



Né il y a plus de deux mille ans, le Taoïsme, qui est la principale religion chinoise, fait partie des trois enseignements de la Chine avec le Confucianisme et le Bouddhisme, cependant, tandis que ces deux derniers sont centrés sur une figure fondatrice, il est très difficile d'en attribuer une au Taoïsme, qui en intégrant progressivement différents courants puisés aux fonds anciens de la Chine, s'est formé peu à peu en une lente gestation...

Les enseignements du Tao sont nés en Chine avec le maître Lao Tseu, il y a environ 2.500 ans, qui était un homme de sagesse, mais dont cependant peu de choses ont été écrites...

Suivre la voie du Tao, c'est vivre en harmonie avec la nature, respecter la liberté humaine et pénétrer la source de vie qui imprègne toute chose...

Le terme même de taoïsme correspondit tout d'abord à une classification bibliographique, où l'on faisait entrer des ouvrages attribués à Lao Zi (ou Lao Tseu, son nom étant associé au Tao Te King, le Livre de la Voie et de Vertu), à Zhuang zi (ou Tchouang-Tseu, auteur d'un traité éponyme) et au mythique "empereur jaune" Huang Di, cette philosophie reposant sur la dialectique universelle des principes féminin et masculin et de la non-existence et de l'existence (Yin et Yang), l'objectif de la voie du Tao étant d'harmoniser les énergies...

### Les autres voies du Tao...

**Le Qigong**, une technique ancestrale qui a pour but de sentir, de maîtriser l'énergie vitale (le Ch'i ou le Qi) qui circule dans tout le corps, et de la renforcer par des mouvements effectués (le Qi Gong) dans un corps détendu, en utilisant respiration et concentration...

**Le Taichi**, l'art d'être en harmonie avec la créativité qui circule dans l'univers...

**Le Feng Shui**, qui nous intéresse plus particulièrement, un art chinois dont le but est de rechercher comment faciliter la circulation de l'énergie vitale et l'équilibre des énergies par l'aménagement de l'environnement...

**Le Dao Yin**, une technique énergétique qui ressemble au Qi Gong et qui consiste à pratiquer des mouvements du corps ou dans l'immobilité, afin de diriger l'énergie interne dans le corps.

**Le Kung Fu**, né au Vème siècle dans le temple de Shaolin grâce au mystique indien Bodidharma, qui dans ses enseignements d'éveil et de méditation, a transmis à ces élèves cet art martial, consistant à renforcer leur discipline du corps et de l'esprit...

**Le Tuina**, une thérapie médicale chinoise traditionnelle basé sur le massage, visant à faire circuler le Qi par les méridiens permettant au corps de se guérir naturellement.

**L'Aïkido**, un art martial japonais qui se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire ou plutôt son agressivité, dans le but de réaliser la maîtrise de soi et de ses émotions, et le centrage...