

# Fondements de la pensée chinoise

## Yin-yang et énergie

En Chine, plus de 2 000 ans avant notre ère, l'observation minutieuse de toutes les manifestations de la vie sur Terre et dans le ciel permit à l'homme de poser les fondements de la philosophie chinoise. Le fait que tout ce qui existe se meut perpétuellement, se transforme, qu'aucun phénomène n'est stable, fut sa première constatation. Puis, en observant au fil des jours la nature des relations qu'entretiennent les divers phénomènes, l'être humain s'est rendu compte du caractère relatif de l'activité phénoménale. Ainsi, le jour et la nuit se présentent en alternance, la lumière ne se définit qu'en regard de l'ombre, le froid du chaud, le silence du bruit, etc. Il existe donc un rapport d'oppositions complémentaires entre tous les phénomènes naturels, aucun d'eux ne pouvant être analysé séparément, mais bien toujours en référence à une autre manifestation.

Parallèlement à ce constat, les Chinois remarquèrent que des rythmes et des cycles organisent les mouvements, les changements : cycles circadiens, saisonniers, annuels, cycles de la vie d'un homme. Ces évolutions périodiques se déterminent selon des phases spécifiques : phase de naissance, croissance, maturité, déclin et mort, cette dernière ne marquant pas la fin d'un cycle mais le début d'un nouveau ; en effet, pour tout phénomène, la mort n'est que l'étape précédant la renaissance, à l'instar de la graine qui, tombant de l'arbre et s'enfouissant dans la terre, va donner naissance à un nouvel arbre.

Ces premières observations ont donné lieu à une classification des phénomènes selon les termes Yin et Yang, "l'obscur et le lumineux", représentation binaire de toutes les manifestations de l'énergie, du principe de vie.

## Tableau non exhaustif de la classification yin-yang

YIN	YANG
Terre	Ciel
Lune	Soleil
Sombre	Lumineux
Nuit	Jour
Féminin	Masculin
Froid	Chaleur
Humidité	Sécheresse
Eau	Feu
Hiver	Eté
Contraction	Expansion
Réceptivité	Créativité
Passivité	Activité
Lourdeur	Légèreté
Vide	Plein
Lenteur	Rapidité
Repos	Mouvement
Intérieur	Extérieur
Inspiration	Expiration
Inconscient	Conscient
Substantiel	Non-substantiel
Les organes (Zang)	Les entrailles (Fu)

Ce concept du yin-yang sous-tend la notion de relativité. En effet, considérer un phénomène comme étant yin suppose qu'il soit mis pour cela en rapport avec un autre phénomène qualifié de yang et vice versa. Le yin et le yang ne peuvent être définis autrement. En outre, rien ne peut être reconnu comme tout à fait yin ou tout à fait yang (l'homme, yang, possède aussi des qualités féminines, yin) et aucun de ces deux principes n'est stable. Sans cesse en mutation, le yin peut devenir yang et le yang se transformer en yin. En d'autres termes, la nuit, yin, n'est yin que par rapport au jour, yang, et ni l'un ni l'autre n'est absolu ou immuable. Si nous observons par exemple l'évolution de la nuit, nous assistons tout d'abord à la tombée de la nuit, le crépuscule, qu'on peut nommer "jeune yin" ou yin croissant, puis le cœur de la nuit, "grand yin" ou plénitude du yin, puis la fin de la nuit, "vieux yin", yin décroissant, qui donnera naissance au "jeune yang" de l'aube, etc. Toute manifestation terrestre ou cosmique procède ainsi par mouvement cyclique, sans réel commencement ni fin.

Depuis des millénaires, la cosmologie chinoise présente l'univers en tant que combinaisons de souffles (ou Qi, l'énergie), en perpétuelle mouvance et transformations, formelles et informelles. Tout ce qui existe n'est que manifestation plus ou moins grossière, matérialisée ou non, de ces souffles. La physique moderne n'a découvert ces processus que très récemment et emploie des termes similaires pour les décrire : " La théorie quantique a révélé que les particules (atomiques) ne sont pas des grains de matière isolés, mais des types de probabilité, des relations dans un tissu cosmique indissociable. La théorie de la relativité a, pour ainsi dire, rendu vivants ces types en révélant leur caractère intrinsèquement dynamique. Elle a montré que l'activité de la matière est l'essence même de son existence. Les particules du monde subatomique ne sont pas seulement actives dans la mesure où elles se déplacent très rapidement ; elles sont elles-mêmes des processus ! L'existence de la matière et ses activités ne peuvent être dissociées. Ce ne sont que les divers aspects de la même réalité spatio-temporelle. "<sup>1</sup>

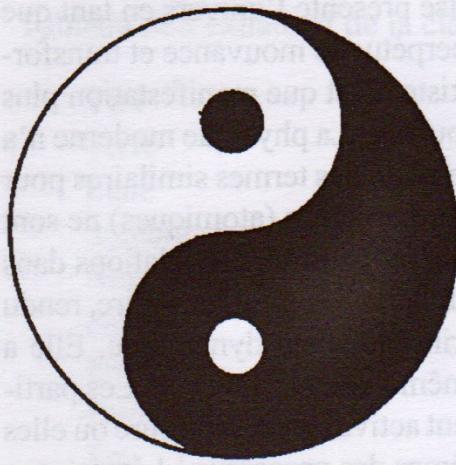
La tradition chinoise nous dit qu'à l'origine du monde, les souffles se sont séparés ; le Un, qui lui-même procède du Tao, du " Vide ", s'est spécifié en souffles yin et yang. " L'unité suprême ", souffle primordial, passe ainsi du non-manifesté au manifesté par le dynamisme du yin et du yang. Il est précisé que les souffles yang subtils sont montés pour former le Ciel et les souffles yin, plus denses, sont descendus pour former la Terre. L'homme procédant de l'union des énergies du Ciel et de la Terre, se définit en tant qu'une des manifestations du Qi de l'univers. Microcosme à l'image du macrocosme, il se doit aussi d'assumer un rôle de trait d'union entre le Ciel et la Terre, dont il reçoit en abondance les influx nourrissant son corps. Il est essentiel de souligner ici le sens du mot *corps* tout au long de cet ouvrage : afin de conserver au mieux la vision holistique qu'ont les Chinois de l'homme, nous entendons par ce terme non seulement le corps physique et ses fonctions physiologiques mais aussi les facultés émotionnelles, intellectuelles et spirituelles qui lui sont indissociablement liées : " L'homme est formé par la vertu (combinée) du Ciel et de la Terre, par la rencontre du yin et yang, par la réunion des esprits inférieurs (gui) et des esprits supérieurs (Shen), par les souffles les plus subtils des Cinq éléments. " (*Li Ji*, I, VII, 3.)

Le dynamisme du yin et du yang et leur interdépendance sont exprimés dans le symbole du taï-chi :

Le yin est symbolisé par la " goutte " noire et le yang par la blanche (l'obscur et le lumineux). La forme des " gouttes " symbolise la dynamique de chaque principe, selon le cycle : naissance, croissance, maturité, décroissance et mort.

---

1 Fritjof Capra, *Le Tao de la physique*, Tchou, 1979.



Cette dernière ne représente pas la phase ultime du processus puisqu'il n'y a ni commencement ni fin. Il faut, en regardant ce dessin, l'imaginer perpétuellement mobile, le yang maximum se fondant en yin et inversement. Les points, blanc dans le noir et noir dans le blanc, signifient que le yin naît du yang comme le yang naît du yin et que rien n'est tout à fait yin ni tout à fait yang. Quant à la ligne sinuuse qui sépare les deux pôles, elle signe l'harmonie qui préside à l'équilibre parfait du yin et du yang, quelle que soit la phase dynamique considérée.

Cette dualité apparente du yin-yang, ces deux modalités de l'énergie dans leur union mouvante parfaite, procède du Tao : le Vide, la Voie. Ces termes restent dans le monde des concepts car le Tao est indescriptible, indéfinissable. Les taoïstes disent : "Le Tao que l'on nomme n'est pas le Tao." Si l'on se permet cette traduction de Tao par "Vide", encore faut-il souligner que le vide pour les taoïstes s'offre à nous en tant que Principe de Vie, indissociable de la forme : "Trente rayons convergent au moyeu, mais c'est le vide médian qui fait marcher le char. On façonne l'argile pour en faire des vases, mais c'est du vide interne que dépend leur usage. Une maison est percée de portes et de fenêtres, c'est encore le vide qui permet l'habitat. L'Etre donne des possibilités, c'est par le non-être qu'on les utilise."<sup>2</sup>

Le concept du yin et du yang prend vie dans le quotidien car il sous-tend tous nos comportements. Il suffit d'en reconnaître les modalités d'alternance et de complémentarité, afin d'équilibrer cette dynamique : je m'active et me repose, j'écoute et je parle, j'expire et inspire, je donne et reçois. A tout moment de la vie, l'harmonie nous attend : tempérons nos actes par une attitude réceptive, la réflexion par l'intuition, veillons à l'alternance du travail intellectuel et de l'activité manuelle, ajustons le yin et le yang. De même, si par principe la femme est yin et l'homme yang, ces dynamismes particuliers n'ont rien d'absolu et l'expression du pôle complémentaire s'avère source d'épanouissement. Il est bon de sortir un tant soit peu de l'habitude et du conformisme pour nous adapter aux circonstances. Restons créatifs en utilisant les moyens d'action justes et appropriés.