

# La danse des 5 animaux

## L'essence des forces naturelles

par Colette Gillardeaux



### PORTRAIT

Colette Dubois-Gillardeaux est directrice de l'Institut XIN'AN (Ecole de Formation en Qigong, Waiqi, Tuina), adhérente de l'UFPMT. Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise, diplômée de l'IMTC, de l'Université Internationale de MTC de Shanghai, elle est aussi enseignante de Qi Gong certifiée par l'Institut de Qi Gong de Shanghai et la FEQGAE.

[contact@institut-xinan.com](mailto:contact@institut-xinan.com)

[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com)

[www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

A travers leur relation fusionnelle avec les forces cosmo-telluriques, les Taoïstes, philosophes de l'instant présent, de la spontanéité et de la métamorphose, du lâcher-prise et du Wu Wei, pourraient être les ancêtres de l'écologie.

La Chine qu'habitaient les Taoïstes dans les temps anciens était chamanique. Peuplée d'esprits, la terre était pétrie de contes et de légendes. Les Hommes entretenaient un lien intime avec la nature. Ils entraient en transe et parlaient aux plantes, voyageaient avec les animaux qu'ils observaient de longues heures pour en absorber la gestuelle et le rythme. Parmi eux, il y a plus de

quinze cents ans vivait un médecin qui s'appelaient Hua Tuo (145-208 ap. J.-C.). Devenu célèbre, on l'appela le père de la chirurgie. Il avait en effet mis au point une décoction capable de soulager la douleur par son action narcotique. C'est ainsi qu'il réalisa les premières ouvertures abdominales. En Occident, il faudra attendre 1848 pour que l'anesthésie sous éther soit utilisée. Hua Tuo a également consolidé sa réputation en inventant l'un des grands classiques du Qi Gong, le « Jeu des cinq animaux ».

### La quintessence énergétique de l'animal

Hua Tuo trouvait que ses contemporains tombaient souvent malades par manque d'activité physique (déjà!), il eut alors l'idée de s'inspirer du savoir ancestral chamanique et constitua un ensemble gestuel qui imitait les attitudes familières de certains animaux. Mais imiter ne signifiait pas reproduire. Il fallait pouvoir entrer en résonance avec la qualité vibratoire de l'animal. Tel un chasseur pacifique, l'objectif était de « capturer » la quintessence de leurs énergies pour l'alchimier en soi et bénéficier ainsi de leur force vitale. Pour faciliter la digestion et la transformation des aliments, Hua Tuo examina la vie des ours; pour fortifier et dynamiser la circulation de l'énergie et du sang, il observa les mouvements du singe; pour libérer les émotions stagnantes, il étudia le comportement des tigres; pour renforcer la puissance sexuelle, il apprécia l'attitude des cerfs; et pour améliorer la capacité respiratoire, il admira le vol des grues.

### L'essence des forces naturelles

Depuis l'époque de Hua Tuo, le « Jeu des cinq animaux » a été pratiqué par le peuple chinois sans interruption. Aussi les formes se sont-elles peu à peu modifiées et multipliées. Wu Wudong Wu, la « Danse des cinq animaux », est une chorégraphie de mouvements composée des cinq animaux emblématiques. La tradition gestuelle taoïste aime utiliser le mot « jouer », car on « joue » l'animal, on « joue » le mouvement. C'est dans le jeu que la justesse d'un geste s'acquiert. Selon le système de correspondances de l'énergétique traditionnelle chinoise, les cinq Mouvements (ou cinq Eléments), chaque animal est mis en relation avec un organe et le mouvement/l'élément dont il dépend. C'est ainsi que l'Ours représente la Rate et la Terre; le Singe, le Rein et l'Eau; le Tigre, le Foie et le Bois; le Cerf, le Cœur et le Feu; la Grue, le Poumon et le Métal. Enfin, un son, une note est attribuée à chaque animal. La danse des cinq animaux forme ainsi un tout qui exprime l'essence des forces naturelles qui composent l'univers et dont l'alternance forme le grand cycle annuel des énergies cosmiques. ■