

Une chorégraphie *biochimique*

Un câlin, c'est du soleil

par Giovanni Fusetti

Juste une pause. Une respiration. Un état de conscience. Une transe biochimique.

Respire tranquillement, dans une position confortable. Prends conscience de l'espace autour de toi et de l'échange entre toi et le monde qui se réalise à travers le flux d'air qui entre et sort de ton corps. Etre la. Prends contact avec la chaleur de ta peau, la chaleur qui émane de ton corps. Souviens-toi de la chaleur du corps d'une personne aimée, la chaleur d'un baiser, d'un homme, d'une femme qui se serre contre toi, la chaleur d'une rencontre où tu embrasses quelqu'un que tu es très heureux de retrouver. Cette chaleur, c'est de la lumière. Du soleil. Respire...

L'énergie qui nous maintient au chaud et en vie, qui nous permet de bouger notre corps, de respirer, de donner un bisou... c'est du soleil. Energie attrapée par des milliards d'êtres grands et petits, êtres végétaux des forêts, des prairies et des océans qui, grâce au miracle biochimique de la photosynthèse, transforment eau et gaz carbonique en matière organique. Attrapeurs de lumière. Le déchet de ce processus? L'oxygène. Respire...

Miracle. Le mot vient du latin *miraculo*, « petite merveille ». Te souviens-tu de ta classe de biologie à l'école? $6\text{ CO}_2 + 6\text{ H}_2\text{O} + \text{Lumière}$ $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6 + 6\text{ O}_2$. Glucose et oxygène. Respire... Pense à un brin d'herbe, une feuille, un arbre. Ce n'est pas de la science, c'est de la grâce.

Le mot *photo-syn-thesis* signifie « créer avec la lumière ». C'est une chorégraphie de photons, d'électrons et de molécules à manger et à respirer. Pour nous, pour les animaux. Gratitude...

Oxygène et sucre pour que le monde animal puisse vivre et évoluer. 14,3 milliards d'années pour arriver en cet instant précis à la danse biochimique qui est ton corps, notre corps, le corps du monde. Respire, être animal que tu es.

Le mot *anima* vient du grec *anemos*, « le vent ». Etre humain en chair et en os, combinaison magnifique et unique de matière et d'énergie capable de respirer grâce à des milliards de danseurs photosynthétiques.

La vie est une. De lumière. De matière. Des atomes qui depuis le big bang n'arrêtent pas de circuler, d'une forme à l'autre. Matière qui se combine et se recombine, atomes qui fusionnent ensemble en libérant des quantités immenses d'énergie: voilà la vie d'une étoile.

Et nous, les humaines, nous sommes faits de poussière d'étoile et d'énergie solaire. De la grâce. Que de la grâce...

Des animaux des toutes tailles et de toutes formes se nourrissent du monde végétal, se nourrissent les uns des autres dans la danse cosmique de la vie. Nous sommes nourriture les uns des autres. Tous. Qui est qui? Qui sommes-nous, qui serons-nous?

A ce moment précis, des millions de petits êtres habitent ton corps et se nourrissent de ce qui en toi est en train de mourir. A chaque instant. Tissus, excréments, aliments. Un jour, ton corps sera le grand banquet des très petits. Ou peut-être celui du feu et alors, le carbone de ton existence organique sera nourriture pour les arbres et tu deviendras feuilles, tronc, fleurs, fruits. Et ensuite, tu seras mangé, assimilé, absorbé, dévoré par des animaux et tu seras ours, loup, cerf ou cocinelle. De la grâce, que de la grâce...

Tout naît et tout meurt en chaque instant. Naissance et mort ne sont que les deux directions de l'énergie de la vie.

Dans l'acte de respirer, tu rends grâce à tous les êtres qui, non seulement te nourrissent et te permettent de vivre, mais qui, littéralement, sont toi. C'est ça la maison, l'*oikos*, d'où est issu le mot « écologie », dans le sens de *home* en anglais, le « foyer ».

Ce n'est pas une mode ou une façon de penser, un choix politique ou une connaissance intellectuelle. C'est un état de conscience, celui que dans chaque inspire/expire, dans chaque geste, il y a l'univers des vivants qui bouge en nous. Dans chaque aliment, animal ou végétal, c'est l'énergie du soleil et la vie de millions d'êtres qui arrivent à toi pour te donner la vie. C'est ça la sacralité du corps. Notre corps est le corps de la planète Terre, Gaïa. Et Gaïa est notre *oikos*. Notre première transe d'être vivant est de participer à cette danse biochimique qui se déroule dans nos cellules, à chaque instant. Miracle, petite merveille. Etres humains que nous sommes, rendons grâce dans chaque souffle à la vie qui nous crée à chaque instant. ■

**Ton corps,
notre corps,
le corps
du monde.**



PORTRAIT

Artiste, pédagogue et Gestalt thérapeute, Giovanni Fusetti plonge dans les voies artistique et pédagogique après une formation scientifique en écologie. Il est formé à Paris à l'Ecole Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. Il dirige aujourd'hui l'école de théâtre qu'il a créée à Florence, en Italie: l'école Helikos. Avec Pol Charoy & Immanuel Risselard, ils conjuguent leurs expériences en 2001 et co-crèent plus tard la Trans-analyse® dont le livre paraîtra en février 2013 aux éditions Le Souffle d'Or.

www.trans-analyse.com
www.helikos.com