

Dr Jacques Olivier

Apprendre avec le *Sunujing*

Résumé : A partir d'une traduction des trois premiers chapitres constituant le fondement de l'ouvrage, le *Sunujing* est découvert comme étant « le traité de la femme telle qu'elle est ». S'il est avant tout un texte sur la sexualité, il est aussi un ouvrage à part qui décrit les relations intimes *yin-yang* entre la femme et l'homme. Ces relations forment un apprentissage de la maîtrise de la procréation et des fondements de la vie, ouvrant une perspective très élevée sur les potentialités évolutives humaines dans le domaine de la spiritualité. Nous retiendrons aujourd'hui « l'apprentissage de l'entretien en soi, de la vie, dans la chambre à coucher » (房中養生 *fángzhōng yǎngshēng*) et les indications concernant les dommages de santé causés par une pratique ignorante de ses fondements pour pouvoir envisager une saine pratique établie sur la connaissance des lois de la nature.

Mots clés : apprentissage, connaissance, entretien, essence, femme, ignorance, pratique, relations intimes, savoir, sexualité, spiritualité, sunujing, taoïsme.

Dans le cadre de l'apprentissage de la MTC, le *Sunujing* est un sujet rarement abordé. Peut-être parce qu'il concerne la sexualité qui est souvent un sujet classé 'il vaut mieux ne pas trop en parler' ! Maintenant il est question d'ajouter une autre composante pour entretenir en soi la vie, dans la chambre à coucher : 房中養生 *fángzhōng yǎngshēng*.

Le *Sunujing* est l'ouvrage le plus souvent cité et utilisé. Il s'agit donc d'un traité 經 *jīng*, d'un livre mis au rang des ouvrages canoniques comme le *Neijing suwen*. Sa place est parmi les ouvrages de médecine, mais il a une place à part. C'est pourquoi on ne trouve que rarement des indications sur la sexualité dans ces ouvrages de fond de la MTC.

Il est question de la femme 女 *nǚ*. Pourtant parfois le terme de fille prend sa place dans les traductions. Peut-être parce que plus 'léger', comme s'il s'agissait d'un sujet 'léger'. Il n'en est rien. Il s'agit au contraire d'aborder un sujet fondamental : les relations entre l'homme et la femme et la transmission de la vie.

Le terme 素 *sù* enfin, est présent dans le 內經素問 *Nèijīng sùwèn* et a été traduit comme le classique interne des questions simples ou fondamentales. Il est connoté par la notion de statut naturel, en harmonie complète avec l'ensemble des ordonnateurs fondamentaux de notre vie terrestre qui sont à prendre en considération tels qu'ils sont !

C'est pourquoi, la traduction en français proposée du titre de cet ouvrage tenant compte de son contenu pourrait être 'le traité de la femme nature' ou encore mieux, **'le traité de la femme, telle qu'elle est'**.

De ce traité de sexologie, nous allons donc extraire plus particulièrement ce qui concerne notre sujet du jour, c'est-à-dire l'apport dans l'apprentissage de la sexualité de la connaissance réciproque de l'expérience et de la théorie de l'activité sexuelle dans notre équilibre vital.

Et nous éclairerons peut être différemment cette notion centrale retenue pour le *sunujing* « 還精 *huán jīng* : maîtriser son essence ». Ce passage est souvent compris par retenir son essence, ne pas éjaculer ... qui concerne l'homme et ce, dans un traité à propos de la femme ! En fait il s'agit de parler de ce qui est apparent : l'essence séminale, au niveau du foyer inférieur. A partir de là, par la maîtrise de la sexualité, il est possible d'envisager et de découvrir, au moyen d'un retournement intérieur, la possibilité d'une procréation immatérielle.

Cette procréation alchimique se fait aussi à partir du foyer inférieur, mais cette fois à partir des champs de cinabre. Il s'agit de faire naître 'l'enfançon' taoïste que les 'cartes de la vision intérieure du corps' (內經圖 *nèijīng tú* - Catherine Despeux) vont entre autres, représenter.

Le *sunujing* évoque l'interaction *yin-yang* dans l'équilibre de la santé et dans la procréation. Cette interaction *yin-yang* permet à la femme de renforcer son équilibre de santé et à l'homme par la maîtrise de l'essence séminale de se maintenir en bonne santé et d'alimenter sa longévité. L'homme et la femme ont ainsi, par les relations sexuelles, une relation gagnant-gagnant dans le plaisir et la possi-

bilité d'envisager la mise en œuvre de la procréation d'un enfant dans les meilleures des conditions énergétiques.

On peut ainsi résumer le contenu du *sunujing* en quatre livres. Le livre un (L1) établit les fondements au cours des trois premiers chapitres. Le livre deux (L2) va aborder l'accord des vœux au cours du cheminement naturel du *yin-yang*. Il énonce les formules secrètes de la chambre de jade. Le livre trois (L3) de *Xuannu* va faire une description de la physiologie énergétique des rapports intimes. Et le livre quatre (L4) va proposer une discussion sur les conséquences de ces relations : les avantages et les inconvénients, le plaisir et la procréation et la mise en pratique.

La femme telle qu'elle est

– **Les fondements** (L1 / ch. 1-2-3) *Sùnǚjīng zhìlǐ* : 素女經 至理

Les trois premiers chapitres en exposent 'les fondements'.

① *Huangdi* dit :

Mon énergie est affaiblie et disharmonieuse, je ne me sens pas avoir du cœur à l'ouvrage et même je ressens comme une peur. Comment puis-je prendre soin de moi ?

Sunu dit :

Tous les humains dépérissent peu à peu, parce que tous nuisent à l'harmonie *Yin-Yang* par leur façon de faire lors de leurs rapports intimes. Dans ce contexte, la femme agit sur l'homme comme l'eau éteint le feu (水之滅火).

L'apprentissage de cela c'est comme quand on sait utiliser la marmite tripode pour faire pour faire en un tour de main une excellente soupe aux cinq saveurs.

Avoir cette compétence du *Yin-Yang* intime c'est la voie de l'accomplissement de la connaissance des cinq plaisirs. Ne pas savoir accomplir cette union *Yin-Yang* des corps, c'est ne pas savoir conduire sa destinée et c'est aller vers une mort prématurée.

Comment obtenir la jouissance ? Et aussi ne pas prendre garde à cela !

Sunu dit encore : Il y a *Cainu* qui est experte dans l'art d'accomplir cette manière d'unir le *yin* et le *yang*.

L'empereur envoie alors *Cainu* (l'Experte) demander à *Pengzu* (l'Ancien) quelle est la méthode pour aller jusqu'à un âge avancé.

Pengzu dit :

Nourrir et élever le Principe vital dépend de la retenue que l'on fait de sa quintessence (精 *jīng*) comme cela dépend de l'alimentation et des médicaments, afin d'obtenir une longue vie. Ainsi, on ne sait pas comment avoir des rapports intimes selon la manière conforme à la nature et cependant être sous une médication, cela n'est pas bénéfique pour la longévité. L'homme et la femme s'accomplissent mutuellement comme le Ciel et la Terre s'engendrent réciproquement. Le Ciel et la Terre s'accordent dans un rapport d'union selon la voie naturelle. C'est pourquoi la limite de leurs temps de vie est repoussée indéfiniment. Les humains négligent le fait d'avoir des rapports intimes selon la voie de la nature. C'est pourquoi ils meurent prématurément en raison des dommages qui s'accumulent peu à peu. Être compétent dans les rapports intimes permet d'éviter cette accumulation de nuisances et de maîtriser l'art de l'harmonie *Yin-Yang* qui ouvre le chemin vers l'immortalité.

Cainu s'incline à nouveau et dit :

Je désire en savoir davantage. Voulez-vous m'enseigner ?

Pengzu dit :

La doctrine est très simple à connaître, mais l'humain n'a pas la capacité de lui accorder suffisamment foi pour l'entendre et la mettre en pratique. Notre Souverain Empereur régnant dirige dix mille affaires, ici bas, et ses nombreuses obligations à assumer ne lui permettent pas de se préparer à cette méthode. Heureusement, après cela, au palais, il peut apprendre la méthode des rapports intimes. La méthode veut que de nombreuses jeunes filles soient invitées à participer à cette activité impériale, ce qui représente autant de possibilités d'écoulements de l'essence séminale. S'il met en pratique la méthode, il se sentira un homme au corps léger et la majorité des maladies disparaîtront ou guériront.

Sunu dit :

Face à un ennemi, il convient de le considérer comme un morceau de poterie ou une pierre et de se considérer soi-même comme de l'or ou du jade, cela mobilise sa propre quintessence. A ce moment, les maladies quittent le corps qui se retrouve dans un état d'enfance.

Avec une femme, il convient de se considérer comme dirigeant un cheval au galop avec des rennes pourries, le regard attiré par un précipice juste à côté de soi, au fond duquel il y aurait des pointes acérées, et dans lequel on a peur de tomber. Si on hérite son essence avec cette capacité d'attention, la limitation de la durée de la vie n'existe plus.

Huangdi demande à *Sunu* :

Et si je désire m'abstenir d'avoir des rapports intimes, que va-t-il se passer ?

Sunu dit :

Vous ne pouvez pas !

Ciel et Terre existent en étant ouverts ou fermés. *Yin* et *Yang* se déploient en se transformant. Les humains sont modelés par le *Yin* et le *Yang* et les quatre temps (saisons). Si vous désiriez vous abstenir d'avoir des rapports intimes, alors l'influence de l'esprit ne serait plus répandue et la transformation *Yin-Yang* serait fermée. Comment alors s'entretenir ?

Pratiquer de nombreux exercices énergétiques peut aider l'organisme à éliminer et assimiler. Si la tige de jade n'est pas mobilisée, alors elle va mourir. Par conséquent, il faut faire souvent et régulièrement des exercices *Daoyin*. La possibilité de se mettre en érection et de ne pas éjaculer s'appelle maîtriser son essence (*huanjing*).

Transformer son essence [à l'interne] permet d'améliorer la santé et d'ajouter un plus au déroulement de la vie.

② *Huangdi* dit :

Comment faire pour que les rapports intimes pour être dans le vrai cheminement du *Yin-Yang* ?

Sunu dit :

Pour avoir une bonne forme physique, le cheminement des rapports intimes permet à l'homme de pouvoir aller jusqu'au terme de sa vie sans dépérir et à la femme d'échapper à cent maladies. L'intention amoureuse dans le plaisir est une énergie puissante. Ainsi, ne pas savoir cela c'est aller petit à petit vers un affaiblissement de plus en plus dégradant. Mais quand on sait être dans la manière naturelle de faire, on sent son influx vital serein et son cœur est en paix et en accord avec les aspirations profondes de son être. Quand les trois trésors sont réunis l'illumination de l'esprit permet l'entrée dans le principe unifié du tout où il n'y a ni froid ni chaud, ni faim ni satiété.

Puis le corps tout entier est tranquille et le sexe qui était excité revient lentement à sa nature habituelle et à l'intérieur le désir de va-et-vient, d'entrer et sortir s'amenuise. Pour la femme être satisfaite dans le plaisir, pour l'homme se remplir pour ne pas s'amoindrir, voilà le bon accord.

③ *Huangdi* demande à *Xuannu* :

Je reçois bien l'art du *Yin-Yang* exposé par *Sunu*, j'ai la méthode.

Mais Je désire aussi connaître en détail pourquoi ces instructions sont elles celles-là ?

Xuannu dit :

L'intervalle Ciel-Terre requiert *Yin* et *Yang* pour se mettre en mouvement. *Yang* se transforme en *Yin*. *Yin* devient *Yang*. Le *Yin* et le *Yang* évoluent ensemble de manière réciproquement complémentaire. C'est pourquoi l'homme contracte une ferme puissance et la femme déploie son ouverture et les deux souffles s'échangent avec leurs essences en s'écoulant avec leurs liquides. Pour l'homme il y a huit jonctions, pour la femme il y a neuf palais.

La non pratique de ces règles entraîne chez l'homme l'éruption de furoncles et des paralysies, et chez la femme des troubles des règles ainsi que de nombreuses maladies qui pourraient apparaître ultérieurement. Leur longévité naturelle serait alors perdue ou supprimée. Être compétent dans la voie du plaisir rend plus robuste et accroît la longévité, ce qui est visible par la présence d'un teint de peau resplendissant.

Commentaires

A partir de ce texte, nous pouvons apprendre beaucoup de choses. En voici quelques points intéressants.

1.- La femme agit sur l'homme comme l'eau éteint le feu.

Par la compréhension des interactions autorégulatrices des cinq puissances, il apparaît clairement que **le fonctionnement énergétique de l'homme et de la femme sont différents**. Si l'on considère l'homme comme *yang* maximum et la femme comme *yin* maximum, on observe que la femme (Eau) a une action régulatrice directe sur l'homme (Feu).

D'où l'expression 'comme l'eau éteint le feu', alors que l'homme lui, n'a qu'une action énergétique indirecte sur la femme.

2.- Les conséquences sur la santé.

Comme le dit *Pengzu*, 'Les humains négligent le fait d'avoir des rapports intimes selon la voie de la nature.

C'est pourquoi **ils meurent prématurément en raison des dommages qui s'accumulent peu à peu**.

Ce souci de la prévention et de la longévité s'est exprimé très tôt en Chine par des ouvrages guides d'hygiène d'abord, puis de santé comme par exemple 'Entretenir, *en soi* la vie, dans la chambre à coucher' (房中養生 *Fángzhōng yǎng shēng*). Puis, 'L'art de la chambre à coucher' (房中術 *Fángzhōng shù*). Tous ces traités ont constitué petit à petit les principes de la vie sexuelle (阴道 *Yīn Dào*) qui deviendra « la voie sombre, cachée » qui dictera les règles du commerce sexuel. Ce côté caché l'est non pas comme en occident parce que non socialement correct, mais comme quelque chose d'inapparent. Il s'agit ici du côté ésotérique, alchimique de la sexualité. Le 'commerce' charnel entre l'homme et la femme, s'il est pratiqué dans les règles, peut permettre aux deux partenaires de **préserver leurs santés et leurs durées de vie** et à terme être un moyen de réaliser l'opus alchimique qui permettrait de devenir immortel. Cette orientation est exprimée par exemple, dans 'La Carte de la vision intérieure du corps' 內經圖 *Nèijīng tú* (Catherine Despeux). Il s'agit là, à partir du foyer inférieur, d'une ouverture à dimension spirituelle proposée par la *Sunujing*.

3.- Le bon accord

Le bon accord entre l'homme et la femme est signifié par *Sunu* 'Pour la femme être satisfaite dans le plaisir, pour l'homme se remplir pour ne pas s'amoindrir : voilà le bon accord'. Cette formule demande souvent quelques explications. Elle est clairement entendue sur le plan énergétique. Dans les rapports intimes, la femme et l'homme mobilisent leurs énergies 'intimes', originelles (原氣 *Yuánqì*). Au cours du rapport sexuel, le sexe masculin (*yang*) pénètre dans le sexe féminin (*yin*). Alors dans cette dynamique *yin-yang*, le sexe de l'homme devient *yin* par rapport au sexe de la femme qui devient *yang* ...

Ce jeu dynamique de transformation entre *yin* et *yang* entre l'homme et la femme est le thème central du *Sunujing*. Il est résumé dans la formule citée. Ainsi, la femme de nature *yin*, va donc aller en se mobilisant vers le *yang*. Le *yin* produit le *yang*. L'homme de nature *yang* va mobiliser le *yin* de la femme (et il va alors consommer une partie de son *yang*). Si cette mobilisation est bien faite, la femme (dans le plaisir) va pouvoir 'dégager' du *yang* et ainsi s'équilibrer. L'homme pourra alors en profiter lui aussi, en 'récupérant' une partie de ce *yang* pour s'en remplir.

La suite du livre déjà décrite, va expliciter et décrire plus en détail la pratique sexuelle. C'est elle qui est le plus souvent mise en avant. On comprend mieux qu'elle n'est en réalité qu'une application entre la femme et l'homme de l'harmonie du couple de leurs parents, le Ciel et la Terre.

Conclusions

Le traité de la femme telle qu'elle est décrit les relations intimes et fondamentales entre l'homme et la femme et leur apprentissage ensemble ;

-de la maîtrise des fondements de la vie et de la procréation,

-du jeu vital *Yin-Yang* pour trouver le bon accord,
-de l'ouverture que cela procure, vers la pratique d'une thérapie sexuelle ou d'une alchimie à partir du foyer inférieur, vers la procréation immatérielle de l'enfançon et la réalisation de l'immortalité.

Aujourd'hui, à partir des seuls trois premiers chapitres, nous avons souligné ce qui peut concerner **l'apprentissage très intime de l'entretien en soi de la vie, dans la chambre à coucher** (房中養生 *Fángzhōng yǎngshēng*).

Références

- Caractères chinois, étymologie - Léon Wieger - Kuangchi Press - neuvième édition 1978
- La vie la médecine la sagesse. Suwen les onze premiers traités. Traduction Elisabeth Rochat de la Vallée & Claude Larre. - Ed. du Cerf - Institut Ricci - Paris 2005.
- La sexualité, un va-et-vient entre Eros et Thanatos – Anaïs Languebien – Centre Imhotep - 2012
- L'art de nourrir la vie - Ed. You-Feng - Connaissance de l'Acupuncture - 2006
- Sou nu king – La sexualité taoïste de la chine ancienne – Traduction de Leung Kwok Po – Présentation par le Dr Maurice Mussat – Ed. Seghers, Paris, 1978.
- Taoïsme et connaissance de soi – La carte de la culture de la perfection – Catherine Despeux – Ed. G. Trédaniel, Paris, 2012.
- Traité d'Alchimie et de Physiologie taoïste – Zao Bichen – Introduction, traduction et notes par Catherine Despeux – Ed. Les Deux Océans, Paris, 1979.
- *Zhenjiu Jiayi jing* - Classique ordonné de l'acupuncture de *Huangfu mi* - Traduction de Constantin Milsky et Gilles Andrès - Ed. Guy Trédaniel - Paris 2004.

Dr Jacques Olivier
29 bis, Quai Arloing
69009 LYON

☎ : 04 78 83 26 89

✉ : jacques.olivier.69@wanadoo.fr