

## Le Jeu des 5 Animaux ou Wu Qin Xi

Le jeu des 5 animaux est une l'imitation des mouvements des 5 sortes d'animaux utilisée comme activité physique pour chasser les maladies accroître l'espérance de vie protéger sa santé et renforcer sa constitution physique. Les 5 animaux sont le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau.

Le « Xi » signifie jouer, c'est pourquoi dans cette série, il faut jouer comme le ferai les animaux c'est-à-dire librement en effectuant des mouvements naturels et vif.

Dans des livres anciens on s'aperçoit que les gens utilisaient l'imitation des mouvements de l'ours qui se suspend et de l'oiseau qui s'étire comme une sorte de méthode dynamique pour nourrir la vie et protéger leur santé.

Hua Tuo célèbre médecin au temps de la dynastie des Han, attachait beaucoup d'importance aux exercices corporels et développa ces mouvements de l'ours qui se suspend et de l'oiseau qui s'étire en 5 animaux qu'on appela le jeu des 5 animaux.

Hua Tuo dit à son disciple Wu Pu :

« le corps humain a besoin de travailler mais il ne faut pas l'épuiser si on le secoue le souffle des céréales se dissout le sang circule bien les 100 maladies n'apparaissent pas comme le gong d'une porte qui ne pourrait jamais. ... une technique qui s'appelle le jeu des 5 animaux... elle sert à chasser les maladies et elle est bénéfique pour les membres inférieurs lorsque le corps ne va pas bien exécuter le jeu d'un animal jusqu'à sudation en guise et vous de poudre le corps devient léger et vous recouvrer l'appétit »



Wu Pu, le disciple de Hua Tuo utilisa ces méthodes pour exercer son corps et à plus de 90 ans il avait encore l'ouïe fine et les yeux perçants, ses dents étaient solides et il mangeait comme à la force de l'âge.

Au cours de son long processus de développement le jeu des 5 animaux a déjà donné naissance à de nombreuses écoles qui possèdent chacune un style et une caractéristique différents pour résumer certaines met en premier plan limitation des mouvements des 5 animaux certaines mettre l'accent sur l'entraînement du souffle interne et certaines s'exerce à la force dure et 2 autres à la force souple

