

Shifu Yuè Xīn Guǎng

Introduction à la pensée chinoise

# Le taoïsme

道教 / 道家



Histoire, pensée et application dans la pratique Wudang



## Table des matières

1. Introduction .....	3
2. Qu'est-ce que le taoïsme ? .....	3
2.1. Le mot « taoïsme » .....	3
2.2. Le contexte historique .....	4
2.3. Les grandes figures du taoïsme philosophique.....	5
2.3.1. Laozi (老子) .....	6
2.3.2. Zhuangzi (莊子).....	7
2.3.3. Une pensée multiple plutôt qu'un système unique.....	7
2.4. Les grands principes taoïstes .....	8
2.4.1. Le Dao (道) .....	8
2.4.2. Yin et Yang (陰陽).....	10
2.4.3. Wu Wei (無為) .....	11
2.4.4. Ziran (自然) .....	13
3. Taoïsme et arts martiaux Wudang .....	14
3.1. Les arts internes comme mise en application des principes taoïstes .....	14
3.2. Le Qi (氣).....	14
3.3. La pratique martiale comme processus de transformation.....	15
3.3.1. Lü Dongbin (呂洞賓), maître de l'alchimie interne .....	15
3.3.2. Sun Wukong - Le Roi Singe .....	17
4. Conclusion .....	17
5. Chronologie simplifiée.....	19
6. Bibliographie indicative.....	19



# 1. Introduction

Ce document a pour objectif de fournir aux pratiquants Wudang une introduction générale à l'histoire et à la pensée taoïste, ainsi qu'à leurs liens avec les arts martiaux internes.

Le taoïsme est une tradition vaste, complexe, plurielle et hétérogène. Il ne peut être réduit à quelques citations, symboles ou pratiques de bien-être. Il désigne un ensemble de courants de pensée, spirituels et culturels qui se sont développés en Chine sur plus de deux millénaires.

Ce support n'a donc pas pour ambition d'expliquer entièrement le taoïsme, mais plutôt d'en proposer certaines clés de lecture utiles à la pratique martiale, à la méditation et au travail intérieur.

Comme le rappelle Nicolas Zufferey, professeur de langue et civilisation chinoise :

*« La philosophie chinoise présente quelques difficultés [...]; une partie de ses concepts, [...], diffèrent des nôtres. Cela ne signifie pas pour autant qu'elle est inaccessible à un esprit occidental. »*

Le *Dao De Jing* (道德經 – Dàodéjīng) ouvre d'ailleurs son premier chapitre par cette célèbre phrase :

« 道可道非常道 »

« Dào kě dào fēi cháng dào »

« Le Dao qui peut être exprimé n'est pas le Dao éternel. »<sup>1</sup>

Ce qui signifie que dès que l'on enferme le réel dans des mots, on commence déjà à le limiter.

## 2. Qu'est-ce que le taoïsme ?

### 2.1. Le mot « taoïsme »

Le terme « taoïsme » est un mot occidental construit à partir du caractère Dao (道 – Dào) et du suffixe « -isme ». Il apparaît progressivement dans les travaux des missionnaires et sinologues européens à partir du XVII<sup>e</sup> siècle.

Le caractère 道 peut notamment signifier :

- La voie
- Le chemin
- Le principe
- La manière de procéder

Cependant, l'usage du mot « taoïsme » peut être trompeur, car il donne l'impression d'un système unique, homogène et parfaitement structuré.

Or, le terme Dao n'est pas exclusivement utilisé par les auteurs dits « taoïstes ». On le retrouve également dans d'autres courants de pensée chinois, notamment chez les confucéens.

De plus, les catégories que nous utilisons aujourd'hui pour désigner les grandes écoles de pensée chinoises sont en grande partie le résultat d'un travail de classification postérieur, réalisé notamment

---

<sup>1</sup> Laozi, *Dao De Jing*, chap. 1.



sous la dynastie Han<sup>2</sup> par des historiens et archivistes. Ces classements avaient avant tout une fonction pratique et intellectuelle : organiser les textes et les traditions de pensée. Ils ne reflètent donc pas toujours des courants parfaitement définis ou séparés les uns des autres.

Le taoïsme reste ainsi une tradition multiple, parfois contradictoire, dont les contours exacts demeurent difficiles à fixer. Malgré cette diversité, il existe néanmoins un ensemble de notions et de sensibilités communes que l'on retrouve dans de nombreux textes et pratiques associés au Dao.

En Chine, on distingue généralement plusieurs grands axes :

- **Daojia (道家 – Dàojiā)**
  - Littéralement : « *Ecole du Dao* »
  - Désigne principalement le courant philosophique
  - Associé notamment à Laozi et Zhuangzi
- **Daojiao (道教 – Dàojiào)**
  - Littéralement : « *Enseignement du Dao* »
  - Désigne davantage la religion taoïste organisée
  - Temples, rituels, clergé, divinités et pratiques liturgiques
- **Huang-Lao (黃老 – Huáng-Lǎo)**
  - Courant associant les figures de Huangdi<sup>3</sup> (黃帝 – Huángdì), l'Empereur Jaune, et de Laozi
  - Développe une réflexion plus politique et cosmologique
  - Influence notamment certains penseurs et gouvernants des débuts de la dynastie Han

Dans la réalité, les frontières entre ces catégories restent souvent poreuses.

## 2.2. Le contexte historique

Les grandes bases de la pensée taoïste apparaissent durant deux périodes majeures de l'histoire chinoise :

- Les Printemps et Automnes (春秋時代 – Chūnqiū Shídài) — env. 771 à 481 av. J.-C.
- Les Royaumes combattants (戰國時代 – Zhànguó Shídài) — env. 481 à 221 av. J.-C.

À cette époque, le pouvoir de la dynastie Zhou<sup>4</sup> s'affaiblit progressivement, entraînant une fragmentation politique du territoire chinois. De nombreux royaumes rivaux s'affrontent alors dans des guerres quasi permanentes pour le pouvoir et l'unification du territoire.

---

<sup>2</sup> Dynastie chinoise ayant régné de 206 av. J.-C. à 220 apr. J.-C. Cette période joue un rôle majeur dans l'organisation des textes classiques, le développement des grandes écoles de pensée, et la structuration de nombreuses traditions chinoises.

<sup>3</sup> Figure semi-légitime de la haute antiquité chinoise, traditionnellement située aux alentours du XXVII<sup>e</sup> siècle av. J.-C. (env. 2697–2597 av. J.-C.). Considéré comme l'un des ancêtres culturels de la civilisation chinoise, Huangdi est associé à de nombreux domaines du savoir traditionnel, notamment la médecine, la cosmologie, la stratégie et certaines conceptions taoïstes. Il occupe une place importante dans plusieurs récits fondateurs de la culture chinoise.

<sup>4</sup> Dynastie chinoise ayant régné approximativement de 1046 à 256 av. J.-C. Cette période voit l'émergence des grands courants de pensée chinois, notamment le confucianisme et les premières bases du taoïsme. Les périodes des Printemps et Automnes ainsi que des Royaumes combattants, marquées par une forte instabilité politique et une intense effervescence intellectuelle, se déroulent durant la fin de la dynastie Zhou.



Cette période est marquée par :

- Une forte instabilité politique
- Des transformations sociales importantes
- Le développement des administrations
- L'évolution des techniques militaires
- Une intense effervescence intellectuelle

Face au désordre du monde, de nombreux penseurs cherchent à comprendre comment restaurer l'harmonie sociale, politique ou cosmique. C'est dans ce contexte qu'émergent les *Cent écoles de pensée* (諸子百家 – Zhūzǐ Bǎijiā).

Parmi elles, on retrouve notamment :

- Le confucianisme<sup>5</sup> (儒家 – Rújiā)
- Le légisme<sup>6</sup> (法家 – Fǎjiā)
- Le mohisme<sup>7</sup> (墨家 – Mòjiā)
- Les courants que les historiens chinois postérieurs qualifieront plus tard de « taoïstes »

Il est important de comprendre que ces écoles ne constituent pas encore des religions organisées au sens moderne du terme. Il s'agit avant tout de courants de réflexion cherchant à répondre aux crises de leur époque.

Là où les confucéens proposent un retour aux rites, à la morale et à l'ordre social, les penseurs associés au taoïsme développent une approche différente. Ils considèrent souvent que l'excès de règles, de contraintes et de volonté de contrôle éloigne l'être humain de l'ordre naturel des choses.

Le taoïsme naît donc dans une époque de crise, mais il répond à cette crise par une logique singulière :

- Moins fondée sur la domination et le contrôle
- Moins centrée sur les structures sociales
- Davantage tournée vers l'observation de la nature, du changement et du mouvement spontané du monde

Cette recherche d'harmonie avec les dynamiques naturelles deviendra l'une des bases essentielles de la pensée taoïste, mais aussi de nombreuses pratiques associées plus tard aux arts martiaux internes.

### 2.3. Les grandes figures du taoïsme philosophique

Lorsque l'on parle du taoïsme ancien, deux figures reviennent presque systématiquement : Laozi (老子 – Lǎozǐ) et Zhuangzi (莊子 – Zhuāngzǐ). Tous deux sont aujourd'hui considérés comme des références majeures du courant que les historiens chinois appelleront plus tard Daojia.

---

<sup>5</sup> Grand courant de pensée chinois fondé autour des enseignements de Confucius. Il met l'accent sur la morale, les relations humaines, les rites, l'ordre social, et la responsabilité individuelle.

<sup>6</sup> Courant politique et philosophique chinois ancien mettant l'accent sur les lois, l'autorité, le contrôle de l'État, et une organisation stricte de la société. Le légisme influença fortement la dynastie Qin.

<sup>7</sup> Courant de pensée fondé par Mozi. Le mohisme valorise notamment la simplicité, l'utilité pratique, l'entraide, et une forme d'égalité entre les individus.



Cependant, il est important de comprendre que ces auteurs ne proposent pas une doctrine parfaitement uniforme. Le taoïsme philosophique n'est pas une pensée figée ou centralisée, mais plutôt un ensemble de sensibilités et de réflexions partageant certains principes communs, tout en développant parfois des approches différentes.

Parmi ces principes communs à ces penseurs, on retrouve notamment :

- L'idée du Dao
- L'importance du naturel (自然 – *Zirán*)
- La critique de l'excès de contrôle
- La relativité des catégories humaines
- Une recherche d'harmonie avec le mouvement du monde

Mais leurs styles, leurs préoccupations et leurs manières d'aborder ces thèmes peuvent varier considérablement. Nous pourrions alors nous plaire à dire qu'il existe autant de taoïsmes que de taoïstes.

### 2.3.1. Laozi (老子)

Laozi (老子 – *Lǎozǐ*), dont le nom signifie littéralement « le vieux maître », est traditionnellement considéré comme l'auteur du *Dao De Jing*, que l'on traduit généralement par *Le Livre de la Voie et de la Vertu*.

Son existence historique reste cependant débattue. Certains chercheurs pensent qu'il aurait réellement existé, tandis que d'autres considèrent qu'il pourrait s'agir d'une figure légendaire ou symbolique. De même, le *Dao De Jing* est probablement le résultat d'une compilation progressive de textes et d'enseignements transmis sur plusieurs générations.

Le *Dao De Jing* est un ouvrage relativement court, mais extrêmement dense. Son écriture repose largement sur :

- Les paradoxes
- Les images symboliques
- Les métaphores
- Les oppositions complémentaires
- Les formulations volontairement ouvertes

Le texte ne cherche pas à construire un système philosophique rigide. Il invite plutôt à transformer notre manière de percevoir le monde.

Cette ouverture fait toute sa richesse, mais aussi toute sa difficulté. Le texte peut sembler très obscur à une première lecture, en particulier pour un lecteur occidental moderne. Pourtant, cette ambiguïté permet également au *Dao De Jing* d'être appliqué à de nombreux domaines tels que la vie quotidienne, la politique, la cosmologie, la méditation, ou encore les arts martiaux internes.

On retrouve notamment chez Laozi :

- Une forte critique de l'excès de contrôle
- L'importance du vide
- La valorisation de la souplesse
- Le principe du *Wu Wei*



### 2.3.2. Zhuangzi (莊子)

Zhuangzi (莊子 – *Zhuāngzǐ*) est l'autre grande figure majeure du taoïsme ancien.

Son œuvre, également appelée *Zhuangzi*, adopte un style très différent de celui du *Dao De Jing*. Là où Laozi reste souvent bref et énigmatique, Zhuangzi développe une écriture plus narrative, plus imagée et parfois plus accessible.

Son texte utilise notamment des récits, des dialogues, des paraboles, des paradoxes, de l'humour, et parfois même une forme d'absurde.

Le *Zhuangzi* remet constamment en question :

- Les certitudes humaines
- Les catégories fixes
- Les jugements absolus
- Les oppositions rigides

L'un des récits les plus célèbres est celui du rêve du papillon :

« Suis-je un homme ayant rêvé qu'il était un papillon, ou un papillon rêvant qu'il est un homme ? »<sup>8</sup>

Le but de cette histoire n'est pas d'apporter une réponse définitive, mais de nous interroger sur la relativité de nos perceptions et sur les limites de nos catégories mentales.

Chez Zhuangzi, la liberté intérieure occupe une place centrale. Là où Laozi développe parfois une réflexion plus cosmologique ou politique, Zhuangzi insiste davantage sur :

- Le détachement
- La spontanéité
- L'expérience vécue
- La libération des conditionnements sociaux et intellectuels.

Cette pensée exercera une influence importante sur la méditation, certains arts martiaux internes, la peinture chinoise, mais aussi la manière taoïste d'aborder le corps, le mouvement et l'adaptation.

### 2.3.3. Une pensée multiple plutôt qu'un système unique

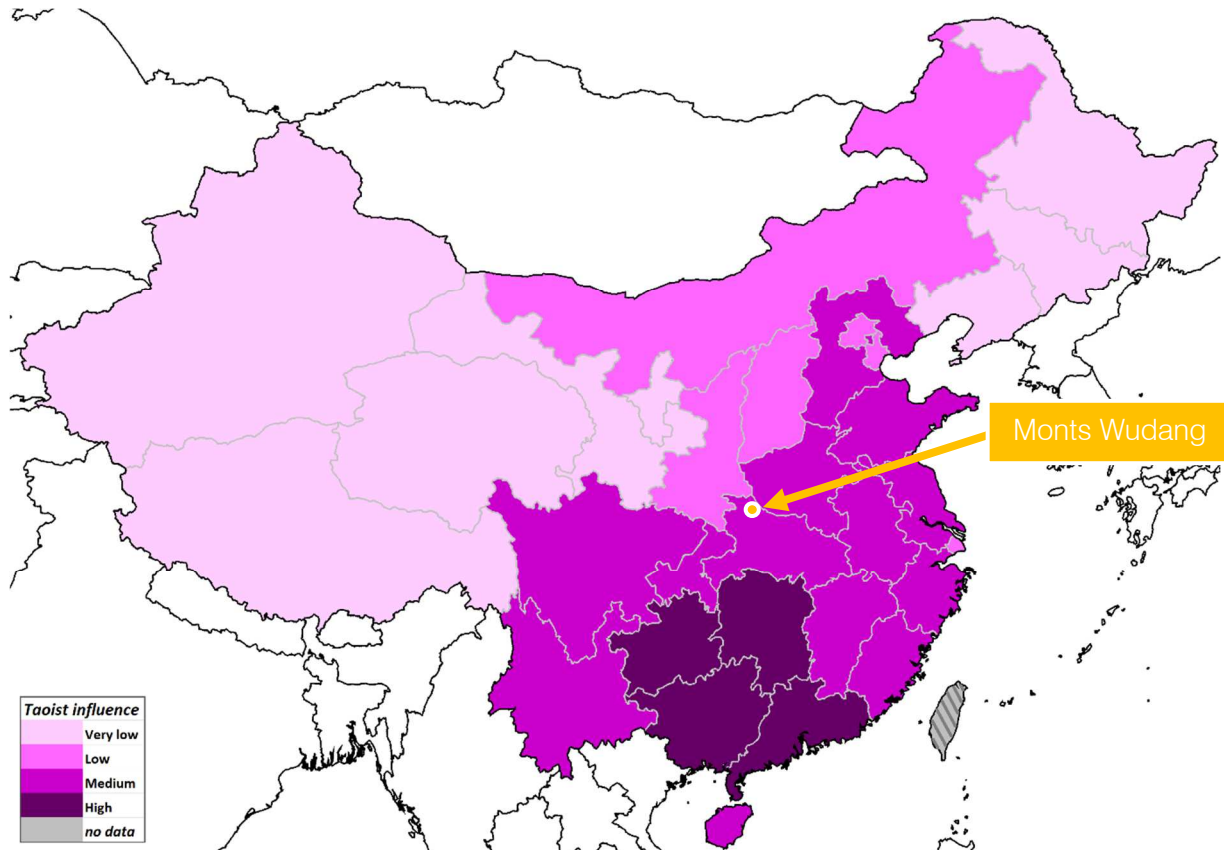
Même si Laozi et Zhuangzi partagent un certain nombre de thèmes communs, leurs approches montrent bien que le taoïsme philosophique ne constitue pas une doctrine unique et uniforme.

Le taoïsme ancien doit plutôt être compris comme une constellation de réflexions et de sensibilités autour du Dao, développées par différents auteurs, dans différents contextes, avec parfois des visions très différentes du monde et de la pratique.

Cette diversité explique en partie pourquoi il est difficile de donner une définition simple et unique du taoïsme. Mais c'est aussi ce qui fait sa richesse : le taoïsme n'est pas une pensée fermée, mais une tradition en mouvement, fondée davantage sur l'expérience, l'observation et la transformation intérieure que sur l'adhésion à un dogme fixe.

---

<sup>8</sup> Zhuangzi, *Œuvre complète*, chap. 2, « Discussion sur l'égalité des choses ».



Influence du taoïsme religieux en Chine en 2016

## 2.4. Les grands principes taoïstes

Même si le taoïsme regroupe des courants variés, parfois très différents les uns des autres, certains grands principes reviennent régulièrement dans les textes et les pratiques associés au Dao.

Ces notions ne doivent pas être comprises comme des dogmes figés ou des vérités absolues. Elles servent plutôt de repères permettant d'observer le monde, le corps et l'esprit sous un autre angle.

Dans le cadre des arts martiaux internes, ces principes ne relèvent pas uniquement de la théorie : ils influencent directement la manière de bouger, de respirer, d'utiliser le corps et de développer l'attention.

### 2.4.1. Le Dao (道)

Le Dao (道 – Dào) occupe une place centrale dans la pensée taoïste.

Si, comme nous l'avons vu au chapitre 2.1, le caractère 道 possède plusieurs sens possibles selon le contexte, le terme est très largement utilisé pour définir « *la manière dont les choses suivent naturellement leur cours.* »

Dans la pensée taoïste, le Dao ne désigne pas simplement une route à suivre ou une doctrine philosophique. Il renvoie au mouvement fondamental du réel : le processus vivant par lequel toute chose apparaît, se transforme et retourne à son état d'origine.



Le Dao est à la fois :

- Origine
- Mouvement
- Transformation
- Retour

Il traverse l'ensemble des phénomènes sans pouvoir être totalement saisi ou défini. Le *Dao De Jing* insiste d'ailleurs dès son premier chapitre sur cette impossibilité :

## « 道可道非常道 »

« *Dào kě dào fēi cháng dào* »

« *Le Dao qui peut être exprimé n'est pas le Dao éternel.* »

Cette phrase ne signifie pas qu'il est interdit de parler du Dao, mais plutôt que toute définition reste forcément partielle. Dès que l'on tente de fixer le réel dans des catégories ou des concepts rigides, on commence déjà à réduire ce qu'il est.

Le Dao n'est donc pas une divinité au sens occidental du terme. Il ne possède ni personnalité, ni volonté humaine, ni intention morale.

Le taoïsme accorde ainsi une grande importance à l'expérience directe, à l'observation, à l'intuition, à la perception du changement, et à la transformation intérieure.

Plutôt que de chercher à contrôler totalement le monde, le pratiquant taoïste cherche progressivement à comprendre comment s'accorder au mouvement naturel des choses.

Cette idée se retrouve constamment dans les textes taoïstes, qui utilisent souvent :

- Des images naturelles
- Des paradoxes
- Des métaphores
- Des comparaisons liées à l'eau, au vide, au souffle ou aux cycles de la nature

L'eau, par exemple, devient fréquemment une image du Dao : souple, fluide, adaptable, capable de contourner les obstacles sans s'y opposer frontalement.

### 2.4.1.1. Application dans les arts martiaux internes

Dans les arts martiaux internes, cette manière de concevoir le mouvement influence profondément la pratique. Le pratiquant ne cherche pas uniquement à imposer sa force ou sa volonté. Il apprend progressivement à :

- Sentir
- Ecouter
- Observer
- S'adapter
- Travailler avec le mouvement

Un corps rigide lutte continuellement contre les forces qui l'entourent. À l'inverse, un corps souple et disponible peut absorber les changements, utiliser le mouvement adverse, économiser son énergie, et répondre avec davantage de fluidité.



Cette approche ne signifie pas une absence de structure ou une faiblesse. Elle implique au contraire un travail profond :

- Du relâchement
- De la perception
- De l'équilibre
- De la coordination
- De la capacité à agir sans tension excessive

Dans cette perspective, la pratique martiale ne consiste pas seulement à apprendre des techniques, mais aussi à développer une autre manière d'habiter le corps et le mouvement.

#### 2.4.2. Yin et Yang (陰陽)

Le Yin et le Yang (陰陽 – *Yīnyáng*) constituent l'un des concepts les plus connus de la pensée chinoise traditionnelle.

Contrairement à une idée répandue, cette théorie ne provient pas exclusivement du taoïsme. Elle apparaît déjà dans des systèmes cosmologiques plus anciens, notamment dans le *Yi Jing* (易經 – *Yì Jīng*), le *Livre des mutations*, avant d'être progressivement intégrée à la pensée taoïste où elle occupera une place centrale.

Le Yin et le Yang désignent deux polarités fondamentales présentes dans l'ensemble des phénomènes du monde vivant. Ces polarités ne sont pas séparées. Elles sont à la fois :

- Opposées
- Complémentaires
- Interdépendantes
- Indissociables

Le Yin et le Yang permettent ainsi de décrire les dynamiques de transformation à l'œuvre dans la nature, le corps et les relations entre toutes les choses.

- *Le Yin est généralement associé :*
  - A l'intérieur
  - Au calme
  - A la réceptivité
  - Au matériel (palpable)
- *Le Yang est généralement associé :*
  - A l'extérieur
  - A l'activité
  - Au mouvement
  - A l'immatériel (impalpable)

Cependant, il est essentiel de comprendre que le Yin et le Yang ne représentent pas des oppositions absolues ou morales. L'un n'est ni « bon » ni « mauvais », ni supérieur à l'autre.

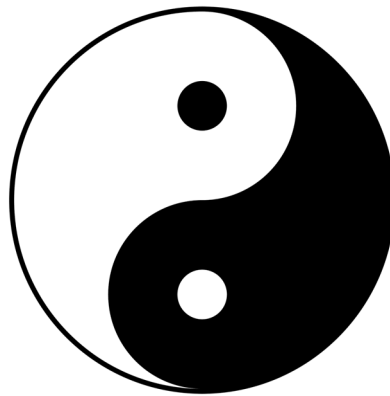
Dans la pensée taoïste, le Yin contient toujours une part de Yang. Inversement, le Yang contient toujours une part de Yin, et, dans le mouvement naturel des choses, chacun se transforme progressivement en son contraire. Le jour devient nuit. L'activité appelle le repos. La tension finit par produire le relâchement. La rigidité excessive conduit à la rupture.



Le Yin et le Yang expriment donc l'idée d'une mutation perpétuelle du réel. Cette dynamique est représentée par le *Taijitu* (太極圖 – *Tàijítú*), souvent appelé en Occident « symbole du Yin et du Yang ».

Le terme *Taiji* (太極 – *Tàiji*) peut être traduit par le « faite suprême » ou le « principe suprême ». Autrement dit : l'état à partir duquel émergent les polarités Yin et Yang.

Le *Taijitu* ne représente donc pas un équilibre fixe ou immobile, mais un mouvement permanent de transformation et d'interdépendance. Dans la pensée taoïste, l'équilibre n'est jamais statique ni définitivement acquis. Il est vivant, mouvant, dynamique et en réadaptation constante.



*Le Taijitu - la carte du « principe suprême »*

#### 2.4.2.1. Application dans les arts martiaux internes

Dans les arts martiaux internes, cette dynamique se manifeste constamment dans le travail du corps et du mouvement. On la retrouve notamment dans :

- La tension et le relâchement
- L'ouverture et la fermeture
- La mobilité et la stabilité
- L'expansion et la contraction
- La puissance et la souplesse
- L'attaque et l'écoute

Un excès de Yang peut conduire à la rigidité, à l'agitation, à la brutalité, à la dispersion de l'énergie. À l'inverse, un excès de Yin peut conduire à l'inertie, à l'affaissement, au manque d'intention, ou à l'absence de structure.

Le travail du pratiquant ne consiste donc pas à rechercher un « équilibre parfait » et immobile, mais à développer la capacité à sentir, accompagner et harmoniser ces transformations permanentes.

#### 2.4.3. Wu Wei (無為)

Le concept de *Wu Wei* (無為 – *Wúwéi*) est l'un des principes les plus importants de la pensée taoïste. Souvent mal compris, il est généralement et simplement traduit par « non-agir ». Cette traduction reste cependant incomplète et peut facilement conduire à une mauvaise interprétation.

Le terme se compose de :

- 無 (*Wú*) → absence, non-présence
- 為 (*Wéi*) → action volontaire, intervention forcée, action artificielle



Le *Wu Wei* ne désigne donc pas l'inaction, la paresse ou la passivité. Il renvoie plutôt à une manière d'agir sans forcer inutilement les choses.

Dans la pensée taoïste, il ne s'agit pas d'abandonner toute action, mais d'éviter l'action excessive, rigide ou contraire au mouvement naturel. Le *Wu Wei* peut ainsi être compris comme :

- Une action juste
- Une action fluide
- Une action adaptée à la situation
- Une manière d'intervenir sans créer de tension inutile

Le taoïsme critique moins l'action elle-même que l'excès de volonté de contrôle. Chercher à tout maîtriser, tout prévoir ou tout imposer produit souvent davantage de déséquilibre que d'harmonie. Les textes taoïstes utilisent fréquemment l'image de l'eau pour illustrer cette idée : l'eau contourne les obstacles, s'adapte à la forme du terrain et poursuit son chemin sans rigidité.

Le *Wu Wei* ne signifie donc pas « ne rien faire », mais apprendre à agir avec souplesse, économie et disponibilité. Dans cette perspective, l'efficacité ne provient pas forcément de la force ou de la contrainte, mais de la capacité à percevoir le bon moment et à accompagner le mouvement des choses.

#### *2.4.3.1. Application dans les arts martiaux internes*

Dans les arts martiaux internes, le *Wu Wei* influence profondément la manière de pratiquer et d'utiliser le corps. Il peut notamment se traduire par :

- L'absence de tension inutile
- L'économie du mouvement
- L'utilisation du bon timing
- La capacité d'adaptation
- Le relâchement du corps et du mental
- La capacité à répondre sans crispation

Un pratiquant qui cherche à contrôler chaque geste de manière excessive devient souvent plus lent, plus rigide, plus prévisible, et plus facilement déséquilibré. À l'inverse, un corps détendu et disponible peut mieux percevoir les changements, s'adapter plus rapidement, absorber les forces, et produire un mouvement plus fluide.

Le travail consiste donc progressivement à développer :

- L'écoute
- La disponibilité
- La fluidité
- La perception
- L'action spontanée issue de l'expérience corporelle et non du contrôle mental permanent

Cette spontanéité ne doit cependant pas être confondue avec l'improvisation désordonnée. Elle apparaît généralement après un long travail de pratique, lorsque certains principes deviennent progressivement intégrés au corps.



#### 2.4.4. Ziran (自然)

Le terme *Ziran* (自然 – *Zirán*) occupe une place importante dans la pensée taoïste. Littéralement, le mot peut être traduit par « ce qui est ainsi par soi-même ».

- 自 (zì) → soi-même, de soi-même
- 然 (rán) → ce qui est ainsi, ce qui advient naturellement

Le *Ziran* renvoie donc à l'idée de naturel, de spontanéité et d'authenticité.

Dans la pensée taoïste, il ne s'agit pas simplement de « faire ce que l'on veut » ou de suivre ses impulsions immédiates. Le *Ziran* désigne plutôt une manière d'être en accord avec sa nature profonde et avec le mouvement naturel des choses. Il implique :

- L'absence d'artifice
- Le relâchement des comportements excessivement construits
- Une forme de simplicité
- La capacité à agir sans se couper de soi-même

Les penseurs taoïstes considèrent souvent que l'être humain souffre parce qu'il s'éloigne progressivement de cette spontanéité naturelle. Il cherche constamment à contrôler, performer, se comparer, maintenir une image de lui-même, répondre à des attentes sociales, ou correspondre à des modèles imposés.

À force d'accumuler tensions, obligations et représentations artificielles, l'individu finit par perdre le contact avec son propre équilibre.

Le taoïsme invite au contraire à retrouver une forme de simplicité intérieure. Cela ne signifie pas revenir à un état « sauvage », abandonner toute discipline ou rejeter la société. Le travail consiste plutôt à apprendre à agir sans se couper de sa propre nature.

Dans cette perspective, la transformation intérieure ne passe pas forcément par l'accumulation ou l'ajout constant de nouvelles choses, mais parfois par un processus de simplification, de relâchement et d'allègement.

Cette idée rejoint de nombreux thèmes présents dans les textes taoïstes :

- La critique de l'excès
- Le refus de la rigidité
- L'importance du vide
- La recherche d'une relation plus fluide avec le monde qui nous entoure

##### 2.4.4.1. Application dans les arts martiaux internes

Dans les arts martiaux internes, cette notion occupe une place essentielle. Un mouvement vivant n'est pas un mouvement purement mécanique ou reproduit sans compréhension.

Au début de la pratique, l'élève passe souvent par une phase d'imitation. Il reproduit des formes, mémorise des techniques, applique des structures, et cherche à contrôler ses gestes.

Cette étape est nécessaire. Cependant, avec le temps, le pratiquant cherche progressivement à :

- Abandonner certaines tensions inutiles
- Sortir d'une imitation purement extérieure
- Intégrer les principes dans le corps
- Développer une meilleure écoute de lui-même
- Laisser émerger une pratique plus spontanée et plus authentique



Le mouvement devient alors moins fabriqué et plus vivant. Cette évolution demande généralement de longues années de pratique, car il est parfois plus difficile d'abandonner certains conditionnements que d'apprendre de nouvelles techniques.

Le travail intérieur ne consiste donc pas uniquement à acquérir davantage de compétences, mais aussi à relâcher progressivement ce qui bloque la fluidité, la perception, l'adaptation, et la spontanéité du mouvement.

Dans cette perspective, la pratique martiale devient également un travail d'observation de soi et de transformation personnelle.

### 3. Taoïsme et arts martiaux Wudang

#### 3.1. Les arts internes comme mise en application des principes taoïstes

Les arts martiaux des Monts Wudang (武當山 – *Wǔdāngshān*) sont traditionnellement associés aux pratiques dites « internes » (內家 – *Nèijiā*). Cette distinction désigne des approches dans lesquelles le travail ne repose pas uniquement sur la force visible, mais sur l'organisation globale du corps, du souffle et de l'intention.

Il est important de rappeler que la distinction entre arts « internes » et « externes » est relative. Tous les arts martiaux mobilisent ces dimensions, mais avec des priorités différentes dans leur développement. Dans le cas des pratiques associées à Wudang, l'entraînement vise principalement à développer :

- Une structure corporelle stable et alignée
- Un relâchement des tensions inutiles
- Une coordination globale du mouvement
- Une respiration cohérente avec l'action
- Une qualité de présence continue

Ces éléments constituent la base concrète à partir de laquelle les principes taoïstes étudiés précédemment prennent forme dans la pratique. Ainsi, le *Dao* se manifeste comme logique du mouvement, le Yin et le Yang comme alternance des dynamiques corporelles, le Wu Wei comme absence de forçage inutile et le Ziran comme spontanéité issue de l'intégration des mouvements.

#### 3.2. Le Qi (氣)

Le Qi (氣 – *Qì*) est un terme utilisé dans les arts internes pour décrire la qualité globale du fonctionnement du corps en action. Il ne désigne pas une substance séparée du corps, mais la manière dont respiration, posture, mouvement et attention s'organisent ensemble.

Dans la pratique, le Qi peut être compris de façon concrète comme la différence entre un mouvement fragmenté et un mouvement unifié. On peut l'observer à travers :

- Une respiration libre et adaptée à l'effort, ou au contraire bloquée et saccadée
- Un mouvement fluide et continu, ou au contraire segmenté
- Une coordination globale du corps, ou des actions dispersées
- Un relâchement des tensions inutiles, ou une rigidité excessive
- Une attention stable et disponible, ou une dispersion mentale.

Lorsque ces éléments ne sont pas coordonnés, le mouvement devient plus difficile, plus coûteux et moins efficace. Le corps se rigidifie et la réponse devient moins directe.



À l'inverse, lorsque ces éléments commencent à s'organiser ensemble, le pratiquant observe une continuité dans l'action : le mouvement devient plus fluide, la coordination plus naturelle, et l'effort mieux réparti dans le corps.

Dans ce sens, travailler le Qi revient concrètement à développer la coordination globale du corps, la continuité entre respiration et action, la réduction des tensions inutiles, ainsi qu'une capacité à agir sans rupture interne.

Cependant, il est important de préciser que le Qi ne doit pas être abordé comme un concept à maîtriser intellectuellement. Il ne s'agit pas de « penser le Qi », mais de le développer par la pratique répétée.

Autrement dit, le Qi ne se comprend pas d'abord par l'analyse, mais par l'entraînement. C'est en pratiquant que le corps apprend progressivement à s'organiser de manière plus unifiée, et que la qualité du mouvement et du Qi évolue.

### 3.3. La pratique martiale comme processus de transformation

Dans les arts internes, la pratique ne se limite pas à l'apprentissage technique. Elle constitue également un travail d'observation et d'évolution progressive de l'individu.

L'entraînement met en évidence des déséquilibres qui ne sont pas uniquement physiques : tensions mentales, automatismes de réaction, excès de contrôle, dispersion de l'attention et rigidité corporelle.

La pratique permet progressivement d'identifier ces mécanismes et de les faire évoluer par un travail répété.

Cette dimension est souvent associée dans la tradition taoïste à l'alchimie interne (內丹 – *Nèidān*), qui peut être comprise comme un ensemble de méthodes visant à harmoniser :

- Le souffle
- Le corps
- L'attention
- L'état mental

L'objectif n'est pas d'atteindre un état idéal fixe. Comme nous l'avons vu dans le chapitre consacré au Yin et au Yang, l'équilibre est en transformation constante. Il s'agit plutôt de développer :

- Plus de stabilité intérieure
- Plus de clarté
- Plus de disponibilité
- Une meilleure adaptation aux situations (accompagner le mouvement du Dao)

Cette approche s'appuie directement sur les principes étudiés précédemment :

- Wu Wei : réduction du forçage dans l'action
- Ziran : développement d'une spontanéité naturelle
- Yin/Yang : compréhension des transformations constantes

#### 3.3.1. Lü Dongbin (呂洞賓), maître de l'alchimie interne

Dans les traditions taoïstes et les arts internes, certaines figures permettent d'illustrer concrètement ce processus de transformation. Elles ne doivent pas être comprises comme des modèles historiques stricts, mais comme des supports de compréhension symbolique.



Lü Dongbin est l'une des grandes figures du taoïsme religieux et de l'alchimie interne. Il est traditionnellement considéré comme l'un des Huit Immortels<sup>9</sup> (八仙 – Bāxiān), figures emblématiques de l'imaginaire taoïste.

Dans les traditions taoïstes, il est souvent associé :

- A l'alchimie interne (内丹 – Nèidān)
- Au travail spirituel
- A la transformation de l'être
- A la méditation
- Ainsi qu'à certaines pratiques martiales internes



*Lü Dongbin, Maître de l'alchimie interne*

Son histoire appartient autant au domaine spirituel qu'au registre symbolique. Certaines traditions rapportent qu'il aurait commencé à suivre la Voie relativement tard, parfois autour de la cinquantaine. Même si ces éléments relèvent en partie du récit traditionnel, ils soulignent une idée importante : l'engagement dans la pratique et la transformation ne sont pas liés à un âge particulier.

Dans le contexte des arts internes, cette figure peut être comprise comme une illustration d'un affinement progressif : stabilisation de l'attention, clarification du mental et intégration des principes dans la pratique.

Elle illustre l'idée que le travail ne se limite pas à l'aspect visible du mouvement, mais concerne également la manière dont le pratiquant utilise son corps, son souffle et son esprit.

---

<sup>9</sup> Groupe de figures légendaires du taoïsme religieux chinois. Les Huit Immortels représentent différentes conditions humaines et illustrent l'idée que la transformation spirituelle est accessible à tous.



### 3.3.2. Sun Wukong - Le Roi Singe

Le personnage de Sun Wukong, plus connu sous le nom de Roi Singe, provient du célèbre roman *Le Voyage en Occident* (西遊記 – Xīyóuji).

Cette œuvre appartient principalement à la tradition bouddhiste populaire chinoise, mais elle intègre également des influences taoïstes, confucéennes et issues du folklore.

Sun Wukong n'est donc pas un personnage strictement taoïste. Cependant, son parcours peut être lu de manière symbolique dans une réflexion sur la transformation intérieure.

Au début du récit, il incarne plusieurs déséquilibres humains :

- L'impulsivité
- L'orgueil
- L'agitation mentale
- Le refus des limites
- Le désir de puissance
- La difficulté à se maîtriser

Il cherche à devenir invincible, à dépasser toutes les contraintes et à imposer sa volonté. Mais malgré ses capacités extraordinaires, son agitation devient sa propre limite.

Le voyage qu'il entreprend correspond alors à un processus de transformation progressive. Au fil de son parcours, il développe :

- La discipline
- La patience
- L'humilité
- La maîtrise de soi
- Une forme de détachement

Cette évolution fait écho au chemin du pratiquant. Dans les arts internes, le travail ne concerne pas uniquement un adversaire extérieur, mais aussi ses propres mécanismes internes : agitation, automatismes, peurs, ego et réactions profondément ancrées.

Le parcours du Roi Singe rappelle ainsi que la transformation ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre, mais à ne plus être entièrement dominé par ses déséquilibres, en apprenant à les reconnaître, les réguler et les intégrer. Elle ne se fait pas de manière immédiate, mais par étapes, à travers erreurs, résistances et ajustements progressifs.

## 4. Conclusion

Le taoïsme n'est ni une simple philosophie abstraite, ni une méthode de développement personnel. Il propose avant tout une manière différente d'observer le monde, le mouvement des choses et notre manière d'y participer.

Dans la pratique martiale, cela implique notamment d'apprendre à :

- Relâcher sans perdre la structure
- Ecouter le corps en mouvement
- Observer ses tensions et ses automatismes
- S'adapter sans rigidité
- Accepter le changement comme un processus constant
- Développer patience et lucidité dans l'action



Le travail ne consiste donc pas uniquement à acquérir des techniques, mais à faire évoluer progressivement la manière d'agir, de percevoir et d'habiter le monde à travers la pratique.

Comme c'était exprimé le sinologue et philosophe Alexis Lavis :

*« Il est bien de se libérer de l'idée folle qu'il nous faudrait être chinois pour comprendre la Chine. »*

Comprendre le taoïsme ne signifie pas imiter une culture étrangère, mais développer une compréhension personnelle à partir de l'expérience, de la pratique et de l'observation.

C'est dans ce décalage entre savoir théorique et vécu concret que la pratique prend progressivement tout son sens.



## 5. Chronologie simplifiée

Période	Dates approximatives	Éléments importants
Dynastie Zhou	env. 1046 – 256 av. J.-C.	Développement des grandes écoles de pensée chinoises
Printemps et Automnes	env. 771 – 481 av. J.-C.	Contexte associé à Laozi et Confucius
Royaumes combattants	env. 481 – 221 av. J.-C.	Développement du taoïsme, du confucianisme et du légisme
Dynastie Qin	221 – 206 av. J.-C.	Première unification de la Chine ; influence du légisme
Dynastie Han	206 av. J.-C. – 220 apr. J.-C.	Structuration des classifications philosophiques et religieuses
Dynastie Tang	618 – 907	Grand développement du taoïsme religieux
Dynastie Song	960 – 1279	Développement du néoconfucianisme et des pratiques internes
Dynastie Ming	1368 – 1644	Popularisation du Voyage en Occident ; développement de Wudang

## 6. Bibliographie indicative

Lao-tzeu, *La Voie et la vertu – Tao-tê-king* – traduit du chinois par François Houang et Pierre Leyris, Paris, Editions du Seuil, 1979.

Nicolas Zufferey, *Introduction à la pensée chinoise*, Paris, Hachette Livre, 2003 (rééd. Marabout, 2008).

Max Kaltenmark, *Lao-tseu et le taoïsme*, Paris, Editions du Seuil, 1965 (rééd. 2014).

Tchouang-tseu, *Œuvre complète* – traduction de Liou Kia-hway, Paris, Gallimard, coll. « Folio essais », 1969 (rééd. 1985).