

Il *Liuzijue Qigong* ha una antica storia. Si crede che sia stato usato dagli antichi sciamani, che non solo “infondevano” le vibrazioni “espirando” i suoni dentro il paziente, ma anche su talismani e incisioni di caratteri che il paziente doveva portare addosso.

Il termine Liu Zi Jue appare per la prima in un libro intitolato *Sulla cura per la salute della mente e prolungare la durata della vita*, scritto da Tao Hongjing (420 - 589). Tao, grande esponente della Scuola Taoista Maoshan, scrive "Si ha un solo modo per ispirare, ma sei per espirare". Nel libro si descrive la tecnica di pronunciare i suoni solo mentalmente.

Più tardi, nel 652, durante la Dinastia Tang, nel famoso libro *Qian Jin Yao Fang (Cento Prescrizioni Auree)*, uno dei classici della Medicina Cinese, anche Sun Simiao descrisse il metodo di usare sei suoni per migliorare la circolazione del *qi* e la salute.

Ai *liùzijué* non è stato associato *nessun* movimento del corpo fino alla dinastia Ming (1386 – 1644), quando Hu Wenhuan e Gao Lian scrissero libri sull'argomento integrando suoni e movimenti del corpo.