

Histoire du Jeu des 5 animaux

Le jeu des cinq animaux est une imitation des mouvements de cinq sorte d'animaux utilisés comme activité physique pour chasser les maladies, accroître l'espérance de vie, protéger sa santé et renforcer sa constitution physique.



Les cinq animaux sont le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau.

Le mot « Xi » veut dire « jouer » ; c'est la raison pour laquelle, lors de l'entraînement au jeu des cinq animaux, il faut « jouer » comme le feraient les animaux dans les montagnes, campagnes, c'est-à-dire, librement, en effectuant des mouvements vifs et naturels

Dans la littérature ancienne (Zhuangzi), il est dit « *qui se suspend comme l'ours et s'étire comme l'oiseau, celui-là ne recherche que la longévité* »

A cette époque, début III^{ème} siècle av. JC, les gens utilisaient l'imitation des mouvements de l'ours et de l'oiseau comme sorte de méthode dynamique pour « nourrir la vie » et protéger leur santé. Hua Tuo, célèbre médecin (110–207), qui attachait beaucoup d'importance aux exercices corporels développa ces mouvements.



華 Il dit un jour à son disciple WU PU :

陀 « *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 cents maladies n'apparaissent pas ; comme le gond d'une porte qui ne pourrit jamais. Dans le Daoyin ((autre nom du Qi Gong), l'ours se suspend et le hibou regarde autour de lui, on étire et on fléchit la taille, on bouge chaque articulation afin de faire reculer le vieillissement. J'ai une technique qui s'appelle le Jeu des cinq animaux. Le premier s'appelle le tigre, le deuxième de cerf, le troisième, l'ours, le quatrième le singe, le cinquième l'oiseau. Elle sert à chasser les maladies et elle est bénéfique pour les membres inférieurs. Lorsque le corps ne va pas bien, exécuter le jeu des cinq animaux jusqu'à sudation. Enduisez-vous de poudre, le corps*

devient léger et vous recouvrer l'appétit »

Wu Pu, utilisa ces méthodes ; à plus de 90 ans, il avait encore l'ouïe fine, les yeux perçants ses dents étaient solides et il mangeait comme à la force de l'âge.

Au cours du son développement, le Jeu des cinq animaux a donné naissance à de nombreuses écoles qui procède chacune un style différent.

Contrairement à certaines séries internes, comme par exemple 1000 mains sacrées; le jeu des cinq animaux sont des techniques externes et dynamiques. Toutefois, le travail interne reste important : lors de l'exercice, il faut mouvoir l'extérieur et apaiser l'intérieur, recherche le repos dans le mouvement