



création graphique: Frédéric Villbrandt • En photo : Arnaud Matflinger par Jean-Marc Lefèvre

# YIN-YANG : UNE VISION DYNAMIQUE & GLOBALE DU MONDE

La Génération Tao a toujours considéré que la représentation du monde par le Yin-Yang était une vision « révolutionnaire » pour l'Occident. Née de l'observation et de l'expérience, son principe s'étend du microcosme au macrocosme, et ses applications s'exercent dans tous les

domaines du « vivre », de notre quotidien le plus ordinaire à des sphères beaucoup plus larges : de la santé, la cuisine, l'art, le mouvement, à l'écologie, le social, l'économie, la politique... Son essence capte une intelligence de perceptions qui dépasse notre sacro-sainte raison... Dynamique : elle est sans cesse en mouvement. Rythmique : elle suit une alternance. Toujours complémentaire, elle n'est jamais opposée. Interdépendante : elle ne sépare rien et relie tout. Sans parties fragmentées, elle est

globale. Sans jugement, elle est intelligence, qualité de perception... Nous vous invitons dans ce dossier à vous « imprégner » du Yin-Yang à travers le regard de deux sinologues et de spécialistes du mouvement.

Belle mutation !



# Yin-Yang

## Une vision dynamique et circulaire

par Cyrille J.-D. Javary

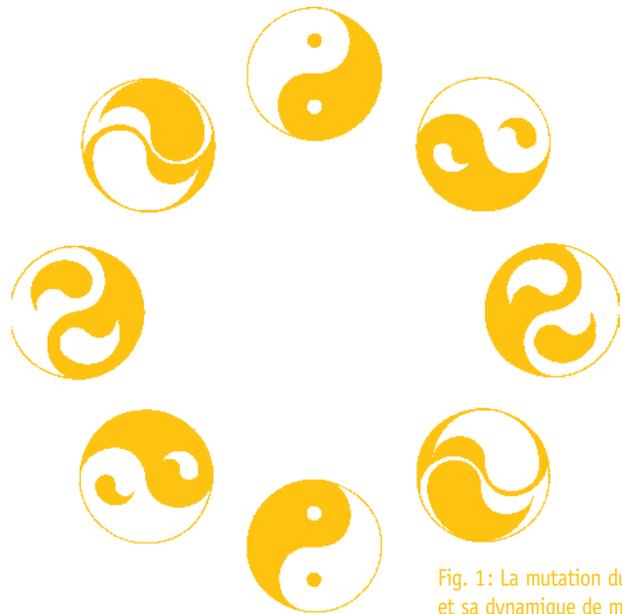


Fig. 1: La mutation du Yin-Yang et sa dynamique de mouvement. Au départ, le Tai ji tu, ou « dessin du grand retournement » et son évolution... infinie...

A contre-courant de l'approche aristotélicienne dominante en Occident du tout vrai ou du tout faux, le principe Yin-Yang comprend le monde comme une alternance, une dynamique, un déroulement. Ici, rien n'est figé et rien ne s'oppose. Cyrille Javary, en expert et conteur, nous fait plonger dans la sphère...

Yin & Yang sont deux mots chinois, en passe de devenir presque des mots français. Et pourtant nous sommes loin d'avoir fait nôtre ce qu'ils ont à nous apprendre. La traduction la plus répandue de ces deux termes est, hélas, la plus fautive: homme et femme, masculin et féminin! Qu'y pouvons-nous? De ce triste état de fait, les Chinois eux-mêmes sont en grande partie responsables. Pas tous, bien sûr, mais tout de même, au premier chef, deux grandes dynasties: les Han (- 200 + 200) et pire encore, les Song (10<sup>e</sup>-13<sup>e</sup> siècle). Les premiers ont rétréci l'espace social autorisé aux femmes et les seconds ont laissé se transformer en habitude banale l'horrible mutilation des pieds des petites filles. Chacun des deux s'appuyant sur le respect de la tradition et de la culture chinoises, ramenées à un syllogisme dont l'évidente stupidité était telle qu'il emportait l'adhésion de tous: l'homme est Yang, la femme est Yin; le Yang est extérieur, le Yin intérieur, donc la femme doit rester confinée à l'intérieur de la maison! Sans vouloir insister plus longuement sur l'injustice stupide et cruelle d'une pareille justification de l'organisation misogyne de la société, soulignons surtout, car c'est ce qui peut nous servir à nous aujourd'hui qui ne sommes pas des Chinois de l'Antiquité ou du Moyen-Age, qu'elle repose sur une profonde perversion de ce que représentent le Yin et le Yang. Mon vénéré professeur Kyril Ryjik qui m'enseignait le chinois (il y a trente ans déjà), disait qu'on ne peut pas espérer comprendre grand-chose à ce que

signifie une notion chinoise, tant qu'on ne s'est pas un peu penché sur la manière dont les Chinois l'écrivent.

### Un coup Yin, un coup Yang

Mais avant d'en arriver là, remarquons que « Yin » et « Yang » sont de très vieux mots de la langue des paysans chinois, avant même que les lettrés de l'Empire ne leur donnent une forme idéographique. Lors, ils avaient la même signification que des vieux mots de la langue des paysans d'Occident: adret et ubac. Adret, le côté d'une montagne qui est exposé au soleil, là où le soleil « arde », c'est-à-dire chauffe (il nous en est resté: ardent) et ubac, le côté de la montagne exposé au Nord, là où s'accumulent les nuages rendant le ciel opaque, qui se disait jadis ubac. Maintenant, il faut se demander pourquoi, parmi les nombreux binômes dialectiques qui dans leur langue évoquent cette dualité fondatrice, les lettrés chinois ont choisi les deux termes pour servir, non pas d'archétypes (ce serait trop jungien), non pas de porte-flambeaux (ce serait trop cartésien), mais de porte-écrits, à cette catégorie rythmique fondamentale qui est le meilleur de la tradition chinoise. La réponse se trouve dans le *Yi Jing*, le *Classique des Changements*, que l'on peut valablement résumer comme le grand livre du Yin et du Yang. Et cela pour la bonne et simple raison que c'est dans les commentaires officiels de cet antique ouvrage (attribué à Confucius lui-même, excusez du peu, même si cette attribution est parfaitement légendaire,



### PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du *Yi Jing*, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du *Yi Jing*. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du *Yi Jing* et appelé: la Grande Marelle du Yin/Yang.

LE YIN-YANG  
EN POLITIQUE

Toute situation se présente toujours sous deux aspects : une contradiction principale et une contradiction secondaire. Mao disait ainsi : « Toute situation est dans un déséquilibre évolutif. Avec le temps, la contradiction principale va devenir secondaire et la contradiction secondaire, principale ». C'est du Yin et du Yang dont Mao parlait sans les nommer. Ainsi on me pose souvent la question : « La Chine est-elle communiste ou capitaliste ? ». Car pour notre manière de penser, on est l'un ou l'autre, puisque ce sont des systèmes politiques antagonistes par nature. Or, effectivement, il existe actuellement en Chine, à la fois des traits communistes (un parti unique, autoritaire et brutal) et des traits capitalistes (libre entreprise et pouvoir de l'argent). Si maintenant nous appliquons le principe Yin Yang, nous voyons que lorsque Deng Xiaoping revient au pouvoir, la contradiction principale est de sortir le pays de l'ahurissante pauvreté dans laquelle l'a plongé la période maoïste, et la contradiction secondaire, l'avènement d'une société harmonieuse. Depuis lors, ses successeurs ont poursuivi cette politique, et si l'enrichissement du pays est une réalité, il est encore loin d'être partagé par toute la population, c'est-à-dire que cette contradiction n'est pas encore devenue secondaire et que, donc, la contradiction secondaire n'est pas encore devenue principale. Mais le mouvement qui y mène est lancé dans la bonne direction. Les étudiants de la place Tian an men avaient raison de réclamer la démocratie, et il faut continuer à lutter dans ce sens, mais ils avaient tort d'avoir raison trop tôt...

elle en dit long sur l'importance qui leur est accordée) que se trouvent pour la première fois énoncés de manière complète et simple les termes mêmes de Yin et de Yang, avec tous leurs atours philosophiques. Cela se trouve dans une phrase tellement connue qu'on en oublie ce qu'elle a à nous dire : *Yi ying yi yang zhi wei dao*. On avait l'habitude de traduire cette phrase en disant : « Un Yin un Yang c'est le Tao » ; mais c'est là une manière bien restrictive de comprendre ce dont il est question. Heureusement ces derniers temps, grâce à J-F Billeter on peut mieux saisir de quoi il en retourne : un coup Yin un coup Yang, c'est ainsi que tout fonctionne. Voilà qui nous ouvre une tout autre perspective sur ce que les Chinois appellent Yin Yang. Cette simple différence de traduction nous ouvre à une réalité plus dynamique. Yin et Yang cessent d'être des catégories, des attributs, pour devenir une rythmique. François Jullien avait entrouvert le rideau en disant : au début était l'alternance, précisant en cela la question du début qui empoisonne notre manière de voir. Mais il fallait aller plus loin : Yin et Yang ne sont pas des idées, ce sont des mouvements.

## Résoudre les contradictions

Le Yin Yang, ça sert aussi à résoudre les contradictions. Qu'est-ce qu'une contradiction ? C'est pour nous, depuis les Grecs qui nous ont appris à penser, l'impossibilité de la coexistence d'éléments incompatibles. Aristote le disait sans barguigner : « Une chose ne peut pas être à la fois A et non-A ». Ce serait intenable, il faut choisir. Et depuis lors, nous n'arrêtons pas de penser en termes d'opposition qu'il faut résoudre et qu'on ne peut pas résoudre autrement qu'en privilégiant absolument l'un sur l'autre. Par exemple, la contradiction entre le corps et l'esprit se résout, soit en privilégiant le corps (la médecine), soit l'esprit (la psychanalyse). C'est le fondement de notre manière de voir ; c'est aussi la base de notre théâtre. Prenez la pièce emblématique du théâtre français : *Le Cid*. Quel en est le ressort fondamental ? La contradiction dans laquelle Chimène se débat, prise entre son amour pour Rodrigue et sa fidélité à son père. Si elle est fidèle à son père, elle doit le venger, et donc demander l'exécution de celui qu'elle aime ; si elle suit les élans de son cœur, elle faillit à son honneur ; elle est prise dans un dilemme insoluble. C'est tragique, on pleure, on aime ! Mais si Chimène était allée demander conseil à Confucius (on peut toujours rêver !), le vieux sage lui aurait sans doute dit : « Patience ! Attends donc un peu que l'assassin de papa devienne le sauveur de la nation, et les choses pourront commencer à s'arranger ». Car ce qui verrouille les contradictions dans les-

quelles nous nous débattons, c'est que nous les considérons dans l'absolu, c'est-à-dire en éliminant le facteur temps. Raisonner en « arrêt sur image » bloque tout. Prenons un exemple simple : nous pensons naturellement que le jour est l'opposé de la nuit, l'été celui de l'hiver, le froid du chaud, alors que chaque jour, chaque année, nous expérimentons qu'ils sont la suite les uns des autres.

## La dynamique du mouvement

Remettre le facteur temps dans une situation contradictoire, voilà une des plus importantes choses que nous apprend le Yin Yang. On néglige trop souvent de voir la dynamique qui lui est propre. Observons le *Tai ji tu* (voir figure 1) que l'on appelle assez improprement le dessin du Tao. Son nom chinois, qui signifie en fait « dessin du grand retournement », nous indique comment il faut le regarder : en le mettant en mouvement. Que nous montre alors cette magnifique épure ? D'abord, au plus simple, en suivant son développement circulaire, depuis le Nord en bas jusqu'au Sud en haut, en passant par l'Est à gauche, on observe que l'apogée d'un mouvement fait naître son contraire. Cela n'a rien de bien mystérieux, chacun le vit, c'est la théorie de la crème au chocolat ! Au bout d'un certain nombre de cuillères de crème, ce qui au départ provoquait l'appétence, en vient à provoquer la répugnance. Mais il y a plus subtil : ce sont les deux gouttes, l'une blanche dans la zone noire et l'autre noire dans la zone blanche. Ce sont elles qui véritablement animent le dessin. Regardez comme il est plat sans elles. Mais que n'a-t-on pas dit comme sottises à propos de ces « gouttes », du genre : il y a toujours un peu de blanc dans le noir, comme il y a toujours un peu de bon chez les gens mauvais, et inversement. Reprenant ainsi l'analyse statique qui nous est familière. Alors que ce ne sont pas des gouttes, mais des germes ! Qui nous disent de lire ce dessin comme un déroulement, et non comme une figure ; on y voit alors que la culmination du blanc comme du noir fait naître la couleur complémentaire, et qu'il faut continuer à le lire de manière dynamique, c'est-à-dire de comprendre que ces germes vont grandir, qu'ils vont se développer, jusqu'à renverser la structure d'ensemble de la figure. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



Au début  
était  
l'alternance



# Tai Ji Quan

## La globalité en mouvement ?

par Arnaud Mattlinger

Le déploiement des principes Yin-Yang dans la pratique du Tai Ji Quan est un des axes fondamentaux de la discipline, mais peut-on parler de globalité ?

porelle vers l'état d'écoute de Wuji, la non-intention. C'est là une étape essentielle pour ressentir comment, depuis l'océan, le Qi circule, « s'expande », à l'image d'un ballon qui se gonfle et nous imprègne et commence à nous faire bouger, imperceptiblement. C'est ensuite par l'intention que nous pouvons guider l'énergie et amplifier le mouvement. L'intention guide le Qi et le Qi bouge le corps, c'est le principe global qui peut avoir différentes applications (martialité, bien-être, sexualité).

Photographie: Jean-Marc Lefèvre

### Laisser le dragon nous emporter

Pour accéder à la globalité, la deuxième étape consiste à s'assurer de la libre circulation de l'énergie. Aussi dit-on Yin-Yang et pas Yang-Yin. C'est-à-dire qu'il faut un lâcher pour qu'il y ait action. Si l'intention arrive trop tôt, s'il n'y a pas d'abord un abandon, elle devient focalisation et contrôle. Certes, l'intention pourra conduire le mouvement dans toutes les parties du corps, mais cela ne dépassera pas le mouvement total (voir encadré). La globalité du mouvement ne peut s'acquérir ni se construire, on tombe dedans, comme on tombe en extase. Il est important pour tomber dans le mouvement global que la tête ne soit plus aux commandes, qu'elle « perde les pédales ».

Pour cela, il est nécessaire de bousculer les repères, de sortir des routines, de laisser le dragon nous emporter.

**Tout est présent et en mouvement.**

### Les limites de la pratique

En ce sens, voici trois limites du Tai Ji Quan: la première réside dans la vitesse lente qui souvent devient un contrôle. La deuxième, dans la répétition d'un même enchaînement qui enferme la circulation énergétique, la mémoire et tout le système sensori-moteur dans une routine. La troisième se trouve dans l'origine martiale même du Tai Ji Quan; la pratique s'étant construite avec une nécessité d'efficacité et de vigilance, ce qui ne relève pas de l'attention. La vigilance, bien au contraire, est une intention permanente. Fut-elle douce et bienveillante, même inconsciente ou reniée, elle est agissante. Même si nous ne pratiquons pas dans une

Lorsqu'on parle de mouvement global en Taiji, il y a bien sûr les principes Yin-Yang de la pratique: l'action (Yang, externe) née d'un lâcher (Yin, interne), la transmutation d'un mouvement en un autre sans rupture (Peng, Lu...), le principe d'expansion et de retour, l'existence simultanée d'une action et de son opposé, ce qui préserve l'équilibre du centre... Mais comment faire pour saisir tout ça, par où commencer? Le propre de la globalité, c'est qu'il n'y a pas de bout par lequel commencer. Tout est présent et en mouvement, partout. Mais le Yin-Yang s'appelle aussi Taiji. Ce que nous apprennent le Tai Ji Quan et les pratiques martiales, c'est que la source du mouvement, la puissance, réside dans le Dan Tian inférieur; le Dan Tian lui-même siégeant au cœur du bassin; le « bassin » contenant « l'océan de Qi » dont on parle dans les pratiques énergétiques.

### L'intention guide le Qi

Dans une première approche de la globalité, le mouvement trouve donc sa source dans cette zone. Cela remet la tête, l'intellect et le cerveau à une plus juste place, celle de percevoir et de « surfer » sur le mouvement existant; et non pas de tout diriger par des mouvements volontaires. C'est par l'attention que nous percevons les mouvements internes; et l'attention n'est possible qu'en réduisant l'activité mentale et cor-



### PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattlinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'Aïkido et au Tai Ji Quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du Taiji style Chen et du Wutao.

recherche martiale, l'origine de la pratique est véhiculée par sa forme. Le fait d'appeler cela Taiji au lieu de Tai Ji Quan n'enlève rien au propos: la tête reste aux commandes. Il en va de même des formes de Qi Gong et d'autres arts internes de tradition. Comment toucher l'état de Wuji alors que je sais déjà que je vais pratiquer une forme? Pour tendre vers la globalité, il faut donc pouvoir changer de vitesse, aller dans la vélocité et la rapidité\*, et sortir de la forme. C'est ce que j'enseigne en Taiji en intégrant à ma pédagogie les bases du Wutao (voir p. 24). Car l'énergie ne se limite ni à un art, ni à une forme, ni à une vitesse, la globalité est abondance et générosité. L'énergie doit nourrir le cœur pour que fleurisse le Shen; pour recevoir, il nous faut donner. Aussi le lâcher-prise doit-il être entier, ce qui fait peur. C'est avec confiance qu'il faut apprivoiser l'abandon — au sens amoureux du terme — avant d'y plonger. C'est dans l'abandon que toutes les portes s'ouvrent et qu'apparaît le « sentiment du geste » — notion chère au Wutao — que l'énergie circule librement et que les choses peuvent s'alchimier, se transformer.

### Faire rayonner le Shen

Et voilà qui amène le troisième niveau de la globalité: le mouvement global ne s'arrête pas au cadre physique du corps. Le mouvement interne est aussi émotions, sentiments. Or toutes les pratiques de renforcement, martial ou de santé, les mettent de côté ou cherchent à les temporiser, à les contrôler. Si au contraire, nous pouvons les accueillir et les laisser nous animer, le mouvement s'amplifie, la sensation aussi. Comme un effet loupe, nous percevons mieux. Une fois le mouvement libéré, la maîtrise du Taiji consiste alors à canaliser cette sensation, « à chevaucher le dragon », à laisser le grand imprégner le petit, l'interne. La suite n'est qu'une question d'écritures, de styles, mais la circulation et les principes sont présents. Du point de vue de la pratique, après avoir ouvert, grandi et ressenti le mouvement, on réalise le chemin inverse; les chemins neuronaux étant dégagés, le mouvement devient plus clair et plus uni. Les extrémités sont maintenant reliées au Dan Tian. L'expression du mouvement étant libérée, il est possible de réintégrer toutes ces sensations à l'intérieur d'une forme plus « traditionnelle », et ce quels que soient les styles de Taiji: Yang ou Chen, Wu ou Sun, simplement en variant l'écart des appuis et la hauteur de la posture — le travail des extrémités (mains et pieds) venant par la suite. L'esprit (Shen) rayonne alors dans la pratique, la pratique (même martiale) pulse la vie. ■

\* Attention, la vitesse lente permet des erreurs qu'une vitesse accélérée et une amplitude de mouvement ne laissent pas passer. Pour lâcher et tomber dans la globalité, il est nécessaire de respecter les amplitudes et fonctionnements articulaires. Les écarts peuvent entraîner des déséquilibres ou des douleurs.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## UN PEU DE PRATIQUE... avec Arnaud Mattinger

Voici un mouvement de Tai Ji Quan bien connu: « Séparer la crinière du cheval », ou Ye Ma Fen Zong, revisité par la pédagogie globale du Wutao. Le Wutao développe la globalité du mouvement au-delà des préoccupations martiales et repose sur le « sentiment du geste ». Ouvrir les portes de la globalité en quatre photos serait très difficile, voyez là plutôt comme une piste de recherche pour votre pratique.



### PHASE STATIQUE

Une fois l'ondulation de la colonne vertébrale fluidifiée (voir Gtao n° 16), les mains se placent devant le buste. Les « lâchers » successifs du bassin entraînent une onde qui parcourt la colonne. Celle-ci induit un mouvement dans les mains, stylisé en deux 8 spirales.

L'onde prend peu à peu de l'amplitude et de l'élan, les 8 grandissent, les hanches se mobilisent. Ye Ma Fen Zong ici ne se restreint pas au sens martial. Les diaphragmes s'ouvrent (plancher pelvien, diaphragme pulmonaire, clavicules et gorge, palais, coronal...) et libèrent le mouvement.



### PHASE DYNAMIQUE

Avec l'élan de l'inspiration pulmonaire, le mouvement s'ouvre encore jusqu'à amener le déplacement des appuis. Le corps entier est mobilisé par la pulsation du Dan Tian et l'ondulation de la colonne. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale, et non plus indépendante. La respiration est lâchée (bouche ouverte). Les deux temps forts: recueillement (3) et ouverture (4) sont toujours reliés par les 8 (spirales) et la pulsation-ondulation de la colonne.

photos: Cécile Mairinet

# Test

## 1, 2, 3... Dan Tian !

Selon le calque taoïste des 3 Dan Tian — centres énergétiques — nous vous avons concocté 9 questions pour vous permettre de découvrir dans quel centre se concentrent aujourd’hui vos énergies. Bien sûr, selon le principe Yin-Yang, rien ici n’est figé. Mais nous avons souvent, à un moment de notre vie, une énergie majeure qui nous anime. Ressentez-la, écoutez-la et osez essayer de nouvelles pratiques qui pourront harmoniser vos 3 Dan Tian et épanouir votre Shen — esprit. L’été, avec son panel de stages, est idéal pour cette exploration.

**1. Vous avez un nouveau projet en tête :**

- A / Je réfléchis à la stratégie à mettre en place avant de me lancer.
- B / Je fonce, les autres me suivront ou pas.
- C / L’essentiel, pour moi, est ce que nous allons faire tous ensemble.

**2. Il / Elle me plaît :**

- A / Sa douceur et sa sensibilité me transportent.
- B / Je craque sur son côté sauvage.
- C / L’intelligence de nos échanges me subjugue.

**3. Pendant les vacances, je lirai :**

- A / *Le couple multi-orgasmique* de Mantak Chia.
- B / *La Cabane* de W. Paul Young.
- C / *Le maître de Nô* d’Armen Godel.

**4. Sans hésitation, mon prochain stage sera :**

- A / Un atelier de sculpture.
- B / Une semaine de danse africaine.
- C / Un perfectionnement dans ma pratique du jeu de Go.

**5. C’est un premier rendez-vous :**

- A / J’entame une discussion entre amour et désir.
- B / Nous nous lançons dans une ardente chevauchée amoureuse !
- C / J’écoute mon cœur battre.

**6. Au restaurant, je commande :**

- A / Une délicieuse choucroute avec une bière onctueuse.
- B / Des crevettes sauce aigre-douce avec un thé au jasmin.
- C / Une salade d’endives aux racines de lotus avec un thé Mû.

**7. Face aux problèmes de la planète :**

- A / Je vais nettoyer les oiseaux mazoutés sur la plage.
- B / J’organise un système de co-voiturage dans mon entreprise.
- C / Je participe à des manifestations anti-OGM.

**8. Avec mon argent :**

- A / Je suis prêt à tout miser sur un projet qui me plaît.
- B / Je l’ai placé et je suis régulièrement les cours de la bourse.
- C / J’aime le dépenser avec mes amis.

**9. Je réalise mon Tao :**

- A / En suivant une psychanalyse.
- B / En pratiquant les arts martiaux. Je m’accomplis dans l’effort.
- C / En travaillant sur mes émotions.

COMPTABILISEZ A PRESENT LE NOMBRE DE : ■ - ● - ☼  
ET SELON VOS REPNSES, DECOUVREZ VOTRE PROFIL P. 66.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	■	●	☼	●	■	☼	●	☼	■
B	☼	☼	●	☼	☼	●	■	■	☼
C	●	■	■	■	●	■	☼	●	●

par Delphine Lhuillier & Marie Delaneau

# Préséance du Yin

## Préférence du Yang

par Jérôme Ravenet

Jérôme Ravenet, sinologue, pratiquant de Wushu et praticien en médecine chinoise apporte sa compréhension et sa vision du Yin-Yang : tout en subtilité et en nuances...

Yin et Yang ont une grande richesse concrète, une puissance d'évocation indéfinie, pour ne pas dire « infinie » ou totale, comme le fait remarquer M. Granet dans *La Pensée Chinoise*, puisque tout peut finalement être interprété en terme de Yin-Yang.

### Une autre vision du monde

La pensée chinoise (depuis les Royaumes Combattants) se ramène à une topologique plutôt qu'à une logique. Insistons tout de même sur le terme de « logique » pour souligner qu'il n'y a rien d'ésotérique dans cette pensée cosmologiste, mais bien une forme d'intelligibilité du réel. L. Vandermeersch parle d'une Morphologie, insistant plus sur les « formes » (*morphè*) que ces énergies dessinent. Le terme « topologique » permet de souligner le fait que les penseurs cosmologistes sont plus attentifs aux configurations énergétiques des situations (visibles et invisibles) qu'aux formes (*xing*) qui ne sont que les phases terminales et tardives de processus qu'il s'agit plutôt de saisir en amont, au stade de leur amorce (dans leur dimension subtile) et dans leur évolution (*bian*). Cette topologique exclut toute métaphysique si l'on comprend la métaphysique comme la science de l'Être (le terme Être n'existe évidemment pas en chinois) : l'invisible (car la Chine pré-moderne n'a jamais réduit le monde à sa réalité matérielle et visible) n'est pas pensé comme étant au-delà (sur un plan de transcendance ou séparé), mais comme se déployant sur un plan d'immanence ; l'invisible est là tout autour de nous, mais l'accès qu'on peut y avoir est subtil. Ce qui veut dire qu'au fond, il faut nourrir la Vie (*Yang sheng*), faire du Qigong (diraient les Chinois d'aujourd'hui) – et non pas de la métaphysique spéculative. Les 4 premiers principes de cette topologique sont énoncés dans tous les manuels de MTC et avant tout dans le *Su Wen* (*Huang di nei jing*).

- **OPPOSITION** (*Yin Yang duili*) : Yin-Yang représentent deux opposés, ou deux aspects opposés d'une même chose. Le ch. 5 du *Suwen* dit : *Le feu et l'eau sont des symboles du Yin-Yang*. Ainsi tout ce qui est apparenté à la natu-



D. R. Hua Yen

re du feu sera considéré comme Yang : chaud, mobile, clair, montant, extérieur, excitant, fort... Tout ce qui est apparenté à la nature de l'eau sera considéré comme Yin : froid, immobile, calme, sombre, descendant, intérieur... Les aspects comparés sont analysables et divisibles à l'infini : par exemple, le jour est Yang, la nuit est Yin ; mais le matin est le Yang du Yang, l'après-midi le Yin du Yang ; le début de la nuit est le Yin du Yin, et la fin, le Yang du Yin. Parler d'opposition, c'est souligner l'exclusion et l'incompatibilité : une même chose, sous un aspect déterminé, ne peut être à la fois elle-même et son contraire ; le jour chasse la nuit, qui à son tour chasse le jour ; il en va de même du chaud et du froid et de tous les contraires. La prépondérance du Yin implique l'affaiblissement du Yang, et vice-versa.

- **INTERDEPENDANCE** (*Yin Yang hugen*) : les deux notions se conditionnent mutuellement ; elles ne peuvent exister de manière absolue ou séparée. Rien n'est donc en soi ou par nature Yin ou Yang : on ne parle de Yin et de Yang que par opposition et dans une perspective comparative donnée. Afin de souligner ce rapport d'origine commune, le *Suwen* dit : *Le Yin est à l'intérieur ; il est le gardien du Yang ; le Yang est à l'extérieur, il est l'envoyé du Yin* (ch.5). Ici, c'est le chiasme qui souligne la solidarité originelle et indéfectible du Yin et du Yang. En chinois, on ne dit jamais Yin et Yang, mais toujours Yin-Yang : les deux mots ne peuvent même pas être séparés par une copule.

- **CROISSANCE / DECROISSANCE** (*YinYang xiaozhang*) : le Yin et le Yang sont en évolution permanente, dans une relation d'équilibre ou de compensation dynamique. Cette propriété désigne un rapport quantitatif

Photo: S. Ravenet



### PORTRAIT

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8<sup>e</sup> dan, Pékin). Champion de France Ba Gua Zhang, depuis 2000. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur ès Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Julien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004.



dans lequel la prépondérance et la propension de l'un sont inversement proportionnelles à celles de l'autre.

• **TRANSFORMATION** (*YinYang zhuan hua*). Le Yin peut se transformer en Yang, ou vice-versa. Cette propriété désigne un rapport qualitatif de substitution. Le ch. 5 du *Suwen* dit: *Le Yin exagéré doit devenir Yang; le Yang exagéré doit devenir Yin.*

*Entre Yin et Yang, mon cœur balance*

Pour finir, j'aimerais ouvrir notre réflexion sur deux problèmes: un problème épistémologique et un problème moral.

• **Qu'est-ce qui est Yin et qu'est-ce qui est Yang?** Dans la mesure où les Chinois sont partis de termes concrets au riche pouvoir évocateur, plutôt que de concepts philosophiques précisément définis, ils nous exposent à des problèmes de définition. Par exemple: la lenteur (par opposition à la vitesse) est-elle Yin ou Yang? Est-ce que c'est le Yin ou le Yang qui concentre? Faut-il dire que c'est le Yang qui monte et le Yin qui descend (à l'image du Feu et de l'Eau), ou bien est-ce le contraire, comme on est tenté de le penser quand on regarde par exemple le sens des méridiens Yang et Yin du corps? Ce sont des problèmes de terminologie qui peuvent par exemple rendre difficile (au premier abord) la lecture d'ouvrages de macrobiotique pour des étudiants de MTC — la macrobiotique japonaise dérivant pour partie des théories chinoises de l'Ecole de la Terre Rate de Li Dong Yuan (13e siècle). Je ne suis pas sûr de pouvoir apporter une réponse satisfaisante à la question. Il me semble que dans la MTC des manuels contemporains, le sens du Yin-Yang est déterminé par l'opposition de l'Eau et du Feu, et in fine par l'opposition du chaud et du froid. Ainsi par exemple, quand on dit Vide de Yang des Reins en MTC, on renvoie à tous les signes de vide de Qi auxquels on rajoute des signes de frilosité. Dans un tout autre contexte, il me semble que des auteurs orientaux comme G. Ohsawa ou M. Kushi interprètent plutôt l'opposition Yin-Yang comme étant l'opposition du Centrifuge et du Centripète. On se souvient qu'Ohsawa persistait à « concentrer le Yang » alors qu'il souffrait d'ulcères tropicaux et qu'à la grande surprise du Dr. Schweitzer, il s'est guéri de cette maladie mortelle, avec son riz complet et son sel, le gomasio,

sans rien boire! Vouloir « concentrer le Yang » alors qu'on souffre déjà d'un excès de Yang (ulcères tropicaux = chaleur humidité sur l'Estomac et les Intestins), ce n'est guère intelligible en MTC, car ce serait comme rajouter du feu au feu! Or, pour Ohsawa, la maladie est essentiellement dispersion du Yang, et son principe consiste invariablement à la concentrer.

• **La préférence au Yin ou au Yang?** Est-ce que l'un est plus important que l'autre? Je serais tenté de dire qu'il y a peut-être dans la pensée chinoise une préséance du Yin et une préférence du Yang.

**Préséance du Yin:** l'ordre des mots n'est pas indifférent ou aléatoire: on dit Yin-Yang en chinois, et jamais Yang-Yin. C'est sur le Yin qu'on s'appuie pour développer le Yang. Par exemple en pharmacopée, pour nourrir le Yang du Rein, on utilise Jin Gui Shen Qi Wan: mais c'est une formule qui ne fait que rajouter Rou Gui et Fu Zi (deux produits chauds, Yang) à la formule Liu Wei Di Huang Wan, qui est la formule de référence pour la tonification du Yin des Reins. Six produits qui tonifient le Yin, pour deux qui tonifient le Yang. C'est dans le Yin qu'on va chercher le Yang.

**Préférence du Yang:** à ma connaissance, on ne subordonne pas le Yang au Yin. Mais il est difficile d'aller plus loin dans cette question sans finir par opposer le Yin au Yang, voire les dresser l'un contre l'autre — ce qui serait dommageable au principe de complémentarité (...) La pratique de la MTC (par exemple dans la prise des pouls du poignet gauche Yang et du poignet droit Yin) montre qu'il est de bon augure de percevoir un léger ascendant du Yang sur le Yin. Cette « légèreté », c'est me semble-t-il, tout ce qui fera la différence, dans les relations humaines, entre la délicatesse virile et la brutalité des rustres.

Préséance du Yin, préférence du Yang: je ne suis pas sûr que la formule satisfasse les féministes, mais elle signifie le refus de subvertir le Yang au Yin, en même temps que le refus d'une domination tyrannique du Yang sur le Yin — étant entendu (personne n'y songe?) qu'on ne vise pas la stricte égalité mathématique, considérée comme stérile et génératrice de blocages. Car c'est dans l'amorce du déséquilibre que la relation puise son allant. ■

\*Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## QUELQUES NOTIONS A RETENIR...

- Donner du monde une représentation unifiée, cohérente.

- Le monde est le déploiement d'une énergie fondamentale se transformant sans fin selon deux tendances essentielles: Yin lorsque cette énergie s'agrège, s'intériorise, se compactifie ou se concentre, et Yang, lorsqu'elle se dilue, s'extériorise, se dilate, se volatilise ou se disperse...

- Le *Suwen* dit: « Le feu et l'eau sont des symboles du Yin-Yang ».

- Le *Suwen* dit: « Le Yin est à l'intérieur; il est le gardien du Yang; le Yang est à l'extérieur, il est l'envoyé du Yin ».

- Le *Suwen* dit: « Le Yin exagéré doit devenir Yang; le Yang exagéré doit devenir Yin ».

- Il y a peut-être dans la pensée chinoise une préséance du Yin et une préférence du Yang.

- Les aspects comparés sont analysables et divisibles à l'infini: par exemple, le jour est Yang, la nuit est Yin; mais le matin est le Yang du Yang, l'après-midi le Yin du Yang...

- Le Yin peut se transformer en Yang, ou vice-versa.

- La prépondérance du Yin implique l'affaiblissement du Yang, et vice-versa.

- La solidarité originelle et indéfectible du Yin et du Yang: en chinois, on ne dit jamais Yin et Yang, mais toujours Yin-Yang: les deux mots ne peuvent même pas être séparés par une copule.



Imanou photographiée par Frédéric Villbrandt • Création graphique : Imanou

## Cultiver une hyper *présence*

« Dans l'état de globalité, je suis dans l'état d'universalité. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Pour les créateurs du Wutao, l'idée de globalité ne peut être vécue que dans une certaine qualité de perception, magnifiquement véhiculée par la notion taoïste et primordiale du Yin-Yang. Ils nous parlent de cet « état », particulièrement incarné dans l'enseignement d'Imanou.

**GTao :** Que signifie pour vous l'idée d'un « mouvement global » ?

Imanou Risselard : Lorsque dans mon cours je regarde une personne en mouvement, je la perçois dans sa globalité : émotionnelle, charnelle, physique, psychique. Et c'est aussi ce qu'elle va percevoir d'elle-même dans le mouvement quand elle le vit totalement. Le mouvement global touche à un état où la personne

est au centre d'elle-même, comme étant l'œil d'un cyclone dans lequel elle a conscience de tout ce qui se passe à la périphérie. Le mouvement global serait cette capacité à bouger librement, totalement, simultanément. A ressentir que tout bouge. C'est l'expérience mystique de la pleine conscience qui me ramène dans l'instant. Les trois espaces : physique, émotionnel et psychique se fondent alors en un et l'on accède à un espace particulier. Quand je suis dans cet état de globalité, je suis dans l'état d'universalité. C'est de « l'hyper présence ».

Pol Charoy : Le mouvement global est une « dispersion concentrée ». C'est à la fois vaste et très présent. Dans cette dilatation centrée, il y a une attention et une présence à tous les phénomènes qui se manifestent à travers le mouvement. Cette perception est liée à l'organe sensoriel de l'ouïe qui a cette capacité à entendre tout — la dispersion —. Et c'est

notre attention — la concentration — qui va nous permettre d'entendre.

**GTao : Comment transmettre cet « état » ?**

I. R. : Quand j'enseigne, j'essaie de faire plonger les personnes dans cet hyper espace sensoriel de présence à elles-mêmes, parce que l'hyper présence dévoile en chacun de nous l'intelligence innée enfouie au plus profond de nos cellules qui permet au mouvement d'être une voie d'éveil.

P. C. : La pédagogie d'Imanou est exigeante, mais elle borde et enveloppe ses élèves pour qu'ils plongent dans cet espace. Et les personnes plongent comme avec une confiance indéfectible en la « mère ». Elles acceptent de se dissoudre. Si elles n'étaient pas bordées, elles ne pourraient pas accepter de s'imprégner de cet espace si vaste. Imanou amène doucement les personnes à « disparaître » en laissant la place à ce mouvement ondulatoire et spiralé si essentiel dans la pratique du Wutao. Mais le mouvement n'est jamais enseigné par son contour — ce qui empêche de toucher l'état, le cœur du mouvement —. Pour que le mouvement soit global, il faut être au cœur du mouvement... Et disparaître dans ce cœur. A ce moment-là, l'onde se réalise d'elle-même et on devient témoin de ce phénomène. Et lorsque l'on devient témoin, il existe une sorte de fusion de notre personnalité, de notre être qui est là. C'est ça qui crée l'état.

**GTao : Existe-t-il pour vous des mouvements spécifiques pour vivre cet « état » ?**

I. R. : Pour « réunir » la personne, je lui fais travailler le mouvement d'onde — l'ondulation de la colonne vertébrale —, de la spirale et du souffle dans leurs phases Yin-Yang. Quand je développe une phase, j'amène les élèves à porter leur attention sur un accent de l'onde, même si l'autre polarité reste toujours présente. Par exemple, si je déploie mon mouvement avec un accent Yin (arc de la chaîne antérieure), l'onde Yang se déploie aussi (voûte de la chaîne postérieure) dans le même temps. Et vice-versa. A ce moment-là je pense — mais c'est purement intuitif, il faudrait pouvoir le mesurer — que des ondes cérébrales spécifiques se mettent en place. C'est-à-dire que lorsque je déploie l'ouverture Yin, j'ai une certaine qualité d'onde cérébrale — que je peux mesurer à mon état de sensibilité émotionnelle qui est accru —. Et dans cet état, j'amène la personne petit à petit à vivre et à avoir conscience des deux phases Yin-Yang en même temps. Quand je saisis la globalité du mouvement, je ne suis plus dans ce que je croyais être l'une ou l'autre phase, je suis Yin-Yang. J'accède à une subtilité qui va révéler cette globalité.



**Tout l'être est potentialisé.**

P. C. : Dans la pédagogie, l'enseignement du mouvement doit rester global. Il ne doit pas tomber dans le travers de se partitionner et de se focaliser.

I. R. : Cultiver l'attention en mouvement est essentiel pour permettre à la personne qui aborde le Wutao de se rendre compte que, progressivement, la globalité est en fait sa profonde nature. Ce qu'elle devra découvrir par petites touches. Car il y a toujours un endroit où elle ne porte pas son attention. Elle doit garder à l'esprit que même si elle ne le ressent pas encore, tout bouge tout le temps. Le moindre micro mouvement, si on le laisse grandir, entraîne une cascade de mouvements. Il ne peut en être autrement car notre corps — sensoriel — est un et indivisible.

**GTao : Un mouvement global ne peut pas se penser, il peut uniquement se vivre...**

I. R. : Oui, s'expérimenter. Il ne peut être abordé que par tous nos sens, y compris celui du goût.

P. C. : Ou alors il peut se penser, mais pas en ondes cérébrales Bêta — le langage mathématique par exemple — qui découpent la réalité et sacrifient la globalité. C'est pourquoi Imanou privilégie dans son enseignement l'association d'images poétiques et sensorielles pour que le cheminement dans la globalité continue. Contrairement à moi qui vais avoir tendance à expliquer pour répondre à la demande du tissu social qui a besoin d'organisation et de références. Mais je pense sincèrement que la pédagogie d'Imanou est suffisante pour accéder au mouvement global.

**GTao : En quoi la vision taoïste est-elle ici un point d'appui ?**

I. R. : La pédagogie du Wutao est une mise en route physique, émotionnelle et psychique de la personne, ce qui va l'amener à changer d'état de conscience, et donc de relation à elle-même et au monde. Si elle porte son attention sur le Yang, elle perçoit un changement d'état. Sur le Yin, un autre changement d'état, etc.

P. C. : La vision Yin-Yang est une perception créatrice puisque le jeu des forces créatrices est présent. C'est aussi un espace de perception global : physique, émotionnel, mental et psychique. On ne peut pas comprendre cette vision avec les ondes Bêta qui perçoivent le Yin ou le Yang, mais pas l'ensemble du mouvement Yin-Yang et ses mutations. Seul un état d'ondes plus primordial dans l'évolution de notre cerveau y a accès. L'appellation Yin-Yang, vibratoirement, permet un changement d'état, contrairement à des terminologies comme « chaîne postérieure », « antérieure »,

**LE WUTAO**

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charroy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité organique. C'est le principe d'écologie corporelle.

La pratique du Wutao « défroisse » ainsi et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Elle suit le mouvement de l'évolution et de l'apprentissage : de la première pulsation, au développement de l'embryon et du fœtus. De la naissance à la période postnatale. Des premières reptations sur le sol jusqu'aux quatre pattes. Du redressement à la station debout et jusqu'aux premiers pas.

etc. Il faut donc privilégier cet état de « primordialité » — que l'on retrouve dans la langue chinoise — pour, en le vivant, le percevoir.

**GTao : Quel est l'intérêt de toucher cet état ?**

P. C. : Nous sommes obligés de lâcher une partie du mental. L'état crée une brèche dans le fonctionnement ordinaire de l'individu. La personne perçoit alors le monde différemment. C'est une révélation, et si la personne continue à cheminer, une révolution. Parce qu'elle ne peut plus vivre de la même manière.

I. R. : A partir du moment où cet espace s'est ouvert, la personne va continuer à évoluer. Car il a cette vocation. Mais la personne a toujours le choix de ne pas entrer dans cette brèche. Et cela se voit quand elle fait ce choix. Elle a toujours un œil qui regarde à l'extérieur. Elle ne lâche pas complètement prise.

**GTao : On peut donc reconnaître un mouvement global...**

P. C. : Il n'y a pas de « bruit mental ou émotionnel ». Les yeux se reposent, sans rien à saisir ou à voir.

I. R. : Comme lorsqu'on plonge son regard dans la vastitude d'un ciel bleu. Les yeux pénètrent le ciel et le ciel pénètre en nous. On sent que la personne est au centre d'elle-même, qu'elle vit le mouvement, qu'elle le traverse, qu'elle est traversée et se laisse traverser par le mouvement. C'est une équation très équilibrée, une harmonie Yin-Yang qui peut se manifester par la beauté, le rayonnement... Des petites choses aussi qui ne sont pas mesurables, mais qui se voient et se ressentent de l'extérieur. On ressent ce que vit la personne.

**GTao : Alors tout le monde peut bouger globalement...**

P. C. : Oui, c'est plutôt la capacité de la personne à s'imprégner de cet état jusqu'au bout de ses tissus.

I. R. : C'est l'éveil sensoriel total. C'est le point culminant où, sensoriellement, tout l'être est éveillé. Potentialisé. Et il en a conscience, car il est là en tant qu'observateur. Il peut même entendre des indications et s'ajuster sans sortir de cet état.

**GTao : Si cet état était vécu par le monde, celui-ci aurait profondément conscience de son interdépendance !**

P. C. : Quand la personne pratique dans cet état, elle récolte. C'est peut-être la parabole du paradis.

I. R. : Mais dans cet état, nous sommes

effectivement totalement en harmonie, et en échange avec tout ce qui est autour de nous. Tout est à sa place. Même si le mot n'est pas très joli, c'est une véritable « écologie ».

**GTao : Quel serait le contraire d'un mouvement global ?**

I. R. : Un mouvement exécuté, partitionné, prémédité, dénué de sentiment, « excorporalisé » — sorti de sa corporalité. Froid et cérébral.

P. C. : Départi d'une partie de nous-même, y compris de ce qui nous transcende. Un mouvement global doit pouvoir intégrer les dimensions bio-mécanique, bio-sentiment et sacrée. L'erreur souvent réalisée au nom d'une organisation pédagogique est de partitionner le mouvement en additionnant des parties. La personne peut avoir la sensation d'un mouvement global sans en être un. Car additionner aboutit à une totalité, mais pas à une globalité.

**GTao : Insister sur les mutations d'un mouvement à un autre n'est-il pas aussi une façon d'accéder à la globalité ?**

I. R. : A l'époque où j'apprenais le Yoga — que j'ai enseigné — je me suis interrogée : pourquoi me demandait-on de « me quitter » à chaque fois que je quittais une posture et que j'entrais dans une autre ? Entre les deux, j'avais le temps de penser à une quantité de choses qui me faisait quitter l'état de la posture « arrêtée ». Je passais d'une photo à une autre. C'est pourquoi l'idée taoïste développée en Taiji d'un « fil de soie qui se déroule » m'a tant touchée. Dans ma pratique du Yoga, je me suis mise à rentrer dans une posture, et non à faire une posture. Car si je suis dans un état particulier pour y rentrer, je suis

forcément dans un état particulier pour en sortir. J'ai saisi l'ensemble du mouvement comme un voyage, une sorte de transhumance. Et là je vivais tout et tout était magnifique. Une posture ne s'arrêtait pas à la posture, c'était toujours une suite. Comme l'ondulation en Wutao qui ne s'arrête jamais. En effet, nous vivons en séquences d'arrêts sur image : je petit-déjeune, je vais faire les courses, je suis au bureau, etc. Or, quand on est amoureux, on est tout le temps amoureux, l'état d'amour est tout le temps là. C'est le même principe dans la pratique du Wutao. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*C'est l'éveil sensoriel total.*



## PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

