

# LIU ZI JUE

L'art d'expirer en prononçant six sons différents.

Historique :

Le terme "Liu Shi Jue" est apparu pour la première fois dans un livre "A propos de la santé de l'esprit et de la manière de prolonger la vie"

écrit par Tao Hungjing , membre dirigeant de l'école Maoshan de Taoïsme sous les dynasties Nord et Sud (420-589).

Selon lui, il y avait une seule manière d'inspirer et six manières d'expirer: CHUI; HU; XI; HE; XU; SI.

Ainsi expliquait-il, ceux qui souffrent du coeur devraient pratiquer CHUI et HU; du poumon, XU etc...

Les sons du Liu Zi Jue n'ont pas été accompagnés de mouvements jusqu'à la dynastie des Ming (1368-1644) où l'on trouve les premières

descriptions de contrôle de la respiration accompagnées d'exercices physiques.

Etat actuel

En raison des différences entre les formes de bouches, de prononciation et de la variété des mouvements du corps, cette méthode a été très difficile à vérifier, à unifier et à standardiser.

Les relations entre les sons, les mouvements et leurs effets sur les organes font encore l'objet de recherches.

