



par Delphine L'huillier

Vers une Écologie corporelle

Ce vaste dossier consacré au feng shui dans un magazine tel que *Génération Tao* ne serait pas totalement complet s'il n'y était question de corps et de mouvement. Or, quand on parle d'habitat, comment ne pas songer à la maison que nous emportons avec nous, quelle quel que soit la direction que nous prenions et le lieu où nous allions? Je veux parler ici de notre habitat intérieur, de cette qualité d'être, de ce que nous sommes. S'il nous vient l'idée d'agir sur notre environnement pour le rendre plus sain, lui accorder du temps pour y créer ou y rétablir une harmonie, comment ne pas tenir compte de l'état de notre corporalité? Entendez par là, l'intégrité de l'être vécue comme énergétiquement, physiquement, émotionnellement, «pensément» et spirituellement organique? Comment envisager une bonne circulation de l'énergie dans notre maison sans penser d'abord à bien la faire circuler en soi?

Cela me rappelle une image : l'état moribond dans lequel les manifestants du Forum alter-mondialiste avait laissé la Place d'Italie à Paris l'année dernière; et une anecdote, qui m'avait été confiée par le chamane péruvien don Marcellino. Invité à la rencontre alter-mondialiste (décidément! même les plus engagés pour une certaine forme de sauvegarde de la planète peuvent révéler des incohérences!) de Porto Allegre, il avait été choqué par les intervenants qui, s'ils parlaient avec justesse des effets désastreux de la pollution sur la planète, fumaient en toute inconscience cigarette sur cigarette. Ce qui lui valut une réflexion très simple et de bon sens: comment avoir un discours écologique et se préoccuper de la pollution de la planète si l'on se pollue soi-même? (et si l'on pollue les autres?) De là, on peut s'interroger plus en avant et plus globalement: comment considérer l'écologie, dans le sens de préservation et respect de l'environnement, sans penser à une écologie politique, économique, sociale, relationnelle, et bien sûr, corporelle?

Mais qu'est-ce qu'une «écologie corporelle»? Bien manger, bien dormir, bouger, agir, prendre soin de soi? Apprendre à respecter son corps pour un meilleur respect de l'autre et de ce qui m'entoure? Ou revisiter la notion d'«écosystème» en considérant que la façon dont j'agis sur mon corps est agissante sur la planète? Peut-on se limiter à une bonne hygiène de vie ou la notion d'«écologie corporelle» nécessite-t-elle l'approfondissement de «ce que je suis»? de «ce qui est»?

Si l'on se réfère à la science moderne, celle-ci considère l'être humain comme une mécanique «bien huilée», physiologiquement et anatomiquement parlant, à laquelle s'ajoute un biorhythme sur le lequel se calent nourriture, activités et sommeil. Même d'après cette vision très simplifiée et très fragmentée, c'est vrai que nous avons une structure corporelle qui s'équilibre par rapport à des axes, une colonne vertébrale qui nous soutient, celle-ci ayant quatre courbures naturelles qui se sont formées dès les premiers mois de notre venue au monde, jusqu'à pouvoir nous redresser et puis faire nos premiers pas. Mais même si cette vision du corps soutient l'idée d'une harmonie et d'un équilibre, la vision mécaniste de la science est souvent bien éloignée d'une réalité «vivante». Le corps de l'Être, et tous ses fluides, ses organes, ses cellules (y compris en pensées et en émotions), sa sphère énergétique, est toujours en mouvement. C'est ce qu'enseignaient les anciens Taoïstes: lorsqu'une partie, aussi infime soit-elle, du corps se meut, tout le reste bouge. Mais c'est là un idéal. Plus on est à l'écoute de notre mouvement, et plus on découvre des zones dites «muettes» ou contractées. Pourquoi le sont-elles? Manifestations de survie, «pollutions» de toutes sortes? Quand ces zones offrent à nouveau leur présence, ou se détendent, elles nous offrent leurs

**Redonner
du mouvement
à tout ce qui
n'en n'a plus.**

réponses. Mais pour cela, il faut avoir envie de s'engager sur un chemin authentique, en choisissant de donner du mouvement à tout ce qui n'en a pas, en redonnant de la vie à tout ce qui n'en n'a plus. Parce que si j'agis sur une zone muette-tendue, en prenant d'abord conscience de son existence, c'est tout mon être que j'invite à se réintégrer et à s'harmoniser. Et c'est cela selon moi le sens d'une «écologie corporelle». C'est veiller à ce mouvement en soi, partout, à chaque instant. Et pas n'importe quel mouvement, ou ce que je qualifierais d'agitation ou de gigotage. Non, un mouvement qui soit en harmonie avec la «mécanique céleste» de notre corps (spiraales, ondulations de la colonne vertébrale, respiration, etc.) et qui trouve sa résonance avec le rythme pulsatoire de l'univers. C'est aussi le sens d'une écologie consciente, et c'est aussi peut-être dans ce sens le passage nécessaire par une véritable «révolution corporelle».

Pour la vivre, nul besoin d'être une «super femme» ou un «super homme» à la constitution athlétique exceptionnelle. Chacun peut accéder de son vivant, et à son niveau, à cette unité, cette «pléscience» (pleine conscience), grâce notamment à toutes les disciplines énergétiques comme le wutao, le qi gong, le taiji, ou l'aïkido qui permettent, par le déploiement du mouvement interne, à libérer des espaces en soi. Mais aussi des pratiques dites plus «externes», comme le kung-fu ou la capoeira. Pourvu, comme me l'ont souvent répété mes aînés, Pol et Imanou, que ne se crée, par une habitude, un mouvement qui suive toujours le même trajet et les mêmes «plis» du corps. Alors bien sûr, la révélation à soi de notre corporalité est le lieu d'autres révélations. Bien sûr, s'orienter vers une écologie corporelle induit une totale implication de notre être dans la connaissance de soi et une vision systémique du monde. ■

