

Yangsheng

Nourrir la vie

Enrichir son existence et préserver sa santé afin de déployer et d'accomplir son « projet de vie ».

par Dominique Casaÿs & Ke Wen

La connaissance de la vie, de ses origines et de ses mécanismes est aujourd'hui au cœur des préoccupations. La science contemporaine explique les mécanismes vivants, mais n'exprime cependant pas leur essence originelle. Sa méthodologie, basée sur le rationnel et le concret, vise à soulager l'homme des contraintes imposées (maladies, faim, travail pénible, souffrance...). Les traditions et les religions des différentes cultures ont proposé une autre conception, dont la logique ne repose pas sur la raison de l'homme, mais sur la reconnaissance d'un principe universel, à l'origine de toute chose et sans lequel rien ne peut exister. Ainsi, le Tao Te King dit: *L'homme se règle sur la terre, la terre se règle sur le ciel, le ciel se règle sur le Tao, le Tao n'a d'autre loi que lui-même.* Tout le système de pensée chinois suit ces principes:

- A l'origine, le Tao: *Le Tao est éternel, il n'a pas de nom. Bien que petit par sa simplicité, l'univers n'a pas de pouvoir sur lui.*

- La connaissance des lois de la vie, régies par le yin et le yang, avec la compréhension des cycles, des relations et des transformations de tout ce qui existe.

- Le respect de la nature, du corps (notre support dans la vie), de l'équilibre du psychisme, des règles de la société. Dans la culture chinoise, la société doit refléter l'ordre naturel des choses.

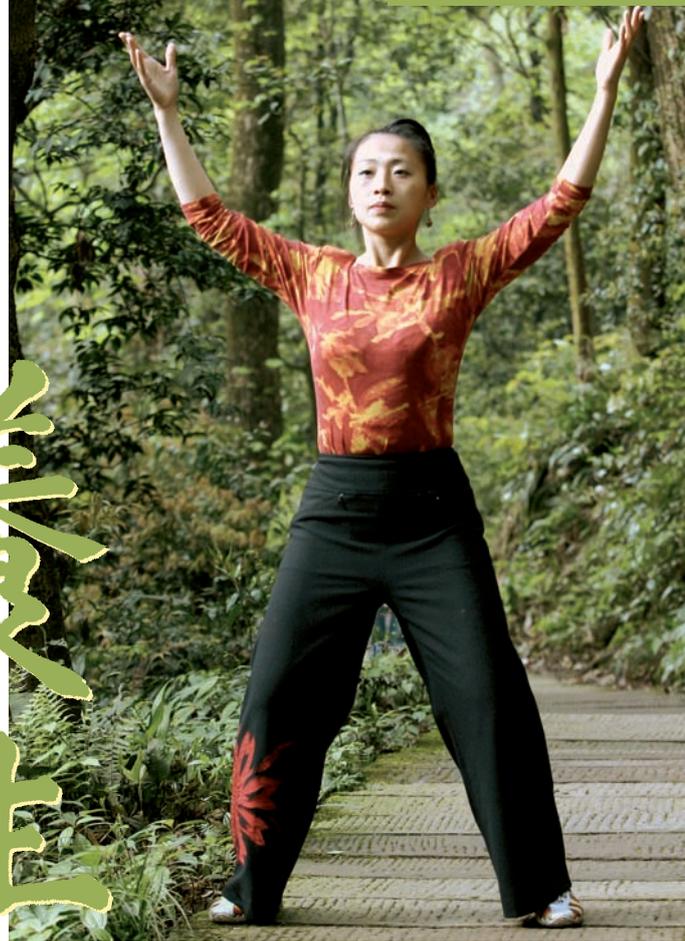
- Chaque être humain est un projet, relié à sa destinée. Il n'y a pas de mauvaise place ou de bonne place. Nous devons chercher à réaliser notre destinée, c'est-à-dire accomplir au mieux notre potentiel originel.

La civilisation chinoise montre cette recherche d'une forme de bonheur individuel et d'harmonie collective. Il y a plus de 1500 ans, en étudiant les causes des maladies, elle a formulé ces règles simples pour le corps et l'esprit, regroupées sous le terme de « Yangsheng » ou « méthode pour nourrir la vie et préserver la santé ». Elles constituent une forme d'hygiène de vie, comprenant:

- L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions.
- Le travail corporel (les exercices énergétiques du Qi Gong).
- L'équilibre de l'alimentation (la diététique).
- Une vie régulière et ordonnée (les règles de vie, l'adap-

養生

Calligraphie: Ke Wen, Photo: Les Temps du Corps



tation aux cycles physiologiques du corps).

Dans les temps actuels où notre équilibre est menacé, les règles du Yangsheng prennent toute leur valeur. Elles nous aident à établir une vie saine. Elles sont à interpréter comme la rencontre de deux mondes complémentaires, Occident et Orient, où science et Tao, ne sont plus divisés. Le développement du monde doit être aujourd'hui synonyme d'alliance et de compréhension.

L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions

L'esprit, logé dans le cœur, est comme l'Empereur: de lui dépend tout le fonctionnement du corps, des organes, de l'énergie.

L'équilibre de l'esprit

Il doit rechercher le calme, le vide, pour manifester sa puissance. Le vide n'est pas comparable à l'absence.

C'est une qualité de disponibilité et d'éveil, un volume dégagé, ouvert aux sollicitations intérieures ou extérieures, capable de les gérer et de diriger harmonieusement le flot de la vie. Tchouang Tseu dit: *Concentre-toi, n'écoute pas par tes oreilles, mais par ton esprit; n'écoute pas par ton esprit, mais par ton souffle. Les oreilles se bornent à écouter. L'esprit se borne à se représenter. Le souffle, qui est le vide, peut se conformer aux objets extérieurs. C'est sur le vide que se fixe le Tao. Le vide, c'est l'abstinence de l'esprit.*

Savoir calmer l'esprit, savoir faire le vide, est une nécessité impérative: pour se relier avec le corps, établir l'équilibre des organes, être ouvert aux sollicitations du ciel, du destin. Ainsi, le vide est aussi la capacité de s'adapter aux circonstances, de développer les qualités que nous avons reçues;

Savoir faire le vide est une nécessité impérative.

ces qualités enrichissent et donnent un sens à notre vie. Une représentation de cette faculté d'adaptation, synonyme d'intelligence pour les Chinois, se trouve dans un élément naturel choisi : vous verrez souvent, à l'entrée d'un jardin, d'un temple, un rocher placé sur un socle. Sa forme tourmentée, sa couleur, sa masse reflètent le passage du temps, l'harmonieuse transformation des éléments dans la nature. Sa plus grande force lui vient des multiples trous, communications que l'eau a pu former dans la matière dure de la pierre. Le faible, le malléable (l'eau), a triomphé du rigide, du fort. La pierre, en se laissant creuser, en devenant perméable, s'est ouverte. Elle a perdu son caractère rigide. Ainsi l'énonce le Tao Te King : *La suprême vertu est comme l'eau... Dans toute situation, la vertu est l'humilité. Dans le cœur elle est profondeur insondable; dans l'assistance, elle est amour; dans la parole, sincérité. Dans le gouvernement, elle est ordre et droiture; dans l'action, elle est capacité et se meut avec opportunité. Mais elle ne lutte pas; c'est pourquoi elle est irréfutable.*

L'éducation de l'esprit

Elle se développe par deux aspects :

- D'une part avec les méthodes tendant à « vider l'esprit et purifier la pensée ». Par des exercices, des méditations, utilisant les images, les visualisations, la respiration, l'énergétique du psychisme ainsi mobilisée, réalise un véritable nettoyage des pensées parasites, des émotions excessives. Ce travail de l'esprit ressemble à une digestion : il transforme les éléments psychiques et affectifs que nous recevons sans cesse et leur permet d'être assimilés. Ils ne s'accumulent plus, paralysant la pensée et les émotions, freinant le fonctionnement des organes; au contraire, comme les aliments, ils nourrissent et enrichissent la vie de leurs contenus subtils. C'est le premier sens du travail de l'esprit : transformer les éléments psychiques de manière à les relier avec tout notre être, avec le corps dont ils sont aussi un constituant.

- Le deuxième aspect est lié au quotidien. Dans la théorie de la médecine chinoise, les émotions sont rattachées aux organes. L'excès d'émotions agit directement sur eux, en perturbant leur fonctionnement. Si le déséquilibre se prolonge, c'est l'état de maladie qui s'installe. Ainsi, tous les textes médicaux chinois insistent sur l'équilibre des émotions.

Le travail corporel

Le corps a besoin d'être exercé pour s'entretenir. Les exercices de Qi Gong répondent à cette nécessité. Les activités de la vie courante peuvent aussi contribuer à l'entretien du corps : la marche à pied (pour se rendre à l'école, au travail...); les loisirs sont aussi des activités qui font fonctionner le corps, l'esprit, sous une forme de jeu libre; toutes les activités dans la nature sont bénéfiques. Les sports développent les différentes qualités du corps. Ils sont nécessaires à la croissance des jeunes. Les arts martiaux ont l'avantage d'être très complets, tant pour le corps que pour l'esprit. L'activité physique ne doit pas être excessive, pour ne pas épuiser le corps. Chacun doit se conformer à son rythme et à sa capacité.

L'équilibre de l'alimentation

L'alimentation est un facteur essentiel pour la santé. Dans

la médecine chinoise, la diététique occupe une place importante. Elle peut être utilisée, soit en thérapie, pour traiter un déséquilibre par l'apport de certains aliments aux propriétés spécifiques, ou en prévention, pour conserver et entretenir la santé. Elle fait partie intégrante du Yangsheng.

Une vie régulière

Le Yangsheng couvre tous les domaines de l'existence, depuis l'hygiène personnelle jusqu'à la vie sociale. Il aide chacun à s'adapter et à se développer en fonction de sa vie. Ces règles sont nées de la compréhension des mécanismes de l'existence :

- Retrouver les cycles biologiques. Ils concernent d'abord le sommeil, les repas, le travail. Depuis l'enfance, chacun forme son cycle biologique, selon des critères liés à l'énergie originelle (propre à chacun) et l'organisation de sa vie extérieure. Il n'y a pas un cycle idéal, car il résulte d'un équilibre différent pour chacun. Il y a cependant des règles communes à tous. Ce qui compte est de reconnaître et de respecter son propre rythme.

Pour cela, le cycle du sommeil est très important : il vaut mieux se lever tôt le matin et ne pas se coucher trop tard le soir. Cela correspond au rythme de la circulation des énergies dans le corps. L'énergie de défense, Wei, rentre à l'intérieur du corps la nuit. Nos défenses extérieures sont alors amoindries. Les organes, le psychisme demandent aussi du repos pendant les heures de nuit. L'analyse des rythmes biologiques le montre : l'activité nocturne excessive affecte l'énergie et peut affaiblir notre réserve d'énergie originelle. La durée du sommeil doit être suffisante, pour qu'il soit réellement « reconstituant ». Sa durée est en général de 8 heures. Elle peut néanmoins varier selon le rythme de chacun et selon les saisons : Au printemps, il faut se lever tôt. L'été, il faut se coucher tard et se lever tôt. L'automne, il faut se coucher tôt et se lever tôt. L'hiver, il faut se coucher tôt et se lever tard.

- Les Chinois ont décrit sans tabou les aspects de la vie sexuelle, pour qu'elle participe à l'épanouissement de l'être, apporte le plaisir à chacun, mais n'épuise pas les réserves d'énergie originelle. L'acte sexuel est à la fois une recharge par l'union du yin et du yang, et une dépense lors de l'émission de l'essence vitale, le Jing. Equilibrer dépense et recharge est tout l'art de l'acte sexuel.

Pour conclure, nous résumerons que nourrir la vie consiste en quatre points essentiels : l'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions, le travail corporel, l'équilibre de l'alimentation et une vie régulière. ■

NOURRIR SA VIE...

Eminent sinologue, François Jullien est professeur à l'université Paris7-Denis-Diderot et membre de l'Institut universitaire de France. Il dirige l'Institut de la pensée contemporaine. Son dernier livre, *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur* (éditions Seuil) développe l'idée de « prendre la responsabilité de déployer le potentiel de vie dont nous sommes investis » en nourrissant l'âme et le corps, inséparables en Chine. Ne pas tendre au bonheur, absent des préoccupations de la pensée chinoise, fait « flotter » et se garder toujours « alerte et léger », en mouvement, débarrassé du but final, nourrissant le vital, et le « souffle-énergie ».