

TAOÏSME - LES 8 GRANDS PRINCIPES

1 ER PRINCIPE DU TAOÏSME : L'ALIGNEMENT

L'alignement corporel

Ma colonne vertébrale doit toujours être droite : Cela changera mon état d'esprit.

1ère étape : J'observe ma posture et j'expérimente

- Comment je me tiens physiquement ?
- Lorsque je m'adresse à quelqu'un ?
- Quand je roule en voiture ?
- Derrière mon bureau ?
- A table avec mes proches ?
- Face mon supérieur hiérarchique ?

J'observe que, selon les situations, je suis, soit en avant, soit en arrière, soit centré. A quel moment je suis l'un ou l'autre ?

- Quand j'ai peur ?
- Quand je suis fatigué ?
- Énervé ?
- En paix ?

J'observe comment ma posture me fait sourire ou me rend négatif. En voiture : si je suis penché sur mon volant, je me sens plus agressif, au fond du siège, je me sens plus serein. Expérimentez, observez, sentez et tirez les conclusions.

2ème étape : J'aligne ma colonne vertébrale pour agir sur mon esprit

Puisque l'alignement de ma colonne change mon état d'être, j'utilise ma posture par rapport à ce que je désire faire.

Je m'équilibre psychiquement en bougeant mon axe d'avant en arrière jusqu'à trouver le centre : **Le sourire.**

Face à un adversaire, le buste part en avant, prêt à attaquer. Pour désamorcer, je recule de quelques centimètres, cela change le niveau d'agressivité et permet de prendre du recul. Cela enlève aussi de la pression à l'adversaire. Il y a alors toutes les chances que l'ambiance se calme.

Quand je ne vais pas bien, quand je ne me sens pas à l'aise, je m'aligne, je me centre et je gagne en sérénité.

L'axe Ciel / Terre

Je grandis

Tous les arts chinois visent la posture, la colonne doit être droite, je l'étire, je reprends mon axe, je me centre. Je prends du recul. Je suis plus présent, ma vigilance est exacerbée.

Quand je marche aligné, je suis en conscience. Plus je m'aligne, plus je m'élève, plus je grandis en sagesse.

La prière devrait toujours se faire dans l'alignement, le but est d'être dans l'axe Ciel / Terre. L'impeccabilité de la posture de la prière prouve le lien avec le Ciel : Colonne droite sans être rigide. Je suis relié, j'ai la foi, je sens l'énergie.

Exercice pour trouver votre axe Ciel / terre :

Balancer-vous d'avant en arrière. Les yeux fixés sur un point au sol. Au bout de quelques minutes, vous trouverez l'axe de connexion.

2 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : LE « NON AGIR »

C'est en fait « agir dans le non-agir », ce n'est pas « ne rien faire ». Trop facile. Dans le « Non-agir » j'agis, mais en étant conscient que c'est « La Vie » qui dirige mon action. Son but est de me pousser à cesser la destruction, la guerre, à rétablir l'harmonie, à passer à « l'action juste ».

Quelles sont donc les qualités à développer pour agir dans le non-agir?

L'intuition

Pour la développer, je commence par observer et admirer la nature, elle m'en apprendra beaucoup sur le terrien que je suis. Et plus je me connais, plus je me fais confiance, plus je vais écouter mes prémonitions.

Je n'oublie pas non plus de « m'aligner » pour « entendre » la petite voix qui sait ce qui est bien pour moi et le monde. Ma colonne vertébrale est droite, elle est dans l'axe Ciel - Terre.

Les freins à l'intuitif sont la culture, l'éducation, la croyance, la religion. Je dois m'en détacher progressivement.

L'art de la perte

Un moyen d'entrer dans le « Non-Agir » est de céder, de faire en sorte de perdre dans les conflits que je vis au jour le jour. En règle générale, mon égo veut gagner. Je dois accepter de perdre.

Le mauvais perdant a un égo surdimensionné. Mon égo me fait gérer ma vie comme une guerre or je dois passer à la paix.

Je n'oublie pas que pour faire la guerre, il faut être deux, si j'accepte de perdre, il n'y a plus de guerre. Voilà pourquoi les moines taoïstes commencent leur formation par 10 ans de travaux ménagers peu gratifiants. Ça calme l'égo.

L'acceptation

Mes problèmes sont là pour me faire grandir en sagesse, je ne dois pas les combattre. J'évite de résister, je cède à ce qui vient.

C'est normal d'être en colère envers une personne qui m'a blessé mais si je cherche suffisamment, je finis par comprendre l'enchaînement qui l'a menée à me faire du mal. Du coup, je ne lutte plus contre elle.

J'agis sans émotions

Quand je suis confrontée à un problème, je m'entraîne à le voir tel qu'il est et pas tel que

je pense qu'il est. Ce ne sont pas mes émotions qui dictent mon action.

Qu'est-ce qui est grave dans la vie ?

C'est le regard que j'y mets qui lui donne son importance. Je dois toujours me recentrer sur l'essentiel. Si j'épure, la vie devient beaucoup plus facile.

La détente physique et mentale

L'humour est nécessaire dans le non-agir et même dans la vie tout court. Il permet d'accepter ce qui semble inacceptable.

Je ne me prends plus au sérieux, je prends du recul, mon égo se calme. Pour cela, je fais en sorte d'être détendu, quoiqu'il arrive.

3 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : L'ÉQUILIBRE

Je dois trouver l'équilibre dans tous les domaines de ma vie :

- Entre spiritualité et matérialisme
- Entre vie de famille et vie sociale
- Entre travail et inactivité
- Entre nature et ville
- Entre sommeil et veille
- Entre solitude et vie en société
- Entre donner et recevoir
- Dans la variété alimentaire...

J'observe si certains domaines débordent sur d'autres et je mets en place les ajustements nécessaires.

L'équilibre physique

J'ai l'illusion de la stabilité dans la rapidité, faire des mouvements très lents prouve le véritable équilibre.

L'exercice le plus facile à mettre en place est la marche LENTE. Je suis obligatoirement en « présence » dans la lenteur par une conscience exacerbée dans mes jambes, sous mes pieds. Je bouge en ayant le bassin détendu, les hanches, les fesses lâchées.

De même, mes yeux et mes oreilles sont des repères majeurs pour m'équilibrer. Si je veux m'exercer à la stabilité intérieure, dans une 1ère étape, je fais un parcours yeux ouverts puis je le refais les yeux fermés.

Enfin, je développe ma souplesse, elle permet l'adaptation aux secousses, à la vitesse, aux variations. Le sentiment de souplesse physique jouera sur mon mental et inversement.

Je fais du Qi gong, Yoga, du Tai chi, du stretching...

J'observe les chats et je bouge comme eux, avec fluidité et grâce.

Conséquences du travail de l'équilibre

L'équilibre rétablit l'harmonie. Il me fait relativiser plus facilement, je suis axé. Dans le tao, l'équilibre est individuel et évolutif, il se réinvente constamment.

Pour autant, les lois de l'univers sont communes à tous. L'homme fait le lien Ciel / terre,

il est insignifiant et pourtant c'est ce rien qui crée l'équilibre global.
On n'est rien et on peut tout, c'est notre petitesse qui fait notre grandeur.

4 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : LA RESPIRATION

Si je suis attentif à ma respiration, je vais transformer mes activités, agir sur ma santé et mes relations.

Action de la respiration

Respirer détend le Qi du foie. Renforce la rate et le poumon. Tonifie les reins. Avive les nerfs sensitifs.

Grâce à la respiration abdominale, le diaphragme masse les 5 organes fondamentaux en médecine chinoise (Cœur, Foie, Rate, Poumon, Rein).

La respiration permet l'intériorisation et l'extériorisation. Elle fait le lien entre les deux. Pour extérioriser les difficultés, il suffit de respirer, de chanter ou de crier. Sans m'en rendre compte, cela va permettre l'évacuation de mon problème.

Je vis un stress ? Je respire ventralement pendant 20 mn.

Ou je vais crier un bon coup dans la forêt plutôt que sur le boss.

Par la respiration, nous échangeons du gaz, du Qi, des émotions et nos états psychiques.

Je peux donc agir sur l'autre en respirant sainement.

J'observe la respiration de l'autre, je me cale dessus. Puis je ralentis ma respiration :

L'autre va alors ralentir la sienne et va donc s'apaiser.

Vous dormez avec quelqu'un d'agité ? Testez l'exercice !

La respiration abdominale

L'idéal est de revenir 2 fois par jour à une respiration abdominale lente et profonde.

Posez vos mains sur votre ventre, sentez-le se gonfler et se dégonfler, peu importe sur l'inspir ou l'expir. Faites au mieux pour vous.

Le tout est de bouger le diaphragme et donc de stimuler les 5 organes. La respiration abdominale doit être la plus lente, fluide et la plus souple possible. A nouveau, imitez le chat.

Je ne respire jamais à fond trop longtemps, ça crée des tensions. Seulement à des fins thérapeutiques, pour évacuer.

La respiration Ciel / Terre

- Debout, pieds bien ancrés en conscience dans le sol, genoux fléchis.
- J'inspire, je visualise à travers moi la montée de l'énergie de la Terre vers le Ciel.
- J'expire, je visualise à travers moi la descente de l'énergie du Ciel dans la Terre.
- Je suis le lien entre les 2.

5 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : PRENDRE LE TEMPS

La lenteur du changement

L'évolution intérieure est lente, elle s'oppose à l'objectif, aux résultats, à la rapidité, à la compétition.

J'accepte que tout prenne du temps, l'être humain change lentement. C'est ainsi. Ce n'est donc pas la peine de commencer un travail intérieur si je ne suis pas prêt à y laisser 20 ans de ma vie.

De même, si vous rencontrez une personne capable de devenir rapidement ce que vous souhaitez qu'elle soit... Il ne s'agira que de séduction. Le changement ne durera pas.

A minima, un enseignement doit se faire sur une douzaine d'années, c'est le cycle moyen. Or notre niveau de motivation change en une décennie, quelque soit la formation. On est à fond au départ puis on arrête, on voit les choses autrement.

En conséquence, j'accepte la pause, je la vis, elle me permettra de revenir à l'enseignement dans une attitude et une conscience différentes.

De même, j'accepte que les fruits, les résultats viennent plus tard. La satisfaction ne sera pas immédiate.

Les cycles

Prendre son temps signifie intégrer les cycles de l'univers et du temps. Il existe les cycles journaliers, lunaires, annuels, de 7 ans, de 12 ans, de 5 ans. De nombreux cycles se superposent : affectivité, sommeil, maladie, immunité.

Certaines expériences ou personnages reviennent régulièrement dans ma vie ? J'accepte que les épreuves se représentent parce que je n'apprends jamais en un seul cycle :

- Le 1er me montre le problème
- Le 2ème je comprends que je dois changer
- Le 3ème ma solution est incorrecte
- Le 4ème ou 5ème ou 6ème ma solution est correcte
- Enfin le dernier cycle : La vie va me tester !

Si un problème revient, ça peut être décourageant mais ce n'est pas parce que je n'ai pas avancé, c'est au contraire que je peux encore progresser sur le sujet.

Il peut aussi m'arriver de croire que rien n'avance dans un cycle, c'est en fait une période fondamentale. La graine commence sa poussée sous terre, on n'y voit rien !

Les objectifs

C'est difficile de gérer un objectif à 20 ans, il faut donc d'abord vivre le moment présent, ralentir et oublier l'objectif.

Je prends le temps, je profite vraiment du présent et du coup, je progresse plus vite intérieurement.

Dans le taoïsme, quand je ne comprends pas quelque chose, je ralentis, ça décuplera la compréhension globale.

L'important est le chemin. Je ne dois pas trop m'intéresser aux résultats que j'obtiens. Et quand j'en obtiens, je ne dois pas me réjouir trop, ça ne durera pas.

6 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : L'INTENTION

La connexion corps / esprit

L'intention vient de notre partie profonde, intérieure, elle est corporelle, énergétique et spirituelle.

C'est une volonté que je ne décide pas avec mon cerveau. Elle est en place quand le corps et l'esprit sont réunis, alignés, connectés. Il n'y a plus d'espace-temps.
C'est une force qui induit une action immédiate, spontanée. Le geste est alors parfait, on n'a pas réfléchi.

Le Qi

L'intention est fortement liée au **Qi** (*en chinois, prononcer « tchi »*).

Le **Qi** pourrait avoir pour traduction « Energie », le terme le mieux adapté étant « les souffles ». Il s'agit d'un concept essentiel de la culture chinoise.

Le **Qi** englobe tout l'univers, il relie les êtres entre eux et circule dans les méridiens de chaque être vivant.

L'élan vital

Pour pouvoir accomplir le geste parfait, je me concentre sur ce que je veux faire, j'ancre le Qi. Au moment de l'action, je projette le Qi à partir du ventre.

L'intention, c'est « JE VEUX » par le Qi. En travaillant le Qi, je mobilise l'élan vital en moi. C'est la volonté du Qi qui se met en place (pas la mienne).

Dans l'intention, tout est possible, j'ai confiance en l'univers.

L'action dans l'intention

Plus je pense avec mon cerveau et plus je suis dispersé, cela empêche l'intention de se mettre en place.

J'observe les moments où je ne suis pas dans mon axe et je m'aligne. Quelle est la différence ?

Mes possibilités quand je suis axé sont décuplées.

Essayer d'y arriver ?

Je n'essaye pas l'intention. Je fais. Je suis. « Essayer » induit l'échec programmé, je ne mets pas tout en œuvre pour y arriver.

Dire qu'on va essayer est de la fausse humilité. Le terme « essayer » est à bannir de ma bouche.

« Le bonheur est le bon chemin vers le bonheur, si tu veux être heureux, sois le. »

7 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : LA CIRCULATION DU QI

Physiquement

Pour être en bonne santé et pour éviter l'immobilisme physique et/ou psychologique, l'énergie (ou Qi) doit circuler. Je rappelle que, selon la médecine chinoise, les stagnations de Qi induisent des maladies à long terme.

Pour mettre en circulation l'énergie, la solution est très facile : Je dois bouger mon corps. Depuis 15 000 ans que nous sommes devenus sédentaires, nous avons oublié ce qu'est le mouvement. Et ça ne s'est pas amélioré depuis que nous sommes pourvus de télévisions (avec télécommande s'il vous plait...), ordinateurs, voitures et j'en passe.

La marche est la solution idéale pour faire circuler le Qi mais aussi le sport, le jardinage, les travaux physiques...

Donner et recevoir

Le Qi doit aussi circuler psychologiquement et spirituellement.

Les échanges d'énergie se retrouvent entre autre dans le « donner » et le « recevoir ». Quand je donne (de l'amour ou un objet), je crée un vide, cela implique un appel pour remplir. Donc pour recevoir. Le Qi circule.

Donner ne fait rien perdre si mon état d'esprit est correct, axé. Ce qui n'est pas le cas si je donne parce que je me sens coupable, par exemple. Mieux vaut alors ne pas donner.

Recevoir, c'est s'émerveiller de tout ce qui vient, je souris à tout, je remercie. Cela va vraiment me nourrir et me permettre de donner.

La connexion

La circulation du Qi augmente la connexion au ciel, à la terre, aux animaux, aux végétaux, aux humains... Si je réussis à sentir ce lien fondamental à l'univers, cela va me transformer, je vais grandir en sagesse, en conscience.

8 ÈME PRINCIPE DU TAOÏSME : L'ÉVOLUTION

Le changement

J'accepte de changer en profondeur, c'est un placement intérieur. Définitivement, je ne serai plus ce que j'ai été. Je le décide.

Changer sera difficile au départ car il faudra se mettre en action, il faudra donner un coup de clé pour démarrer. Ou se lever de son canapé. Ou lâcher la télécommande de la télévision ou la souris de l'ordinateur.

Mon égo, qui n'aime pas être bousculé dans ses habitudes, n'appréciera pas. L'évolution dans le taoïsme va donc se faire dans la douleur. C'est normal.

Je n'ai pas le choix

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ». Lavoisier.

Je dois réaliser que la vie est un mouvement continu et l'admettre. Si j'accepte l'évolution permanente, j'ai le sourire, je dis oui à la vie, ça m'aidera à lâcher.

Certains des mouvements auxquels je serai confronté seront incontrôlables. Ma foi en la vie et mon instinct de survie m'aideront et diminueront mes peurs.

Dans le taoïsme, tout ce que je vis est unique. Je dois expérimenter les différents âges, les séparations, les difficultés, les maladies, la vieillesse, la mort...

La question est toujours « Qu'est-ce que j'apprends en ce moment ? Dans ces difficultés ? »

Nous recevons de riches enseignements toute notre vie, ils sont différents à chaque fois.

Nous avons besoin de beaucoup d'expériences pour évoluer, pour grandir en sagesse.

Nous n'avons pas le choix, alors autant le prendre avec le sourire. Ce sera plus facile.

Articles Similaires:

1. [Principe Taoïste : Le Non-Agir](#)
2. [Principe Taoïste : L'intention](#)
3. [Qu'est-ce que le taoïsme ?](#)