

L'IMAGE DE LA LONGUE VIE

Jean-Luc saby – Enseignement Arts Classiques chinois

01/11/2011

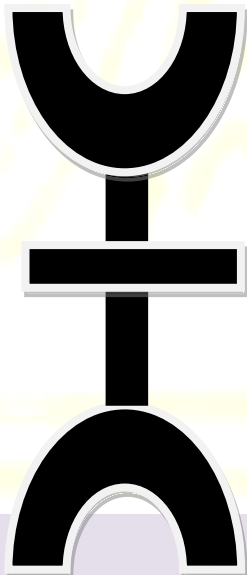


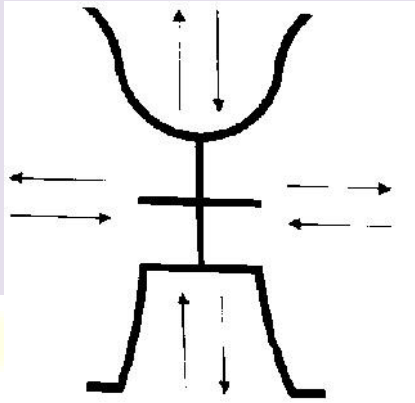
LA LONGUE VIE



dreamstime.com

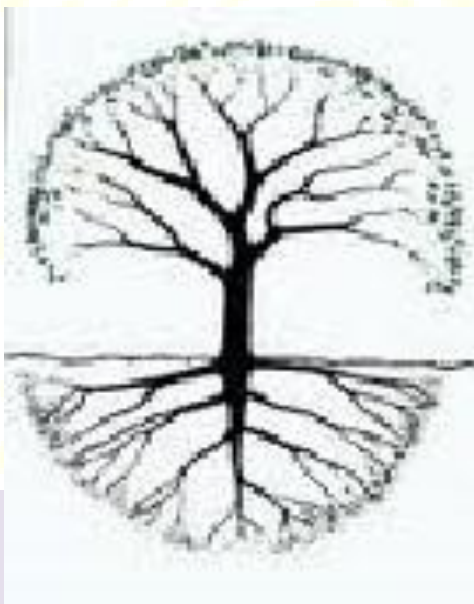
LA RICHESSE D'UN SYMBOLE
De "l'homme orienté" à la "Longue vie" (SHOU)





A

La figure (A), attribuée à Mencius (IV siècle av JC) est la représentation d'un homme vertical, avec ses membres supérieurs arrondis vers le haut (ciel, cercle), et ses membres inférieurs plus carrés, avec des angles dirigés vers le bas (sol, carré). Équilibré, idéalement structuré et orienté dans l'espace, les segments bras et jambes sont en équilibre par rapport à l'axe central du corps, le plan supérieur s'ouvre vers le haut (ciel), le plan inférieur vers le bas (sol), pendant que le plan moyen reste horizontal, donc en relation avec l'homme terme intermédiaire entre ciel et sol. Ce symbole graphique véhicule l'image de "l'homme spatial" ou "homme structuré" restituant l'idée de maintien, de rectitude à la recherche d'un équilibre optimal en correspondance à sa situation, c'est à dire un être vivant entre ciel et terre.



BRANCHES ET RACINES

Pour représenter le lien équilibré entre le ciel et la terre. Le symbolisme de l'arbre présent dans bon nombre de civilisations manifeste l'essentiel du mouvement vital. En plus de représenter l'équilibre, il est l'image de l'énergie du bois qui est naissance, régénération et

croissance constantes. Il est la manifestation des mouvements saisonniers, son image est reprise pour diviser l'espace-temps en 12 branches ou rameaux terrestres et en 10 troncs ou piliers célestes, mais cet arbre est inversé car il évoque les mouvements énergétiques et fluides de l'espace-temps qui poussent l'arbre dans sa croissance. En réalité, la racine est double planté dans la terre, mais aussi dans le ciel.

- Les branches terrestres étant les racines de l'arbre, pour montrer la poussée temporelle de l'énergie céleste qui descend vers la terre, où l'effet du temps matériellement divisé en 12 heures, 12 lunaisons, 12 années...
- Les troncs célestes étant les branches, pour monter la croissance de l'arbre qui occupe l'espace, sous l'effet de l'énergie telluriques s'élevant vers le ciel.

Il est donc pas surprenant que l'arbre apparaisse pour désigner l'ensemble des pratiques corporelles de « longue vie » YANG SHENG.



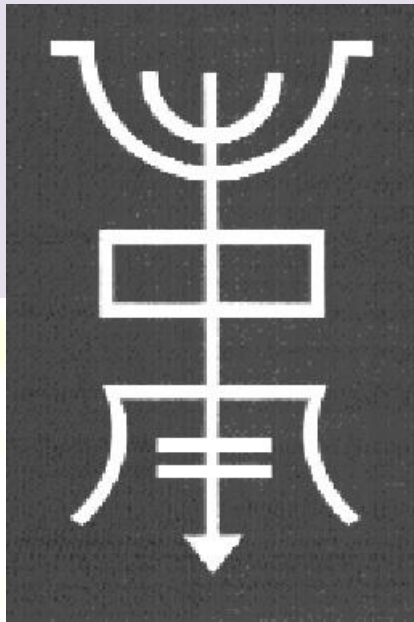
Un nœud entre ciel et terre

Dans la confluence des énergies célestes descendant vers la terre et des énergies telluriques s'élevant vers le ciel existe l'espace de vie des dix mille êtres. L'homme n'est qu'un nœud de souffles momentanément manifesté (le temps d'une vie).

ETRE HUMAIN

« SOUFFLES RENCONTRE PRES	DU	NOUES DES ROCHER	ENTRE PLUIES	S'ELANCE	CIEL ET L'ARBRE	ET DE L'ARBRE	TERRE NUÉES VERT,
DANS ATTENDRE ECLATE SUR L'EAU. »	LE	LAC PATIEMMENT	SOMMEILLE QUE	UN LA	LOTUS FLEUR		

JSL



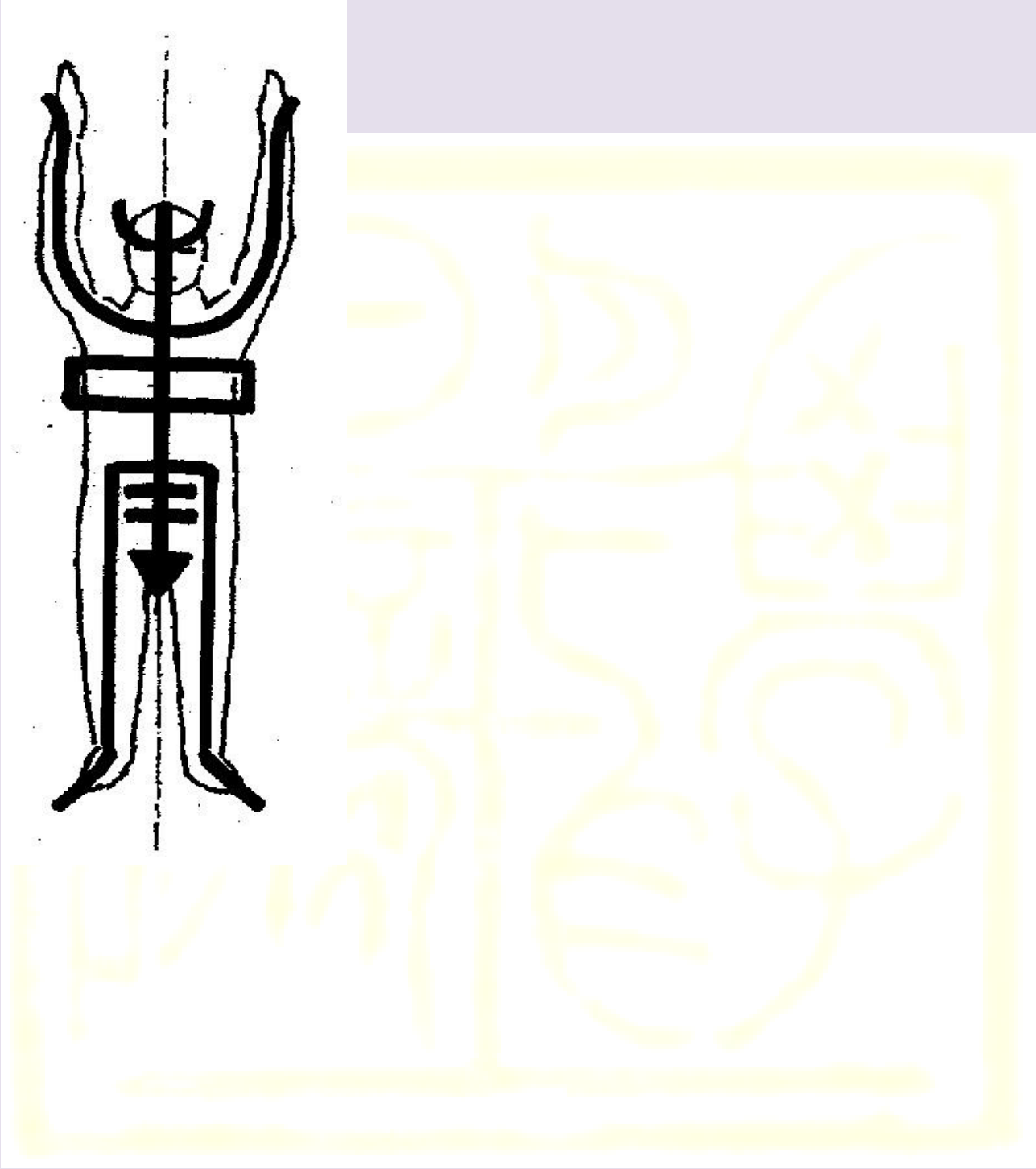
La deuxième figure (B), plus détaillée que la première, symbolise la "Longévité" ou en désignant plus précisément les pratiques de "Longue vie" (YANG SHENG). La situation spatiale attribuée à la figure de Mencius est toujours présente, mais il s'y ajoute des précisions supplémentaires dans le graphisme:

- Au plan supérieur (CIEL), la tête ou "palais de la lumière" (MING GONG) s'associe aux bras pour s'ouvrir vers le ciel, ils reçoivent les souffles subtils du ciel ou souffles spirituels (SHEN QI).
- Au plan médian (HOMME), le centre toujours horizontal devient un espace fermé, intermédiaire, un lieu d'échange entre ciel et terre au niveau du centre thoracique ou "pavillon des clartés" (MING TANG).
- Au plan inférieur (TERRE), les jambes liées au centre pelvien ou "palais de la cour jaune et de la destinée" (MING MEN HUANG TING GONG) subissent l'effet de pesanteur passant par l'axe central, celle-ci se poursuit au delà de la pointe du coccyx et pénètre le sol.

L'axe central indique la direction du flux énergétique et montre la voie du rassemblement des "souffles pesants", éléments lourds et "grossiers" qui subissent l'effet naturel de la gravitation, se concentrent graduellement du haut vers le bas, de l'extérieur vers l'intérieur, de la périphérie vers le profondeur, afin de nourrir la forme corporelle. Sans laisser la vitalité se répandre au dehors, l'énergie effectue un mouvement de retour vers l'intérieur du corps, la tendance est de rassembler et contenir les forces du subtil (céleste) vers le dense (terrestre) à la façon d'un filet qui draine les poissons afin de d'enraciner les souffles dans le corps.

Un homme idéalement structuré participe à équilibrer et à mettre en ordre sa structure corporelle afin de rassembler et de contenir les souffles (QI). Il s'établit alors, une progression naturelle vers la voie de la nutrition. A mesure que les souffles se rassemblent et descendent dans le corps sous l'action de la pesanteur: l'énergie qui se condense, se rétracte, se concentre, prend progressivement forme. On assiste alors à une cristallisation des souffles

Qi qui nourrissent la forme (XING). Rien d'étonnant alors que "SHOU" soit le symbole graphique des pratiques de "Longue vie".





papier rituel de longévité



La calligraphie

La calligraphie montre un autre aspect des choses, elle s'attache à restituer non pas la structure mais La fluidité mouvement de l'énergie.



calligraphie magique



Charme de Longue Vie

LA LONGEVITE OU LE POUVOIR DE CONTENIR

Le corps humain rassemble tous les éléments os, muscles, tissus, sang, lymphe...à l'intérieur d'une enveloppe de peau. Cette enveloppe corporelle peut être mise en évidence comme contenant, elle protège son intérieur du contact avec l'extérieur.

En physiologie, le maintien de l'intégrité des fonctions et de l'énergie interne du corps humain passe par la notion d'équilibre que l'on appelle «HOMEOSTASIE». En correspondance avec le système nerveux végétatif, système autonome et inconscient, l'homéostasie est sous la dépendance de l'hypothalamus qui, par son action, assure la constance du milieu intérieur et son maintien en état.

La conservation, le maintien, la mise en réserve de l'énergie privilégie le système nerveux parasympathique dont l'action ponctuelle s'opère lors des périodes de calme émotionnel et de repos. A l'intérieur des pratiques taoïstes, cette capacité de maintien des énergies vitales au sein de l'enveloppe corporelle se nomme BAO KUO (contenir et envelopper).

Un principe "CONTENIR ET ENVELOPPER" (BAO KUO)

BAO (N° 3823 - R20)
Envelopper, contenir

包

KUO (N° 2746 - R64)
Contenir, chercher à embrasser (le tout)

括

-BAO, c'est envelopper de façon bienveillante afin de maintenir en gestation. La représentation ancienne du caractère révèle l'image d'une femme qui porte l'enfant dans son ventre. C'est l'action de protéger l'interne du contact avec l'extérieur comme une mère portant son enfant.

-KUO, c'est contenir en soi, ne pas extérioriser.

L'analyse du caractère fait apparaître une main qui agit sur une langue, d'où l'action de contenir sa langue.

En énergétique chinoise la langue est considérée comme le « miroir du cœur », elle exprime le feu intérieur lié au cœur "Maître des organes et des activités mentales".

Deuxième principe de la pratique du DAO YIN FA «procédés d'extension sur la voie ultime», il fait suite à l'action conduite par un moitié d'effort (SHI BAN GONG BEI) et prolonge l'enseignement des préceptes du Tao. La stratégie du dynamisme cède la place à une action contenue que l'on nomme: BAO KUO.

Lorsque l'action est libérée, il convient de pouvoir en contenir les effets afin

que celle-ci ne se disperse point et que ses effets ne s'éparpillent pas de façon anarchique. Exprimer une énergie utile conduit à s'adapter aux circonstances en utilisant le potentiel de toutes situations mais il convient également de savoir se plier aux circonstances afin de préserver son intégrité. Mieux vaut savoir contenir sa langue (KUO) «tourner sa langue dix fois dans sa bouche avant de parler» plutôt que de prononcer directement une parole malheureuse, mieux vaut "vider son coeur" (calmer ses émotions) pour préserver les souffles d'enracinement de la vie plutôt que dilapider ses souffles vitaux. La contenance est une preuve certaine d'exercice du savoir être et du savoir vivre capable de conserver un équilibre, une harmonie et la pérennité d'un état de paix.

«Un sage qui ne communique à personne les trésors de sa sagesse, ne s'attire ni blâme, ni éloge.» (Dictionnaire Couvreur)

L'application d'un principe:

La connaissance, l'application et la pratique d'un principe d'action se propagent bien au-delà d'un simple vécu intellectuel. Le corps a le pouvoir de se l'approprier par les voies d'intégration qui conduisent à l'assimilation des informations provenant de l'environnement afin d'assurer un apprentissage.

L'hypothalamus, qui a à sa charge la constance de l'équilibre interne de l'organisme, perçoit des influx en provenance du cortex. Par son intermédiaire, l'activité consciente a le pouvoir d'influencer la physiologie intime de l'organisme et peut favoriser à plus ou moins long terme certains types de comportements physiologiques. C'est ce que l'on pourrait appeler la "fonction psycho-somatique".

Dans la pratique, on peut alors chercher à renforcer des comportements internes de l'organisme tel que l'homéostasie en introduisant à l'intérieur de notre pratique des attitudes corporelles spécifiques qui induisent le retour au calme et au repos. L'application du principe "BAO KUO" s'appuiera surtout à favoriser des attitudes qui privilégient le retour au calme émotionnel par une approche de l'équilibre du corps.

L'équilibre corporel

Contenir et envelopper (BAO KUO) passe par une mise en ordre du monde intérieur et la notion d'équilibre en est le stade initial. Le corps recherche son équilibre dans une action contenue en s'adaptant à une posture statique. Un équilibre des structures corporelles entre elles entraîne l'utilisation la plus rationnelle des lois mécaniques qui passe par un alignement subtil des segments du corps à la façon d'un "château de cartes". Il s'agit d'obtenir l'attitude juste avec une rectitude sans contrainte qui limite l'effort, la dépense d'énergie aux niveaux articulaires, musculaires et tissulaires. **Idéalement situé entre extension et rétraction, ouverture et fermeture, contraction et détente; le corps manifeste l'idée de maintien en contenant, stabilisant l'énergie déployée par l'action.**

Dés que le mouvement se pose et que le corps s'équilibre, il devient possible de:

-S'exercer paisiblement et tranquillement.

-opérer une répartition harmonieuse des énergies entre les différents plans du corps (avant/arrière; droite/gauche; haut/bas).

-Laisser agir les forces de retrait qui rassemblent et concentrent les souffles (QI) et l'effet de pesanteur qui accompagne ce mouvement "comme les feuilles tombent en automne".

Envelopper sans violence mais avec bienveillance: paix-équilibre-santé-contenir en soi et équilibrer constituent le rassemblement des forces directement sous la surface de la peau qui a le pouvoir de séparation entre l'intérieur (NEI) et l'extérieur (WAI). Les souffles (QI) dans leur retrait rassemblent les formes au sein de l'enveloppe corporelle en rendant fixe et stable ce qui est fluide et volatile. Mettre en ordre en équilibrant le corps et en harmonisant les énergies contenues à l'intérieur, en "récoltant les esprits et amassant les souffles": c'est organiser le rassemblement des forces vitales afin de nourrir la vie interne. Alors, l'énergie fait progressivement retour à sa racine, origine de l'impulsion de tout mouvement.

LA REFERENCE AU TAOÏSME

- "Contenir et envelopper sans contraindre"

La tendance est au calme et au repos qui seuls permettent la réalisation progressive de l'équilibre, de l'harmonie afin que s'opère la cristallisation des souffles vitaux. "ce qui est en repos est facile à maintenir" Laozi Chap.LXIV

Contenir et envelopper ses forces vitales ne peut être exercé par la contrainte. Il ne s'agit pas non plus de les enfermer de force à l'intérieur du corps, de tels comportements ne sont pas conformes avec la voie du ciel. "Fermer bien, c'est fermer sans barres, ni verrous, et pourtant sans que personne puisse ouvrir. Lier bien, c'est lier sans corde, ni ficelle et pourtant sans que personne puisse délier." Laozi Chap.XXVII .

La longévité implique le développement des pouvoirs de contenance du corps "Bloque toutes les ouvertures, ferme toutes les portes, tu seras sans usure au terme de ta vie." Laozi Chap.LII ."Bloque ton ouverture, ferme ta porte, émousse ton tranchant, dénoue tout écheveau, fusionne toutes lumières, unifie toutes poussières, c'est là l'identité suprême." Laozi Chap.LVI

Maintenir et fermer les ouvertures du corps, contenir les souffles à l'intérieur de l'enveloppe corporelle par le repos, l'équilibre, l'harmonie, non par la contrainte.

-De la pratique philosophique à la pratique alchimique

"BAO KUO", tel qu'il nous apparaît dans l'analyse des caractères anciens, montre l'action de protéger l'intérieur de l'extérieur comme une mère porte son enfant: "envelopper avec bienveillance afin de maintenir en gestation." De cette formule, l'initié saura extraire ce que les taoïstes appelle "Garder l'un"(SHOU YI):"réaliser ce mystère du corps est une maternité"...c'est "la gestation du véritable moi, embryon de l'immortalité."

Dés lors nous pénétrons dans le domaine des praticiens versés dans l'alchimie (NEI DAN), où le corps sert de réceptacle, d'enveloppe (BAO) aux processus de conception et de gestation de l'embryon de l'immortalité. L'enveloppe corporelle préserve l'intégrité du milieu intérieur: "les cinq organes sont calmes et paisibles, gonflés et pleins à capacité, bien étanche." La tendance est à l'intériorisation et non à l'extériorisation. *"L'esprit léger et subtil, à l'intérieur monte la garde au lieu de vagabonder à l'extérieur"*. (HUAINANZI CHAP 7)

Notre principe qui est une application concrète participant à la réalisation de la Longue Vie, ouvre aussi la voie pénétrant dans l'univers de l'alchimie taoïste (NEI DAN):

"BAO KUO" c'est Contenir (KUO) l'essence (JING) au sein de l'enveloppe corporelle (BAO) afin de nourrir les souffles (QI) qui alimentent les transformations du corps et les diverses mutations alchimiques qui mènent vers la réalisation du cinabre (DAN)...

En s'équilibrant, la forme corporelle se rapproche extérieurement de l'image de "l'homme structuré et orienté" de Mencius et conduit par une approche plus approfondie, intérieure, à évoquer l'enveloppement et la contenance (BAO KUO) des souffles vitaux imagés par la représentation antique de la longévité (SHOU).

En conclusion, nous pouvons noter qu'à aucun moment, il n'a été question d'appréciation temporelle de la "Longue Vie". Un homme ou une femme avec les pieds bien "plantés" dans le sol et la tête "suspendue" au ciel révèle l'image d'un individu qui a atteint la "Longue Vie" et a trouvé sa voie. Rien de commun avec l'espérance de vie ou l'âge biologique, la "Longue Vie" est intemporelle à l'image du ciel et de la terre tels qu'ils apparaissent dans un monde "nouménal", un monde de l'inné où seule s'exprime la "nature originelle" à l'écart de l'impermanence des phénomènes du monde sujet à la partialité et au changement.

La "Longue Vie" siège dans un univers de permanence et sont appelés "immortels" ceux qui reconnaissent leur appartenance à ce monde. Cet univers que l'on a l'habitude de nommer "Ciel Antérieur" (XIAN TIAN), est décrit par les taoïstes comme la véritable "Marche Céleste". Pourtant, XIAN n'indique pas une action spécifiquement antérieure, c'est un déplacement, une progression, une marche en avant, en tête, devant tout (autres phénomènes). C'est l'image du ciel tel qu'il a toujours progressé et progressera encore, tel qu'il ne cessera jamais d'être.

Se fondre dans le "monde nouménal", ne faire qu'un avec le ciel et la terre, c'est atteindre la "Longue Vie". Passé, présent, futur ne forment qu'un à l'image de la langue classique chinoise qui ne se préoccupe point de conjuguer le temps. La variété des phénomènes ne font que s'inscrire sur l'inépuisable "toile de fond" d'un verbe immuable et intemporel: "hier, je mange...Aujourd'hui, je mange...Demain, je mange." Plus qu'une pratique de Longévité, il s'agit là d'un parcours infini que l'on gagne de présent en présent en prenant sa juste place dans l'entremise du ciel et de la terre. *"Renouvelez-vous enfin véritablement,*

renouvez-vous chaque jour, et ne cessez de vous renouveler..." (extrait du chapitre 1 "La Grande étude" Confucius ou Gong Fu Zi).

