

L'HOMME DU TAO, UNE HYGIENE DE VIE

par Rodolphe Spiropoulos



Le taoïsme a marqué profondément la vie chinoise, il insiste sur ce qui est naturel et spontané. Les taoïstes se réalisent et disparaissent sans laisser de traces, aussi les pratiques taoïstes de longévité en quête de l'immortalité peuvent-elles se comprendre comme la recherche d'une fusion harmonieuse de l'Être dans l'Univers.

L'Homme du Tao

La pensée cosmologique chinoise taoïste sous-tend la question du rapport entre l'homme, la terre et le ciel; tous les événements dans l'univers, naturels ou humains, maillons continus de processus ayant en eux leur propre négation, ne peuvent trouver de fin dans l'évolution. Le Dao, la Voie, principe premier, degré ultime, absolu, préside à la production et à la transformation de toutes les choses. Tout sort du chaos, tout y retourne, commencement et fin sont identiques. Dans la recherche du Dao, voie d'accès au souffle cosmique, tout dans l'activité quotidienne doit y contribuer: respiration, alimentation, exercices physiques, pensées, sexualité. Ainsi astrologie, divination, médecine,

dao yin, exercices du corps et de l'esprit (voir peinture sur soie ci-contre) tendent vers un même but: acquérir pendant cette vie matérielle la possibilité d'accéder à une autre forme de vie, ne pas vivre pour soi mais pour l'éternité.

L'état « Shenren »

La connaissance de soi et de l'univers, la pratique du non-agir, du lâcher-prise, de la simplicité permet l'action du Dao. Il s'agit de vivifier le principe vital pour s'accorder avec l'Univers et exister ainsi longtemps: « ne pas faire mourir, présider à la vie ». Il faut transformer le corps pour le rendre immortel et donc nourrir le corps et les esprits; nourrir le corps par la respiration, l'alimentation, l'alchimie et les pratiques sexuelles; nourrir l'esprit par la concentration, la méditation et la contemplation. En atteignant la trinité avec Ciel et Terre, l'Homme atteint ainsi l'unité et l'identité avec l'au-delà. La pratique des bonnes œuvres attire la bienveillance des dieux surtout, si elle s'accompagne d'exercices respiratoires et d'une hygiène alimentaire. L'homme, dont le Dao change le corps, *xing*, et l'esprit, *shen*, pour ne devenir qu'un, atteint l'état *shenren*, sa substance ne se détruit plus par la transformation et ne meurt point; il y a identité du corps et de l'esprit, de l'homme et du Dao. Ainsi peut-on voir dans le taoïsme intimement liés: hygiène, médecine et religion. Cette union avec le Dao demande l'effort d'une vie entière, d'une longue vie, soit-elle sans fin. —■

Ne pas faire mourir, présider à la vie.

LE SECRETS DE LA JEUNESSE

Le chi-kung de la transformation des muscles et des tendons et du nettoyage des moelles et du cerveau, sont connus en Chine depuis l'époque du règne de la dynastie des Liang (502 ap. J.-C.). Le chi-kung de la transformation des muscles et des tendons a pour spécificité de s'attacher à faire circuler le chi dans les 12 méridiens primaires (NDLR: trajets de circulation de l'énergie dans le corps) et les vaisseaux Conception et Gouverneur. Cet entraînement peut vous permettre de renforcer votre corps physique, et de maintenir une harmonieuse circulation du chi dans vos méridiens, clef du maintien de la santé et du ralentissement du processus de dégénérescence de votre corps physique. Plus tard, lorsque l'élève s'est bien familiarisé avec le travail précédent, il peut alors aborder le chi-kung du nettoyage des moelles du cerveau. En théorie, si votre corps connaît le vieillissement, cela est principalement dû à votre sang qui perd petit à petit ses capacités à le nourrir et à le protéger. Les globules rouges et blancs de votre sang sont produits par la moelle de vos os. Toutefois, en vieillissant, vos moelles « se salissent » et de ce fait, produisent de moins en moins de cellules si utiles à votre sang. Par contre, si vous savez comment « nettoyer » vos moelles, elles recommenceront à nouveau à produire de fraîches et vigoureuses cellules sanguines. Votre corps se mettra à rajeunir et vous retrouverez toute l'éclatante santé de votre jeunesse.

Extrait de l'ouvrage *Chi-kung de Da Mo, les secrets de la jeunesse* par Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions