



HAL
open science

L'expiration des six souffles d'après les sources du Canon taoïque. Un procédé classique du qigong

Catherine Despeux

► **To cite this version:**

Catherine Despeux. L'expiration des six souffles d'après les sources du Canon taoïque. Un procédé classique du qigong. Jean-Pierre Diény. Hommage à Kwong Hing Foon. Études d'histoire culturelle de la Chine, Institut des hautes études chinoises, pp.129-163, 1995, 9782857570547. ⟨halshs-04949564⟩

HAL Id: halshs-04949564

<https://shs.hal.science/halshs-04949564v1>

Submitted on 15 Feb 2025

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization

L'EXPIRATION DES SIX SOUFFLES
D'APRÈS LES SOURCES DU CANON TAOÏQUE
UN PROCÉDÉ CLASSIQUE DU QIGONG

CATHERINE DESPEUX

Depuis l'Antiquité, la pensée chinoise a accordé de l'importance à l'action de nourrir (*yang* 養). Les confucéens nourrissent leur vertu, leurs qualités humaines, les milieux taoïstes et médicaux « nourrissent la vie » (*yangsheng* 養生), selon des procédés qui font actuellement partie de ce que l'on appelle *qigong* 氣功 ou « travail sur le souffle ».

Dans la Chine classique, les techniques pour nourrir la vie (*yangsheng*) consistaient en hygiène du comportement, interdits liés au calendrier, diététique, recettes médicamenteuses, exercices de visualisation et de contemplation, procédés gymniques, techniques du souffle et exercices respiratoires. C'est de ce dernier groupe que dépend le procédé dit des six souffles.

Les textes chinois utilisent pour dénommer cette forme de respiration les appellations de « procédé des six souffles » (*liuqi fa* 六氣法) ou de « formules des six caractères » (*liuzi jue* 六字訣). Cette technique est l'une des plus répandues actuellement parmi les différentes techniques de *qigong* à la mode aussi bien en Chine qu'à l'étranger, où elle a déjà été présentée, parfois d'une manière erronée.¹ Il en existe de nombreuses

1. Présentation de cette technique dans Kim, 1979, p. 63-68 : parmi les cinq viscères, il cite l'estomac au lieu de la rate, il ne présente que cinq souffles, et la correspondance des six sons avec les viscères ne correspond à aucun système connu. Une description similaire est reprise dans Drouhin, 1986, p. 86-88. Présentation dans Maspero, 1971, p. 532; Palos, 1968, p. 131 sq.

variantes, et ce procédé constitue l'un des plus anciens procédés taoïstes employés à des fins thérapeutiques ou prophylactiques.

I. Respiration et procédé des six souffles

Dans le taoïsme, les pratiques respiratoires sont rarement isolées : elles vont le plus souvent de pair avec les exercices gymniques (*daoyin* 導引), les procédés d'absorption du souffle (*fūqì* 服氣), ou les procédés de circulation du souffle (*xíngqì* 行氣) à l'intérieur du corps, techniques déjà présentées en détail au lecteur occidental par Maspero.²

Le terme le plus courant pour désigner la respiration est *hūxī* 呼吸, soit littéralement « expiration et inspiration ». Le binôme commence par l'expiration (*hū* 呼), considérée comme le temps *yang* de la respiration. Le terme de *xī* 息 que l'on rencontre également dans les écrits sur les techniques du souffle exprime plutôt soit l'aspect évolutif de croissance et décroissance de la respiration, analogue à l'évolution du *yin* et du *yang*, soit le temps de repos situé entre les deux temps de la respiration.

Ces techniques de respiration sont déjà mentionnées au IV^e siècle av. J.-C. dans le *Zhuangzi*, sous l'expression « cracher l'ancien et absorber le nouveau » (*tūgù nàxīn* 吐故納新).³ Le terme *tū*, « cracher », laisse penser que l'expiration s'effectuait par la bouche. C'est en effet ainsi que l'expression est explicitée par Liu Gen 劉根, maître de techniques des Trois Royaumes (III^e s. ap. J.-C.), dans ce passage rapporté par le *Yangsheng yaoji* (Notes essentielles sur l'entretien de la vie) :

En se nourrissant de la vie et en crachant ce qui est mort, on peut subsister longtemps. L'inspiration du souffle par le nez permet d'aspirer le vivant, le rejet du souffle par la bouche de cracher ce qui est mort. Mais l'homme ordinaire n'est pas capable d'absorber le souffle. Il convient de s'y exercer sans relâche, de l'aube au crépuscule, de détendre progressivement [le souffle], constamment inspirant par le nez et crachant par la bouche : voilà ce que l'on entend par « cracher l'ancien et absorber le nouveau ». ⁴

La respiration apparaît par conséquent comme un moyen privilégié d'échanges constants entre l'intérieur et l'extérieur, un moyen de réguler

2. Maspero, « Les procédés de nourrir le principe vital », dans *Le taoïsme et les religions chinoises*, p. 481-589.

3. *Zhuangzi jijie* 15, « Ciseler la pensée créatrice », p. 96.

4. *Ishinpō* 27, p. 18b. *DZ* 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu* 2, p. 2a.

constamment l'harmonie entre les deux, de régénérer les forces vitales de l'homme dont le fondement est ici le souffle (le *qi*).

Il existe des modes respiratoires avec inspiration et expiration s'effectuant toutes deux par le nez, toutes deux par la bouche, inspiration par le nez et expiration par la bouche, ou inspiration par la bouche et expiration par le nez. Quel que soit le procédé adopté, la respiration sert dans tous les cas à faire pénétrer les souffles purs et à faire sortir les souffles impurs.

La technique des six souffles comprend un seul mode d'inspiration par le nez et six modes d'expiration par la bouche, exprimés par six caractères, pour lesquels il existe des variantes de graphie et de prononciation selon les sources. Ces six caractères sont : *si* 四, *he* 呵 (ou *gou* 句), *xu* 虛, *hu* 呼, *chui* 吹, et *xi* 嘻 (parfois écrit avec une autre graphie, 唏).⁵

Si les origines lointaines de cette technique remontent avant les Han, ce sont les époques des Six Dynasties et des Tang qui représentent l'apogée de ce procédé alors très en vogue si l'on en croit l'abondance des sources du Canon taoïque en donnant une description. L'examen de ces sources révèle non seulement une évolution du procédé, mais des variantes correspondant à des courants divers.

Les six souffles

1) Le souffle *si* 四

D'après le dictionnaire étymologique de Xu Shen 許慎, le *Shuowen*, ce terme *si*, dont les prononciations usuelles sont plutôt *xi* ou *shi*, était employé par les barbares de l'Est pour désigner la respiration. Selon le *Jiyun*, il désignerait aussi une respiration haletante.⁶

2) Le souffle *he* 呵 ou *gou* 句, 囁

Ce caractère, qui n'est pas défini dans le *Shuowen*, a, selon les dictionnaires, des sens très différents, allant de celui de « colère », à ceux de « rire » ou de « crachement ». ⁷ D'après un texte certes tardif, datant de la dynastie des Tang, le souffle *he* serait synonyme de *tu* et désignerait le

5. Nous avons adopté pour les six caractères la prononciation actuelle utilisée par la plupart des maîtres de *qigong* enseignant cette technique. Elle ne correspond pas toujours à celle qui est donnée dans les dictionnaires, encore moins à la prononciation ancienne.

6. *Kangxi zidian*, *chou*, 6b.

7. *Kangxi zidian*, *chou*, 7a.

crachement des souffles viciés. Il est dit en effet dans le *Taiqing diaoqi jing* (Écrit de la pureté suprême sur l'harmonisation du souffle) :

Lorsqu'on harmonise les souffles [...], que ce soit en marche, assis, couché ou debout, on aspire avec le nez et l'on crache avec la bouche. Lorsqu'on aspire, on fait pénétrer le pur et quand on crache, on rejette l'impur. L'impur est rejeté des cinq viscères. Pourquoi les cinq viscères contiennent-ils des souffles impurs? Parce qu'on se nourrit des cinq saveurs, chacune d'entre elles relevant d'un viscère particulier. Le souffle impur de chacun des viscères ressort par la bouche. Lorsqu'on souffre de sécheresse, d'amertume, ou de rugosité de la bouche, d'une production de salive ou de sécrétions insuffisante, de douleur de la gorge rendant difficile la déglutition, il s'agit de symptômes de chaleur. Il convient d'expulser (le souffle) aussitôt, la bouche grande ouverte, avec *he*. Chaque fois que l'on expulse (*he*), on s'appuie sur les chambranles de porte. On répète cette expulsion dix à vingt fois.⁸

Le caractère *he* est remplacé par le caractère *gou* 呬 dans la description de ces six souffles attribuée à un maître céleste et rapportée dans le *Yanling xiansheng xinjiu fuqi jing* (Écrits anciens et nouveaux sur l'absorption du souffle collectés par maître Yanling).⁹ Un caractère similaire, comprenant en plus la clé du feu 火 dans sa partie inférieure, est aussi employé à la place de *he* dans certains écrits, où l'on trouve donc deux caractères différents. Ces deux graphies comportent diverses prononciations, telles que *hou* ou *xu*, *gou* étant la prononciation adoptée actuellement. Selon le *Jiyun*, il s'agit d'un son de la gorge, ou d'un son qui « sert à réchauffer avec le *qi* ». ¹⁰

Le caractère *gou* sans la clé du feu est utilisé dans un passage du *Zhuangzi* traitant des techniques de longue vie, où il est dit ceci : « Expulser *chui*, *gou*, *hu*, *xi*, cracher l'ancien et absorber le nouveau, se régler comme l'ours ou s'étirer comme l'oiseau, ce ne sont là que des techniques de longue vie. »¹¹ Selon le commentaire de Cheng Xuanying 成玄英 (VII^e s.) à ce passage, *chui* désigne l'expiration du froid, le cra-

8. DZ 820, fasc. 569, *Taiqing diaoqi jing*, p. 5a-b.

9. DZ 825, fasc. 570, *Yanling xiansheng xinjiu fuqi jing*, p. 21b. Une version abrégée de ce texte se trouve dans le *Yunji qiqian* 61, p. 18a. Selon le commentaire à ce passage de Sangyuzi 桑俞子, maître taoïste du milieu des Tang, une autre version de ce manuscrit comportait le caractère *he* correspondant par conséquent à la liste orthodoxe.

10. *Kangxi zidian*, *chou*, 6c.

11. *Zhuangzi jijie* 15, « Ciseler la pensée créatrice », p. 96.

chement de l'ancien, et *gou* désigne l'inspiration du tempéré, l'inhalation du souffle nouveau.

Ce même caractère *gou* est employé dans le chapitre 29 du *Livre de la Voie et de la Vertu* :

Celui qui s'apprête à avoir emprise sur l'empire et le façonne,
 Je constate qu'il se contraint en vain.
 L'empire est un récipient divin, il ne peut être façonné.
 Quiconque le façonne l'abîme,
 Quiconque s'y cramponne le perd.
 Parmi les êtres,
 Certains vont de l'avant, d'autres suivent,
 Certains expulsent le son *gou*,¹² d'autres le son *chui*,
 Certains sont puissants, d'autres faibles,
 Certains apaisent, d'autres menacent.
 C'est pourquoi le sage élimine l'excès, les fioritures, l'extravagance.

Les divers commentaires à ce passage ne s'entendent pas sur la signification de *gou* et *chui*. Parfois, le son *xu* ou *gou* est interprété comme une expiration faible par opposition à *chui*, qui désignerait une expiration forte. Nous préférons l'interprétation de plusieurs commentaires faisant de *gou* un son qui réchauffe et de *chui* un son qui refroidit, indication qui correspond avec les informations que nous possédons par ailleurs sur ces deux souffles dans les documents sur les procédés des six souffles. Heshang gong 河上公, personnage anonyme qui aurait vécu vers la fin des Han Postérieurs,¹³ glose la phrase sur *gou* et *chui* ainsi : « *Gou* réchauffe, *chui* refroidit. »¹⁴ Un autre commentaire des Han Postérieurs du *Laozi*, le *Xiang'er zhu*, glose d'une manière analogue : « *Xu* 虛 réchauffe, *chui* refroidit. Le bien et le mal ont la même règle, les malheurs et le bonheur la même racine. »¹⁵ Les commentaires de l'empereur

12. Les manuscrits de Dunhuang Pelliot 2584 et Stein 6453 correspondant à ce chapitre 29 ont à la place de *gou* le caractère *xu* 虚 employé dans les six modes d'expiration en corrélation avec le foie. *Xu* est une prononciation possible du caractère pour lequel nous avons adopté la prononciation *gou*.

13. La datation de ce personnage semi-légitime est problématique. Nous suivons l'opinion de M. Kaltenmark, bien que les spécialistes japonais du taoïsme aient plutôt tendance à le dater des Six Dynasties.

14. *Laozi Heshang gong zhu jiaoli*, p. 195. Dans certaines éditions du *Laozi*, le caractère *gou* est remplacé par le caractère *xu*; la prononciation donnée anciennement pour *gou* est d'ailleurs *xu*.

15. *Laozi Xiang'er zhu*, p. 39.

Xuanzong 玄宗 des Tang donnent la même explication.¹⁶ Ces deux modes expiratoires sont également mentionnés dans le manuscrit découvert à Mawangdui auquel les archéologues ont donné le titre d'« Abstinence de céréales et absorption des souffles » (*Quegu shiqi* 却谷食氣).¹⁷ De même Wang Chong 王充 (27-97) mentionne ces deux souffles dans son *Lunheng* : « Ceux qui se nourrissent de souffle doivent nécessairement pratiquer la technique d'expiration et d'inspiration de *chui* et *gou*, cracher l'ancien et absorber le nouveau. »¹⁸

En ce qui concerne le rapport entre *gou* (qui peut aussi se prononcer *hou*) et *he*, outre une similitude phonétique probable, on peut signaler une grande analogie graphique. Le remplacement d'un caractère par l'autre pourrait donc s'expliquer soit par le fait que ces sons transmis oralement auraient été consignés par écrit de deux façons différentes, soit par une erreur de graphie perpétuée.

Enfin, dans le *Qianjin yaofang* (Prescriptions essentielles valant mille onces d'or) de Sun Simiao 孫思邈 (652), nous avons une indication intéressante sur ce terme *gou* : ce serait le nom de la divinité du cœur.¹⁹ Malheureusement, les noms des divinités donnés par Sun Simiao pour les autres viscères ne correspondent pas aux autres caractères des six souffles.²⁰ On peut se demander toutefois si nous n'avons pas là une indication intéressante sur l'origine de ces six souffles, pour lesquels une investigation sur le sens ne donne guère d'explication satisfaisante quant au choix de ces caractères et à leurs relations avec les viscères. Cette indication nous semble d'autant plus intéressante qu'elle est contredite par une autre source sur ce procédé des six souffles, se terminant ainsi : « Les six caractères énoncés sont les souffles des organes, ils ne sont pas les noms des divinités. Ceux qui utilisent ces six caractères doivent savoir qu'ils ser-

16. DZ 677, fasc. 355, *Tang Xuanzong yuzhu Daode zhenjing* 2, p. 15a : « Certains émettent *gou*, d'autres *chui* »; commentaire : « Certains émettent *gou* afin de réchauffer, d'autres soufflent [*chui*] afin de refroidir. » L'autre commentaire (DZ 678, fasc. 356-357, *Tang Xuanzong yuzhi Daode zhenjing shu* 4, p. 8a) donne une explication similaire.

17. *Mawangdui Hanmu boshu*, p. 85. Un caractère est manquant, mais il s'agit probablement du caractère *qi*; on pourrait donc interpréter ce passage ainsi : « Ceux qui se nourrissent de souffle pratiquent les expirations *gou* et *chui*. »

18. *Lunheng*, *juan* 7, chap. 24, « De l'irréalité du Dao », p. 114.

19. *Qianjin yaofang* 13, p. 233.

20. Le nom donné pour la divinité de la rate est *pi* 俾 (15, p. 267), pour le poumon *niao* 鳥 (17, p. 302), pour le rein *piao* 漂 (19, p. 329), et pour le foie *lan* 藍 (11, p. 204).

vent uniquement à chasser les maladies et ne doivent pas être confondus avec la respiration embryonnaire. »²¹

3) Le souffle *hu* 呼

Selon le *Shuowen*, *hu* désigne l'expiration. Il est aussi utilisé comme terme d'emprunt pour le caractère *hu* 呼 désignant le cri. Ce caractère, comme le caractère *chui*, se trouve déjà sur les inscriptions sur os et sur éaille et les inscriptions sur bronze pour désigner l'expiration.²²

4) Le souffle *xu* 虛

Selon les commentaires du chapitre de Laozi ayant ce caractère à la place de *gou*, *xu* désignerait une respiration lente et ténue, par opposition à *chui* qui désignerait une expiration rapide. Cette interprétation est reprise par le *Jiyun*.²³ Selon le *Zhengyun*, « le souffle *chui* sort du poumon et appartient au *yin*; le souffle *xu* relève du champ de cinabre et du *yang*; c'est pourquoi il réchauffe ». ²⁴

5) Le souffle *chui* 吹

Ce terme, signifiant « souffler », est l'un des termes employés le plus anciennement en relation avec les techniques du souffle. Nous avons vu précédemment qu'il était utilisé avec *xu* ou *gou* réchauffant, tandis que *chui* était considéré comme refroidissant.

6) Le souffle *xi* 嘻

Celui-ci est écrit avec deux graphies différentes. L'une d'entre elles, *xi* 嘻, désigne soit le rire, soit le soupir, ou l'effroi,²⁵ et semble la plus ancienne.

Les textes donnent peu d'explications sur la façon d'exécuter ces sons. Le *Xianjing* (Canon sur l'immortalité),²⁶ dont un fragment est rapporté dans le *Yangxing yanming lu* (Annales sur l'entretien de la vie et la pro-

21. DZ 432, fasc. 196, *Huangting neijing wuzang liufu buxie tu* de Hu An (milieu du VIII^e siècle), p. 21b.

22. Voir *Mawangdui yangsheng qigong*, p. 160.

23. *Jiyun* 2, p. 31.

24. *Kangxi zidian*, *chou*, 18c.

25. *Jiyun* 1, p. 131.

26. Cet ouvrage anonyme aujourd'hui perdu subsiste sous forme de quelques fragments cités dans d'autres ouvrages, le plus ancien texte le mentionnant étant le *Baopuzi* de Ge Hong (début du IV^e siècle).

longation du destin), préconise une émission bruyante de ces sons : « Le son du souffle chasse le caractère et l'expulse. »²⁷ Au contraire, la plupart des autres descriptions de la technique recommandent de prononcer ces sons d'une manière inaudible pour ses propres oreilles.

II. Trois systèmes fondamentaux des six souffles

1) *Le procédé des six souffles selon le Taiqing daoyin yangsheng jing (Écrit de la pureté suprême sur les procédés gymniques et l'entretien de la vie)*

Le *Taiqing daoyin yangsheng jing*, d'un grand intérêt pour l'étude de la tradition gymnique en Chine, ne peut être daté précisément. Bien qu'il ne soit pas mentionné dans les bibliographies avant 1145, il est fondé sur des sources antérieures à la dynastie des Sui, et il n'est pas exclu qu'il soit en fait un fragment du *Yangsheng yaoji*, importante compilation sur des techniques d'entretien de la vie (*yangsheng*) que l'on qualifierait actuellement de *qigong*, effectuée notamment par Zhang Zhan 張湛²⁸ vers la fin du IV^e siècle.²⁹ Cette compilation aujourd'hui perdue ne subsiste que sous forme de citations fragmentaires dans d'autres ouvrages.

Le procédé des six souffles y est décrit, dans le chapitre relatif aux « Procédés gymniques de maître Ning », comme une technique de « concentration et conduite du souffle » (*daoyin siqi* 導引思氣). Maître Ning est un personnage semi-légendaire, qui aurait été potier à l'époque de l'Empereur Jaune.³⁰ Les exercices gymniques qui lui sont attribués imitent pour certains les comportements du crapaud, de la tortue, du dragon, animaux évoquant les mythes lunaires et en relation avec les fondeurs et les potiers. Un fragment d'un *Ning xiansheng daoyin jing* (Écrit sur les procédés gymniques de maître Ning) est cité par le *Yangsheng yaoji*, fragment conservé dans le *Ishinpō* (Prescriptions médicales essentielles), ouvrage japonais présenté à l'empereur du Japon en 984.³¹

27. DZ 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu* 2, p. 4a.

28. Selon le DZ 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu*, « le *Yangsheng yaoji* était une compilation d'écrits d'anciens sages tels que Zhang Zhan, Daolin, Huangshan 黄山, Zhai Ping 翟平 et autres » (1, p. 1ab). Néanmoins, les bibliographies n'ont retenu que le nom de Zhang Zhan, connu par ailleurs pour son commentaire du *Liezi*.

29. Sur le DZ 818, fasc. 568, *Taiqing daoyin yangsheng jing*, et les sources sur la tradition gymnique, voir Despeux, 1989, p. 229 sq.

30. Maître Ning, alias Ning Feng zi 寧封子, a une biographie dans le *Liexian-zhuan*. Trad. Kaltenmark, p. 43-47.

31. *Ishinpō* 27, p. 22a.

Cet écrit de maître Ning n'est pas mentionné dans le *Taiqing daoyin yangsheng jing* lui-même, mais il en est probablement l'une des sources.

Le procédé des six souffles tel qu'il est décrit ici se retrouve malgré quelques variantes dans cinq autres textes datant des Tang (VII^e-X^e siècles) et traitant d'entretien du principe vital, ou de divers procédés du souffle : respiration embryonnaire, absorption, circulation, régulation des souffles.³²

Il est encore mentionné dans un texte bouddhique du VI^e siècle, le *Xiuxi zhiguan zuochan fayao* (Principes bouddhiques relatifs à la culture de la quiescence et de la contemplation lors de l'assise en *dhyāna*), dont l'auteur, Zhiyi 智顓 (538-597), fut un grand maître et patriarche de l'école bouddhique chinoise du Tiantai 天台. Néanmoins, l'authenticité de ce passage a été mise en doute, du fait qu'il est écrit sous forme de formules de sept caractères qui ne semblent pas dans le style des Sui et pourraient être un ajout des Song.³³ Voici le texte de ces stances :

Il suffit de s'adonner à la contemplation en concentrant son esprit sur six sortes de souffles. On utilise donc six sortes de souffles, guérissant les maladies par la puissance de la contemplation. Quels sont ces six souffles ? Ce sont *chui, hu, he, xu, si* et *xi*. Ces six sortes de respiration sont pensées mentalement quand on remue dans la bouche le souffle qui, après avoir

32. Ces cinq sources sont :

1) DZ 821, fasc. 569, *Taishang Laojun yangsheng jue*, p. 2a-b.

2) DZ 824, fasc. 569, *Songshan Taiwu xiansheng xinjiu fuqi jing* (fin VIII^e s.), p. 9a-b, recueillant des procédés qui auraient été transmis à l'auteur en l'ère Dali (766-779) par un certain maître Wang du mont Song; l'auteur, « maître Néant suprême » (Taiwu xiansheng), serait, selon le *Bishusheng siku que shumu* (2, p. 24a) un certain Li Chunshi 李春時 et selon le *Tongzhi lüe* (5, p. 19a) un certain Li Fengshi 李奉時; une version abrégée se trouve dans le *Yunji qiqian* (59, p. 8b) qui n'a repris que la préface et le premier paragraphe du texte; pour plus de détails sur ce texte, voir Despeux, 1988, p. 16-21. Une traduction anglaise de ce texte existe dans l'ouvrage de Huang et Wurmbbrand, 1987, p. 24-25.

3) DZ 828, fasc. 570, *Huanzhen xiansheng funei yuanqi jue* (version abrégée dans le *Yunji qiqian* 60, p. 20b-21a), qui donne p. 7a-b un procédé des six souffles; ce dernier texte est similaire au précédent malgré un titre différent. Ce procédé des six souffles a été présenté et traduit en français par Maspero, 1971, p. 24-25, et Despeux, 1988, p. 79-80.

4) DZ 820, fasc. 569, *Taiqing diaoqi jing*, p. 7a.

5) DZ 131, fasc. 59, *Taixi biyao gejie*, p. 1b, qui donne une version beaucoup plus abrégée que les précédentes. Trad. française Despeux, 1988, p. 90-91.

33. Cf. *Zhongguo qigong xueshu fazhan shi*, p. 401.

été bien tourné, est recraché de façon très ténue. La stance est la suivante : « Le cœur correspond à *he*, les reins à *chui*, la rate à *hu*, les poumons à *si*, les sages savent cela. Lorsque le foie est atteint par la chaleur, le souffle *xu* le soigne. Lorsque le triple réchauffeur est engorgé, il suffit de prononcer *xi*. »³⁴

Les sources Tang du Canon taoïque des Ming comprenant ce procédé sont fondées sur le *Yangsheng yaoji* (fin IV^e siècle), de sorte que celui-ci remonte au moins à la fin du IV^e siècle.

Procédé des six souffles selon le *Taiqing daoyin yangsheng jing*

Dans la pratique gymnique et de concentration sur le souffle, le souffle *he* correspond au cœur, lequel régit la langue.³⁵ Par l'expiration de ce souffle, on soigne la sécheresse et la rugosité de la bouche, les blocages du souffle, les symptômes provoqués par les divers souffles maléfiques. L'expiration s'effectue en ouvrant très grand la bouche si la chaleur à l'intérieur du corps est importante, en l'ouvrant à moitié seulement si cette chaleur est moins importante. Il convient d'évaluer avec sa pensée créatrice (*yi* 意) la quantité de souffle à expirer, car une expiration trop importante entraîne une perte [de souffle].

Dans la pratique gymnique et de concentration sur le souffle, le souffle *hu* correspond à la rate, laquelle gouverne le palais central et la terre. Par l'expiration du souffle *hu*, on soigne les légers échauffements du souffle, les engorgements et les ballonnements abdominaux, la mauvaise circulation et la compression du souffle.

Dans la pratique gymnique et de concentration sur le souffle, le souffle *xu* correspond au foie, lequel régit les yeux. Par l'expiration du souffle *xu*, on soigne l'échauffement et la congestion des yeux.

Dans la pratique gymnique et de concentration sur le souffle, le souffle *chui* correspond aux reins, lesquels régissent les oreilles. Par l'expiration du souffle *chui*, on soigne le froid de la région lombaire et du genou, ainsi que l'affaiblissement de la voie du *yang* (organes génitaux).

Dans la pratique gymnique et de concentration sur le souffle, le souffle *si* correspond aux poumons, lequel régit le nez. Par l'expiration du souffle *si*, on soigne l'absence d'harmonie entre le froid et le chaud.

34. *Taishō* 1915, vol. 46, *Xiuxi zhiguan zuochan fayao*, p. 471c-472a.

35. Dans le système traditionnel des correspondances de la médecine chinoise, la langue est l'ouverture extérieure du corps correspondant au cœur. Non seulement l'état de la langue donne des indications sur l'état du cœur, mais leurs affections sont en résonance mutuelle.

Chacun des six souffles *he, si, hu, xu, chui, xi*, est régi par un des cinq viscères; en cas de fatigue extrême, on peut s'appuyer sur cette méthode pour régulariser [le souffle] et obtenir une amélioration immédiate.³⁶

Dans le *Huanzhen xiansheng funei yuanqi jue* (Formules de maître Huanzhen sur l'absorption du souffle originel interne), la description de cette technique, similaire malgré quelques variantes, est précédée de l'introduction suivante : « Les six souffles sont *xu, he, si, chui, hu, xi*. Chacun des premiers souffles correspond à l'un des cinq viscères, le sixième correspond au triple réchauffeur. »³⁷ Cette phrase est suivie de la description de ces six souffles correspondant respectivement au poumon, au cœur, à la rate, aux reins, au foie, et au triple réchauffeur. L'ordre d'énonciation est différent de celui du *Taiqing daoyin yangsheng jing* et le sixième souffle, *xi*, est associé au triple réchauffeur. Par ailleurs, le texte se termine par cette conclusion qui est reprise dans le *Taiqing diaoqi jing*³⁸ mais se trouve absente du *Taiqing daoyin yangsheng jing*, et tend à relativiser l'importance de cette technique des six souffles. Elle dit ceci :

Bien que chacun de ces souffles guérisse le viscère avec lequel il est en rapport, cependant les symptômes des cinq viscères et du triple réchauffeur, tels les symptômes de froid, de chaud, d'épuisement, de déséquilibre des souffles, d'atteinte par l'agent pathogène du vent, dépendent tous du cœur. Or, comme le cœur régit le souffle *he*, on peut donc soigner toutes les maladies par ce seul souffle *he*, il n'est pas nécessaire d'employer les six souffles.³⁹

Cette méthode respiratoire est présentée dans ces sources comme ayant une fonction thérapeutique et prophylactique. Chacun des six sons sert à soigner l'un des cinq viscères du corps intégrés dans le système de correspondances avec les cinq agents. On a remarqué que le *Taiqing daoyin yangsheng jing* ne donne d'ailleurs que les cinq viscères.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les cinq viscères sont les foyers principaux des corrélations du corps avec l'univers, et des différents éléments du corps entre eux. Ainsi, le poumon est associé à la peau et au système pileux, il s'ouvre sur le nez. C'est pourquoi le son mis en

36. DZ 818, fasc. 568, *Taiqing daoyin yangsheng jing*, p. 16a-b.

37. DZ 828, fasc. 570, p. 7a.

38. DZ 820, fasc. 569, p. 6b-7a.

39. DZ 828, fasc. 570, p. 7b-8a.

relation avec le poumon ne soigne pas uniquement des affections de cet organe, mais aussi celles du nez et de la peau.

Les affections indiquées dans les différents écrits sont sensiblement les mêmes, bien que les symptômes donnés soient parfois plus nombreux dans certains d'entre eux. Nous les donnons ici en partant du *Taiqing daoyin yangsheng jing*.

Le souffle *si* : il soigne l'absence d'harmonie entre le chaud et le froid;⁴⁰ les abcès et les ulcérations de la peau;⁴¹ l'obstruction nasale;⁴² les affections du nez;⁴³ la fatigue et l'épuisement;⁴⁴ l'excès de chaud ou de froid du poumon;⁴⁵ la sensation de fatigue et d'oppression.⁴⁶

Le souffle *he* : il soigne la sécheresse et la rugosité de la bouche;⁴⁷ l'obstruction du souffle;⁴⁸ les divers souffles pathogènes;⁴⁹ la chaleur généralisée;⁵⁰ la sécheresse de la langue;⁵¹ les affections du cœur;⁵² la sécheresse et la rugosité de la langue;⁵³ la sécheresse de la langue et la rugosité de la bouche;⁵⁴ la sécheresse et la rugosité de la langue et de la bouche.⁵⁵

Le souffle *hu* : il soigne une légère chaleur du souffle;⁵⁶ les engorgements et les ballonnements abdominaux;⁵⁷ l'oppression du souffle qui

40. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a. Le DZ 828, fasc. 570, p. 7a, donne : « absence d'harmonie entre le chaud et le froid du nez ».

41. DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a; DZ 131, fasc. 59, p. 1b. Le DZ 828, fasc. 570, p. 7a, donne : « abcès de la peau et gale ».

42. DZ 821, fasc. 569, p. 2a.

43. DZ 821, fasc. 569, p. 2a.

44. DZ 824, fasc. 569, p. 9a; DZ 828, fasc. 570, p. 7a.

45. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

46. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

47. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a.

48. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a; DZ 828, fasc. 570, p. 7b.

49. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 824, fasc. 569, p. 9a; DZ 828, fasc. 570, p. 7b.

50. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a; DZ 828, fasc. 570, p. 7b; DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

51. DZ 821, fasc. 569, p. 2b.

52. DZ 821, fasc. 569, p. 2a.

53. DZ 824, fasc. 569, p. 9a.

54. DZ 828, fasc. 570, p. 7b.

55. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

56. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a. Le DZ 828 donne : « absence d'harmonie et légère chaleur ».

57. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a.

ne s'écoule pas;⁵⁸ le dessèchement des lèvres;⁵⁹ les affections de la rate;⁶⁰ la sécheresse et l'excès de chaleur (*fanre*);⁶¹ le gonflement du souffle provoquant un tympanisme;⁶² l'oppression et l'obstruction (du souffle) dans les membres;⁶³ les difficultés à débloquent le souffle.⁶⁴

Le souffle *xu* : il soigne l'échauffement des yeux;⁶⁵ l'échauffement et l'excès de chaleur des yeux;⁶⁶ la rougeur des yeux;⁶⁷ les affections du foie;⁶⁸ la taie de l'œil;⁶⁹ la vue trouble;⁷⁰ les larmoiements;⁷¹ les assauts brusques du souffle vers le haut.⁷²

Le souffle *chui* : il soigne le froid des lombes et du genou;⁷³ le froid de la région lombaire et des pieds;⁷⁴ le froid de la région lombaire et de l'abdomen;⁷⁵ l'affaiblissement de la voie du *yang* (organes génitaux);⁷⁶ la surdité;⁷⁷ les affections de l'oreille.⁷⁸

Le souffle *xi* : il soigne les désordres du triple réchauffeur.⁷⁹

Le DZ 828, fasc. 570, p. 7b, donne : « engorgement et ballonnement de l'estomac et de l'abdomen ».

58. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 828, fasc. 570, p. 7b. Le DZ 820, fasc. 569, p. 7a, présente la variante suivante : « oppression et blocage du souffle avec constipation ». Le DZ 824, fasc. 569, p. 7a, donne : « oppression et constipation ».

59. DZ 821, fasc. 569, p. 2b.

60. DZ 821, fasc. 569, p. 2b.

61. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

62. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

63. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

64. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

65. DZ 818, fasc. 568, p. 16b.

66. DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a.

67. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 821, fasc. 569, p. 2b; DZ 828, fasc. 570, p. 7b;

DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

68. DZ 828, fasc. 570, p. 7b.

69. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

70. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

71. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

72. DZ 131, fasc. 59, p. 1b.

73. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 131, fasc. 59, p. 2a.

74. DZ 824, fasc. 569, p. 9a.

75. DZ 828, fasc. 570, p. 7b.

76. DZ 818, fasc. 568, p. 16b; DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 824, fasc. 569, p. 9a;

DZ 828, fasc. 570, p. 7b; DZ 131, fasc. 59, p. 2a.

77. DZ 821, fasc. 569, p. 2b.

78. DZ 821, fasc. 569, p. 2b.

79. DZ 820, fasc. 569, p. 7a; DZ 821, fasc. 569, p. 2b; DZ 824, fasc. 569, p. 9a;

DZ 828, fasc. 570, p. 7b.

2) *Le procédé des six souffles de Daolin* 道林 (Zhi Dun 支遁, 314-366)

Un procédé des six souffles assez différent de celui que nous venons de décrire est présenté dans la deuxième des huit sections du chapitre 27 du *Qianjin yaofang* de Sun Simiao (652), section portant le titre de « Méthodes de maître Daolin pour entretenir la vie ». Daolin est un surnom de Zhi Dun, l'un des auteurs présumés du *Yangsheng yaoji*⁸⁰ qui a sûrement servi de source à Sun Simiao. Un texte similaire à ce chapitre 27, hormis des variantes mineures, se trouve dans le Canon taoïque : le *Taiqing Daolin shesheng lun* (Traité de la pureté suprême concernant la protection de la vie, par Daolin). Ce titre n'apparaît pas dans les catalogues avant les Song. Néanmoins, ce court texte de vingt-quatre pages comme le chapitre 27 de Sun Simiao reprennent dans leur majorité des passages du *Yangsheng yaoji* (fin IV^e siècle), et il n'y a pas lieu de douter que les techniques décrites ici remontent au moins à cette période.

Ce procédé est repris avec des variantes dans le *Zhubing yuanhou lun* (Traité sur l'origine et les symptômes des maladies) compilé par Chao Yuanfang 巢元方 et son équipe, puis présenté à l'empereur Yang des Sui en 610. Cet ouvrage présente la particularité de donner une description des principales pathologies de la médecine traditionnelle avec en regard, comme méthodes thérapeutiques, des indications de procédés gymniques et respiratoires (*daoyin* 導引) ou d'entretien du principe vital (*yangsheng*). C'est au chapitre sur les maladies des cinq viscères qu'est indiqué le procédé des six souffles.⁸¹

Ce système est aussi donné, mais dans une version abrégée, dans le *Yangxing yanming lu* (Annales pour l'entretien de la vie et la prolongation du destin)⁸², texte qui, comme ceux que nous avons cités précédemment, est largement composé de fragments du *Yangsheng yaoji*.

Enfin, le *Taishang Laojun yangsheng jue* (Formules du Très Haut Seigneur Lao sur l'entretien de la vie) reprend également ce procédé dans une version abrégée. Ce texte donne par conséquent deux systèmes différents du procédé des six souffles : p. 2a-b, celui que l'on trouve notamment dans le *Taiqing daoyin yangsheng jing*, et p. 5b-7b, celui de Zhi Dun. Nous avons là un exemple de la façon dont procède couramment la pensée chinoise, qui bien souvent compile et réunit les éléments d'un savoir passé sans effectuer de choix exclusif entre plusieurs données qui

80. Cf. Despeux, 1989, p. 228.

81. *Zhubing yuanhou lun*, *juan* 15, vol. 2, p. 1464-1474.

82. DZ 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu* 2, p. 3b-4a.

nous sembleraient contradictoires. Dans ce système de Zhi Dun, d'une part, les correspondances sont établies avec cinq viscères seulement, de sorte que deux souffles sont attribués au cœur, l'un pour refroidir, l'autre pour réchauffer; d'autre part, les correspondances entre les sons et les viscères sont différentes de celles du système précédent.

Procédé des six souffles selon Zhi Dun d'après le chapitre 27 du *Qianjin yaofang*

Si l'on souffre de froid du cœur, il convient d'expulser le son *hu*. Si l'on souffre de maladie de la chaleur, il faut expulser le souffle *chui*. Si l'on souffre d'affection du foie,⁸³ il faut expulser le souffle *he*. Si l'on souffre de maladie du poumon, il faut expulser le souffle *xu*.⁸⁴ Si l'on souffre de maladie de la rate, il faut expulser le souffle *xi*. Si l'on souffre de maladie des reins, il faut expulser le souffle *si*.

Après minuit, on exécute l'expulsion 81 fois, au chant du coq (1 h-3 h) 72 fois, à l'aube naissante (3 h-5 h) 63 fois, au lever du soleil (5 h-7 h) 54 fois, à la période du petit déjeuner (7 h-9 h) 45 fois, à la période *si* (9 h-11 h) 36 fois.⁸⁵ Pour appliquer ce procédé, il convient tout d'abord de s'étirer et de conduire le souffle à droite et à gauche 360 fois.⁸⁶ Il existe principalement quatre sortes de pathologies que l'on guérit ainsi : les contaminations,⁸⁷ les strictions dues au froid, les maladies dues à l'agent

83. La version du DZ 821, fasc. 569, *Taishang Laojun yangsheng jue*, donne : « douleurs du pied ».

84. La version du DZ 1427, fasc. 1055, *Taiqing Daolin shesheng lun*, inverse les correspondances, donnant le son *xu* pour le foie et le son *he* pour le poumon, ce qui est en contradiction avec les correspondances données dans la suite du texte.

85. Le DZ 821, fasc. 569, *Taishang Laojun yangsheng jue*, donne des chiffres différents : « Après minuit, on exécute l'expulsion 24 fois, au chant du coq 18 fois, à l'aube naissante 12 fois, au lever du soleil 12 fois. »

86. À la place de cette phrase, le DZ 821, fasc. 569, *Taishang Laojun yangsheng jue*, donne : « Avant d'appliquer cette technique, il convient de pratiquer les dix-huit postures et les vingt-quatre massages avec un bâton, pour éliminer les maladies des cinq viscères. »

87. Les contaminations (*zhu*) 瘴 forment une rubrique pathologique dans la médecine traditionnelle. Les symptômes généraux sont ainsi décrits par le *Zhubing yuanhou lun* : « *Zhu* (contamination) est synonyme de *zhu* 住 (demeurer), car dans cet état pathologique, les souffles pathogènes demeurent à l'intérieur du corps. Cet état est dû au fait que le *yin* et le *yang* perdent leur régularité, les méridiens principaux et secondaires sont vides et sont atteints par la fatigue, le vent, le froid, la très forte chaleur. Si une attaque par le froid est soignée par une sudation inappropriée, ou s'il y a

pathogène du vent ou à la toxicité de la chaleur.⁸⁸ Que les malades apaisent leur esprit, harmonisent ainsi le souffle et ils sont assurés de guérir. À chacun des cinq viscères ressortissent 81 sortes de maladies dues au froid, à la chaleur, au vent et au souffle, ce qui fait en tout 404 sortes de maladies.⁸⁹ Dans chaque cas, il faut savoir de quelle catégorie dépend le symptôme.

Dans une affection du cœur, il peut y avoir excès de froid ou de chaleur à l'intérieur du corps. Dans le diagnostic par l'observation, la couleur correspondant au cœur est le rouge. Le malade verra par exemple en rêve un homme vêtu de rouge, tenant un sabre rouge ou un bâton, et un feu terrifiant. Pour soigner ces maux, il convient d'utiliser les souffles *hu* et *chui* : *hu* s'il y a excès de froid et *chui* s'il y a excès de chaleur.

Dans une affection du poumon, le malade souffre de gonflement et engorgement thoraco-dorsal, a les membres pesants et engourdis. Dans le diagnostic par l'observation, la couleur correspondant au poumon est le blanc. Le malade aura donc tendance à voir en rêve de belles femmes ou des hommes pleins de charme s'enlaçant, ou rêvera qu'il joue le rôle de père ou de mère, de frère ou de sœur, de femme ou d'enfant. Pour soigner ces maux, il convient d'expirer le souffle *xu*.

Dans une affection du foie, le malade est triste, mélancolique et songeur. Il a tendance à avoir des céphalées et des ophtalmies. Dans le diagnostic par l'observation, la couleur correspondant au foie est le bleu-vert. Le malade verra en rêve un homme vêtu de bleu, tenant un sabre bleu, ou bien des lions, tigres ou loups venant l'effrayer. Pour soigner ces maux, il convient d'expulser le souffle *he*.⁹⁰

Dans une affection de la rate, un vent se déplace dans la partie supérieure du corps, créant des douleurs, oppressions et malaises dans tout le corps. Dans le diagnostic par l'observation, la couleur correspondant à la

sudation non thérapeutique, la maladie se transmet des trois *yang* aux trois *yin*, pénètre dans les cinq viscères, et si les soins ne sont pas prodigués à temps, la maladie stagne. Ou bien les aliments stagnent, le chaud et le froid ne sont plus en harmonie, les souffles pathogènes demeurent et circulent dans le corps. Ou bien le malade est affecté par des mauvais souffles de vie ou de mort, est soudainement agressé par des essences démoniaques, autant d'éléments qui peuvent provoquer cette maladie. Ses évolutions sont multiples, on parle de 36 sortes ou 99 sortes, mais les prescriptions ne donnent pas forcément le détail de ces formes différentes. » (24, p. 689)

88. Le *DZ* 1427, fasc. 1055, donne simplement : « les contaminations, maladies dues au froid, au vent, à la chaleur ».

89. Le texte doit être corrompu : on ne voit pas comment on passe de 81 à 404 maladies. 404 est un chiffre utilisé couramment dans le bouddhisme, qui considère qu'il existe 101 sortes de maladies dues à un déséquilibre de l'un des quatre éléments constitutifs de la matière : la terre, l'eau, le feu et le vent, ce qui fait bien en tout 404.

90. Le *DZ* 821, fasc. 569, donne ici le son *xu*.

rate est le jaune, couleur de la terre en résonance avec cette dernière. Le malade verra en rêve soit un petit enfant luttant avec les éléments pernicieux du corps ayant forme humaine, soit un vent tourbillonnant l'entourant.⁹¹ Pour soigner ces maux, il convient d'expulser le souffle *xi*.

Dans une affection des reins, il y a excès de froid dans le corps, affaiblissement du *yin*. Dans le diagnostic par l'observation, la couleur correspondant aux reins est le noir. Le malade verra en rêve soit des animaux, soit un être à l'aspect terrifiant vêtu de noir et tenant un bâton ou un sabre. Pour soigner ces maux, il convient d'expulser le souffle *si*.⁹²

Dans une affection du froid, effectuer une grande expiration du souffle *hu* 30 fois, et une expiration ténue de ce même souffle 10 fois. Le procédé d'expiration du souffle *hu* est le suivant : inspirer par le nez le souffle qui pénètre dans la bouche, et le recracher par cette dernière. Quand on expire, le son doit chasser et pousser le caractère *hu*.

Dans une affection de la chaleur, expirer d'abord fortement le souffle *chui* 50 fois, puis doucement 10 fois. Le souffle *chui* est expiré comme lorsqu'on souffle sur quelque chose. Il faut faire en sorte que le son et le souffle reproduisent le caractère.⁹³

Dans une affection du poumon,⁹⁴ effectuer une forte expiration du souffle *xu* 30 fois, et une expiration plus ténue de ce même souffle 10 fois.

Dans une affection du foie, expirer fortement le souffle *he* 30 fois, puis doucement 10 fois.

Dans une affection de la rate,⁹⁵ expirer fortement le souffle *xi* 30 fois, puis plus doucement 10 fois.

Dans une affection des reins,⁹⁶ utiliser d'abord une forte expiration du souffle *si* 50 fois, puis une expiration plus ténue de ce même souffle 30 fois.

Pour toute affection, appliquer ces douze procédés d'harmonisation du souffle avec respect et déférence. Quiconque s'y applique est assuré de guérir. Mais avant de pratiquer ces exercices, il convient de s'étirer et de conduire le souffle à droite et à gauche 360 fois.⁹⁷

91. Le *DZ* 821, fasc. 569, indique en plus qu'il peut rêver d'objets jaunes.

92. Le *DZ* 821, fasc. 569, donne en plus : « Il convient de répéter 36 fois cette méthode uniquement. Si la guérison ne survient pas, il convient d'y ajouter la pratique du *daoyin* et des massages à droite et à gauche. » Ces phrases marquent d'ailleurs la fin de la description du procédé des six souffles dans ce texte.

93. Le *DZ* 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu*, donne : « Il faut faire en sorte que le bruit de l'air chasse les caractères *chui*, *hu*, *he*, *xi*, *si*. »

94. Le *DZ* 1427, fasc. 1055, *Taiqing Daolin shesheng lun*, donne : « dans une oppression du cœur ».

95. Le *DZ* 1427, fasc. 1055, donne : « dans une affection du cœur ».

96. Le *DZ* 1427, fasc. 1055, donne : « dans une affection du froid ».

97. *Qianjin yaofang* 27, p. 483-484. *DZ* 1427, fasc. 1055, *Taiqing Daolin shesheng lun*, p. 20b.

Tableau comparatif des corrélations entre les sons et les viscères
selon les deux systèmes décrits précédemment

	<i>Taiqing daoyin yangsheng jing</i>	<i>Taiqing Daolin shesheng lun</i>
foie	<i>xu</i>	<i>he</i>
cœur	<i>he</i>	<i>hu</i> (pour réchauffer) <i>chui</i> (pour refroidir)
rate	<i>hu</i>	<i>xi</i>
poumon	<i>si</i>	<i>he</i>
reins	<i>chui</i>	<i>si</i>
triple réchauffeur	<i>xi</i>	

3) Procédé des six souffles selon les sources en rapport avec la tradition de la Cour jaune

Trois écrits du Canon taoïque présentent un système des six souffles qui se rattache à la tradition de la Cour jaune (*Huangting* 黃庭) et à l'école taoïste du *Shangqing* 上清. La différence majeure avec les deux autres systèmes décrits précédemment est la corrélation du sixième son établie non pas avec le triple réchauffeur, mais avec la vésicule biliaire. Ces trois textes, en traitant des cinq viscères (foie, cœur, rate, poumon, rein) et de la vésicule, se conforment à la tradition du *Huangting jing* (Livre de la Cour jaune).⁹⁸ La seconde différence avec les deux systèmes décrits précédemment est la distinction faite entre un souffle qui sert à chasser du corps les agents pathogènes et un autre à tonifier le souffle correct garant de la bonne santé. Les corrélations entre les sons et les cinq viscères sont ici les mêmes que celles données dans le *Taiqing daoyin yangsheng jing*, la différence étant que leur fonction dispersante y est plus précisée.

Le premier de ces textes est le *Taishang yangsheng taixi qijing* (Écrit du Très Haut sur la respiration embryonnaire et l'entretien de la vie), commençant en ces termes : « Quiconque pratique en s'appuyant sur le *Daode jing*, le *Huangting jing* et le *Yangsheng yaoji* peut éliminer les dix

98. Il existe deux écrits similaires, le *Huangting neijing jing* (Écrit de la vision intérieure de la Cour jaune) et le *Huangting waijing jing* (Écrit de la vision extérieure de la Cour jaune). Ils ont été rédigés entre la fin du II^e siècle et le IV^e siècle environ ; mais les différents spécialistes du taoïsme ont des opinions divergentes quant à la datation de ces deux textes. Ces deux textes présentent l'un comme l'autre les divinités de l'intérieur du corps, principalement celles des cinq viscères plus la vésicule biliaire.

mille maladies. »⁹⁹ La description qu'il donne se résume pour chaque souffle à sept caractères écrits en plus petit au-dessous du titre de chacun des six paragraphes présentant les cinq viscères et la vésicule biliaire selon les principes de la tradition de la Cour jaune. Les indications données pour ces viscères sont les suivantes :

Poumon :	<i>si</i> pour disperser et <i>hu</i> pour tonifier
Cœur :	<i>he</i> pour disperser et <i>xu</i> pour tonifier
Foie :	<i>xu</i> pour disperser et <i>chui</i> pour tonifier
Rate :	<i>hu</i> pour disperser et <i>he</i> pour tonifier
Reins :	<i>chui</i> pour disperser et <i>si</i> pour tonifier
Vésicule :	<i>xi</i> pour disperser et <i>xu</i> pour tonifier. ¹⁰⁰

Ce texte reprend pour le souffle dispersant la corrélation entre les viscères et les sons telle qu'elle est donnée dans le premier système présenté ici, et utilise pour le souffle tonifiant le système de relation entre les cinq éléments appelé le système mère-fils. Selon ce dernier, le foie est la mère du cœur, lequel est la mère de la rate, qui est la mère du poumon, lequel est la mère du rein, ce dernier étant la mère du foie. Pour compléter le souffle d'un viscère, on n'agit pas directement sur lui mais sur le viscère mère, considérant que la déficience du souffle de l'organe provient d'une déficience du souffle de l'organe mère. Ainsi, la mère du poumon étant la rate à laquelle correspond normalement le son *hu*, c'est donc ce dernier qui est préconisé pour tonifier le souffle du poumon.

Le deuxième écrit présentant un système des six souffles lié à la tradition de la Cour jaune est le *Huangting neijing wuzang liufu buxie tu* (Texte illustré sur la façon de tonifier et disperser les cinq viscères et les six réceptacles selon la tradition de la Cour jaune),¹⁰¹ attribué à une femme, Hu An 胡愔, surnommée le « Maître du mont Taibai manifestant la simplicité » (Jiansuzi 見素子), qui vécut vers le milieu du IX^e siècle. Il comprend pour chacun des cinq viscères et la vésicule biliaire un premier paragraphe décrivant le viscère, sa divinité selon la tradition de la Cour jaune, et les principaux symptômes qui y sont liés. Un deuxième paragraphe expose des procédés pour nourrir et entretenir ce viscère, un troisième donne des éléments de diagnostic et des recettes, un quatrième

99. DZ 819, fasc. 568, p. 5b-7b.

100. DZ 819, fasc. 568, p. 5b-7b.

101. DZ 432, fasc. 196. Le texte comporte une préface avec la date de 848. Une version se trouve dans le DZ 263, fasc. 122-131, *Xiuzhen shishu*, *juan* 14.

le « procédé des six souffles » (*liuqi fa*), un cinquième des conseils de diététique, et un sixième des procédés de *daoyin*.

Dans cette version, le trait distinctif pertinent entre tonification et dispersion est la différence entre inspiration et expiration en prenant comme souffle dispersant le son correspondant au viscère selon les corrélations du *Taiqing daoyin yangsheng jing*, et comme souffle tonifiant l'inspiration. Celle-ci s'accompagne de visualisations, consistant à inspirer les souffles des couleurs et des orientes correspondant aux viscères selon le système de corrélation des cinq éléments. Par exemple, pour tonifier le cœur, le pratiquant visualise qu'il absorbe le souffle rouge du sud, couleur et orient correspondant au cœur dans le système de corrélation des cinq éléments. Il y a donc combinaison de deux pratiques : la pratique des six expirations pour disperser les agents pathogènes, et les visualisations attestées dans d'autres écrits de la tradition de la Cour jaune pour tonifier le souffle du viscère.

Procédé des six souffles selon le *Huangting neijing wuzang liufu buxie tu*

1) Procédé thérapeutique pour une affection du poumon

Inspirer doucement et longuement par le nez, puis expirer par la bouche le souffle *si*, qui doit être inaudible. Avant d'expirer le souffle *si*, il convient de régulariser et d'harmoniser le souffle. Pour une affection du poumon, expirer d'abord fortement le souffle *si* 30 fois, puis plus doucement 10 fois. Cette méthode élimine les chaleurs et consommations du poumon, les toux avec remontée du souffle, les prurits de la peau, la lourdeur des membres, les obstructions nasales, les douleurs thoraco-dorsales. Il convient de s'arrêter une fois la guérison obtenue, car une expiration excessive de ce souffle est nuisible.

2) Procédé thérapeutique pour une affection du cœur

Inspirer doucement et longuement par le nez, puis expirer par la bouche le souffle *he*, qui doit être inaudible. Avant d'expirer le souffle *he*, il convient de régulariser et d'harmoniser le souffle. Le son doit être inaudible. Dans une affection du cœur, expirer fortement le souffle *he* 30 fois, puis l'expirer doucement 10 fois. Cette méthode élimine chez les malades du cœur les symptômes de chaleur et de fatigue, les oppressions et agitations. Il convient de s'arrêter une fois la guérison obtenue, car une expiration excessive de ce souffle est nuisible.

3) Procédé thérapeutique pour une affection du foie

Inspirer doucement et longuement par le nez, puis expirer par la bouche le souffle *xu*. Dans une affection du foie, expirer d'abord forte-

ment le souffle *xu* 30 fois, puis doucement 10 fois. Cette méthode élimine chez les malades du foie la chaleur due au vide, la chaleur des membres, la baisse d'acuité visuelle, et toute chaleur avec agitation. Il convient d'expirer plusieurs fois de suite le son *xu* sans interruption, et de s'arrêter une fois la guérison obtenue, mais ici il n'y a pas à craindre de détérioration du souffle si l'on dépasse la mesure.

4) Procédé thérapeutique pour une affection de la rate

Inspirer doucement et longuement par le nez, puis expirer par la bouche le souffle *hu*. Pour une affection de la rate, expirer fortement le souffle *hu* 30 fois, puis doucement 10 fois. Chez les malades de la rate, cette méthode élimine les souffles froids, l'excès de chaleur, les syndromes cholériques, la malabsorption, l'hémiplégie, la paralysie des membres, les indurations de la rate. Il convient donc d'expirer à plusieurs reprises et sans interruption le souffle *hu*, de s'arrêter une fois la guérison obtenue et de ne pas dépasser la mesure.

5) Procédé thérapeutique pour une affection du rein

Inspirer doucement et longuement par le nez, puis expirer par la bouche le souffle *chui*. Pour une affection du rein, expirer d'abord fortement le souffle *chui* 30 fois, puis doucement 10 fois. Cette méthode peut éliminer chez les malades du rein les froids du rein, les douleurs lombaires, le froid du genou, la lourdeur des jambes et des lombes, l'incapacité à tenir longtemps debout, l'affaiblissement de la puissance sexuelle, les bourdonnements d'oreille, les abcès dans la bouche, ainsi que les excès de chaleur avec une agitation ou autres symptômes liés au rein. Il convient d'expirer à plusieurs reprises et sans interruption le souffle *chui*, et de s'arrêter la guérison obtenue, car une expiration prolongée de ce souffle est nuisible.

6) Procédé thérapeutique pour une affection de la vésicule biliaire

Inspirer doucement et longuement par le nez, puis expirer par la bouche le souffle *xi*. Pour une affection de la vésicule biliaire, ou pour éliminer le froid des viscères *yin*, les sudations excessives, la pâleur de la face, les gonflements et engorgements de l'intestin grêle, les froids et douleurs sous-ombilicales, les sécheresses de la bouche et rugosités de la langue, il convient d'expirer à plusieurs reprises le souffle *xi* jusqu'à l'obtention de la guérison.¹⁰²

Le troisième texte est le *Shangqing huangting wuzang liufu zhenren yuzhou jing* (Écrit de l'essieu de jade des Parfaits sur les cinq viscères et les six réceptacles selon la tradition de la Cour jaune de la pureté supé-

102. DZ 432, fasc. 196, *Huangting neijing wuzang liufu buxie tu*, p. 6b, 9a-b, 12b, 15b-16a, 19a, 21a.

rieure),¹⁰³ texte anonyme datant de la fin des Tang ou du début des Song.

Procédé des six souffles selon le
Shangqing huangting wuzang liufu zhenren yuzhou jing

1) Pour soigner le poumon, on utilise *si*. *Si* disperse, l'inspiration tonifie.

Lorsque le poumon est malade, il convient d'utiliser le son *si*. *Si* est le souffle du poumon. Lorsque son souffle exprime la rectitude (*zheng* 正),¹⁰⁴ il extirpe la maladie. À la longue, il apaise sa divinité. Lorsqu'un individu a de la rancune, de la colère qui emplit et obstrue la poitrine, le son *si* peut les drainer, c'est un principe qui va de soi. Mais si celui-ci n'exprime pas ce son *si*, il peut en arriver à léser et détériorer le poumon, alors que s'il comprend ce principe, il garde la vie. C'est pourquoi, si l'on souffre de maladie du poumon, il convient d'employer le son *si*. Mais il est néfaste d'utiliser ce son si l'on ne souffre de rien.

2) Pour soigner le cœur, on utilise *he*. *He* disperse, l'inspiration tonifie.

Dans une maladie du cœur, il convient d'utiliser le son *he*. *He* est le souffle du cœur. Il régule le *qi* et le corps. *He* peut apaiser le cœur, harmoniser sa divinité. C'est pourquoi un individu ayant l'esprit très troublé et manquant de concentration doit beaucoup émettre le souffle *he*, car celui-ci est le signe de la complétude céleste. Tout le monde émet ce souffle, sans en être vraiment conscient. L'absence d'émission de ce son *he* peut provoquer la colère et la fureur. C'est pourquoi, dans une maladie du cœur, on utilise *he* pour chasser les souffles pathogènes.

3) Pour soigner le foie, on utilise *xu*. *Xu* disperse, l'inspiration tonifie.

Dans une maladie du foie, il faut utiliser le son *xu*. *Xu* est le souffle du foie. Ce souffle, expression de la vertu d'humanité (*ren*), peut chasser et dissiper la douleur. Lorsqu'un individu est atteint par une douleur au foie, il exprime le souffle *xu* pour stopper la douleur, c'est une expérience naturelle, un principe suprême, la voie de la communication avec le Mystère.

103. DZ 1402, fasc. 1050. Ce texte est répertorié sous le titre différent de *Huangting wuzang daoyin yuzhou jing* en un *juan* dans le *Bishusheng queku shumu* 2, p. 17b. Cf. van der Loon, 1984, p. 147. Il existe par ailleurs une version abrégée de cet écrit dans le *Yunji qiqian* 14, p. 10-14a, sous le titre de *Huangting dunjia yuanzhen jing*.

104. L'une des cinq vertus cardinales confucéennes mises en rapport avec les cinq éléments et les cinq viscères. Pour chacun des cinq viscères est donnée dans ce texte la vertu confucéenne correspondante : rectitude pour le poumon, rite pour le cœur, vertu d'humanité pour le foie, confiance pour la rate, savoir pour le rein.

4) Pour soigner la rate, on utilise *hu*. *Hu* disperse, l'inspiration tonifie.

Dans une maladie de la rate, il faut employer *hu*. *Hu* peut extirper les maladies de la rate. C'est pourquoi, si un individu souffre d'excès de chaleur dans le centre du corps, il faut exprimer le son *hu* afin de pousser et chasser les entassements [de souffle] dus à la chaleur et à la tiédeur. Si on n'exprime pas le son *hu*, le souffle chaud s'entasse et reste bloqué à l'intérieur. La respiration en est gênée, de sorte que le malade souffre d'oppression, et le corps ne peut être paisible.

5) Pour soigner le rein, on utilise *chui*. *Chui* disperse, l'inspiration tonifie.

Dans une maladie du rein, il faut utiliser le son *chui*. *Chui* est le souffle du rein. Il peut extirper les maladies du rein. C'est pourquoi lorsqu'un individu accumule du *qi* qui fait irruption dans la poitrine, il doit se forcer à émettre *chui*. Le souffle des reins stagnant dans les profondeurs se débloque dès qu'il expire complètement *chui*.

6) Pour soigner la vésicule biliaire, on utilise *xi*. *Xi* disperse, l'inspiration tonifie.¹⁰⁵ (Il n'y a pas de paragraphe développant les correspondances avec la vésicule.)

III. Principales fonctions des six souffles

Dans ces sources du Canon taoïque que nous avons consultées, la fonction la plus courante de ces six souffles est la fonction thérapeutique, voire prophylactique. Le traité illustré de Hu An va même jusqu'à préciser que ce procédé ne sert qu'à éliminer les maladies et n'a rien à voir avec la respiration embryonnaire (*taixi* 胎息). Cette technique est inscrite parmi les procédés dits d'« entretien du principe vital » (*yangsheng*), les procédés d'harmonisation du souffle (*diaoqi fa* 調氣法),¹⁰⁶ les procédés de circulation du souffle (*xingqi* 行氣),¹⁰⁷ d'absorption du souffle (*shiqi* 食氣 ou *fuqi* 服氣),¹⁰⁸ de concentration et de conduite du souffle (*daoyin siqi* 導引思氣).¹⁰⁹ Une seule source affirme que ce

105. DZ 1402, fasc. 1055, *Shangqing huangting wuzang liufu zhenren yuzhou jing*, p. 3a-9b.

106. Par exemple, le procédé de Daolin est classé dans le chapitre 27 du *Qianjin yaofang* dans la section 4 intitulée « Procédés d'harmonisation du souffle ».

107. Le procédé est classé dans cette rubrique par le DZ 836, fasc. 571, *Shenxian shiqi jingui miaolu*, le DZ 578, fasc. 321, *Shesheng zuanlu*, et le DZ 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu*.

108. Le procédé est classé dans cette rubrique par le DZ 821, fasc. 569, *Taishang Laojun yangsheng jue*, le DZ 824, fasc. 569, *Songshan Taiwu xiansheng xinjiu fuqi jing*, et son doublet le DZ 828, fasc. 570, *Huanzhen xiansheng funei yuanqi jue*.

109. Cf. DZ 818, fasc. 568, *Taiqing daoyin yangsheng jing*.

procédé permet d'accomplir la Voie, le *Taishang Laojun yangsheng jue* : « Le maître céleste dit : "Il y a un mode d'inspiration et six modes d'expiration que l'on peut pratiquer pour accomplir le Dao." »¹¹⁰

En ce qui concerne la fonction thérapeutique de ces souffles, elle varie selon les sources. Nous avons déjà remarqué que, dans les écrits liés à la tradition de la Cour jaune, ces six souffles ont soit une action dispersante, par opposition à l'inspiration qui aurait une action tonifiante, soit une action dispersante selon les corrélations classiques, et tonifiante si l'on emploie le son correspondant à l'élément « mère ».

Hormis l'action thérapeutique de chaque son sur le viscère associé et sur les symptômes provoqués par un mauvais fonctionnement de ce viscère, on a attribué également une action thérapeutique spécifique à chacun de ces sons. Déjà sous les Han Postérieurs, *chui* avait une action refroidissante et *he* ou *gou* une action réchauffante, fonctions reprises par les sources postérieures. La fonction thérapeutique spécifique de ces six souffles est présentée dans trois versions présentant entre elles des variantes mineures. La première version est celle présentée dans le *Shenxian shiqi jingui miaolu* (Annales merveilleuses du coffret d'or sur l'absorption du souffle par les immortels divins), attribué à un certain maître Jingli 京里 de la dynastie des Jin.¹¹¹ La seconde version est celle du *Yangxing yanming lu* communément attribué à Tao Hongjing 陶弘景,¹¹² mais compilé vers la fin des Tang ou le début des Song et, comme nous l'avons montré, écrit à partir du *Yangsheng yaoji*.¹¹³ Ces deux versions très semblables sont, d'après ces deux textes, une même citation du *Xianjing*,¹¹⁴ disparu mais remontant vraisemblablement aux Han Postérieurs. La troisième version est celle du *Yanling xiansheng ji xinjiu fuqi jing*,¹¹⁵ texte datant du milieu des Tang.

Voici comment ces fonctions sont décrites dans le *Yangxing yanming lu* :

110. *DZ* 825, fasc. 570, p. 21b.

111. *DZ* 836, fasc. 571, p. 5b.

112. *DZ* 838, fasc. 572, 2, p. 3a.

113. Cf. Despeux, « Gymnastic tradition », p. 233.

114. Ce *Xianjing* est cité dans le *Baopuzi neipian jiaoshi* 3, p. 41, à propos de l'absorption du cinabre, d'une technique du retour de l'essence, et de la respiration embryonnaire. Il est cité dans le *DZ* 838, fasc. 572, *Yangxing yanming lu* 2, p. 11b, col. 5-10; 1, p. 9; 2, p. 3. Il est aussi cité dans le *DZ* 837, fasc. 572, *Zhenzhong ji*, p. 21a, ainsi que le *DZ* 578, fasc. 321, *Shesheng zuanlu*, p. 3b. Ce dernier texte est attribué à Wang Zhongqiu 王仲丘 dans le *Chongwen zongmu* 9, p. 16a, et à Wang Liqiu 王立丘 dans le *Bishusheng xubiandao siku queshu mulu* 2, p. 90b.

115. *DZ* 825, fasc. 570, p. 21b.

Alors qu'il existe une façon d'inspirer le souffle que l'on désigne par *xi* (l'inspiration), il existe six façons différentes de le cracher, à savoir *chui*, *hu*, *xi*, *he*, *xu*, *si*, qui sont autant de modes d'expiration différents. La respiration d'un homme ordinaire comprend une expiration et une inspiration; telle est à l'origine la façon de compter. Pour exécuter cette méthode de la longue respiration avec rejet des (six) souffles, il convient d'expirer par temps couvert le souffle *chui*, et par temps chaud le souffle *hu*. Pour ce qui est de leur fonction thérapeutique, le souffle *chui* élimine le vent, le souffle *hu* élimine la chaleur, le souffle *xi* élimine la sécheresse et l'agitation, le souffle *he* fait descendre le souffle, le souffle *xu* disperse les stagnations de souffle, le souffle *si* dissipe l'épuisement. Lorsqu'un homme ordinaire est épuisé, le plus souvent il expire les souffles *xu* et *si*. Les taoïstes pratiquant la circulation et la conduite du souffle ne doivent pas expirer *xu* et *si*. *Xu* et *si* sont la « quintessence » de la longue respiration. Ce procédé est valable pour l'homme comme pour la femme. Il provient du *Xianjing*. »¹¹⁶

Tableau comparatif des différentes fonctions thérapeutiques selon les trois sources

6 sons	<i>Yangxing yanming lu</i> Citation du <i>Xianjing</i>	<i>Shenxian shiqi</i> Cit. du <i>Xianjing</i>	<i>Yanling ji xinjiu fuqi</i>
<i>chui</i>	froid et vent	<i>idem</i>	<i>idem</i>
<i>hu</i>	chaleur	<i>idem</i>	<i>idem</i>
<i>xi</i>	sécheresse et agitation	vent et chaleur	vent
<i>he</i>	fait descendre le souffle	<i>idem</i>	<i>idem</i> (<i>gou</i> : sécheresse)
<i>xu</i>	disperse les stagnations	<i>idem</i>	<i>idem</i>
<i>si</i>	dissipe l'épuisement	<i>idem</i>	dissipe la chaleur

Enfin signalons une fonction exorciste de ces six souffles attestée par Sun Simiao. Il présente en effet dans son *Qianjin yifang* (Prescriptions annexes valant mille onces d'or) les six procédés exorcistes (*jin* 禁) suivants : 1) grincement de dents en se concentrant sur le souffle retenu entre les dents; 2) protection par les yeux en gardant un œil ouvert, l'autre fermé; 3) concentration à l'aide de la pensée, imaginant que les diverses maladies sont chassées; 4) gestes rituels avec les doigts; 5) pro-

116. DZ 838, fasc. 572, 2, p. 3a.

nonciation des six souffles; 6) visualisation et maintien en soi des divinités.¹¹⁷ Ces procédés sont utilisés dans les rituels ou les pratiques individuelles pour chasser les démons ou les influences maléfiques. Ils peuvent être utilisés indépendamment ou d'une manière combinée.

Cette fonction exorciste est probablement l'une des plus anciennes. L'évolution des conceptions liées à l'action des souffles a en tout cas conduit certaines versions à insister sur les rapports avec le temps. On constate dans le système de Zhi Dun l'importance des corrélations entre le nombre de répétitions de l'expulsion et l'évolution rythmique du *yin* et du *yang* en un jour. D'après celui-ci, « après minuit, il convient d'effectuer ces exercices 81 fois, au chant du coq (1 h-3 h) 72 fois, à l'aube (3 h-5 h) 63 fois, au soleil levant (5 h-7 h) 54 fois, à la période *chen* (7 h-9 h) 45 fois, à la période *si* (9 h-11 h) 36 fois. »¹¹⁸ Ces nombres sont des multiples de neuf, chiffre représentant le *yang* suprême, et vont dans l'ordre inverse de la croissance du *yang*, commençant à 1 h pour atteindre l'apogée à midi. On commence à la première période par neuf fois neuf, puis huit fois neuf et ainsi de suite jusqu'à quatre fois neuf. La seconde partie de la journée correspondant à l'accroissement du *yin* est appelée dans les textes « période du souffle de mort », elle est néfaste aux exercices. Ici interviennent donc des conceptions également appliquées dans les procédés d'absorption du souffle, accordant de l'importance à l'heure de la pratique. On peut citer à titre d'exemple l'exercice rapporté dans deux écrits sur les pratiques d'entretien de la vie. Le *Taishang yangsheng taixi qijing* décrit un « procédé des six périodes *yang* », qui consiste à absorber le souffle 81 fois à la période *zi* (1 h-3 h), 64 fois à l'aube naissante (3 h-5 h), 49 fois à la période du petit déjeuner (5 h-7 h), 36 fois à la période *wu* (11 h-13 h).¹¹⁹ Le *Taiqing diaoqi jing* rapporte un procédé similaire, issu du *Xianjing*.

Hormis ces correspondances entre l'exécution des souffles et les périodes journalières, le système de Zhi Dun préconise pour chaque souffle un nombre de répétitions spécifique qui se calcule en multiples de

117. *Qianjin yifang* 29, p. 345a.

118. DZ 1427, fasc. 1055, *Taiqing Daolin shesheng lun*, p. 19b. Cf. DZ 578, fasc. 321, *Shesheng zuanlu*, p. 4a, citant le *Xianjing* : « L'absorption du souffle se fait selon les douze périodes du jour. On commence à minuit par répéter 81 fois, à la période suivante 64 fois, puis 49, 36 et 25 fois, décompte que l'on effectue mentalement. » Le même ouvrage cite p. 4b un *Fuqi jing* disant ceci : « De minuit à midi, c'est le souffle de vie, de midi à minuit, le souffle de mort. » Cette dernière citation se retrouve également dans le *Ishinpō* 27, p. 17b comme provenant du *Yangsheng yaoji*.

119. *Taishang yangsheng taixi qijing*, p. 1a-b.

dix, indication que l'on trouve également dans le système exposé par Hu An. La raison du choix de ces chiffres nous échappe, mais le chiffre même fait penser plutôt à une résonance dans ce cas avec le rythme solaire.¹²⁰ Ces nombres multiples de dix se retrouvent dans le compte des respirations lors des procédés gymniques, notamment ceux de l'école de Wang Qiao 王喬.¹²¹

Conclusion

Ce procédé des six souffles remonte à une période très ancienne, mais les fragments d'information pour les époques reculées ne nous permettent pas de remonter trop loin dans le temps. Si l'on se fonde sur la mention par Wang Chong au 1^{er} siècle des souffles *chui* et *gou* uniquement, on peut penser que le procédé des six souffles, s'il existait peut-être déjà, n'était pas encore courant à cette époque. Il est fort probable que celui-ci s'est développé sous les Han Postérieurs ou les Trois Royaumes, bien que la première source attestée le mentionnant soit le *Xianjing*, de date incertaine, mais cité pour la première fois par Ge Hong (début du IV^e siècle). En outre, la datation des textes qui ont servi de source à l'étude de ce procédé des six souffles est trop imprécise pour que l'on puisse reconstituer l'historique de l'évolution entre les trois systèmes présentés. On ne saurait dire, du moins pour les deux premiers systèmes, s'ils représentent des évolutions successives ou concomitantes. Tout au plus peut-on dégager un certain nombre d'éléments les caractérisant et de questions qui se posent.

Tout d'abord, nous avons remarqué qu'il existait des divergences entre les systèmes sur la façon de faire coïncider ces six souffles avec les cinq viscères. Le nombre même de six évoque d'autres procédés d'entretien de la vie courants à l'époque des Han, tels que le procédé d'absorption des souffles des six directions (quatre orientés, zénith et nadir) exposé dans le manuscrit de Mawangdui sur « l'abstinence de céréales et l'absorption de souffles », et ainsi présenté dans le *Linyang Ziming jing* :

Au printemps, il faut absorber les émanations aurorales qui sont le Souffle orangé du soleil au moment où il va paraître. À l'automne, il faut absorber l'ombre évanescence, qui est le Souffle oranger du soleil après son

120. Dans l'Antiquité, le calendrier était aussi divisé en décades.

121. Voir le DZ 818, fasc. 568, *Taiqing daoyin yangsheng jing*, p. 8a-10b.

coucher. En hiver, il faut absorber les vapeurs blanches qui sont le Souffle septentrional de minuit. En été, il faut absorber la clarté parfaite qui est le Souffle méridional du soleil à midi. [Ces quatre sortes de souffle], plus les Souffles azuré et jaune du Ciel et de la Terre, constituent les six Souffles.¹²²

De même on connaît la technique d'absorption des six signes cycliques *xu* due à un maître de techniques des Trois Royaumes, Ganshi,¹²³ et décrite brièvement dans un fragment du *Yangsheng yaoji* :

Méthodes d'absorption des six signes cycliques *xu* selon Ganshi. Régulièrement, à l'aube et au crépuscule, en commençant par la décade de *jiazi*, se tournant vers la direction de *chen*, on remue la langue en haut et en bas des dents, et l'on avale la salive ainsi produite en une série de trois que l'on répète cinq fois. Puis on fait de même tourné vers *yin* et ainsi de suite pour les six signes cycliques *xu*. On avale ainsi trente fois.¹²⁴

Il est clair que, dans les deux techniques mentionnées ci-dessus, il s'agit d'absorption et non d'expulsion, contrairement au procédé des six souffles que nous étudions. Dans le premier cas, les techniques consistent en l'absorption de souffles purs selon le système des correspondances spatio-temporelles de l'époque, alors que dans le procédé des six souffles, il s'agit du rejet des souffles impurs. Le point commun est donc essentiellement le chiffre six faisant référence aux quatre orientes plus le zénith et le nadir ou le ciel et la terre.

Le lien numérolgique entre ces techniques d'absorption des six souffles ou des six *xu* et les six expirations a été noté par un chercheur chinois contemporain, Tang Lan 唐蘭, et par U. Engelhardt.¹²⁵ Cette dernière rapproche également le procédé des six expirations d'un passage du *Taiping jing* établissant une corrélation entre les souffles des viscères, les directions, et les notes de la gamme.¹²⁶ De toute évidence, le système des six expirations faisait partie à l'origine des systèmes adoptant une classification par six, et c'est à une époque postérieure qu'il fut mis en

122. Texte cité par Wang Yi 王逸 (89-158) dans son commentaire au *Yuanyou*. Traduction Kaltenmark, *Lie-sien tchouan*, p. 187.

123. Sur ce personnage, voir Ngo Van Xuyet, *Divination, magie et politique dans la Chine ancienne*, p. 141.

124. *Ishinpō* rapportant le *Yangsheng yaoji* 27, p. 20a. Cette même technique est décrite dans le *DZ830*, fasc. 571, *Fuqi jingyi lun* de Sima Chengzhen, p. 10b.

125. Engelhardt, 1987, p. 159, note 470.

126. *Taiping jing* 113/587; voir Engelhardt, 1987, p. 189, note 621.

correspondance avec les cinq éléments et les cinq viscères. Le même phénomène s'est produit en médecine, où les systèmes de correspondance par six et par cinq ont d'abord été concurrents avant que ne survienne une assimilation des deux, laquelle s'est produite sous les Han Postérieurs. On comprend donc pourquoi la relation du sixième souffle *xi* avec un viscère a abouti à des solutions divergentes, et pourquoi l'on trouve tantôt le triple réchauffeur, tantôt la vésicule biliaire. Le fait que certaines descriptions du procédé des six expirations n'insistent que sur cinq viscères montre bien que, comme en médecine chinoise, il a existé à un moment donné un flottement dans la manière d'intégrer le système de classification par six au système de classification par cinq.

Les fonctions spécifiques attribuées à chacun des six sons pourraient bien avoir précédé celles qu'ils doivent à leur mise en correspondance avec les cinq éléments et les cinq viscères, car les deux premières de ces fonctions spécifiques, réchauffante et refroidissante, sont attestées dès les Han Postérieurs.

Les implications chamaniques de cette technique sont évidentes, même si l'emploi exorciste des six souffles n'est mentionné que par le *Xianjing*, car il existe par ailleurs des témoignages de leur emploi, encore à l'heure actuelle, dans les rituels. Mais la fonction avancée le plus communément dans les textes étudiés demeure la fonction prophylactique ou thérapeutique : c'est bien dans le groupe des méthodes pour nourrir la vie que ce procédé a été avant tout intégré, avec les techniques de respiration et les autres procédés faisant intervenir le souffle (*qi*) interne ou externe.

On constate que, dans sa fonction thérapeutique, cette technique soigne avant tout des symptômes de plénitude, c'est-à-dire agit essentiellement en chassant l'élément perturbateur ou impur. Ces symptômes concernent les cinq viscères, accessoirement les ouvertures du corps en corrélation avec ces viscères. Les fonctions dispersante et tonifiante de ces souffles sont de toute évidence une évolution ultérieure de la tradition de la Cour jaune. Celle-ci a intégré les techniques des six souffles à ses propres conceptions, y ajoutant des éléments de visualisation, et la relation complexe mère-fils entre les éléments.

Le système des six souffles s'est enrichi dans la version de Zhi Dun et celui de la tradition de la Cour jaune d'un nombre défini de répétitions des expirations, et d'une correspondance avec les moments de la journée.

Sur ces bases, le procédé n'a cessé d'évoluer après la dynastie des Tang. Sous les Song, l'aspect thérapeutique de cette technique a été supplanté par l'aspect prophylactique. Par ailleurs, l'association des respirations avec les mouvements gymniques et les périodes du jour devint encore

plus sophistiquée. Un bon exemple nous est donné dans le chapitre « Diverses merveilles » du *Daoshu* (Pivot de la Voie) de Zeng Zao 曾棧 (vers 1050) :

À l'heure *zi*, s'asseoir en tailleur, stabiliser la respiration, inspirer longuement le souffle par le nez pour remplir l'abdomen, le recracher 3 fois avec le son *he*, 12 fois avec le son *hu*, avaler la salive 3 fois.

À l'heure *mao*, tourné vers l'est, cracher *hu* 12 fois, *si* 7 fois, *xi* 12 fois.

À l'heure *wu*, tourné vers le sud, cracher *si* 7 fois, *chui* 5 fois, *xi* 12 fois, avaler la salive 3 fois.

À l'heure *you*, tourné vers l'ouest, cracher *xu* 9 fois, *chui* 5 fois, *xi* 12 fois, avaler la salive 3 fois.

Les différents sons sont accompagnés des mouvements suivants :

Xu : les deux poings serrés, les yeux ouverts tournés vers le haut, expirer le son *xu*.

Si : les deux mains entourant les genoux, le visage levé, expirer *si*.

He : croiser les mains derrière les genoux, le visage levé, expirer *he*.

Hu : laisser tomber les mains à gauche et à droite du corps, les mettre l'une sur l'autre au niveau de la rate, expirer *hu*.

Xi : le visage levé, assis en tailleur, expirer *xi*.¹²⁷

À l'époque contemporaine, des maîtres de *qigong* ont développé des versions du procédé des six souffles qui, sur les bases traditionnelles, se sont enrichies d'associations à des mouvements et à certaines visualisations encore plus complexes qu'auparavant, faisant intervenir des représentations du corps elles aussi plus développées. Elles associent par exemple au son la visualisation du méridien du viscère correspondant, ou d'un point particulier de ce méridien. L'homme moderne « nourrit sa vie » avec des techniques associées à des représentations modernes intégrées dans le cadre nouveau du *qigong*. Il n'est plus question de chasser par ces sons les influences maléfiques, encore moins d'y voir le nom de divinités du corps. Ainsi, le savoir-faire de ce procédé des six souffles n'a, autant qu'on puisse en juger, guère changé et s'est transmis jusqu'à nos jours, mais il a été progressivement enrichi et intégré à des conceptions nouvelles, poursuivant une évolution que nous avons pu constater et suivre en partie par l'étude des sources du Canon taoïque. La technique demeure, mais un nouveau sens lui est donné, tandis qu'une même conviction anime les Chinois d'antan et d'aujourd'hui : celle de l'efficacité de ces six sons.

127. DZ 1017, fasc. 641-648, *Daoshu* 35, p. 25b-26b.

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie occidentale et japonaise

- BALDRIAN-HUSSEIN, Farzeen, *Procédés secrets du Joyau magique*, Paris, Les Deux Océans, 1984.
- DESPEUX, Catherine, *La moelle du phénix rouge. Santé et longue vie dans la Chine du XVI^e siècle*, Paris, Guy Trédaniel, 1988.
- , *Taoïsme et corps humain. Le Xiuzhen tu*, Paris, Guy Trédaniel, 1994.
- , « Gymnastics. The Ancient Tradition », dans Livia KÖHN, éd., *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor, University of Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, p. 225-261.
- DROUHIN, Roger, *Qi gong. La maîtrise du souffle*, Paris, Sirpe, collection « Espaces », 1986.
- ENGELHARDT, Ute, *Die klassische Tradition des Qi-Übungen (Qigong). Eine Darstellung anhand des Tang-Zeitlichen Textes Fuqi jingyi lun von Sima Chengzhen*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag-Wiesbaden GMBH, 1987.
- ERKES, Eduard, *Ho-Shang Kung's Commentary on Lao-tse*, Ascona, Artibus Asiae Publishers, 1950.
- HUANG, Jane, and WURMBRAND, Michael, *The Primordial Breath. A Ancient Chinese Way of Prolonging Life Through Breath Control*, Torrance, Original Booksina, 1987.
- KALTENMARK, Max, *Le Lie-sien tchouan. Biographies légendaires des immortels taoïstes de l'antiquité*, traduit et annoté par... Réimpression de l'édition de 1953 avec corrigenda et nouvel index, Paris, Collège de France, Institut des Hautes Études Chinoises, 1987.
- Ishinpō* 医心方 (Prescriptions médicales essentielles), de Tamba Yasuyori 宿稱康頼, achevé en 984. Réédition de Taiwan, Taipei, Xinwen-feng chuban gongsi 新文豐出版公司, 1976.
- KIM, Tawn, *Les exercices secrets des moines taoïstes*, Paris, Guy Trédaniel, 1979.
- KÖHN, Livia, in cooperation with SAKADE, Yoshinobu, *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor, University of Michigan, Center for Chinese Studies, 1989.
- LOON, Piet van der, *Taoist Books in the Libraries of the Sung Period*, London, Ithaca Press, 1984.
- MASPERO, Henri, *Le taoïsme et les religions chinoises*, Paris, Gallimard, 1971.
- , « Les procédés de nourrir le principe vital dans la religion taoïste

ancienne », dans *Journal Asiatique*, avril-septembre 1937; repris dans *Le taoïsme et les religions chinoises*, p. 461-589.

MUGITANI, Kunio 麥谷邦夫, éd., *Yōsei enmei roku kunchū* 養性延命錄訓註, Tokyo, Report of the Study Group on Traditional Chinese Longevity Techniques, n°3, 1987.

NGO Van Xuyet, *Divination, magie et politique dans la Chine ancienne*, Paris, PUF, 1976.

PALOS, Stefan, *Atem und Meditation*, Bern, 1968.

SAKADE, Yoshinobu 坂出祥伸, *Chūgoku kodai yōsei shisō no sōgō teki kenkyū* 中国古代養生思想の総合的研究 (*Nourishing Vitality in Ancient China, Comprehensive Studies on Theory and Practice*), Tokyo, Hirakawa Shuppan Inc., 1988.

—, « Chō Tan no yōsei yōshū itsubun to sono shisō » 張湛の養生要集佚文とその思想, *Tōhō shūkyō*, 68, 1986, p. 1-24.

Bibliographie chinoise

Baopuzi neipian jiaoshi 抱朴子內篇校釋 (Édition révisée des écrits du Maître qui embrasse la simplicité), de GE Hong 葛洪 (283-363). Édition de Wang Ming 王明, Pékin, Zhonghua shuju, 1980.

Daoshu 道樞 (Pivot du Dao), de ZENG Zao 曾慥 (vers 1150), *DZ* 1017, fasc. 641-648.

Chuci jizhu 楚辭集註 (Collection effectuée par ZHU Xi de commentaires des Élégies du pays de Chu), Shanghai, Guji chubanshe, 1979.

Fuqi jingyi lun 服氣精義論 (Traité sur le sens primordial de l'absorption du souffle), de SIMA Chengzhen 司馬承禎, *DZ* 830, fasc. 571.

Huanting neijing wuzang liufu buxie tu 黃庭內景五臟六腑補瀉圖 (Texte illustré sur la façon de tonifier ou de disperser [le souffle] des cinq viscères et des six réceptacles, selon la tradition de la Cour jaune), de HU An 胡愔, surnommée Jiansuzi 見素子 (Le Maître manifestant la simplicité) (milieu du VIII^e siècle), *DZ* 432, fasc. 196.

Huanzhen xiansheng funei yuanqi jue 幻真先生服內元炁訣 (Formules de maître Huanzhen sur l'absorption du souffle originel interne), *DZ* 828, fasc. 570; *DZ* 1032, fasc. 677-702, *Yunji qiqian*, *juan* 60, version abrégée.

Jiyun 集韻 (Compilation par rimes), compilé sous les auspices impériaux par DING Du 丁度 et autres (1037) et complété par SIMA Guang (1067). Édition rectifiée par FANG Chenggui 方成珪. Collection *Wanyou wenku* 萬有文庫.

Laozi Heshang gong zhu jiaoli 老子河上公注斟理 (Édition ordon-

- née du commentaire du Duc du Bord du Fleuve au *Laozi*), de ZHENG Chenghai 鄭成海, Taipei, Zhonghua shuju, 1971.
- Laozi Xiang'er zhu jiaozheng* 老子想爾注校證 (Édition révisée du commentaire Xiang'er au *Laozi*), édité par RAO Zongyi 饒宗頤, Shanghai, Guji chubanshe, 1991.
- Lunheng* 論衡 (Discours pesés sur la balance), de WANG Chong 王充, Shanghai, Renmin chubanshe, 1974.
- « Mawangdui boshu quegu shiqi piankao » 馬王堆帛書却谷食氣篇考 (Recherche sur le manuscrit sur soie de Mawangdui « Abstinence de céréales et absorption des souffles »), de TANG Lan 唐蘭, *Wenwu*, 1975-1976, p. 14-15.
- Mawangdui Hanmu boshu* 馬王堆漢墓帛書 (Manuscrits sur soie et lattes exhumés des tombes Han du site de Mawangdui), Pékin, Wenwu chubanshe, 1985.
- Mawangdui yangsheng qigong* 馬王堆養生氣功 (Travail du souffle et entretien du principe vital selon les documents de Mawangdui), de ZHOU Shiyong 周世榮, Hubei Kexue jishu chubanshe, 1990.
- Qianjin yaofang (Beiji)* 千金要方 (備急) (Prescriptions essentielles [d'urgence] valant mille onces d'or), de SUN Simiao 孫思邈 (652), Pékin, Renmin weisheng chubanshe, 1982. Fac-similé de l'édition des Song du Nord.
- Qianjin yifang* 千金翼方 (Prescriptions annexes valant mille onces d'or), de SUN Simiao 孫思邈 (682), Pékin, Renmin weisheng chubanshe, 1982. Fac-similé de l'édition des Yuan de 1307.
- Qigong huizui* 氣功會萃 (Gemmes du *qigong*), 1^{er} tome, de ZHANG Zhenhuan 張震寰 et NI Nongpan 倪弄畔, Pékin, Kexue chubanshe, 1988.
- Shangqing huangting wuzang liufu zhenren yuzhou jing* 上清黃庭五臟六腑真人玉軸經 (Écrit de l'essieu de jade des Parfaits sur la façon de tonifier ou disperser [le souffle] des cinq viscères et des six réceptacles dans la tradition de la Cour jaune), *DZ* 1402, fasc. 1050.
- Shenxian shiqi jingui miaolu* 神仙食氣金匱妙錄 (Annales merveilleuses du coffret d'or sur l'absorption de souffle par les immortels divins), de maître Jingli 京里先生, *DZ* 836, fasc. 571.
- Shesheng zuanlu* 攝生纂錄 (Annales sur les techniques de protection de la vie), de WANG Zhongqiu 王仲丘 ou WANG Liqiu 王立丘, *DZ* 578, fasc. 321.
- Shuowen jiezi* 說文解字, de XU Shen 許慎. Fac-similé de l'édition de Chen Changzhi 陳昌治 (1873), Pékin, Zhonghua shuju, 1963.
- Songshan Taiwu xiansheng xinjiu fuqi jing* 嵩山太无先生新舊服炁經 (Écrits anciens et nouveaux sur l'absorption du souffle collectés

- par Maître Néant suprême du mont Song), de LI Chunshi 李春時 ou LI Fengshi 李奉時 (milieu du VIII^e siècle), DZ 824, fasc. 569.
- Taiping jing hejiao* 太平經合校 (Édition révisée du Livre de la grande paix), édition révisée par WANG Ming 王明, Pékin, Zhonghua shuju, 1960.
- Taiqing Daolin shesheng lun* 太清道林攝生論 (Traité de la pureté suprême concernant la protection de la vie selon Daolin), DZ 1427, fasc. 1055.
- Taiqing daoyin yangsheng jing* 太清導引養生經 (Écrit de la pureté suprême sur les mouvements gymniques et l'entretien du principe vital), DZ 818, fasc. 568.
- Taiqing diaoqi jing* 太清調氣經 (Écrit de la pureté suprême sur l'harmonisation du souffle), DZ 820, fasc. 569.
- Taishang Laojun yangsheng jue* 太上老君養生訣 (Formules du Très Haut Seigneur Lao sur l'entretien de la vie), DZ 821, fasc. 569.
- Taishang yangsheng taixi qijing* 太上養生胎息氣經 (Écrit du Très Haut sur l'entretien de la vie et la respiration embryonnaire), DZ 819, fasc. 568.
- Taixi biyao gejue* 胎息秘要歌訣 (Formules et chants des principes secrets sur la respiration embryonnaire), DZ 131, fasc. 59.
- Tang Xuanzong yuzhi Daode zhenjing shu* 唐玄宗御製道德真經疏 (Écrit véritable de la Voie et de la Vertu commenté par l'empereur Xuanzong des Tang), DZ 678, fasc. 356-357.
- Tang Xuanzong yuzhu Daode zhenjing* 唐玄宗御註道德真經 (Écrit véritable de la Voie et de la Vertu commenté par l'empereur Xuanzong des Tang), DZ 677, fasc. 355.
- Xianjing* 仙經 (Canon sur l'immortalité). Ouvrage perdu.
- Xiuxi zhiguan zuochan fayao* 修習止觀坐禪法要 (Principes relatifs à la culture de la quiescence et de la contemplation lors de l'assise en *dhyāna*), de ZHIYI 智顓 (538-598), Taishō 1915.
- « Yang qigong » 養氣功 (Travail de l'entretien du souffle), de MA Litang 馬禮堂, dans *Qigong huizui*, p. 1-22.
- Yangsheng yaoji* 養生要集 (Notes essentielles sur l'entretien de la vie), de ZHANG Zhan 張湛 (fin du IV^e siècle). Ouvrage perdu.
- Yangxing yanming lu* 養生延命錄 (Annales sur l'entretien de la vie et la prolongation du destin). Attribué à TAO Hongjing 陶弘景 (456-536) ou SUN Simiao 孫思邈 (581-682), DZ 838, fasc. 572. Ouvrage de date incertaine, mais fondé aux deux tiers sur des citations du *Yangsheng yaoji* (fin du IV^e siècle).
- Yanling xiansheng xinjiu fuqi jing* 延陵先生新舊服氣經 (Écrits anciens et nouveaux sur l'absorption du souffle recueillis par maître

Yanling), DZ 825, fasc. 570.

Yimen guangdu 夷門廣牘 (Tablettes de la porte du silence), de ZHOU Lüjing 周履靖 (édité en l'ère Wanli : 1573-1620). Éd. *Congshu jicheng*.

Yunji qiqian 雲笈七籤 (Sept plaquettes des coffrets nuageux), de ZHANG Junfang 張君房 (vers 1024), DZ 1032, fasc. 677-702.

Zhenzhong ji 枕中記 (Écrits secrets de l'oreiller), de SUN Simiao 孫思邈, DZ 837, fasc. 572.

Zhongguo qigong xueshu fazhan shi 中國氣功學術發展史 (Histoire du développement des arts du *qigong* en Chine), de WANG Puxiong 王卜雄 et ZHOU Shiyong 周世榮, Changsha, Hunan Kexue jishu chubanshe, 1989.

Zhuangzi jijie 莊子集解 (Ensemble de commentaires du *Zhuangzi*), édition *Zhuzi jicheng*.

Zhubing yuanhou lun 諸病源候論 (Traité sur l'origine et les symptômes des maladies), de CHAO Yuanfang 巢元方 et autres (610), édition moderne commentée par l'Institut de médecine traditionnelle chinoise de Nankin, Renmin weisheng chubanshe, 1980.