

Mémo 5 animaux : WU QIN XI

Le jeu des 5 animaux a été créé par HUA TUO, grand médecin chinois de la dynastie des HAN Est : l'Ours, le Tigre, le Cerf, le Singe et la Grue furent sélectionnés après une longue période d'observation de la vie des animaux, en en s'inspirant de pratiques plus anciennes.

L'accent est mis sur le mimétisme, et de nombreuses variantes dans la forme, le nom des animaux et l'élément associé existent.

Bienfaits sur : maladies chroniques, blocage Sang et Qi, arthrose, obésité, sédentarité...

Les 5 animaux traditionnels sont :

- Le TIGRE en lien avec le BOIS
- Le SINGE en lien avec le FEU
- L'OURS en lien avec la TERRE
- La GRUE en lien avec le METAL
- Le CERF en lien avec l'EAU

La série présentée ici est celle enseignée au QUIMETAO, elle est expliquée dans le livre :

« Quintessence du Qi Gong, Art de Santé de de Longévitité ». Dr JIAN LIUJUN.
Editions QUIMETAO.

Un DVD très bien fait est également disponible aux éditions QUIMEATO.
(<http://www.qimetao.net>)