



## Le principe de l'énergie



## Le principe de l'énergie

Aujourd'hui, nous allons faire un peu de théorie puisque nous allons aborder les premiers principes pour **comprendre l'énergie à travers la philosophie orientale**.

### La compréhension du corps ; la compréhension du monde

L'énergie : retrouver un équilibre

La philosophie orientale — et notamment la philosophie chinoise — m'a permis de comprendre les grands principes et les grands préceptes de l'énergie. Toutes les grandes cultures ont leur propre théorie et d'ailleurs, quand on regarde bien, les noms changent, mais même si les formes et les modèles sont différents, **les fonds sont les mêmes**.

C'est précisément à travers la philosophie taoïste que j'ai pu percevoir et comprendre le plus de choses et surtout avec le plus de simplicité. Je ne vous ferai pas tout un cours sur le taoïsme, car ce n'est pas le but. **Le but est de se nourrir des différents éléments pour comprendre le fonctionnement du corps, pour comprendre comment il dysfonctionne, pour comprendre le sens de la maladie et les principes pour restaurer l'équilibre**. Le but est de **ramener de l'équilibre** et de **nourrir en nous des processus de guérison**.

Le taoïsme — même si certains ont choisi d'en faire une religion<sup>1</sup> — est d'abord une philosophie qui s'appuie simplement sur **la compréhension du monde**. Il faut comprendre le monde pour comprendre ensuite comment on fonctionne.

### « La vie est bien faite »

Pour ça, il fallait un premier paradigme, un premier socle de croyances, de certitude : « **la vie est bien faite** » ! Il faut faire attention avec cette phrase. Je ne suis pas en train de rentrer dans une philosophie New Âge qui est en train de vous dire que la vie est belle et qu'elle répond à vos besoins. Ce n'est pas ça du tout. La vie est bien faite dans le sens où elle est intelligente. Nous sommes dans des process dans lesquels le hasard n'existe pas. Tout est la conséquence d'une cause en amont. Il y a donc **une logique, un système, une cohérence**. C'est en ça que la vie est bien faite.

### Les règles du jeu

Il faut comprendre qu'il y a un système qui anime le vivant, qu'il y a des lois, qu'il y a des règles et c'est en comprenant précisément ce système qu'on va pouvoir commencer à jouer avec la vie. **En comprenant les règles du jeu, on va pouvoir avancer et cheminer**. En revanche, si on ne connaît pas les règles, on ne peut pas jouer : on reste sur place, on subit en voyant les autres jouer.

---

<sup>1</sup> Vous trouverez toujours des extrémistes !

- Puisque la vie est intelligente, *a priori* ce sont **les mêmes principes qui l'animent dans toutes les dimensions**. On retrouvera les principes du vivant dans un être humain, dans du végétal, dans la nature.
- De là est arrivé le premier principe **du macrocosme et du microcosme**. Il faut comprendre que les principes qui régissent l'infiniment grand sont les mêmes que ceux qui régissent l'infiniment petit. On est dans une logique particulière.

## La longévité et la santé

L'idée des taoïstes, leur but, n'est pas simplement de comprendre le monde. Le premier but des taoïstes était de la toute-puissance et c'était de **devenir immortel**. *A priori* ils ont fait plein de tests ; ils ont testé plein de choses (même des cocktails au mercure) et il semblerait qu'aucun d'entre eux n'ait réussi à remplir l'objectif ! À un moment donné, à force de s'empoisonner, ils se sont rendu compte qu'il fallait revoir humblement leur objectif et revenir à quelque chose qui n'était plus l'immortalité, mais **la longévité et la santé**.

On a une vie et elle est précieuse. C'est précisément parce qu'elle a une limite qu'elle est précieuse. Si elle était sans limites, elle n'aurait plus la même valeur. Puisqu'elle est précieuse, autant qu'elle soit la plus longue possible. Au-delà du quantitatif surtout, il faut qu'elle soit belle, qu'elle soit douce, qu'elle soit dans la santé, qu'elle soit dans le bien-être et qu'on soit dans **le qualitatif**. **L'idée est d'améliorer notre équilibre dans les principes taoïstes pour notre santé dans l'instant présent, mais aussi dans le long cours (quantitatif et qualitatif)**.

## L'observation du monde

### La terre et le ciel

Les taoïstes n'avaient pas tous les outils d'analyse que nous avons aujourd'hui. Ils ne connaissaient pas les systèmes solaires avec un soleil et des planètes autour. Ils ne connaissaient pas non plus la nature des atomes avec un proton et des électrons qui tournent autour. *Finalement, ce sont les mêmes principes qui animent l'infiniment grand et l'infiniment petit.* Ils avaient comme seuls outils leurs yeux pour observer l'univers.

L'univers visible des taoïstes, c'était **la terre et le ciel**. Qu'est-ce qu'ils ont observé ?

### Le Yin, la terre

Ils ont observé que l'univers était fait dans un premier temps de **la terre**. La terre est palpable, mesurable, quantifiable. C'est quelque chose qui se transforme très progressivement au gré des saisons. C'est quelque chose qui nous apporte de l'eau (si vous avez besoin de boire, il vaut mieux récupérer l'eau d'une rivière que d'attendre qu'il pleuve). La terre produit des fruits ; elle porte également les animaux que l'on peut chasser pour se nourrir. Elle produit les fruits, les légumes, de quoi nous habiller, de quoi nous protéger, de quoi construire des abris. On voit bien qu'il y a quelque chose de l'ordre de profondément **nourricier et protecteur**.

C'est vraiment cela que les Orientaux ont compris. Ils l'ont nommée dans cette énergie qui est une énergie évidemment plutôt féminine (maternante). Ils ne l'ont pas nommée d'une manière féminine ; ils ont décidé de l'appeler « **le Yin** ».

### Le Yin

Dans un premier temps, les Orientaux ont observé qu'il y avait quelque chose qui s'appelle **le Yin**. On est sur **quelque chose de mesurable et de palpable (une structure nourricière, une structure protectrice)**.

### La Yang, la voûte céleste

Ils ont ensuite observé la 2<sup>e</sup> dimension qui est **le ciel**. C'est une voûte céleste. Elle produit quelque chose de très particulier : la lumière. Celle-ci est diurne et nocturne. Cette lumière crée les rythmes. Cela pose **les règles, les lois, un cadre**. Cela crée **de la sécurité et de la stabilité**.

À cette époque, quand le soleil disparaissait en plein jour, on était terrorisés. On perdait nos repères. C'était vraiment quelque chose d'essentiel. Aujourd'hui encore, on sait à quel point le soleil ordonne nos rythmes biologiques de 24 h. Si on part dans une caverne pendant plusieurs jours, on quitte le rythme de 24 h pour arriver jusqu'à 28, 32 ou 35 h. Le fait de rentrer dans son propre rythme individuel et de se désynchroniser des rythmes du ciel est générateur de pathologies physiques et psychiques.

- À travers les règles et les lois du ciel, il y a quelque chose de normatif. Cela nous permet d'avoir une conscience. Il y a quelque chose à travers l'énergie solaire qui nous permet de voir et donc d'obtenir une énergie particulière qui s'appelle **la reconnaissance**. Avec la terre, on obtiendra l'appartenance et avec le ciel on obtiendra la reconnaissance.
- Il y a aussi une notion de sens. Les planètes, le soleil et les étoiles que l'on peut voir sur le plan nocturne (celles qu'utilisaient les nomades pour se repérer) nous permettent de savoir où on est et quelle direction suivre. On est encore dans une logique de **repère**. Dans « repère », on voit le mot « père ».

### Le Yang

Avec le Yin, il y a une énergie qui est plutôt maternante et avec **le Yang**, **il y a une énergie normative qui est plutôt paternelle**. Entre les 2, il y aura les enfants du ciel et de la terre : **nous**.

## Un équilibre énergétique

### Le ciel dirige la terre

Le Yang nous nourrit aussi puisqu'à travers son énergie, on est dans de l'invisible, du non mesurable, du non palpable, du non quantifiable et pourtant,

c'est quelque chose qui est essentiel et fondamental à la vie. Au-delà des rythmes, le ciel nous amène quelque chose qui s'appelle **l'air, la capacité à respirer, la capacité au souffle.**

Ce que le Yin nous apporte est essentiel et indispensable à la survie. Manger et boire, c'est essentiel, mais respirer, cela l'est encore plus. On est vraiment dans l'idée que l'énergie du souffle (l'énergie céleste) est essentielle et que finalement, le Yang va être une priorité. **Les énergies du ciel vont être fondamentales.**

Les Orientaux ont compris ça en observant que même s'il y a toujours plus ou moins les mêmes repères (le soleil se lève à la même heure et se couche à la même heure), le ciel bouge très légèrement. À travers ces modifications des ordres du ciel, la terre va devoir s'adapter. **Ce sont les ordres du ciel** (les références du ciel) **qui vont créer les saisons et qui vont obliger la terre à modifier son comportement.** Elle fera en sorte que dans les périodes plus froides où il y a moins de lumière, il y aura moins de vie et moins de mouvements.

### La désynchronisation de l'humain et des lois naturelles

On est vraiment dans cette idée aussi que **quand le Yang ré-augmente avec la période estivale, le Yin explose** : cela commence par le printemps et puis l'été, c'est le moment de la vie. Paradoxalement, c'est le moment où nous prenons nos vacances alors que c'est le moment où nous devrions travailler le plus. Nous travaillons comme des dingues l'hiver alors que cela devrait être l'inverse. Nous sommes la seule espèce sur terre à travailler l'hiver : tout le

monde s'arrête sur le plan biologique (même les arbres), mais l'être humain, lui, se désynchronise ! Nous reviendrons là-dessus, mais il y a des petits problèmes de dissonance. **Ne plus être coordonné avec les énergies du ciel et de la terre est aussi une des grandes sources de la pathologie. Il faut respecter la nature, les cycles, la biologie, les lois naturelles.** C'est fondamental.

### La représentation symbolique

- Si on devait représenter cela par un symbole, on dessinerait **une coupe lumineuse pour le Yang qui est orienté vers le bas.**
- Si je dois représenter le Yin, ce sera **une coupe qui accueille et donc qui va vers le haut.** Quand on rentre dans la nature de la terre, on se rend compte qu'il fait plus froid, plus sombre et plus humide. La représentation du Yin sera donc la même chose en inversé : une coupe prête à accueillir ce qui vient du ciel et qui est obscur.

### Deux énergies complémentaires

Il n'y a bien entendu aucun jugement de valeur. Dans les théories du Yin et du Yang, on peut faire dire n'importe quoi et ce que l'on veut. On est en fait dans **2 énergies que l'on va retrouver chez les hommes et chez les femmes.** Nous allons retrouver cela sur les végétaux également : sur un arbre, il y a du Yang et du Yin. **On retrouvera cela dans toute expression de la vie.**

Évidemment, chez un homme, il y aura une manifestation Yang importante et chez une femme, il y aura une manifestation Yin importante, mais il y a certains

hommes chez qui la représentation Yin est majorée et il y a certaines femmes chez qui la représentation Yang est majorée.

**Le cheminement de l'équilibre est précisément d'aller nourrir en soi autant les énergies Yang que les énergies Yin.**

### Mouvement et statique

Si on affine un peu, il y a à travers le Yin la notion de lenteur, voire la notion d'immobilité. Si vous regardez la nature, vous verrez qu'elle est relativement statique. Vous pouvez méditer sur une montagne pendant 2 heures, elle ne va pas bouger. En revanche, si on regarde le Yang, s'il y a quelques nuages, on se rendra compte qu'il y a toujours du mouvement. Si vous regardez le soleil, vous verrez qu'une heure après, il a bougé. C'est pareil pour les étoiles.

- **Avec le Yang, on est dans la notion de mouvement ;**
- **Avec le Yin, on est dans la notion statique.**

On a besoin de toutes ces ressources : il y a des moments où on a besoin de mouvements et il y a des moments où on a besoin de ralentir. Il y a des moments où on a besoin d'accélérer et d'autres où on a besoin de rester sur place. Ces 2 énergies sont fondamentales.

## Deux dynamiques opposés

- Si on fait la notion de pendant avec le masculin et le féminin, ne serait-ce que dans la reproduction, le Yang est quelque chose dans le masculin qui s'exprime à travers le pénis. C'est quelque chose qui se redresse et qui se met dans **la verticalité**. Le sexe féminin est quelque chose qui accueille et qui amène vers **l'intériorité**.
- Cela va encore plus loin. Au-delà du système reproducteur, ce qui nourrit la vie, ce sont d'un côté les spermatozoïdes (on parle de quantitatif puisqu'ils sont plusieurs millions) et de l'autre côté, il n'y a qu'un ovule. On retrouve encore cette logique particulière avec dans le Yang, quelque chose qui est dans la notion de mouvement et de **quantité** alors que dans le Yin, on sera dans le **qualitatif**. L'ovule est seul et il n'y a pas de sélection à faire. Cela donne une idée de ces différentes dynamiques que l'on va retrouver dans les flux énergétiques à l'intérieur de notre corps.

## 1 + 1 = 3

### La production d'autre chose

Nous avons vu qu'il y avait le ciel et la terre. Allons un cran plus loin. À un moment donné, on s'est rendu compte que quand le Yang rencontrait le Yin, cela produisait quelque chose.

Les Orientaux ont résumé cela par un principe qui est très perturbant : **1 + 1 = 3**. C'est le nouveau principe taoïste que vous allez pouvoir intégrer !

### Qu'est-ce que cela veut dire ?

- *A priori* quand un homme et une femme se rencontrent et qu'ils forment un couple — c'est-à-dire que le Yin rencontre le Yang —, assez rapidement, **cela produit quelque chose** au centre qui s'appelle la vie.
- Finalement, cette logique du  $1 + 1 = 3$ , on va la retrouver dans la biologie, mais on va la retrouver aussi dans les énergies du couple, dans la logique de l'entreprise<sup>2</sup>.

Ce «  $1 + 1 = 3$  » est vraiment l'objectif du taoïsme : en produisant de l'équilibre, **cela va nourrir une énergie supplémentaire**. On est vraiment dans le process de ce qu'est **l'énergie**.

### Exemples

Si j'ai 20 € et que je vous les donne, vous avez 20 € et moi je n'ai plus ces 20 €. En revanche, en termes d'énergie et de connaissances, je suis en train de vous transmettre les principes du Yin et du Yang. Quand j'aurai terminé cet enseignement, **j'aurai toujours mes principes du Yin et du Yang et vous aurez aussi ces principes du Yin et du Yang**. Si on se met à en parler, peut-être que va émerger une 3<sup>e</sup> idée.

---

<sup>2</sup> Quand 2 sociétés se rencontrent et qu'elles sont complémentaires, c'est productif pour tout le monde.

## L'évolution

C'est ce qui fait qu'à un moment donné, le process continue. C'est comme un enfant pour un couple : c'est quelque chose qui s'appelle **l'évolution**. On est sur un principe d'évolution. Comment est-ce qu'on va grandir ensemble et comment est-ce que la vie va se produire ? Comment est-ce que l'on va continuer ensemble le chemin ? C'est vraiment une recherche et c'est comme ça que les taoïstes ont pu se rassurer sur cette notion d'immortalité. Finalement, **la vie allait continuer à travers eux. Il ne s'agit pas de garder la vie, mais d'être au service de la vie : elle entre en nous ; elle circule et elle continue son chemin. Nous aurons été un passage pour la vie.**

## La non-évolution : point de départ de la maladie

Finalement, la maladie, ce sont les moments où on veut s'approprier la vie. Ce sont les moments où on lui dit « non », où on lui dit que l'on voudrait que ce soit autrement. Par exemple, quand il y a un deuil et que l'on n'arrive pas à accepter que l'autre soit parti, tous ces « non » à la vie vont précisément casser ce principe d'évolution. Cela va nous laisser là où nous sommes. **Si nous ne sommes pas en train d'évoluer, nous sommes en train d'involuer.**

Il y a un principe très simple, c'est que **la vie est du mouvement**. S'il n'y a pas un mouvement dans un sens, il y a un mouvement dans l'autre sens. Nous verrons cela à travers les lois de la terre et les lois du ciel, mais déjà, nous allons intégrer ces éléments-là. Nous allons avoir ensuite d'autres principes particuliers. Nous les verrons dans la prochaine thématique. En attendant, souvenez-vous que « **chaque jour, un pas** ».