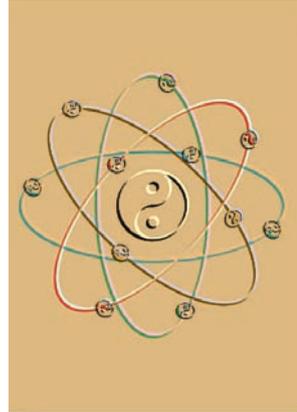




*photo de Michel Boulay*

**La vision orientale du cosmos, le Tāi Ji, est par essence globale. Les vibrations de l'univers macrocosmique rejoignent en effet celles de l'univers de la Conscience du Soi (microcosme personnel) en expansion.**

Par François-Xavier TRAN, professeur en écologie humaine et expert en Wushu



## Unité et interdépendance dans la danse du Tai Ji

**D**ans son livre *“Le Tao de la physique”*, Fritjof Capra a bien identifié cette loi fondamentale d’interdépendance de la partie et du tout en symbiose harmonique : *“Dans la vision orientale, comme dans celle de la physique moderne, chaque phénomène dans l’univers est relié à tous les autres et aucun n’est fondamental. Les propriétés de chaque partie sont déterminées non par quelque loi fondamentale, mais par les propriétés de toutes les autres parties. La caractéristique majeure des parties est qu’elles doivent s’harmoniser avec les autres parties dans l’organisme qu’elles composent”*.

Je vous propose, chers lecteurs et lectrices, des variations sur le thème de la “génération du Tao” au sein des changements perpétuels du “Soi” en expansion. Je vous concède que ces termes peuvent vous apparaître ésotériques mais vous pourrez les comprendre au fil de votre lecture, ou même consulter certains termes dans le lexique situé à la fin. En outre, ce concept est le fondement du mouvement de l’Écologie profonde initié par Arne Naess en 1974. Les deux concepts de ce mouvement rejoignent ceux de Capra cité plus haut :

- **Unité** de tous les phénomènes cosmiques et de ceux du microcosme humain par la “Réalisation du Soi” universel

- **Interdépendance** par la “maximisation” de la symbiose avec tous les êtres du cosmos ou... le Tai Ji.

Pour les pratiquants du Tai ji Quan, ces concepts d’unité et d’interdépendance se retrouvent dans les changements du Yin et du Yang et *vice versa* dans la sphère du Tai Ji et, la coordination symbiotique du Qi (souffle) avec l’esprit qui dirige ces transformations incessantes. De manière analogue, le Tao Te King\* de Lao Zi enseigne que le Tao éternel est le principe actif universel qui uni-

fie en symbiose les êtres dans un monde en devenir. Le Tao imprègne et submerge tout. Dans le chapitre 34, Lao Zi constata que:

*“La Grande Voie c’est l’inondation, droite ou gauche, peu lui importe ; les dix mille êtres en dépendent pour vivre, elle ne se refuse pas ; elle fait son œuvre sans y chercher sa gloire”*.

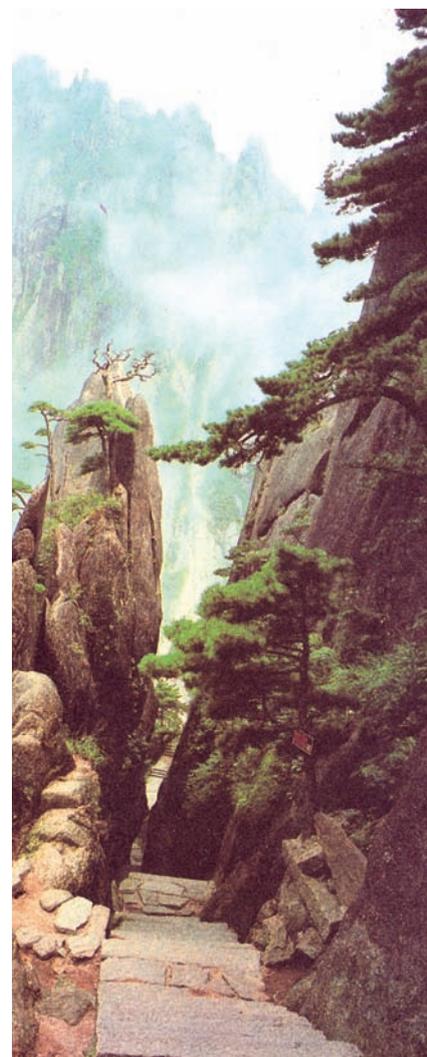
Après ces préliminaires, je vous propose donc de passer par les trois mouvements de cette symphonie universelle cosmique, afin de vous faire sentir le sens écologique du Tai Ji :

- L’éveil à la conscience universelle
- Symbiose des êtres avec le cosmos
- Une pratique profonde et écologique du Tai ji.

### Unité : L’éveil à la conscience universelle

Le visible et l’invisible, le connu et l’inconnu, tout prend sa source et retourne à la conscience universelle. Dans notre monde actuel de sollicitation à la satisfaction immédiate des désirs multiples, ce concept d’unité ou d’unification n’est pas toujours facile à percevoir. La société de consommation fait miroiter l’illusion que les biens proposés sont “réels et permanents”.

La libération de ce monde très matérialiste passe par une prise de conscience du “Réel”, grâce à une approche permettant une accession au “Soi” profond (Tai Ji, méditation, Yoga) et qui replace l’être humain dans la Conscience de l’Universel. Il prend alors conscience du flux et du reflux des changements incessants et “en devenir” de toutes choses et de toutes pensées. Il réalise alors que tout pointe vers une “Unité” fondamentale, et que les faits et les gestes du monde extérieur ne sont que les manifestations et le résultat des sens, évanescents et impermanents comme les mains qui balayent les nuages dans le Tai Ji Quan. L’éveil à la conscience universelle permet de détruire et de dépasser les fausses illusions de l’ego





qui garde l'homme prisonnier de ses soucis, de sa peur, de son anxiété et de son insécurité.

La compréhension, seule par l'intellect de l'urgence d'une unification ou d'une intégration, ne suffit pas à calmer les multiples velléités engendrées par les sens. L'intégration requiert une expérience pratique par le corps et les sens ainsi qu'une remontée à la conscience universelle. Parmi les techniques qui permettent la focalisation sur un point en évitant la dispersion et la tension de la concentration, les formes évanescences du Tai ji Quan favorisent une harmonie dans l'alternance des polarités Yin-Yang, et de rejoindre ainsi l'Unité dans le dynamisme des changements cosmiques.

### Symbiose avec le cosmos et les dix-mille êtres

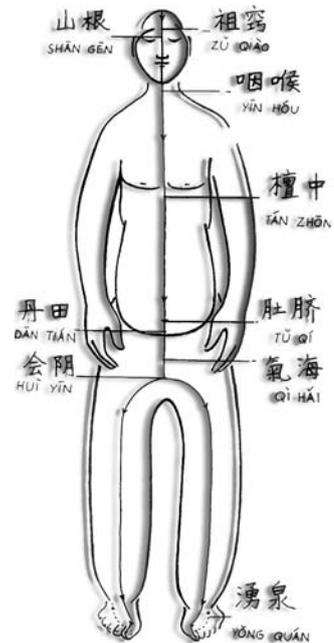
Le chapitre 51 du Tao Te King suggère que tous les phénomènes dans l'univers se tournent naturellement vers la Voie de l'évolution et de la transformation :

*"Ainsi, la Voie produit, la Vertu nourrit ; elle fait croître et elle nourrit. Elle abrite et elle soigne ; elle soutient et couvre des ailes. Laisser être et ne pas accaparer, entretenir et ne pas assujettir : Présider à la vie et ne pas en être le Boucher, voilà le Mystère de la Vertu".*

Sans perdre l'Unité, le chercheur du Tao se fait docile aux moindres pulsations du rythme cosmique. Les images naissent de la pensée. Pour n'obtenir que l'idée essentielle, il faut oublier l'image. C'est justement à ce moment-là que le Tao peut être perçu. Il rejoint du dedans le cœur de chacun des dix-mille êtres.

*De la même façon,  
le pratiquant de Tai Ji  
retrouve dans les formes  
évoquées par ses mains toute  
la pureté du cosmos extérieur,  
et la spontanéité des formes  
dynamise le monde dans leur  
élan fondamental.*

Le pratiquant se laisse emporter dans la "réalisation" de la conscience universelle, en symbiose de rythme de vie avec les dix-mille



êtres.  
Il s'élargit dans cette expansion vers le sein de l'univers cosmique : les êtres viennent à lui. Il vit dans l'Unité. Il s'identifie entièrement avec les courbes vaporeuses de ses mouvements. Il intériorise et se fait miroir et reflet de l'invisible Tao.

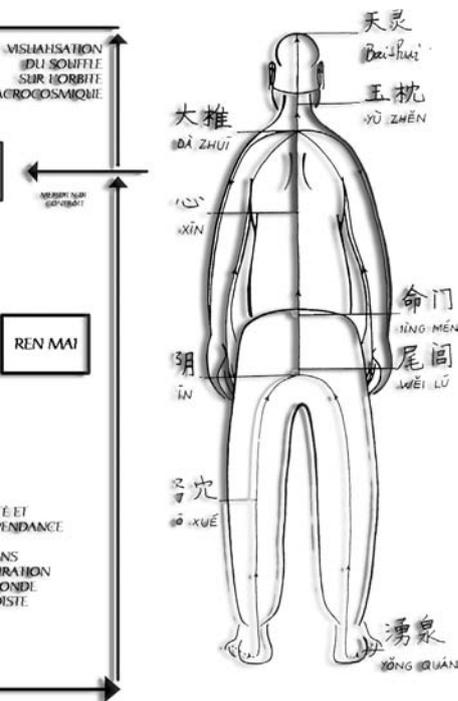
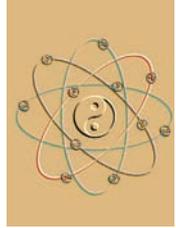
### Le souffle profond et cosmique du Tai Ji

*"Le cœur est calme, l'esprit attentif, l'intention et le souffle s'unissent. L'essence et l'esprit ne font qu'un".*

Ce simple verset d'un des chants populaires pour l'apprentissage du Tai Ji Quan met l'accent sur le rôle primordial de l'esprit qui dirige les mouvements du corps. Pour atteindre une pratique en profondeur, l'utilisation de la visualisation de la respiration originelle permet de parvenir à une intégration complète avec le cosmos. L'utilisation du souffle taoïste sur le parcours de l'orbite macrocosmique permet de solliciter dans le cerveau l'émission des ondes delta, caractéristiques du phénomène de la relaxation au seuil sophro-liminal. Le tracé de l'orbite macrocosmique est représenté dans le diagramme ci-joint.

La visualisation commence par le point au milieu du palais supérieur de la bouche, avec la langue en position pour faire le pont entre les deux méridiens curieux de contrôle et de génération (Dumai et Renmai), pour descendre vers le centre d'énergie du Dan Tian, en continuant vers le bas jusqu'au Point de Réunion du yin (Huiyin), au périnée. Le parcours sépare en deux branches suivant les deux cuisses, jusqu'à la plante des pieds où se localise la "Source chaude" (Yongquan). La partie ascendante remonte par l'arrière des jambes pour rejoindre la "Porte de la Vie" (Mingmen), et continue vers l'"Autel des âmes" (Lingjia), pour arriver au sommet du crâne, au





point des Cent Réunions (Baihui). De là, le parcours redescend vers l'avant et rejoint le point de départ.

*La respiration profonde taoïste développe le "sentir profond" de l'ici-et-maintenant du corps, de la vie, en vibrations synchroniques avec le Yin de la terre et le Yang du cosmos.*

Instants éternels non mesurables, l'éternité d'un instant en devenir ! L'univers entier devient le "Je" : c'est l'heure où la conscience de l'unité contemple les formes évanescentes en perpétuel changement. Cette communication symbiotique intime entre le micro et le macrocosme dans l'instant de l'ici-et-maintenant a déjà été qualifié de mystérieuse "synchronicité" par Carl G. Jung :

*"La compréhension de la synchronicité est la clé qui nous permet d'ouvrir la porte de l'aperception orientale de la totalité que nous trouvons si mystérieuse".*

La synchronicité établit une relation entre l'individu et la totalité, nous nous sentons faire partie d'un univers divin d'interactions dynamiques. Grâce à ce concept jungien, le pratiquant du Tāi Ji se sent s'ouvrir au Tao,

le "Qi-pulsation" du microcosme de son corps : La synchronicité est le Tao de la psychologie ! Fixé sur sa propre conscience, il devient capable de percevoir la réalité spirituelle, de se percevoir comme appartenant à une totalité englobante. Lorsque toutes les composantes de l'univers tendent vers l'unité, "toutes choses ne font qu'un avec moi" (Zhuang Zi). La compréhension qu'Unité et Interdépendance sont sources de création et de créativité permet de rester dans le non-agir comme le souligne Lao Zi :

*"Par l'unité, le Ciel devient clair.  
Par l'unité, la terre devient stable.  
Par l'unité, les esprits devinrent efficaces.  
Par l'unité, les vallées se remplissent.  
Par l'unité, toutes choses vécut et se perpétuèrent".*

**E.X.T.**

\* La transcription Pinyin est ici utilisée sauf pour Tao (Dao) et Tao Te King (Dao De Jing).

**LEXIQUE**

- Aperception** : Absence de perception par les sens à la suite d'une identification parfaite avec le Tāi ji.
- Ecologie** : Du grec Oikos ("la maison"). Science qui s'occupe de la gestion de l'habitat, de l'environnement.
- Ecologie profonde** : Mouvement écologique fondé par le professeur Arne Naess, basé sur une sagesse d'agir issue du bouddhisme, du taoïsme et de la religion Bah'á'i : Ecosophie-T.
- Maximisation** : Action de mettre au plus haut niveau (la conscience du Soi).
- Le Soi** : Partie de l'homme reliée à la conscience universelle, et perceptible quand les fausses illusions de l'ego sont détruites.
- Réalisation du Soi** : L'action ou l'état de prise de conscience du Soi.
- Sophro-liminal** : Au seuil des phénomènes de la conscience. Etat en sophrologie.
- Symbiose** : du grec *syn* ("mettre ensemble") et *bios* ("vie"). Support mutuel des êtres du cosmos pour se maintenir en vie.
- Synchronicité** : Concept issu du psychologue C.G. Jung qui sert de pont entre l'individu et le cosmos quand ceux-ci sont en accord de pulsation dans le temps.
- Tāi Ji** : L'univers, le cosmos. Egalement abrégé de Tāi ji Quan, la "boîte de la faite Suprême".



# Editions Dangles

18, rue Lavoisier – B.P. 30 039 – 45801 SAINT-JEAN-DE-BRAYE Cedex  
☎ : 02 38 86 41 80 – ☐ Fax : 02 38 83 72 34

<p style="font-size: small;">Vlady Stevanovitch</p> <h2 style="margin: 0;">La voie de l'énergie</h2> <p style="font-size: x-small;">L'éveil et le développement du chi, ou énergie vitale</p> <p style="font-size: x-small;">Dangles</p> <p style="font-size: x-small;">Format 18,5 x 23,2; 288 pages; Prix : 170 F (192 F port compris)</p>	<p style="font-size: small;"><b>L'énergie chinoise :</b></p> <h2 style="margin: 0;">Qi Gong : exercices énergétiques de santé</h2> <p style="font-size: x-small;">Dr Josephine Zöller</p> <p style="font-size: x-small;">Collection « Histoire spirituelle » Editions Dangles</p> <p style="font-size: x-small;">Format 15 x 21; 432 pages; Prix : 170 F (192 F port compris)</p>	<p style="font-size: x-small;">Professeur Eric Marié <small>docteur en médecine traditionnelle chinoise de Beijing</small></p> <h2 style="margin: 0;">Précis de médecine chinoise</h2> <p style="font-size: x-small;">Fondements historiques, théorie et pratique</p> <p style="font-size: x-small;">Dangles</p> <p style="font-size: x-small;">Format 18,5 x 23,2; 252 pages; Prix : 150 F (172 F port compris)</p>
--	---	--

**CATALOGUE GÉNÉRAL gratuit sur simple demande** (128 pages ; 250 titres)  
Ouvrages en vente en librairies, F.N.A.C. ou par correspondance chez l'éditeur.