

**UNIVERSITE PAUL SABATIER – TOULOUSE III  
FACULTE DE CHIRURGIE DENTAIRE**

Année : 2012

Thèse n° 2012- TOU3-3055

# **THESE**

**pour le**

**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE**

**présentée et soutenue publiquement**

**par**

**DUHAMELET AMANDINE**

**le 8 novembre 2012**

-----

**REFLEXION SUR LE TAOISME ET SON INCIDENCE SUR LES  
PRATIQUES MEDICALES ET DENTAIRE DANS LA CHINE  
IMPERIALE**

**Directeur de thèse : Professeur POMAR Philippe**

-----

## **JURY**

Professeur POMAR Philippe  
Docteur ESCLASSAN Rémi  
Docteur JONIOT Sabine  
Docteur VIGARIOS Emmanuelle

Président  
Assesseur  
Assesseur  
Assesseur



**UNIVERSITE PAUL SABATIER – TOULOUSE III  
FACULTE DE CHIRURGIE DENTAIRE**

Année : 2012

Thèse n° 2012- TOU3-3055

# **THESE**

pour le

**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE**

**présentée et soutenue publiquement**

**par**

**DUHAMELET AMANDINE**

**le 8 novembre 2012**

-----

**REFLEXION SUR LE TAOISME ET SON INCIDENCE SUR LES  
PRATIQUES MEDICALES ET DENTAIRES DANS LA CHINE  
IMPERIALE**

**Directeur de thèse : Professeur POMAR Philippe**

-----

**JURY**

Professeur POMAR Philippe  
Docteur ESCLASSAN Rémi  
Docteur JONIOT Sabine  
Docteur VIGARIOS Emmanuelle

Président  
Assesseur  
Assesseur  
Assesseur

# FACULTÉ DE CHIRURGIE DENTAIRE

## ➔ DIRECTION

### DOYEN

Mr SIXOU Michel

### ASSESEURS DU DOYEN

#### • ENSEIGNANTS :

Mme GRÉGOIRE Geneviève

Mr CHAMPION Jean

Mr HAMEL Olivier

Mr POMAR Philippe

#### • PRÉSIDENTE DU COMITÉ SCIENTIFIQUE

Mme GRIMOUUD Anne-Marie

#### • ÉTUDIANT :

Mlle MARTEGOUTTE Auriane

### CHARGÉS DE MISSION

Mr PALOUDIER Gérard

Mr AUTHER Alain

### RESPONSABLE ADMINISTRATIF

Mme GRAPELOUP Claude

## ➔ HONORARIAT

### DOYENS HONORAIRES

Mr LAGARRIGUE Jean +

Mr LODTER Jean-Philippe

Mr PALOUDIER Gérard

Mr SOULET Henri

## ➔ ÉMÉRITAT

Mr PALOUDIER Gérard

## ➔ PERSONNEL ENSEIGNANT

### 56.01 PÉDODONTIE

*Chef de la sous-section :*

*Mr VAYSSE*

Maîtres de Conférences :

Mme BAILLEUL-FORESTIER, Mme NOIRRI-ESCLASSAN, Mr VAYSSE

Assistants :

Mlle BAQUÉ, Mr DOMINÉ

Chargé d'Enseignement :

Mlle BAQUÉ, Mme PRINCE-AGBODJAN, Mr TOULOUSE

### 56.02 ORTHOPÉDIE DENTO-FACIALE

*Chef de la sous-section :*

*Mr BARON*

Maîtres de Conférences :

Mr BARON, Mme LODTER, Mme MARCHAL-SIXOU, Mr ROTENBERG,

Assistants :

Mme ELICEGUI, Mme OBACH-DEJEAN, Mr PUJOL

Chargés d'Enseignement :

Mr GARNAULT, Mme MECHRAOUI, Mr MIQUEL

### 56.03 PRÉVENTION, ÉPIDÉMIOLOGIE, ÉCONOMIE DE LA SANTÉ, ODONTOLOGIE LÉGALE

*Chef de la sous-section :*

*Mr HAMEL*

Professeur d'Université :

Mme NABET, Mr PALOUDIER, Mr SIXOU

Maître de Conférences :

Mr HAMEL

Assistant :

Mr LANSUN

Chargés d'Enseignement :

Mr DURAND, Mr PARAYRE, Mr VERGN

**57.01 PARODONTOLOGIE****Chef de la sous-section :** **Mr BARTHET**

Maîtres de Conférences : Mr BARTHET

Assistants : Mr LAFFORGUE, Mr MOURGUES

Chargés d'Enseignement : Mr CALVO, Mme DALICIEUX-LAURENCIN, Mr LAFFORGUE, Mr PIOTROWSKI, Mr SANCIER

**57.02 CHIRURGIE BUCCALE, PATHOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE, ANESTHÉSIOLOGIE ET RÉANIMATION****Chef de la sous-section :** **Mr CAMPAN**

Professeur d'Université : Mr DURAN

Maîtres de Conférences : Mr CAMPAN, Mr COURTOIS, Mme COUSTY

Assistants : Mme BOULANGER, Mr FAUXPOINT, Mme FERNET-MAGNAVAL

Chargés d'Enseignement : Mr GANTE, Mr L'HOMME, Mme LABADIE, Mr PLANCHAND, Mr SALEFRANQUE

**57.03 SCIENCES BIOLOGIQUES (BIOCHIMIE, IMMUNOLOGIE, HISTOLOGIE, EMBRYOLOGIE, GÉNÉTIQUE, ANATOMIE PATHOLOGIQUE, BACTÉRIOLOGIE, PHARMACOLOGIE)****Chef de la sous-section :** **Mr KÉMOUN**

Professeurs d'Université : Mme DUFFAUT

Maîtres de Conférences : Mme GRIMOUD, Mr KEMOUN, Mr POULET

Assistants : Mr BLASCO-BAQUE, Mme GAROBY-SALOM, Mme SOUBIELLE, Mme VALERA

Chargés d'Enseignement : Mr BARRÉ, Mme DJOUADI-ARAMA, Mr SIGNAT

**58.01 ODONTOLOGIE CONSERVATRICE, ENDODONTIE****Chef de la sous-section :** **Mr GUIGNES**

Professeur Associé : Mr VAN DER SLUIS

Maîtres de Conférences : Mr DIEMER, Mr GUIGNES, Mme GURGEL-GEORGELIN, Mme MARET-COMTESSE

Assistants : Mr ARCAUTE, Mlle DARDÉ, Mme DEDIEU, Mr ELBEZE, Mme FOURQUET, Mr MICHETTI

Chargés d'Enseignement : Mr BALGUERIE, Mr BELAID, Mlle BORIES, Mr ELBEZE, Mr MALLET, Mlle PRATS, Mlle VALLAEYS

**58.02 PROTHÈSES (PROTHÈSE CONJOINTE, PROTHÈSE ADJOINTE PARTIELLE, PROTHÈSE COMPLÈTE, PROTHÈSE MAXILLO-FACIALE)****Chef de la sous-section :** **Mr CHAMPION**

Professeurs d'Université : Mr ARMAND, Mr POMAR

Maîtres de Conférences : Mr BLANDIN, Mr CHAMPION, Mr ESCLASSAN

Assistants : Mr DESTRUHAUT, Mr LUCAS, Mr MIR, Mr RAYNALDY, Mme SOULES

Chargés d'Enseignement : Mr ABGRALL, Mr DEILHES, Mr FARRÉ, Mr FLORENTIN, Mr FOLCH, Mr GHRENASSIA, Mr KAHIL, Mme LACOSTE-FERRE, Mme LASMOLLES, Mr LUCAS, Mr MIR, Mr POGÉANT, Mr RAYNALDY

**58.03 SCIENCES ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES, OCCLUSODONTIQUES, BIOMATÉRIAUX, BIOPHYSIQUE, RADIOLOGIE****Chef de la sous-section :** **Mme GRÉGOIRE**

Professeur d'Université : Mme GRÉGOIRE

Maîtres de Conférences : Mme JONOT, Mr NASR

Assistants : Mr AHMED, Mme BAYLE-DELANNÉE, Mr DELANNÉE

Chargés d'Enseignement : Mme BAYLE-DELANNÉE, Mme MAGNE, Mr MOUNET, Mr TREIL, Mr VERGÉ

-----

## Remerciements :

**A mes parents**, pour votre soutien indéfectible dans tous les moments importants de ma vie et pour vos encouragements durant toutes mes études.

**A mon frère Arnaud**, pour ta solidité et ton assurance. Ta maturité et ta débrouillardise lors de ton expérience m'ont impressionné. Je te souhaite le meilleur pour l'avenir.

**A mon frère Thierry**, pour ton humour, ta joie de vivre et ta décontraction ; pour tous les moments de gaieté et de complicité partagés pendant les vacances. Je suis sûre que tu vas trouver ta voie.

**A ma mamie**, pour ta gentillesse, ton dynamisme et ta bonne humeur. A tous les bons moments de notre enfance que tu as partagée avec nous.

**A Caroline**, pour ton amitié très précieuse, pour tous nos fous rires.

**A Barbara**, à notre belle amitié que j'espère longue malgré les kilomètres. Je te souhaite le meilleur pour la suite.

**A Nora**, pour ta gaieté et ta gentillesse, pour toutes nos discussions.

**A mes amis de fac**, à tout ce que nous avons partagé ensemble. Ces années d'études n'auraient pas été les mêmes sans vous.

**A Emilie, Laure, Elodie et Clément**, à notre belle amitié qui dure depuis le lycée. J'espère qu'on gardera contact encore longtemps.

**A mon arrière grand-oncle Jean Escarra**, spécialiste du droit chinois, dont les travaux sur la Chine m'ont aidé dans mes recherches.

A toutes les personnes présentes le jour de ma soutenance ... merci !

**A notre Président du jury et directeur de thèse,**

**Monsieur le Professeur Philippe POMAR,**

- Professeur des Universités, Praticien Hospitalier d'Odontologie,
- Vice-Doyen de la Faculté de Chirurgie Dentaire de Toulouse,
- Lauréat de l'Institut de Stomatologie et Maxillo-Faciale de la Salpêtrière,
- Chargé de cours aux Facultés de Médecine de Toulouse-Purpan, Toulouse-Rangueil et à la Faculté de Médecine de Paris VI,
- Enseignant-chercheur au CNRS – Laboratoire d'Anthropologie Moléculaire et Imagerie de Synthèse (AMIS – UMR 5288 CNRS),
- Habilitation à Diriger des Recherches (H.D.R.),
- Chevalier dans l'Ordre des Palmes Académiques.

*Nous vous remercions d'avoir accepté de diriger cette thèse et de nous faire l'honneur de la présider. Nous avons été ravis de l'intérêt que vous avez porté à ce travail et de toute la confiance que vous avez placée en nous. Nous vous remercions pour l'enseignement théorique et clinique que vous nous avez dispensé tout au long de notre cursus et plus particulièrement pour les cours d'histoire de la médecine et de l'art dentaire qui nous ont ouvert l'esprit et nous ont inspiré le choix de cette thèse. Nous vous sommes très reconnaissants pour nous avoir initiés à l'histoire de l'art et nous avoir transmis votre passion pour cette discipline.*

*Veillez trouver dans ce travail l'expression de notre profonde estime.*

**A notre jury de thèse,**

**Monsieur le Docteur Rémi ESCLASSAN,**

- Maître de Conférences des Universités, Praticien Hospitalier d'Odontologie,
- Docteur en Chirurgie Dentaire,
- Docteur de l'Université de Toulouse,
- D.E.A. d'Anthropobiologie,
- Ancien Interne des Hôpitaux,
- Chargé de cours aux Facultés de Médecine de Toulouse-Purpan, Toulouse-Rangueil et Pharmacie (L1),
- Enseignant-chercheur au Laboratoire d'Anthropologie Moléculaire et Imagerie de Synthèse (AMIS – UMR 5288 CNRS),
- Lauréat de l'Université Paul Sabatier.

*Nous vous sommes très reconnaissants d'avoir accepté de faire partie de ce jury de thèse. Nous vous remercions particulièrement pour nous avoir guidés tout au long de notre cursus et pour nous avoir appris les premiers gestes techniques dont l'acquisition est indispensable à cette formation. Nous vous remercions pour votre dévouement et votre générosité dans la transmission de votre savoir. Merci aussi de nous avoir fait découvrir ce métier par vos cours dispensés en P1 qui m'ont donné envie d'accéder à cette profession.*

*Veillez recevoir l'expression de notre plus profonde gratitude.*

**A notre jury de thèse,**

**Madame le Docteur Sabine JONJOT,**

-Maître de Conférences des Universités, Praticien Hospitalier d'Odontologie,

-Docteur en Chirurgie Dentaire,

-Docteur d'Etat en Odontologie,

-Lauréate de l'Université Paul Sabatier.

*Nous vous remercions de nous avoir fait l'honneur d'accepter de faire partie de notre jury de thèse. Nous avons beaucoup apprécié vos cours d'anatomie dentaire et de biomatériaux, votre souci du détail, ainsi que votre clarté malgré la complexité de ces disciplines. Merci pour nous avoir communiqué votre passion pour ce métier.*

*Soyez assuré de notre plus profond respect.*

**A notre jury de thèse,**

**Madame le Docteur Emmanuelle VIGARIOS,**

- Ancienne assistante hospitalo-universitaire des Centres de Soins, d'Enseignement et de Recherche Dentaire,
- Praticien Hospitalier d'Odontologie,
- Praticien des Centres de lutte contre le cancer,
- Docteur en Chirurgie Dentaire,
- Docteur de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (mention Anthropologie sociale),
- Diplôme d'Université de psychologie médecine générale,
- Diplôme d'Université d'occlusodontie et prothèses,
- CES de prothèse maxillo-faciale,
- Lauréate de l'Université Paul Sabatier.

*Nous vous sommes très reconnaissants d'avoir accepté de faire partie de notre jury de thèse. Nous vous remercions pour votre apprentissage clinique très précieux, pour avoir guidé nos premiers pas en prothèse, pour votre patience, votre gentillesse et votre disponibilité. Merci également de nous avoir transmis l'importance de la dimension humaine nécessaire à notre profession.*

*Veillez trouver ici le témoignage de notre plus grande gratitude.*



Cloche taoïste

Dynastie Qing, période Qianlong (1736-1796)

Porcelaine à émaux sur couverte, imitant le bronze

Paris, musée national des Arts asiatiques-Guimet-G4151

# Sommaire

<u>Introduction</u> .....		13
I.	<u>Les origines du Taoïsme</u> .....	15
	1. Les Fangshi.....	15
	2. Les deux grands penseurs du Taoïsme de l'Antiquité.....	16
	2.1 Laozi.....	16
	2.2 Zhuangzi.....	19
	3. Le Yin et le Yang.....	21
	4. La philosophie du Tao (Dao).....	22
	5. Au commencement était le Qi (Souffle Originel).....	23
II.	<u>Les pratiques individuelles du Taoïsme</u> .....	25
	1. L'hygiène alimentaire.....	25
	2. L'alchimie.....	26
	3. Les exercices respiratoires.....	26
	3.1 <u>Préparatifs et conditionnement à la pratique de la respiration embryonnaire</u> .....	27
	3.2 <u>La technique de l'absorption du souffle</u> .....	27
	3.3 <u>La circulation du souffle</u> .....	27
	3.4 <u>L'expulsion du souffle</u> .....	28
	4. Les pratiques sexuelles.....	28
	5. La gymnastique.....	29
	6. La méditation.....	32
	7. L'union avec le Dao.....	34
III.	<u>Evolution du Taoïsme dans le temps</u> .....	35
	1. Les Maîtres Célestes.....	35
	1.1 <u>L'implantation des églises</u> .....	35
	1.2 <u>Leurs pouvoirs</u> .....	36
	1.3 <u>Le texte de référence</u> .....	37
	1.4 <u>Les cérémonies collectives</u> .....	38
	2. La tradition de Ge Hong.....	40
	2.1 <u>Yang sheng</u> .....	44
	2.2 <u>Métamorphoses, transmutation et circulation</u> .....	45
	3. Le Shangqing.....	46
	3.1 <u>Caractéristiques propres au Shangqing</u> .....	46
	3.2 <u>Les pratiques réglementées</u> .....	47

4.	Le Lingbao.....	48
4.1	<u>L'apport du Bouddhisme : la notion de salut universel</u> .....	48
4.2	<u>Le rituel</u> .....	49
5.	L'époque des Tang.....	51
IV.	<u>La perception du corps humain chez les taoïstes et les traitements médicaux inspirés de la pensée taoïste</u> .....	53
1.	Anatomie.....	53
1.1	<u>Les différentes parties du corps</u> .....	53
1.2	<u>Les cinq viscères (wuzang)</u> .....	55
2.	Physiologie.....	56
2.1	<u>La respiration</u> .....	57
2.2	<u>La digestion</u> .....	57
2.3	<u>La circulation</u> .....	57
3.	Application des principes du Yin et du Yang à la Médecine.....	58
4.	La théorie des Cinq Eléments.....	60
5.	Les cartes du corps humain.....	66
6.	Les remèdes par les plantes.....	68
7.	Acupuncture et Taoïsme.....	70
8.	Les soins dentaires.....	73
	<u>Conclusion</u> .....	76
	<u>Annexe</u> .....	79
	<u>Prononciation</u> .....	80
	<u>Illustrations</u> .....	81
	<u>Bibliographie</u> .....	85

## Introduction :

Le Taoïsme fait partie, dans la tradition chinoise, de ce qu'on appelle les « trois enseignements » avec le Bouddhisme et le Confucianisme.

Il est difficile de définir précisément le Taoïsme car cette doctrine est une religion ouverte, en perpétuelle évolution. C'est une combinaison d'enseignements fondée sur des révélations diverses.

Il prend naissance dans des antiques recettes de sorcellerie de la Chine archaïque et introduit des pratiques qui lui sont propres, basées sur le contrôle de la respiration ou plutôt sur une véritable « gymnastique respiratoire » qui devait amener l'initié à un état d'extase et de lévitation. Ces procédés d'autosuggestion se sont enrichis d'une pratique de la vie mystique où l'âme se vide de toute autre chose que de sa pure essence. Dans sa phase ultime, « le saint taoïste parvenait ainsi à une sorte d'état extatique permanent, état de grâce magique qui était aussi l'état de nature ». (13).

Pour s'unir à l'essence de la Nature, le disciple taoïste doit passer par des étapes successives afin d'abolir en lui la raison raisonnante ; il doit en quelque sorte « vomir son intelligence ».

« Que tes yeux n'aient plus rien à voir, tes oreilles plus rien à entendre, ton cœur plus rien à savoir ». (31).

Le taoïste rejette la société, la civilisation, considérées comme des conventions. L'homme doit retourner à l'état de nature, se dépouiller du civilisé. C'est là que réside le secret de longévité prôné par l'école taoïste. « Pour prolonger indéfiniment notre vie, il nous suffit de conserver en paix, sans interventions artificielles, notre élan vital ». (13).

Dans la pratique quotidienne, la sagesse taoïste consiste essentiellement dans le refus de toute agitation inutile : « sans franchir ton seuil, tu peux connaître l'empire entier ; sans regarder par la fenêtre, tu peux posséder le tao céleste ». (20).

La spécificité du Taoïsme est d'accorder la même importance au corps et à l'âme. Les taoïstes attachent une importance fondamentale à la préservation du corps, au maintien de sa « jeunesse » par la mise en pratique de soins quotidiens d'hygiène, de diététique et de respiration. Cette quête de l'immortalité du corps au même titre que l'âme fait des adeptes taoïstes les premiers médecins de la Chine ancienne. Cette « culture de leur propre corps » les ont rendu aptes à intervenir comme médecins sur le corps des autres par des techniques rituelles d'acupuncture ou par des remèdes.

Le Taoïsme est « le plus précieux dépositaire de tout un passé culturel de la Chine ». (28).



**Illustration n°1**

Nous allons tout d'abord nous intéresser aux deux grands penseurs du Taoïsme, Laozi et Zhuangzi, après en avoir abordé les prémisses archaïques. Nous étudierons ensuite les principes fondamentaux de la pensée chinoise que sont le Yin et le Yang, le Dao et le Qi, au travers du prisme taoïste.

Le Taoïsme se définissant par la quête individuelle de l'immortalité à la fois du corps et de l'esprit, nous développerons, dans une seconde partie, toutes les contraintes imposées à l'adepte qui devaient lui permettre d'y accéder ; celles-ci étaient clairement identifiées et concernaient tous les aspects de la vie quotidienne : hygiène alimentaire, absorption de drogues, exercices respiratoires, pratiques sexuelles, gymnastique et méditation.

La troisième partie sera consacrée à l'évolution du Taoïsme dans le temps et nous terminerons par un volet plus spécifique sur les rapports du Taoïsme avec le corps dans son ensemble et le traitement des maladies.

# I. LES ORIGINES DU TAOÏSME

## 1. LES FANGSHI

Jusqu'au IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C, les chamanes ou fangshi sont à l'origine des premières pratiques médicales, basées sur la superstition et la sorcellerie.

Les fangshi, qui signifient « hommes à techniques », étaient des marginaux détenteurs d'un savoir parallèle dont se sont inspirés les premiers disciples taoïstes. Chamanes, sorciers, ils utilisaient des plantes médicinales, des charmes et des incantations pour guérir les maladies.

L'exorcisme était une des activités caractéristiques de ces magiciens qui le pratiquaient pour chasser les démons du corps responsables des maladies. Ils possédaient déjà des techniques d'immortalité qui s'apparenteront aux futures pratiques taoïstes.

C'étaient aussi des chercheurs solitaires qui s'intéressaient aux phénomènes naturels. Ces chamanes utilisaient par exemple, des poinçons de pierre comme des instruments d'exorcisme dans le but de libérer l'esprit emprisonné dans le corps, censé causer la maladie. « Au cours du temps ces applications de poinçons ont donné lieu à des observations sur les réactions de l'organisme lors de ces interventions. La découverte des premiers points d'acupuncture pourrait provenir de là ». (2). Ainsi les fangshi auraient établi les fondements théoriques de l'acupuncture.

La période des Royaumes Combattants est une remise en cause des rites chamaniques, des dieux anciens invoqués par les chamans. « L'élite intellectuelle s'investit désormais dans la culture de soi (yangsheng) et de l'étude de l'histoire et de la nature humaine. » (19).

La religion archaïque des chamans et des devins est en voie de disparition. C'est à cette époque que la médecine se libère de « son lien organique avec la guérison rituelle traditionnelle. » (19).

Le chaman est alors perçu en négatif ; d'abord parce que ses interventions sont liées à des catastrophes (sécheresse, désastres, mort) et que leurs représentants seraient, selon les témoignages, des bossus et des estropiés.

Malgré tout, les chamans resteront très présents dans la société locale. Le Taoïsme des maîtres célestes va s'inspirer de leurs rites organisés sous forme de contrats écrits avec la population, qui donneront naissance au Taiping jing. « Puisse les vivants ne pas avoir de dettes, ni les morts de blâme ». (14).

Ainsi, au cours des Han, se met en place un système d'exorcisme-religion où se mêle à la fois les pratiques sacrificielles chamaniques et les pratiques individualistes de la culture de soi visant l'immortalité. « C'est ce système religieux qui finira par permettre aux taoïstes (daoshi) de prendre la place qu'occupaient encore les chamans ». (19).

## 2. LES DEUX GRANDS PENSEURS DU TAOÏSME DE L'ANTIQUITE

Les pères du Taoïsme sont Laozi et Zhuangzi.

### 2.1 LAOZI



**Illustration n°2**

Laozi est un sage chinois contemporain de Confucius (milieu du Vème siècle avant J.C ou milieu du IVème siècle avant J.C), mais son existence reste hypothétique. Il aurait été malgré tout considéré à postériori comme le père fondateur du Taoïsme.

Son image est souvent représentée comme un vieillard à la barbe blanche, parfois monté sur un buffle.



**Illustration n°3**

Sa légende a fait de lui un personnage extraordinaire et divin ; il serait né avec des cheveux blancs et une barbe, d'où son surnom d'ancien (lao), et des oreilles aux lobes très longs, signe de sagesse.

Il aurait vécu très longtemps ou même se serait plusieurs fois réincarné pour transmettre le Dao.

Si Laozi possède un statut ambigu, car on ne sait pas s'il a réellement existé, le livre Daodejing qui lui est attribué, est une source de références, notamment dans les techniques respiratoires et d'alchimie intérieure. Cet ouvrage daterait de la fin du IV<sup>ème</sup> siècle ou du début du III<sup>ème</sup> siècle avant J.C. Il définit la notion de Tao (ou Dao) et donne une nouvelle vision du monde : celle du détachement, du non-agir.

« Qu'on laisse faire la Nature en soi et hors de soi, et le monde tournera très bien tout seul » (20).

La notion de vide en découle. Il faut cesser toute pensée, n'avoir aucun à priori, ne pas juger. Le Daodejing prône le renoncement à tout, sans désir ni appartenance. Le thème du non-agir implique celui de retour à la nature originelle, à la naissance. « Le retour à la petite enfance évoque ici, non pas l'innocence, mais l'Origine perdue. La perte de l'Origine se ressent effectivement au contact des petits enfants : tout en sachant qu'on est soi-même passé par là, on a le sentiment que tout est effacé, d'où une certaine difficulté à renouer avec cet état originel. » (3). L'image du nouveau-né est souvent reprise dans le Daodejing. Il représente l'énergie vitale à l'état pur, c'est-à-dire le souffle originel encore intact. « Toute la vie humaine est un processus continu de déperdition de ce souffle, que l'on ne peut inverser qu'en cultivant et en nourrissant son Qi ». (3).



**Illustration n°4**

Sur le plan collectif, le Laozi rêve d'un état primitif exempt de toute forme d'agression ou de contrainte de la société sur les individus, d'un état antérieur à la formation de sociétés organisées et institutionnalisées, où il n'y aurait ni guerre, ni conflit, ni esprit de compétition. L'idéal serait de vivre en petites communautés autarciques ; car le Laozi a la conviction profonde que l'homme, dans sa nature originelle, présociale, est entièrement dénué d'agressivité. Le Daodejing introduit une vision politique de la société qui dépasse le cadre de la sagesse individuelle.

L'ouvrage peut en effet s'interpréter de différentes façons : la culture individuelle du « non-agir » à titre personnel ou son application dans l'art de gouverner ou de combattre.

Laozi serait aussi l'ancêtre des méthodes de longue vie, dont les pratiques sont évoquées sous forme d'images symboliques ; par exemple, « connaître le blanc et garder le noir » serait une allusion pour les taoïstes à la méditation.

## 2.2 ZHUANGZI



**Illustration n°5**

Contrairement à Laozi, Zhuangzi a probablement vécu au IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C, à l'époque des Royaumes Combattants. Penseur chinois, il aurait occupé un poste administratif et aurait terminé sa vie retiré du monde, menant une vie de nomade proche du peuple. L'ouvrage qui porte son nom compte parmi les textes fondateurs du Taoïsme.

La tradition a fait de Zhuangzi le deuxième maître taoïste après Laozi. Il reprend en partie les thèmes de l'unité, de la sérénité et du refus du monde, avec une plus grande tendance à l'intériorisation. Son thème principal, le « non-agir » tel qu'il le conçoit, est une démarche strictement individuelle, sans visée politique, à la différence de la conception de Laozi pour qui, au contraire, toute l'efficacité du non-agir devait s'exercer dans la sphère politique.

Zhuangzi développe aussi les techniques de longévité dont le souffle Qi en est l'élément essentiel. Ce sont des pratiques très concrètes désignées par le terme « travail sur le Qi » : maîtrise de la respiration, gymnastique, méditation, discipline sexuelle,....

Dans le Zhuangzi se dessine un élément important de la tradition taoïste ultérieure : la figure du saint, de « l'homme vrai ». Le saint de Zhuangzi ne gouverne pas ; il est exempt de tout souci moral, politique ou social. Il a l'esprit libre et vit en parfaite unité avec lui-même et avec toute chose. Il jouit ainsi d'une totale intégrité et d'une grande puissance ; il revêt une dimension cosmique qui le rend invincible.

« Zhuangzi ne nie pas le rapport de l'homme au monde. Le Saint est simplement celui qui réussit à entretenir ce rapport sans se laisser « chosifier par les choses ». (3).

Zhuangzi fournit l'élément mystique du Taoïsme ; il prône la concentration et la méditation pour aller « au-delà ». Car l'homme, en fusionnant avec le Dao, n'est plus

affecté par ce que l'esprit humain considère ordinairement comme souffrance : déclin, maladie, mort. « Déclin et croissance, plénitude et vide, tout ne finit que pour recommencer. » (31).



**Illustration n°6**

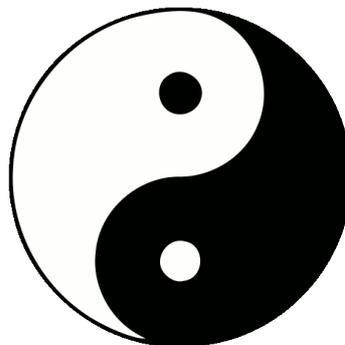
Le temps et le monde des taoïstes est un temps et un monde d'éternelles transformations contrairement au temps ordinaire des hommes qui est sans retour et qui s'achemine vers la mort. Dans cette perspective, même la mort n'est qu'une des multiples phases de transformation du Dao. C'est pourquoi le Zhuangzi propose le lâcher prise pour atteindre une autre dimension, celle de l'infini, de l'extase. Tous les fondements de la contemplation figurent dans le Zhuangzi ; la « fermeture au monde des sens » et l'ouverture à l'unité cosmique par le moyen du souffle.

### 3. LE YIN ET LE YANG

Toute la philosophie chinoise est dominée par le Yin et le Yang. Elle est basée sur de très anciennes conceptions naturalistes qui prennent leur origine du spectacle de l'alternance des saisons. « Ce serait devant le rythme saisonnier que la pensée chinoise de l'époque archaïque aurait été amenée à classer les choses selon deux catégories générales, le yin et le yang ». (13).

A l'origine, le yin et le yang n'étaient pas associés à une notion abstraite de dualité, mais désignaient des phénomènes concrets, résultat de l'observation empirique : l'alternance naturelle du jour et de la nuit, de l'été et de l'hiver, du chaud et du froid, etc. Le yang représente la lumière, le rayonnement solaire, le versant ensoleillé d'une montagne, par opposition au yin qui évoque l'ombre, le versant froid et humide de la montagne ou le soleil se cachant dans les nuages.

Les relations et interdépendances du Yin et du Yang sont représentées par le diagramme du Taiji. Dans un cercle, au sein de l'Unité est une dualité : le Yang qui monte en croissant et le Yin qui croît en descendant. De plus, le Yang porte en lui le germe du Yin et réciproquement ; ceci est illustré par la présence d'un point Yang au sein du Yin et d'un point Yin au sein du Yang.



**Illustration n°7**

Le symbole du Taiji, emblème du couple primordial du Yin et du Yang, est la base de la pensée chinoise. Il représente avant tout une philosophie dont les fondements sont attribués au Taoïsme.

C'est à partir des Royaumes Combattants, au IV-IIIème avant J.C, que « yin et yang commencent à être perçus comme les deux souffles primordiaux ou principes cosmiques

qui, par leur alternance et leur interaction, préside à l'émergence et à l'évolution de l'univers. » (3).

Le couple yang/yin est devenu le prototype de toute dualité. Le Yin est l'aspect sombre et caché de la vie, tandis que le Yang symbolise toute manifestation positive. Ces deux termes sont à la fois antagonistes et complémentaires. Ils représentent l'obscurité et la lumière, l'humidité et la chaleur, et par analogie, la terre et le ciel, le genre féminin et le genre masculin. Ce sont deux principes d'opposition et d'alternance, mais aussi d'interdépendance.

Le yin et le yang ne peuvent exister l'un sans l'autre ; lorsque l'un domine, l'autre se virtualise en une oscillation permanente faite de passages constants de l'un à l'autre. Ces jeux d'oscillation sont essentiels dans tout le Taoïsme.

Ainsi, selon la philosophie taoïste, l'Univers est gouverné par un équilibre changeant soumis aux fluctuations imposées par la Nature ; il fonctionne comme un système autorégulateur où l'homme n'intervient pas. C'est le principe de la non-intervention taoïste.

La conception taoïste du monde et du temps est cyclique. Elle y voit un perpétuel retour aux alternances des deux forces Yin et Yang.

Cette conception de la vie représente un véritable art de vivre, dont les principes ont été pour la plupart fondés sur l'observation des grandes lois de la nature. Dans cette approche, l'homme est considéré comme un des éléments constituants de l'univers dont il subit les lois. Et c'est en les respectant qu'il peut préserver son équilibre et sa santé.

#### **4. LA PHILOSOPHIE DU TAO (OU DAO)**

A l'origine, pour les penseurs taoïstes, le Tao se confond avec l'art de gouverner. Etymologiquement, c'est le chef, la tête qui conduit la marche. Plus généralement, il prend la signification de « chemin » ou de « voie à suivre » ; il s'agit de la conduite la meilleure, celle du sage ou du souverain. Dans la société chinoise, le souverain est le symbole de l'unité. Ainsi, tous les concepts du Tao tournent autour des notions d'Ordre, de Totalité, de Responsabilité, d'Efficace.

Le principe du Tao est lié à la notion de rassemblement ; il est associé à l'idée de cohésion qui doit l'emporter sur les oppositions. Ainsi le yin et le yang, bien qu'antithétiques, sont unis par leur complémentarité. Le Tao est « comme la loi même de leur solidarité, de leur interdépendance et de leur enchaînement sans fin ». (13). Le Dao est le régulateur de

l'alternance du yin et du yang ; ainsi qu'il est résumé dans le Livre des Mutations : « un Yin, un Yang, tel est le Dao ». (3).

Le Dao est à l'origine et à la fin de toute chose. Comme il est écrit dans le chapitre 42 de Laozi :

« Le Tao engendre Un

Un engendre Deux

Deux engendre Trois

Trois engendre tous les êtres du monde » (20).

Il agit sans agir, ne fait rien et pourtant rien ne se fait sans lui ; il est le mouvement spontané de tout ce qui existe, rythmant la vie et permettant un équilibre de l'univers.

Le Dao est au cœur des conceptions éthiques chinoises. D'ailleurs le mot Daode, morale, en est issu. Il est considéré comme une pragmatique du juste milieu.

Selon la pensée cosmologique taoïste, la vie est une émanation du Tao car le Taoïsme conçoit l'homme et l'univers comme un tout où règnent l'interdépendance et l'harmonie.

Le Tao est donc une notion maîtresse à l'œuvre dans le Taoïsme ; le but ultime du Taoïsme étant de fusionner avec le Dao.

Ce n'est cependant pas une notion purement taoïste ; le confucianisme y fait référence également.

## **5. AU COMMENCEMENT ETAIT LE QI (OU SOUFFLE ORIGINEL)**

« L'univers chinois ne connaît pas de dualité esprit et matière, il est un continu formé de diverses combinaisons, d'agrégats, à partir d'une seule substance appelée Qi. [...]. L'homme dans l'univers n'est pas fait d'un corps matériel et d'une âme spirituelle, mais d'un certain nombre de Qi plus ou moins subtils ou grossiers ». (30).

Déjà, Zhuangzi écrivait : « l'homme doit la vie à une condensation de qi. Tant qu'il se condense, c'est la vie ; mais dès qu'il se disperse, c'est la mort. » (31).

L'« immortalité physique » à laquelle aspirent les taoïstes n'est pas simplement l'éternelle jeunesse du corps matériel. C'est par des pratiques psychosomatiques que l'on

peut éliminer les qi lourds et stagnants, et renforcer les qi purs et raffinés, formant ainsi un corps immortel.

Le Qi ou souffle vital est pour les taoïstes, la nourriture fondamentale du corps. A partir du III-IVème siècle de notre ère, on trouve des textes qui traitent de l'absorption et de la circulation de ce souffle, notamment le Baopuzi de Ge Hong, digne héritier de la tradition taoïste de l'Antiquité.

« Faisant sienne l'idée que le corps vivant résulte de la condensation du souffle vital, la médecine chinoise s'est d'emblée attachée à en observer le fonctionnement. Elle fait en particulier la distinction entre le « souffle intègre » qui, étant en accord avec le souffle primordial, est garant de santé, et les « souffles viciés » qui, en introduisant des déséquilibres dans l'organisme, provoquent la maladie ». (3).

Ce qui est propre au Taoïsme, c'est cette notion de souffle primordial. Ainsi l'adepte devait apprendre à faire circuler le souffle dans son corps, retrouver la respiration embryonnaire, le « souffle pur » qui confère des pouvoirs, notamment celui de guérir lorsqu'on le fait aller dans l'organe malade.

« L'homme qui sait comment circule son Qi préserve l'intégrité de son moi et éloigne les puissances mauvaises qui pourraient lui nuire. » (8).

Les pratiques de contrôle du souffle par le corps vont être utilisées par les médecins taoïstes à des fins thérapeutiques. Nous les développerons dans le chapitre suivant.

Le Taoïsme a apporté aux chinois « la révélation de la religion personnelle, d'une religion de salut qui se propose de conduire les fidèles à la Vie Eternelle. » Ce salut est promis à ceux qui s'adonnent à des pratiques de diététique et de respiration afin de conserver le corps, et de concentration et de méditation dans le but de nourrir l'esprit. C'est par la Vision Intérieure que l'homme entre en relation avec les dieux censés le protéger en restant à l'intérieur du corps. « L'homme, enseignant [les taoïstes], est normalement destiné à finir tout entier, corps matériel et esprit. » (7).

Nous allons aborder les différentes techniques taoïstes de préservation du corps ainsi que les pratiques de mise en condition spirituelle qui peuvent mener l'adepte jusqu'à l'extase « pour atteindre à l'Union Mystique qui ne [lui] donnera pas seulement l'immortalité corporelle, mais [le] rendra Un avec le Tao » (7).

## II. LES PRATIQUES INDIVIDUELLES DU TAOÏSME

La spécificité du Taoïsme est la recherche de l'immortalité du corps comme de l'esprit. Pour les chinois, qui n'ont jamais séparé Esprit et Matière, c'est la conservation du corps vivant qui reste toujours le seul moyen d'acquérir l'immortalité ; il est donc nécessaire de préserver le corps de son vivant par une série de contraintes physiques et mentales.

L'adepte taoïste était soumis à une double obligation : « nourrir son corps » et « nourrir son esprit ». Sur le plan physique, il devait pratiquer des exercices respiratoires et suivre un régime alimentaire très strict. Sur le plan spirituel, « nourrir son esprit » consistait à pratiquer la concentration et la méditation.

### 1. L'HYGIENE ALIMENTAIRE

L'abstinence des céréales est à la base de tous les régimes diététiques taoïstes, car selon la philosophie taoïste, c'est de l'essence des céréales que les Trois Vers maléfiques responsables des maladies sont nés et se nourrissent. Ces Trois Vers rongent la vitalité du corps ; ce sont eux qui entraînent la décrépitude, les infirmités, les maladies... ; on les appelle aussi les « Trois Cadavres ». Il est donc très important pour l'Adepte de se débarrasser d'eux.

Certains régimes excluaient le vin, la viande et les plantes à saveur forte (oignon, ail, ...) pour ne pas incommoder les divinités du corps.

C'était un régime très contraignant, car il supprimait ce qui constituait la base de l'alimentation chinoise (riz, millet, blé, avoine, haricots). Des substituts étaient proposés, principalement des viandes séchées et des fruits secs. Les manques pouvaient aussi être compensés par des fortifiants (ginseng, cannelle, ...) ou des drogues, mais en réalité l'abstinence devait se faire très progressivement car ces contraintes diététiques très sévères sous-alimentaient le pratiquant et généraient de nombreux troubles (vertiges, somnolence, ...).

Cette abstinence de céréales va perdurer dans les fondements de la philosophie taoïste sur plusieurs siècles. Ge Hong, penseur taoïste de la fin du III<sup>ème</sup> siècle après J.C, pose le principe suivant : « Qui s'alimente grossièrement sera d'une étoffe grossière, qui se nourrit de souffle ou de lumière devient souffle ou lumière ». (8). Il prône l'abstention de céréales, mais aussi de toute nourriture lourde et épaisse. Il s'agit en fait de pratiquer une sorte de jeûne « constructif » qui stimule l'organisme et améliore la santé.

## 2. L'ALCHIMIE



Illustration n°8

Dans l'Antiquité, les taoïstes employaient des drogues alchimiques qui ne visaient pas simplement à guérir ; elles étaient aussi d'ordre miraculeux et contribuaient à assurer une longue vie. Les minéraux les plus utilisés étaient le cinabre (sulfate de mercure), le réalgar, la malachite, le soufre, le mica, le salpêtre et l'orpiment. L'absorption de cinabre était, chez les anciens, la phase ultime pour accéder à l'immortalité. C'est une pratique très coûteuse et peu accessible qui, au fil du temps, s'est marginalisée.

Il existait par ailleurs des recettes de drogues pour détruire spécifiquement les Trois Vers. Quelques unes des plus célèbres sont celles de Sun Simiao, grand médecin taoïste du VII<sup>ème</sup> siècle de notre ère. Par exemple : faire chauffer ensemble à feu doux du sumac, de la rhubarbe en poudre, du vin et des graines de navet en poudre jusqu'à l'obtention de pilules. « Prendre trois pilules avant de manger. Au bout de dix jours, le sang impur descendra par le nez ; au bout de trente jours, les Vers seront tous desséchés ; au bout de cinquante jours, le corps sera resplendissant, au bout d'un an, on égale à la course un cheval au galop... ». (24).

## 3. LES EXERCICES RESPIRATOIRES

La destruction des Vers est longue ; elle se fait aussi par la pratique d'exercices respiratoires, notamment la circulation du souffle à l'intérieur du corps. C'est une pratique très ancienne et fondamentale dans la philosophie taoïste. A l'origine, on parle de respiration embryonnaire. Elle était ainsi dénommée car assimilée à la respiration de l'embryon dans le ventre de sa mère. C'est par le nombril que le fœtus absorbe le souffle et nourrit son corps. Il était considéré par les chinois comme étant « la porte du destin ».

« En revenant à la base, en retournant à l'origine, on chasse la vieillesse, on revient à l'état de fœtus ». (23).

D'après la théorie ancienne, c'est l'air extérieur qui vivifie le corps et contribue à le rendre immortel. Le souffle, c'est-à-dire l'air extérieur, ne sert pas simplement à la respiration ; il participe aussi à la formation du sang. C'est la nourriture par excellence qui devait, pour l'adepte convaincu, remplacer les aliments ordinaires pour ne vivre que de souffle.

### 3.1 Préparatifs et conditionnement à la pratique de la respiration embryonnaire

Cette pratique est soumise à des conditions de lieux, d'heures et de mises en situation. Par exemple, la chambre doit être sobre, épurée et très propre. L'exercice ne peut se pratiquer qu'à certaines heures ; il faut respecter le temps du souffle vivant, qui pour certains correspond au yang, c'est-à-dire au jour, en opposition au temps du souffle mort qui correspond au yin, c'est-à-dire à la nuit. L'heure une fois choisie, il faut se préparer en se lavant et en jeûnant ; la maison doit être purifiée en brûlant de l'encens. « Pour écarter les mauvaises influences, on fait résonner le Tambour Céleste trente-six fois, c'est-à-dire qu'on exécute trois séries de douze grincements de dents. » (23). Puis on expulse l'air deux ou trois fois. Ces préliminaires ainsi achevés, l'adepte peut commencer l'absorption du souffle.

### 3.2 La technique de l'absorption du souffle

L'air doit être inspiré longuement par le nez, retenu aussi longtemps que possible, et finalement rejeté par la bouche. La pratique de la rétention du souffle est une technique propre à la doctrine taoïste. L'adepte, en retenant son souffle, se nourrit de l'air qu'il respire. C'est un exercice pénible qui, pratiqué à l'extrême, apporte de nombreux désagréments : bourdonnements, vertiges voire asphyxie.

### 3.3 La circulation du souffle

Il faut « avaler le souffle » et le faire circuler ; l'adepte conduit le souffle par la « Vision intérieure » ; il concentre sa pensée et guide le souffle à travers toutes les parties de son corps. Selon la croyance taoïste, la maladie est due à un blocage de cette circulation. Ainsi

l'adepte malade doit penser très fort à l'organe concerné afin de rétablir la libre circulation du souffle et obtenir la guérison. La libre circulation de souffle dans le corps induit une bonne santé. Un obstacle au souffle à un endroit particulier est signe de maladie.

### 3.4 L'expulsion du souffle

La technique de l'expulsion du souffle s'est détachée des pratiques de circulation embryonnaire pour devenir un procédé indépendant utilisé pour ses vertus propres, en particulier pour la guérison des maladies. Il y a « une manière d'inspirer l'air et six manières de l'expirer » ; c'est ce qu'on appelle les « six souffles », chacun d'entre eux étant mis en relation avec un des organes du corps. Ainsi le Chi préside aux poumons, le he au cœur, le hu à la rate, le xu au foie, le chui aux reins et le xi aux trois cuiseurs.

Par exemple, « le he dépend du cœur, le cœur préside à la langue : quand la bouche est sèche et la langue raboteuse, le souffle ne communique pas, et en parlant on a le souffle mauvais ; si on a très chaud (fièvre), on ouvre la bouche toute grande ; si on a un peu chaud, on ouvre la bouche un peu. Si on exécute le he en y mettant l'attention voulue, on guérira (le mal) ». (23). En fait, il faut noter que pour les taoïstes, ce qui est fondamental, c'est le cœur ; donc en soignant toutes les maladies par le souffle he qui régit le cœur, on les guérit toutes ; il n'est pas nécessaire d'employer les autres.

Le principal usage des six souffles est de guérir les maladies, mais on les employait à propos de tout. Ainsi, « le repas fini, faire he pour chasser de la bouche le souffle impur empoisonné de la nourriture ». (23). De même après un abus de vin. Il faut préciser que les taoïstes, à la différence des bouddhistes, n'interdisent pas la consommation d'alcool ; ils condamnent seulement l'ivresse qui « blesse l'Esprit et diminue la longévité ».

## 4. LES PRATIQUES SEXUELLES

La circulation du souffle se complète par celle de l'Essence Jing, que l'on définit par le sperme chez les hommes et par le sang menstruel chez les femmes. L'Essence doit être préservée, ne pas être dépensée inutilement car elle est source de vie : plus on l'utilise, plus on réduit son temps de vie. Pour les taoïstes, les pratiques sexuelles étaient très codifiées.

L'Immortel Pengzu déclarait : « chaque fois que l'Essence est petite, on est malade, et quand elle est épuisée, on meurt ». (23).

Pour préserver et accroître cette essence, il fallait se plier à certaines contraintes sexuelles. Les taoïstes ne prêchaient pas l'abstinence qu'ils jugeaient contre nature. Ils considéraient même la pratique sexuelle comme capitale pour l'allongement de la vie. Le taoïste Liu Jing disait même : « celui qui est capable de faire plusieurs dizaines de coïts en un seul jour et une seule nuit sans laisser échapper son Essence sera guéri de toutes les maladies, et sa longévité s'accroîtra. Quand on change de femmes plusieurs fois, l'avantage s'accroît ; si en une nuit on change dix fois de femmes, c'est au suprême degré excellent ». (23).

Pengzu l'explique clairement et crûment : « l'essentiel de la règle consiste à coucher avec beaucoup de femmes jeunes sans jamais émettre l'Essence plusieurs fois : cela rend le corps léger et écarte toutes les maladies ». (23).

La plupart des auteurs taoïstes insistent surtout sur les changements de femmes : « c'est en changeant de femmes qu'on obtient la vie Eternelle. » (23).

Ils recommandent même qu'elles soient jeunes, si possible jolies et sans enfant. S'ajoute un certain nombre d'interdits liés au temps, aux lieux, aux intempéries, ....

Le but ultime de l'acte sexuel est de pratiquer l'art de « faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau ».

Plus généralement, les chinois considèrent que le souffle est yang et la semence est yin. Le terme jing peut aussi renvoyer à toutes les humeurs liquides du corps, comme la salive. Celle-ci est très importante dans la doctrine taoïste ; elle est la « liqueur d'or » : à la fois purificatrice lorsque l'adepte se rince la bouche rituellement mais aussi nourriture d'immortalité ; elle assouplit les articulations, irrigue et harmonise les cinq viscères, et sustente les « esprits corporels ».

## 5. LA GYMNASTIQUE

La gymnastique doit favoriser la circulation du souffle et de l'essence dans le corps. Elle permet de libérer certains passages obstrués par la maladie (ou la nourriture).

Ces techniques de contrôle du corps par la gymnastique ont une très longue histoire ; des manuscrits illustrés datant de 168 avant J.C ont été retrouvés dans une tombe à Mawangdui, localité située dans la province du Hunan. Parmi ces manuscrits, figurait un

rouleau de soie qui représentait 44 mouvements et postures de gymnastique, visant à travailler et guider le souffle.

Le dessin ci-dessous en donne une illustration :



**Illustration n°9**

A l'origine, elles avaient pour but de préparer le corps à une meilleure ascèse, à le rendre totalement souple et ouvert à la circulation des souffles et de l'essence. Certaines postures résultent d'ailleurs de l'observation des mouvements naturels des animaux. La posture de la grue en est une illustration ; l'oiseau étant considéré comme le symbole populaire de la quête d'immortalité taoïste.



**Illustration n°10**

La grue est un animal mythique, tout comme le phénix ou le dragon. Elle est l'objet de représentation par les peintres dans toutes les dynasties. Animal de longévité, elle a inspiré différentes techniques physiques et énergétiques.

Ces techniques sont toutes imprégnées de la mythologie taoïste ; les initiés pratiquaient des visualisations très complexes des divinités dont il fallait absorber les énergies.

La méthode de Zhongli, citée par Henri Maspero, en est un des multiples exemples :

### Méthode de gymnastique de Zhongli

1<sup>er</sup> exercice. — Grincer des dents pour rassembler les dieux, 36 fois. Embrasser des deux mains le *kunlun*. Batre le tambour céleste, 24 fois.

1<sup>er</sup> exercice2<sup>e</sup> exercice

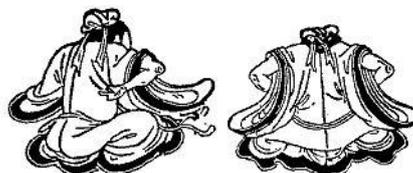
2<sup>e</sup> exercice. — Bouger la colonne céleste à droite et à gauche, dans chaque sens 24 fois.

3<sup>e</sup> exercice. — Recueillir (la salive) à droite et à gauche avec la langue, et en haut. Batre le tambour 36 fois. Recueillir (la salive) 36 fois. La séparer en trois bouchées comme une chose dure et l'avalier. Après cela, on pourra marcher dans le feu.

3<sup>e</sup> exercice4<sup>e</sup> exercice

4<sup>e</sup> exercice. — Masser le Hall des Reins *Shentang* avec les deux mains, 36 fois. Plus on le fera, plus (les effets) seront merveilleux.

5<sup>e</sup> exercice. — Faire tourner comme un treuil chacun des deux poulx successivement, 36 fois.



5<sup>e</sup> exercice      6<sup>e</sup> exercice

6<sup>e</sup> exercice. — Faire tourner comme un treuil les deux poulx ensemble, 36 fois.

7<sup>e</sup> exercice. — Les deux mains jointes, faire (le souffle) *he* 5 fois. Ensuite joindre les deux mains au dessus de la tête (dans la position de) supporter le ciel ; frotter le sommet du crâne. Chaque, 3 fois ou 9 fois.

7<sup>e</sup> exercice      8<sup>e</sup> exercice

8<sup>e</sup> exercice. — Mettre les deux mains en crochet, les diriger en avant, et avec elles saisir les deux plantes des pieds, 12 fois. Puis reposer les pieds et s'asseoir en position correcte.

### Illustration n°11

Ces exercices devaient être pratiqués tous les jours pour écarter les maladies, les « démons méchants », le froid et le chaud, ..., et servir à la bonne exécution des pratiques respiratoires et hygiéniques.

Elles ont aussi été utilisées comme techniques de combat et pratiquées comme telles dans certaines écoles (telles le Taijiquan, le Qi Gong, ...). Les exercices du Qi Gong faisaient même partie de l'entraînement aux arts martiaux.

Le Qi Gong, issu de la gymnastique taoïste, est devenu une des pierres angulaires de la médecine chinoise. Destinée à fortifier le corps, sa pratique est une source de santé et de bien-être ; actuellement enseignée partout dans le monde, elle est reconnue depuis quelques années pour ses bienfaits comme méthode thérapeutique.

## 6. LA MEDITATION

Ces pratiques identifiées pour « nourrir le corps » peuvent prolonger la vie. Mais dans la religion taoïste, il ne suffit pas de faire durer le corps. Il est important, de la même façon, de « nourrir l'esprit » en s'attirant la bienveillance des dieux. L'adepte devait mériter l'immortalité par son comportement, en accomplissant des actes de vertu et en menant une vie pure. Par exemple, nourrir les orphelins, distribuer ses richesses, aider les plus

démunis, .... La pauvreté volontaire était une des formes courantes de la vie religieuse taoïste de cette époque.

La méditation est aussi un moyen de nourrir l'esprit ; elle permet de se mettre en relation avec les Dieux par la Vision intérieure et de vivre en harmonie avec les autres et la Nature.



**Illustration n°12**

La pratique du Taoïsme ne consiste pas seulement en une sorte d'hygiène de vie. Le corps, que l'on doit préserver, est aussi un lieu sacré dont chaque organe renferme une divinité. Selon la philosophie taoïste, le corps humain est une réplique miniaturisée (microcosme) du monde extérieur (macrocosme). En effet, pour eux, il est peuplé de divinités qu'il faut à tout prix garder à l'intérieur de soi pour prolonger sa vie. Pour que l'harmonie du corps reste intacte le plus longtemps possible, l'adepte doit être capable de rentrer en contact avec chacune des divinités ; le corps de l'homme étant le correspondant exact du monde, les noms des dieux de l'intérieur du corps sont aussi ceux du monde extérieur.

Pour les chinois, la tête de l'homme est ronde comme le ciel, et ses pieds carrés comme la terre ; « le mont Kunlun qui porte le ciel est le crâne ; le soleil et la lune, qui y sont attachés et tournent autour de lui, sont respectivement l'œil gauche et l'œil droit. Les veines sont les fleuves, la vessie est l'océan, les cheveux et les poils sont les astres et les planètes ; les grincements des dents sont les roulements du tonnerre. Et tous les dieux du soleil, de la lune, des fleuves, des mers, du tonnerre, se retrouvent dans le corps humain. » (24).

Les dieux de l'intérieur du corps sont très nombreux car chaque organe a son, ou ses propres dieux, chargés de le défendre contre les souffles mauvais.

Les livres taoïstes en dénombrent 36000 ; l'aspect, la taille, l'habillement, les noms et surnoms étaient décrits de façon très détaillés.

C'est par la concentration et la méditation que l'on peut communiquer avec les dieux, dans le but de les maintenir à l'intérieur du corps, leur présence étant nécessaire à la conservation de la vie.

L'adepte, animé par la vision intérieure, se coupe du monde, fait entrer la lumière qui se répand à travers le corps ; puis il passe en revue tous les dieux du corps l'un après l'autre ; s'il est malade, c'est qu'un dieu a quitté son corps ; il se concentre alors sur le dieu de l'organe malade pour le prier de revenir afin de le guérir.

La méditation permet ainsi d'accéder à la vision intérieure et de rentrer en communication avec les dieux. C'est la raison pour laquelle les taoïstes attachent beaucoup d'importance à la méditation. L'esprit purifié, vidé de toute pensée ancienne ou nouvelle, peut rentrer en contact avec les dieux, d'abord les dieux inférieurs ; puis, avec le temps, les dieux les plus élevés.

Dans la religion taoïste, les dieux sont très souvent sollicités ; à la moindre difficulté, en cas de maladie, pour chasser les mauvais esprits, .... Il existait une grande familiarité avec les dieux du corps.

## **7. L'UNION AVEC LE DAO**

C'est l'étape ultime et élitiste.

Travailler sa vision intérieure n'est que le seuil de la vie spirituelle de l'adepte. Pour accéder à ce degré supérieur qui mène à l'immortalité, il faut pratiquer le « non-agir », un des principes fondamentaux du Taoïsme.

Le « non-agir », c'est la plénitude du vide, le fait de « s'asseoir et de perdre la conscience de tout ». Le corps et l'esprit sont complètement vides, libres de toute influence, de toute pensée extérieure ; l'adepte a alors atteint son dernier degré de contemplation ; il peut fusionner avec le Dao ; c'est l'étape d'union mystique.

Cette union demande l'effort d'une vie entière ; elle reste malgré tout une pratique très marginale ; les fondements du Taoïsme se limitant pour la plupart des adeptes à la diététique, aux exercices respiratoires et à la méditation par la vision intérieure.

Cette conception individuelle du Taoïsme dont l'enseignement serait réservé à une élite ou limité à l'individu, à l'adepte, s'est transformée au II<sup>ème</sup> siècle après J.C en une

pratique collective grâce à l'influence des Maîtres célestes qui firent, pendant un certain temps, du Taoïsme une religion quasi officielle, au même titre que le Confucianisme, et plus tard le Bouddhisme, sans en avoir cependant la même ampleur.

### III. EVOLUTION DU TAOISME DANS LE TEMPS

#### 1. LES MAITRES CELESTES

##### 1.1 L'implantation des églises

A partir du II<sup>ème</sup> siècle après J.C, le Taoïsme se popularise grâce à la révolte des Turbans Jaunes qui s'approprient les principes du Taoïsme en le rendant plus festif. Le Taoïsme prend alors une forme organisée ; c'est l'apparition du taoïsme collectif ; c'est un mouvement qui a été initié au centre et à l'Est de la Chine par les Turbans Jaunes. Parallèlement, à l'Ouest de la Chine dans la région du Sichuan, les adeptes du même mouvement que l'on a désigné par l'intitulé « la Voie des Cinq Boisseaux de riz » ont voulu réaliser un Etat parfait gouverné par la religion et la morale ; c'est eux qui sont à l'origine de la création de l'Eglise des maîtres célestes. C'était un système utopique, inspiré par un idéal de vie communautaire, avec une organisation très bureaucratique, car administration et religion vont de pair dans la mentalité populaire chinoise.

« L'Eglise des maîtres célestes s'organise à la fin du II<sup>ème</sup> siècle de notre ère au nord de l'actuel Sichuan comme un Etat quasi-indépendant, structuré en paroisses dirigées par ses prêtres ». (10).

Les fidèles de cette Eglise sont tous initiés dans un système d'ordination graduée, commençant avec les enfants, auxquels on apprend les noms des divinités logeant dans leur propre corps ; les couples mariés sont initiés ensemble à un niveau supérieur ; le point culminant est atteint avec le maître céleste lui-même, qui a pouvoir sur tous les dieux.

A chaque niveau, les adeptes reçoivent des textes à méditer et des règles de pureté à observer, de plus en plus exigeantes. Parmi ces règles, figurent les injonctions de ne pas avoir de rapports avec les Dieux de la Chine ancienne – des héros morts que les textes de l'Eglise des maîtres célestes décrivent comme des démons assoiffés de sang. Ils ne doivent honorer que les divinités pures du cosmos (les étoiles, le Dao lui-même) et un idéal végétarien est présenté comme le mode de vie parfait.

Cette Eglise a été combattue par l'empire des Han et les royaumes qui lui ont succédés ; ils n'ont eu de cesse que d'anéantir militairement cette Eglise considérée comme une abominable secte qu'ils surnommaient « la religion des cinq boisseaux de riz ».

Au cours des siècles suivants, l'Eglise des maîtres célestes, désormais sans visée politique, se disperse dans toute la Chine en s'enracinant dans la société locale. Leurs prêtres créent alors des communautés rurales ; ils en récupèrent les cultes en les réformant et transmettent la pensée taoïste. Ils deviennent des spécialistes religieux et le sont encore aujourd'hui.

## 1.2 Leurs pouvoirs



**Illustration n°13**

Les maîtres célestes se considéraient comme étant les seuls médiateurs entre l'adepte et les Dieux. Ils étaient chargés de récupérer les doléances de leurs disciples, de les rédiger et de les transmettre aux puissances divines.

Leurs statuts étaient très réglementés et hiérarchisés. Ils voulaient lutter contre l'emprise des charlatans sur le peuple. A cet effet, ils revendiquaient leur lien au sacré et rejetaient ces « cultes excessifs » à des dieux locaux qui se traduisaient par des sacrifices d'animaux, des danses et des chants, des banquets et des beuveries, pour obtenir des miracles.

En fait ces pratiques, désignées comme « voies perverses », ont été reprises à leur compte par les maîtres célestes, mais sous une forme réglementée, bureaucratique, en se donnant tout pouvoir.

Longtemps les maîtres célestes ont assumé ce rôle d'exorcistes, qui les apparentaient aux anciens sorciers fangshi. C'est en s'appropriant ce statut que les maîtres célestes se sont rapprochés du peuple et ont popularisé le Taoïsme.

Ainsi ils jouaient sur les deux tableaux : d'une part, ils héritaient et assumaient les anciens pouvoirs de ces chamanes ; d'autre part, ils s'en démarquaient aux yeux des lettrés en luttant contre les croyances et pratiques populaires dont pourtant ils ne s'étaient guère éloignés.

On peut dire que « c'est la dimension chamanique du taoïsme qui imposa celui-ci et finit par en faire la religion populaire qu'elle est encore aujourd'hui. » (26).

### 1.3 Le texte de référence

Le Taiping Jing ou « Livre de la Grande Paix » est l'ouvrage de référence attribué aux maîtres célestes.

Dans ce livre, la morale et les croyances traditionnelles sont repensées de façon originale. Les fautes sont sanctionnées par un raccourcissement de la durée de vie ; « les immortels montent au ciel, les autres vont sous terre après la mort. » (28). Les bonnes comme les mauvaises actions de l'adepte retombent aussi sur ses descendants.

Des préceptes et des méthodes de longue vie sont préconisés. Pour vivre longtemps, il faut vivre moralement et frugalement.

Des plantes médicinales sont utilisées pour guérir les maladies. Elles sont classées selon leur efficacité : il y a les plantes « célestes » qui agissent en un seul jour, les « terrestres », dont l'efficacité demande deux jours, et enfin les « humaines », qui n'agissent qu'au bout de trois jours.

Les aiguilles et les moxas peuvent également être utilisés, ainsi que les talismans et les imprécations.

« Il faut se nourrir en accord avec les saisons et s'entraîner à manger peu, jusqu'au point de ne plus absorber que les drogues et nourritures non matérielles comme les souffles ». (28).

#### 1.4 Les cérémonies collectives

Dès cette époque, le taoïsme se détourne de l'élitisme, de la quête individuelle de l'immortalité, pour se rendre plus accessible à tous. Les prêtres organisaient de grandes fêtes dans lesquelles les participants s'adonnaient à des rituels de prières et de pénitence pour racheter leurs fautes et celles de leurs ancêtres. Une des fêtes les plus connues étaient la fête de pénitence pour les morts que l'on appelle aussi « le jeûne du Talisman Jaune ».

Le but de ces fêtes était de développer la piété, une certaine ferveur religieuse, suivant les mêmes méthodes que les adeptes mais avec moins de rigueur.

Ces cérémonies collectives rassemblaient une foule immense de disciples dans une sorte de contagion d'exaltation religieuse, qui s'agenouillaient et confessaient leurs péchés. Toutes les requêtes étaient entendues ; les paysans priaient pour leurs récoltes, les malades pour leur guérison, les familles pour leurs défunts, ....

Les fêtes organisées pour les malades suivaient un rituel très particulier. Les noms des malades, ainsi que leur repentance, étaient inscrits sur trois documents ; l'un destiné au ciel (placé sur le haut d'une montagne), l'autre à la terre (il était enterré), et le dernier à l'eau (on l'immergeait). Ces cérémonies s'accompagnaient de prières et de jeûne. Le rite du malade s'est généralisé à toutes les cérémonies de pénitence et sera conservé dans les pratiques rituelles pendant très longtemps.

Ces fêtes collectives étaient très fréquentes ; elles avaient lieu à date fixe, en particulier aux équinoxes. Destinées à racheter ses péchés et ceux de ses ancêtres, elles s'organisaient autour d'un repas pris en commun, de chants, de prières et de danses. Les prêtres ou maîtres célestes y répandaient leur enseignement. Au cours de ces « cérémonies de rémissions des péchés, les fidèles se repentaient de leurs fautes pendant qu'on les aspergeait d'eau. » (7).

Il n'y avait pas de hiérarchie dans les fautes ; ivresse, débauche, vols, crimes, étaient sur le même plan. Tous les péchés pouvaient être rachetés par la confession, souvent publique, et par des pénitences.

Car la notion de pénitence pour les fautes commises est très importante dans la religion taoïste. Elle consistait en bonnes actions, en actes de bienfaisance, comme par exemple la réparation des routes, l'assistance aux plus démunis, aux personnes âgées, ... .

Le nombre de bonnes actions était d'ailleurs codifié ; il en fallait 300 pour devenir Immortel Terrestre et 1200 pour être Immortel Céleste. Il existait aussi des rituels de pénitence pour effacer les péchés. « Il n'y avait pas de crimes, mais seulement des péchés ; et les châtiments étaient remplacés par des pénitences ». (24).

Par la pénitence, on pouvait réparer ses erreurs, mais aussi guérir de ses maux. A cette époque, la maladie était considérée comme la conséquence des péchés antérieurs. Le malade devait se repentir de ses péchés pour espérer guérir, et sa guérison se mesurait à la puissance de sa foi.

S'il récidivait, le pêcheur se punissait lui-même en retombant malade, comme un châtiment naturel qui devait frapper tôt ou tard le coupable. Ainsi les prisons étaient réservées aux malades ; on les appelait les « maisons de retraite ».

Ces grandes fêtes populaires avaient pour but d'absoudre les participants de leurs péchés. Ils s'adonnaient à des confessions publiques, des récitations de textes sacrés et des rituels de rachat de leurs fautes et de celles de leurs ancêtres.

Quelques unes ont été détournées de leur caractère religieux pour se transformer en fêtes orgiaques qui s'accompagnaient de rites sexuels très réglementés. Evocations de divinités, danses symboliques, ... préluèrent à l'acte sexuel. Cet aspect sombre du Taoïsme fût très critiqué par les bouddhistes.

Plus généralement, ce sont ces fêtes qui rendirent le taoïsme populaire et très répandu aux premiers siècles de notre ère ; elles procuraient un enthousiasme, une exaltation, une sorte d'ivresse qui sortait le fidèle chinois, au caractère réputé mesuré, de sa monotonie quotidienne.

Entre le II<sup>ème</sup> et le V<sup>ème</sup> siècle de notre ère, se développèrent avec l'influence du Bouddhisme, les fêtes pour les morts. Ces cérémonies prirent de l'ampleur car elles s'appuyaient sur la croyance des chinois à pouvoir racheter les fautes de leurs ancêtres par leurs propres mérites. Ainsi, à leur propre requête s'ajoutaient des prières et des jeûnes pour leurs ancêtres afin de les arracher aux « demeures obscures où languissent les âmes des non-initiés ».

Les pratiques de ces cérémonies collectives ont amené le Taoïsme à une conception différente des théories de la recherche individuelle de l'immortalité : « on ne rassemble pas trente-huit personnes pour que chacune prie séparément ses dieux intérieurs propres, mais pour qu'elles s'adressent à un dieu ou à des dieux qui leur soient communs et donc en quelque mesure extérieurs ». (24). L'essor des grandes fêtes religieuses, grâce

à leur popularité, a orienté la croyance vers des dieux souverains, non plus intérieurs mais extérieurs à l'homme et d'essence divine. Les dieux les plus marquants ont été le Vénérable Céleste du Grand Commencement (Liezi métamorphosé) et le Vénérable Céleste du Dao et de sa Vertu (Laozi divinisé). Cette évolution, due au sentiment de collectivité généré par ces fêtes, va s'accroître avec l'influence bouddhiste.

C'est à cette époque que le Taoïsme paraît avoir atteint son apogée à la fois religieuse et politique. Ces fêtes collectives se sont peu à peu transformées et disséminées dans les campagnes en s'intégrant à la vie locale.

Entre le IV et le VI<sup>ème</sup> siècle de notre ère, la doctrine individualiste de l'immortalité redevient très présente. Elle est enseignée par des maîtres taoïstes qui inculquent chacun leurs propres recettes. Il n'y a pas de doctrine unique de la vie éternelle.

Les écoles mystiques les plus connues sont successivement l'école de Ge Hong qui privilégie dans sa quête de l'immortalité l'alchimie et les métamorphoses ; vient ensuite l'école du Shangqing, plus axée sur l'intériorité et l'étude des textes sacrés ; et enfin l'école du Lingbao qui a une vision plus collective en reprenant les principes des Maîtres Célestes.

Nous allons développer plus en détail ces trois écoles.

## 2. LA TRADITION DE GE HONG



Illustration n°14



**Illustration n°15**

Ge Hong (283-343) est un intellectuel connu dans la tradition chinoise comme un alchimiste, un médecin, un maître taoïste et un immortel. On le surnomme parfois « Petit vieillard immortel », en référence à son grand-oncle Ge Xuan lui-même nommé « Vieillard immortel ». C'est à lui qu'il doit une partie de son savoir.

Ge Hong est essentiellement connu pour l'intérêt qu'il porte à la poursuite de l'immortalité et ses recherches sur les techniques censées y mener, exposées dans son ouvrage, le Baopuzi.

Sa recherche de l'immortalité va au-delà d'une simple quête de longue vie. Pour lui, l'immortalité est le fruit d'un long effort et une quête vers la spiritualité.

Il se rallie au « taoïsme philosophique » de Laozi et de Zhuangzi qui enseignaient l'importance de la quiétude, de la sérénité et du non-agir.

« Ge Hong rédige un remarquable traité d'alchimie, de diététique et de magie, le Baopuzi (Le maître qui embrasse la simplicité). [...] L'ouvrage, divisé en 72 chapitres, est conçu comme un formulaire pratique composé de recettes simples, à base d'ingrédients faciles à obtenir, afin de répondre à des situations d'urgence, [...]. » (22). Le chapitre 15, par exemple, traite des questions suivantes : « l'abstention des céréales ; les méthodes permettant de ne pas ressentir le froid et le chaud ; l'art d' « éviter les armes » ; comment se rendre invisible et se transformer à volonté ; comment éviter les maladies ; [...] ; les méthodes pour affermir les dents, augmenter l'acuité des oreilles et des yeux ; comment se déplacer sans fatigue ; comment affronter sans danger les épidémies. » (15).

Pour Ge Hong (ou Ko Hong), « les connaissances médicales sont indispensables à qui veut « pratiquer le Tao », c'est-à-dire obtenir l'immortalité, bien que pour lui, les drogues suprêmes soient l'or et le cinabre alchimiques. » (15).

« L'apport de Ge Hong comprend également des méthodes de prévention et de longévité fondées sur le daoyin (ensemble de techniques physiques et énergétiques associées à la respiration), la diététique et la pharmacopée. » (22).

Dans son ouvrage, Ge Hong associe à ces techniques de longue vie la nécessité de nourrir son esprit en prônant la « rectitude intérieure », la « culture de soi-même ». Il met en parallèle les règles de vie confucéennes et l'enseignement silencieux du Taoïsme ; pour lui, le modèle suprême est Huang Di, l'empereur jaune, car il est le seul à avoir su cumuler la sagesse confucéenne et la sainteté taoïste.

Ce qui l'intéresse, c'est dépasser la réalité du quotidien ; Ge Hong veut croire à l'irrationnel, au mystère de la vie, aux choses difficiles à comprendre qui dépassent les évidences.

L'immortel existe en chacun d'entre nous, il est simplement dissimulé dans son enveloppe charnelle.

Ge Hong pose la question : « pourquoi l'homme ne pourrait-il se transformer en immortel ? » (8) au même titre que la nature qui accomplit des métamorphoses successives.

Pour Ge Hong, l'immortalité est physique, comme pour la plupart des taoïstes de l'époque. La mort est le résultat de forces contraires, maladies, vieillissement, ... qui peuvent se combattre ; car la longévité est une étape vers l'immortalité, elle en est une condition nécessaire et exige un long labeur.

Il faut d'abord y croire. Ge Hong insiste beaucoup sur la foi, car la pratique de l'ascèse est difficile. Cette quête doit donc venir de soi.

Il faut ensuite se faire aider, trouver un maître compétent qui saura être un guide averti. Sa vie doit être à l'image de ses principes. Il s'agit d'adopter un comportement moral irréprochable, un mode de vie sain et répandre autour de soi un amour universel pour ses semblables quels qu'ils soient, du plus nanti au plus démuné jusqu'aux « êtres rampants ». « Notre destin est entre nos mains » (8), précise Ge Hong.

Concernant l'hygiène de vie, Ge Hong suit les mêmes prescriptions que celles des textes taoïstes de l'Antiquité : éviter les excès en tout genre, ne pas trop manger ni boire, ne pas s'abstenir de relations sexuelles ni en abuser, ne pas trop dormir, ... . En fait, toutes ces recommandations ont pour but d'éviter les maladies ou de les guérir. Ge Hong a d'ailleurs été « amené à écrire un « Traité de recettes d'urgence » qui préconisait surtout le recours

aux plantes communes et permettait de se passer des médecins ordinaires que Ko Hong n'avait pas en haute estime ». (15).

En exposant les différentes techniques pour devenir immortel, Ge Hong insiste sur la pharmacopée naturelle et plus particulièrement sur l'alchimie. Son ouvrage contient des descriptions détaillées d'expériences et des recettes. Il est d'ailleurs considéré comme une synthèse assez complète des connaissances alchimiques de l'époque dont l'alchimie arabe et l'alchimie européenne se sont en partie inspirées.

Il faut préciser qu'une bonne partie des minéraux dont sont composés les élixirs alchimiques étaient toxiques, et les chinois le savaient très bien. C'est pourquoi ils en usaient avec précaution en médecine. Pour la fabrication des élixirs, les doses étaient plus fortes ; ils préparaient alors l'organisme en absorbant au préalable certaines drogues végétales.



**Illustration n°16**

Le Baopuzi est en fait la source la plus détaillée concernant les pratiques d'immortalité de la Chine impériale.

Ge Hong étant à la fois un taoïste et un confucianiste, il veut profiter des deux enseignements en considérant que toutes les traditions doivent être étudiées et pratiquées.

Il passe en revue toutes les techniques connues et se les approprie. Ainsi, par exemple, le Yang sheng ou l'art de « nourrir le principe vital » et les métamorphoses.

## 2.1 Yang sheng

Les principes d'hygiène physico-mentale font partie des croyances traditionnelles de la vieille Chine ; ils ne sont pas propres au Taoïsme. Mais le Taoïsme les a adoptés et modifiés à sa façon, en y intégrant les notions de « Souffle », de divinités taoïstes, de purification et de sublimation, et en y ajoutant des pratiques plus spécifiquement religieuses.

Les forces vitales du Taoïsme sont le Souffle (Qi) et l'essence séminale (Jing). Les préserver et les faire circuler de façon équilibrée constituent les deux principes fondamentaux du Taoïsme.

« Tout malaise, toute difficulté provient d'un manque, d'un excès ou d'un blocage, c'est là une des règles essentielles de la médecine tout comme de la cosmologie chinoise ». (28).

La vie est souffle ; ainsi la mort survient lorsque le souffle disparaît. Le corps humain est le réceptacle d'esprits divers et variés, et leur départ signe la mort.

« Nourrir le principe vital » implique aussi un certain état de pureté physique et morale. La pratique du jeûne et de la solitude fait partie de la vie de l'adepte. Elle favorise la méditation et la sérénité pour une meilleure communication avec les dieux.

Le lieu aussi est important ; l'adepte doit disposer d'une chambre de pureté dont la construction et le mobilier obéissent à des normes très précises.

Les moments de méditation sont définis en fonction des évolutions du Yin et du Yang et des Cinq Eléments. « Il convient de ne s'exercer qu'aux moments du « souffle vivant », c'est-à-dire aux heures Yang qui vont de minuit à midi. [...]. Particulièrement cruciales sont les huit articulations de l'année, les moments où l'équilibre entre le Yin et le Yang change ; ce sont les premiers jours de chaque saison, les solstices et les équinoxes. » (28).

Les drogues alchimiques occupent une place privilégiée parmi les prescriptions de longue vie de Ge Hong. Le cinabre fait partie des drogues les plus connues. Ces drogues étaient utilisées non seulement pour guérir mais aussi pour accéder à l'immortalité.

La lecture des Ecrits sacrés est aussi indispensable dans toutes les pratiques religieuses du Taoïsme, car l'écriture en Chine est l'instrument d'une communication avec le monde surnaturel. « Dans le Taoïsme médiéval, les révélations étaient transcrites par des visionnaires sous la dictée de divinités qui leur guidaient le pinceau. » (30). Ces Ecrits sont considérés comme des talismans ; ils décrivent dans le corps humain, à l'image du cosmos, les « parcours et les demeures des énergies divines ».

## 2.2 Métamorphoses, transmutations et circulation

Pour Ge Hong, le mécanisme de la vie est fait de mutations, d'évolutions, l'immortalité étant l'ultime transformation.

Dans son ouvrage, Ge Hong mentionne un certain nombre de méthodes qui permettent, grâce à des drogues ou à des talismans, de réaliser des transmutations.

Il enseigne aussi des techniques de méditations qui permettent de multiplier son apparence. « Le corps humain est naturellement visible », dit Ge Hong, « et il est des méthodes pour le rendre invisible ; les esprits et les démons sont naturellement invisibles et il est des procédés pour les rendre visibles » (8). C'est là, ajoute-t-il, le principe des métamorphoses : ainsi, devenir invisible, c'est changer d'apparence.

Ces procédés métamorphiques ont pour but d'amener l'adepte à sublimer et purifier son corps pour se transformer en « immortel ailé ». Cette transformation est lente et difficile. Parfois la mort survient avant qu'elle ne soit tout à fait parachevée.

La mort, c'est la dernière métamorphose de l'adepte. Elle consiste à se « délivrer de son cadavre ». L'adepte simule alors la mort en donnant à son corps l'apparence d'un objet matérialisé qui peut être une épée ou un bâton, car le corps après la mort continue à se purifier, et finit au bout d'un certain temps (qui peut se compter par centaines d'années) par s'envoler. L'objet matérialisé qui le symbolisait, se transforme également.

En conclusion, la croyance de Ge Hong en l'immortalité repose sur sa foi dans les témoignages historiques sur les immortels, et sur un émerveillement face aux transformations sans limites dont est capable la nature : pour lui, ne pas croire en l'immortalité, c'est faire preuve d'étroitesse d'esprit, de manque de curiosité et d'ambition.

Ge Hong, parlant de sa propre expérience, raconte comment il en est arrivé à la certitude quant à la possibilité de transcender la mort. On le considère aussi comme le dernier représentant de la tradition taoïste du Sud de la Chine.

## 3. LE SHANGQING

Le Shangqing, ou « pureté suprême », est un courant taoïste qui est apparu à la fin du IV<sup>ème</sup> siècle sous les Jin dans le milieu aristocratique. Il reprend l'essentiel de la tradition

de Ge Hong, en y incluant une partie de celle des Maîtres Célestes et quelques éléments du Bouddhisme.

Les pratiques du Shangqing sont essentiellement individuelles contrairement à celles des Maîtres Célestes ou du courant du Lingbao que nous verrons plus loin, et se détournent des rituels collectifs et des talismans exorcistes. En effet, ce nouveau courant intervient à un moment où les adeptes des Maîtres Célestes arrivés du Nord se sont ligués contre les croyances populaires et les anciennes coutumes des pays du Sud avec leurs sacrifices d'animaux et leurs faux dieux.

Le Shangqing est une revanche du Sud sur le Nord. Il est à l'origine d'une école taoïste bien constituée dont l'enseignement repose sur des textes sacrés et qui obéit à des règles de transmission très réglementées. Des monastères se sont créés, des communautés se sont formées autour de cette école.

Le théoricien de ce Taoïsme renouvelé, Tao Hongjing (452-536), était un savant herboriste, ami des bouddhistes ; il passa de nombreuses années à authentifier les textes du Shangqing, et est considéré comme le véritable fondateur de ce mouvement.

Maitre taoïste, Tao Hongjing est « une sorte de génie tant ses compétences et talents furent étendus. Mathématicien, astronome, alchimiste, calligraphe et médecin, il est surtout connu pour sa contribution à la pharmacologie chinoise classique. Il réalise un important travail de collection et de classification par nature, saveur et toxicité des substances médicinales en rédigeant le Shennong bencaojing jizhu et porte à 730 le nombre de drogues répertoriées. » (22). Il complète ainsi les travaux de Ge Hong.

Sous les Six Dynasties et les Tang du VI<sup>ème</sup> au X<sup>ème</sup> siècle, l'école du Shangqing eut une influence prépondérante parmi les taoïstes.

### 3.1 Caractéristiques propres au Shangqing

Le Shangqing met en avant la méditation visuelle et l'intériorisation. Les exercices physiologiques et l'utilisation des drogues sont relégués au second plan.

Les textes du Shangqing sont centrés sur le développement de « l'imagination créatrice », sur les signes, les symboles.

Il n'est pas nécessaire de vivre en ermite dans les montagnes pour pratiquer, ni d'accomplir ces exercices de méditation à des dates précises ; il suffit de le faire en son cœur quand le besoin s'en fait sentir, seul dans sa chambre.

Une phrase tirée de l'un des textes du Shangqing résume cette attitude : « l'immortalité s'étudie par le cœur ; si le cœur est sincère, on obtient la voie de l'immortalité ; la voie de l'immortalité est une recherche intérieure ; que l'on se retire intérieurement et le Tao viendra ». (28).

L'adepte doit trouver toutes les réponses en lui-même ; il n'y a plus d'intermédiaire entre lui et les dieux, à la différence des pratiques rituelles chez les Maîtres Célestes.

Les prières, la confession des fautes sont tout intérieur ; les causes de maladies et de mort sont considérées comme ayant une origine interne.

L'adepte est lui-même son propre prêtre, c'est-à-dire qu'il a personnellement et directement accès au sacré.

### 3.2 Les pratiques réglementées du Shangqing

Le texte le plus important du Shangqing est le Dadong Zhenjing. Un des éléments essentiels de ce texte est basé sur la théorie des nœuds. Ainsi, pour obtenir l'immortalité, il faut dénouer les « nœuds de l'embryon ».

En effet, dès la gestation, il se forme douze nœuds dans la matrice ; on les appelle « les racines mortelles de la matrice ». Ils maintiennent en torsion serrée tous les viscères, et ce sont eux la cause des maladies. Donc, avant de naître, l'homme porte déjà en lui tous les germes de la mort. Ce sont ces nœuds qui empêchent la libre circulation du courant vital.

Pour les dénouer et atteindre l'immortalité, l'adepte doit « retourner à l'embryon », c'est-à-dire revivre sa vie embryonnaire.

C'est une conception de la mort différente de celle de Ge Hong. Pour le Shangqing, ceux qui donnent la vie ne sont pas les parents géniteurs, mais le Père et la Mère Originels ou les Neufs Souffles primordiaux, un par mois de gestation. Cette renaissance est une notion nouvelle qui n'apparaît pas dans les textes antérieurs. Après la mort, l'adepte renaît non pas en tant qu'homme (comme dans le Bouddhisme) mais comme immortel.

Cette renaissance vers la voie de l'immortalité englobe toute la descendance car le salut des individus est lié à celui de ses ancêtres ; le culte des ancêtres étant un des fondements de la mentalité chinoise qui se définit par rapport à la famille.

Une autre caractéristique de ce texte majeur du Shangqing constitue ce qu'on appelle « les randonnées extatiques ». L'adepte du Shangqing voyage en pensée, sans sortir de sa

chambre, mettant en pratique l'adage de Laozi : « sans franchir sa porte, il connaît l'univers ».

L'adepte ne se contente pas du domaine terrestre ; il voyage aussi dans les cieux, les astres, en particulier le soleil et la lune qui jouent un rôle majeur dans les pratiques du Shangqing. Ainsi, l'adepte « fait coïncider les trois mondes ; le monde extérieur que parcourent la lune et le soleil, le monde symbolique habité par les divinités, et son propre monde intérieur ». (28).

En conclusion, l'école du Shangqing a développé la théorie de l'Écriture sacrée qui a marqué tout le Taoïsme et donne de l'importance aux règles de transmission du savoir. On passe ainsi d'une tradition semi-orale à une tradition écrite et codifiée.

#### **4. LE LINGBAO**

Les écrits du Lingbao succèdent aux textes du Shangqing. Lingbao signifie « Joyau Sacré ». Contrairement au Shangqing dont la pratique plutôt réservée à une élite est essentiellement basée sur la méditation individuelle, la gymnastique et la récitation des textes sacrés (canon), le Lingbao se développe sur une base plus large en se popularisant par le biais des rites collectifs et des assemblées communautaires.

Le Lingbao s'inspire des rituels des Maîtres Célestes et du Bouddhisme en incorporant la notion de salut pour tous. En effet, le rituel des Maîtres Célestes est repris, dominé par le système des Cinq Éléments.

« L'aspect liturgique, la récitation des textes priment ; l'adepte en méditation, seul dans sa chambre, disparaît presque totalement. Le maître reprend de l'importance ; il fait partie, avec le Tao et l'Écrit, des « Trois Trésors » calqués sur le Bouddhisme ». (28).

##### 4.1 L'apport du Bouddhisme : la notion de salut universel

La conception de « salut universel » est d'origine bouddhiste ; il faut sauver les Hommes avant de se sauver soi-même. C'est l'adage invoqué par les moines bouddhistes. Le Lingbao a intégré cette notion dans ses textes en y ajoutant la composante purement taoïste de la nécessité de se régler soi-même avant de régler le monde. Car, dans la pratique du Lingbao, l'adepte peut sauver son âme en accumulant assez de mérites au cours de sa vie. Si par contre il accomplit de mauvaises actions, son mauvais karma

subsiste. Il raccourcit de ce fait son nombre d'années à vivre ; la durée de vie variant en fonction des bonnes ou mauvaises actions et celle-ci est inscrite sur des registres de vie ou de mort.

La notion d'Enfer prend de l'importance dans le Lingbao. Les morts peuvent y séjourner mais peuvent aussi en sortir grâce aux prières et aux actes de bonté de leurs descendants.

Car l'adepte peut sauver ses ancêtres dès lors qu'il demande pardon pour ses propres fautes et celles de ses ancêtres, le salut de l'individu n'étant pas concevable sans celui de ses ancêtres.

Le rachat des fautes est fondamental dans la pensée taoïste ; il perdure même après la mort. Ceux qui sont descendus aux enfers peuvent toujours s'élever et monter aux cieux car « la progression n'est pas interrompue et il existe une communication continue des enfers aux cieux ». (28).

Les Enfers ne sont pas considérés comme un lieu de supplices mais comme un lieu de jugement et d'administration.

Si la notion de salut universel inclut le salut des morts, c'est à cette époque que ce sont développés les rites funéraires ; on entre dans la période du culte des ancêtres.

Les prières, les chants, les invocations de textes sacrés, l'usage des charmes ne servent pas seulement à sauver les âmes des morts et des vivants. Tous ces moyens étaient utilisés pour exorciser leurs peurs des attaques démoniaques, des épidémies qui faisaient des ravages, des guerres fratricides entre clans, ... .

« La récitation des Ecrits provoque des miracles : les aveugles ont retrouvé la vue, les sourds l'audition, les vieux la jeunesse, les femmes la fécondité, les morts ont ressuscité ». (28).

#### 4.2 Le rituel

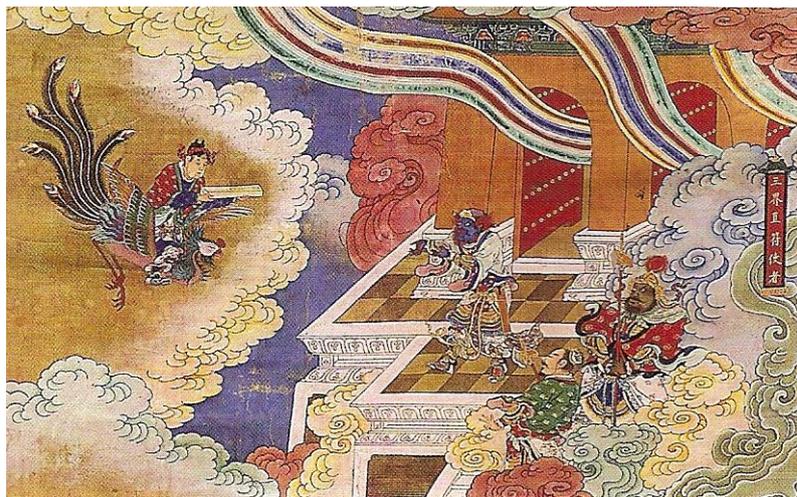
Ce rituel du salut et du renouveau, propre au Lingbao, est l'un des aspects constitutifs du Taoïsme et correspond à l'évolution de cette religion de l'individualisme vers le communautaire et le rôle fondamental donné aux prêtres.

A l'origine, il y avait les rites solitaires, parfois accomplis en petits groupes et ce jusqu'au VIème siècle après J.C ; puis très vite, les communautés prirent le pas. Elles se développèrent d'abord au sein des grandes familles à la chinoise, puis à l'échelle des villages, et enfin devinrent des cérémonies officielles de dimension impériale.

« Tous les symboles vécus intérieurement par l'adepte en méditation sont mis en scène spectaculairement avec [...] une note quasi-théâtrale et dramatique - l'une des origines du théâtre chinois se trouve dans le rituel taoïste ». (28).

La cérémonie en elle-même était sacralisée. L'autel était installé en plein air. Les prêtres servaient d'intermédiaire entre le peuple et les dieux. Le but de la cérémonie était la formulation d'une pétition qui devait obéir à des règles très précises héritées des Maîtres Célestes. Le vœu devait être lu à haute voix et pouvait porter sur toutes les terreurs collectives ou individuelles du moment (la pluie, la guérison, l'expulsion d'un démon, ...). Cette pétition devait s'accompagner d'une récitation des textes sacrés. Des offrandes étaient disposées sur l'autel.

La cérémonie se clôturait par la « proclamation des mérites » et la « montée au ciel » du prêtre qui transmettait la pétition aux dieux. Son rôle de messenger a renforcé son pouvoir et l'a en quelque sorte divinisé aux yeux des pratiquants.



**Illustration n°17**

Ces rituels taoïstes au fil du temps sont devenus de véritables thérapies sociales. Ils se sont incorporés dans les cultes locaux ; c'est d'ailleurs un des faits majeurs caractéristiques de leur évolution à partir du IX<sup>ème</sup> siècle. Ainsi le rite du Tianxin par exemple, très répandu à la fin du XII<sup>ème</sup> siècle, était spécialisé dans la guérison des possédés. Il avait pour vocation de sauver le peuple en utilisant plus particulièrement l'exorcisme. Ce rite s'est surtout développé dans le Sud de la Chine et on en trouve encore des traces en Thaïlande.

Mais à partir du XIII<sup>ème</sup> siècle, ces rituels se sont peu à peu épurés, marginalisés dans les campagnes. Ils restent associés aux fêtes locales et cimentent les structures régionales. Le

Taoïsme est revenu à ses fondamentaux, la méditation personnelle et la récitation silencieuse « dans son cœur », en état de profonde concentration.

## 5. L'EPOQUE DES TANG

L'époque des Tang (du VII au Xème siècle de notre ère) est pour le Taoïsme une époque de consolidation de la doctrine. En effet, le Taoïsme a bénéficié du patronage des empereurs, en particulier sous la dynastie des Tang. Cet épanouissement est dû en partie au fait que la reconnaissance officielle de la doctrine apportait une confirmation religieuse à l'établissement de la dynastie, et renforçait l'idée de l'instauration de la Grande Paix dans l'Empire.

A cet effet, les empereurs firent construire de nombreux temples taoïstes et dotèrent cette religion du statut de religion officielle. Avec la multiplication des monastères, les prêtres occupèrent une place grandissante ; la vie monastique devint une référence : tout un rituel s'installa autour de la fabrication des statues, des peintures, des instruments du culte, de la récitation des textes.

La théorie consolidée était basée sur trois textes : le Daodejing, les Ecrits de Shangqing et ceux du Lingbao. Chaque foyer devait avoir en sa possession un exemplaire des Ecrits.

Ils firent de Laozi leur ancêtre et unique Dieu. Un temple en son honneur fut construit dans chaque capitale.

L'époque des Tang est la période où se manifeste une nouvelle tendance au mysticisme, à la « méditation intérieure ». L'adepte « développe une forme de méditation silencieuse et sans images, visant au vide de l'esprit et à l'union au Tao ». (28). Ce Taoïsme consolidé est une tentative de conciliation entre le Taoïsme et le Bouddhisme qui va s'accroître au fil du temps.

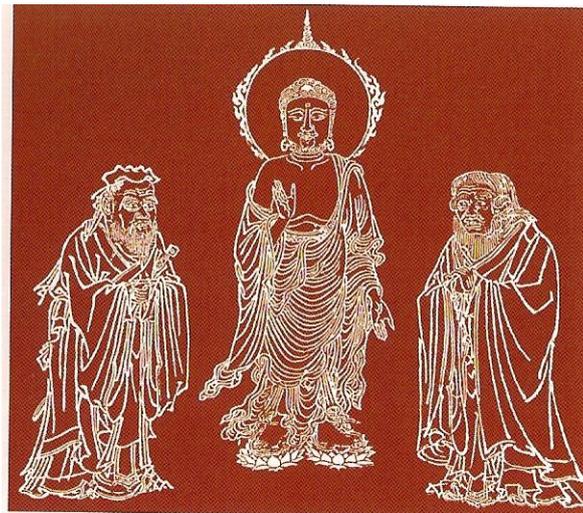
C'est en effet aussi l'époque des échanges entre les Trois enseignements (Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme). Au préalable, il existait une longue tradition d'intérêts et d'échanges entre le Confucianisme et le Taoïsme dont celui-ci avait, dès ses débuts, adopté les vertus confucéennes, autant chez les Maîtres Célestes que dans l'école du Lingbao.

Puis, grâce au Taoïsme, le Bouddhisme s'est infiltré en Chine entre le IIème et le IVème siècle, car cette doctrine présentait des points communs avec le Taoïsme, notamment l'utilisation de talismans guérisseurs, de tours de magie et certaines techniques de

méditation. Mais très vite, celle-ci s'est démarquée du Taoïsme pour affirmer sa propre identité et devenir par la suite la religion officielle en Chine.

Cependant, les chinois ont toujours considéré les trois religions comme « trois aspects inséparables de la civilisation chinoise, complémentaires comme les trois pieds d'un tripode. » (30). Les peintres les représentaient souvent sous les traits de trois sages : Bouddha, Laozi et Confucius.

En voici une illustration :



**Illustration n°18**

Cette gravure illustre l'harmonie des « trois enseignements » : le Bouddha au centre ; les deux autres figures, légèrement plus petites, ne se distinguent entre elles que par le bonnet pour Confucius et les grandes oreilles pour Laozi.

Après avoir étudié le Taoïsme philosophique de Laozi et Zhuangzi, puis le Taoïsme religieux enseigné par les différentes écoles des Maîtres Célestes, de Ge Hong, du Shangqing et du Lingbao, nous nous intéresserons davantage aux liens qu'entretient le Taoïsme avec la médecine.

En effet, le Taoïsme peut se définir par son obsession de l'immortalité physique du corps, par sa quête de longévité ; et c'est grâce à ses attentions scrupuleuses au bien-être du corps humain par le biais de différentes pratiques évolutives d'hygiènes corporelles et

spirituelles afin de préserver sa jeunesse, qu'il a ouvert la voie à la médecine traditionnelle chinoise ; d'ailleurs, les premiers médecins étaient des taoïstes.

Les rapports entre Taoïsme et médecine chinoise sont intimes. Très longtemps, les saints patrons des médecins furent des taoïstes depuis l'Empereur Jaune, souverain mythique de l'Antiquité chinoise, à qui est attribué le traité de médecine rédigé sous les Han, jusqu'à Sun Simiao, grand médecin et taoïste du VII<sup>ème</sup> siècle de notre ère.

## **IV. LA PERCEPTION DU CORPS HUMAIN CHEZ LES TAOÏSTES ET LES TRAITEMENTS MEDICAUX INSPIRES DE LA PENSEE TAOÏSTE**

### **1. ANATOMIE**

#### 1.1 Les différentes parties du corps

A l'origine, pour les chinois, trois puissances gouvernent le monde : le Ciel, la Terre et l'Homme qui relie les deux premières entités. Ainsi, « la conformation des êtres humains reproduit l'architecture du monde » ; « les hommes ont des pieds carrés qui doivent reposer sur la terre. La tête est ronde à l'image du ciel ». (11).

La médecine traditionnelle chinoise reproduit ce schéma qui représente le corps humain comme une succession d'archétypes.

L'archétype de référence est l'archétype Ciel-Homme-Terre :

### 15. L'archétype Ciel-Homme-Terre

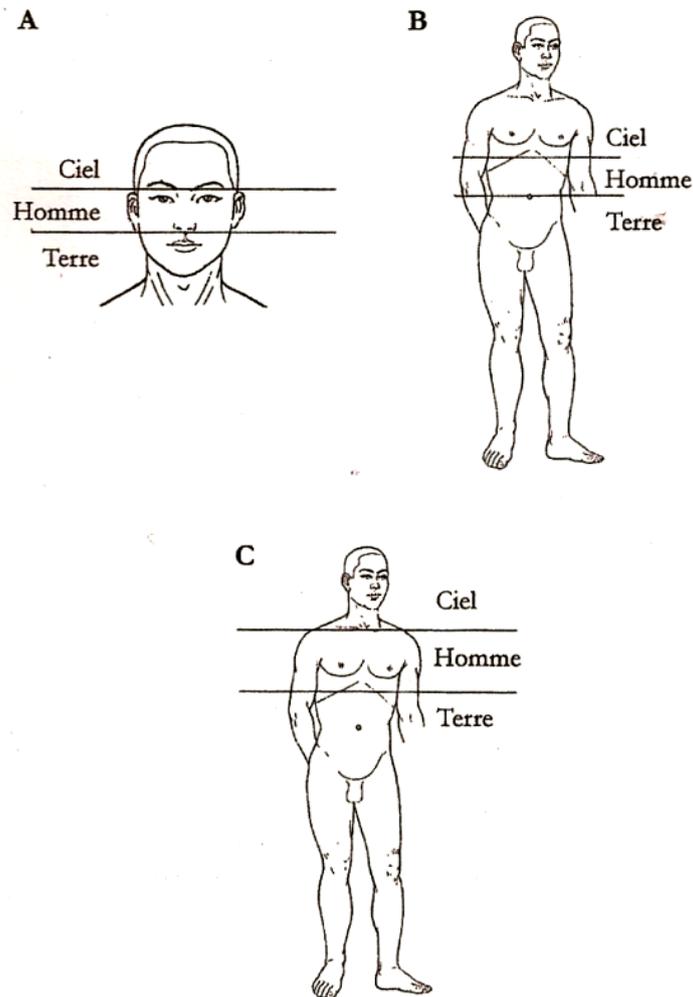


Illustration n°19

« Si nous considérons sa tête (ill. 15.A), le crâne est de l'ordre du Ciel ; la partie supérieure de la face, avec les yeux, le nez et les oreilles, de l'ordre de l'Homme ; la partie inférieure, avec la bouche, de l'ordre de la Terre. De même, au niveau du tronc (ill. 15.B), le thorax est l'incarnation du Ciel ; la partie supérieure de l'abdomen, au-dessus du nombril, répond à l'Homme, et le pelvis à la Terre. Dans une autre référence (ill. 15.C), la tête répond au ciel, le thorax à l'Homme, l'abdomen à la Terre. » (17).

Plus généralement, la médecine chinoise divise le corps humain en trois parties :

-la partie supérieure, c'est-à-dire la tête et les bras

-la partie médiane, la poitrine

-la partie inférieure, le ventre et les jambes

Les taoïstes reprennent cette configuration en y ajoutant un sens métaphysique. Pour eux, ces trois grandes parties du corps sont gouvernées par trois grandes régions appelées champs de cinabre ; ce sont des centres vitaux, une sorte de poste de commandement. Leur nom est tiré de la drogue d'immortalité, le cinabre. On distingue :

-le palais du Nichuan dans le cerveau

-le palais d'Ecarlate près du cœur

-et le champ de cinabre inférieur au-dessous du nombril

Ces trois champs ont chacun leurs dieux-gardiens. Ces dieux-gardiens sont censés protéger le corps de tous les esprits maléfiques dont les plus dangereux sont à l'origine les Trois Vers installés à l'intérieur du corps avant la naissance, selon la religion taoïste.

## 1.2 Les cinq viscères (wuzang)

Pour les chinois, tout ce qui est au-dessus du diaphragme est yang, alors que ce qui est au-dessous est yin.

Les cinq viscères que sont le cœur, les poumons, la rate, le foie et les reins, sont répartis dans ces deux régions.

Les taoïstes ont une conception à la fois rationnelle et symbolique du corps humain. En effet, les cartes du corps élaborées par les taoïstes afin de guider les adeptes dans leur travail de culture de soi combinent la physiologie réaliste et la symbolique.

Le schéma ci-dessous donne une vision simpliste des cinq viscères liés dans un cycle d'influences réciproques :



**Illustration n°20**

Sur certains points, les connaissances anatomiques des taoïstes semblent plus rudimentaires que celles des médecins, qui, à l'époque, étaient déjà assez limitées. En effet les chinois, à la différence des grecs et des hindous, ne pratiquaient pas la dissection. La connaissance de l'intérieur du corps d'un point de vue scientifique viendra bien après dans l'histoire. La première dissection réalisée aura lieu au milieu du XII<sup>ème</sup> siècle et sera pratiquée sur des condamnés à mort.

Au cours de ces dissections, des médecins et des dessinateurs furent chargés « d'aller voir les vaisseaux, les membranes, de reconnaître la région entre cœur et diaphragme ainsi que les circonvolutions des intestins, et de les dessiner, de façon à tout examiner à fond, jusqu'aux plus petits détails ». (23). Ils apprirent toute une série de faits anatomiques qui remit en cause un certain nombre de fausses croyances dont par exemple celle des trois ouvertures rangées dans la gorge (une pour l'eau, une pour les aliments et une pour le souffle). En fait, après examen, ils se sont aperçus que les aliments solides et liquides n'avaient qu'une seule ouverture commune, qui finit dans l'estomac ; l'autre ouverture (celle du souffle) communique avec les poumons.

## **2. PHYSIOLOGIE**

D'abord archaïque, la physiologie fut ensuite aménagée en fonction de l'évolution de leurs théories.

Les médecins chinois anciens distinguent trois principales fonctions internes : la respiration, la digestion et la circulation. Cette vision de la perception du corps est partagée par les taoïstes. Les trois fonctions internes dépendent l'une de l'autre.

## 2.1 La respiration

La respiration se décompose en deux temps :

-l'inspiration est yin puisqu'elle est une descente de l'air extérieur vers l'intérieur du corps ; elle dépend des deux viscères de cette partie : le foie et les reins

-l'expiration est yang puisqu'elle est une montée de l'air rejetée vers l'extérieur ; elle dépend des deux viscères de cette partie : le cœur et les poumons

La rate, qui est dans le milieu, reçoit à la fois l'expiration et l'inspiration. Elle est l'élément central qui fait le lien entre les trois fonctions principales de l'organisme.

La respiration suit un circuit bien précis ; l'air inspiré descend par la force du yin directement au foie et aux reins, en traversant la rate, mais en laissant de côté le cœur et les poumons ; au moment de l'expiration, l'air revenu à la rate, remonte par la force du yang au cœur et aux poumons qui président à son expulsion. Tel est le mécanisme de la respiration.

## 2.2 La digestion

Quand les aliments, liquides ou solides, ou selon l'expression chinoise « l'eau et les grains » se transforment dans l'estomac sous l'influence de la rate, les parties ingérées impures sortent par l'orifice inférieur de l'estomac (pylore) et sont évacuées, et les parties pures deviennent souffle (Qi) et sortent par l'orifice supérieur de l'estomac (cardia).

C'est la rate qui absorbe les aliments à l'intérieur du corps pour les transformer en Qi et pour nourrir et contribuer au fonctionnement de tous les autres organes. « Si la transformation ne se fait pas, on ressent une agitation dans l'estomac, avec des gargouillements, ou alors des pensées qui mènent nulle part et tournent dans la tête. » (9).

## 2.3 La circulation

Ce sont les cinq souffles (correspondant aux cinq viscères) qui, en se mélangeant à l'eau, deviennent rouges sous l'influence de la rate et produisent le sang.

La respiration cause la circulation ; à chaque inspiration, le sang est poussé de trois pouces dans les veines et à chaque expiration, il est de nouveau poussé de trois pouces. En résumé, le sang est poussé par le souffle de la respiration qui produit ainsi la circulation.

Ces trois fonctions sont liées les unes aux autres ; la rate en étant la mère nourricière. En effet, celle-ci est principalement liée à la fonction digestive. « Avec les poumons, elle fournit au corps sa ration quotidienne de Qi, et en définitive de Sang. » (9).

### **3. APPLICATION DES PRINCIPES DU YIN ET DU YANG A LA MEDECINE**

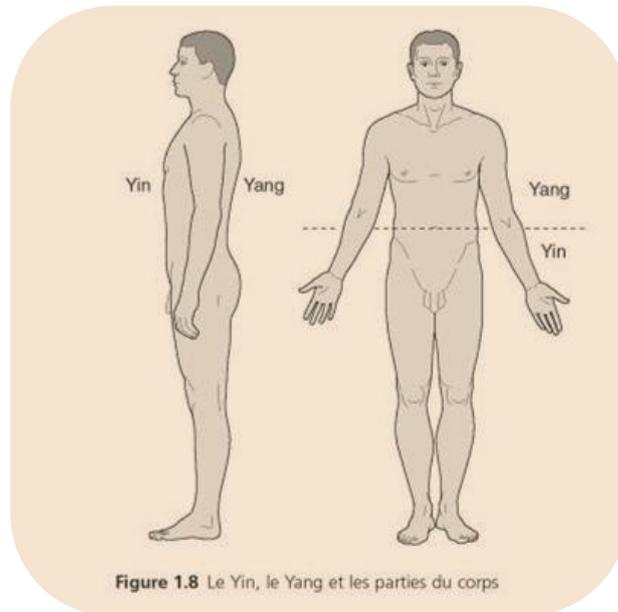
D'un point de vue philosophique, la théorie du Yin et du Yang constitue le principe de base du Taoïsme.

En médecine chinoise, selon le principe de dualité-complémentarité, certains viscères sont yang et d'autres sont yin.

Les viscères yang transforment, digèrent et expulsent les produits « impurs » provenant des aliments et des boissons.

Les viscères yin stockent, rassemblent les essences « pures » issues du processus de transformation dont les viscères yang sont à l'origine. Ils sont associés au repos et à l'intérieur.

Les viscères yang, en conformité avec les correspondances yang-activité-extérieur, se remplissent et se vident sans cesse. « Ils sont en contact avec l'extérieur dans la mesure où la plupart des organes Yang (estomac, intestins, vessie) communiquent avec l'extérieur par l'intermédiaire de la bouche, de l'anus ou de l'urètre. » (21).



### Illustration n°21

Du point de vue de la morphologie du corps, « la face antérieure est considérée comme Yin, la face postérieure comme Yang. La partie supérieure du corps est plus Yang que la partie inférieure ; les parties externes (peau, cheveux ...) sont plus Yang que les organes internes. Le Yin et le Yang du corps sont souvent décrits de manière métaphorique comme étant l'Eau et le Feu du corps. Les maladies caractérisées par de la faiblesse, de la lenteur, du froid et une hypoactivité sont Yin ; celle où l'on retrouve de la force, des mouvements puissants, de la chaleur et de l'hyperactivité sont Yang. » (16).

L'Eau et le Feu sont une des dualités les plus fondamentales du Yin et du Yang en médecine chinoise.

Dans le corps, l'équilibre entre le Feu et l'Eau est primordial. Le Feu physiologique aide le cœur à abriter l'Esprit car, pour les chinois, le cœur est l'organe de la pensée. Il symbolise la flamme qui maintient la vie et alimente tous les processus métaboliques.

Si le Feu décline, l'Esprit tombe en dépression ; et les organes ne remplissent plus leurs fonctions. Par exemple, la rate ne peut plus transformer ni transporter, la vessie n'excrète plus et l'utérus devient froid et stérile.

Porteur de toutes ces vertus, le Feu était désigné comme étant « Feu de la Porte de la Vie » dans la Chine ancienne.

L'Eau contrebalance l'action du Feu, en humidifiant et en rafraîchissant l'intérieur du corps. L'origine de l'Eau et du Feu est commune et provient du rein.

« Le Feu et l'Eau s'équilibrent et se contrôlent mutuellement dans le moindre processus physiologique ». (21).

Si le Feu est excessif, le corps réagit par des maux de tête, des rougeurs au visage et une sensation de soif.

Au contraire, l'Eau excessive peut provoquer des œdèmes de jambes ou même de l'incontinence.

En résumé, un déséquilibre entre le Feu et l'Eau est source de maladies.

La même correspondance peut se faire avec la chaleur et le froid ; un excès de Yang se manifestant par de la chaleur, un excès de Yin par du froid.

Si du X au VIème siècle avant J.C, les puissances surnaturelles et démoniaques étaient considérées comme la cause des maladies, à partir du IVème siècle avant J.C, la santé du corps humain dépend de l'équilibre alternant du Yin et du Yang. La maladie est alors perçue comme une rupture de cet équilibre. Le déséquilibre oscille entre un surcroît ou une insuffisance, entre un manque ou un trop plein. Cette physiopathologie qui définit la maladie par rapport à une dysharmonie du corps, est le modèle de référence du Classique de l'Interne qui servira de base à la médecine traditionnelle chinoise.

Ainsi le principe fondamental sur lequel s'appuie cette médecine qui cherche à interpréter les manifestations anormales du corps est le suivant : tous les signes et symptômes proviennent d'un déséquilibre entre le Yin et le Yang.

#### **4. LA THEORIE DES CINQ ELEMENTS (32)**

La théorie des Cinq Éléments que sont le Feu, le Bois, l'Eau, le Métal et la Terre définit cinq états d'énergie, cinq phases d'un même cycle par lesquels passent toutes les choses et phénomènes de l'Univers. Un cycle de transformation, un schéma d'évolution énergétique qui commence avec le Bois, la naissance.

C'est en observant la Nature que les taoïstes ont pris conscience que les transformations des cinq éléments ne se faisaient pas de manière anarchique, mais qu'elles répondaient à des lois, et que les éléments étaient liés entre eux par des relations précises : des rapports d'engendrement et de limitation réciproque. Et c'est sur cette base qu'ils ont élaboré la théorie des Cinq Éléments.

Cette théorie est bâtie sur deux lois : la loi d'engendrement (cycle sheng) et la loi de domination (cycle ke). Ces deux lois permettent de saisir les rapports réciproques entre

toutes les choses qui naissent et se développent dans notre Univers. Grâce à ces deux lois naturelles, les choses et phénomènes se transforment et se maintiennent dans un équilibre constamment renouvelé.

Le cycle sheng ou cycle d'engendrement se définit ainsi : chaque élément est engendré, et engendre à son tour un autre élément. Autrement dit, le Bois engendre le Feu, qui engendre la Terre, qui engendre le Métal, qui engendre l'Eau, qui à son tour engendre le Bois...

Le cycle ke ou cycle de domination fait ressortir la régulation que ces éléments opèrent les uns sur les autres, le contrôle qu'ils exercent mutuellement entre eux afin qu'aucun ne domine l'autre. « C'est ainsi que le Bois draine la Terre qui boit l'Eau qui éteint le Feu qui fait fondre le Métal qui empêche le Bois d'envahir le sol ».

Pris séparément, chaque élément entretient une liaison directe avec les autres, qu'il s'agisse d'une relation d'engendrement, ou de contrôle, maintenant un rapport d'interdépendance mutuelle.

Le schéma ci-dessous en forme d'étoile illustre cette théorie :

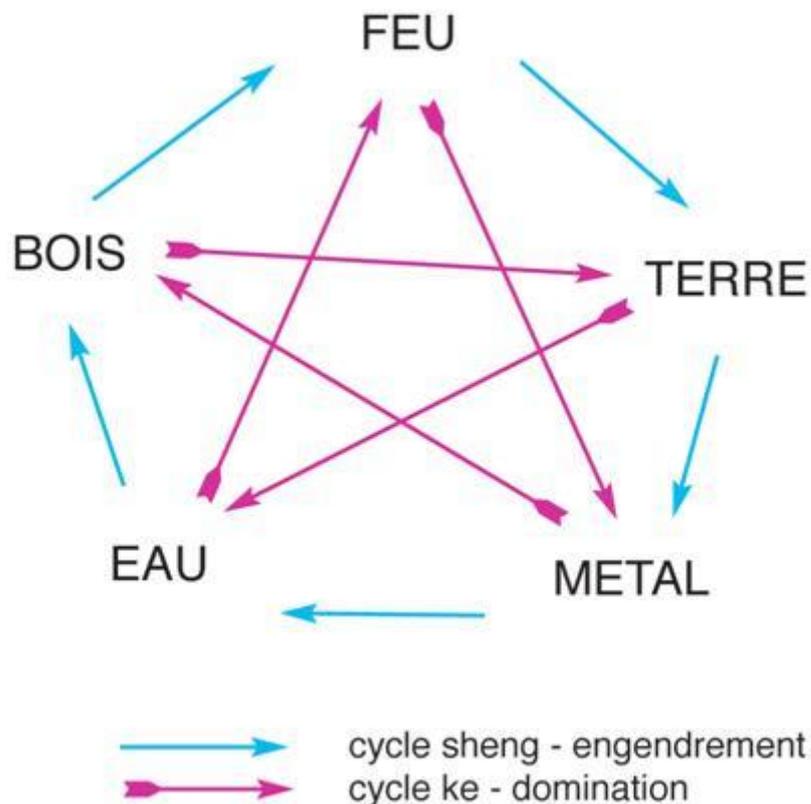


Schéma n°1

Au cours du III<sup>ème</sup> siècle avant J.C, la théorie des Cinq Eléments est introduite en médecine, mais aussi en astrologie, en sciences naturelles, en musique, en politique et dans le calendrier permettant le classement de tous les phénomènes.

Elaborée à partir de la théorie du Yin et du Yang, elle constitue, avec celle-ci, le fondement de la pensée médicale chinoise. Ces deux théories ont été développées par « l'Ecole naturaliste » dont le chef de file était Zou Yan (environ 350-270 avant J.C).

Les applications de cette théorie vont se développer en médecine chinoise jusqu'au I<sup>er</sup> siècle après J.C. On les retrouve dans les textes du Classique de l'Interne, avec leurs évolutions dans le temps.

En effet, au niveau de l'homme, cette loi qui explique les relations mutuelles entre toutes les choses et phénomènes, va permettre de préciser les relations que les organes (ou viscères) et les éléments entretiennent entre eux.

Ce schéma ci-dessous illustre les correspondances organes (ou viscères) avec les Cinq Eléments :

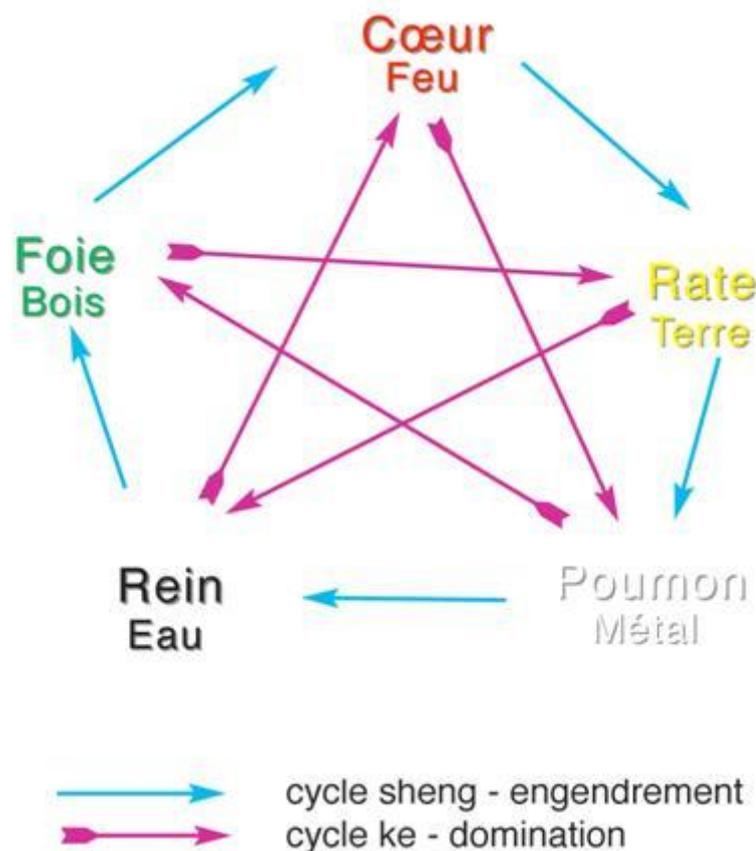


Schéma n°2

Si on se réfère à la théorie des Cinq Eléments, les organes sont entre eux, sur le plan énergétique, dans une dynamique cyclique de transformation et de circulation. Quand l'équilibre se rompt, en raison d'un excès ou d'une insuffisance énergétique d'un des organes, la maladie peut apparaître.

L'intérêt de cette théorie permet de replacer l'organe dans un ensemble, de le situer dans un réseau de relation, et non de l'isoler ou de l'abstraire. De plus, elle permet de mettre en valeur l'utilisation des autres organes ou éléments de la nature pour le renforcer ou au contraire le contenir, de rechercher une cause dans un déséquilibre qui n'est pas forcément dû à l'organe lui-même, mais peut-être à celui d'une relation défectueuse.

Ainsi par exemple, une pathologie concernant un excès de l'énergie du foie, serait peut-être le signe que le poumon n'arrive plus à jouer son rôle de contrôle, et il faudrait alors soigner ce dernier.

Dans l'ouvrage de Shang Shu (environ 659-627 avant J.C), il est écrit : « Les Cinq Eléments sont l'Eau, le Feu, le Bois, le Métal et la Terre. L'Eau descend et humidifie, le Feu s'élève, on peut courber et redresser le Bois, on peut mouler et durcir le Métal, la Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter. Ce qui se détrempe et descend (l'Eau) est salé, ce qui brûle et s'élève (le Feu) est amer, ce que l'on peut courber et redresser (le Bois) est acide, ce que l'on peut mouler et durcir (le Métal) est piquant, ce qui permet de semer et de récolter (la Terre) est sucré. » (21).

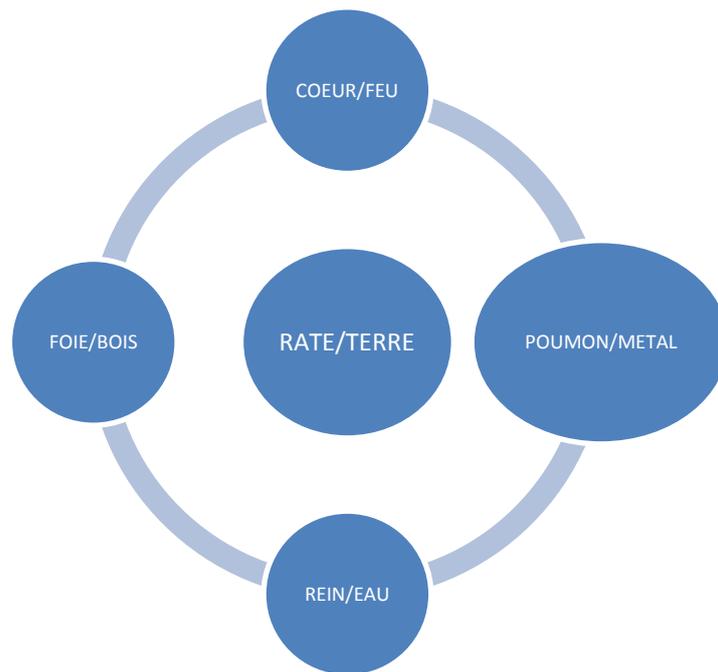
Cette citation montre que les Cinq Eléments correspondent à cinq caractéristiques et cinq états liés aux phénomènes naturels. Elle met aussi en relation les saveurs et les Cinq Eléments.

Ainsi, les plus anciens textes du début du IIIème siècle avant J.C utilisent les correspondances des éléments avec les saveurs et les couleurs. Selon JL Lafont dans *Emergence*, ces correspondances ont certainement été employées dans le cadre de l'examen du teint, de la diététique et de la pharmacopée en facilitant un premier classement des propriétés des aliments et des plantes.

« Grâce à des identifications, on peut reconnaître ce qui vivra et ce qui mourra » SUWEN 17. (2).

C'est donc vers la fin du IIIème siècle avant J.C que les médecins disposent de la théorie complète des Cinq Eléments, avec le cycle des dominances, le cycle d'engendrement, et les relations Eléments-saisons-viscères. En effet, chacun des Cinq Eléments représente une saison dans le cycle annuel. Le Bois est associé au printemps, le Feu à l'été, le Métal à l'automne, l'Eau à l'hiver ; la Terre ne correspond à aucune saison précise car elle est au centre ; c'est le pivot du temps, « le point neutre de référence autour duquel tournent les saisons et les autres Eléments. » (21). Dans certains ouvrages, elle est souvent associée à la fin de l'été.

De la même manière, le corps humain possède cinq viscères correspondant aux Cinq Éléments de l'Univers. Cette théorie des cinq viscères permet de montrer que la conformation de l'homme est modelée sur celle de l'Univers, autrement dit que la connaissance du microcosme est rattachée aux fondements de la connaissance du macrocosme. Le Cœur est associé au Feu, le Foie au Bois, les Poumons au Métal, les Reins à l'Eau et la Rate à la Terre.



On voit comment la Rate située au centre joue un rôle fondamental dans le cycle des saisons. Le couple Rate/Terre représente le pivot neutre autour duquel se déroulent les saisons, et donc la cinquième subdivision dans le cycle des saisons c'est-à-dire la fin de l'été.

Toute anomalie dans le cycle des saisons (dépassements ou retards) entraîne une altération, un désordre qui touche le viscère en relation avec la saison concernée. C'est la correspondance saisons-viscères-Éléments.

Ce système de correspondances va s'étendre avec le temps. Aux correspondances saveurs-couleurs-saisons-viscères, viendront s'ajouter les émotions, les facteurs climatiques qui affectent les viscères, ainsi que les nombres, les notes, etc.

En résumé, cette théorie classifiant toutes les choses et phénomènes de notre Univers, permet de faire des rapprochements entre le milieu environnant et l'homme, de créer des correspondances et de relier les organes avec les saisons, les directions, les saveurs, les couleurs, les climats, les émotions, .....

Le tableau des classifications ci-joint donne un aperçu des correspondances :

<b>Eléments</b>	<b>Bois</b>	<b>Feu</b>	<b>Terre</b>	<b>Métal</b>	<b>Eau</b>
<b>Orients</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>Saisons</b>	Printemps	Eté		Automne	Hiver
<b>Viscères</b>	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
<b>Saveurs</b>	Acide	Amer	Sucré	Epicé	Salé
<b>Emotions</b>	Colère	Joie	Compassion	Tristesse	Peur
<b>Organes des sens</b>	Œil	Langue	Bouche	Nez	Oreille
<b>Climats</b>	Vent	Chaud	Humide	Sec	Froid
<b>Couleurs</b>	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
<b>Tissu</b>	Muscles	Vaisseaux	Chair	Peau	Os

« Les Cinq Eléments sont donc les grandes rubriques d'un système de correspondances ». (11). Il faut les voir comme les symboles d'une répartition générale des choses.

Les médecins chinois se sont inspirés de ce tableau pour en tirer les éléments du diagnostic et les principes du traitement.

Ainsi, par exemple : la colère est l'émotion associée au Foie et au Bois. Si le malade manifeste des accès de colère, on peut alors penser que le fonctionnement de l'organe Foie est altéré.

Cette théorie sert de référence pour expliquer les maladies : il existe un équilibre dynamique entre les Eléments et les viscères, et toute perturbation de cet équilibre engendre une maladie.

Ainsi, les théories conjointes du Yin et du Yang et des Cinq Eléments et leur utilisation en médecine sont les premiers pas vers une médecine « scientifique » basée sur l'observation. Cette évolution marque une rupture définitive avec les superstitions et le chamanisme. En effet, les guérisseurs ne s'appuient plus sur le surnaturel pour expliquer les maladies ; désormais, ils observent la Nature et s'efforcent, par induction ou déduction, de découvrir des schémas qui peuvent servir de référence pour interpréter les maladies.

En conclusion, pour les taoïstes, « tout est énergie ..., tous les phénomènes de l'univers s'accordent à la dynamique du Yin et du Yang, et peuvent être ordonnés selon les Cinq éléments, eux-mêmes en relation perpétuelle ». (18).

« Les notions de santé, de maladie et de traitement découlent alors simplement de ces deux conceptions ». (18).

Ces deux théories furent très utilisées par les taoïstes en médecine.

Si l'on voulait définir ces deux théories de façon symbolique, on pourrait dire que « le Yin et le Yang donnent une image de l'Univers en noir et blanc, tandis que la théorie des cinq éléments donne une dimension de relief et de couleur à la compréhension de l'Univers » (6).

## 5. LES CARTES DU CORPS HUMAIN

La vision taoïste du corps humain est indissociable de sa vision du monde et de sa cosmologie. Elle se fonde en effet sur un même ensemble de symboles (le Yin et le Yang, la théorie des Cinq Eléments, ...) qui en explique le fonctionnement. Cette vision est dynamique : « le corps est un lieu d'échange entre l'intérieur et l'extérieur, et de circulation interne des fluides et des énergies. La circulation est naturelle ; les maladies sont souvent interprétées comme l'effet de blocages, et la santé comme l'état d'un corps où le souffle circule » librement. (10).

Les taoïstes associant le corps humain à l'Univers ont pensé et peint celui-ci comme un paysage, comme un monde intérieur « avec ses cours d'eau, ses montagnes, ses pistes et ses déserts ».

Certaines de ces « cartes du corps » ont été gravées sur de grandes stèles.

Le document qui illustre le mieux la vision taoïste du corps humain est le Neijingtu (Carte des circulations internes). Cette carte fut élaborée par des moines taoïstes à la fin du XIXème siècle et gravée sur une stèle d'où sont encore aujourd'hui tirés des estampages pour être vendus.

Cette carte met l'accent sur la circulation d'énergie dans les principaux canaux du corps, montant et descendant le long de la colonne vertébrale, et traversant les trois champs de cinabre qui sont les trois principales parties du corps alchimique :

-le champ inférieur (localisé dans le ventre) est représenté comme une mer agitée

-le médian (dans le thorax) est un paysage où se rencontrent le bouvier et la tisserande (des amoureux mythiques qui ont donné leur nom à des constellations), métaphore de l'union alchimique du Yin et du Yang

-enfin le champ supérieur (dans la tête) est une montagne

Voici la reproduction d'une estampe :

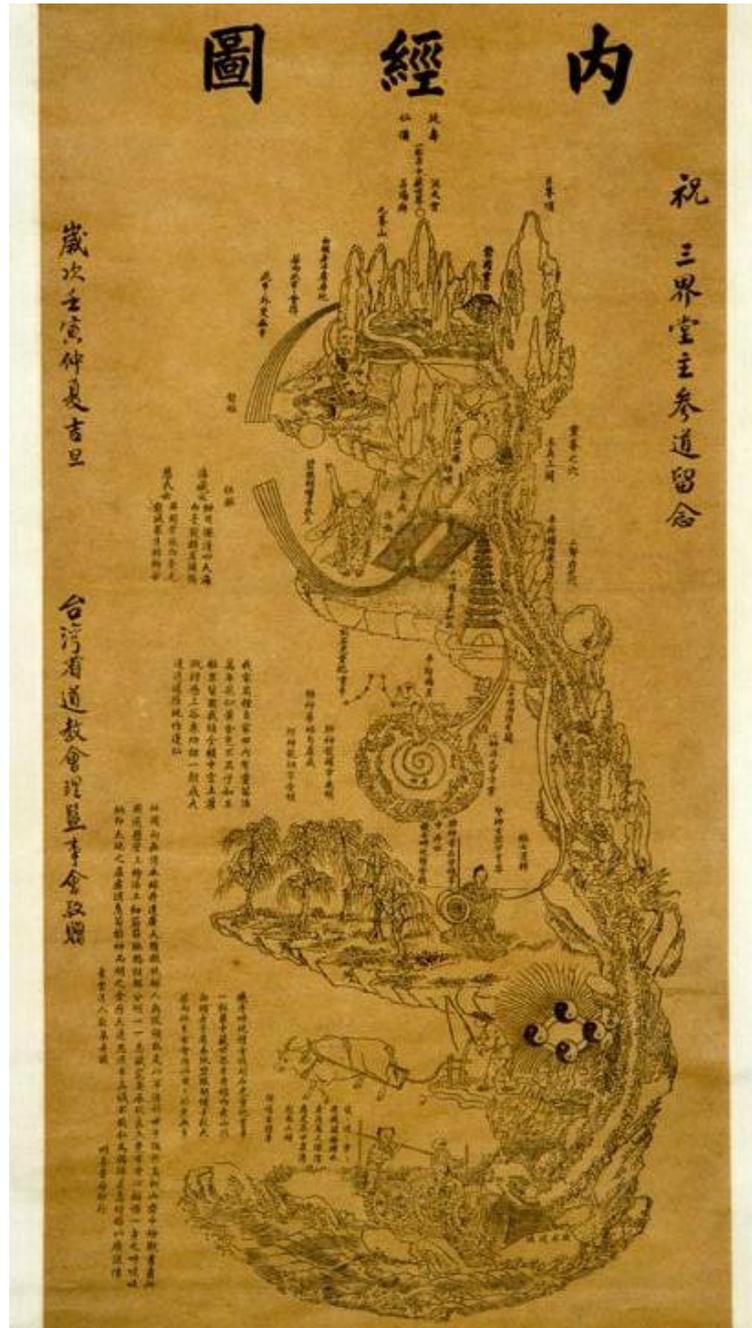


Illustration n°22

Les plus anciennes cartes du corps inspirées du courant taoïste datent du milieu du X<sup>ème</sup> siècle. « Elles inaugurent une série de représentations qui, toutes, sont en relation avec les techniques d'alchimie intérieure développées vers la fin du IX-X<sup>ème</sup> siècle. Tels des grimoires, ces cartes mêlent inscriptions et dessins le plus souvent schématisés. [...] Ainsi, le corps, discrètement représenté, est intégré dans un ensemble de transformations et d'ordonnement : il devient le champ de la vie. » (5).

« Abolissant la distinction entre intérieur et extérieur, le taoïste transpose dans le corps non seulement le monde naturel, mais aussi le monde sacré, avec ses paradis, ses enfers, ses dieux et ses démons. Les pratiques de visualisation des divinités du corps et les efforts pour les conserver en soi sont des processus fréquents dans la plupart des courants taoïstes, [...] ; les conserver en soi garantit longue vie et immortalité. » (5).

En effet, selon la croyance taoïste, les différents lieux du corps sont habités par des divinités ; le départ d'une ou plusieurs d'entre elles cause la maladie, voire la mort.

L'adepte doit régulièrement passer en revue les divinités du corps et s'assurer qu'aucune ne quitte sa place. En effet, les taoïstes voient le corps comme un ensemble complexe qu'il faut maintenir dans sa cohésion. Le déséquilibre causé par le départ d'une des divinités doit être compensé en rappelant au corps l'âme enfuie.

Cette interprétation de la maladie a longtemps perduré et fait partie de l'héritage culturel chinois. La médecine taoïste moderne, bien que marginale, mêle toujours aux connaissances de la médecine traditionnelle chinoise (guérison par les médicaments et l'acupuncture) des techniques rituelles destinées à chasser les démons porteurs de maladies, puis des techniques de longue vie (gymnastique, diététique, respiration et méditation). (10).

## **6. LES REMEDES PAR LES PLANTES**

L'intérêt des taoïstes pour les plantes sauvages les amenèrent à compiler les plus anciens herbiers de famine connus, actuellement encore utilisés.

En effet, la médecine chinoise traditionnelle s'appuie sur une pharmacopée très ancienne, basée sur l'observation de la nature. Ces remèdes à base de plantes, étaient destinés à soigner mais aussi à soulager la douleur. Ces traitements devaient apporter leur efficacité car nombre d'entre eux ont traversé les siècles. On peut citer l'exemple d'un soin dentaire très particulier figurant dans l'encyclopédie « le Miroir d'or » de la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle :

« Pour soigner la maladie de la pulpe, l'ouvrage préconise l'absorption d'un breuvage composé de thé, de corne de rhinocéros réduite en poudre et de l'écorce de fruits de deux espèces de pivoines. On y adjointra la friction des parties malades avec le dépôt d'urine humaine ». (1).

Voici quelques objets datant de la dynastie Tang qui devaient contenir des préparations de plantes médicinales et les fameux remèdes et élixirs de longue vie :



**Illustrations n°23 et 24**

Ces boîtes et ces gobelets étaient pour la plupart en or et en argent car ces métaux précieux, associés à l'immortalité depuis l'époque des Han, étaient présents dans tous les gestes du quotidien.

Voici un autre exemple représentatif de la dynastie Ming :



**Illustration n°25**

Cette coupe a été sculptée dans du jade. Elle repose sur un tronc d'arbre où s'accrochent des champignons lingzhi, dits d'immortalité. Ce motif est devenu par la suite un porte-bonheur.

## **7. ACUPUNCTURE ET TAOÏSME**

Bien antérieure à notre ère, l'acupuncture s'inscrit à la perfection au sein de la philosophie Tao.

Jusqu'au IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C, les chamanes seront au cœur des pratiques médicales.

Selon Lafont, ces sorciers guérisseurs utilisaient des poinçons de pierre et seraient à l'origine de l'acupuncture. A cette époque, la maladie était perçue comme d'origine surnaturelle et démoniaque. Ils utilisaient ces poinçons comme des instruments d'exorcisme. Ce geste permettait de libérer l'esprit maléfique emprisonné dans le corps et qui causait la maladie.

La piqûre de certaines zones du revêtement cutané, probablement là où était localisé le mal, a pu s'instaurer de façon plus ou moins systématique dans le rituel d'incantation dont le but était de faire sortir cet esprit.

Quoiqu'il en soit de l'origine de cette technique, l'usage des poinçons de pierre se poursuivra jusqu'au II<sup>ème</sup> siècle après J.C mais ils seront progressivement remplacés par des aiguilles. Celles-ci étaient « confectionnées à partir de différents matériaux mais elles étaient généralement en fer ; les aiguilles d'or et d'argent apparues dès l'époque des Han de l'Ouest (25-220) ne furent jamais très répandues ». (25).

« L'utilisation d'aiguilles métalliques et la découverte des premiers points d'acupuncture semblent être la première étape dans la constitution de cette méthode. En continuité avec le chamanisme, l'acupuncture n'en a pas moins développé des théories différentes quant à l'origine des maladies et leur traitement. Il n'est plus question d'esprit maléfique ou de techniques d'exorcisme mais de régularisation de l'énergie vitale ». (2).

En effet, à partir du IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C, l'énergie vitale du corps humain dépend de l'équilibre alternant du Yin et du Yang, la maladie étant perçue comme une rupture de cet équilibre.

Cette acupuncture archaïque antérieure à la découverte des méridiens constitue le premier système : « le système des points ». On en dénombre une trentaine.

Un siècle après (début du III<sup>ème</sup> siècle avant J.C), la découverte des vaisseaux inaugure l'élaboration de la théorie des méridiens.

« L'élément essentiel de la médecine chinoise est la circulation du Qi, ou énergie à travers le corps. Le Qi circule dans des méridiens et traverse les organes internes. Avec le sang, il nourrit le corps et garantit son fonctionnement normal ». (9).

Le Qi et le sang sont respectivement yang et yin. On est en bonne santé lorsque le Qi et le sang (les deux principes vitaux) sont en équilibre dans notre corps.

Le Qi et le sang circulent dans le corps par les méridiens. On compte douze méridiens, chacun correspondant à un organe particulier.

Les points d'acupuncture représentent diverses localisations de l'énergie dans les méridiens. Ils permettent donc d'accéder au Qi et de soigner un dysfonctionnement de l'organe concerné.

L'acupuncture s'est imposée comme un enseignement dès le XI<sup>ème</sup> siècle de notre ère ; « le manuel illustré des points d'acupuncture et de la moxibustion sur une statue de bronze » datant de la dynastie Song est une référence en la matière. Il était accompagné de deux moules en bronze de forme humaine, et grandeur nature, montrant l'emplacement de tous les points d'acupuncture. Les trous correspondants aux points d'acupuncture étaient scellés à la cire. On remplissait ensuite les statues d'eau, et, lorsqu'on appliquait les aiguilles au bon endroit, l'eau jaillissait.

En voici l'image :



**Illustration n°26**

Cet outil pédagogique permettait aux élèves d'apprendre l'exacte localisation des points d'acupuncture. Si aucun filet d'eau ne s'échappait, cela signifiait que l'aiguille n'avait pas été piquée au bon endroit.

Parallèlement à la théorie des méridiens, se met en place une méthode d'évaluation de l'état clinique par l'étude du pouls ou sphygmologie. Ainsi, à chaque saison correspond une norme de pouls : au printemps, le pouls doit être en corde ; en été, en crochet ; à l'automne, flottant et en hiver, en cantonnement. Si le pouls ne correspond pas à l'aspect normal de la saison, il est pathologique.

La prise du pouls est une méthode de diagnostic de grande importance en médecine chinoise. Elle s'est imposée au fil du temps comme un art médical subtil d'une grande précision.

## 8. LES SOINS DENTAIRES

Les soins dentaires ont longtemps été ignorés de la culture chinoise. D'une manière générale, les dents, considérées de même origine que les os, sont regardées comme « l'extension des os ».

« C'est seulement dans les populations non sinisées du Sud que le noircissement, l'avulsion et l'aurification des dents ont été pratiquées jadis dans des conditions mal connues ». (4).

En Chine ancienne, on utilisait des techniques de blanchiment des dents avec de la poudre à base de musc et de gingembre. (33).



**Illustration n°27**

Le « canon interne de l'Empereur Jaune » (Neijing), écrit vers 300 avant J.C, et considéré comme le plus ancien manuel encore utilisé par les écoles de médecine chinoise, consacre deux chapitres relatifs aux maladies de la bouche. Le premier décrit les odontalgies ; le deuxième traite des maladies des gencives et des dents.

Les douleurs dentaires, comme d'autres maladies de l'époque, étaient attribuées à des vers imaginaires qu'il fallait expulser. Cette croyance était entretenue par les sorciers et chamanes pour qui la maladie était d'origine maléfique. Cette superstition va être récupérée par les taoïstes qui matérialiseront le mal sous la forme des « Trois Vers ».

Les premiers vrais traitements utilisés s'appuient sur l'acupuncture. On pique les différents méridiens au niveau de l'extrémité unguéale des doigts. Un point est particulièrement important, le Ho Ku, connu depuis longtemps dans le premier espace interosseux métacarpien. Sa piqûre est efficace dans les odontalgies, les gingivites, et d'autres maladies de la tête et du cou.

L'observation empirique de la nature va peu à peu prendre le pas sur toutes les interprétations démoniaques des signes de la maladie et de la douleur.

Par exemple, ils avaient observé l'effet bienfaisant de certaines substances d'origine animale ou végétale ; ainsi, l'excrément de chauve-souris pour l'obturation des dents ou encore l'urine de jeune garçon pour soulager la douleur.

Les rapports entre les dents et l'oreille étaient connus depuis longtemps ; on mettait dans l'oreille opposée au mal, de l'ail pulvérisé pour calmer les maux de dents.

Sans doute apparue après le passage du cru au cuit dans l'alimentation, la carie fut conjurée par des pratiques occultes avant qu'on ne la soigne.

Cependant, dans le traitement des caries et des cavités, la Chine a la priorité de la découverte des amalgames.

« L'amalgame de mercure, dit « pâte d'argent » était employé comme matériel de plombage dentaire dès le VI<sup>ème</sup> siècle ». (4).

La formule de sa préparation est la suivante : « 900 parties d'étain, 100 de mercure, 45 d'argent ». On ignore comment cet amalgame était positionné en bouche.

Cette technique fut progressivement abandonnée au profit de l'avulsion, considérée comme plus pratique.

« A la fin de la dynastie [Qing], les instruments favoris des arracheurs de dents étaient leurs mains. Ils s'entraînaient à arracher des clous enfoncés dans d'épaisses planches et acquerraient ainsi une habileté manuelle surprenante ». (4).

Au XVII<sup>ème</sup> siècle, on savait réduire les luxations des mâchoires, enlever les corps étrangers de la gorge et du tube digestif, et suturer les plaies pharyngo-cervicales au fil d'argent. « Les fractures de la mandibule étaient appareillées par des lames de bambou, solidarisées par des fils d'or ou de soie. » (4).

Concernant l'hygiène dentaire, l'usage des cure-dents est très ancien et de nature très diverse ; tantôt ils sont en bronze, tantôt il s'agit de simples lamelles de bambou.

« La première figuration de la brosse à dent appartient à la Chine en 1498 ». (33).



**Illustration n°28**

Elle apparaît donc à la fin du XV<sup>ème</sup> siècle, mais n’a vraiment pénétré les masses populaires urbaines que vers la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. Elle était à l’origine constituée d’un manche en os et de soies de sangliers ou de porcs adultes.

« Les réflexions sur la nature de l’homme, sa psychologie, l’art d’entretenir la vie et de parvenir à la longévité, sur les souffles qui l’animent [...], et sur la paix intérieure » permettant ainsi de respecter son corps en harmonie avec l’ordre du monde, « alimentent la pensée à l’époque des Royaumes Combattants et des Han Antérieurs (206 avant J.C-8 après J.C). Elles se formulent principalement dans les écrits taoïstes [...] et vont nourrir l’approche médicale théorique, permettre son élaboration doctrinale et la mise en place du système des correspondances. » (29).

« Ainsi, une partie du vocabulaire utilisé par le Taoïsme [...] et surtout toute la doctrine du yin et du yang et des Cinq éléments fait partie intégrante du vocabulaire de la médecine [chinoise] écrite par les lettrés, celle que Paul Unschuld appelle « la médecine des correspondances ». (29).

## Conclusion :

Le Taoïsme s'est d'abord implanté dans les milieux aristocratiques. Il s'est propagé et popularisé grâce à des mouvements révolutionnaires comme les Turbans Jaunes qui renversèrent la dynastie des Han et firent du Taoïsme la plus grande religion non-officielle de la Chine.

A l'origine, le Taoïsme archaïque s'appuie sur des exercices mystiques qui s'apparentent aux trances auxquelles s'adonnaient les sorciers, héritiers du chamanisme, pour augmenter leur puissance de vie. On associe ensuite le Taoïsme à un ensemble de rites qui sont devenus par la suite les pratiques de longue vie.

Le Taoïsme constitué est avant tout une quête individuelle de l'immortalité à la fois du corps et de l'esprit, qui repose sur la mise en pratique d'un certain nombre de contraintes dans tous les aspects de la vie quotidienne : hygiène alimentaire, gymnastique, exercices respiratoires, sexuels, méditation, ....

L'apprenti taoïste devait aussi se débarrasser de toute idée reçue, des conventions sociales. Il faut tout « oublier dans l'immobilité » jusqu'à atteindre l'extase, l'illumination, un état de sainteté, « une puissance personnelle par laquelle l'individu est supérieur à la mort et à toute limitation ». (12).

Il était nécessaire d'entreprendre ces pratiques très jeune car la vie humaine est brève et la recherche de l'immortalité est longue. Les adeptes taoïstes devaient aussi progresser dans la spiritualité en accomplissant de bonnes actions car si la pratique du Taoïsme inclut une hygiène, une alchimie, une médecine, la vie religieuse y occupe une grande place.

Ce sont toutes ces pratiques prêchant « un effort de culture interne » qui définissent la doctrine taoïste et qui lui ont donné son caractère magique.

Le Taoïsme est une doctrine individuelle, mais correspond aussi à une certaine vision du monde, propre à la pensée cosmologique de l'époque.

Pour les taoïstes, le monde doit se gouverner tout seul sans intervention humaine ou divine ; c'est le principe du non-agir. S'il arrive des catastrophes, c'est l'homme qui en est responsable.

En effet, la représentation que les chinois se font de l'Univers et qui imprègne toute la pensée taoïste, repose sur la théorie du macrocosme et du microcosme ; l'être humain étant considéré comme un microcosme, reflet de la terre qui en est le macrocosme. Ainsi

« l'Homme et la Nature ne forment pas deux règnes séparés, mais une société unique » (11).

Cette conception du monde va introduire la théorie du Yin et du Yang et celle des Cinq Eléments. A partir du IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C, la maladie n'est plus perçue comme un maléfice mais comme un déséquilibre entre le Yin et le Yang, c'est-à-dire un excès ou un défaut de l'un par rapport à l'autre. De même, la théorie des Cinq Eléments est née de l'observation de la Nature, des rapports que l'homme entretient avec son environnement.

Très tôt les taoïstes ont su exploiter les vertus des plantes sauvages pour leur santé ou pour la fabrication de leurs élixirs de jeunesse et seraient même à l'origine des points d'acupuncture par l'usage des poinçons de pierre qui permettaient par exemple de calmer les douleurs dentaires.

Les premiers médecins chinois étaient des taoïstes car la médecine chinoise traditionnelle a d'abord été sous l'influence du Taoïsme. Le corps a toujours été au centre de leurs préoccupations. N'es-il pas écrit dans le chapitre XIII du Daodejing : « si je subis tant de maux, c'est parce que j'ai un corps ? » (20).

Le Taoïsme est une religion de salut individuel qui passe par l'immortalité de son propre corps. Le corps immortel ne naît pas spontanément. C'est le fidèle qui, au cours de sa vie, doit le fabriquer en lui par des pratiques diététiques, physiologiques, alchimiques et religieuses. Mais c'est aussi une religion du peuple. En intégrant et en réinterprétant les cultes populaires, le Taoïsme a toujours joué un grand rôle dans la vie quotidienne du peuple.

Ainsi, par sa diversité et sa créativité sans cesse renouvelée, en étant tout à la fois rationnel et symbolique, le Taoïsme a donné naissance à nombre de sciences chinoises (médecine, astronomie, mathématiques, ...) et a participé au développement des lettres et des arts, notamment par la théâtralité de ses fêtes religieuses collectives.

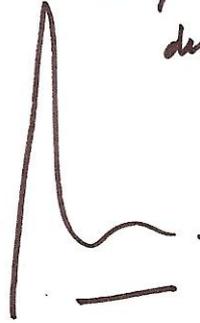
Les expressions actuelles du Taoïsme sont multiples ; la vogue actuelle des arts martiaux et des techniques corporelles comme le Taiji quan ou le Qigong témoigne de l'intérêt que l'Occident porte au Taoïsme.

De nos jours, le Taoïsme reste encore une religion populaire, particulièrement dans les communautés rurales car son enseignement est bien ancré dans la culture chinoise traditionnelle. En effet, il « a mis en forme et donné une valeur éminente, et même mystique, à l'écoute intérieure du corps et celle-ci [...] a influencé la perception que les Chinois ont de leur vie intérieure. » (27). D'ailleurs, si peu de chinois se déclarent aujourd'hui taoïstes, beaucoup ont recours occasionnellement aux rituels taoïstes lorsque le besoin s'en fait sentir, en cas de décès, de maladies ou de changements brusques de

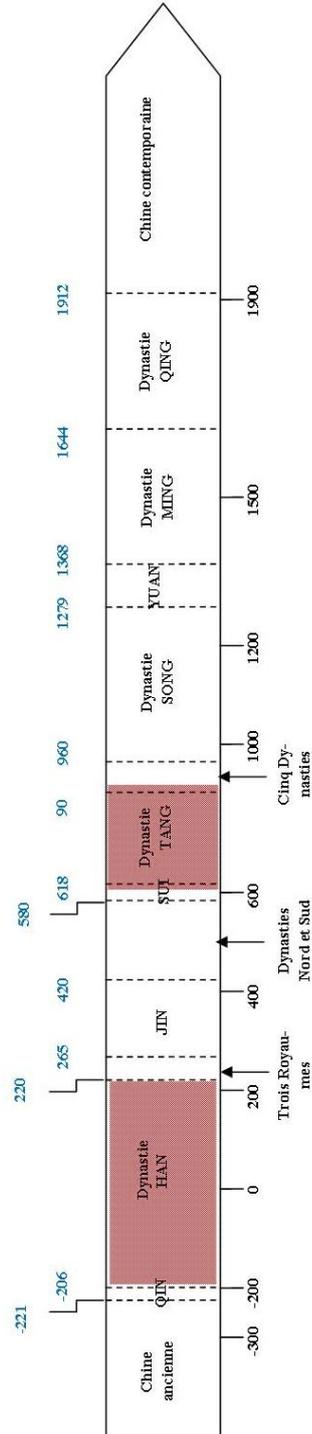
destin. Le Taoïsme est d'ailleurs très présent à Taiwan où près de 70% de la population est taoïste.

Vu, le Directeur  
de Thèse

Vu, le Président  
du Jury



# Annexe :



Ech : 0.7 cm = 100 ans

Frise chronologique de la Chine Impériale

## Prononciation :

Nous avons ici utilisé principalement la transcription dite pinyin, mais voici quelques équivalences avec celle de l'Ecole française d'Extrême-Orient (EFEO) pour donner une approximation de la prononciation :

-**d=t**, comme dans Dao=Tao

-**ge=ko**, comme dans Ge Hong=Ko Hong

-**ji=ki**, comme dans Daodejing=Tao-te-king

-**zi=tseu**, comme dans Laozi=Lao-Tseu

-**zh=tch**,  
 -**uan=ouan**,  
 } comme dans Zhuangzi=Tchouang-Tseu

-**b=p**,  
 -**p=p'**,  
 -**u=ou**,  
 } comme dans Baopuzi=Pao-p'ou tseu.

## Illustrations :

### **Illustration n°1 :**

<http://lemondeselonpierre.over-blog.com/article-lao-tseu-au-grand-palais-de-paris-48516565.html> (accessed August 25, 2012).

### **Illustration n°2 :**

<http://www.icilachine.com/taoisme/134-lao-zi.html> (accessed April, 2012).

### **Illustration n°3 :**

<http://www.tao-lotus.com/htm/index.html> (accessed June, 2012).

### **Illustration n°4 :**

<http://history.cultural-china.com/en/166H8536H13146.html> (accessed May, 2012).

### **Illustration n°5 :**

<http://www.topchinatravel.com/china-guide/taoism.htm> (accessed April, 2012).

### **Illustration n°6 :**

<http://www.epochtimes.fr/front/12/3/8/n3506117.htm> (accessed June, 2012).

### **Illustration n°7 :**

<http://taoism.about.com/od/visualsymbols/ig/Taoist-Symbols/Yin-Yang-Symbol.--jj.htm> (accessed February, 2012).

**Illustration n°8 :**

[http://www.chine-informations.com/guide/alchimie\\_2981.html](http://www.chine-informations.com/guide/alchimie_2981.html) (accessed May, 2012).

**Illustration n°9 :**

Goossaert V, Gyss C. Le Taoïsme : la révélation continue. Editions Gallimard ; 2010.

**Illustration n°10 :**

<http://maratray.chez-alice.fr/religions/taois.htm> (accessed June, 2012).

**Illustration n°11 :**

Maspero H. Le Taoïsme et les religions chinoises. [En ligne].

Disponible sur :

[classiques.uqac.ca/classiques/maspero\\_henri/C29\\_taoisme\\_religions\\_chinoises/taoisme.html](http://classiques.uqac.ca/classiques/maspero_henri/C29_taoisme_religions_chinoises/taoisme.html) (accessed February, 2012).

**Illustration n°12 :**

<http://kaleidoscope.cultural-china.com/en/197Kaleidoscope685.html> (accessed April, 2012).

**Illustration n°13 :**

[http://www.tao-yin.com/astrologie/tigre\\_metal.htm](http://www.tao-yin.com/astrologie/tigre_metal.htm) (accessed Mars, 2012).

**Illustration n°14 :**

<http://www.taijichinesemedicine.com/gehong.htm> (accessed May, 2012).

**Illustration n°15 :**

<http://en.tcm-china.info/culturehistory/history/75847.shtml> (accessed May, 2012).

**Illustration n°16 :**

<http://bhoffert.faculty.noctrl.edu/REL260/08.CelestialMasters.html> (accessed May, 2012).

**Illustration n°17 :**

Goossaert V, Gyss C. Le Taoïsme : la révélation continue. Editions Gallimard ; 2010.

**Illustration n°18 :**

Goossaert V, Gyss C. Le Taoïsme : la révélation continue. Editions Gallimard ; 2010.

**Illustration n°19 :**

Kespi JM. Médecine traditionnelle chinoise : une introduction. Editions Marabout (Hachette Livre) ; 2008.

**Illustration n°20 :**

Goossaert V, Gyss C. Le Taoïsme : la révélation continue. Editions Gallimard ; 2010.

**Illustration n°21 :**

Maciocia G. Les principes fondamentaux de la médecine chinoise. Editions Elsevier ; 2008.

**Schema n°1 :**

<http://www.fiaes-qigong.org/techniques-energetiques/162-wu-xing-ou-la-theorie-des-5-elements.html> (accessed June, 2012).

**Schema n°2 :**

<http://www.fiaes-qigong.org/techniques-energetiques/162-wu-xing-ou-la-theorie-des-5-elements.html> (accessed June, 2012).

**Illustration n°22 :**

Goossaert V, Gyss C. Le Taoïsme : la révélation continue. Editions Gallimard ; 2010.

**Illustrations n°23 et 24 :**

-petite boîte ronde : Chine du Nord ; Dynastie Tang, VII-VIIIème siècle.

Argent à décor en relief perlé et motifs de rinceaux gravés.

Paris, musée national des Arts asiatiques-Guimet-E0 2538.

-gobelet : Chine du Nord ; Dynastie Tang, première moitié du VIIIème siècle.

Argent, décor de phénix et rinceaux en incrustation d'or.

Paris, musée national des Arts asiatiques-Guimet-MA 3922.

**Illustration n°25 :**

Coupe taillée dans du jade vert et reposant sur des ramifications de lingzhi, le champignon d'immortalité : Dynastie Ming.

Paris, musée national des Arts asiatiques-Guimet-MG 337.

**Illustration n°26 :**

Gascoigne S. Santé, la voie chinoise : le guide pratique de la médecine traditionnelle chinoise. Editions de l'Eveil ; 2010.

**Illustration n°27 :**

[http://www.parcoursdentaire.com/03\\_implant\\_histoire.html](http://www.parcoursdentaire.com/03_implant_histoire.html) (accessed April, 2012).

**Illustration n°28 :**

[http://www.parcoursdentaire.com/03\\_implant\\_histoire.html](http://www.parcoursdentaire.com/03_implant_histoire.html) (accessed April, 2012).

## Bibliographies :

(1) Amzalag A. Confessions incisives d'un dentiste. Chatou : Editions Carnot ; 2000.

(2) BEAUMEL, Florence,

Réflexions sur l'histoire de la pensée médicale et de la médecine en Chine et en Occident.- 205 pages,

Th. D : Médecine : Montpellier : 2008 ; n° 2008-MON1-1105.

(3) Cheng A. Histoire de la pensée chinoise. Editions du Seuil ; 1997.

(4) Dechaume M, Huard P. Histoire illustrée de l'art dentaire : Stomatologie et Odontologie. Paris : Editions Roger Dacosta ; 1977.

(5) Despeux C. Taoïsme et connaissance de soi : la carte de la culture de la perfection (Xiuzhentu). Paris : Editions Guy Trédaniel ; 2012.

(6) Edde G. La médecine du Tao : diététique et phytothérapie. Editions de l'Eveil ; 2008.

(7) Escarra J, Maspero H. Les institutions de la Chine : essai historique. Paris : Presses Universitaires de France ; 1952.

(8) Ge Hong. La voie des divins immortels : les chapitres discursifs du Baopuzi Neipian. Editions Gallimard ; 1999.

(9) Gascoigne S. Santé, la voie chinoise : le guide pratique de la médecine traditionnelle chinoise. Editions de l'Eveil ; 2010.

(10) Goossaert V, Gyss C. Le Taoïsme : la révélation continue. Editions Gallimard ; 2010.

(11) Granet M. La pensée chinoise. [En ligne].

Disponible sur :

[classiques.uqac.ca/classiques/granet\\_marcel/A12\\_la\\_pensee\\_chinoise/pensee\\_chinoise.html](http://classiques.uqac.ca/classiques/granet_marcel/A12_la_pensee_chinoise/pensee_chinoise.html) (accessed November, 2011).

(12) Granet M. La religion des Chinois. Préface de G Dumézil. Paris : Editions Albin Michel ; 2010.

(13) Grousset R. Histoire de la Chine. Editions Marabout ; 1942.

(14) Harper D. Contracts with the Spirit World in Han Common Religion: the Xuning Prayer and Sacrifice Documents of A.D. 79. Cahiers d'Extrême-Asie 2004 ; 14 : 227-67.

(15) Kaltenmark M. Religion de la Chine. Ecole pratique des hautes études, Section des sciences religieuses 1969 ; 82 : 125-27.

(16) Kaptchuck TJ. Comprendre la médecine chinoise : la toile sans tisserand. Bruxelles : Editions Satas ; 1993.

(17) Kespi JM. Médecine traditionnelle chinoise : une introduction. Editions Marabout (Hachette Livre) ; 2008.

(18) Lauding I. Les cinq saisons de l'énergie. Editions Désiris ; 1998.

(19) Lagerwey J. Histoire du Taoïsme et des religions chinoises. Annuaire de l'Ecole pratique des hautes études, Section des sciences religieuses (2007-2008) /2009 ; 116 : 31-38.

(20) Lao-tseu. Tao-tö king. Editions Gallimard ; 1967.

(21) Maciocia G. Les principes fondamentaux de la médecine chinoise. Editions Elsevier ; 2008.

(22) Marié E. Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques. Paris : Editions Dangles ; 2008.

(23) Maspero H. Les procédés de « nourrir le principe vital » dans la religion taoïste ancienne. Paris : Librairie orientaliste Paul Geuthner ; 1938.

(24) Maspero H. Le Taoïsme et les religions chinoises. [En ligne].

Disponible sur :

[classiques.uqac.ca/classiques/maspero\\_henri/C29\\_taoisme\\_religions\\_chinoises/taoisme.html](http://classiques.uqac.ca/classiques/maspero_henri/C29_taoisme_religions_chinoises/taoisme.html) (accessed February, 2012).

(25) Ottino H. Dictionnaire de la Médecine chinoise. Préface de Li Zhen-Ji. Editions Larousse in extenso ; 2009.

(26) Palmer M. Le Taoïsme. Paris : Editions Payot et Rivages ; 1997.

(27) Robinet I. Comprendre le Tao. Editions Albin Michel ; 2002.

(28) Robinet I. Histoire du Taoïsme : des origines au XIVème siècle. Paris : Editions du Cerf/CNRS Editions ; 2012.

(29) Rochat de la Vallée E. Les 101 notions-clés de la médecine chinoise. Guy Trédaniel Editeur ; 2009.

(30) Seidel A. Taoïsme : religion non-officielle de la Chine. Cahiers d'Extrême-Asie 1995 ; 8 : 1-39.

(31) Tchouang-Tseu. Œuvre complète. Unesco ; 1969.

(32) <http://www.fiaes-qigong.org/techniques-energetiques/162-wu-xing-ou-la-theorie-des-5-elements.html> (accessed June, 2012).

(33) [http://www.parcoursdentaire.com/03\\_implant\\_histoire.html](http://www.parcoursdentaire.com/03_implant_histoire.html) (accessed April, 2012).

**NOM** : DUHAMELET

**PRENOM** : Amandine

**TITRE** : Réflexion sur le Taoïsme et son incidence sur les pratiques médicales et dentaires dans la Chine impériale.

**VILLE ET DATE DE SOUTENANCE** :

Toulouse, le 8 novembre 2012

-----  
**RESUME EN FRANCAIS** :

Contrairement aux autres religions, le Taoïsme considère que le corps doit accéder à l'immortalité au même titre que l'âme. Le corps a toujours été au centre des préoccupations taoïstes. L'immortalité se travaille au quotidien par des pratiques codifiées de diététique, de respiration, de gymnastique, et de méditation afin de rentrer en contact avec les divinités du corps par la vision intérieure. Les premiers médecins étaient des taoïstes. C'est en observant la nature et les rapports d'engendrement et de dominance des éléments entre eux que les taoïstes ont ouvert la voie à la médecine traditionnelle chinoise basée sur les deux concepts fondamentaux du Yin et du Yang et de la théorie des Cinq Eléments. L'intérêt des taoïstes pour les plantes sauvages, leur interprétation des maladies, leur conception du monde, à la fois rationnelle et mystique, ont imprégné toute la culture traditionnelle chinoise qui perdure encore aujourd'hui.

-----  
**TITRE EN ANGLAIS** :

Thinking about Taoism and its impact on medical and dental practices in imperial China.

-----  
**DISCIPLINE ADMINISTRATIVE** : CHIRURGIE DENTAIRE

-----  
**MOTS CLES** : Taoïsme, stomatologie, immortalité physique, divinités, vision intérieure, rituel taoïste, théorie du Yin et du Yang, théorie des cinq éléments.

-----  
**INTITULE ET ADRESSE DE L'UFR OU DU LABORATOIRE** :

FACULTE DE CHIRURGIE DENTAIRE  
3, chemin des Maraichers  
31062 TOULOUSE CEDEX 9

**DIRECTEUR DE THESE** : Professeur POMAR Philippe