

ROGER ITIER
Préface de Jean Gortais

— Je m'initie au —

TAI-CHI

GUIDE VISUEL

L'énergétique :
ses apports et ses actions
sur l'organisme

Un programme
quotidien pour
profiter des
bienfaits du tai-chi

Les origines,
la philosophie
et le contexte
culturel de cette
pratique

EN BONUS :
7 VIDÉOS
INÉDITES

LEDUC 

Gymnastique énergétique et art martial, le tai-chi fait travailler aussi bien le corps que l'esprit. Il est réputé pour diminuer le stress, réduire la tension artérielle, améliorer les fonctions digestives, cardiovasculaires et respiratoires ou encore renforcer les défenses immunitaires.

Dans ce guide 100 % visuel :

- **Les bases de la pratique** : origines, contexte culturel, philosophie, textes fondateurs...
- **Un programme quotidien en pas-à-pas entièrement illustré** et à la portée de tous pour profiter des bienfaits du tai-chi chez soi.
- **Des conseils pour débiter** et développer souplesse, coordination, fluidité, équilibre et concentration.

LE GUIDE DÉBUTANT ILLUSTRÉ POUR S'INITIER AUX BIENFAITS DU TAI-CHI



21 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2716-7



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayons : Santé,
bien-être, sports

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



Avec ce livre, découvrez 7 vidéos exclusives pour comprendre les enchaînements de la page 172 !

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant : <https://blog.editionsleduc.com/jeminitieautaichi.html>

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Sophie Guibout

Relecture : Nathalie Reyss

Maquette : François Giraudet

Graphisme de couverture : Antartik

Photographies intérieures et de couverture : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer.

Sauf photographies p. 6, 10, 14, 25-26, 29-30, 36, 43, 46-47, 63, 66, 69-70, 185 :
Pierre-Yves Benoliel, rédacteur en chef de Taichichuan / p.28 David Wichmann / p.48,
60 et 61 Denis Boulanger / autres images intérieures : Adobe Stock et Shutterstock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2716-7

ROGER ITIER
Préface de Jean Gortais

Je m'initie au

TAI-CHI

GUIDE VISUEL

LE DUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE 6

AVANT-PROPOS 9

INTRODUCTION 11

CHAPITRE 1

HISTOIRE, SYMBOLES ET CONCEPTS 15

Un peu d'histoire... 17

Ici, tout est symbole 21

Un diamant aux multiples facettes
et aux multiples vertus 26

De la théorie (wen) à la pratique (wu) 46

CHAPITRE 2

PRATIQUER LE TAI-CHI 59

Une pagode à sept étages 62

Conseils pratiques pour bien
commencer 66

Posture, vitesse adaptée
et respiration 75

Postures et déplacements 83

CHAPITRE 3

LEÇONS FONDAMENTALES

DE TAI-CHI-CHUAN 97

Pour commencer 98

Les trois formes de mains
fondamentales du style Yang 114

Les quatre tactiques principales
(ou procédés principaux) 116

Les quatre tactiques secondaires 120

Les 25 techniques de base du style
Yang 124

Questions/réponses pour améliorer
sa pratique 173

La formule CDAA 178

Conclusion 180

LES ADRESSES UTILES 184

TABLE DES MATIÈRES 188

PRÉFACE

Issu du taoïsme, l'art du tai-chi-chuan est l'un des arts martiaux les plus connus et réputés en Chine et dans l'histoire chinoise. Cet ouvrage est important et ouvre à une initiation au style *Yang*, et à la compréhension des grands fondements de cette profonde et subtile pratique.

Je remercie vivement mon ami Roger Itier pour sa précieuse publication qui pourra durablement accompagner celles et ceux qui seront sincèrement intéressés et touchés par la découverte et le chemin du tai-chi-chuan. Fluidité, continuité et transformation sont tous trois contenus dans yin et yang, deux termes indissociables exprimant le flot et le constant changement de la vie. À cet égard, l'art du tai-chi-chuan est une voie d'écoute sensible extrêmement précieuse. Au cœur de tout enseignement et de toute transmission se situe, par-delà la différenciation des styles, la constante invitation adressée au pratiquant : « *Fang song* », c'est-à-dire « relâché ». Nul besoin de cumuler de nombreuses de formes si le relâchement n'est pas entendu et intégré. Les maîtres énoncent cet autre conseil indispensable : « *Yong yi, bu yong li* » (« user de l'intention et non de la force »). Tous les pratiquants engagés de longue date dans le tai-chi-chuan savent bien qu'il s'agit là d'une indication qui n'a rien d'une évidence et que cela demande une longue et patiente recherche. « *Ni dong le ma ?* » (« As-tu compris ? »), me demandait parfois Maître Ma Chang Xun, lorsqu'il me donnait cours individuellement dans un parc de Pékin. Ceci signifiait que comprendre et sentir sont appelés à ne faire qu'un.

Si l'apprentissage précis des formes est nécessaire et constitue une entrée essentielle dans la pratique, il n'est pas pour autant la simple application d'un modèle. En ce sens, une véritable intégration ne se confond pas avec une imitation uniforme. En effet, chaque pratiquant est différent et singulier dans ses sensations et l'expression même de sa pratique. Au fil des découvertes et de l'assiduité de l'expérience, l'art du tai-chi-chuan se révèle dans son étendue, sa subtilité et la diversité insoupçonnée du champ d'exercices. Ainsi une progression s'opère et conduit à une sensorialité de plus en plus unifiée. L'enracinement qui est une dimension essentielle de la pratique ne consiste pas à pousser vers la terre mais bien plutôt à éprouver celle-ci comme source d'énergie. Une telle écoute permet alors de sentir le léger étirement qui nous relie au ciel. En ce sens, l'axe du corps qui ne se confond pas simplement avec la verticalité, est éprouvé comme un alignement très vivant entre terre et ciel.

Les trois piliers de la pratique sont l'« arbre » (posture d'immobilité), l'enchaînement (la fluidité dans la transformation) et les applications martiales en contact avec un partenaire. Désignées le plus souvent par le terme générique de *tuishou*, ces dernières deviennent essentielles à une intégration approfondie, car elles donnent accès à une compréhension des énergies qui sous-tendent et structurent chaque geste et chaque transformation *yin yang* s'exprimant dans l'espace. Ces exercices d'application martiale ouvrent alors à une passionnante recherche, lorsqu'elle se déploie dans un climat de partage bienveillant et d'aide mutuelle.

« Pratiquer avec le cœur » exprime tout à la fois la sincérité du pratiquant et sa capacité à garder la fraîcheur de « l'esprit du débutant », ce qui implique de ne pas être constamment en quête de reconnaissance et d'être libre de la comparaison et de la compétition, quel que soit le niveau atteint et le chemin parcouru. Avec constance, patience et modestie, la pratique se révèle très bienfaisante pour le corps et l'esprit, aussi bien dans le temps de l'exercice que dans la vie quotidienne. Elle nous invite dans la voie du non agir (*wu wei*) qui n'est pas le contraire de l'action mais une présence unifiée et harmonieuse.

La transmission de l'art du tai-chi-chuan est infiniment précieuse et traduit notre ouverture à la richesse, à la profondeur et à la beauté des cultures du monde. Je remercie mon ami Roger Itier d'y contribuer grandement et d'en témoigner avec cœur et connaissance tant dans ses enseignements qu'au travers de cet ouvrage.

Jean Gortais



Maitre Kunlin Zhang

AVANT-PROPOS

Cher lecteur,

Tu es prêt à entreprendre un voyage au centre de toi-même qui t'enrichira à la fois le corps et l'esprit... Alors cet ouvrage est pour toi !

Que tu sois un sportif régulier, un pratiquant occasionnel, une personne qui souhaite renouer avec l'exercice physique pour améliorer sa santé et reprendre possession de son énergie vitale, que tu ne saches pas ce que sont les arts martiaux et énergétiques, ce livre te donnera les premières bases techniques, historiques, philosophiques de cet art martial séculaire venu de la Chine ancestrale qu'est le tai-chi-chuan.

Dans ce guide visuel, tu trouveras une mine d'informations pour faire du tai-chi ton activité principale ou une ressource complémentaire qui développera tes habiletés conatives.

Le tai-chi-chuan est un véritable bain de jouvence qui préservera ta santé, développera ta vitalité et te procurera le bien-être nécessaire à une vie épanouissante. Lance-toi sans plus attendre sur les traces des plus grands maîtres chinois et découvre cette douce discipline qui favorisera ta concentration, améliorera ta souplesse et ta coordination en chassant le stress et la fatigue.

Bienvenue dans le *Tai-chi World* !



Le maître Yuan Liming

INTRODUCTION

Pratiquer le tai-chi-chuan, c'est embarquer dans une machine à remonter le temps, c'est plonger dans une autre époque, le passé d'une histoire qui se poursuit depuis des siècles. Mais c'est aussi découvrir un art du présent, tourné vers le futur grâce à cette longue chaîne d'enseignants soucieux de transmettre cette discipline.

Pratiquer le tai-chi-chuan, c'est aussi planer dans le cosmos, en faisant siennes les lois de l'Univers pour mieux prendre conscience de ses propres énergies.

Trésor de la tradition de la Chine éternelle, le tai-chi fait partie du patrimoine culturel immatériel de l'humanité (Unesco, 2021). À la fois, art de combat, science du geste philosophique, méditation en mouvement, pratique de santé extraordinaire, stimulateur énergétique, le tai-chi-chuan appartient à la grande famille du *wushu* – les arts martiaux chinois –, qui doit avant tout se ressentir avec le corps (*xin*) et s'affûter avec l'esprit (*shen*).

La culture du corps et de l'esprit

En France, on dénombre environ 40 000 pratiquants licenciés ou non dans différentes structures. Dans le monde, cela représente plus de 100 millions d'adeptes, plaçant sans aucun doute le tai-chi-chuan comme une activité à la fois sportive et culturelle, intergénérationnelle, alliant loisir (sport pour tous) et haute compétition (sport de haut niveau).

Le tai-chi-chuan bénéficie de l'engouement pour les pratiques venues d'Orient comme le yoga et le qi gong, mais aussi de sa capacité à renouer avec l'effort physique sans passer par les activités « basiques » que sont la natation, la bicyclette, le jogging, la marche nordique, activités certainement très louables, mais où nous n'avons pas trop à penser mais à nous dépenser !

Le tai-chi-chuan nous entraîne vers un effort physique intelligent qui développe la souplesse, la coordination, la fluidité, l'équilibre, la concentration et bien d'autres qualités. On s'y entraîne avec lenteur, ce qui est bénéfique pour les articulations, les muscles et les pathologies associées comme l'arthrose, l'arthrite, l'ostéoporose, les rhumatismes inflammatoires, les tendinites. Les effets cliniques physiques sont

nombreux : réduction de la tension artérielle, diminution du stress, amélioration des fonctions digestives, cardio-vasculaires et respiratoires, amélioration des défenses immunitaires...

Mon cheminement

Je pratique les arts martiaux et énergétiques depuis presque cinquante ans. J'ai consacré ma vie à l'entraînement, à l'étude et la recherche dans ce domaine par des voyages qui m'ont conduit à une plus grande intériorité, ainsi qu'à des rencontres extérieures où j'ai côtoyé les plus grands maîtres de cette discipline à Hong Kong, à Taïwan, en Chine continentale, en Indonésie, en Europe, pour approfondir mes connaissances.

Depuis plus de quarante ans, j'enseigne avec une volonté jamais altérée mon expérience, mes connaissances et mes sensations qui ont été peaufinées par des années de maturation.

Mon école, la Kung-fu Academy (www.rogeritier.com), est le lieu dédié à ma transmission sur des programmes qui réunissent plusieurs styles traditionnels (kung-fu) et contemporains (*wushu*), les techniques énergétiques (qi gong) et l'art du combat (*sanda, duanbing, chin-na*).

Ce livre que j'ai voulu ludique, stimulant, vecteur de culture et de réalisation personnelle, recouvre des informations tant techniques (*wuchang*) que théoriques (*wen-chang*) sur l'art du tai-chi-chuan.

Si j'ai acquis une certaine habileté après ces nombreuses années de pratique, je dois également mes connaissances à de nombreuses personnes qui ont jalonné mon parcours : mes amis, des théoriciens, des professeurs, des experts, des maîtres rencontrés par souhait ou par hasard. Cet ouvrage est le reflet de leurs savoirs qu'ils m'ont transmis avec cœur, sincérité et courage. Je souhaite aujourd'hui leur rendre hommage en transmettant à mon tour le fruit de cette synthèse fatalement incomplète, mais tellement authentique.

En dernier lieu, je souhaiterais remercier toutes les personnes qui m'ont fait confiance (elles sont nombreuses...) et qui m'ont aidé à différentes périodes de ma vie et m'ont fait grandir : parents, enfants, famille, amis, journalistes, rédacteurs en chef de la presse spécialisée, professeurs, experts et maîtres.



Je n'oublie pas également les embûches et les obstacles représentés par des personnes ou des éléments qui m'ont finalement permis de trouver en moi les ressources pour les surmonter en m'adaptant en permanence sans rompre avec mes convictions et quitter mon chemin de vie.

À l'image du *yin* et du *yang*, le tai-chi-chuan a été pour moi une véritable source d'inspiration et d'enseignement caché qui se libère en vous au fur et à mesure de votre avancée. Je vous propose de faire ces premiers pas avec vous, d'être votre guide dans cette forêt martiale (*wulin*) luxuriante et de vous accompagner une partie du chemin.

Tout voyage commence par un seul pas... Franchissons-le ensemble.

Bon parcours !

1

HISTOIRE, SYMBOLES ET CONCEPTS



Chen Wangting (1580-1660)

UN PEU D'HISTOIRE...

Inspirés des concepts taoïstes¹ développés depuis des siècles, le tai-chi-chuan s'applique à tous les aspects de la vie et des lois fondamentales cosmiques et physiques. Les ermites taoïstes, en contact permanent avec la nature, au sommet des monts Wudang, se sont imprégnés de ces principes, en vivant en immersion totale avec la faune, la flore et le ciel étoilé...

Le monde végétal, minéral, animal démontrait alors des aspects et des rythmes de vie que seule l'observation permettait de comprendre. Cette contemplation était le meilleur tableau noir auquel l'élève postulant à la maîtrise des lois universelles pouvait se référer.

Le tai-chi-chuan est le fruit de cette observation assidue.

La tradition des arts corporels en Chine

La pratique des arts corporels en Asie, et particulièrement en Chine, n'a que peu de rapport avec celle pratiquée en Occident.

En Chine, ces pratiques s'inscrivent dans le cadre de technique de défense (kung-fu *wushu*), de gymnastique de santé (qi gong), ou de coutumes religieuses (taoïsme et bouddhisme) dans des cérémonies rituelles. En Occident, les activités corporelles s'envisagent surtout à travers le jeu et/ou la compétition. Malgré ces différences, ces deux mondes se sont entrechoqués durant la période républicaine chinoise (1911-1949) sous l'impulsion du modèle britannique de la période victorienne.

1. Le taoïsme est une religion chinoise fondée par Laozi au VI^e siècle av. J.-C. Son but est de montrer la voie qui mène au *dao*. En tant que système religieux, il se compose d'un corps de prêtres et suit une riche liturgie.

À la croisée de diverses origines

Plusieurs hypothèses existent sur l'origine du tai-chi et le fondateur de cette pratique.

Le village de Chenjiagou

Pour certains historiens du *wushu*, le tai-chi-chuan aurait été créé par Chen Wangting vers la fin de la dynastie Ming (1368-1644). Le tai-chi se serait répandu dans la région du village de Chenjiagou (province du Henan). Chen Wangting était le commandant d'une milice qui défendait le district de Wen. Il avait la réputation d'être un excellent boxeur. Chef de garnison de son canton, il avait combattu sur le front à la tête de ses hommes et avait acquis une réputation de solide guerrier. En vivant en ermite durant les dernières années de sa vie, il se consacra à l'étude des arts martiaux et à l'enseignement de ceux-ci.

Zhang Sanfeng

Cet ermite taoïste aurait observé le combat d'une pie et d'une vipère. Il constata que le volatile, pourtant rapide par ses attaques de bec acéré, ne pouvait toucher le serpent qui ondulait en esquivant chacun des coups portés. Il en convint que la souplesse pouvait vaincre la dureté.

Wang Zongyue

Il vécut sous la dynastie des Qing (1644-1911) et était originaire de la province du Shanxi, il est l'auteur d'un ouvrage essentiel, *À propos du tai-chi-chuan*, ouvrage de synthèse qui reprend les bases énoncées par ses prédécesseurs.

Le mont Wudang

Le *wushu* a des rapports étroits avec la religion. Le taoïsme a son haut lieu symbolique : Wudang. Ce monastère est situé dans la province du Hubei et fait partie de ce que l'on appelle les cinq pics sacrés du taoïsme. Dans ce repère magique, les forces de la nature sont domestiquées par l'homme qui lui donne ses différentes expressions telles que le *tuna* (le travail de la respiration), le *daoyin* (la conduction mentale de l'énergie) et le *neijiaquan* (les arts martiaux internes). Par ces pratiques, il s'agit pour l'homme de vivre en harmonie avec la nature, mais aussi de préserver sa santé en puisant l'énergie à l'intérieur du corps pour la faire circuler dans l'ensemble des méridiens en vue de combattre les maladies et de prolonger sa vie.





L'alchimie des éléments

Dans toutes les civilisations, les buttes, les collines et autres promontoires naturels ou construits par l'homme – comme les pyramides – ont été des lieux sacrés dédiés à la relation privilégiée de l'homme avec le Très-Haut.

La Montagne illustre à elle seule cette relation. Haute et verticale, elle se rapproche du ciel et participe à ce besoin de transcendance de l'être humain. Elle est un lieu énergétique extraordinaire où la faune, la flore et la pierre s'organisent dans un écosystème très particulier.

Les représentations des peintures taoïstes témoignent de cette harmonie du *yin* et du *yang* – littéralement la face sombre et éclairée de la Montagne –, l'alchimie destructrice et créatrice des cinq éléments que sont le Feu, la Terre, le Métal, l'Eau et le Bois, le ballet majestueux des huit principes (*bagua*) que sont le Ciel, la Terre, le Vent, le Tonnerre, l'Eau, le Feu, la Montagne et le Lac, et la transmutation dans ses 64 potentialités des énergies.

Ici, tout est SYMBOLE

Une définition par les idéogrammes

L'utilisation du terme « tai-chi-chuan » (*taijiquan* en transcription pinyin²) est très récente dans l'histoire des arts martiaux internes chinois. Ce terme a été popularisé par le fondateur du style *Yang*, maître Yang Luchan au XIX^e siècle. Auparavant, le terme utilisé était *rou quan* (boxe souple) ou *hao quan* (boxe douce), parfois suivi du nom de la famille du fondateur : *Chen* pour Chen Wangting, *Sun* pour Sun Lutang, *Wu* pour Wu Jianquan...

Tai, signifie « grand », « haut ». Son idéogramme est constitué de la racine « humain » (*ren*) coiffée d'un grand chapeau, ce qui indique « le grand homme, le chef, celui qui commande ».

Chi (ou Ji) désignait initialement la poutre faîtière de la maison, ce qui est le plus haut dans un édifice. Cette notion indique également le soutien : la poutre faîtière soutient le toit et le toit protège la poutre. Cette interdépendance conduit à une seconde notion importante, celle du *yin* et du *yang* : le soleil dans sa trajectoire éclaire un pan du toit et assombrit l'autre. Le passage de l'est à l'ouest symbolise les règles d'alternance, si chères au tai-chi-chuan.

Chuan (ou Quan) est formé de deux racines : « la main » et « grand », donc la grande main, celle qui a l'agilité, la dextérité, la technicité. Souvent ce terme est traduit par « boxe » ou « poing ». Le suffixe « *chuan (quan)* » indique que le tai-chi est un véritable art martial et qu'il fait partie de la grande famille des arts martiaux chinois (*wushu*).

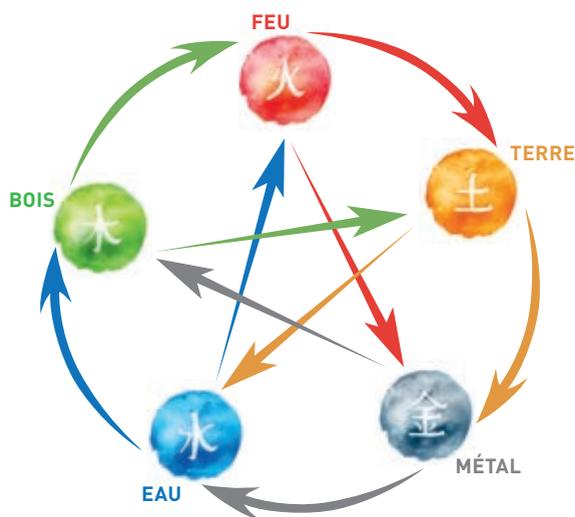
The image shows three large, vertical Chinese characters in a traditional calligraphic style. From top to bottom, they are: 太 (Tai), 極 (Ji), and 拳 (Quan). Together, they read 'Taijiquan' (太極拳). The characters are black and set against a white background.

2. La romanisation officielle du chinois est le pinyin. Cette méthode de transcription de la langue par l'alphabet latin a l'avantage d'être internationale, mais son inconvénient est d'être assez éloignée de la prononciation du français. Ainsi, *taijiquan* se prononce « t'ai t'chi t'chouan » et *qigong* se prononce « t'chi-gong ».

TAI-CHI-CHUAN (OU TAI JI QUAN) OU LA « BOXE DU FAÎTE SUPRÊME »

La présentation des idéogrammes page précédente permet de comprendre que l'art du tai-chi-chuan est un véritable art de combat dont les buts ne sont pas uniquement l'efficacité au sens martial mais également « d'avoir une santé solide ».

La conception taoïste du monde et les bases théoriques de cette philosophie ont enrichi la technique, mais aussi sa pratique.



Les 5 éléments



Les huit principes (*bagua*)

Pôle historique des arts martiaux et énergétiques taoïstes, le Wudang Shan est la plus connue des montagnes sacrées du taoïsme.

Les monts Wudang sont tout simplement somptueux. Ces soixante-douze pics plongeant sur des gorges drapées de nuages, ces vallées suspendues, ces forêts dissimulant des marais, des chutes d'eau, des torrents et de paisibles bassins, constituent depuis plus de deux mille ans un lieu de première importance pour les taoïstes. Toutes les montagnes de Chine ont été habitées par des moines, puis investies par les pèlerins et enfin envahies par les touristes ! Les moines taoïstes ont très tôt représenté le corps humain comme celui de la Montagne, les deux sont un réceptacle des esprits et des énergies qui cohabitent.

Si un jour vous avez la chance de vous rendre dans ces montagnes pour une visite ou bien pour étudier les arts taoïstes, vous serez immergé dans une culture ancestrale et vous ressentirez la puissance de l'énergie (*qi*) qui baigne ces lieux remplis de force spirituelle.

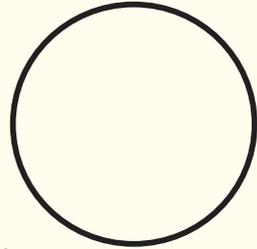


LA SYMBOLIQUE POUR UNE QUÊTE DE LA CONNAISSANCE DE SOI

Lorsque l'on étudie les arts martiaux et énergétiques chinois, nous entrons dans une culture très riche en symboles qui balisent notre progression et nous permettent de mieux appréhender la profondeur de cette quête vers la connaissance de soi.

• Le wuji (le « sans forme »)

Une des interprétations de l'Univers par les taoïstes est la notion de *wuji* qui est le versant « non manifesté » d'un monde « manifesté ». On traduit ce terme par « vide », « primordial », « sans forme ». C'est l'état initial de vacuité absolue le plus immatériel qui soit, et qui correspond à l'origine du monde.



Le vide est porteur de tous les possibles, un vide qui est apte à engendrer le *yin* et le *yang* et à produire le *dao* ou *tao*. C'est en quelque sorte un « rien » qui porte la promesse du « tout ». Cette notion est difficile à embrasser pour les Occidentaux car nous considérons le vide comme sans substance de potentialité, alors que c'est justement l'inverse. La nature du vide n'est pas l'inertie, la passivité, elle est l'aspect latent, le potentiel, la voie qui permet le déploiement.

• Le dao ou tao (la voie)

Il est le concept philosophique chinois le plus important. Il signifie « être suprême, voie, chemin ». La graphie du caractère chinois est composée de deux parties : le radical qui est placé à gauche (qui ressemble à un « 3 » avec un trait prolongé) et qui signifie « la tête qui contient l'œil » mais aussi « celui qui marche avec un pas assuré » ; l'autre pictogramme à droite (il est formé d'un rectangle zébré par deux traits) représente un œil (*mu*) dans sa version primitive, qui a évolué vers le visage d'un homme (*mian*) coiffé d'un chapeau. La signification générale pourrait s'entendre comme l'humain qui marche d'un pas assuré sur la voie qui le conduira vers l'universel.



Ce concept n'est pas seulement une introspection qui conduirait à ce projet, il est un cheminement à la fois interne et externe qui passera nécessairement par l'action mesurée, opportune, juste et adaptée.

• Le taiji (unité suprême)

La genèse de la création de l'Univers par les taoïstes est représentée par la figure emblématique du *taiji*, matérialisée par le célèbre symbole du yin et du yang, un cercle divisé en deux parties égales, avec des virgules de couleurs différentes s'interpénétrant et contenant une parcelle de l'autre. Initialement bleu pour le ciel - yang représentant l'énergie céleste - et rouge pour la terre - yin représentant l'énergie tellurique, la couleur noire pour le yin et la couleur blanche pour le yang furent adoptées.



La symbolique primitive représentait deux poissons enlacés : un poisson de mer à peau claire et œil noir, et un poisson de fleuve à peau sombre et œil clair. Les yeux sont le germe de la polarité de l'autre, inscrivant les poissons dans le mouvement rotatif d'une sphère.

Cette image symbolise la réunion des principes de polarités des forces de la Nature et de l'Univers. L'emblème du *taiji* est formé de 5 cercles qui symbolisent les 5 éléments (*wuxing*) représentant les énergies qui s'organisent autour d'un cycle de création (*sheng*) et un cycle de destruction (*ko*).

• Le yin et le yang

La théorie du yin et du yang est très ancienne et certainement bien antérieure à la naissance du taoïsme. Le yin et le yang que les Occidentaux présentent souvent comme dualistes sont avant tout complémentaires, l'un ne pouvant exister sans l'autre. Le yin, c'est le principe féminin, le yang, le masculin, ce sont les deux faces d'un même objet ou ensemble (*taiji*). Tantôt ils s'opposent dans un équilibre toujours en mouvement tantôt ils se complètent dans l'intelligence de leur mise en œuvre ; ils peuvent s'engendrer comme se détruire mutuellement.

