



# Le Tao de la longue vie

## Nourrir le principe vital

par Gérard Edde

Bien avant que le terme Qi Gong soit employé, les taoïstes pratiquaient déjà de nombreux exercices pour, d'une part entretenir leur santé, et d'autre part, accéder à l'immortalité ; entendez par là, vivre le plus longtemps possible pour atteindre la réalisation spirituelle.

*Observez les règles de la nature en toute chose, sans frustration, sans paresse et sans arrogance.*

Les textes et gravures antiques indiquent qu'il existait avant la venue de Bouddha un entraînement corporel basé sur le Qi Gong, ou travail de l'énergie, et le Nei Gong, ou alchimie interne. Le Qi Gong consiste en une série de mouvements harmonieux effectués en coordination avec la respiration abdominale. Il permet une amélioration du tonus, une meilleure circulation du sang, un état de sérénité, un meilleur sommeil et une plus forte résistance aux maladies. L'autre forme appelée Nei Gong se propose de faire accéder l'homme à l'immortalité. Celle-ci ne doit pas se comprendre littéralement au sens physique, comme le souligne l'orientaliste John Blofeld ; mais dans le sens d'une prolongation de la vie au maximum afin de réussir la réalisation spirituelle. Les méthodes consistent en rétention du souffle, en visualisations « sensorielles » de circuits d'énergie, etc.

### Xian, l'immortel dans la montagne

L'idéogramme chinois *Xian* comprend deux signes différents. Celui de gauche décrit l'être humain et celui de droite la montagne. L'association de ces deux symboles représente « l'homme de la montagne », le sage distant des rumeurs du monde et présent par la profondeur de sa méditation. Déjà dans le texte magistral du philosophe taoïste Zhuang Zi,

huit siècles avt J.-C., le caractère désignant l'immortalité était employé : *Très loin, au-delà des montagnes, vit un immortel à la peau lumineuse et pure comme la glace ; il rayonne de grâce naturelle comme un adolescent. Il s'abstient de consommer les cinq céréales, mais inhale les vents et se désaltère de la rosée du matin...*

La plupart des anciens textes taoïstes décrivent plusieurs types d'immortalités : physique, spirituelle, grande longévité, acquisition de fonctions paranormales, etc. Xian est le symbole éloquent de la recherche d'un équilibre physique et psychique dont la médecine traditionnelle chinoise ne représente qu'une facette sophistiquée d'un système antique d'hygiène vitale riche et profond.

### Le Tao de la Longue Vie

Pour les taoïstes, l'état de maladie est dû à une diminution de la bonne circulation des énergies qui soutiennent la vie. Ce déséquilibre profond entre les deux polarités universelles Yin et Yang était inacceptable pour un sage tenté par la perfection. La maladie et la mort sont considérées comme un état Yin. Elles sont la manifestation des caractéristiques de type Yin comme la passivité, la diminution du potentiel énergétique, l'humidité, le froid, l'obscurité. A l'inverse la vitalité, état Yang, manifeste les qualités suivantes : activité, expansion, chaleur et luminosité. D'une façon plus précise, le corps dans sa matérialité (cellules, chair, os, etc.) représente le côté Yin de



l'être humain, tandis que son énergie et ses capacités mentales en sont la face Yang. L'art de la Longue Vie consiste donc à maintenir ces deux forces en contact étroit, le plus longtemps possible. Ainsi dès l'Antiquité, les taoïstes développèrent un ensemble de méthodes et de pratiques permettant de « nourrir la vie » : *Yang Sheng*, et d'éviter la maladie, principale cause de décès. La manière de prévenir cette dernière est appelée la « voie de la vie » : *Shen Dao*. Ainsi dès la rédaction du *Dao De Jing* de Lao Zi, et surtout de la « bible » des acupuncteurs, le *Nei Jing* (722 avt J.-C.), les grandes lignes sur la façon de prolonger la vie sont déjà clairement conseillées : nourritures adéquates pour le corps, le psychisme et les émotions ; adaptation aux rythmes journaliers, saisonniers et climatiques. Nous retrouvons ici de grandes idées qui seront reprises par les thérapeutes modernes : éviter les stress, conserver sa bonne humeur, respecter les grands rythmes biologiques (biorythmes). Dans le *Nei Jing*, l'Empereur Jaune Huang Di, s'adressant au « professeur céleste », lui demande : *J'ai entendu dire que les peuples des anciens temps arrivaient à vivre jusqu'à cent vingt ans sans présenter de signes de faiblesse dans leurs mouvements, alors que de nos jours les gens se sentent fatigués avant d'avoir atteint soixante ans. Cela est-il dû aux changements de l'environnement naturel ou aux fautes de l'homme ?* Qibo lui répondit : *Les anciens, connaissant la juste façon de vivre, avaient suivi le modèle du Yin et du Yang, qui est celui du ciel et de la terre, et ils restaient en harmonie avec les symboles numériques qui sont les grands principes de la vie humaine ; ils mangeaient et buvaient modérément, vivaient leur vie quotidienne sans excès ni abus. Moyennant quoi, leur esprit et leur corps restaient en parfaite harmonie l'un avec l'autre ; ils pouvaient dépasser la durée moyenne de vie et mouraient à plus de cent vingt ans. Les hommes d'aujourd'hui sont cependant très différents. Ils s'empoisonnent eux-mêmes, remplaçant une vie normale par une vie d'abus, ayant des rapports sexuels alors qu'ils sont ivres. Ils épuisent leur énergie pure par la satisfaction de leurs désirs, perdant leur énergie véritable par des consommations vaines et prolongées. Ils ne réussissent pas à retenir suffisamment d'énergie et à garder un entrain constant, se précipitant sur les satisfactions agréables à leur cœur, au lieu de découvrir le vrai bonheur intérieur, vivant leur quotidien de manière désordonnée. Pour toutes ces raisons, ils ne peuvent durer que la moitié de leur durée de vie.*

**Une évolution de la conscience est aussi nécessaire.**

tielles grâce auxquelles l'homme peut vivre la durée normale (plus de cent ans), que l'on appelle longévité : premièrement, en vivant en harmonie avec la nature ; deuxièmement, en menant un style de vie modérée. Mais qu'entend-on par exemple naturel de la nature ? Cela veut dire tout simplement que, de même qu'il existe des changements réguliers dans la nature, comme les quatre saisons, la pleine lune, la demi-lune, etc., il doit exister des changements réguliers dans notre mode de vie. Par exemple y a des aliments qu'il est bon de consommer au printemps et d'autres qui sont consommables en hiver. C'est observer la règle du Yin et du Yang. Pour l'appliquer, il faut se conduire de manière équilibrée dans notre alimentation et dans notre hygiène de vie en général. Les textes taoïstes précisent aussi que la longévité humaine ne peut être obtenue par la seule purification du corps, une évolution de la conscience est aussi nécessaire. Le *Ming*, force vitale de la conscience évolutive, doit être purifié par la transformation de l'essence séminale, *Jing*, en énergie, *Qi* ; le *Xing*, ou essence d'être innée (la conscience d'être au sens large), est purifié par la transmutation de l'énergie, *Qi*, en conscience pure, *Shen*. Alors s'effectue l'union mystique et alchimique des taoïstes qui conduit à la longue vie du sage.

### Yang Sheng, Nourrir le principe vital

Les méthodes taoïstes de longévité, nommées *Yang Sheng* par les anciens taoïstes, incluent l'hygiène de vie quotidienne, celle de l'esprit et des émotions et l'adaptation aux cycles biologiques et climatiques de la nature. Elles se classent en techniques utilisant les forces « internes » de l'homme ou les énergies « externes » de la nature. Les méthodes dites « internes » sont celles qui utilisent les ressources psychophysiologiques de l'être humain. De telle façon que celui-ci produise sa propre énergie curative, ou pour parler l'ancien langage, son propre « élixir de longue vie ». Ces anciennes méthodes peuvent être comparées à certaines écoles modernes de guérison officielles ou alternatives : auto-suggestion, sophrologie, psychanalyse, massage sensitif... Mais elles sont cela et autre chose. Ces méthodes « internes » utilisent certains exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de méditation (au sens asiatique du terme). Les méthodes surnommées « externes » mettent en œuvre certaines formes de massages, de manipulations et utilisent largement les recettes de la diététique et la phytothérapie millénaires. Le développement de ces pratiques pour « nourrir la vie » et retarder l'ultime échéance a toujours été associé aux taoïstes et à leur culte de l'immortalité. ☯



### PORTRAIT

Diplômé en études chinoises de l'université de Taïpeh et de Vancouver, Gérard Edde enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang. Il a été formé en Asie et en Europe avec de nombreux experts (acupuncture, ayurvéda, etc.). Membre de la Société des Gens de Lettres depuis 1981, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé. Il dirige aujourd'hui l'École « Dragon Céleste ».



### Les deux voies de la Longue Vie

Il existe selon les taoïstes deux voies essen-