

Tao Yin et Chi Gong

Le Tao Yin comprend un ensemble de techniques dans une discipline donnée, permettant à un être humain sincère d'exprimer le Tao. Vous trouverez ci-après des notions fondamentales, propres au taoïsme traditionnel, en analysant des caractères chinois archaïques. Une approche traditionnelle chinoise permettant, par exemple, de mieux appréhender le Chi Gong.

Par Alain Gesbert
Photos et illustrations : D.R.

T'AI YI ET TAO

Il nous paraît important d'explicitier, certes rapidement, ce que les sages chinois ont appelé T'ai Yi et Tao.

T'ai Yi
Dans l'idéogramme T'ai  un homme qui écarte les bras exprime quelque chose de grand. Le trait inférieur souligne cette idée et transforme l'adjectif en superlatif. T'ai signifie donc « le plus grand », ce qui est suprême.

L'idéogramme Yi  montre un germe qui pousse et exprime ainsi la première manifestation de la vie. Le Yi, en médecine traditionnelle chinoise, est également en relation avec les idéaux des êtres humains.

L'idéogramme T'ai Yi représente donc, symboliquement, le principe suprême de la Vie, la première impulsion vitale et, par extension, le principe premier de tout ce qui existe : certains auteurs y voient l'idée de Dieu-Créateur, de Verbe Créateur, de Logo. D'autres y verront l'harmonie de la Nature, l'intelligence en œuvre dans la Nature.

Définition de l'idéogramme TAO

L'idéogramme Tao (d'où dérive le mot taoïsme) est la Pensée de T'ai Yi, la Pensée du logo créateur. Nous pouvons voir, à droite de l'idéogramme, une tête, avec

 un visage, et cette tête pense, émet-tant une triple radiation qui peut s'identifier comme étant la manifestation de ces pensées, assortie de son essence Tsing (la qualité des choses, ce qui ne se mesure pas et persiste dans le temps) et de sa substance Hsing (la forme des choses, ce qui laisse des traces visibles).

 A gauche, un pied (en bas de la figure) laisse des traces de son passage (en haut), allusion aux signes visibles que le Tao accorde à l'homme qui, par-là, peut et doit l'identifier ou le reconnaître.

Tao est donc la pensée créatrice du T'ai Yi, reconnaissable, par l'être humain, à certains signes.

Le terme « Voie » est une autre manière de ressentir ou d'exprimer ce qu'est le Tao (Dao en japonais). Comme il y a une notion de signes reconnaissables on peut, à mon avis, l'associer à un cheminement personnel, un Sens que l'on donne à sa vie, une direction.

Le Tao, le Dao en japonais, correspond à un cheminement personnel de l'être humain, une voie initialisée par l'homme et qui donne sens à sa vie.

Dans l'esprit des sages chinois, Tao est la Pensée de T'ai Yi, du logo créateur et cette pensée peut s'exprimer dans l'être humain (qui peut, s'il est attentif, en voir les traces sur cette terre).

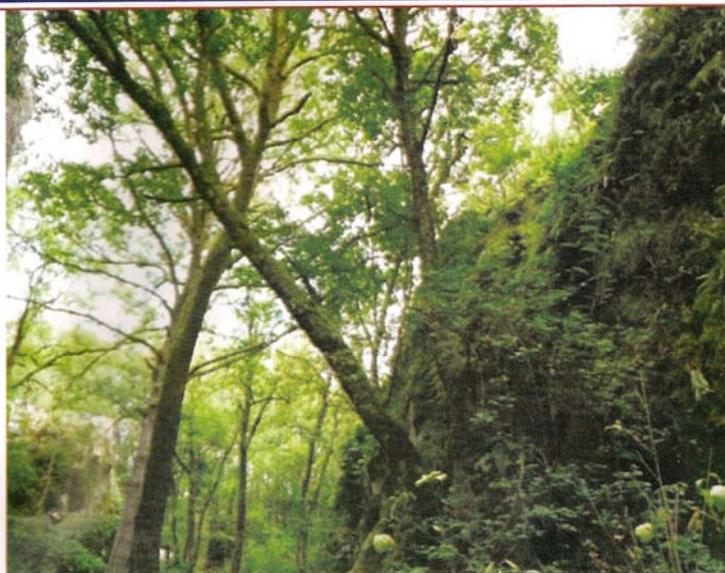
LE CHI GONG

 La médecine Traditionnelle chinoise nous indiquent qu'il y a plusieurs forme de Chi dans l'organisme. Dis d'une autre manière, le Chi, l'énergie de la nature, va se spécialiser dans le corps humain et



prendre plusieurs formes. Nous aurons, par exemple, le Chi du Foie qui a des spécificités propres à cet organe. L'expérimentation et l'observation ont également permis de mettre en relation cette énergie du Foie avec, au niveau de ses aspects négatifs, des réactions impulsives et coléreuses.

Le Chi Gong (en très bref) regroupe un ensemble de techniques, certaines millénaires, qui ont pour origine des pratiques d'entretien de la santé issues directement de la médecine chinoise traditionnelle et de la culture chinoise. Le Chi Gong se présente, de façon très globale (et bien que ce que j'écris réduit de beaucoup les aspects énergétique de cette discipline), comme une « gymnastique douce » de santé alliant ensemble le mouvement, la respiration, la prise de



conscience de son corps et la concentration de l'esprit. Les mouvements lents, tout en respectant l'anatomie corporelle, permettent de libérer le bassin, d'assouplir la colonne vertébrale. Dans le Chi Gong, on apprend également des auto-massages.

Le Chi Gong est un entraînement particulier permettant de faire circuler le Chi, l'énergie dans son corps physique, dans les méridiens d'acupuncture et le « corps d'énergie ».

La volonté, la patience et la persévérance sont les trois composantes essentielles permettant d'obtenir des résultats.

LE TAO YIN

道心

Il faut cependant savoir que le Chi Kong s'est très longtemps appelé Tao Yin ou Dao Yin.

C'est dans les années 50 que le Professeur Liu Gui Zhen utilise le terme Chi Gong pour désigner l'ensemble des méthodes et techniques énergétiques reliées à la prévention de la santé. Chi Gong est donc un mot assez récent.

Aujourd'hui, le Dao Yin est un terme utilisé, essentiellement, pour désigner les formes qui mettent l'accent sur le mouvement pour agir sur le Chi, sur l'énergie.

Ce que l'on appelle le Shi Zi Dao Yin correspond, par exemple, à l'expression du Tao par les postures, les mouvements, c'est à dire en utilisant les ressources du Chi Gong et des auto-massages.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le Dao Yin comprend un certain nombre de techniques dans une discipline donnée, permettant à un être humain sincère d'exprimer le Tao.

Comme nous l'avons évoqué, le Tao est la pensée de l'intelligence en ouvre dans la nature (le T'ai Yi), de ce que d'autres appellent le logo créateur.

Le Tao Yin correspond à ce que peut mettre en ouvre un être humain pour exprimer sur terre des idéaux et des actions en relation avec le Tao. Il peut le faire à travers une voie comme le Chi Gong, comme le Shiatsu Yin (se reporter à Energies N°9).

En ce qui nous concerne, cela correspond, d'ailleurs, à ce que nous appelons le Tao Yin de l'Energie apprivoisée dans lequel nous avons regroupé, en un tout harmonieux, le Chi Gong, les auto-massages, le Do In, les étirements du Shiatsu traditionnel et le Shiatsu Yin. ☺

Alain Gesbert

Cabinet de Shiatsu Yin
Cours de Chi Gong
38 rue cousseran 91470 Limours.
Tél : 01 64 91 26 57
<http://shiatsu.gesbert.free.fr>



Ancien ingénieur chez Alcatel (entre autres), Alain Gesbert a fait un long travail de recherche intellectuelle sur les arts martiaux et la spiritualité notamment.

