il est important de bien former les griffes du tigre, les mains ne sont pas du tout détendues, les articulations sont utilisées pour bien replier les doigts et en faire des griffes. Les doigts s'ouvrent, se détendent au moment où la main saisit la proie au sol pour la soulever et où elle saisit la proie dans l'arbre pour la descendre. C'est ce jeu *tendu-détendu* qui stimule la circulation du sang et du Qi.

- Ne pas oublier de bien suivre des yeux le parcours des mains!

- Inspirer en montant, expirer en descendant (et relâcher bien l'abdomen pour faire descendre le Qi dans le Dan Tian).

Dans le 2^{ème} exercice du tigre , regardons son dos:

- Il faut éviter de se jeter trop vite et inconsidérément en avant au risque de se déséquilibrer. Le Tigre a ses limites... que l'on apprend à connaître et que l'on respecte.

- Lorsqu'on se relève, on déroule bien la colonne avant de se préparer à bondir à nouveau.

L'extension et la flexion de la colonne vertébrale activent les deux ° *Vaisseaux* Ren Mai (à l'avant) et Du Mai (à l'arrière)."

Qu'est-ce-que c'est que ça, un "vaisseau"?

- Le Vaisseau Gouverneur Du Mai est un des méridiens curieux qui régit le Yang du corps. Il est aussi le garant de la stabilité intérieure en situation de stress. Ren Mai est le Vaisseau Conception et régit le Yin...

L'ours (Intersaison) du 17/04/2021 au 04/05/2021

(Voir description précédente)

Le singe (ETE) 05/05/2021 au 019/07/2021

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, le singe est extrêmement agile.

Le singe est comme l'énergie de l'été, dynamique, joyeux et plein de vitalité. Les exercices du singe travaillent sur le cœur et améliore la circulation sanguine en privilégiant l'amplitude et la vitesse.

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.

Vous allez faire les singes tout l'été, puisque cet animal est de saison, il est donc temps de donner quelques indications pour mieux comprendre et exécuter cette série de mouvements.

Comme toujours, il y a deux séries de 6 mouvements.

Le premier est assez simple, cependant il faut veiller à ce que les pieds soient écartés de la largeur du bassin pour *une bonne stabilité*, ce qui vous permettra de monter sur les pointes de pieds avec l'agilité du singe. On entraîne ici le sens de l'équilibre et les muscles des jambes.

Les mains imitent les petites mains du singe et *forment un crochet*, tous les doigts se réunissent.

Il faut être rapide, vif dans ce mouvement de mains qui stimule le système neuromusculaire.

Enfin en haussant les épaules et en fermant la cage thoracique d'abord, puis en relâchant pour abaisser les mains, on masse le cœur et le cerveau est mieux irrigué.

Le deuxième mouvement est plus complexe. Pour le mémoriser, on peut se raconter une histoire mondialement connue - ou presque: *"La belle histoire du singe qui vole les pêches" !*

Le singe est malin et méfiant, alors il regarde derrière lui: personne en vue!

Il regarde devant lui: il n'y a pas un singe à repousser! Alors, il écarte les herbes hautes d'une main, de l'autre il saisit la pêche sur l'arbre, la cueille, la ramène vers lui, la regarde (et on ne lui laisse pas le temps de la manger, car on repart de l'autre côté pour voler les pêches du voisin de droite...)

Le regard est vif, il suit le mouvement. Le corps est ramassé au début (regarder derrière puis devant) puis s'ouvre et s'étire pour cueillir le fruit. Les mouvements sont rapides comme ceux d'un singe, mais sans exagération. Le plus difficile est la "cueillette": souvent la main arrière est un peu "morte", elle n'est pas toujours en crochet, parfois elle traîne vers le bas, sans doute est-on trop concentré sur la main qui cueille ou sur la pêche qui a l'air bien mûre!

L'esprit doit se relâcher (C'est comme pour tous les exercices de synchronisation farfelus que le professeur

vous impose, euh, non, vous propose en cours...). Contrairement à ce que l'on pourrait croire), cela soulage le cerveau et apaise les plus nerveux.

L'ours (Intersaison) du 20/07/2021 au 06/08/2021

(Voir description précédente)

La grue – (Automne) 07/08/2020 au 18/10/2020 et du 07/08/2021 au 18/10/2021

La grue une grande dame plein de classe et d'élégance, son vol est gracieux.
La grue est calme à apaisante comme l'énergie de l'automne après l'euphorie de l'été.
Le pratiquant s'efforcera d'intégrer cette noblesse naturelle, toujours conscient de son axe.

Les mouvements de grue renforcent les poumons, apaisent le cœur, en travaillant sur l'ouverture de la cage thoracique, sur la respiration, sur le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les Poumons.

Nous y voilà, c'est bien l'**Automne**, le temps se rafraichit, il pleut, les feuilles tombent, les journées raccourcissent. Et l'on se sent un peu triste, un peu mélancolique, fatigué... Pas de soucis: c'est de saison!
La nature se prépare pour l'hiver, tout se ralentit et entame son repli.
L'automne est associé au sentiment de la tristesse, à l'élément métal, à la couleur blanche et son animal symbole est l'**oiseau**, la grue. L'organe associé est le Poumon, c'est lui qui règle le débit de l'énergie dans les méridiens.

Le **Poumon** a la charge de la respiration, il se nourrit du Qi de l'air qu'il combine avec celui des aliments. Le Poumon, seul organe directement « ouvert vers l'extérieur », (il gouverne l'ouverture et la fermeture des pores, le nez et la gorge), est vulnérable: la MTC lui attribue un rôle important dans la distribution de l'énergie défensive. C'est donc la bonne saison pour renforcer le poumon (et éviter quelques rhumes et sinusites... sans parler de la célèbre grippe A). Fourbissons nos armes! Un bon massage des ailes du nez aux premiers signes de méchant rhume peut parfois suffire à court-circuiter l'attaque!

Dans le *Qi Gong des 5 animaux*, l'oiseau nous permet d'étirer les méridiens du Poumon (et du Gros Intestin qui est "l'entraille" associée), de libérer les émotions emprisonnées dans les fascias, de fortifier la poitrine, de faire jouer muscles et tendons pour débloquent le haut du dos, les épaules, les bras.

Le premier exercice (mains au-dessus de la tête, poids sur l'avant des pieds, puis ouvrir et étirer les bras en arrière ainsi qu'une jambe) stimule Du Mai et Ren Mai les deux "vaisseaux" (gouverneur - à l'arrière - et concepteur -à l'avant), favorisant une meilleure amplitude respiratoire. Accessoirement cet exercice sollicite aussi le sens de l'équilibre...

Le second exercice, " le vol de la grue", opère un massage du cœur et des poumons grâce aux mouvements des bras.

Le pouce et l'index légèrement tendu activent les méridiens du poumons et Gros Intestin qui leur correspondent.

Les émotions apparentées à la tristesse: la peine, le chagrin, les remords, la mélancolie, l'affliction, la désolation "blessent" le Poumon. Une tristesse vécue sur une longue période diminue ou épuise le Qi et attaque le Poumon (essoufflement, fatigue, états dépressifs, voix faible, pleurs etc).

Conclusion: Ne vous laissez pas abattre, faites l'oiseau si vous avez le moral dans les chaussettes, prenez votre envol automnal vers de nouveaux horizons...

Et surtout RESPIREZ !

L'ours (Intersaison) Automne 19/10 au 06/11 2020

(Voir description précédente)

VIDEOS

Plusieurs existent. A nous de choisir les deux ou trois que nous mettrions en ligne.

<https://www.youtube.com/watch?v=7C6IDiJ0ZYc> (vidéo très bien expliquée, en français, avec la philosophie qui amène ces mouvements ainsi qu e l'explication sur les méridiens)

<https://www.youtube.com/watch?v=SyZIsaxTW0Y> (avantage d'être réalisée par une personne qui a l'âge de nos pratiquants et donc peut-être plus apte à les encourager)

<https://www.youtube.com/watch?v=DJpCwkY7ncI> (bien détaillée et expliqué en français)

<https://www.youtube.com/watch?v=SEMKS9BNBjs> (un incontournable avec 3 maitres chinois dont Ke Wen)