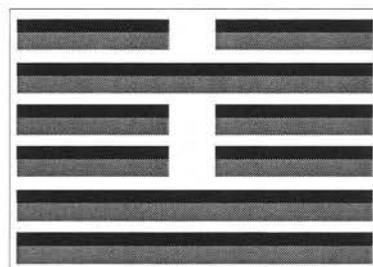
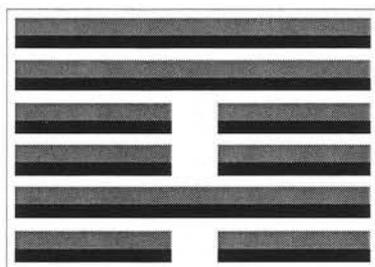


LE YI KING -PRATIQUE

D'OUVERTURE

Jean-Philippe SCHLUMBERGER

(Y a-t-il un neurophysiologiste dans la salle ? Toutes les critiques ou mises au point seront bienvenues...)



Nous pensons sur la base de concepts. Ceux-ci sont des schématisations établies par notre cerveau à partir d'un classement de données sensorielles. Ce classement et les schémas qui en résultent sont produits dès l'enfance par nos expériences individuelles, étroitement liées aux outils de pensée que nous transmet le groupe humain auquel nous appartenons. Certains concepts pourront être remis en question dans le cours de notre existence, mais la majorité d'entre eux ne le sont pas, ne le seront jamais.

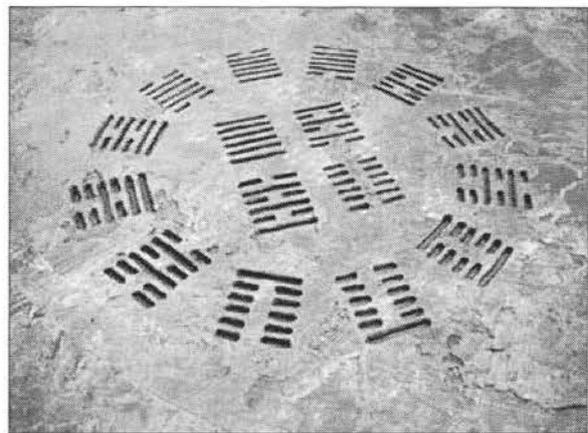
Exemple : le concept de personne. Je suis une personne, un individu indépendant, dans son essence, de tous les autres. Ce concept a une valeur très étendue et grandement positive. Il est un des piliers de la civilisation où nous sommes nés et sa force vient beaucoup de ce qu'il confirme une évolution nécessaire au

début de l'histoire de chacun. La petite enfance est le temps d'une conquête progressive de l'autonomie personnelle.

Cependant, lorsqu'un concept de base comme celui-ci n'est jamais réexaminé par notre conscience il tend à se mécaniser, à se durcir, à se reproduire automatiquement sans aucune référence aux situations réelles ou seulement par opposition à celles-ci. Les circonstances d'une vie ont la fâcheuse habitude d'être changeantes. Lorsqu'on ne dispose plus, pour les rencontrer, que d'un concept de soi rigide, répétitif et jamais contesté, on risque toujours de payer le prix fort lorsque "le monde" (ce que nous concevons comme réalité extérieure) ne répond plus à ce que nous attendons de lui, se montre rebelle à nos méthodes habituelles de contrôle. Les circonstances de la vie

ont changé, nous avons oublié de changer avec elles, nous avons perdu notre faculté d'adaptation. Au pire, il n'est pas sûr que nous saurons la restaurer si cela se traduit par une crise profonde, douloureuse et mangeuse d'énergie. Il est donc important que notre "appareil conceptuel" reste mobile, adaptable, "ondoyant et divers". Nous admettons très généralement que l'adaptation de notre corps aux actions qu'il aura à entreprendre, aux agressions qu'il devra subir passe par un certain travail. La souplesse se maintient par une gymnastique, la rapidité des réflexes par un entraînement. Nous reconnaitrons aussi que l'outil mental qui nous sert à penser doit être entretenu. Apprendre à le faire est, en principe, un des premiers buts de l'éducation. Lorsqu'il s'agit de l'ensemble de notre personne, nous disposons certes, d'un choix de préceptes moraux et sommes soumis à diverses pressions de la part du milieu humain dans lequel nous vivons. Il n'est guère question d'assouplissement, mais plutôt de se conformer à une rigidité conceptuelle collective. Or l'assouplissement des rapports intérieurs qui nous constituent est le premier facteur d'équilibre et peut-être le seul qui permette l'accueil de la nouveauté. Pour se connaître, il faut savoir "bouger" en soi, changer de point de vue intérieur sans nécessairement se référer à l'image que les autres peuvent avoir de nous. Cette mobilité particulière repose sur l'aisance avec laquelle nous pouvons modifier les connexions de notre système nerveux, et surtout de notre cerveau.

Tout apprentissage se fait par l'établissement de circuits, de réseaux de neurones qui facilitent l'action mentale ou physique par isolement de ces différents ensembles (fermeture des connexions entre les réseaux spécialisés). Par exemple, il n'y aura pas d'interférence de rêveries lors de la résolution d'un problème ou dans la concentration nécessaire à l'accomplissement d'une tâche manuelle. L'ensemble très complexe de tous les réseaux qui se sont établis en nous



- il est différent pour chaque individu - est ce qui nous constitue au plan fonctionnel. Cette parcellisation admet une sorte de "bruit de fond" global qui nous rappelle que tout cela est intégré dans un seul être. Voilà ce qui tend à "aller de soi", à ne jamais être examiné ou mis en doute, qui tend aussi à s'automatiser, alors que cette sensation de son être, pour demeure vivante et disponible au changement, devrait être constamment remuée, aérée par des courants inhabituels.

Il est admis que les aléas de l'existence s'en chargent que c'est à force d'expérience que vient la sagesse. Rien n'est moins sûr. L'expérience se réfère au passé, elle détermine certains types de réactions,

promptement automatisés, qui ne sont pas nécessairement en phase avec des situations inattendues.

Une approche purement mentale reste incapable de passer outre à la division parcellaire qui s'est instaurée en nous par l'effet du hasard, d'une part. et de l'autre par nécessité pratique.

"Unifier son esprit", selon les termes de l'ancien taoïsme, exige l'engagement de l'être entier, y compris la dimension physique, corporelle, qui ne peut être ignorée ou mise à part. Notre activité mentale, même quand elle est purement abstraite, repose toujours sur des connexions innées qui nous relient au monde par l'intermédiaire de nos sens. C'est ce qui justifie la représentation d'une énergie introuvable, le "chi", et sa circulation dans les pratiques du Tai Chi Chuan, du Chi cong ou des arts martiaux. Toute activité physique exigeante qui mobilise totalement l'attention possède une vertu unificatrice. C'est le cas d'un certain nombre de sports difficiles comme l'alpinisme, le ski ou le canoë en rivière rapide où la

concentration sur ce que l'on fait est si nécessaire qu'elle n'a pas à être forcée. C'est pour cette raison même que ces activités sont gratifiantes. L'unification a été obtenue, le temps d'un effort exceptionnel, mais seulement par la mise hors circuit de tout ce qui n'était pas requis par l'action.

Je suis persuadé qu'une pratique approfondie du Yi King est capable d'entretenir la connexion entre les différentes parcelles de notre organisation intérieure. Il ne s'agit pas, bien sûr, de l'usage "magique" des trigrammes tel qu'il a pu être préconisé, mais d'un véritable assouplissement des rapports entre nos catégories physico-mentales, du maintien d'un potentiel d'ouverture que l'habitude tend à désactiver (une habitude physiologique, car les branchements, les plus souvent utilisés deviennent de plus en plus performants et marginalisent d'autant plus ceux qui sont rarement sollicités) ;

DEBUT d'article publié dans la revue DJOFIL N°10 avril 1997 centre DJOHI BP 322 75229 PARIS Cedex 05

