

« Wu Xin Qi - Les 5 Animaux du Qi Gong de Santé »



Techniques de Qi Gong ancestrales mises au point par un médecin, **Hao Tuo**, aujourd'hui considéré en Chine comme une divinité; le « Roi de la Médecine Chinoise », le « Père de la chirurgie ».



Le JEU des 5 animaux est une technique corporelle efficace qui permet de fortifier le corps.

Les 5 éléments sont liés à cette méthode : l'énergie des Reins, du Foie, de l'Estomac/Rate, des Poumons, et du Cœur est ainsi régulée

Les mouvements allient techniques énergétiques, corporelles et fluidité.

Certaines postures sont très vives, énergiques et gracieuses.

Dans l'antiquité, le jeu des cinq animaux était également appelé « méthode de la danse des cinq animaux » (wuqinwu gongfa)

WU QIN XI

