



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de quelques mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing" au chap. 41. (*trad. Liou Kia-hway*)

...  
le chemin du progrès paraît rétrograde,  
le chemin uni paraît raboteux,

...  
Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire.

\*\*\*\*\*

« *primum non nocere* »

## Sommaire

Lettre 8 de Christoph Eberhard - Séminaires et cours.

### Lettre de Christoph Eberhard

#### Cheminer sur la Voie - Huitième partie

Lorsque notre cœur s'ouvre, ce ne sont pas uniquement les autres qui viennent nous parler. Tout devient vivant. Tout nous parle. Notre relation au monde change radicalement. [Les développements qui suivent sont en partie tirés et peuvent être approfondis dans ma contribution à Pomade Adélie (dir.), *Hommes-Milieus. Vers un croisement des savoirs pour une méthodologie de l'interdisciplinarité*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, 2018, p 165-178.]

Dans les montagnes de "Wudang" au centre de la Chine, nous nous entraînaions en extérieur toute l'année. Lors de ma première année au Nord de la Chine en 2002-2003, dans la province de Jilin, nous pratiquions aussi tous les jours dans la nature, dans les forêts de pins, sauf en hiver où nous nous entraînaions à l'intérieur. Passer des heures à se tenir debout immobile entre les arbres, s'asseoir tranquillement et contempler les montagnes et les vallées, se reposer à l'ombre des arbres, se baigner dans des cours d'eau et sous des cascades, se promener dans la nature sans but précis en y faisant toutes sortes de découvertes m'a nourri et m'a fait prendre conscience que j'étais moi-même un morceau animé et conscient de la nature. Vivre

et observer le cycle des saisons et le travail des agriculteurs qui y étaient harmonisés me faisait prendre conscience de ma propre inscription dans les rythmes de la vie, de ses potentialités et de ses contraintes.

Dans de nombreuses cultures l'être humain est vu comme un microcosme : il est lui-même une version miniature du macrocosme dans lequel il pense vivre. La distinction à la base de nos sciences modernes entre nature et culture, n'est pas une distinction anthropologique universelle.

Voir Descola Philippe, *Par-delà nature et culture*, Paris, Gallimard, 2005.

Les limites sont plus fluides qu'elles ne pourraient le paraître au premier abord... et surtout, elles dépendent de nos perceptions et de notre perspective. La conscience est-elle spécifiquement humaine ? Les animaux sont-ils doués de conscience ? Et les plantes ? Les minéraux ? Quid de notre planète ? Des autres planètes ? De l'univers ? La science moderne, à un certain moment, a donné une réponse tranchée à ces questions – mais elle commence à douter. D'autres traditions de savoir ont toujours considéré l'univers entier comme vivant et conscient. On retrouve dans plusieurs traditions une référence à l'être humain, comme celui qui à travers sa conscience lie les mondes. Pour les Chinois, l'être humain est celui qui se tient entre le Ciel et la Terre et il les lie, tel un arbre. Dans certaines cultures on réfère aux sages comme à des arbres. Et en Occident, la tradition de l'arbre de la vie, issue de la tradition juive mais reprise dans les autres voies spirituelles occidentales, voit l'être humain comme l'être qui lie les mondes en montant et en descendant l'échelle de Jacob, une autre représentation de l'arbre de la vie.

Voir Halevi Z'ev Ben Shimon, *The Kabbalistic Tree of Life. Revised Edition*, Tree of Life Publishing, London, 2009.

Vers quelle société nous orientons-nous avec des êtres humains qui grandissent de plus en plus sans vrai contact avec la nature ? Qui vivent en ville et n'ont pour certains jamais expérimenté des forêts, des montagnes, des lacs, la mer ? Qui pour certains n'ont même jamais vu un ciel étoilé ? Et qui pour nombre d'entre eux perdent même le contact avec le peu de nature qu'il leur reste : eux-mêmes. Pratiquement personne ne sait encore lire le grand livre de la nature vivante. Notre monde est devenu un monde de plus en plus axé sur les représentations. L'avènement du cybermonde a exalté cette tendance. Nous sommes en train de perdre notre enracinement. Or tout arbre le sait bien : s'il veut s'élancer vers le ciel, il doit pousser ses racines profondément dans le sol. Sinon, c'est le déséquilibre. Il va tomber. Et nous aussi, si nous prenons trop « *la grosse tête* » et oublions tout ce qui nous porte !

Les médecines traditionnelles, sciences de la vie – "ayurveda", désignation de la grande tradition de médecine classique de l'Inde, signifie : "science de la vie" – explorent de manière étroite le lien entre l'être humain et son environnement, entre le microcosme qu'il est et le macrocosme dans lequel il s'inscrit. Et ces traditions de savoir

sont étroitement liées aux traditions de connaissance de soi-même, du monde et de l'au-delà.

Ouvrir son cœur, c'est aussi prendre conscience de la nature qui est en nous. C'est une invitation à prendre conscience comment nous sommes un élément de cette nature. Une belle manière pour ce faire s'est cristallisée dans la théorie des cinq éléments qui composent le monde.

Voir Svoboda Robert & Lade Arnie, *Chinese Medicine and Ayurveda, Delhi, Motilal Banarsidass, 2000.*



Les Chinois considèrent que tout ce qui existe résulte du jeu des cinq éléments ou cinq processus : le **bois**, le **feu**, la **terre**, le **métal** et l'**eau**, qui eux-mêmes sont l'expression du jeu de la polarité du **Yin** et du **Yang**. Nous y reviendrons dans une prochaine lettre. Ici j'aimerais m'arrêter sur l'approche indienne à laquelle j'ai pu m'initier lors de mes études de Yoga en Inde. Les Indous mentionnent cinq éléments, à l'instar des occidentaux, bien que ces derniers ne mettent d'habitude l'accent que sur quatre. Dans la vision indienne, le cosmos est formé des "**Panchamahabhuta**", des cinq éléments fondamentaux. D'abord, il y a l'espace, "**Akasha**". C'est le terrain fondamental. C'est ce qui peut accueillir. C'est le champ où la manifestation peut éclore. Cet espace commence à vibrer. C'est le vent, ou l'air. C'est le principe de communication. La vibration crée de la chaleur. C'est le feu. C'est le principe d'énergie. Avec la manifestation de l'énergie se produit aussi un phénomène de condensation. C'est l'eau qui coule. Puis l'eau se condense encore plus et revient au repos. C'est la terre. C'est le principe de structure.

Dans les approches traditionnelles indiennes de l'être humain, telles qu'on les rencontre dans l'ayurveda ou le yoga, ces cinq éléments sont liés à nos cinq organes des sens, "**pancha jnanyendriya**", et à nos cinq organes d'action, "**pancha karmendrya**". L'espace est lié à l'ouïe, puisqu'il est caractérisé par la vibration. L'air est lié au toucher puisque le vent effleure notre peau. Le feu est lié à la vue. Ne dit-on pas que c'est dans les yeux que nous voyons l'étincelle de la conscience ou de l'âme ? L'eau est liée au goût. Quand nous mettons quelque chose dans notre bouche, la première chose qui se passe est que ce que nous y avons mis est humidifié et que nous le goûtons. Enfin, la terre est liée à l'odorat. Que la terre sent bon après la mousson !

Les cinq éléments sont des manifestations différentes d'une même réalité, ou des étapes différentes d'un même processus. Ce sont aussi des modalités de connaissance différentes de notre conscience. Nous retrouvons ici un peu le continuum de "**Jing**", "**Qi**", "**Shen**"\* et "**Dao**" que nous avons déjà rencontré dans une lettre précédente. Les

cinq éléments sont aussi liés à nos cinq organes d'action, aux **pancha karmendriya** : la bouche est liée à l'espace, les mains sont liées à l'air, les pieds au feu, l'appareil urogénital à l'eau et l'anus à la terre.

Si les cinq éléments se manifestent en nous harmonieusement, nous sommes en bonne santé. Sinon, c'est la maladie – voilà la base de la théorie des **tridosha**, fondamentale à l'Ayurveda.

On peut aussi relier les cinq éléments aux différents règnes de la nature et aux différents systèmes corporels. La terre correspond au règne minéral et au système osseux. L'eau correspond au règne végétal et au système musculaire. Le feu correspond au règne animal, au système digestif et à la circulation du sang. L'air correspond au règne humain et au système respiratoire et nerveux. L'espace nous ouvre vers les règnes supérieurs, angéliques, et nous relie à la conscience.

La vie aussi peut s'envisager comme une expression des cinq éléments. Elle doit être stable et fertile comme la terre, ouverte aux changements et aux transformations comme l'eau, énergique comme le feu, omniprésente comme le vent et fondamentalement ouverte comme l'espace. Sans oublier le centrage dans la conscience. Quelle belle invitation à l'exploration et à la contemplation !

\* Dans les Arts Internes Chinois on commence par développer le corps physique afin que le **Jing** (*essence*) puisse nourrir le **Qi** (*énergie*). Ensuite le **Qi** nourrit on maîtrisera les émotions, le **Shen** (*esprit*).

Christoph Eberhard  
[c.eberhard@free.fr](mailto:c.eberhard@free.fr)



## SÉMINAIRE

**1<sup>er</sup> Séminaire** : Samedi 24 Octobre au centre "**Culture, Détente, Sport**" (CDS) (*ancien centre de secours*)

2 route de la Boussaquière - 35120 ST BROLADRE

- **Programme** : **OUVERT À TOUTES ET À TOUS**. 18 séquences du Wudang. 1<sup>ère</sup> partie de la Zhang San Feng.

- **Horaires** : 9:45 — 13:00 et 14:30 — 18:15

- **Restauration** : Amener son repas ou déjeuner au restaurant à "l'Abri des grèves". 35120 CHERRUEIX

## Cours, stages & Séminaires

ARCACHON "**L'Île de Taiji Quan**" Tél. 07 60 17 63 67 - BEIGNON - PAIMPONT - PLOERMEL "**Un thé sous la branche**" Tél. 06 25 67 30 37 - BREST : "**MJC/MPT Harteloire**" Tél. 02 98 46 07 46 - DINARD : "**Utlis**" Tél. 06 50 73 97 30 - DOL-DE-BRETAGNE - MONT-DOL - RENNES - SAINT-MALO "**ABTCC**" Tél. 06 08 47 01 10 - GUILLIERS "**Sport pour Tous**" Tél. 06 12 07 67 81 - NANTES "**Le doigt montrant la lune**" Tél. 06 65 38 79 31/06 19 81 59 06 - PLOUZANÉ : "**Souffle d'Iroise**" Tél. 02 98 48 43

**Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang**  
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [francois3.hainry@free.fr](mailto:francois3.hainry@free.fr)