



Crédit photo: Le courrier du livre

Création, Procréation, Récréation...

par Patrick Shan

Avez-vous remarqué comme le sexe prend une place importante en été? Tout se passe comme si cette saison du mariage torride entre Terre et Ciel, l'une ayant ses vapeurs et l'autre ses ardeurs, se transmettait naturellement à ses représentants humains, elle alanguie sur la plage, et lui tournoyant autour... ou l'inverse!

L'union du yin-yang à l'origine de la création

Ce que l'été semble insuffler au corps, il le transmet aussi à l'esprit. Car le désir n'est rien sans l'amour, et comment mieux décrire ce sentiment que comme un mélange de chaleur et de lumière? Bref, ce jeu fébrile du Yin et du Yang qui en été a été baptisé plus prosaïquement «Sea, Sex and Sun», trouve en médecine chinoise une justification originale, qui part du postulat suivant: l'univers est formé à partir d'un couple Yin-Yang, d'un principe mâle-femelle, le Ciel et la Terre (*Dian Di*), que l'on nomme la Création. L'acte sexuel représente lui aussi un acte de création... de Pro-création, de Re-création, de Ré-création... Il met en œuvre, à travers l'union de l'homme et de la femme, l'énergie de l'univers qui se perpétue depuis ses origines (*Yuan Qi*) à travers de nouvelles formes de vie. Le *Livre des Rites* (Li Ji, ch. 50) dit: *Si le Ciel et la Terre ne s'étaient point unis, les myriades de choses ne seraient point nées. C'est*

grâce au grand rite du mariage que l'humanité subsiste à travers la myriade de générations. Le Pacte de la Triple Equation, classique alchimique taoïste écrit en 150 après J-C, exprime ainsi la dimension cosmique et le caractère naturel de l'union de l'homme et de la femme: Dépenser la semence (le fait du Ciel et de l'homme) et donner forme à cette semence (le fait de la Terre et de la femme), c'est ce que font naturellement le Ciel et la Terre, aussi naturellement qu'un feu monte une fois embrasé, et que l'eau descend quand elle tombe. Ces phénomènes sont parfaitement naturels, ils agissent ainsi sans qu'on le leur ait enseigné. Cette tendance était là dès les premiers commencements, et on n'y changera jamais rien. Quand on considère

«Si le Ciel et la Terre ne s'étaient point unis, les myriades de choses ne seraient point nées.»

attentivement la femelle et le mâle unis dans le coït sexuel, le « dur » (pénis) et le « mou » (vagin) sont étroitement conjoints ensemble (...) parce qu'ils ont atteint l'union. Cette chose ne s'accomplit pas par une habileté particulière, et on ne la leur a pas apprise.

La sexualité humaine est tout aussi naturelle que la reproduction animale ou la fécondation dans la nature: l'homme est porteur de la semence, et la femme représente la terre fertile. Leur rencontre est dictée par une énergie de vie qui d'elle-même cherche à se perpétuer. Cette énergie est naturellement plus active en été, saison où nos batteries solaires physiques et mentales font le plein de chaleur et de lumière. Quoi qu'il en soit,

rappelons avec Meng Zi que : *La faim et le désir sexuel sont inhérents à la nature humaine*, et au risque de dépoétiser quelque peu le sujet, que les plus belles histoires d'amour ont pour origine première des spermatozoïdes attirés par un ovule.

Ceci étant posé, l'acte sexuel n'a pas comme seule fonction, chez l'être humain, de perpétuer l'espèce. Tout comme l'alimentation, la sexualité remplit chez lui plusieurs rôles possibles : acte de survie, fête des sens, pratique tantrique (sentiment extatique de fusion) ou médicale... Les traités érotiques chinois anciens font classiquement référence à toutes ces dimensions.

Sexualité et alchimie

La sexualité est par définition un processus alchimique (du grec *khumeia*, «mélange», de *khumos*, «jus»), c'est-à-dire une transformation (*Hua*) de nature mystérieuse, sous l'influence du pouvoir de la terre, que les Taoïstes nomment la «Grande Fonderie». L'alchimie repose sur l'idée qu'il existe un principe vital au sein de la matière, et son art consiste à faire la «cuisine» pour extraire ce principe, baptisé Elixir de Longue Vie. Ceci fut symbolisé par l'art de la transmutation des métaux ordinaires en métaux nobles. Ainsi, symboliquement : l'utérus féminin est associé au creuset (ou chaudron); l'essence séminale rouge de la femme (ovules, sang des règles) au cinabre; l'essence blanche de l'homme (sperme) au plomb ou au mercure; le coït à l'acte de mélanger ces ingrédients alchimiques; et la technique du coït au mode et au temps de cuisson. Quant à l'embryon, qui incarne la perpétuation de la vie, il est associé à l'Elixir de Longue Vie (Or), produit par le mélange du cinabre et du mercure dans le chaudron.

Le jeu du feu et de l'eau

Toujours sur un plan alchimique, la sexualité peut également être vue comme la mise en œuvre de deux forces conjointes, l'eau et le feu. Wu Yen dit : *Le masculin appartient au Yang. La particularité du Yang est d'être aisément excité, mais il bat aussi facilement en retraite. Le féminin appartient au Yin. La particularité du Yin est d'être lent à s'exciter, mais*

il est lent aussi à être rassasié.

L'homme est Yang, lié au Feu, dont la caractéristique est de chauffer et de s'énerver rapidement. En cas de désir, son sexe devient chaud et turgescence. La femme est Yin, liée à l'Eau, qui met plus de temps à chauffer, et à refroidir... En cas de désir, son sexe s'humecte. Le jeu de l'eau et du feu se manifeste également par l'association du désir (libido : liée au Yang et au Feu) et de la capacité sexuelle (aspect matériel lié au Yin et à l'Eau).

La différence des températures Eau et Feu, donc des libidos, est l'une des principales causes de mésentente sexuelle. S'il existe un vide de yang des Reins, le feu est faible, la personne «froide», la libido absente. S'il s'agit d'un vide de Yin, le désir est exacerbé mais l'eau ne contrôle pas le feu : il peut en résulter des problèmes tels que l'éjaculation précoce. D'où l'intérêt, pour l'homme surtout, à apprendre à contrôler ses liquides (c'est-à-dire être capable de rapports sans éjaculation), et à travers eux ses désirs : il pourra ainsi mettre la relation alchimique «à feu doux», c'est-à-dire au diapason de la femme.

Eros et Thanatos

En tant que pulsion de (sur)vie, la sexualité est étroitement liée au sentiment de la mort. La perte de la capacité sexuelle, en sonnant le déclin de la vitalité, annonce d'une certaine façon que la mort — cet autre grand tabou — approche. C'est sans doute par peur inconsciente de voir le glas sonner, que certains souhaitent prolonger indéfiniment leur activité sexuelle, si besoin au moyen de drogues. L'inconvénient est que de la façon dont ils s'y prennent ne fait bien souvent, du point de vue de la médecine chinoise, que précipiter leur décrépitude.

Les «femmes renardes»

Un autre lien entre Eros et Thanatos vient du «vampirisme» que représente, du point de vue traditionnel, le commerce sexuel avec les femmes qui recherchent systématiquement l'éjaculation dans les rapports. Le fait est que beaucoup de femmes sont condition-

nées à croire que tant qu'il n'éjacule pas, un homme n'est pas vraiment satisfait. Cette insistance à faire parvenir l'homme à l'éjaculation semble donc surtout d'origine psychologique. Quoi qu'il en soit, dans la superstition chinoise ancienne, s'accoupler avec de telles femmes revenait à s'accoupler avec un vampire (qui suce le sang), ou avec la mort. Les Taoïstes appelaient «femmes renardes» celles qui mettent volontairement leur expérience à profit pour absorber l'énergie et l'essence vitale des hommes, et les épuiser prématurément. Le fait est que les femmes vivent pour la plupart plus vieilles que les hommes... Nous les appelons chez nous des «femmes fatales» !

L'origine de l'expression «femme renarde» est incertaine. Peut-être vient-elle du fait que le renard est un animal malin, qui parvient à ses fins par la ruse. Ou peut-être aussi du fait qu'il a l'art de capturer ses proies et de les ramener dans son terrier (vagin) pour s'en alimenter...

Sexualité, érotisme et amour

...S'il s'agit d'un vide de Yin, le désir est exacerbé, mais l'eau ne contrôle pas le feu.

Le mot «amour» est souvent utilisé pour désigner des formes d'attraction aux origines très différentes. On n'aime pas exactement de la même manière le chocolat, les

voyages, son conjoint ou Dieu... A l'inverse, on a souvent tendance à utiliser indifféremment des termes comme sexualité, amour ou érotisme comme s'il s'agissait de synonymes. En fait, il s'agit de mécanismes distincts et complémentaires, qui représentent ensemble la structure de notre être. Dès lors, il est possible que «faire l'amour» ne revête pas la même réalité pour tous. Détaillons donc ces différents modes d'attraction.

1. La sexualité, ou amour pulsionnel

L'amour physique, influencé par nos pulsions sexuelles, est basé sur une attirance, une attraction sensorielle, sensuelle. Cette dimension est commune à l'homme et à la femme, mais elle ne se manifeste pas de la même manière selon le sexe.

En matière de sexualité, la morale est une chose; la biologie en est une



Credit photo : Le courrier du livre

autre. Il existe des normes physiologiques propres à chaque espèce. Ainsi, chez les humains, la femelle est en chaleur, c'est-à-dire disposée au coït, pendant 3 à 4 jours par mois, ou plus exactement par lune (tous les 28 jours), tandis que le mâle est en rut (comme la plupart des espèces animales) sept jours sur sept. Cet important dimorphisme sexuel est heureusement compensé chez l'humain par les autres étages du désir. Toutefois, la différence demeure, qui peut expliquer la raison pour laquelle, sur un plan purement biologique, chez la plupart des mammifères, les mâles ont souvent tendance à rechercher plusieurs femelles. Il existe également une différence de fond dans le mécanisme pulsionnel entre homme et femme : chez les femmes, les cycles menstruels rythment leur vie sexuelle, et assurent au passage une détente de l'énergie (très visible dans le cas du syndrome prémenstruel). Mais chez l'homme, ces cycles de «décharge/détente» n'existent pas, et la sexualité fonctionne davantage par pulsions «électriques», qui, lorsqu'elles ne sont pas assouvies, peuvent facilement donner lieu à des comportements agressifs (viols, violence), lorsque ce surplus d'énergie Yang des Reins passe au Foie.

2. L'érotisme, ou amour romantique/phantasmatique

Il existe aussi une forme d'amour romantique, sentimental, fait d'attentions destinées à entretenir une sensibilité émotive : faire la cour, offrir des fleurs, utiliser de la lingerie, se maquiller, se parfumer... Cette forme d'amour donne sa dimension érotique à la relation. Dimension essentielle pour entretenir le lien entre les deux pôles d'attraction corps-esprit. Les femmes y sont a priori plus sensibles, bien qu'en matière d'érotisme, là encore, hommes et femmes ne partagent pas exactement la même sensibilité. Revues et cassettes dénudées d'un côté, feux de l'amour et romans photos de l'autre... Je n'épilouterai pas sur le sujet ici, mais je suggère au lecteur intéressé de se reporter à *L'Erotisme*, de Francesco Alberoni.

3. L'amour «sage», ou platonique

Il existe enfin un amour platonique, c'est-à-dire un sentiment d'attraction entre deux personnes né du fait

L'HARMONISATION DES 3 DAN TIAN

Il est intéressant de reprendre les différentes formes d'attraction décrites dans l'article de Patrick Shan et de les placer sous l'observation de l'harmonisation des 3 dan tian (ou «chardons énergétiques taoïstes» - voir article «L'harmonisation des souffles»). Ainsi l'amour pulsionnel correspondrait au 1er dan tian (en relation avec la création, la réserve d'énergie physique), l'amour romantique et sentimental avec le 2e dan tian (en relation avec le cœur), et l'amour platonique avec le 3e dan tian (en relation avec la tête, les pensées), l'ouverture et l'harmonisation des trois célébrant l'épanouissement du shen, qui pourrait être l'amour divin.

qu'elles se comprennent, qu'elles «s'entendent», qu'elles sont complices. Qu'elles ne se regardent pas forcément l'une l'autre, mais qu'elles regardent dans la même direction. C'est à cette forme d'amour qu'appartient aussi l'humour, les jeux de l'esprit, eux aussi importants dans la séduction amoureuse. Certaines personnes y sont particulièrement sensibles, et attachent une grande importance à ce que l'autre partage leurs points de vue, s'intéresse aux mêmes choses qu'elles. Là encore, l'entente entre homme et femmes n'est pas évidente, au regard de leurs différences. C'est toute l'ambivalence du couple Yin-Yang : opposé, complémentaire et indissociable.

4. L'amour universel, ou divin

Il est un dernier type d'amour, très différent des précédents, car lié à une forme de conscience qui transcende l'individu, et que les Chinois nomment *Wu Yi Shi* (litt. non-conscience, ou conscience vide). Cet amour est à l'image de cette conscience : universel, inconditionnel. C'est un sentiment rayonnant, lumineux, chaleureux, libre de désirs et de jugements. L'énergie de cet amour est de même nature que celle qui fait graviter les planètes entre elles. Il est à la fois attraction et détachement, car il ne subit pas l'influence d'un seul corps, mais de tout l'univers. Certains le nomment «amour divin». L'amour ordinaire subit, lui, de plein fouet ce problème de l'attraction

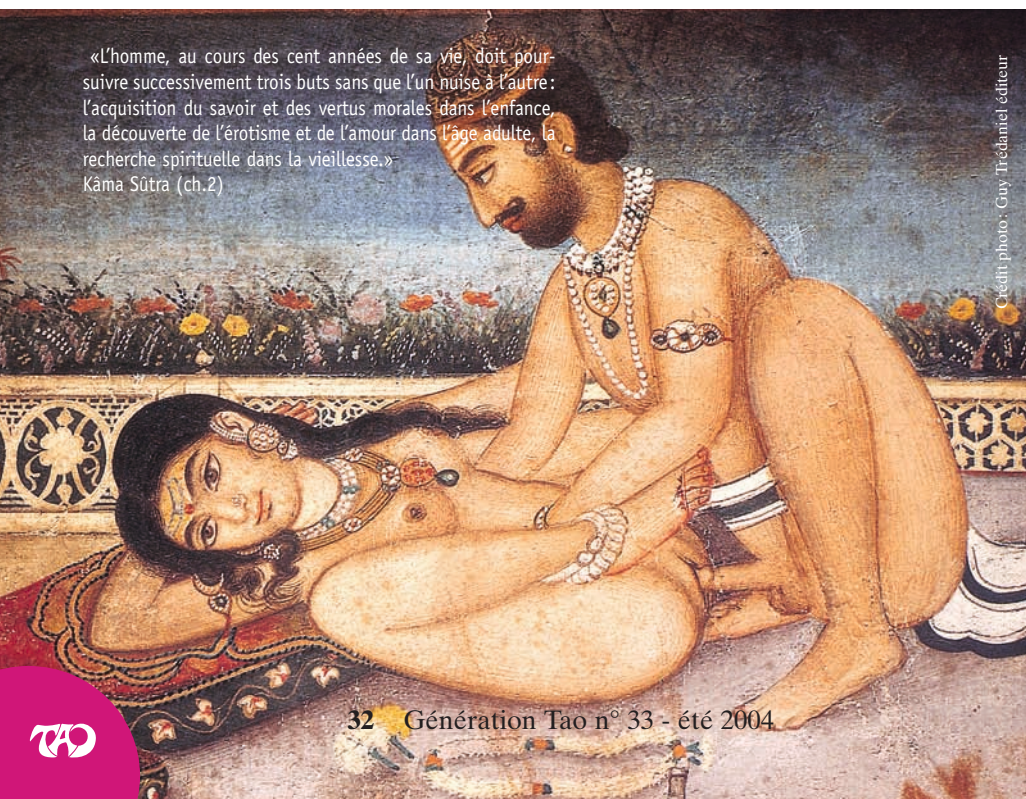
mutuelle mais non réciproque, qu'illustre le poème en encadré. Parce que l'amour divin est détaché des désirs qui caractérisent l'amour humain, on pourrait croire que les désirs sont une entrave à l'amour divin, et à ce titre, chercher à les faire disparaître. C'est ce qu'ont tenté certaines religions par nombre d'interdits: suppression du plaisir des sens, charnels, gustatifs, de la vue (port de vêtements austères couvrant le corps et le visage), interdiction d'écouter de la musique, etc. Ce qu'ont oublié ceux qui prônent ces solutions, c'est que tout se construit par le bas. Les désirs et les émotions — dont la sexualité et l'érotisme ne sont que des manifestations — sont les moteurs de l'esprit et les ferments d'une sagesse qui seule, en retour, peut les transcender. Inhiber les désirs, cela revient à inhiber aussi la sagesse, et nous en mesurons depuis des siècles les conséquences dramatiques. Si le vœu de chasteté peut être la conséquence d'une vie dédiée à l'amour du divin, il ne devrait pas être une condition préliminaire, un «fruit défendu» qui bloque l'élévation de ceux qui n'ont justement pas réglé leurs «démons» de base. Drôle d'amour en vérité que celui qui interdit, pourchasse, et fait finalement le nid du démon...

Honorer la Création

Parce qu'elle est étroitement liée aux mécanismes de la pulsion et des

désirs, la sexualité représente un important facteur de base de l'équilibre psychique et physiologique des individus. Selon un principe confucéen, l'harmonie sexuelle est la condition d'une bonne entente familiale, donc sociale, elle-même facteur d'équilibre d'une nation, et de développement de l'humanité. A l'inverse, et l'actualité s'en fait régulièrement l'écho, une sexualité mal assumée ou mal gérée aboutit à des drames. Des prêtres pédophiles aux imams lapideurs, le moins que l'on puisse dire est que le poids écrasant des tabous religieux n'est pas pour rien dans ces situations. La méconnaissance des différences psychologiques et physiologiques intimes entre l'homme et la femme est patente dans ces religions patriarcales qui déclarent que «l'homme est là pour servir Dieu, et la femme pour servir l'homme», et qui ne supportent pas de voir les créatures humaines dans leur costume de naissance. Contraste saisissant avec les scènes érotiques qui ornent les frontons de certains temples d'Orient! N'en déplaise à ceux qui préfèrent les guerres saintes, s'aimer les uns les autres n'est pas antagoniste avec la spiritualité. Le *Kâma Sûtra* en Inde, ou le *Sou Nu Jing* en Chine, sont des ouvrages donnant à l'acte d'amour une dimension que nous avons occulté en Occident: la sexualité comme moyen d'honorer la Création. ■

«L'homme, au cours des cent années de sa vie, doit pour suivre successivement trois buts sans que l'un nuise à l'autre: l'acquisition du savoir et des vertus morales dans l'enfance, la découverte de l'érotisme et de l'amour dans l'âge adulte, la recherche spirituelle dans la vieillesse.»
Kâma Sûtra (ch.2)



Crediti photo: Guy Trédaniel éditeur

ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

«Du Jing au Shen» : médecin et acupuncteur, enseignant et formateur en qi gong, fondateur de l'Institut Européen de Qi Gong, Yves Réquena est un pionnier dans la pratique et la diffusion des arts taoïstes en France. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont : «Qi Gong, la gymnastique des gens heureux», paru chez Guy Trédaniel.

«Karsai Nei Tsang» : Saumya Comer et Wilbert Wils ont été formés par Mantak Chia au Tao Garden. Saumya Comer est l'auteur d'un ouvrage sur le Karsai Nei Tsang qui n'a pas encore été traduit en français. Wilbert et Saumya ont développé ensemble leur propre technique de massage.

Parvenir à l'ultime... : spécialiste de Wilhelm Reich en France, Gérard Guasch est aussi acupuncteur. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont : «Quand le corps parle...» paru aux éd. Sully. Il est également fondateur du Cercle Reichien.

«Le réflexe orgasmique» : analyste reichien et pratiquant d'aïkido depuis plus de 20 ans, François Serre poursuit ses recherches sur les notions d'énergie et de mouvement.

«Création, Procréation, Récréation...»: fondateur du Cèdre, Patrick Shan est spécialiste en acupuncteur. Il dirige également des missions humanitaires en effectuant des soins de MTC dans différentes régions du monde.

Les photos du dossier (exceptées le «karsai nei tsang») sont extraites de l'ouvrage : «Pratiques Taoïstes pour une sexualité épanouie», de Zai-hong Shen, paru au Courrier du Livre.

Photographe : Kellie Walsh.

La photo d'Yves Réquena est extraite de l'ouvrage : «La gymnastique des gens heureux», par Yves Réquena, Guy Trédaniel éditeur. Photographe : Jean-Benoît Paoli.

L'illustration du Kama Sutra est extraite de l'ouvrage «Kama Sutra», Lance Dane, paru chez Guy Trédaniel éditeur.

