

“L’ENTRETIEN DE LA VIE ET L’ART DE BIEN VIEILLIR”

La Chine s'est toujours passionnément intéressée aux moyens d'entretenir sa vie afin de vivre sainement et longuement. Elle a enraciné la Longue vie dans des pratiques variées, souvent inspirées de l'observation et de la compréhension de la nature, mais qui se fondent toutes sur une approche spirituelle.

La vraie hygiène de vie est une compréhension profonde de l'ordre du monde et une adaptation de plus en plus spontanée aux situations et aux moments toujours changeant de l'existence. Elle requiert un travail sur soi et une transformation intérieure incessants. La longévité n'est rien d'autre que la conséquence d'une vie menée selon ces principes, dans un individu qui ne cherche pas à allonger sa vie mais à la vivre pleinement en fonction de sa dotation originelle et céleste.

Nous regarderons comment s'est développé l'art de nourrir sa vie (yang sheng), à quoi il fait appel et quels sont ses grands modèles.

Nous verrons comment il est l'une des bases du Taoïsme ainsi qu'un des fondements de la médecine traditionnelle.

Nous aborderons des thèmes comme celui de la synchronicité et de l'accord avec les moments du temps, la perception juste de son esprit mais aussi de son corps ainsi que de leurs relations, l'analyse et l'apaisement des émotions et des désirs, le soin apporté à l'entretien et à la garde des souffles et de la vitalité corporelle ainsi que les liens entre la complétude du corps et celle de l'esprit, etc.

Cet entretien de la vie n'est pas une lutte pour la survie ou contre le passage du temps, une quête pour à allonger sa vie à tout prix. Il s'agit plutôt d'un continuel apprentissage du sens de la vie qui seul donne la vraie joie et fait perdurer le goût de vivre.

C'est cela l'art de bien vieillir. Les diverses méthodes de prévention, techniques médicales, pratiques corporelles et autres sont les moyens qui doivent rester au service d'une vie dont le sens s'approfondit de plus en plus par son adhésion au mouvement vital.