

l'extérieur, et l'on relâche tout le corps. Avec la tête et les poings, on exerce deux forces contraires, l'une dirigée vers l'avant, et l'autre vers l'arrière. On peut de même, en suivant ce principe, exercer des forces contraires entre les entrecuisses et les épaules, les coudes et les mains, ou encore entre les deux mains. Ce type d'expulsion est plus délié et plus souple que le précédent et, en outre, de plus courte amplitude : il est pratique à utiliser dans la poussée des mains (*Tuishou*).

Section V : L'épreuve du son (*shisheng*)

Avant de pratiquer l'épreuve du son, il faut d'abord s'exercer au *Qi gong* des six souffles (*liuziqijue*). Ces six souffles sont préconisés par le grand maître de l'époque Sui, Seng Zhi, pour soigner plusieurs maladies. L'esprit calme, assis dans la quiétude, on prononce mentalement les six syllabes : *chui* (ch'ui 吹) ; *hu* (hou 呼) ; *xi* (hsi 吸) ; *he* (ho, 呵) ; *xu* (hsü, 呼) et *si* (seu, 吸). On ne doit pas émettre de son, on ne les prononce qu'en pensée, sans être trop rapide. En expirant par la bouche l'air des six souffles correspondant à ces syllabes, on peut se guérir de certaines maladies : le souffle *chui* soigne les maladies des reins, le souffle *hu*, celles de la rate, le souffle *xi*, celles des trois foyers¹³, le souffle *he*, celles du cœur, le souffle *xu*, celles du foie et le souffle *si*, celles des poumons. Comme il est dit dans cette stance : « Le cœur dépend de *he*, les reins de *chui*, la rate de *hu* et les poumons de *si*, tous les sages savent cela. Pour le feu dans le foie, la syllabe *xu* est parfaite ; et si le triple foyer s'épuise, alors prononce *xi* ».

On peut pratiquer les six souffles à la suite, ou un seul à la fois, ou encore en fonction de la maladie dont on souffre. Même ceux qui ne sont pas malades et qui veulent apprendre l'épreuve du son pour l'appliquer à l'art martial, devraient s'exercer aux six souffles. Une fois que cette base est acquise, on peut facilement s'exercer à l'épreuve du son.

13 Ou triple réchauffeur. Terme de médecine chinoise.