

## La gymnastique *daoyin* 導引 dans la Chine ancienne

Catherine Despeux \*

En Occident, la gymnastique a pu avoir des fonctions très diverses. Les exercices corporels ont été et sont encore un moyen de mettre en valeur une certaine image de la personne, de contribuer à l'affirmation de soi, d'une société, voire d'un pays. Depuis la Grèce, les idées de compétition, d'efforts violents, de dépassement des limites physiques ont été associées à la pratique gymnique. Mais cette dernière a aussi constitué un élément essentiel de l'éducation allant de pair avec l'éducation de l'esprit, comme le rappelle l'adage *Mens sana in corpore sano*. Elle a également exercé une fonction thérapeutique depuis la Grèce antique : l'école d'Hippocrate (vers 460-377 ?) lui a accordé une place fondamentale, de même que plus tard celle de Galien (132-200). Néanmoins, les aspects thérapeutiques et éducatifs de la gymnastique ont été progressivement délaissés au profit de ses aspects compétitifs et esthétiques<sup>1</sup>. Il fallut attendre le XX<sup>e</sup> siècle pour que la fonction thérapeutique du mouvement soit remise en valeur par le biais de la psychologie et de la psychanalyse. Si le corps anatomique et son aspect extérieur continuaient plus que jamais à être cultivés, dans le même temps, l'attention était portée sur le rôle des exercices physiques pour la

---

\* Catherine Despeux est professeur à l'INALCO.

<sup>1</sup> Sur ce sujet, voir Jacques Ulmann, *De la gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de l'éducation physique*, Paris : Vrin, 2<sup>e</sup> éd., 1977.

santé, pour la constitution de l'image du corps et l'épanouissement de la personne<sup>2</sup>. Le mouvement devint une technique de relaxation, de réadaptation de l'individu à son environnement, de connaissance de soi. L'image du corps et les conceptions classiques de l'éducation physique furent remises en question, au point que l'on vit apparaître dans les années 1970 le terme d'antigymnastique. En même temps, l'attrait pour les techniques du corps orientales grandit. Ce fut d'abord le *hatha yoga* venu d'Inde, puis les techniques japonaises et chinoises, dont le *Taiji quan* 太極拳, les arts du souffle (*qigong* 氣功) et les mouvements gymniques (*daoyin* 導引).

Or, ces nouvelles disciplines introduisaient des conceptions du corps et du mouvement qui contrastaient avec celles qui prédominaient en Occident. Un certain nombre de différences entre la façon d'exécuter les mouvements corporels dans la tradition occidentale et dans la tradition chinoise furent aussitôt relevées, notamment pour la Chine : cette dernière privilégiait en effet la lenteur, la modération, la souplesse et la simplicité du mouvement dans le *Taiji quan* et le *qigong* (qui comprend ce que l'on appelle *daoyin* en chinois), méthodes les plus en vogue encore à l'heure actuelle. Ces techniques du corps sont l'héritage d'une longue tradition, qui remonte à l'antiquité chinoise. Nous souhaitons à travers cet article explorer les origines d'une technique corporelle, le *daoyin*, et les éléments qui ont conduit à ses particularités.

Pourquoi et comment se mouvoir dans la Chine ancienne ? Quelles étaient les fonctions principales du *daoyin*, et comment les Chinois ont-ils conçu son efficacité ? Dans l'antiquité, le *daoyin* est conçu soit comme un moyen thérapeutique soit comme une technique pour entretenir la vie

---

<sup>2</sup> Cf. Paul Schilder, *L'image du corps*, édition anglaise publiée à New York en 1935 ; éd. française, Paris : Gallimard, 1968.

## La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique

(*yangsheng* 養生) et pour augmenter la longévité<sup>3</sup>. L'idée de nourrir, d'entretenir (*yang* 養), apparaît comme un des concepts clés de la pensée chinoise. Selon les écoles, l'accent a été porté sur l'entretien du principe vital (*yangsheng* 養生), l'entretien du corps (*yangxing* 養形) dans lequel Zhuangzi a classé le *daoyin*, l'entretien de la nature innée (*yangxing* 養性), terme synonyme à l'origine de *yangsheng*, l'entretien de son être (*yangshen* 養身), l'entretien de l'aspiration (*yangzhi* 養志), l'entretien de l'esprit (*yangxin* 養心), l'entretien des esprits vitaux (*yangshen* 養神).

### I. Les documents sur le *daoyin* dans la Chine antique

La plus ancienne attestation écrite de la pratique du *daoyin* est un passage du *Zhuangzi* 莊子 (IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère), dans lequel l'auteur dénigre les techniques qu'il qualifie de « mineures », pratiquées par ceux qui aspirent à la longévité, dont le *daoyin*. Sans les rejeter entièrement, il les considère simplement comme un moyen temporaire de progrès dans la voie du Dao, moyen bien inférieur à ce qu'il appelle « le jeûne du cœur » (*xinzhai* 心齋). Voici en quels termes il critique ces techniques :

Expirer les sons *chui* 吹 et *xu* 洶, cracher l'ancien souffle et absorber le nouveau, imiter l'ours se suspendant à l'arbre ou l'oiseau prenant son envol, tel est l'idéal de ceux qui veulent entretenir leur corps par le *daoyin* et sont de la même veine que Pengzu 彭祖, qui vécut plus de huit cents ans<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Voir Catherine Despeux, "Gymnastic: The ancient tradition", in Livia Köhn in cooperation with Yoshinobu Sakade (éd.), *Taoist meditation and longevity techniques*, Ann Arbor : Center for Chinese Studies, University of Michigan, 1989, chap. 8, p. 225-261.

<sup>4</sup> *Zhuangzi jijie* 莊子集解 de Wang Xianqian 王先謙, éd. *Zhuzi jicheng* 諸子集成, Shanghai : Shanghai shudian, 1986, t. 3, chap. XV « Ciseler la pensée créatrice », p. 96.

Il dit encore dans un autre chapitre :

Je plains les gens de ce monde qui pensent que les procédés pour nourrir le corps suffisent à faire durer la vie éternellement <sup>5</sup>.

Ces critiques acerbes témoignent de la vivacité d'un courant de maîtres de techniques soucieux d'assurer la longévité par ces méthodes. Au II<sup>e</sup> siècle avant notre ère, le prince de Huainan 淮南子 <sup>6</sup> considère lui aussi les techniques d'entretien du principe vital comme des techniques mineures (*xiaoshu* 小術). L'argument qu'il invoque est différent de celui de Zhuangzi : pour lui, ces techniques sont mineures car elles nécessitent encore un appui extérieur. Pour ces deux maîtres, les techniques les plus élevées consistent à nourrir l'esprit et non à se préoccuper d'une longévité physique par des techniques centrées sur le corps.

Dans une source plus tardive, le *Shiji* 史記 de Sima Qian 司馬遷, est mentionnée la pratique du *daoyin* à une époque antérieure à celle de Zhuangzi. Un médecin qui aurait vécu sous le règne du mythique empereur Jaune, un certain Yufu 俞跗 <sup>7</sup>, ne guérissait pas les maladies à l'aide de décoctions ou de boissons fermentées, mais à l'aide d'aiguilles de pierre,

---

<sup>5</sup> Zhuangzi *jijie*, chap. XIX « Parvenir à la vie », p. 278.

<sup>6</sup> Claude Larre, *Le traité VII du Houai Nan Tseu. Les esprits légers et subtils animateurs de l'essence*, Paris - Taipei - Hong Kong : Institut Ricci, 1982, ch. 26 « Nourrir le principe vital ».

<sup>7</sup> Les seuls renseignements que nous ayons sur lui se trouvent dans le passage précité et dans un ouvrage qui lui est attribué répertorié dans le *Hanshu* 漢書 de Ban Gu 班固, annoté par Yan Shigu 顏師古 des Tang, éd. moderne Pékin : Zhonghua shuju, 1977, j. 30, p. 1777.

## La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique

de mouvements gymniques (*jiaoyin* 絞引)<sup>8</sup> et d'emplâtres de remèdes toxiques<sup>9</sup>.

Hormis ces trois mentions anciennes des pratiques gymniques qui sont donc attestées au IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère et probablement antérieurement, il faut attendre la période allant de la fin des Royaumes combattants (III<sup>e</sup> siècle av. J. C.) à la fin des Han (II<sup>e</sup> siècle apr. J. C.) pour disposer d'éléments plus détaillés sur le *daoyin*, notamment grâce aux découvertes récentes de matériaux archéologiques.

La plus importante découverte est un ensemble de documents de la tombe n° 3 de Mawangdui 馬王堆, à une dizaine de km environ de Changsha dans le Hunan. Cette tombe renfermait le corps d'un jeune homme d'une trentaine d'années mort en 168 avant notre ère, qui était le fils du premier ministre du roi de Changsha, alors capitale de la seigneurie de Changsha et centre important de la culture du pays de Chu.

On a exhumé de cette tombe n° 3 des lattes de bois et des manuscrits sur soie datés de 246 à 177 avant notre ère. Ces documents concernent des sujets aussi variés que la philosophie, la littérature, la religion, des techniques diverses et la médecine. Parmi ceux-ci, un certain nombre a trait à l'entretien du principe vital, dont un groupe de lattes que l'on désigne par le titre « Dix questions » (*Shi wen* 十問)<sup>10</sup> et qui mentionnent le *daoyin*, ainsi qu'un manuscrit sur soie. Ce dernier est particulièrement intéressant pour notre propos ; il s'agit d'illustrations de *daoyin* précédées d'un court écrit sur la façon d'interrompre la prise de céréales pour se nourrir de souf-

---

<sup>8</sup> Le terme employé ici n'est pas celui de *daoyin*, mais nous suivons l'interprétation du *Suoyin* 索引 qui glose ce terme comme désignant « les procédés de massage (*anjiao* 按絞) et d'étirement (*yin* 引) ».

<sup>9</sup> *Shiji* 史記, éd. moderne Pékin : Zhonghua shuju, 1977, chap. 105, p. 2788.

<sup>10</sup> Sur ces documents, voir Donald Harper, *Early Chinese Medical Literature. The Mawangdui Medical Manuscripts*, the Sir Henry Wellcome Asian Series, London : Paul Kegan, 1998, p. 310-327.

fle. Incomplet, il comprend quarante-quatre postures disposées en quatre rangées horizontales de onze postures, hommes ou femmes dessinés sur une hauteur de 9 à 12 cm. Certains personnages sont âgés, d'autres plus jeunes. Ils sont peints avec un contour noir et vêtus de costumes de couleurs et de formes variées. Dans les couleurs (rouge, bleu, brun, ou gris-vert), le bleu domine, suivi du rouge et du brun plus rare. Plus d'un tiers des personnages sont pieds nus et torse nu, vêtus d'une culotte courte ou d'une jupette et il s'agit visiblement de personnages de classes inférieures; leurs costumes ressemblent d'ailleurs à ceux des paysans tels qu'ils sont représentés sur des peintures des Han retrouvées au mont des Phénix (Fenghuangshan 鳳凰山) près de Chengdu dans le Sichuan <sup>11</sup>. Trente des quarante-quatre personnages sont vêtus d'un pantalon bouffant, d'une longue veste, et portent des chaussures à bout pointu. S'ils sont pour la plupart tête nue, certains portent des coiffes ordinaires et trois, des chapeaux de mandarin. Six personnages, pieds nus, sont simplement vêtus d'une veste longue, avec, pour quelques-uns, une sorte de bonnet qui était porté par les employés de bas rang. Cela dénote une représentation de personnages de classes sociales différentes.

Le corps est représenté dans des postures diverses, le plus souvent en position debout. Sur certaines figures, la tête, les bras, le torse ou les jambes qui ne sont pas cachés par le costume sont colorés en rose ou en brun. On peut émettre plusieurs hypothèses. La première est que cette bicoloration pourrait symboliser les souffles *yin* et *yang*. La seconde est que les parties colorées désigneraient les parties du corps qui doivent se mouvoir dans l'exercice, ou bien celles sur lesquelles l'adepte doit porter son attention lorsqu'il fait circuler le souffle ou pratique la rétention du souffle.

---

<sup>11</sup> Tang Lan 唐蘭, « Shi lun Mawangdui sanhao mu chu tu daoyin tu 試論馬王堆三號墓出土導引圖 », *Wenwu* 文物, 1979, p. 13.



Reconstitution de la représentation de mouvements gymniques  
trouvée dans la tombe Han n° 3 de Mawangdui

À côté de chaque posture se trouve une inscription. Une trentaine d'entre elles sont encore lisibles. Elles font référence soit à l'indication thérapeutique du mouvement (troubles du système locomoteur et du système digestif essentiellement, maladie génitale, surdité, douleurs du genou, maladie épidémique), soit à la ressemblance de la posture avec un animal : le loup, l'ours, le singe, la grue, le dragon, le faucon, animaux bien connus de la mythologie que taoïstes et adeptes de la longévité ont toujours cherché à imiter.

Ces documents de Mawangdui ont été complétés en 1983 par la découverte, dans la tombe 247 de Zhangjiashan 張家山 près de Jiangling 江陵, au Hubei, d'un *Yinshu* 引書 (cette inscription se trouve au dos de la première fiche) donnant des descriptions détaillées de ces techniques gymniques<sup>12</sup>. On a retrouvé dans cette tombe plus de mille fiches en bon état de conservation et comprenant, entre autres, un calendrier, un texte sur la palpation des pouls et un texte de stratégie militaire. D'après la datation estimée de la tombe, ces fiches ne sauraient être postérieures à la 2<sup>e</sup> année du règne de l'impératrice Lü 呂 des Han, c'est-à-dire à 186 avant notre ère. Ces fiches apportent aux illustrations de *daoyin* de Mawangdui le complément descriptif qui permet de mieux se faire une idée de la façon dont les mouvements devaient être exécutés.

---

<sup>12</sup> Sur ce texte, voir l'étude de Vivienne Lo à paraître et Donald Harper, *op. cit.*, 1998. Voir aussi Peng Hao 彭浩, « Zhangjiashan Hanjian yinshu chutan 張家山漢簡引書初談 », *Wenwu*, 1990, n° 10, p. 87-89 ; « Zhangjiashan Hanjian yinshu shiwen 張家山漢簡引書釋文 », *ibid.*, p. 82-86 ; Gao Daolun 高道論, *Zhangjiashan Hanjian yinshu yanjiu 張家山漢簡引書研究*, Chengdu : Bashu chubanshe, 1995 ; Li Xueqin 李學勤, « Yinshu yu Daoyin tu 引書與導引圖 », *Wenwu tiandi 文物天地* 1991, n° 2, p. 7-9. Présentation succincte dans Ute Engelhardt, « *Daoyin tu und Yinshu. Neue Erkenntnisse über die Übungen zur Lebenspflege in der frühen Han-Zeit* », *Monumenta serica*, n° 49 (2001), p. 213-226.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

Le texte de ces fiches peut être décomposé en trois parties. Une première partie expose la voie de Pengzu 彭祖 pour entretenir le principe de vie grâce à une harmonie avec les saisons. Ce sont des conseils relatifs au comportement quotidien, au lever et au coucher, des soins d'hygiène, des méthodes d'absorption de souffles correspondant aux quatre saisons<sup>13</sup>. La deuxième partie est une série de mouvements : quarante mouvements portant un titre, quarante-cinq mouvements à indication thérapeutique et un enchaînement de vingt-quatre mouvements à effectuer trois fois, pour maintenir le corps en bonne santé. La troisième partie est un court texte sur l'origine des maladies et les procédés prophylactiques. Comme sur les représentations de Mawangdui, les inscriptions font allusion à l'indication thérapeutique du mouvement (blessures, maladies internes, maladies des cinq sens, douleurs de la nuque, du dos, des lombes, de la poitrine, du genou, du cou, de l'épaule, du coude, de l'abdomen, de la bouche, du visage, des yeux, des oreilles, etc.) ou à des postures d'animaux : le canard colvert, le dragon, le serpent, le tigre, le cerf, le loup, l'ours, l'oiseau, le ver. Il est intéressant de noter que ce texte distingue entre les nobles (*guiren* 貴人) plutôt sujets à des maladies provenant de désordres émotionnels et les roturiers (*jianren* 賤人) souffrant plutôt de la faim et de la soif.

Une autre série de lattes ne faisant que mentionner le *daoyin* et traitant surtout de la circulation du souffle fut exhumée sur le site de Fuyang 阜陽 dans la province du Anhui (tombe Shuanggudui 雙古堆), où l'on découvrit la tombe de Xiahou Zao 夏侯灶, fils du ministre Xiahou Ying 夏

---

<sup>13</sup> Les principes édictés ici se retrouvent dans des citations attribuées à Pengzu et conservées dans le *Yangsheng yaoji* 養生要集, ouvrage perdu mais cité notamment dans le *Ishinpō* 醫心方 de Tamba Yasuyori 丹波康賴, éd. moderne Taibei : Xinwenfeng chubanshe, 1976.

候嬰<sup>14</sup> qui mourut vers 165 avant notre ère. On compte encore les manuscrits de la tombe n° 11 de Shuihudi 睡虎地, à Yunmeng 雲夢 au Hubei, datée de 217 avant notre ère. On y donne, à propos de deux démons, un rituel de prophylaxie magique destiné à les combattre ; à la fin de ce rituel sont énumérées des postures du corps ayant une fonction prophylactique et apotropaïque<sup>15</sup>. Signalons des documents postérieurs à l'époque qui nous occupe ici mais dignes d'intérêt pour l'histoire du *daoyin* : des statuettes représentant des mouvements gymniques trouvées dans une tombe des Six Dynasties<sup>16</sup>.

## II. Les maîtres de la tradition du *daoyin*

Technique de longévité ou technique thérapeutique, le *daoyin* a été rattaché à plusieurs personnages légendaires qui, tous, furent classés sous les Han comme immortels (*xian* 仙), et dont la particularité est, en dehors de leurs pouvoirs surnaturels et de leur immortalité, d'avoir occupé des fonctions officielles. Ce sont : Pengzu 彭祖, Chisongzi 赤松子, Wang Ziqiao 王子喬 (ou Wang Qiao 王喬) et Ningfengzi 寧風子.

Dans le *Zhuangzi*, le *daoyin* est associé à Pengzu<sup>17</sup>. Selon la plus ancienne hagiographie connue de ce personnage, celle des *Biographies des*

---

<sup>14</sup> Cf. Fuyang Han jian zhengli zu 阜陽漢簡整理組, « Fuyang Shuanggudui Xi Han Ruyin hou mu fajue jianbao 阜陽雙古堆西漢汝陰候墓發掘簡報 », *Wenwu*, 1978, n° 8, p. 12-31.

<sup>15</sup> Cf. Donald Harper, "The Chinese demonography of the third century B.C.", *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 45 (1985), p. 459-498.

<sup>16</sup> Cf. *Kaogu* 考古, 1999, n° 11, p. 35-45.

<sup>17</sup> Voir plus haut n. 4 et 5.

## La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique

*immortels* (*Liexian zhuan* 列仙傳)<sup>18</sup> datant du I<sup>er</sup> siècle de notre ère, Pengzu fut un fonctionnaire éminent au temps des Yin. Descendant de l'empereur Zhuangxiu, il vécut durant la dynastie des Xia (XXIII<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> siècles) et jusqu'à la fin des Yin (XVIII<sup>e</sup>-XI<sup>e</sup> siècles), soit plus de huit cents ans. Il mangeait régulièrement de la cannelle et de l'agaric. Il excellait dans le *daoyin* et l'art de conduire le souffle. Cette hagiographie rapporte que sa demeure se trouvait à Liyang 歷陽 (Anhui) et que, jadis, lorsqu'on lui adressait des prières pour demander le vent et la pluie, il ne manquait jamais d'y répondre favorablement. Le culte qui lui aurait été rendu comme maître de la pluie est aussi mentionné dans le *Baopuzi* : « À Liyang se trouve la chambre d'immortalité de Pengzu ; si on lui adresse des prières pour la pluie, celles-ci sont exaucées. »<sup>19</sup> Sakade Yoshinobu a montré que Pengzu désignait le clan de Peng, une cité du Jiangsu, dont les princes restèrent au pouvoir plusieurs siècles<sup>20</sup> ; telle serait l'origine du mythe qui a fait de Pengzu un personnage à l'extraordinaire longévité.

À partir des Han, le *daoyin* est fréquemment lié à deux maîtres associés et appartenant à la tradition des immortels *xian* : Chisongzi et Wang Ziqiao (ou Wang Qiao)<sup>21</sup> qui constituèrent sous les Han, les Jin et les Six

---

<sup>18</sup> Trad. Max Kaltenmark, *Le Lie-sien tchouan (Biographies légendaires des immortels taoïstes de l'antiquité)*, réimpression de l'édition de 1953 avec corrigenda et nouvel index, Paris : éditions De Boccard, 1987.

<sup>19</sup> *Taiping yulan* 太平御覽, éd. moderne Pékin : Zhonghua shuju, 1982, j. 11, p. 56.

<sup>20</sup> Sakade Yoshinobu 坂出祥神, « Hōso densetsu to Hōsokyō 彭祖傳説と彭祖經 », in Yamada Keiji 山田慶兒, *Chūgoku shinhakken kagakushi shiryō no kenkyū* 中國新發現科學史資料の研究, Kyoto : 1985, vol. 2, p. 405-462.

<sup>21</sup> *Le Daozang* 818 (fasc. 568) *Taiqing daoyin yangsheng jing* 太清導引養生經, ouvrage anonyme des Six Dynasties inclus dans le Canon taoïque (*Zhengtong daozaung* 正統道藏 (1445), reproduit par la Xinwenfeng chubanshe, Taibei, 1977), présente des méthodes de *daoyin* de Chisongzi, Wang Ziqiao et Ningfengzi. Par ailleurs, Jiao Shen, lettré de la fin des Han postérieurs, prisait beaucoup dans sa jeunesse les procédés de

Dynasties, les modèles de la plupart des adeptes des techniques d'entretien du principe vital et du *daoyin*.

Plusieurs sources des Han les associent et font allusion à leur longévité, comme le poème « Randonnées lointaines » des *Élégies de Chu* 楚辭<sup>22</sup>, ou le « Serment des regrets », poème de Jia Yi 賈誼 (200-168 avant J. C.), grand politicien et littérateur des Han antérieurs :

Je déplore de chaque jour vieillir  
Et voir les ans passer sans retour.  
Que ne puis-je m'élever dans les cieux  
Jusqu'aux monts de jouvence,  
Dans la demeure de Chisongzi et Wang Qiao  
Qui accordent et caressent leur cithare *qin*.

Ces deux immortels sont également cités ensemble à plusieurs reprises dans les *Mémoires historiques* (*Shiji* 史記) de Sima Qian<sup>23</sup> ou encore dans le *Livre médian du Très haut seigneur Lao* (*Taishang laojun zhongjing* 太上老君中經) de la fin des Han postérieurs<sup>24</sup>. Ge Hong 葛洪 (281 ?-341 ?) se réclame explicitement d'eux : « Il vaut mieux, dit-il, que je suive l'exemple de Chisongzi et Wang Qiao et dépende seulement de moi-même et non des autres<sup>25</sup>. »

---

*daoyin* de Chisongzi et Wang Qiao, d'après sa biographie dans le *Gaoshi zhuan* 高士傳 de Huangfu Mi 皇甫謐, édition *Sibu beiyao* 四部備要, Shanghai : Zhonghua shuju, 1936, 2.4b.

<sup>22</sup> *Chuci jizhu* 楚辭集注, commentaire de Zhu Xi 朱熹, Shanghai : Shanghai guji chubanshe, 1979, p. 154.

<sup>23</sup> Cf. *Shiji*, j. 79, p. 2424 ; j. 87, p. 2550.

<sup>24</sup> *Daozang* 1168 (fasc. 839), *Taishang Laojun zhongjing* 太上老君中經, 2a.

<sup>25</sup> Autobiographie de Ge Hong, trad. James Ware, *Alchemy, Medicine and Religion in China of AD 320: the Nei-p'ien of Ko Hung (Pao-p'u-tzu)*, Cambridge, Mass., and London : M.I.T. Press, 1966, p. 16.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

Selon les *Biographies des immortels* rédigées sous les Han, Chisongzi fut maître de la pluie au temps du Divin laboureur (Shennong 神農) et du souverain légendaire Gaoxin 高辛. Il pouvait monter et descendre avec le vent, pénétrer le feu et s'y consumer lui-même. Sous les Han, il formait un couple avec le comte du Vent (Fengbo 風伯) et les ritualistes en firent des divinités stellaires qui entrèrent sous cette forme dans le culte impérial<sup>26</sup>.

Les *Biographies des immortels* sont la première source connue à mentionner Chisongzi comme maître de la pluie. Selon Max Kaltenmark, la popularité de Chisongzi sous les Han doit être due, pour une bonne part, au fait que ce personnage légendaire, placé sous le signe du feu, servit aux maîtres de techniques (*fangshi* 方士) dans leur littérature prophétique des *chenwei* 讖緯, pour rehausser et propager la gloire de la dynastie des Han, dont le rouge était la couleur emblématique<sup>27</sup>. En effet, Liu Xin 劉歆 (46 av. - 23 apr. J. C.) fit correspondre aux cinq éléments les souverains et dynasties antérieures aux Han en se fondant sur le cycle d'engendrement mutuel et non plus sur le cycle de conquête. Il commença en faisant correspondre l'élément bois à Fuxi, de sorte que l'élément correspondant aux Han n'était plus la terre et le jaune mais le feu et le rouge associés à Yandi 炎帝 et à Yao 堯. Cette théorie de Liu Xin fut sanctionnée officiellement par un décret en 26<sup>28</sup>.

---

<sup>26</sup> Max Kaltenmark, *op. cit.*, p. 35.

<sup>27</sup> *Ibid.*, p. 40.

<sup>28</sup> Cf. *Hou Han shu* 後漢書 de Fan Ye 范曄, annoté par Li Xian 李賢 des Tang, éd. moderne Pékin : Zhonghua shuju, 1974, j. 1, p. 27 ; Anne Cheng, *Études sur le confucianisme Han*, Paris, Collège de France, 1985, (Mémoires de l'Institut des Hautes Études Chinoises XXVI), p. 32-33.

Le cas de Wang Ziqiao est plus complexe<sup>29</sup>. Selon les *Biographies des immortels*, il était fils héritier du roi Ling 靈 de Zhou (571-545 av. J. C.). Il aimait jouer de l'orgue à bouche avec lequel il produisait le son du phénix. Il se promenait dans la région entre la Yin et la Luo. Le maître du Dao Fuqiu gong 浮丘公 le guida sur le mont Song 嵩山 (Henan). Puis, après trente années, il lui aurait dit : « Préviens les gens de ma famille que, le septième jour du septième mois, ils m'attendent au sommet du mont Goushi 緱氏. » À la date indiquée, il apparut en effet, chevauchant une grue blanche, et vint se poser au sommet de la montagne. Au bout de quelques jours, il partit. On lui éleva des sanctuaires au pied du mont Goushi et au sommet du mont Song<sup>30</sup>.

À la même époque, apparaît un certain Wang Qiao 王喬, dont une biographie est incluse dans la section des « maîtres de techniques » de l'*Histoire des Han postérieurs* (*Hou Han shu* 後漢書). Ce personnage, préfet de Ye 葉 à l'époque de l'empereur Ming (58-75), possédait des pouvoirs magiques. Il avait coutume, à chaque nouvelle et pleine lune, de venir se présenter à la Cour<sup>31</sup>. Sa vie et sa mort furent entourées de phénomènes surnaturels, de sorte qu'on lui éleva un sanctuaire. Le bruit courut que cet homme était sans doute l'antique immortel Wang Ziqiao<sup>32</sup>.

Le lien entre Wang Qiao et Wang Ziqiao est donc indéniable. La popularité de Wang (Zi) Qiao s'étendit en outre chez les fonctionnaires et à la cour, comme en témoigne une stèle à Wang Ziqiao calligraphiée par Cai

---

<sup>29</sup> Sur le culte de Wangzi Qiao, voir Marianne Bujard, « Le culte de Wangzi Qiao ou la longue carrière d'un immortel. », *Études chinoises*, vol. XIX, 1-2 (2000), p. 115-158.

<sup>30</sup> Max Kaltenmark, *op. cit.*, p. 109.

<sup>31</sup> *Hou Han shu*, j. 82, p. 2712. Voir aussi *Fengsu tongyi jiaozhu* 風俗通義校注 de Ying Shao 應劭 des Han, annoté par Wang Liqi 王利器, Pékin : Zhonghua shuju, 1981, « Le sanctuaire du préfet de Ye », j. 2, p. 63.

<sup>32</sup> Cf. la traduction de Ngo Van Xuyet dans *Divination, magie et politique dans la Chine ancienne*, Paris : Presses universitaires de France, 1976, p. 86.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

Yong 蔡邕 (133 ?-192) attestant l'établissement en 165 d'un culte officiel rendu à ce personnage :

Parmi les nombreux taoïstes que je consultai, écrit-il, certains disaient que Wang Ziqiao était originaire de Yingchuan 穎川 (Henan), d'autres qu'il était né à Meng 孟 (site de la stèle). Les faibles et les malades s'agenouillaient pour le prier et étaient exaucés. À l'automne, au huitième mois de 165, l'Empereur envoya un émissaire offrir un sacrifice et exécuter un rite [sur sa tombe]<sup>33</sup>.

Quant à l'immortel Ningfengzi, à qui l'*Écrit de la Pureté suprême sur le daoyin et l'entretien du principe vital (Taiqing daoyin yangsheng jing 太清導引養生經)* attribue un ensemble de mouvements, il aurait été, selon les *Biographies des immortels*, potier au temps de l'empereur Jaune. Un homme divin, capable de produire des fumées de cinq couleurs, lui enseigna son art. Ningfengzi fit un bûcher pour s'immoler par le feu ; on le vit monter et descendre avec les volutes de fumée alors que ses os furent retrouvés dans le bûcher. Il fut enterré dans une montagne au nord de Ning et c'est pourquoi on le surnomma Ningfengzi<sup>34</sup>. Les exercices de *daoyin* qui lui sont attribués sont liés au crapaud, à la tortue, au dragon, animaux évoquant les mythes lunaires et en relation avec les forgerons et les potiers.

Cette tradition des « immortels » (*xian*) s'oppose à celle des « hommes véritables » (*zhenren* 真人), terme déjà mentionné dans le *Zhuangzi* comme modèle supérieur à celui des *xian* et que l'on retrouve dans les manuscrits de Mawangdui. C'est en tant qu'« homme véritable » que Laozi apparut en 148. Ofuchi fait par ailleurs remarquer que, la même

---

<sup>33</sup> Yan Kejun 嚴可均, *Quan shanggu sandai Qin Han Sanguo Liuchao wen* 全上古三代秦漢三國六朝文, éd. moderne Pékin : Zhonghua shuju, 1958, p. 75-79.

<sup>34</sup> Max Kaltenmark, *op. cit.*, p. 43-47.

année, un rebelle du nom de Guan Bo 管伯 au Shanxi se donna le titre « d'homme véritable »<sup>35</sup>.

Ces nouveaux modèles de *xian* qui apparaissent seulement sous les Han, sont des personnages auxquels est rendu un culte local, voire parfois un culte impérial. Ils sont tous présentés non comme des êtres divins ou des ermites, mais comme des hommes de ce monde qui ont œuvré dans la société. C'est en raison de cet engagement que Ge Hong, par exemple, qui exalte les « immortels divins » (*shenxian* 神仙), n'hésite pas à les prendre comme modèles et à les admirer, comme en témoignent ces dires :

On demande pourquoi il convient de cultiver la perfection de la vie ou de suivre les exemples de Chisongzi et de Wang Qiao. Jadis, Chisongzi, Wang Qiao, Qin Gao, Lao Dan, Pengzu, Wuchengzi et Yuhuazi furent tous des hommes divins qui occupèrent une position officielle ; hélas, après eux, les chercheurs d'immortalité se coupèrent de la vie quotidienne et menèrent une vie érémitique<sup>36</sup>.

Pour Ge Hong, rechercher l'immortalité loin du monde est donc une erreur. Son idéal est celui du lettré occupant un poste officiel et considérant que sa vie est perfectible. Administrer le corps et le royaume vont de pair et sont la tâche du lettré engagé :

Les recettes pour acquérir le divin sont spécieuses. Ce sont des fabrications sans fondement de falsificateurs, qui ne proviennent certainement pas de l'empereur Jaune et qui n'ont jamais été connues de Chisongzi et de Wang Ziqiao<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> Anna Seidel, *La divinisation de Lao Tseu dans le taoïsme des Han*, Paris : École française d'Extrême-Orient, 1969, p. 42.

<sup>36</sup> *Baopuzi neipian jiaoshi* 抱朴子內篇校釋, éd. moderne de Wang Ming 王明, Pékin : Zhonghua shuju, 1980, j. 10, p. 169.

<sup>37</sup> *Ibid.* j. 3, p. 45.

### III. *Daoyin*, chamans et danses

D'après les documents anciens mentionnés précédemment, plusieurs éléments liés au *daoyin* permettent d'effectuer un rapprochement entre cette technique, les danses pratiquées dans la Chine antique et le chamanisme. Ce sont : les similitudes entre les mouvements gymniques et les danses, la personnalité des immortels rattachés à cette technique, et les conceptions de l'efficacité ou des fonctions du *daoyin* similaires à celles des danses pratiquées par les chamans.

Dans l'antiquité, les mouvements de *daoyin* évoquent la danse et sont même parfois une danse. Si l'on en juge par les documents de Mawangdui, de Zhangjiashan et les documents postérieurs, la pratique du *daoyin* consistait essentiellement en mouvements isolés, mais aussi en séries de mouvements enchaînés qui constituaient une véritable danse : une telle série est décrite dans le manuscrit de Zhangjiashan. Or, la danse était une des techniques de base utilisée par les chamans, comme nous le confirme les *Rites des Zhou* (*Zhouli* 周禮) :

Si le royaume éprouve une grande sécheresse, le chef des chamans [*wu* 巫] se met à la tête des chamans et appelle la pluie en exécutant des danses. Le chaman appelle au printemps la bienveillance des esprits pour chasser les maladies épidémiques<sup>38</sup>.

Les chamans avaient de multiples fonctions, notamment celle de guérir, en faisant alliance avec les puissances supérieures pour connaître l'origine du mal et l'expulser. En tant qu'intermédiaire entre le monde des hommes et celui des esprits dans lequel il pouvait voyager, le chaman avait une action sur eux, il « attirait » (*yin* 引) ces esprits et les « faisait descen-

---

<sup>38</sup> Édouard Biot, *Tcheou-li ou rites des Tcheou*, Paris : Imprimerie nationale, 1851, t. 2, p. 102-104.

dre » (*jiang* 降) en lui. Il écartait tous les maux créés par ces esprits, depuis les désastres naturels tels que la sécheresse et jusqu'à la maladie.

Or, c'est cette même fonction qui consiste à attirer et à expulser les éléments maléfiques, et d'abord ceux qui se trouvent à l'extérieur du corps, qui est à l'origine du *daoyin*. Cette fonction d'exorcisme ou d'expulsion du mal est bien attestée dans les descriptions de *daoyin* que l'on trouve dans le document de Shuihudi présenté par Harper<sup>39</sup>. Un prologue énonce à la quatrième ligne le premier principe relatif aux démons ; puis vient une liste de quatre postures du corps ayant un effet prophylactique. Il est significatif, comme le remarque Harper, que ce prologue présente comme méthode apotropaïque des postures du corps et non des talismans ou tout autre procédé. Le corps lui-même devient démonifuge. Les quatre postures énumérées, que l'on retrouve dans les pratiques de *daoyin* postérieures, sont : « couché le corps lové » (*quwo* 屈卧), « assis les jambes en forme de van » (*jizuo* 箕坐), « debout sur un pied » (*qili* 奇立) et « marche liée » (*lianxing* 連行)<sup>40</sup>. Ce sont là des postures qui étaient proscrites par l'étiquette et par les rites puisqu'il ne convenait ni de rester debout sur un pied, ni de se coucher lové mais au contraire le corps bien droit (*zheng* 正) et encore moins de s'asseoir les jambes écartées. La première posture, « couché le corps lové », imite la position du fœtus et est recommandée par les taoïstes pour accroître sa force vitale. Elle évoque le mythe du labyrinthe et des grottes-matrices. La deuxième posture, « assis les jambes formant un van » (jambes écartées), est attestée dans la littérature sur le *daoyin*; c'est aussi celle que prend Zhuangzi lorsque sa femme meurt et Harper donne dans son article d'autres exemples de cette posture en rapport avec des imprécations ou des conjurations du sort<sup>41</sup>. La troisième posture « se tenir debout

---

<sup>39</sup> Donald Harper, art. cit., p. 459-498.

<sup>40</sup> Cette dernière expression pose des problèmes d'interprétation.

<sup>41</sup> Donald Harper, *op. cit.*, 1998, p. 489-490.

sur un pied », rappelle le thème fréquent des oiseaux à une patte ou encore de la danse claudicante <sup>42</sup>.

Si la posture du corps, par sa position dans l'espace, écarte les influences extérieures démoniaques, elle sert aussi à éliminer les éléments néfastes de l'intérieur du corps. On trouve en effet dans le *Traité sur l'origine et les symptômes des maladies (Zhubing yuanhou lun 諸病原候論*, daté de 610) la définition suivante du terme *yin* de *daoyin* :

Les mouvements servent à attirer les souffles enfouis, les souffles pathogènes et les souffles malins (*eqi 惡氣*) qui se trouvent dans ce corps, à les suivre, à les attirer (*yin 引*) et à les faire sortir ; c'est pourquoi on appelle ces exercices *daoyin* [« conduire et attirer »] <sup>43</sup>.

Il est également clair, d'après les inscriptions accompagnant les représentations gymniques de Mawangdui, que le terme *yin*, lorsqu'il précède un terme désignant un symptôme, a le sens d'attirer pour ensuite expulser : les mouvements gymniques permettent d'expulser les démons ou forces pathogènes à l'origine de la maladie, de faire sortir le mal.

Hormis le mouvement et la posture du corps qui rapprochent danse et *daoyin*, la personnalité des maîtres associés au *daoyin*, et plus particulièrement Wang Ziqiao, fait également le lien entre ces deux techniques corporelles. D'une part le nom de ce personnage évoque une danse sautillée, d'autre part son maître Fuqiu gong 浮丘公 lui aurait transmis un *Livre de*

---

<sup>42</sup> Voir sur ce point Marcel Granet, *Dances et légendes de la Chine ancienne*, Paris : Presses universitaires de France, 1959.

<sup>43</sup> Chao Yuanfang 巢元方 et al. (610), *Zhubing yuanhou lun 諸病原候論* ; éd. moderne *Zhubing yuanhou lun jiaoshi 諸病原候論校釋*, du Nanjing zhongyi xueyuan 南京中醫學院, Pékin : Renmin weisheng chubanshe, 1980, j. 22, p. 1512. La même fonction d'attirer les souffles pathogènes *xie 邪* pour les expulser a été attribuée à l'aiguille d'acupuncture.

*l'examen des grues* (*Xianghe jing* 相鶴經) qui lui aurait servi pour atteindre l'immortalité et qui est probablement en relation avec la danse des grues. Max Kaltenmark émet en effet l'hypothèse selon laquelle la danse des grues aurait été une danse sur échasses, se fondant notamment sur le fait que, selon le *Shuowen jiezi* 說文解字, le caractère *qiao* 躑 désignant l'art des échasses se lit comme le caractère *qiao* 喬 du prénom de Wang Ziqiao, qui peut lui aussi désigner des échasses<sup>44</sup>.

La danse des grues semble plus particulièrement liée à la mort. Marcel Granet a souligné le fait que celle exécutée à la mort d'un fils du roi de Wu (514-495 avant J. C.) sur la place du marché était destinée à marquer le triomphe du mort<sup>45</sup>. Les grues sont par ailleurs liées au tambour du tonnerre<sup>46</sup>, lequel est lié à la danse des morts<sup>47</sup>. Cette danse exprimant le triomphe sur la mort est sans doute à l'origine de l'adoption de la grue comme symbole de longévité. Devenue l'oiseau par excellence des immortels, elle fut surnommée « l'enfant des immortels » (*xianzi* 仙子) ou « le maître ailé des îles Penglai » (*Penglai yushi* 蓬萊羽師), du nom des îles mythiques, paradis des immortels. La *Rosée abondante des Printemps et automnes* (*Chunqiu fanlu* 春秋繁露) de Dong Zhongshu 董仲舒 (ca 179-104 av. J. C.) mentionne d'ailleurs à propos de la grue : « La raison pour laquelle la grue jouit d'une grande longévité est qu'il n'y a pas de souffle morbide en elle<sup>48</sup>. »

---

<sup>44</sup> Max Kaltenmark, *op. cit.*, p. 113.

<sup>45</sup> Marcel Granet, *op. cit.*, t. 1, p. 222.

<sup>46</sup> *Ibid.*, t. 2, p. 504, n. 2.

<sup>47</sup> *Ibid.*, t. 2, p. 576.

<sup>48</sup> Su Yu 蘇輿, *Chunqiu fanlu yizheng* 春秋繁露義證 (1916), commentaire du *Chunqiu fanlu* de Dong Zhongshu, in Li Yuankai 李元凱 (éd.) *Xinbian Zhuzi jicheng* 新編諸子集成, Pékin : Zhonghua shuju, 1992, 16.12a.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

Dans le *daoyin*, une posture imitant la grue est attestée parmi les représentations gymniques du manuscrit de Mawangdui (dessin 25) ; seul le premier caractère « grue » de l'inscription accompagnant le dessin est lisible ; on sait donc qu'il s'agit d'un mouvement en relation avec la grue, dans lequel le personnage semble imiter l'envol d'un oiseau. Ce manuscrit prouve que l'imitation de la grue faisait partie des pratiques gymniques au III<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Il en est de même six siècles plus tard : « Les gens, écrit en effet Baopuzi, savent que la tortue et la grue jouissent de longévité. C'est pourquoi ils imitent leurs mouvements d'étirement et de contraction (*daoyin*) pour prolonger leur vie <sup>49</sup>. »

Ainsi, danses et *daoyin* permettaient de chasser les mauvaises influences en soi et hors de soi, de triompher de la mort ; mais ces techniques étaient aussi conçues comme un moyen de faire circuler les éléments dynamiques du macrocosme comme du microcosme et d'organiser l'espace extérieur comme intérieur. Elles favorisaient la circulation et le drainage des eaux dans le monde, et celui du souffle dans le corps. À ce titre, la plus représentative de ces danses est celle que Yu 禹 le Grand exécute pour « régler les eaux » (*zhishui* 治水) et les canaliser : « Quand Yu, pour mettre de l'ordre dans les grandes eaux, perça la passe de Huanyuan, il se métamorphosa en ours <sup>50</sup>. » Le lien entre l'aménagement du monde et l'aménagement du corps, qui se disent *zhi* 治 [« régler » l'espace-temps et « soigner »], est exprimé explicitement dans un texte sur l'entretien du principe vital : la question Sept des Dix questions sur lattes de Mawangdui, qui fait précisément intervenir Yu le Grand, le dompteur des eaux. Celui-ci demande un enseignement sur la façon d'aménager son corps, condition indispensable au bon gouvernement :

---

<sup>49</sup> *Baopuzi neipian jiaoshi*, j. 3, p. 40.

<sup>50</sup> Marcel Granet, *op. cit.*, t. 2, p. 564.

Il faut, dit Yu, faire resplendir l'éclat des yeux et développer l'acuité des oreilles pour gouverner l'empire, supprimer en haut les terres inondées, canaliser en bas l'eau du Fleuve Bleu afin qu'elle parvienne aux monts Guiji (près de Hangzhou) et que l'eau puisse s'écouler. J'ai passé dix ans à maîtriser les eaux ; à présent, mes quatre membres ne servent plus à rien, ma famille vit dans l'anarchie, comment y remédier (*zhi*) ?

Maître Kui lui répondit : 'Tout principe directeur pour gouverner commence nécessairement par le corps. Il convient de faire circuler le souffle et le sang, car s'ils ne circulent pas, la situation se détériore par l'apparition de bouchons et d'obstructions qui deviennent la source des six épuisements. N'oubliez pas que la circulation du souffle et du sang est en relation avec les tendons et les vaisseaux. Ils sont dispensés et répartis par le cerveau, déplacés et harmonisés par les saveurs, conduits par les mouvements et mis en mouvement dans l'action. Sans les saveurs, on ne peut remplir l'intérieur du corps et faire croître les articulations. Sans la volonté, on ne peut savoir si le centre est plein ou vide ; sans l'action, on ne peut faire mouvoir les quatre membres pour déplacer et éliminer la maladie. C'est pourquoi, au réveil et au coucher, il convient d'attirer le *yin* ; c'est ce que l'on appelle « assouplir les tendons » (*lianjin* 鍊筋) ; lorsqu'on étire et rétracte le corps, on appelle cela « assouplir les os » (*liangu* 鍊骨). Si le mouvement est approprié, la source sourd grâce à l'essence accumulée'. Alors Yu but le lait pour apaiser sa femme Houyao 后姚, et la maison retrouva la tranquillité. Tel est, selon maître Kui, le moyen d'administrer le souffle et les esprits vitaux.<sup>51</sup>

Lü Buwei 呂不韋, ministre de Qin au III<sup>e</sup> siècle avant notre ère, donne explicitement aux danses, parmi leurs multiples fonctions, celle de conduire le souffle :

Jadis, au début du règne de Tao Tang 陶唐, le *yin* était en excès, stagnations et accumulations abondaient, les voies d'eau bouchées et obstruées s'écoulaient difficilement depuis leur source, c'est pourquoi le souffle des individus était

---

<sup>51</sup> Mawangdui Hanmu boshu zhengli xiaozu 馬王堆漢墓帛書整理小組, *Mawangdui Hanmu boshu* 馬王堆漢墓帛書, Pékin : Wenwu chubanshe, 1985, p. 150.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

ramassé et stagnant, les tendons et les os contractés s'étiraient mal. On créa donc des danses pour conduire le souffle et l'aider à se propager harmonieusement.<sup>52</sup>

### **IV. Daoyin, chamans et animaux**

Depuis les *Danses et légendes de la Chine ancienne* de Marcel Granet, l'importance du thème animalier dans le chamanisme de Chine n'est plus à démontrer. Nous en avons déjà donné quelques exemples précédemment. Par ailleurs, les liens entre les animaux, la danse et la musique dans ce contexte chamanique ont été déjà bien mis en évidence notamment par Roel Sterck<sup>53</sup>. Les mouvements des animaux ont inspiré les danses anciennes, notamment celles qui avaient une fonction apotropaïque ; leurs cris ont été imités ; des parties de leur corps, peaux ou plumes, ont été employées dans les cérémonies chamaniques, pour faire venir la pluie, chasser les mauvaises influences ou guérir.

Que ce soit Zhuangzi mentionnant les mouvements gymniques de l'ours et de l'oiseau, les mouvements de *daoyin* de Mawangdui imitant l'ours, les oiseaux en général, la grue, le dragon ou le singe, ou le *Baopuzi* et d'autres textes des Han aux Six Dynasties sur les mouvements gymniques, l'imitation d'attitudes ou de comportements animaux constitue une part importante des mouvements gymniques cités ou décrits. Il est dit dans le *Baopuzi* :

Si l'on sait conduire le souffle à la manière du dragon, l'attirer et le faire circuler comme le tigre, s'étirer comme l'ours, avaler le souffle comme la tortue, vo-

---

<sup>52</sup> *Lüshi chunqiu* 呂氏春秋 (*Printemps et automnes de maître Lü*) attribué à Lü Buwei 呂不韋, éd. *Zhuzi jicheng* 諸子集成, t. 6, j. 5, chap. « Guye », p. 139.

<sup>53</sup> Cf. Roel Sterck, "Transforming the beasts : Animals and music in early China", *T'oung Pao*, n° 86 (2000), p. 1-46.

ler comme l'hirondelle, se lover comme le serpent, s'étirer comme l'oiseau, s'étendre vers le ciel, se courber à terre... on vivra longtemps.<sup>54</sup>

Il existe principalement trois catégories d'animaux mentionnés dans les documents sur le *daoyin* : les quadrupèdes, les volatiles, et les batraciens et reptiles considérés en Chine comme une même catégorie. Au sein de ces trois catégories, les volatiles occupent la place prépondérante. L'« étirement à la manière de l'oiseau » (*niao shen* 鳥伸) est le motif qui revient le plus souvent, au point qu'il peut dans certains contextes devenir synonyme de *daoyin*<sup>55</sup>.

Les oiseaux mentionnés dans les pratiques de *daoyin* jusqu'aux Han sont : l'oiseau en général (*niao* 鳥), la grue (*he* 鶴), l'oise sauvage (*yan* 雁), le canard colvert (*fu* 鶩), le faucon (*chi* 鷂), l'épervier (*yao* 鵟) et le héron (*lu* 鷺). Certains de ces animaux, comme la grue et le héron, évoquent les mythes de l'oiseau à une patte déjà évoqués ci-dessus et sur lesquels nous ne reviendrons pas. Nous voudrions en revanche nous étendre quelque peu sur les autres oiseaux, moins connus, mais dont le lien avec le chamanisme peut aussi être établi et l'a déjà été, pour certains, par Granet.

L'oiseau *fu* est cité dans le chapitre VII du *Huainanzi* où il est dit que « ceux qui pratiquent le *daoyin* imitent l'oiseau *fu* se lissant les plumes<sup>56</sup>. » Il n'apparaît plus dans les sources postérieures. Bien qu'on l'identifie couramment au canard colvert appelé vulgairement canard sauvage, il s'agit plus vraisemblablement dans l'Antiquité d'un type de chouette. Rémi Mathieu fait en effet remarquer dans son étude sur le *Livre*

---

<sup>54</sup> *Baopuzi neipian xiaoshi*, j. 15, p. 250.

<sup>55</sup> L'expression est utilisée dans les extraits de *Zhuangzi* que nous avons déjà cités ; elle est reprise dans le *Huainanzi* des Han, et constitue l'une des inscriptions accompagnant les représentations gymniques de Mawangdui.

<sup>56</sup> *Huainanzi zhushi* 淮南子注釋, commentaire de Gao You 高誘, éd. moderne Taibei : Hualian chubanshe, 1973, j. 7, p. 105.

## La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique

des monts et des mers où il est question d'un *fu* à face humaine, que les oiseaux à face humaine sont généralement des chouettes<sup>57</sup>. Marcel Granet note à propos de cet animal que, d'après les *Rites des Zhou* (*Zhouli* 周禮), les fabricants de cloche appartenaient au « clan Fu » (Fu shi 夙氏)<sup>58</sup>.

Le faucon est cité dans ce même chapitre VII du *Huainanzi*, selon lequel certains « imitent le regard du faucon tournant la tête<sup>59</sup>. » Il est mentionné encore dans le *Traité modèle de l'empereur Wen des Wei* (*Wei Wendi dianlun* 魏文帝典論) de Cao Pi 曹丕, fils de Cao Cao 曹操 : « Dans l'Antiquité, disait-il, les taoïstes pratiquaient le *daoyin*. Ils imitaient l'ours qui se suspend et retournaient la tête comme le faucon<sup>60</sup>. » Ce qui a retenu l'attention des adeptes du *daoyin*, c'est la capacité du faucon à tourner son cou et à regarder en arrière. Or le faucon, animal mythique, présente aussi avec les activités chamaniques des liens importants. Cet oiseau, dit Granet, semble avoir été, dans la Chine ancienne, l'emblème animalier d'un clan de forgerons, maîtres de la foudre qui commandaient les saisons<sup>61</sup>. Du point de vue mythique, les crapauds et les faucons liés aux tambours et aux cérémonies estivales pour la pluie s'opposent et se correspondent<sup>62</sup>. Marcel Granet note également qu'une sorte de faucon appelé Paoxiao, qui figure déjà sur les chaudrons des Xia, est le sobriquet des trois Miao. Or, ceux-ci furent combattus et domptés par la danse de Yu le Grand. On retrouve ici l'emploi de la danse pour expulser le mal, ici vers un clan adverse.

---

<sup>57</sup> *Shanhai jing* 山海經, annoté par Guo Pu 郭璞 des Jin, révisé par Bi Yuan 畢沅 des Qing, éd. moderne Shanghai : Shanghai guji chubanshe, 1989, 2.13a, n. 15.

<sup>58</sup> Voir à ce propos Édouard Biot, *Le Tchou-li*, t. 2, p. 490.

<sup>59</sup> *Huainanzi zhushi* 淮南子注釋, j. 7, p. 105.

<sup>60</sup> *Wei Wendi dianlun* 魏文帝典論, dans Huang Shixue 黃奭學, *Huangshi yishu kao* 黃氏乙書考, repr. Taibei, 1971, p. 9b.

<sup>61</sup> Marcel Granet, *op. cit.*, t. 2, p. 515 sq.

<sup>62</sup> *Ibid.*, p. 521.

Les quadrupèdes dont il est question dans le *daoyin* sont : le tigre (*hu* 虎), l'ours (*xiong* 熊), le cerf (*lu* 鹿), le loup (*lang* 狼), et différents types de singe (*hou* 猴, *luan* 猿, *baiyuan* 白猿).

Le tigre est mentionné dans le chapitre VII du *Huainanzi*, qui préconise « d'imiter le regard du tigre »<sup>63</sup>. Cet animal est devenu l'animal démonifuge par excellence. Wang Chong 王充 signale dans ses *Discussions critiques* (*Lunheng* 論衡) la coutume de peindre des tigres sur les vantaux de porte et d'expulser les pestilences à la fin de l'année<sup>64</sup>. Le tigre apparaît encore dans la danse Da No 大難 des douze animaux exécutée pour l'an neuf. Le monstre banni du nord est un tigre dans cette danse ; il chassait et mangeait les maléfices *gu* 蠱, dus entre autres aux attitudes licencieuses. Chacun des douze animaux de cette danse dévorait une calamité spécifique, tandis que le rite général chassait les pestilences, chassait le vieux pour permettre l'arrivée du nouveau.

L'ours est l'un des animaux le plus souvent cité dans les mouvements gymniques. Il est dit par exemple dans le *Zhuangzi* : « Ceux qui pratiquent le *daoyin* imitent l'ours qui se suspend ou l'oiseau qui prend son essor<sup>65</sup>. » Il est mentionné dans le chapitre VII du *Huainanzi*, spécifiant que ceux qui pratiquent le *daoyin* s'étirent comme l'ours ou l'oiseau. De même la biographie de Huatuo 華佗 rappelle que les taoïstes de l'Antiquité qui s'adonnaient au *daoyin* se suspendaient comme l'ours et retournaient la tête comme le vautour<sup>66</sup>. Parmi les illustrations de Mawangdui, l'un des mouvements (dessin 41) représente une imitation de l'ours. Cet animal est en outre associé à Yu le Grand, qui dompta les eaux et ordonna le monde

---

<sup>63</sup> *Huainanzi zhushi*, j. 7, p. 105.

<sup>64</sup> *Lunheng* 論衡 de Wang Chong 王充 (27-97), éd. moderne Shanghai : Shanghai renmin chubanshe, 1974, chap. 36, p. 199.

<sup>65</sup> *Zhuangzi jijie*, chap. 15, p. 96.

<sup>66</sup> *Sanguo zhi*, j. 29, p. 804.

en dansant et en se transformant en ours. « L'ours, dit Granet, était un emblème masculin, animal *yang*, alors que le serpent symbolisait la femme. Une femme ne doit en effet pas regarder lorsque l'homme fait l'ours, dansant à la manière d'un Shangyang qui appelle la pluie<sup>67</sup> ».

Le cerf, depuis fort longtemps symbole de longévité, souvent représenté avec le dieu de la longue vie, est aussi associé au comte du vent (Fengbo 風伯) ou Feilian, oiseau à tête de cerf<sup>68</sup>.

Le loup semble moins présent dans la mythologie chinoise que les animaux que nous venons de passer en revue. Selon certains écrits de *daoyin*, les gens imitaient le loup, c'est-à-dire tournaient la tête de côté et vers l'arrière. Un tel mouvement est mentionné dans les illustrations de Mawangdui (dessin 8) et par Cao Pi 曹丕, dont on rapporte dans le *Traité modèle de l'empereur Wen des Wei* les propos suivants : « Ces temps-ci, parmi la foule, il n'est aucune personne qui ne s'efforce de regarder en arrière comme le loup ou de retourner la tête comme le vautour<sup>69</sup>. » Le loup semble plutôt en rapport avec les populations des steppes. On dit que l'ancêtre de Gengis Khan, le grand souverain mongol, était un loup gris, et que les tribus de Turquie se déplaçaient avec une bannière sur laquelle était dessiné un loup<sup>70</sup>.

Enfin le singe, dont on imite les mouvements selon les dessins de Mawangdui (dessin 40), le *Huainanzi* et le *Baopuzi*<sup>71</sup>, a retenu l'attention par sa capacité à sautiller ou à se suspendre aux branches. Dans la mythologie, le *kui* 夔 à une patte, esprit danseur des pierres et des forêts, est le

---

<sup>67</sup> Marcel Granet, *op. cit.*, p. 567 sq.

<sup>68</sup> *Ibid.*, p. 488.

<sup>69</sup> *Wei Wendi dianlun*, 9b.

<sup>70</sup> Marcel Granet, *op. cit.*, p. 165, 537, 538, 588.

<sup>71</sup> *Baopuzi neipian jiaoshi*, chap. 15, p. 250.

plus souvent décrit comme un singe<sup>72</sup> et l'on trouve dans le *Livre des monts et des mers* plusieurs descriptions de singes, animaux danseurs apparentés au *kui*, terme qui désigne aussi un tambour à un pied. On se rappelle l'importance du mythe de l'oiseau ou de l'animal à un pied dans la mythologie chinoise, et le lien confirmé ici avec le tambour et le tonnerre.

Les batraciens et les reptiles apparaissant dans le *daoyin* sont la tortue (*gui* 龜), le serpent (*she* 蛇) et le crapaud (*hama* 蝦蟆 ou *huo* 蝮). La tortue est un animal censé vivre mille ans et dont l'association avec la longévité est attestée depuis les Han antérieurs<sup>73</sup>. On imite sa façon de respirer ou encore de rentrer sa tête dans le cou. Dans le *daoyin*, on parle surtout de « circulation du souffle à la manière de la tortue »<sup>74</sup> ; il ne s'agit pas de mouvement à proprement parler. Il n'est nul besoin de rappeler l'importance de la tortue dans la mythologie chinoise et dans la religion ancienne. Considérée comme un modèle du monde avec son plastron plat à l'image de la terre et sa carapace ronde à l'image du ciel, elle recèle les secrets du ciel et de la terre, sa carapace est utilisée en divination, elle offre aux organisateurs du monde des modèles. Quelle que fût l'époque où apparut un héros civilisateur, une tortue était à ses côtés.

Le dragon apparaît dans une seule représentation de Mawangdui (dessin 27). La circulation du souffle à la manière du dragon est décrite dans *l'Écrit de la pureté suprême sur le daoyin et l'entretien du principe vital*<sup>75</sup>. Animal légendaire, le dragon était l'emblème de la dynastie des

---

<sup>72</sup> Cf. Danielle Éliasberg, *Le roman du pourfendeur de démons*, Paris : Collège de France, Institut des Hautes Études Chinoises, 1970.

<sup>73</sup> Il est dit dans le *Guice zhuan* 龜策傳 que les gens du bord du fleuve Bleu entretenaient souvent des tortues, car ils considéraient que cet animal était capable de conduire et d'attirer le souffle, ce qui leur permettait de vivre longtemps (*Shiji*, j. 128, p. 1091).

<sup>74</sup> *Daozang* 818 (fasc. 568), *Taiqing daoyin yangsheng jing*, 2b-3a et 4a-b.

<sup>75</sup> *Ibid.*, 4b.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

Xia. Il était aussi en rapport avec Yu le Grand, les processions pour la pluie, la forge et par conséquent aussi avec le feu <sup>76</sup>. Le dragon est caché dans des nuages chargés de pluie, d'où son évocation pour obtenir la pluie. Dans le centre de la Chine, les hommes exécutaient pour le nouvel an une danse du dragon, coutume qui s'est perpétuée et même transmise dans toute la Chine jusqu'à nos jours, où la plupart des fêtes religieuses et populaires sont marquées par les danses du dragon et du lion <sup>77</sup>.

Le crapaud, comme le dragon, apparaît surtout lié dans le *daoyin* à la circulation du souffle. Deux procédés de circulation du souffle à la manière du crapaud sont mentionnés parmi les exercices de Ningfengzi <sup>78</sup>. Le crapaud est aussi un symbole de longue vie. On rapporte que le cinquième jour du cinquième mois, il convient de faire sécher un crapaud âgé de dix mille ans. Or, ce jour correspond au jour où l'on expulse les pestilences des villages.

Ainsi, les mouvements zoomorphiques du *daoyin* remontent aux danses animalières pratiquées autrefois en Chine de façon régulière, notamment pour chasser les pestilences, pour guérir le mal, pour organiser le monde. Contrairement aux confucéens qui se distinguent du monde animal par la vertu d'humanité, le *ren* 仁, les adeptes des techniques de longue vie se rapprochent de la nature. Les immortels sont souvent représentés sous forme mi-homme mi-oiseau ou encore le corps velu ou couvert de plumes. On doit rappeler que le monde animal joue un rôle prépondérant dans le chamanisme sibérien. Chez ces peuples, les esprits apparaissent sous forme d'ours, de cerf, d'aigle, de hibou, de corbeau. On observe également que

---

<sup>76</sup> Sur ce sujet, voir Jean-Pierre Diény, *Le symbolisme du dragon dans la Chine antique*, Paris : Collège de France, Institut des Hautes Études Chinoises, éditions De Boccard, 1987.

<sup>77</sup> Marcel Granet, *op. cit.*, p. 344-350.

<sup>78</sup> *Daozang* 818 (fasc.568), *Taiqing daoyin yangsheng jing*, 2b-3a et 4a-b.

les noms de clan de ces ethnies sont des noms d'animaux et que le culte de l'oiseau y occupe une place prépondérante.

Enfin l'importance du thème animalier dans la danse chamannique et dans la *daoyin* est frappante. Nous avons vu que Yu le Grand exécuta la danse de l'ours pour aménager le monde. Les chamans (et après eux les taoïstes) dansaient le pas de Yu pour chasser les démons et attraper les serpents. Ils imitaient aussi un certain oiseau semblable à une grue ou à un faisan, qui savait danser le pas de Yu pour faire éclater les pierres et dénicher les serpents dont il se nourrissait : l'oiseau dansait bien souvent sur un pied et la danse de Yu était en effet un pas sautillant. Or, on trouve dans la biographie de Bian Que 扁鵲 le terme *jiaoyin*, « sautiller et attirer », qui est glossé par le commentateur comme synonyme de *daoyin*<sup>79</sup>.

## V. *Daoyin* et techniques thérapeutiques

Sous les Qin et les Han, le *daoyin* est bien établi comme méthode thérapeutique dans certaines représentations de mouvements des manuscrits de Mawangdui et de Zhangjiashan. Ces derniers nous donnent des exemples concrets de la pratique de certains mouvements pour guérir des maladies précises. Par exemple, pour « attirer les maladies génitales *tui* » (*yintui* 引積), sorte d'orchite, le mouvement est le suivant : « La main gauche appuyée sur la cuisse gauche, le pied gauche est plié vers l'avant, le pied droit étendu vers l'arrière ; on courbe le bras droit et on regarde vers la gauche trois fois<sup>80</sup>. »

---

<sup>79</sup> *Shiji*, chap. 105, p. 2789.

<sup>80</sup> Cf. Zhangjiashan Hanmu zhujian zhengli xiaozu 張家山漢墓竹簡整理小組, « Jiangling Zhangjiashan Hanjian gaishu 江陵張家山漢簡概述 », *Wenwu*, 1985, n° 1, p. 9-15 ; Zhangjiashan Hanjian zhengli zu 張家山漢簡整理組, « Zhangjiashan Hanjian yinshu shiwen 張家山漢簡引書釋文 », *Wenwu*, 1990, n° 10, p. 82-86.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

La fonction thérapeutique du *daoyin* est aussi attestée par l'ouvrage médical fondamental pour cette période, le *Canon interne de l'empereur Jaune* (*Huangdi neijing* 黄帝内经). La rédaction composite de ce texte mis sous le nom d'empereur Jaune se situe entre le premier siècle avant et le premier de notre ère. Il est constitué de la réunion de documents plus anciens provenant d'écoles et de traditions diverses. Le *daoyin* y est mentionné à plusieurs reprises, en tant que technique thérapeutique, et qui plus est, dans un essai de classification des principaux modes thérapeutiques de la médecine chinoise. Cette classification s'appuie sur des critères divers : la nature de la maladie, son origine, la typologie du malade, la région de son habitat, ou encore la partie du corps affectée.

Une première classification des thérapies comprend cinq types de maladies (maladies de la peau, maladies internes, maladies dues au froid, maladies des muscles et des articulations et fièvres) correspondant aux cinq orientes (quatre points cardinaux plus le centre). Elle tient compte de l'environnement naturel et du climat comme éléments favorisant l'apparition, fréquente dans une région donnée, d'un type de maladie :

Le peuple des contrées de l'Est souffre beaucoup d'ulcères et d'enflures, il convient de le soigner à l'aide d'aiguilles de pierre. Le peuple des contrées de l'Ouest souffre surtout de maladies internes, il convient de le soigner à l'aide de remèdes toxiques. Le peuple des contrées du Nord souffre surtout de maladies dues à des excès de froid dans les viscères, il convient de le soigner par la moxibustion et par les emplâtres. Le peuple des contrées du Sud souffre de crampes et de rhumatismes, il convient de le soigner à l'aide de poncturations légères. Le peuple des contrées du centre souffre principalement de reflux du souffle, d'alternance de chaud et de froid, et il convient de le soigner par le *daoyin* et les massages.<sup>81</sup>

---

<sup>81</sup> *Huangdi neijing Suwen* 黄帝内经素问, fac-similé de l'édition du *Sibu congkan* 四部丛刊, elle-même effectuée d'après une édition de l'ère Shaoxing (1131-1162), Taipei : Xuanfeng chubanshe, 1974, j. 4, chap. 12, p. 19.

D'après ce passage, le *daoyin* est lié au centre de la Chine, région au climat humide et comprenant de nombreux marécages, ce qui prédisposait aux fièvres et aux maladies tropicales. On s'étonne néanmoins que cette pratique gymnique ne soit pas indiquée pour les affections des régions du sud, à savoir les crampes et les rhumatismes, car le *daoyin* est une indication majeure pour ce type d'affection

Si, dans le passage précédent du *Suwen*, le *daoyin* n'est pas mis en relation avec le Sud de la Chine, comme on aurait pu s'y attendre, mais avec le centre, c'est peut-être parce que ce lieu correspondrait à celui où cette technique était la plus usitée et aussi, peut-être, à son lieu d'origine.

Une deuxième classification des diverses thérapies est effectuée en fonction du type de personne et de l'origine de sa maladie. Le *daoyin* y est alors préconisé pour les affections des tendons :

Il existe cinq catégories de personnes : le type Taiyang 太陽, le type Shaoyang 少陽, le type Yangming 陽明, le type Shaoyin 少陰, le type Jueyin 厥陰, et le type Taiyin 太陰. Les différences physiques et psychologiques de ces cinq types amènent à utiliser des thérapies différentes. Lorsqu'un individu présente un corps épanoui et un psychisme souffreteux, la maladie provient des vaisseaux, et il convient de le soigner par l'acuponcture et la moxibustion. Lorsqu'un individu présente un corps épanoui et un psychisme joyeux, la maladie provient des muscles, et il convient de le soigner avec des poinçons de pierre. Lorsqu'un individu présente un corps souffreteux et un psychisme joyeux, la maladie provient des tendons et il convient de le soigner par les emplâtres et le *daoyin*. Lorsqu'un individu présente un corps et un psychisme tous deux souffreteux, la maladie provient de la gorge et il convient de le soigner à l'aide de remèdes. Lorsqu'un individu a été à plusieurs reprises effrayé dans son corps, méridiens et vaisseaux secondaires sont bloqués, la maladie provient d'une hypoesthésie, et il convient de le soigner à l'aide d'alcools médicamenteux et de massages. Tels sont les cinq états fondamentaux du corps et de l'esprit.

Cette pratique du *daoyin* pour une affection des tendons est également préconisée par un autre passage de cet ouvrage médical :

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

Une fois la parole régularisée et l'esprit calme, le médecin habile peut pratiquer l'acupuncture et la moxibustion à l'aide d'armoise. Il règle et harmonise la circulation du sang et du souffle, observe le *yin* et le *yang* et donne en même temps diverses prescriptions. Pour assouplir les articulations, les tendons, et mettre l'esprit en harmonie, il convient de pratiquer le *daoyin* et de faire circuler le souffle.

À la fin des Han, Zhang Zhongjing 張仲景 (150-219), qui semble s'être intéressé aux techniques de longue vie, affirme lui aussi l'utilité thérapeutique du *daoyin*. Il écrit dans les *Principes sommaires du coffret d'or* (*Jingui yaolüe* 金櫃要略) :

Si un individu peut nourrir sa vie avec attention et vigilance, il empêchera les vents pathogènes de s'immiscer dans son corps, d'attaquer les méridiens principaux et secondaires, et de s'y installer ; le médecin soignera avant qu'ils puissent se propager dans les viscères et réceptacles ; dès que le patient ressentira une lourdeur et une stagnation dans ses quatre membres, il pratiquera immédiatement le *daoyin* et les exercices pour cracher l'ancien (souffle) et absorber le nouveau, il utilisera l'acupuncture et la moxibustion, les emplâtres et les massages, et évitera que les neuf orifices soient bouchés et obstrués.

### ***VI. Daoyin et entretien du principe vital (yangsheng)***

Déjà à l'époque de Zhuangzi, le *daoyin* était considéré comme une technique d'entretien du principe vital, tendance qui se renforcera au cours des siècles. C'est aussi, sous les Qin et les Han, une des fonctions du *daoyin* d'après les documents de Mawangdui et d'après les témoignages de lettrés des Han qui se sont intéressés à cette technique.

À l'époque des Han, les procédés pour entretenir le principe vital comprenaient des préceptes sur la vie quotidienne, le comportement, la façon de se coucher, de se loger, d'agir en harmonie avec l'espace et le temps, des pratiques diététiques, des soins du corps, l'art de l'alcôve, des pratiques respiratoires et mentales, autant de procédés qui seront par la suite inclus dans les techniques pratiquées par les taoïstes à la recherche de l'immortalité, notamment les adeptes du courant Shangqing, mais qui fe-

ront aussi l'objet d'une vive attention de la part de lettrés soucieux de leur qualité de vie.

Les techniques pour nourrir la vie, et notamment le *daoyin*, étaient si répandues sous les Han que la majorité des lettrés de cette époque en ont parlé. Souvent malade, Zhang Liang 張良 (célèbre ministre du premier empereur des Han, mort en 186 av. J. C.) appliqua les techniques de *daoyin* et d'abstinence de céréales... Lorsqu'il voulut quitter la société pour voyager à la suite de Chisongzi, un célèbre immortel, il étudia les techniques d'abstinence de céréales et de *daoyin* pour alléger le corps <sup>82</sup>.

Le *daoyin* a été critiqué par certains, tel Wang Chong (27-97), qui déclare dans ses *Discussions critiques* :

Les taoïstes se vantent entre eux que les hommes véritables se nourrissent de souffle, qu'ils font du souffle leur nourriture ; ils se communiquent (les uns aux autres) que ceux qui se nourrissent de souffle vivent longtemps et ne meurent pas [...] C'est un non sens. De quel souffle s'agit-il ? Est-ce du souffle *yin* ou du souffle *yang* ? Il ne peut rassasier l'homme [...] Les taoïstes s'imaginent qu'en pratiquant la conduite du souffle (*daoqi* 導氣), ils peuvent nourrir le principe vital, transcender ce monde-ci et devenir immortel. Ils pensent que sans gymnastique, le sang et les vaisseaux subiront à l'intérieur du corps obstruction, endiguement et absence de communication ; que cette absence de communication devenant chronique causera maladie et mort. Cela aussi est un non-sens [...] Pourquoi l'homme obtiendrait-il la longévité et échapperait-il à la mort en pratiquant le *daoyin* et en mettant son corps en mouvement ? <sup>83</sup>

Malgré ces critiques, la pratique du *daoyin* n'a cessé de faire des adeptes et semblait encore très appréciée à la fin des Han, période pour laquelle nous avons plusieurs témoignages de la part de lettrés célèbres. Ainsi, Xun Yue 荀悅 (148-209), descendant à la treizième génération du phi-

---

<sup>82</sup> *Shiji*, j. 55, p. 2048.

<sup>83</sup> *Lunheng*, j. 7, p. 114.

## La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique

losophe Xunzi 荀子, originaire de Yingchuan 穎川 dans le Henan, qui fit d'abord partie de l'état-major de Cao Cao pour devenir ensuite secrétaire de l'empereur Xian 獻 (r. 189-220), écrit dans son *Miroir des avertissements* (*Shenjian* 申鑑) :

Tout désordre, tout manque de mesure entraîne l'apparition de la maladie. C'est pourquoi joie, colère, tristesse, bonheur, réflexion doivent rester modérés ; c'est ce par quoi les esprits vitaux sont nourris. Chaleur ou froid, plénitude ou vide, croissance ou décroissance des souffles doivent être équilibrés. C'est ainsi qu'on nourrit les esprits vitaux. Ceux qui excellent à administrer le souffle prennent modèle sur Yu le Grand qui administra les eaux. De la même façon, ils conduisent, attirent, ramassent leur souffle. Ils favorisent le mécanisme des viscères par la vision interne. S'il y a excès, ils perdent le centre. Voilà comment la maladie doit être administrée. Tout cela sert à nourrir la nature innée [*xing* 性], ce ne sont pas des techniques saintes. Il suffit de plier pour étendre, de remplir pour vider, d'intérioriser pour extérioriser. Le souffle doit être maîtrisé et diffusé partout. Le corps doit être harmonisé, mais tout au contraire on le contraint, les esprits vitaux doivent être apaisés, mais tout au contraire on les opprime ; alors l'harmonie se perd. C'est pourquoi ceux qui excellent à entretenir leur nature innée n'ont pas de technique constante. Ils cherchent à maintenir l'harmonie, voilà tout.<sup>84</sup>

La région de Yingchuan, dans le Henan, d'où Xun Yue était originaire, semble avoir été à la fin des Han un intense foyer de pratique des techniques d'entretien du principe vital. Le culte de Wang Ziqiao y était développé. Ge Hong rapporte que Han Rong 韓融 et Chen Ji 陳紀 (130-200) de Yingchuan, région proche de la préfecture de Mi 宓, croyaient aux immortels, car leurs pères avaient assisté à l'ascension au ciel de l'immortel Bu Cheng 卜成<sup>85</sup>. Selon la biographie de Han Rong, celui-ci

<sup>84</sup> Xun Yue, *Shenjian* 申鑑, éd. *Sibu beiyao* 四部備要, Shanghai : Zhonghua shuju, 1936, 3.17.

<sup>85</sup> *Baopuzi neipian xiaoshi*, j. 5, p. 104.

avait précisément pour ami Xun Yue qui, lors des troubles causés par Dong Zhuo 董卓 (r. 189-192), quitta son poste de fonctionnaire pour retourner dans son village natal où, avec Han Rong, ils réunirent plus de mille familles appartenant au même clan et se réfugièrent dans les monts de l'ouest près de la préfecture de Mi<sup>86</sup>. Il en fut de même de Hu Zhao 胡昭 (162-250) qui, lors des troubles de la seizième année de l'ère Jian'an (216), aida à survivre un grand nombre de ceux qui se réfugièrent dans les montagnes<sup>87</sup>.

Parmi les personnages de cette époque mentionnant le *daoyin*, on compte aussi l'éminent politicien Cui Shi 崔寔, qui parle dans son *Discours sur le gouvernement* (*Zhenglun* 政論) de « se suspendre comme l'ours, s'étirer comme l'oiseau, cracher l'ancien et absorber le nouveau [souffle]<sup>88</sup>. »

Le *daoyin* était rarement pratiqué seul, comme on a déjà pu s'en rendre compte à travers les descriptions hagiographiques des techniques des personnages légendaires liés au *daoyin*. Il a entretenu selon les époques des rapports divers avec les autres techniques d'entretien du principe vital. La biographie de Liu Gen 劉根, magicien de l'époque des Trois Royaumes, présente ainsi la valeur et le rapport de ces différentes techniques :

En général, la culture de la voie des immortels consiste essentiellement en l'absorption de drogues ; de même qu'il existe des drogues de qualité supérieure et inférieure, de même existe-t-il plusieurs catégories chez les immortels. Si l'on ne connaît pas l'art de l'alcôve, l'art de conduire le souffle et le *daoyin* concurrentement avec les drogues divines, il est impossible d'obtenir

---

<sup>86</sup> *Hou Han shu*, j. 62, p. 2063.

<sup>87</sup> Voir la biographie de Hu Zhao dans le *Gaoshi zhuan* 高士傳, j. 2, p. 10a. Le *Ishinpô* a conservé une citation de Hu Zhao sur la fortification des esprits vitaux (27.8b).

<sup>88</sup> Cui Shi, *Zhenglun* 政論, éd. Yuhan shanfang jishi shu 玉函山房輯失書 de Ma Guohan 馬國翰 des Qing.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

l'immortalité [...] Il existe des simples capables de guérir les cent maladies, de combler les vides, de conserver un aspect jeune. On peut, en s'abstenant de céréales, fortifier le souffle, mais non obtenir l'immortalité ; tout au plus peut-on vivre jusqu'à cent ans ; tout au moins bénéficie-t-on pleinement de la durée de vie qui nous est allouée et c'est tout ; c'est insuffisant pour acquérir une durée de vie plus longue que celle qui est fixée par le destin.<sup>89</sup>

On sait qu'à partir des Han, le *daoyin* et l'abstinence de céréales sont étroitement liés. Zhang Liang mourut, comme on l'a dit, vers 186 avant notre ère, soit dix-huit ans avant l'enfant qui se trouvait dans la tombe de Mawangdui. Sa biographie indique que, à cause de sa santé chétive, il se mit à pratiquer les techniques de *daoyin* et d'abstinence de céréales (*daoyin bu shi gu* 導引不食穀), en se fondant sur les procédés de Chisongzi<sup>90</sup>. Ces deux techniques continuent d'être associées sous les Trois Royaumes, les Six Dynasties, les Tang, et d'éminents taoïstes comme Tao Hongjing 陶弘景 (456-536) ou Sima Chengzhen 司馬成貞 (647-735) en furent de grands experts.

Si la technique d'abstinence de céréales commence à être bien connue sous les Han, elle est plus ancienne, puisque Zhuangzi mentionne des êtres divins (*shenren* 神人) qui la pratiquaient :

Au mont Guye demeurent des hommes divins. Leur chair et leur peau sont comme de la glace et de la neige ; leurs manières sont réservées comme celles des jeunes filles. Ils ne mangent pas les cinq sortes de céréales, mais aspirent le vent et boivent la rosée ; ils chevauchent les nuages et l'air, conduisant des dragons volants ; ils se promènent au-delà des quatre mers ; quand leur esprit est concentré, il fait que les êtres ne sont pas attaqués par les pestilences et que chaque année les grains mûrissent<sup>91</sup>. »

---

<sup>89</sup> Ngo Van Xuyet, *op. cit.*, p. 209.

<sup>90</sup> *Shiji*, j. 55, p. 2048.

<sup>91</sup> *Zhuangzi jijie*, j. 1, chap. I (« S'émouvoir librement »), p. 4.

La diminution de la nourriture de base des Chinois de l'antiquité, les céréales, impliquait la prise de nourriture de substitution, ce que l'on appelait *fushi* 服食, telle que des racines ou des minéraux, recettes qui constituent la plupart des spécialités des personnages des *Biographies des immortels*. Elle s'accompagnait également d'exercices divers pour absorber le souffle et le faire circuler dans le corps. Les exercices d'absorption du souffle s'effectuaient matin et soir un certain nombre de fois selon le manuscrit de Mawangdui. Dans ces techniques, le *daoyin* intervient comme méthode complémentaire pour favoriser la circulation interne du souffle, éliminer les blocages et les stagnations, faciliter l'élimination du souffle, mais aussi pour « attirer » les souffles maléfiques de l'intérieur et les expulser, ou attirer les souffles bénéfiques.

Si le *daoyin* et l'abstinence de céréales entretiennent des liens étroits, c'est encore plus vrai du *daoyin* et des techniques respiratoires, qui consistaient principalement à expulser les éléments néfastes du corps (comme le faisait le *daoyin*), se nourrir de souffles de qualités diverses et faire circuler le souffle à l'intérieur du corps<sup>92</sup>.

Enfin, il existe un lien indéniable avec les pratiques sexuelles, comme l'a bien montré Harper à travers l'étude des manuscrits de Mawangdui<sup>93</sup>. Le but est dans les deux cas d'engendrer du souffle et de l'essence (du sperme), que l'on conserve précieusement dans le corps, et dont on évite toute déperdition, et de contribuer à l'établissement d'une circulation sans obstacle du souffle et de l'essence. Il s'agit aussi de rassembler en soi et autour de soi les esprits. D'ailleurs, ces pratiques étaient

---

<sup>92</sup> Cf. Catherine Despeux, « L'expiration des six souffles d'après les sources du Canon taoïque : un procédé classique du *qigong* », in Jean-Pierre Diény (éd.), *Hommage à Kwong Hing Foon : Études d'histoire culturelle de la Chine*, Paris : Collège de France, Institut des Hautes Études Chinoises, 1995, p. 129-163.

<sup>93</sup> Cf. Harper, *op. cit.*, 1998.

## *La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

également liées aux souverains mythiques, tels que l'empereur Jaune, Yao et Yu le Grand.

### **Conclusion**

L'idée selon laquelle la vie est mouvement est bien ancrée dans l'esprit chinois, au point que l'immobilité aussi est considérée comme un mouvement. Le seigneur Chaos, à l'origine du monde, est un danseur. Le *Livre des monts et des mers* (*Shanhai jing* 山海經) nous le décrit ainsi :

Sur le mont céleste [...] existe un être divin qui a l'aspect d'un sac de couleur jaune, mais possède un éclat rouge comme le feu. Il a six pattes et quatre ailes. C'est Hundun 混沌 (le chaos) qui n'a ni face ni yeux, il connaît le chant et la danse et n'est autre que seigneur Grue<sup>94</sup>.

Les maîtres rattachés à la tradition du *daoyin* nous sont tous présentés comme ayant vécu au temps des empereurs légendaires : Pengzu à l'époque de l'empereur Zhuanxu, Ningfengzi à celle de l'empereur Jaune, Ningfengzi, Chisongzi au temps du Divin laboureur ; seul Wang Ziqiao aurait vécu à une époque plus récente, sous les Zhou. Ces personnages sont soit liés à l'eau et présentés comme maîtres de la pluie, soit au feu et au métier de potier ou de forgeron. Ils furent tous des membres importants d'un clan dynastique et se trouvent d'une manière ou d'une autre liés aux danses chamaniques, lesquelles s'apparentent très nettement au *daoyin*.

Les techniques des chamans ont ainsi été reprises par les maîtres de techniques (*fangshi*), les adeptes du Dao (*daoshi*), les immortels (*shenxian*), qui les ont détachées de leur contexte d'origine. On observe en effet déjà

---

<sup>94</sup> Cf. Max Kaltenmark, « Les danses sacrées en Chine », in *Les danses sacrées*, Paris : Éditions du Seuil, 1967, p. 445.

dans les *Rites des Zhou* une volonté de différenciation, par exemple entre les chamans et les médecins. La critique contre les chamans s'exprime également à plusieurs reprises sous les Han, que ce soit dans la biographie de Bian Que <sup>95</sup>, dans les manuscrits de Mawangdui <sup>96</sup> et à des époques postérieures comme dans le *Baopuzi* <sup>97</sup>.

Le mouvement du corps s'exprimait dans le *daoyin*, dans les danses, dans les rituels, dans la sexualité. Il constituait une évolution dans l'espace et le temps qui mettait à l'abri des influences néfastes, aidait à la circulation des fluides et des souffles dans le corps et au dehors. Cette technique était pratiquée par des gens du peuple comme par des lettrés à la recherche d'une bonne administration de leur corps et du pays, à l'instar de Yu le Grand, modèle souvent cité.

Le *daoyin* correspond donc à une évolution des anciennes danses exorcistes et à une systématisation de la technique qui le dégage – en partie seulement et de manière progressive – de la démonologie. Les théories cosmologiques et les systèmes des correspondances qui se sont développés progressivement en Chine ont été appliqués dans le domaine médical aux diverses techniques thérapeutiques, et il en est ainsi du *daoyin*.

Il faut souligner que les danses chamaniques organisaient le monde et bénéficiaient principalement à toute la société (parfois, il est vrai, à un individu en particulier), alors que le *daoyin* était avant tout pratiqué pour soi, en ordonnant son monde intérieur. On a affaire dans le premier cas à un intermédiaire entre le monde des hommes et le monde invisible (le chaman), dans le second cas à une pratique individuelle, mais qui permettait au pratiquant de continuer à participer à l'ordre du monde, puisque son efficience apportait ordre et paix à ses proches, puis à la société. Il convient de noter que l'imitation des éléments naturels, comme par exemple les

---

<sup>95</sup> *Shiji*, chap.105, p. 2794.

<sup>96</sup> *Mawangdui Hanmu boshu*, p. 148.

<sup>97</sup> *Baopuzi neipian jiaoshi*, j. 5, p. 102.

*La gymnastique (daoyin) dans la Chine antique*

animaux, avaient un effet sur la nature. Le corps devenait un dispositif d'autant plus efficace sur la nature, sur soi et sur autrui qu'il trouvait sa place dans un ensemble et se mouvait correctement.

## Résumé

Catherine DESPEUX : La gymnastique (*daoyin*) dans la Chine ancienne

La gymnastique (*daoyin*) est une technique du corps au même titre que les danses, les rituels et la sexualité. Elle est attestée en Chine depuis l'antiquité comme moyen thérapeutique et/ou comme technique d'entretien du principe vital (*yangsheng*), voire de longévité. Pour cette période, cette pratique nous est mieux connue depuis quelques décennies, grâce à la découverte des documents archéologiques exhumés de Mawangdui (Hunan), Zhangjiashan (Hubei), Shuihudi (Hubei), qui viennent s'ajouter aux mentions éparses du *daoyin* dans la littérature des lettrés comme dans la littérature spécialisée médicale et taoïste. Plusieurs éléments laissent percevoir une origine chamanique du *daoyin*, notamment les similitudes avec les danses anciennes, l'importance du thème animalier, et les fonctions du déplacement du corps dans l'espace. Les postures du corps avaient une fonction apotropaïque et protégeaient des mauvaises influences extérieures ; elles permettaient aussi d'attirer, pour les expulser, les mauvaises influences qui avaient pénétré le corps. Ces techniques gymniques ont été intégrées par les médecins à d'autres techniques thérapeutiques ; elles ont été pratiquées par les adeptes du Dao ou par ceux qui se réclamaient de la tradition des immortels (*xian*) tels que Chisongzi, Pengzu ou Wang Ziqiao, en complément de techniques respiratoires, de régimes diététiques et de pratiques sexuelles.

## Abstract

Catherine DESPEUX : Gymnastics in ancient China

Gymnastics (*daoyin*) is a body technique like dance, rites and sex. It exists in China since the Antiquity as a therapeutic means and/or as a technique to maintain the vital principle (*yangsheng*), even longevity. In the last decades, we have learnt more about it thanks to the archeological documents found in the Mawangdui (Hunan), Zhangjiashan (Hubei) and Shuihudi (Hubei) excavations. They add to the scattered mentions of *daoyin* in the literature of scholars as well as in the medical and taoistic specialized texts. Several documents betray a shamanic origin of the *daoyin*, especially the similarities with ancient dances, the importance of the animal theme and the functions of the body moving into space. Body postures had an apotropaic function and one of protection against bad outside influences; they were also able to attract and expel the negative influences within the body. Doctors incorporated those gymnastic techniques into other therapeutic practices by Dao adepts or by those who were calling upon the tradition of the immortals (*xian*) like Chisongzi, Pengzu, or Wang Ziqiao to complement breathing techniques, diets and sexual practices.