

Acupuncture, Feng shui, Qi Kong, Tai Chi, etc. :

Nouvel art de vivre ou sagesse orientale ?

Les fondamentaux de la pensée chinoise.



Par : Maëlle THOMAS-BOURGNEUF :

Conférencière, diplômée de chinois.

La civilisation chinoise est très ancienne ; elle a sans doute commencé plus de 4 000 ans avant J.C. Dans cette conférence on débutera l'étude de la pensée chinoise à partir de 2 000 ans avant J.C.

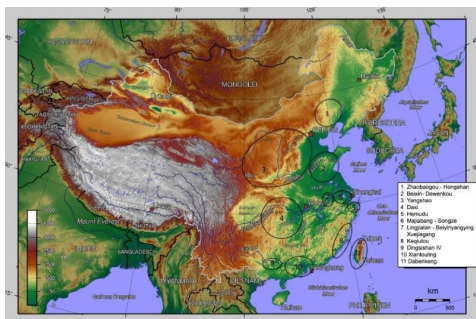
Depuis 2005, la Chine s'est ouverte aux scientifiques internationaux qui ont à leur disposition leurs puissants outils de recherche ; ils ont ainsi pu faire énormément de découvertes sur le passé ancien de la Chine.

Mais ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on étudie les modes de penser de la Chine, c'est qu'elle diffère complètement de ce à quoi on est habitué en Occident.

Sommaire

Acupuncture, Feng shui, Qi Kong, Tai Chi, etc. :	1
Nouvel art de vivre ou sagesse orientale ?	1
I. Présentation :	1
II. Les fondamentaux:	2
III. La notion de Qi:	2
IV. Le Dao et ses deux facettes (Tao):	3
V. La notion d'espace-temps:	3
VI. Déclinaison dans la vie courante:	4

I. Présentation :

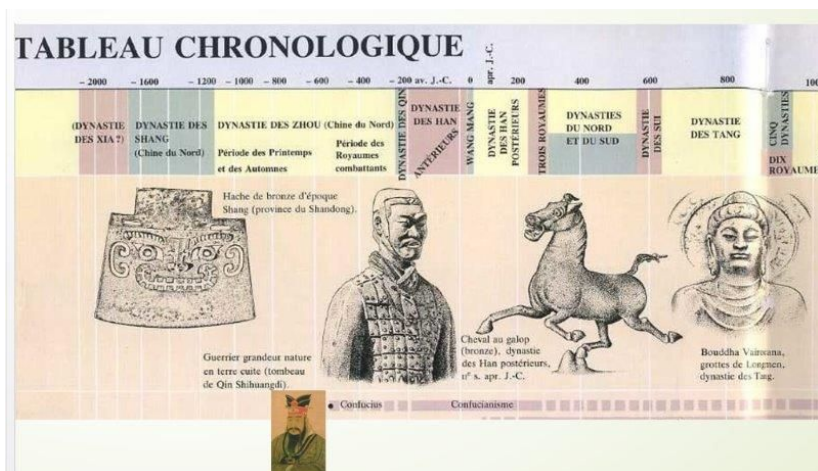


La Chine actuelle est beaucoup plus grande que la Chine des temps anciens (*en jaune ci-dessous*) qui n'occupaient qu'une petite région située un peu au sud du Pékin actuel.

La Chine actuelle, dans ses contours principaux, est héritée des mandchous qui fondèrent en 1644 la dynastie Qing, avec Pékin pour capitale.



Il existe en Chine trois grandes religions, mais sans dieu fondateur dans aucune d'elles.



Bouddha

Confucius (*il avait 7 ans à la mort de Bouddha*)

Lao Tseu (*vieux maître*), qui a posé les principes du Taoïsme.

Ces trois religions ont donné naissance à trois grandes pensées.

Cependant, la religion populaire est un mixte des trois, avec en plus des fées, des immortels (toujours assis sur un nuage).

II. Les fondamentaux:

En Chine, on explique ainsi la création du monde : au départ, il y avait le chaos, les fluides sont mélangés. Puis, les fluides se séparent et ainsi le monde est créé avec la Chine au centre.

Les Chinois pensaient que la Terre était plate, Terre qu'ils représentaient sous forme d'un carré, au-dessous d'un ciel, qu'ils voyaient comme une demi-sphère. En regardant la course du soleil, ils en ont déduit que le ciel était rond.

« Entre les quatre mers, les hommes sont frères » disait une maxime ancienne.

Le but de la vie était pour eux, l'harmonie entre les hommes et avec la nature. Il y avait une sorte de mandat céleste, entre l'homme et le ciel.

Les européens aussi font le lien entre le ciel et la terre.

III. La notion de Qi:

Le Qi daterait de 4 000 ans avant J.C.

On y considère que l'être humain est une source de chaleur (penser à la respiration qui, lors de l'expirant, dégage de la chaleur) ; cette chaleur s'éteint avec la mort.

Mais, est-ce que la mort est la fin de la respiration ? Est-ce que la respiration est la vie ?

À toutes ces questions correspondaient diverses réponses selon les civilisations : pneuma chez les Grecs, praṇa en sanscrit (*souffle vital respirant*).



Dans les religions monothéistes, la création vient de l'extérieur, d'un dieu qui crée le monde et les vivants : c'est facile.

En Chine c'est le Qi. L'eau devient vapeur, puis nuage...

En Chine, tout a son contraire, et le contraire peut redevenir l'origine.

Le Qi nous relie à nos ancêtres.

Par la filiation qui se déroule de génération en génération, existe une transformation qui participe au vivant.

La vie est réglée par le livre des Rites (Lijing), attribué aux sages de l'époque Zhou compilé et commenté par les confucéens, traitant des rites (Li) encadrant l'organisation sociale, administrative et politique de cette dynastie.

IV. Le Dao et ses deux facettes (Tao):

Correspondances générales du yin et yang



Le Qi circule grâce au Dao (Tao). On est en marche ; le Tao c'est ce qui fait bouger.

Le Tao est la ligne entre le Yin et le Yang. Si on essaie de schématiser, nous avons deux aspects complémentaires. On retrouve le Yin et le Yang dans le corps humain.

Le yang sheng : nourrir le vivre
= La jouissance taoïste,
un art de la longévité

La gestion de la sexualité dans le taoïsme passe par une régulation des forces yin et yang entre partenaires masculin et féminin.

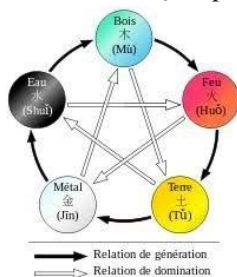
Son but :

- favoriser l'harmonie interne de chacun,
- afin de régénérer sa vitalité,
- conserver son capital énergétique

Pour les Chinois, la gestion de la sexualité dans le Taoïsme passe par une régulation. Il n'y a pas de supériorité de l'homme sur la femme ; ils sont complémentaires.

V. La notion d'espace-temps:

Par exemple si on considère la lune et le soleil ; la lune et le soleil peuvent avoir des tailles différentes. Quelquefois la lune apparaît plus grande que le soleil.



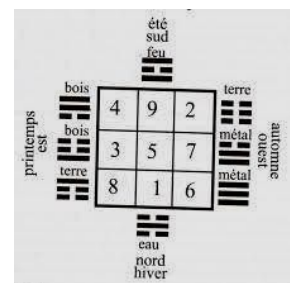
À cette époque, on connaissait déjà quelques astres comme Mars ou Vénus.

Les Chinois ont été très tôt une société sédentaire agricole. Le temps était donc rythmé par les travaux aux champs, l'élevage. Il fallait donc être attentif à la Nature. Ils ont constaté que certaines périodes (que nous appelons saisons) revenaient régulièrement avec les mêmes conséquences sur le sol (ex du blé : germination, maturation, récolte, disparition).

En regardant les étoiles et le soleil, ils ont calculé les équinoxes. Ils ont constaté alors que ce qui était sombre (noir) était toujours au Nord, que le rouge et le feu correspondaient au plein soleil du mois d'août etc. Et ils ont classé le tout en un tableau dit "des 5 éléments".



Ils ont compris, en regardant le lever et coucher du soleil et de la lune, où étaient les directions. À ces directions, si on se met face au soleil comme un gnomon (barre dont l'ombre indiquera l'heure) ils ont pu établir les heures (classées 2 par 2).



En croisant les observations des 2 (tiges et rameaux) ils ont calculé le temps terrestre en cycle de 60 ans.

Ce qui nous trouble c'est qu'ils estiment qu'il y a une saison intermédiaire qui n'a pas de nom et qui correspond au Centre. C'est à cause de leur calendrier qui est lunaire donc plus court que le nôtre. Et contrairement au calendrier grégorien qui est basé sur le soleil (remis à zéro tous les 4 ans par l'année bissextile), il bouge beaucoup (comme le calendrier musulman).

Mais pour les 5 saisons, il y a un ordre et des directions associées qui ne bougent pas. A cet

Principe énergétique	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Énergie saisonnière	04/02 au 05/05 printemps	06/05 au 07/08 été	18 derniers jours de chaque saison	08/08 au 07/11 automne	08/11 au 03/02 hiver
Direction cardinale	est	sud	centre	ouest	nord
Énergie climatique	vent	chaleur	humidité	sécheresse	froid
Énergie journalière	matin	midi	après-midi	soir	nuit
Couleur	vert	rouge	jaune	blanc	noir - bleu
Saveurs	acide, aigre	amer	doux, sucré	piquant	salé
Moment du repas	petit déjeuner	déjeuner	goûter	dîner	souper
Plan physiologique	yeux, muscles, ligaments, tendons	langue, sang, intestin et longévité	chair, tissus conjoints	peau, nez, système pileux	os, moelle, oreilles
Sens	vue	odorat	goût	odorat	ouïe
Voix	criante	rouge	chantante	larmoyante	gémissante
Type de sécrétion	larmes	suée	salive	mucosités	urines

ordre qui ne bouge pas, on a attribué des couleurs, des planètes

Le calendrier est formé de « tiges », des cycles de 60 ans, que l'on décale au fur et à mesure.

Tout bouge, le bois engendre la Terre, la Terre engendre l'eau, etc.

On retrouve partout cinq éléments, même dans le corps humain.

Tout rentre dans un système.

Le livre des Taiji rend compte de cette philosophie ; on va ainsi pouvoir tout expliquer du monde : on pose une question, et le Taiji donne la réponse.

VI. Déclinaison dans la vie courante:

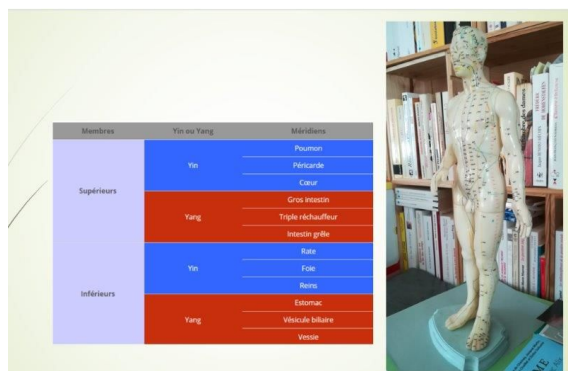
Préserver le Qi interne de l'individu ; c'est le but de la médecine chinoise. La pharmacopée y est très vaste.

Tout ce qui a une forme phallique sera relié à un endroit du corps et sera réputé comme ayant des vertus bienfaisantes pour l'individu. Exemple le gingembre, le ginseng, la corne de Rhinocéros etc.

En diététique chinoise, on doit retrouver cinq couleurs. On peut mettre des brocolis pour faire du noir.

On associe le Yin de telle viande au Yang de telle autre. On mange aussi des insectes, des cafards, etc. en respectant le Yin et le Yang pour se bien porter.

L'acupuncture est une branche de la médecine chinoise. En acupuncture, on a compilé, depuis 500 ans avant J. C., tout ce qu'on connaissait sur le sujet.



On paie un acupuncteur pour qu'il vous mette dans état tel, que vous ne risquiez plus d'être malade.

Les douze pouls du corps humain donnent le diagnostic. On a normalisé plus de 600 points d'acupuncture. On utilise soit des aiguilles en pierre, os, or, argent, soit des moxas où on chauffe l'aiguille pour exciter davantage les points d'acupuncture.

On a visualisé le trajet des méridiens, réseaux de circulation parcourant le corps.

En 1970, un français, le docteur Nogier

invente l'auriculo poncture : l'oreille serait vue comme un fœtus la tête en bas ; en traitant différents endroits de l'oreille, on soigne différents organes du corps humain.

Mais il faut se méfier de certaines arnaques notamment dans le domaine de la cosmétique, où on a redéfini les zones du visage, uniquement dans un but commercial.

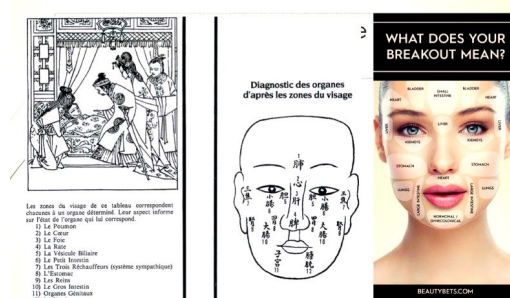
Les massages :

C'est une autre branche de la médecine chinoise. La réflexothérapie des mains et des pieds est beaucoup pratiquée, notamment sur des points d'acupression.

Le Tui Na est un massage traditionnel qui a pour but de faire circuler librement (Qi) au travers des méridiens qui parcourent notre corps. Il travaille sur les nœuds énergétiques ou les déséquilibres (excès ou manque d'énergie), les tensions musculaires pour permettre au corps d'aller mieux, et d'accroître le bien-être général d'une personne.

On pratique aussi le massage chez les enfants.

On utilise aussi beaucoup les ventouses.



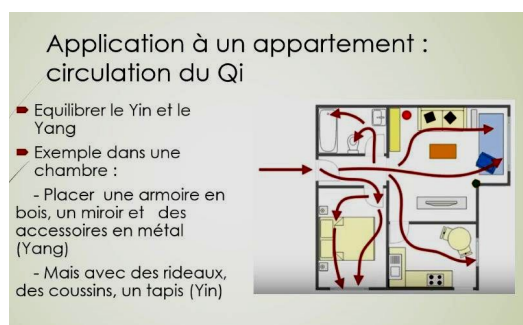
En Chine, il faut s'inscrire dans l'espace et le temps. On appartient à un signe, lequel est compatible avec certains autres, incompatible avec d'autres, et indifférent avec le reste des signes.

Ces signes ne correspondent pas forcément aux signes zodiacaux occidentaux.

On peut harmoniser les intérieurs des maisons ou des locaux professionnels, de telle manière que le Qi circule bien.

Pour cela, on a besoin d'une boussole Luo Pan

et d'un carré magique Lo



Shu.

Il faut éviter les endroits où le Qi circule mal, et le souffle qui tue.

Les meubles chinois n'ont pas d'angles aigus.

Les arts martiaux et la gymnastique chinoise entretiennent le Qi.

Le tai-chi-chuan (ou tai chi) est un art martial chinois dit « interne », quelquefois ressemble à de la boxe, souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi.

Le Qi gong, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Le Qi guide la main de l'artiste lorsqu'il peint ou fait de la calligraphie.

Il faut nourrir la Qi ; c'est ce qui est fait au travers de huit cuisines traditionnelles.

Le mode de cuisson est réglementé ; les plats sont une association de graines, de fruits, ordonnés selon les règles des complémentaires, des cinq éléments.

La cuisine des pâtes est également très particulière.

Le philosophe taoïste, *Guanzi* (645 av. J.C.) a décrit le Qi dans son *Neiye* 內業 (Entraînement intérieur) dans le poème suivant :

凡物之精 *Si l'on considère l'essence vitale des êtres,*
 此則為生 *C'est ce qui leur donne la vitalité.*
 下生五谷 *Il génère les cinq graines en-dessous.*
 上為列星 *Il devient les étoiles filantes au-dessus.*
 流天地間 *Lorsqu'il circule entre le Ciel et la Terre,*
 謂之鬼神 *Nous l'appelons fantôme ou esprit.*
 藏於胸中 *Lorsqu'il est centralisé dans la poitrine/cœur des humains,*
 謂之聖人 *De tels êtres sont appelés sages.*
