

Fondements de la pensée chinoise

Yin-yang et énergie

En Chine, plus de 2 000 ans avant notre ère, l'observation minutieuse de toutes les manifestations de la vie sur Terre et dans le ciel permit à l'homme de poser les fondements de la philosophie chinoise. Le fait que tout ce qui existe se meut perpétuellement, se transforme, qu'aucun phénomène n'est stable, fut sa première constatation. Puis, en observant au fil des jours la nature des relations qu'entretiennent les divers phénomènes, l'être humain s'est rendu compte du caractère relatif de l'activité phénoménale. Ainsi, le jour et la nuit se présentent en alternance, la lumière ne se définit qu'en regard de l'ombre, le froid du chaud, le silence du bruit, etc. Il existe donc un rapport d'oppositions complémentaires entre tous les phénomènes naturels, aucun d'eux ne pouvant être analysé séparément, mais bien toujours en référence à une autre manifestation.

Parallèlement à ce constat, les Chinois remarquèrent que des rythmes et des cycles organisent les mouvements, les changements : cycles circadiens, saisonniers, annuels, cycles de la vie d'un homme. Ces évolutions périodiques se déterminent selon des phases spécifiques : phase de naissance, croissance, maturité, déclin et mort, cette dernière ne marquant pas la fin d'un cycle mais le début d'un nouveau ; en effet, pour tout phénomène, la mort n'est que l'étape précédant la renaissance, à l'instar de la graine qui, tombant de l'arbre et s'enfouissant dans la terre, va donner naissance à un nouvel arbre.

Ces premières observations ont donné lieu à une classification des phénomènes selon les termes Yin et Yang, "l'obscur et le lumineux", représentation binaire de toutes les manifestations de l'énergie, du principe de vie.

Les cinq saisons de l'énergie

Tableau non exhaustif de la classification yin-yang

YIN	YANG
Terre	Ciel
Lune	Soleil
Sombre	Lumineux
Nuit	Jour
Féminin	Masculin
Froid	Chaleur
Humidité	Sécheresse
Eau	Feu
Hiver	Eté
Contraction	Expansion
Réceptivité	Créativité
Passivité	Activité
Lourdeur	Légèreté
Vide	Plein
Lenteur	Rapidité
Repos	Mouvement
Intérieur	Extérieur
Inspiration	Expiration
Inconscient	Conscient
Substantiel	Non-substantiel
Les organes (Zang)	Les entrailles (Fu)

Ce concept du yin-yang sous-tend la notion de relativité. En effet, considérer un phénomène comme étant yin suppose qu'il soit mis pour cela en rapport avec un autre phénomène qualifié de yang et vice versa. Le yin et le yang ne peuvent être définis autrement. En outre, rien ne peut être reconnu comme tout à fait yin ou tout à fait yang (l'homme, yang, possède aussi des qualités féminines, yin) et aucun de ces deux principes n'est stable. Sans cesse en mutation, le yin peut devenir yang et le yang se transformer en yin. En d'autres termes, la nuit, yin, n'est yin que par rapport au jour, yang, et ni l'un ni l'autre n'est absolu ou immuable. Si nous observons par exemple l'évolution de la nuit, nous assistons tout d'abord à la tombée de la nuit, le crépuscule, qu'on peut nommer " jeune yin " ou yin croissant, puis le cœur de la nuit, " grand yin " ou plénitude du yin, puis la fin de la nuit, " vieux yin ", yin décroissant, qui donnera naissance au " jeune yang " de l'aube, etc. Toute manifestation terrestre ou cosmique procède ainsi par mouvement cyclique, sans réel commencement ni fin.

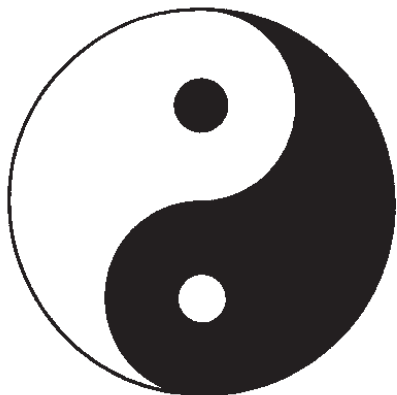
Depuis des millénaires, la cosmologie chinoise présente l'univers en tant que combinaisons de souffles (ou Qi, l'énergie), en perpétuelle mouvance et transformations, formelles et informelles. Tout ce qui existe n'est que manifestation plus ou moins grossière, matérialisée ou non, de ces souffles. La physique moderne n'a découvert ces processus que très récemment et emploie des termes similaires pour les décrire : " La théorie quantique a révélé que les particules (atomiques) ne sont pas des grains de matière isolés, mais des types de probabilité, des relations dans un tissu cosmique indissociable. La théorie de la relativité a, pour ainsi dire, rendu vivants ces types en révélant leur caractère intrinsèquement dynamique. Elle a montré que l'activité de la matière est l'essence même de son existence. Les particules du monde subatomique ne sont pas seulement actives dans la mesure où elles se déplacent très rapidement ; elles sont elles-mêmes des processus ! L'existence de la matière et ses activités ne peuvent être dissociées. Ce ne sont que les divers aspects de la même réalité spatio-temporelle. " ¹

La tradition chinoise nous dit qu'à l'origine du monde, les souffles se sont séparés ; le Un, qui lui-même procède du Tao, du " Vide ", s'est spécifié en souffles yin et yang. " L'unité suprême ", souffle primordial, passe ainsi du non-manifesté au manifesté par le dynamisme du yin et du yang. Il est précisé que les souffles yang subtils sont montés pour former le Ciel et les souffles yin, plus denses, sont descendus pour former la Terre. L'homme procédant de l'union des énergies du Ciel et de la Terre, se définit en tant qu'une des manifestations du Qi de l'univers. Microcosme à l'image du macrocosme, il se doit aussi d'assumer un rôle de trait d'union entre le Ciel et la Terre, dont il reçoit en abondance les influx nourrissant son corps. Il est essentiel de souligner ici le sens du mot *corps* tout au long de cet ouvrage : afin de conserver au mieux la vision holistique qu'ont les Chinois de l'homme, nous entendons par ce terme non seulement le corps physique et ses fonctions physiologiques mais aussi les facultés émotionnelles, intellectuelles et spirituelles qui lui sont indissociablement liées : " L'homme est formé par la vertu (combinée) du Ciel et de la Terre, par la rencontre du yin et yang, par la réunion des esprits inférieurs (gui) et des esprits supérieurs (Shen), par les souffles les plus subtils des Cinq éléments. " (*Li Ji*, I, VII, 3.)

Le dynamisme du yin et du yang et leur interdépendance sont exprimés dans le symbole du taï-chi :

Le yin est symbolisé par la " goutte " noire et le yang par la blanche (l'obscur et le lumineux). La forme des " gouttes " symbolise la dynamique de chaque principe, selon le cycle : naissance, croissance, maturité, décroissance et mort.

1 Fritjof Capra, *Le Tao de la physique*, Tchou, 1979.



Cette dernière ne représente pas la phase ultime du processus puisqu'il n'y a ni commencement ni fin. Il faut, en regardant ce dessin, l'imaginer perpétuellement mobile, le yang maximum se fondant en yin et inversement. Les points, blanc dans le noir et noir dans le blanc, signifient que le yin naît du yang comme le yang naît du yin et que rien n'est tout à fait yin ni tout à fait yang. Quant à la ligne sinueuse qui sépare les deux pôles, elle signe l'harmonie qui préside à l'équilibre parfait du yin et du yang, quelle que soit la phase dynamique considérée.

Cette dualité apparente du yin-yang, ces deux modalités de l'énergie dans leur union mouvante parfaite, procède du Tao : le Vide, la Voie. Ces termes restent dans le monde des concepts car le Tao est indescriptible, indéfinissable. Les taoïstes disent : " Le Tao que l'on nomme n'est pas le Tao. " Si l'on se permet cette traduction de Tao par " Vide ", encore faut-il souligner que le vide pour les taoïstes s'offre à nous en tant que Principe de Vie, indissociable de la forme : " Trente rayons convergent au moyeu, mais c'est le vide médian qui fait marcher le char. On façonne l'argile pour en faire des vases, mais c'est du vide interne que dépend leur usage. Une maison est percée de portes et de fenêtres, c'est encore le vide qui permet l'habitat. L'Etre donne des possibilités, c'est par le non-être qu'on les utilise. "2

Le concept du yin et du yang prend vie dans le quotidien car il sous-tend tous nos comportements. Il suffit d'en reconnaître les modalités d'alternance et de complémentarité, afin d'équilibrer cette dynamique : je m'active et me repose, j'écoute et je parle, j'expire et inspire, je donne et reçois. A tout moment de la vie, l'harmonie nous attend : tempérons nos actes par une attitude réceptive, la réflexion par l'intuition, veillons à l'alternance du travail intellectuel et de l'activité manuelle, ajustons le yin et le yang. De même, si par principe la femme est yin et l'homme yang, ces dynamismes particuliers n'ont rien d'absolu et l'expression du pôle complémentaire s'avère source d'épanouissement. Il est bon de sortir un tant soit peu de l'habitude et du conformisme pour nous adapter aux circonstances. Restons créatifs en utilisant les moyens d'action justes et appropriés.

2 Lao Tseu, *Tao Tö King*, Gallimard, " Idées ", 1967 (chapitre 11).

Les cinq éléments

Revenons aux observateurs chinois de l'Antiquité : conjointement à la notion de yin et de yang, ils mirent en place un autre mode de classification des phénomènes qu'ils nommèrent Wu Xing, les "cinq éléments", ou "cinq mouvements". Puisque, fondamentalement, il existe non pas plusieurs formes d'énergie mais Une énergie s'exprimant de mille manières, les cinq éléments vont permettre de symboliser ces mouvements énergétiques diversifiés que représentent par nature tous les phénomènes existants dans le monde. Autrement dit, les cinq éléments, expressions différenciées des souffles, véhiculent en tant qu'emblèmes différentes qualités énergétiques et prennent pour nom : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Si à l'évocation du bois, du feu, etc., émerge une représentation mentale primaire de l'élément, chacun d'eux doit être appréhendé avant tout en tant qu'énergie particulière qu'il symbolise. C'est pourquoi le terme *mouvement* est souvent préféré au terme *élément*.

Les rythmes et cycles naturels servent à nouveau de trame pour classer les analogies relatives aux cinq éléments et le langage métaphorique est très approprié pour qualifier les différentes périodes. Nous reconnaissons par exemple dans le cycle circadien ou saisonnier les phases : naissance, croissance, maturité, vieillesse et mort. Ces phases vont s'apparenter à des qualités chargées d'une connotation dynamique : vivacité, activité, lenteur, involution, stagnation, etc. Nous verrons en quoi les cinq éléments sont aussi porteurs de ces qualités. Il est important de se souvenir qu'aucun élément, aucun phénomène, n'est considéré en lui-même, sorti du Tout, mais qu'il est défini par les relations qu'il entretient avec tous les autres phénomènes.

Le Bois

Le Bois se réfère au printemps, il correspond à l'est, au matin, à la naissance. Son mouvement est ascensionnel, à l'image de la jeune pousse animée par la chaleur et la lumière, qui sort de terre et grandit. La tradition dit du Bois qu'il peut être "plié et tendu".

Le Feu

Le Feu s'associe à l'été, au sud, à midi et à la croissance. Chaleur et lumière sont à leur paroxysme. Son dynamisme est ascendant et multidirectionnel.

Le Métal

Il correspond à l'automne, à l'ouest, au crépuscule, à la vieillesse. Le mouvement est descendant. L'énergie retourne à la terre. "Le métal peut être fondu et durci."

L'Eau

L'Eau est à l'image de l'hiver, du nord, de la nuit, de la mort. Expression de l'intériorisation maximum. L'énergie n'est plus manifestée à la surface de la terre. " L'eau humidifie et descend. "

La Terre

Les orientations cardinales ne peuvent s'établir que par rapport à un centre. La Terre est à l'image de ce centre, du pivot. Lieu de régénération, elle correspond traditionnellement à l'intersaison entre l'été et l'automne, le fameux été indien. Période de maturité et d'harmonisation, la saison Terre apparaît telle une pause, une phase de stabilisation avant que l'énergie de l'été, yang maximum, ne descende vers le yin de l'automne et de l'hiver. Dans la mesure où les saisons ne passent pas brutalement de l'une à l'autre, l'énergie de la Terre s'offre également à nous durant quelques jours à la fin de chaque saison, marquant une phase de réorientation.

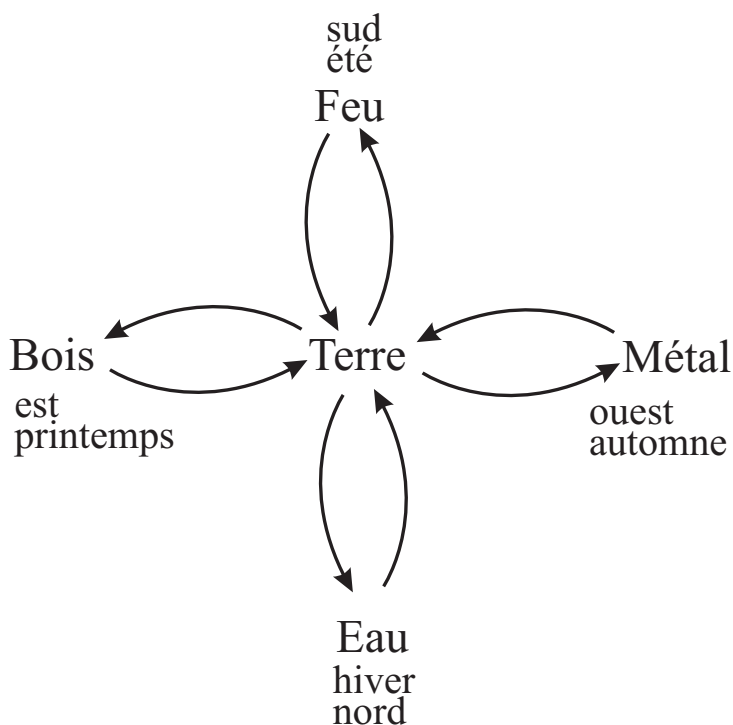


Tableau de correspondance des cinq éléments

Tout ce qui existe dans l'univers peut être classé sous forme analogique grâce aux cinq éléments. Correspondances simples à établir lorsqu'il s'agit des saisons, des points cardinaux, des couleurs, moins évidentes à première vue lorsqu'on y associe facultés sensorielles ou émotions. Il faut pour cela se départir d'un mode de pensée uniquement rationnel et se laisser pénétrer par la dimension plus sensible, intuitive, de la pensée chinoise qui nous incite à percevoir, au-delà des apparences, toutes les qualités subtiles présentes en chaque élément. Ainsi l'eau, par exemple, telle que nous l'observons dans la nature, cherche à descendre toujours plus profondément dans la terre. Son pouvoir d'érosion, de pénétration, lui confère des qualités telles que le courage et la volonté. En courants souterrains, l'eau s'insinue partout sans que cela soit perceptible à la surface ; cette faculté, sur le plan psychique, correspond au pouvoir d'introspection et à l'inconscient. Les organes associés traditionnellement à l'élément Eau sont les reins et la vessie, relation qui se passe d'explication tout au moins au premier degré.

La compréhension de ces différentes correspondances nous ouvre le chemin d'un Art de vivre, car les cinq éléments actifs dans l'univers le sont bien sûr en nous. Ce livre propose des moyens susceptibles de nous éveiller à la perception de ces mouvements, de cette énergie. Si nous nous comparons à un violon, le fait d'équilibrer l'énergie des cinq éléments en soi permet à nos multiples cordes de résonner en harmonique avec celles, infinies, du cosmos. A travers la vibration de cet accord, nous sentons que nous ne sommes qu'Un avec l'univers. En revanche, que l'une ou plusieurs de nos cordes soient détendues et les souffles qui s'offrent à nous resteront sans effet, ou rendront un son très faible ou discordant. Dans cette situation, nous faisons l'expérience de la dualité, de l'affrontement et de la solitude.

Les cinq éléments et leurs correspondances, s'ils se font l'écho d'un mode de pensée spécifique au peuple chinois, présentent pourtant un caractère universel. Nous essaierons au fil des saisons d'exposer le plus clairement possible les qualités de ces supports, qualités et analogies qu'il vous est possible de nuancer et de développer à l'infini.

Les cinq saisons de l'énergie

Eléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Orientations	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Saisons	Printemps	Eté	Fin d'été Intersaisons	Automne	Hiver
Processus	Naissance	Croissance	Maturité	Vieillesse	Mort
Influences climatique	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Organes, yin	Foie	Cœur	Estomac	Poumons	Reins
Entraîles, yang	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Rate-pancréas	Gros intestin	Vessie
Tissus	Tendons, muscles	Artères, sang	Chair, muqueuse	Peau, poils	Moelle, os, cheveux
Organes des sens	Yeux	Langue	Bouche	Nez, peau	Oreilles
Fonctions	Vue	Parole	Goût	Odorat, toucher	Ouïe
Couleurs	Vert, bleu-vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Psychisme	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Sentiments	Colère	Joie	Réflexion	Chagrin	Peur
Expressions vocales	Voix criarde	Rire	Chanter, éruc- ter	Se lamenter	Gémir
Saveurs	Acide	Amer	Doux, sucré	Piquant	Salé
Odeurs	Rance	Brûlé	Parfumé	Acre	Pourri
Attitudes	Marcher	Regarder avec concen- tration	Etre assis	Etre couché	Etre de- bout
Planètes	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
Animaux	Poulet	Mouton, fai- san	Bœuf	Cheval	Porc
Animaux sym- boliques	Dragon vert	Phénix rouge	Parfois, dragon jaune	Tigre blanc	Tortue noire
Trigrammes Yi King selon le Lo Shou	Tchen,  Souen 	Li 	K'ouen,  Ken 	K'ien,  Touei 	K'an 