



© Jean-Marc Lefèvre

## ► PAROLE D'EXPERT

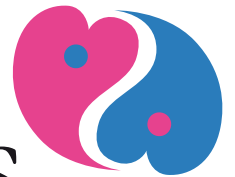
**Delphine Lhuillier est rédactrice en chef du magazine et du site Génération Tao**

Génération Tao véhicule depuis plus de 13 ans l'apport existentiel et sociétal du Yin Yang, comme un art de vivre pour demain, un pont entre l'Orient et l'Occident, la Tradition et la Modernité. C'est aussi un Centre d'Arts Corporels situé au cœur de Paris. Delphine est diplômée en ethnométhodologie (DESS), formée au Amma Shiatsu et au massage indonésien à Sumatra. Elle est également enseignante de Wutao®. Ses réflexions sont inspirées par la Trans-analyse®, une méthode fondée par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti. [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

«Dites-moi, l'amour Yin Yang, ça existe?» m'interpella récemment une lectrice. Quelle ne fut pas ma surprise ! Après une première chronique sur le Yin Yang, je ne m'attendais pas à voir l'amour venir si rapidement frapper à ma porte ! Et pourtant, l'amour, et depuis bien longtemps, n'occupe-t-il pas le cœur de nos plus profondes aspirations ? Et dans ce cas, parler d'amour dans *Nouveau consommateur* (à l'occasion de la Saint-Valentin !), pourquoi pas ? Nos nouvelles manières d'appréhender le monde et de « consommer » étaient peut-être intimement liées au développement d'une nouvelle incarnation de l'amour... C'était là les prémices d'un beau cheminement à partager avec vous.

Par Delphine Lhuillier

# ÊTRE AMOUREUX LA DANSE DES POLARITÉS



## Du désir et de l'amour...

Après un moment d'introspection et de silence, tout devint donc évident... Bien sûr, la consommation nous interroge sur l'importance, la forme et le contenu de nos désirs, sur notre manière de les aborder, sur notre besoin et notre façon de les satisfaire. Nos désirs se combinent, fusionnent parfois avec l'amour et se jouent parfois l'un de l'autre.

Ce n'est pas sans raison que Bouddha a concentré son attention sur la manifestation des désirs et cherché le moyen de s'en libérer pour échapper au monde du Samsara (le cycle des morts et des renaissances). A l'amour, il a préféré la compassion, plus universelle et proche de la souffrance humaine.

L'enseignement du Tao suit un tout autre chemin. Il nous engage plutôt à vivre nos expériences en harmonie avec le Tao, le mouvement fluide, chaotique et ordonné de l'univers. Nos désirs et l'amour qui nous animent ne deviennent un frein que s'ils rompent cet équilibre et cette osmose. Sinon, ils sont les bienvenus et le lieu d'expériences savoureuses et animées !

Alors, l'amour Yin Yang existe-t-il ? Eh bien... Allez, je me lance : oui, bien sûr, l'amour Yin Yang, ça existe ! Bon, c'est vrai, encore faudrait-il pouvoir définir de quel amour nous parlons. Il s'exprime et se manifeste sous de si différentes formes. Concentrons-nous sur une dimension qui nous intéresse ici toutes et tous, j'en suis sûre : l'alchimie qui se réalise quand deux êtres « tombent en amour » comme le disent si joliment les Québécois. Comment alors vivre cette harmonie Yin Yang à deux ?

## Du masculin et du féminin

Eh bien je dirais qu'en amont de la rencontre amoureuse, il faut dans un premier temps que chacun puisse incarner ce Yin Yang. Et cela commence par un nouveau regard porté sur nous-mêmes. Car telle que je la conçois, la dimension globale et interdépendante du Yin Yang annihile toute forme de frontière et se montre, là encore, révolutionnaire pour nos esprits occidentaux. Je m'explique... Déjà bien avant notre entrée dans le III<sup>e</sup> millénaire, notre pensée occidentale se libérait d'archaïques croyances dualistes en portant un regard plus « subtil » – si je peux me permettre – sur la femme et l'homme. Ainsi, il est aujourd'hui de plus en plus admis que nous possédons en chacun de nous un aspect féminin et un aspect masculin. Une grande avancée, il me semble, dans notre perception de l'Humain. Encore fallait-il clairement pouvoir définir ce qui est féminin et masculin.

Et c'est là je crois, que nous nous sommes quelque peu fourvoyés et qu'une compréhension Yin Yang de nos énergies peut élargir nos perceptions. Il est en effet devenu courant d'assimiler, selon l'ancien modèle, tout ce qui est de l'ordre de la lutte, du pouvoir et de l'action, au masculin dans le meilleur des cas, et à l'homme dans le pire ; et tout ce qui est de l'ordre de l'accueil, de la réceptivité et de la douceur, au féminin dans le meilleur des cas, et à la femme dans le pire. C'est en suivant ce même courant d'idées que tout ce qui est dit masculin a été considéré comme Yang et que tout ce qui est dit féminin a été considéré comme Yin. Hum... Oui, pourquoi pas ? Mais une dimension de taille me

chiffonne ici : cette vision est malheureusement calquée sur la première interprétation erronée qui a été donnée au Yin Yang en Occident : d'un côté, le Yin et de l'autre, le Yang. Tout en essayant d'intégrer toutes les dimensions de notre être, nous prolongeons encore une perception dualiste : et nous voilà en train de chercher à développer nos côtés masculin et féminin... Et nous imprimons dans notre inconscient, d'un côté, le masculin, et de l'autre, le féminin. Comme d'un côté le corps et de l'autre l'esprit. Difficile alors de vivre et de ressentir la globalité dans ces conditions.

## De la fluctuation des énergies

Un autre exemple... Considérez l'amour. Est-il féminin ou masculin ? Celui que vous ressentez pour votre enfant ? Pour la femme, l'homme que vous aimez ? L'amour que vous recevez ? Que vous donnez à vos amis, à des inconnus, à vos plantes... ? Qu'en pensez-vous ? Je crois pour ma part que l'amour n'accorde pas plus de valeur à l'un ou à l'autre. Il est partout. En tout. Il émerge de tout. Et la vision Yin Yang s'accorde parfaitement à cette idée, car elle décrit toutes les manifestations de ce monde dans une dynamique de mouvement... Pas une dichotomie. Dans une circulation... Pas une sensation linéaire. Ainsi, je ne suis pas l'un ou l'autre. Puis l'autre ou l'un. Je suis à chaque instant tout à la fois. Et toutes mes énergies sont là, prêtes à s'animer et à prendre de nouvelles formes tels des vases communicants. C'est le « Yin Yang », le « féminin-masculin » – et non le « Yin ET le Yang », le « féminin ET le masculin » – qui virevolte en chacun de nous. Il interagit en permanence dans une danse douce et effrénée où tour à tour, femme ou homme, je me lance dans l'action (plutôt Yang) avec fluidité et souplesse (plutôt Yin), je fais un break (plutôt Yin) en allant courir (plutôt Yang)... Puis le lendemain, en m'adaptant avec justesse aux circonstances, j'agis (plutôt Yang) avec fermeté (plutôt Yang) et je fais une pause (plutôt Yin) en m'accordant une sieste (plutôt Yin). Ainsi, tel un courant électrique continu, nous sommes des polarités Yin Yang qui nous animons dans un cycle perpétuel : Yin Yang, Yang-Yang, Yang-Yin, Yin-Yin, Yin Yang... Et qu'il est bon de sentir ce mouvement ! De vivre pleinement cette fluctuation des énergies ! Ces infinies combinaisons ! Finis les archétypes sclérosants, bienvenue à la femme et à l'homme, uniques et magnifiques, qui tour à tour incarnent toutes ces qualités et les « alchimistes » dans de savants dosages adaptés aux circonstances et à leurs sensibilités. Bienvenue à ces nouvelles femmes et à ces nouveaux hommes qui osent vivre pleinement l'épanouissement de leurs multiples facettes !



Stockphoto

## aller plus loin

### Lectures

**Les créatifs culturels en France :** cette nouvelle catégorie émergente représente 17% de la société française, selon l'enquête présentée dans cet ouvrage. Parmi les six pôles de valeurs qui les réunissent, on trouve la reconnaissance des « valeurs féminines ». Association pour la bio-diversité culturelle, éditions Yves Michel, 2007, [www.yvesmichel.org](http://www.yvesmichel.org)

**Sexe & Tao d'aujourd'hui :** un dossier complet sur la sexualité dans le taoïsme consacré dans le magazine Génération Tao n° 51. [www.generation-tao.com/book/53,51](http://www.generation-tao.com/book/53,51)

### Pratique

Inspiré par les bio-énergétiques taoïstes et reichiennes, le Wutao® situe au centre de sa pratique le déploiement d'un « mouvement ondulatoire primordial » de la colonne vertébrale, autrement appelé « onde orgasmique ». Il permet notamment l'exploration et l'épanouissement de nos polarités. [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

Le Tai Ji Quan et le Qi Gong sont fondés sur la mutation du Yin Yang. Pour les découvrir, il existe de nombreuses écoles en France. [www.federationwushu.org](http://www.federationwushu.org)  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

## De l'infinie diversité de la relation amoureuse

Et c'est ainsi que nous voici, femmes et hommes, prêts à nous rencontrer et à voyager dans l'infinie diversité de la relation amoureuse. Bien sûr, il faudra oser aller à la rencontre de nos polarités, les explorer et les épanouir : ce Yang dans le Yin et ce Yin dans le Yang. Oser incarner pleinement nos polarités et tout leur éventail de qualités pour devenir une femme et un homme accomplis. Je vous invite sincèrement à les éprouver. Observez vos comportements et toutes leurs variations. Et essayez-vous à la mutation si chère à la pensée Yin Yang. Prenez le temps de percevoir ce changement, comment il se manifeste, le chemin qu'il utilise. Devenez par exemple progressivement fluide quand il vous prendrait l'envie de vous durcir et prenez conscience de ses effets. Agissez quand il vous tenterait de laisser faire... Et dans vos relations amoureuses ou dans votre couple, faites-en tout autant : jouez, amusez-vous et laissez-vous surprendre par cette envoûtante danse des polarités. Profitez de ce passage en 2010 pour oser transformer vos habitudes. Alors... que diriez-vous d'une danse ?

## A lire dans le prochain numéro

De quelle manière désir, amour et consommation sont-ils intimement liés ? Et comment peuvent-ils agir l'un sur l'autre ?