



par Pol Charoy
et Imanou Risselard



L'observation de l'assombrissement et de l'éclaircissement de la terre nous aide à comprendre l'unité du principe Yin-Yang.

Du **Big bang** à notre **Santé**

Le Tao comme si vous y étiez

Si le Yin-Yang, la petite balle de tennis noire et blanche nous est devenue familière, nous savons moins ce qu'elle représente : une vision du monde simple et universelle, applicable à tous les domaines de notre vie. Les anciens taoïstes l'ont appelé le Taï chi, il est l'âme du Tao.

What is "Tao" ?

En Chine, le confucianisme influença le respect de l'ordre. Quant au taoïsme, il insuffla à la culture chinoise son sens artistique et mystique, car ce Tao omniprésent, contenant tout et pénétrant tout, est de toute éternité la cause première qui insuffle la vie au monde. Le Tao n'est pas un principe statique mais une force vitale-dynamique animant les mouvements de vie de l'univers. Il serait ainsi tentant de comparer le Tao à la notion de Dieu en tant que principe créateur, mais le taoïsme est impersonnel et non théiste, sans représentation divine à adorer.

Un peu d'histoire...

Le concept de tao remonte à l'empereur jaune Hoang Ti (2704-2595 avant notre ère), auteur de la bible des acupuncteurs, le fameux *Nei King Sou Wen* (*Nei Jing Su Wen*). Ce livre retrace les entretiens d'un empereur et de son médecin. Mais la mémoire populaire préférera retenir le nom de sages comme Tchouang Tseu (4^e siècle av. J.-C.) et Lie Tseu (contemporain de Tchoang Tseu), ainsi que des personnages mythiques aux exploits légendaires et magiques comme les pouvoirs de nos druides. Qui donc ne connaît pas Merlin l'enchanteur ? Et... et... bien sûr, la figure la plus emblématique entre toutes, le père légendaire du taoïsme : Lao Tseu (Lao Zi, né pendant la dynastie des Tcheou en 604 avant J.-C.) qui signifie "vieux (Lao) nourrisson (Tseu)". La légende raconte qu'il serait né avec des cheveux blancs, symbole de son intelligence et de sa grande sagesse. L'histoire retiendra surtout deux faits marquants de sa vie. Le premier, sa rencontre avec Confu-

cius qui lui avait un jour rendu visite. Elle témoigne de la renommée du "philosophe aux grandes oreilles". Après une brève entrevue, Confucius fut congédié. De retour auprès de ses disciples, il commenta son entrevue avec le vieux sage en le qualifiant d'être aussi insaisissable que le dragon... L'autre événement majeur fut sa décision de renoncer à sa charge et de partir vers l'ouest, lassé de la



Lao Tseu quitte l'empire du milieu en direction de l'ouest...

décadence du régime. Arrivé aux frontières de l'empire, le garde de la passe le reconnut et lui demanda pour dernière faveur de laisser un témoignage de sa grande sagesse pour guider les autres hommes. Après avoir remis au garde son ouvrage, le *Tao Te King*, le *livre de la voie et de la vertu*, Lao Tseu disparut définitivement et plus personne ne le revit.

*La popularité dans le monde
du Tao Te King (Dao De Jing) en fait
le livre le plus traduit après la Bible.*

Tao, se traduit par "voie", "chemin" ou "passage"...

L'idéogramme du Tao en chinois classique représente un homme marchant sur les traces de son propre visage. Du Tao (Dao) au Do japonais, tous ces termes se traduisent ainsi par le terme de "voie" ou "chemin", bien que Bruce



L'idéogramme du Tao dans sa forme ancienne figure une trace de pas et une tête avec ses cheveux.

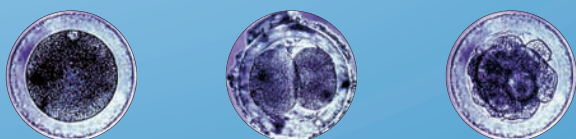
Dans sa forme classique, la trace de pas est devenue l'image d'un homme marchant. On reconnaît toujours la forme stylisée d'un visage.

L'écriture archaïque représente un œil au centre d'un carrefour.

Lee, notre "philosophe combattant", préfère le traduire par "vérité". Le T du mot Tao se prononce entre le D et le T, mais le voyage d'un mot est identique à la métamorphose d'une mélodie. Traversant les cultures, le mot Tao a donc pris la transcription phonétique "Do", comme dans Judo, la voie de la souplesse ou Aïkido, la voie de l'harmonie. Le Tao chinois et le Do japonais soulignent donc l'idée de voie et de retour vers soi-même.

La cosmogonie taoïste...

"Le Tao que l'on nomme n'est plus le Tao" ou "Le Tao est au-delà des mots et au-delà du silence" : voilà comment définir le Tao. On pourrait comparer sa naissance au vide originel du cosmos, le "wu ji" pour les chinois, mais c'est un vide rempli d'un potentiel, un peu comme le vide de notre univers avant le Big Bang et sa création.



Division embryonnaire en 3 étapes.



Cycle circulaire des générations : "L'Un produit le Deux, le Deux produit le Trois, le Trois produit les dix mille êtres". Lao Tseu
"Les dix mille êtres" est une expression chinoise pour désigner tous les êtres humains.

Bien comprendre le Yin-Yang...

Pour bien saisir le génie des taoïstes, il est important de percevoir le Yin-Yang comme un seul principe et non comme deux principes complémentaires qui se succéderaient. L'apport conceptuel du Yin-Yang réside en effet dans son indivisibilité, un peu comme la dynamique générée par le mouvement d'un pédalier de vélo. Citons Bruce Lee, le petit dragon : *Tant qu'on s'obstine à séparer le Yin-Yang en deux, on ne peut espérer atteindre sa réalisation... Si quelqu'un souhaite se rendre quelque part à bicyclette, il ne peut appuyer sur les deux pédales à la fois sans rester parfaitement immobile. Pour progresser, il doit en même temps appuyer sur une pédale et relâcher l'autre. Le mouvement complet est appuyer-relâcher. Appuyer est le résultat de relâcher, et chacun est à son tour la cause de l'autre...* Tout cela pour vous dire que si vous restez enfermé à n'observer que l'apparence des événements, vous passez à côté du regard taoïste et de son enseignement... Mais prenons un autre exemple. Embarquons et prenons une navette spatiale. Décollons et regardons notre planète. Nous découvrons alors une magnifique vue de cet astre bleu.

*Baignée de lumière et d'obscurité,
la terre vue du cosmos figure
à s'y méprendre l'image d'un Yin-Yang
géant et vibrant de vie.*

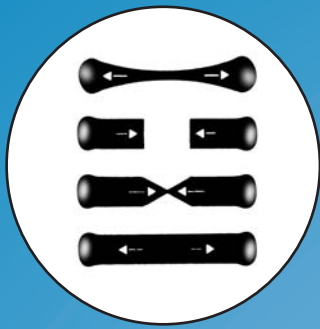
Dans le même instant, la nuit et le jour sont présents, ensemble, là, dans un mouvement d'assombrissement et d'éclaircissement. Pas seulement dans une alternance successive, mais bien là, présents, en même temps, indissociables et en éternelle mutation. Là est le secret du Yin-Yang. Et pas seulement dans la compréhension d'une alternance d'énergies complémentaires comme le jour et la nuit, le chaud et le froid, l'homme et la femme. Franchement, comment aurions-nous pu passer à côté ? Non, ce que les taoïstes nous ont apporté est la compréhension qu'il n'y a pas de Yin sans Yang, ni de Yang sans Yin. Et là ça change tout. Notre manière d'observer... de bouger, et pour les pratiquants, de pratiquer. Je ne dois plus seulement voir ce qui est apparent, mais aussi percevoir ce qui se prépare et en sentir le mouvement. Un pratiquant de Shaolin par exemple, pour réussir une "sortie de force" (Fa Jing) se concentrera sur le mouvement visible : le coup de poing et le mouvement de la hanche qui l'accompagne. Mais un pratiquant de tai chi chuan, pour lancer son coup de poing, portera toute son attention sur la partie invisible du mouvement : principalement le "relâcher" de la hanche opposée.



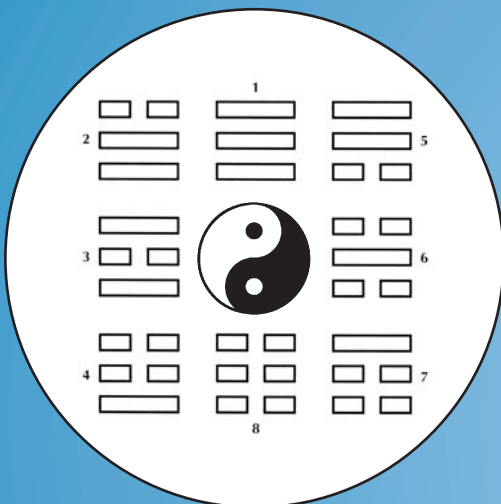
1. Deux représentations du symbole du Tai Chi.



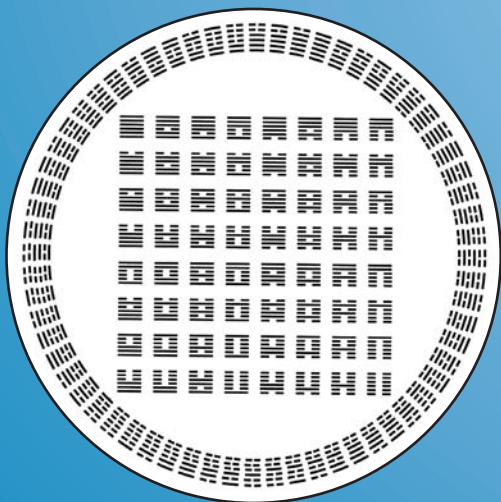
2. La grande mutation du Yin-Yang : "Le grand retournement".



3. La mutation des traits.



4. Les huit trigrammes autour du principe générateur : le Yin-Yang.



5. Les 64 hexagrammes agencés en carré et en cercle forment les prémices d'une boussole énergétique.

* Pour ceux qui souhaiteraient approfondir le Yi Jing et connaître l'essence de cet art aux frontières de la science, nous leur conseillons vivement de lire un petit livre simple, mais très efficace (l'une des principales sources de ce paragraphe) : Le *Yi Jing* de Cyrille Javary publié aux éditions CERF, collection BREF.

Alors, vous ne sentez toujours pas la puissance du Yin-Yang? Et bien regardons ensemble comment les anciens ont symbolisé le Tao. Ils ont inventé l'un des plus beaux logos vivant, le Yin-Yang, cette fameuse petite balle ronde ressemblant à une balle de tennis (1). Elle symbolise le concept indivisible et en perpétuelle mutation (2). Regardez-la, imaginez-la, sentez-la bouger et vivre... alors vous ressentirez l'essence du Tao, à savoir le mouvement.

Vous comprenez maintenant pourquoi à propos du Tao nous parlerons plutôt de mouvement d'assombrissement ou d'éclaircissement, de mouvement de chaleur ou de fraîcheur, d'ascension ou de descente ?

Se reposer sur le changement

Le wu wei : le non-agir...

Il est important de ne pas confondre le "non-agir" avec le "laisser faire" d'un esprit "j'm'enfoutiste". Le wu wei, c'est au contraire avoir confiance dans les rythmes, les lois et les mouvements qui régissent la vie de l'univers : une force d'intention et d'action dont nous faisons partie. Pour illustrer l'intelligence du non-agir, lisons ce koan zen : "On ne tire pas sur un brin d'herbe pour qu'il pousse."

Le Yi King : le livre des mutations...

Les Chinois ont inventé l'écriture linéaire binaire du changement : un trait plein pour représenter le yang et un trait brisé pour le yin. Là aussi il est important de voir l'énergie qui anime la mutation de ces traits. L'un, yang, s'étire jusqu'à se rompre pour devenir yin, puis se rapproche, se condense à nouveau pour s'unir en un trait yang (3). En doublant ces traits, nous nous retrouvons avec les quatre points cardinaux représentés par des traits doubles, puis nous créons les huit trigrammes (4), et si nous doublons de nouveau les traits pour les multiplier par 8 (8x8), nous obtenons les 64 hexagrammes (5) du livre des mutations, le Yi King (Yi Jing). Il était pour les anciens un outil, une véritable boussole pour se diriger dans le temps et prévoir les phénomènes énergétiques générés par une intention ou une décision prise.

De nos jours, de nombreuses personnalités, fascinées, se sont appliquées à l'étudier : le prix Nobel François Jacob dans ses modèles linguistiques en biologie, le physicien Fritjof Capra et son *Tao de la physique*, le psychanalyste Suisse Carl Gustave Jung qui a tiré du Yi Jing la substance de sa théorie sur la synchronicité et les archétypes, le musicien John Cage ou le chorégraphe Merce Cunningham, qui ont structuré leurs œuvres sur les principes de mutation et d'aléatoire du Yi Jing...

Yin

- . la terre
- . la femme
- . la féminin
- . la contraction
- . le réceptif (le négatif)
- . la passivité
- . le doux
- . l'assombrissement de la nuit
- . l'obscurité
- . l'entrée dans l'hiver
- . la froideur
- . le devant du corps humain...

Yang

- . le ciel
- . l'homme
- . le masculin
- . l'expansion
- . l'émergence (le positif)
- . l'activité
- . le ferme
- . l'éclaircissement du jour
- . la clarté
- . l'entrée dans l'été
- . la chaleur
- . le dos du corps humain...

Les cinq éléments : du cycle des saisons à la médecine...

Après l'observation du Yin-Yang fut découvert le système des cinq éléments que sont le Bois, le Feu, la Terre, le Minéral (Métal) et l'Eau. Les cinq éléments sont représentés à l'intérieur d'une roue en mouvement : la roue tourne, chaque élément engendre l'autre ou peut le contrôler : Le bois percé, coupé (dominé) par le métal nourrit le feu; le feu éteint par l'eau devient cendres et nourrit la terre; la terre sous l'effet de la décomposition du bois nourrit le minéral (métal); le minéral sous l'action du feu devient fluide et liquide (l'eau); l'eau absorbée par la terre nourrit le bois...

Et si sur cette roue nous plaçons le symbole du Yin-Yang, nous nous apercevons que le bois et le feu sont Yang et le métal et l'eau Yin. En effet, le bois, de couleur verte, reverdit au printemps sous une impulsion Yang. Le feu, associé au

**Pour
la médecine
chinoise, nous
n'avons pas un cœur,
nous n'avons pas un
cerveau. Nous sommes
cœur, nous sommes
cerveau.**

rouge, par son énergie ascendante, nous prodigue la lumière et la chaleur. Il est le Yang par excellence. Le métal, blanc métallique, représente la solidification minérale dans laquelle le Yin apparaît. L'eau, bleu marine des profondeurs, voire noire, et son énergie descendante, nous abreuve et nous hydrate, s'infiltrant partout. C'est le comble du Yin.

La terre, jaune, représente l'axe et la stabilité. Elle tient un rôle central, même si pour des facilités de représentation, elle se retrouve décalée sur le bord circulaire.



La roue des 5 éléments
Les flèches indiquent les cycles : le bois nourrit le feu, etc....
et l'eau éteint le feu, etc....

Enfin, selon la conception globale de l'univers et le système des correspondances, ce cycle fut intégré au microcosme humain. Le génie des taoïstes encore une fois a été de coupler nos organes aux cinq éléments : le Foie avec le Bois, le Cœur avec le Feu, la Rate avec la Terre, les Poumons avec le Métal et les Reins avec l'Eau. La recherche de la santé devient alors le maintien d'un équilibre harmonieux entre les différentes fonctions de nos organes.

I.R. & P.C.

** Pour en savoir plus sur la médecine chinoise, reportez-vous aux articles du Docteur Nadia Volf sur l'acupuncture p. 54 et de Georges Charles sur la nutrition p. 58.

Organes	foie	cœur	rate-pancréas	poumons	reins
Entrailles	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
Éléments	bois	feu	terre	métal	eau
Couleurs	vert	rouge	jaune vif	blanc	marine - noir
Saveurs	acidulée	amère	douce - sucrée	piquante	salée
Anatomie	muscles, tendons	vaisseaux	chairs, forme du corps	peau, poils	os, moelle, cheveux
Liquides	larmes	sueur	salive	morve	urine, crachats
Emotions	colère	arrogance, haine, cruauté	préoccupations	tristesse	peur
Vertus	Miséricorde, humanité	Sens du rite adéquat	justice, ouverture, fidélité, foi, tenir sa parole	rigueur, justice, justesse	bonté, sagesse, connaissance