



création graphique: Frédéric Villbrandt

A l'heure des prises de conscience écologiques, nous avons voulu développer une notion qui nous tient à cœur: l'écologie corporelle. Car s'il est essentiel de préserver notre environnement, il est aussi primordial de préserver notre « nature », dont parlent si bien Pol Charoy et Imanou Risselard. Il n'est dans ce cas plus question d'un corps et d'un esprit conçus comme deux entités séparées, mais d'un « corporel » vivant qui est à la fois chair, énergie,

L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

émotions, pensées, esprit, perceptions, ressenti, action... Le tout fonctionnant tel un véritable écosystème que décrit Georges Charles à travers l'exemple d'une méditation taoïste où le corps humain est perçu comme un organisme vivant cohérent. Sans oublier l'énergie sexuelle, dont l'épanouissement est facteur d'équilibre, comme nous le partage le Dr Yves Réquena.

Une écologie environnementale, corporelle et intérieure serait la vision d'un véritable écosystème yin-yang où environnements intérieur et extérieur s'interpénètrent et se complètent dans un chaos harmonieux et vivant.

L'écologie *corporelle*

« Une relation à soi-même respectueuse. »

propos recueillis par Sandrine Toutard

L'écologie corporelle est une notion que Génération Tao développe depuis maintenant plusieurs années. Les fondateurs du magazine, Pol Charoy et Imanou Risselard, reviennent sur cette notion, sa nécessité et son potentiel.

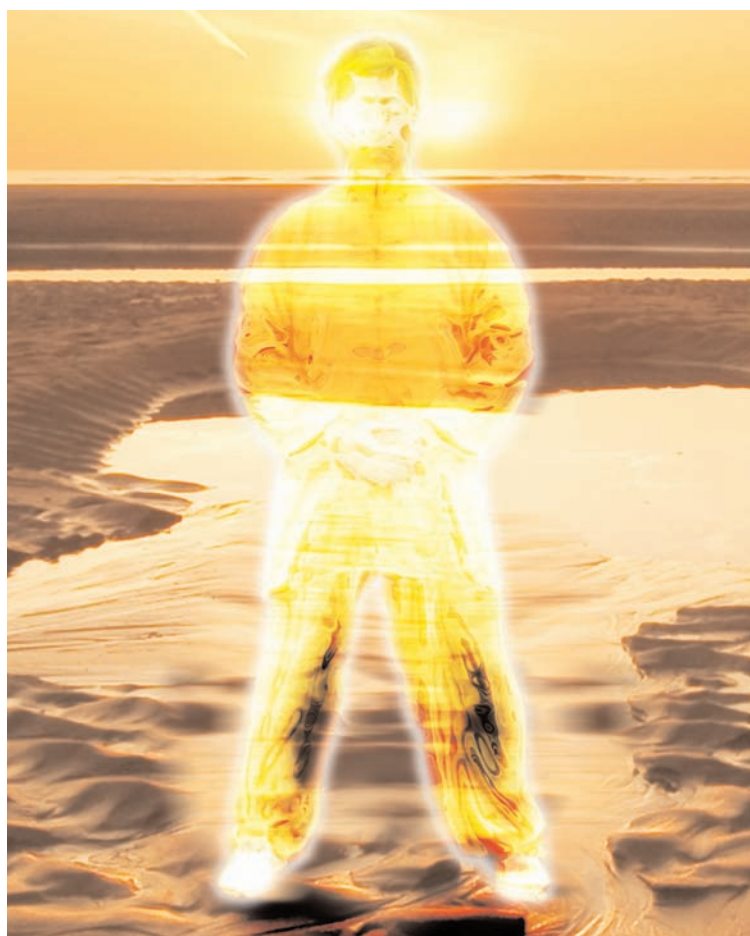


Illustration: Frédéric Villbrandt

Gtao: Dans la notion d'écologie corporelle, il y a écologie et corps: de quel corps s'agit-il?

Pol Charoy: Nous parlons d'écologie corporelle, et non d'écologie du corps. L'« écologie du corps » induit une relation qui sépare le corps de la tête (le mental), et c'est ce que nous vivons depuis des siècles avec le Judéo-christianisme. Les pulsions et les émotions du corps (l'emportement, la colère, etc.) sont vécues le plus souvent comme négatives, tandis que l'esprit et la pensée sont vécus comme plus proches de la conception du divin. La notion d'écologie corporelle nous amène à nous poser cette question: quelle est ma relation à mon corps et à mon corporel? Est-elle proche? différente? C'est quoi un corps?

Imanou Risselard: Dans cette coupure entre le corps et l'esprit, nous avons été jusqu'à extraire le corps de la nature, le lieu dans lequel nous évoluons. C'est important, car ces séparations ont été successives dans l'histoire de l'humanité.

P. C.: Quand nous parlons d'écologie corporelle, nous réintroduisons la notion du « corporel », c'est-à-dire une relation à soi qui ne soit pas seulement biomécanique, à travers un corps qui ne soit pas à utiliser, à exploiter professionnellement dans le travail, ou à utiliser dans le cadre d'une performance sportive...

I. R.: ... Pas un corps à soumettre...

P. C.: ...A dresser. Nous préférons l'idée d'un « corporel sensoriel », un corps de sentiment, de perception, de ressenti, d'émotion... Qui est aussi un corps de chair, de tendons et de muscles, d'action, de mise en mouvement, dans lequel vibre aussi l'esprit. Le mental fait bien partie de la tête, la tête faisant partie du corps — ou que l'on me dise le contraire! — car mes pensées, mes émotions sont mon corps, et cette notion est fondamentale!

I. R.: C'est impalpable, mais le fonctionnement du mental fait partie du corps!

Gtao: Et pourquoi « écologie » ?

P. C.: Nous sommes sensibles à l'écologie et aux actions des écologistes depuis longtemps. Mais notre expérience dans l'analyse du mouvement nous a fait constater que tout en défendant de magnifiques pensées et en agissant avec justesse et efficacité, les militants écologistes entretiennent pour beaucoup une relation désastreuse à leur propre terre corporelle. Cette observation nous a touchés et nous a fait souligner la nécessité complémentaire aujourd'hui de nous préoccuper de notre corporel, nécessité que l'on retrouve dans le développement de cette notion: l'« écologie corporelle ».

Gtao: L'idée serait: « Ne fais pas à ton corps ce que tu ne ferais pas à la Terre ».

P. C.: Bien sûr, et inversement. Mais restons vigilants, car notre société vit souvent des contradictions difficiles à résoudre. Ce « ne fais pas » nous situe dans une dynamique de mouvement systématiquement « contre ». Nous nous battons contre des forces très puissantes, et en devenant les chevaliers d'une cause, il nous devient difficile d'écouter nos propres besoins de pacification : ceux de notre corporalité, de notre esprit, de notre âme...

I. R.: ...Et de notre mouvement.

P. C.: Il faudrait davantage entrer dans une écoute de nos besoins, de notre sensibilité, voire même chercher à épanouir cette subtilité. A travers notre expérience du Wutao⁽¹⁾ et de la Trans-analyse⁽²⁾, nous avons vu en effet beaucoup de personnes venir vers nous pour renforcer leur corps, et non leur corporel. Or, le renforcement d'une « cuirasse », comme la définissait Wilhelm Reich, inhibe certaines parties du corporel, du sensitif. Et nous continuons à être exploités — et à nous exploiter nous-mêmes — dans un travail, une situation de couple, une relation au monde, qui ne nous épanouissent pas. Les personnes veulent être aidées pour être plus adaptées au monde. Notre pratique — et d'autres — est plus subversive vis-à-vis de l'adaptation sociale, parce qu'éveiller le sensoriel, le sentiment du geste, une subtilité à soi-même, ne convient pas au rythme social dans lequel nous vivons, entre autre, aujourd'hui en France. Ne pas forcer le corps, mais écouter pourquoi je rencontre telle limite dans un mouvement, pourquoi j'ai telle tension, correspond à une écoute respectueuse de soi, et donc à l'intégration d'une véritable écologie corporelle. Dans ce cheminement, il faut d'abord accepter son héritage corporel plutôt que de vouloir un autre corps.

GTao: Cette acceptation est-elle absolument nécessaire ?

I. R.: Oui, car c'est en acceptant que je vais pouvoir créer de nouveaux espaces dans mon corporel marqué par des blessures et des adaptations. Le mouvement peut alors se remettre en route : dans un geste martial, poétique, artistique, ou tout simplement sensible. Je vais pouvoir par exemple utiliser mon ouïe d'une façon toute nouvelle et entendre des harmoniques que je n'entendais pas. Dans le mouvement, je pourrai voir des subtilités qui m'étaient auparavant invisibles.

GTao: C'est quoi « être en relation écologique avec soi-même » ?

P. C.: C'est une relation à soi-même respectueuse. C'est le contraire de ce que nous faisons vivre à la planète : même s'il y a une prise

de conscience plus importante aujourd'hui, nous avons exploité la terre sans aucune pensée pour les générations futures. Comme nous avons exploité la femme, les immigrés... Nous sommes dans le besoin de prendre, d'exploiter, d'obtenir un résultat par rapport à la pérennité organique et à la matière qui nous est donnée. Nous exploitons ce que la terre nous donne. Nous agissons de la même manière dans ce rapport à nous-mêmes : nous voulons exploiter ce que la vie nous donne au lieu de le préserver, de l'épanouir, de le faire fleurir. Etymologiquement, écologie vient du grec *oikos* qui veut dire maison, et *logos* qui signifie discours, science... L'écologie est donc une science qui s'occupe de la relation entre les êtres vivants et le milieu naturel où ils vivent. Nous devons nous respecter comme nous devons respecter la terre, les ressources, être attentif à la qualité de production, au renouvellement des matières. Transposer l'écologie environnementale au corporel était donc naturel et parlant pour tout le monde.

I. R.: La vie nous a été confiée, et c'est à nous de l'épanouir. Et pas seulement l'asservir.

Derrière cette notion, il y a un potentiel sur lequel nous devons veiller.

Nous sommes les gardiens de cette vie et nous devons donner tout notre possible, y compris dans la performance de « l'inutile », mais cet « inutile » va nous apporter un épanouissement, et une connaissance plus profonde de nous-mêmes.

La notion d'épanouissement est pour moi écologique : ce n'est pas seulement préserver en l'état, mais c'est aussi développer. Et laisser la nature, notre nature, se développer selon sa nature ! Pour cela, nous devons être à l'écoute de cette nature qui a envie de se développer, lui en donner les moyens, et accompagner le mouvement du développement.

P. C.: Nous avons constaté que notre aspiration écologique était parfois animée par une peur du devenir et de l'avenir. On se retire derrière un certain conservatisme en disant : « C'était mieux avant, quand nous produisions peu ». Mais jusqu'où allons nous retourner « avant » ? Au chasseur-cueilleur ? Pourquoi pas d'ailleurs. Mais manifestement le chemin ne nous paraît pas très ouvert pour ça... Et puis je pense qu'il existe un mouvement d'évolution humaine : du chasseur-cueilleur à l'agriculteur, du rural à l'urbanisme des cités. Nous pouvons rester vigilants et guetter du coin de l'œil cette évolution, pour que le mouvement s'endigüe dans de bonnes directions, mais nous sommes bien obligés de constater que partout sur cette terre, les choses ont évolué dans ce sens-là. Et s'il reste encore quelques témoins de cette époque ancienne, nous devons les respecter, mais sans forcé-

Nous voulons exploiter ce que la vie nous donne.

ment tous y retourner. Je pense que l'écologie aura gagné dans son pouvoir d'action quand nous aurons une écologie qui ne sera plus « contre », et qui sera suffisamment intégrée pour être « avec », et avec la technologie d'aujourd'hui. Ce qui commence d'ailleurs ici et là à se réaliser.

GTao: Ne pas avoir peur de l'avenir... Quelle action cela a-t-il sur nos comportements ?

P. C.: Cela veut dire que je ne dois pas seulement me préserver. Le principe de vie intégrale développé par Noguchi, le maître d'Itsuo Tsuda, est à ce titre très intéressant. Dans cette optique, si je suis une fleur, je dois fleurir. Et toute mon attention consiste à faire en sorte que je puisse fleurir. Est-ce que je vais fleurir pendant une journée puis flétrir ? Ou au bout d'un an ? Dix ans ? Peu importe. Peut-être certaines personnes sont-elles amenées à fleurir dans la longévité, d'autres dans la fulgurance...

I. R.: La vie intégrale, c'est accepter notre nature, ce mystère qu'il y a en nous. Cela dit aussi que, moi, individu, mais aussi, l'Humain, nous ne sommes pas finis : nous ne sommes pas arrêtés à l'Homus Travaillus Cravatus... Costumus!

P. C.: Il y aurait ainsi une mémoire du devenir en nous, comme il y a déjà l'arbre dans la graine et le chêne dans le gland. Dans ce sens, il nous faut des pratiques corporelles qui puissent permettre d'arroser ce devenir pour qu'il se déploie. En laissant cette nature et cette mémoire du devenir s'exprimer. Je rentre alors dans une écologie corporelle qui écoute la biodiversité des humains dans leur nature propre. Si nous parlons beaucoup de biodiversité pour les plantes, nous n'en parlons pas assez pour les êtres humains, sauf sur un plan artistique. Or, il serait intéressant de s'inspirer du développement d'une forêt. Celle-ci se développe, réduit son expansion, puis se développe à nouveau par la multitude et une diversité vivante. Nous pourrions suivre ce même mouvement, c'est-à-dire un développement de l'humain, qui s'arrête pour se développer dans une biodiversité : à travers des actes culturels, différentes façons de bouger et de s'exprimer... La biodiversité crée la richesse qui va permettre à « la forêt humaine » de perdurer éternellement. Si au contraire les humains se concentrent sur l'expansion d'un seul modèle, uniforme, ils « s'expanseront » jusqu'à en mourir, et ils ne pourront pas se renouveler puisqu'il n'y aura plus suffisamment de biodiversité.

I. R.: En fonction de notre nature, nous pouvons consciemment nous donner cet épanouissement. C'est aussi ce qui nous différencie des

mondes animal ou végétal : nous avons la conscience de notre propre développement. La conscience de la conscience (awareness of consciousness). Qui peut nous permettre justement la prise en charge de cette biodiversité. Nous sommes bien en lien avec notre nature profonde, puisque nous utilisons le mot nature pour nous définir ! Mais il est marquant de voir que nous sommes coupés de celle-ci. Or, sortir de cette nature, c'est sortir de cette conscience collective, c'est comme si nous nous étions mis à part. Comme si nous étions posés là et que nous ne faisons pas/plus partie de l'ensemble. C'est aujourd'hui tout ce qui crée ces bouleversements, ces catastrophes dont nous sommes responsables. En nous connectant à ce principe d'écologie corporelle, nous nous réintégrons dans un phénomène écologique global.

P. C.: L'idée de longévité des anciens Chinois taoïstes a été un peu pervertie. Elle est devenue individuelle au lieu d'être collective. Pour reprendre la notion du Yang Sheng, que Cyrille J.-D. Javary a traduite par « nourrir le vivre », elle signifie qu'il faut nourrir le vivre en soi et à travers soi. Et ce principe s'applique à la culture chinoise. Ainsi pour les Chinois (en dehors des planifications de naissances liées à la surpopulation), il est très important de faire des enfants, de procréer : je me dois de prolonger le vivre à travers moi et pas simplement pour moi. Et cela rejoint le principe d'écologie corporelle : préserver la longévité de l'Humain à travers la préservation de la longévité du vivre en moi. Comme je veux transmettre ce vivre (parce qu'il est important qu'il soit transmis), je vais être attentif à la qualité de ce que je vais transmettre. Je vais, pour cela, entrer dans une écoute à mon environnement, à moi-même, dans une qualité d'attention et de respect de ce qui m'a été donné.

I. R.: Entre le moment de notre naissance et notre mort, nous avons tout ce temps pour nourrir le vivre. Il nous faut prendre soin de ce souffle, même si ce n'est pas une chose visible. Dans la notion de longévité, il y a aussi la notion d'espace et d'immensité. Et c'est bon de pouvoir toucher dans une vie d'Homme l'immensité de ce souffle qui nous a été donné et ce qu'il nous apporte... C'est comme si nous touchions notre propre immensité.

P. C.: Et c'est un paradoxe : nous pouvons toucher l'immensité, l'éternité, dans un moment où nous savons que nous allons rendre notre dernier souffle, comme si l'immortalité était éphémère... ■

Pour en savoir plus et retrouver les notes, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*Un corps
de perception,
de ressenti,
de chair.*



Une sexualité consciente

Une nouvelle écologie de la sexualité

par le Docteur Yves Réquena

photo extraite de l'ouvrage « Délicatessex »

par Yves Réquena paru aux éditions Guy Trédaniel

Vivre une sexualité épanouie garantit notre équilibre psycho-corporel et énergétique. Dans ce sens, cette dimension fait partie intégrante d'une écologie corporelle.

Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher, ainsi nomme-t-on, dans la tradition chinoise, l'art de l'amour pratiqué en conscience. Cet art chinois dont l'origine se perd dans la nuit des temps, devrait-il pouvoir s'actualiser au plus grand bénéfice de nos contemporains ?

Sexe d'hier et d'aujourd'hui

Dans la perspective de l'écologie corporelle, nul doute que la sexualité est supposée tenir une place centrale. Instinct de reproduction au départ, elle est le support de l'affect, du lien à l'autre, du sexe opposé ou du même sexe et permet la relation durable et l'attachement. Depuis Freud, le lien est établi

entre les troubles de la personnalité et le développement des étapes de la sexualité. Inversement, les troubles sexuels ou les comportements extrêmes peuvent altérer la personnalité et retentir sur les sentiments d'épanouissement, de propulsion au bonheur. Parfois, ou même souvent, amour et épanouissement sexuel sont synonymes de réalisation personnelle et semblent inaccessibles au sujet dans la voie où il se trouve engagé, comme une chimère.

La sexualité ne se sépare pas de l'affect. Cependant tout est question d'équilibre, de pondération. La science moderne démontre, de son côté, le rôle de la sexualité sur la santé, en diminuant le stress, en augmentant l'immunité. En écho, la médecine chinoise lie l'énergie sexuelle (qu'elle nomme Jing Qi) à la vitalité, à l'essence. Cette essence induit tous les métabolismes, répare quand le corps est malade, fortifie le corps et décuple les capacités physiques et psychiques lorsqu'elle est cultivée par le Qi Gong et la sexualité consciente. Cultiver le Jing, c'est aussi, selon les médecins chinois, mieux maîtriser ses émotions, entretenir ses capacités psychiques et mentales, comme la mémoire, l'attention, la créativité... Le Jing concerne encore le cycle menstruel et les

étapes de la vie génitale de la femme comme de l'homme, depuis la maturation et la puberté, jusqu'à l'andropause, la ménopause et l'involution de cette fonction avec l'âge. Dès que le Mathusalem Pang Ze a ouvert la voie, en enseignant ces femmes qui initieront le premier empereur, la sexualité a été considérée, dans la tradition chinoise, comme un moyen d'entretenir sa santé, de se régénérer, de soigner diverses maladies, de ralentir le vieillissement, au point que cet art a toujours été enseigné par les médecins de génération en génération. C'est la technique préventive par excellence : le joyau.

Donner une orientation nouvelle à sa sexualité.

Techniquement parlant, le but principal est de retarder l'orgasme, voire de le suspendre ; de retarder chez l'homme l'éjaculation, voire de l'espaçer, en l'économisant. De cette rhétorique, un peu figée par le dogme, il en ressort des applications modernes actualisées qui pourraient être plus généralisées.

Perspectives

Ces applications, tant du point de vue de la théorie que des conseils pratiques adaptés, devraient constituer une aide précieuse pour :

- Eduquer les jeunes à une nouvelle sensibilité dans l'acte amoureux, en opposant ce modèle à l'influence de la pornographie banalisée sur internet, comme désastreuse déviation de leur éducation sexuelle, laissée sauvage, à l'abandon, par la démission fréquente des parents et du milieu éducatif (...)

Retrouvez la suite de l'article p. 66.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

NE RATEZ PAS LE NUMÉRO EXCEPTIONNEL DU MOIS DE DECEMBRE CONSACRÉ A L'ÉNERGIE SEXUELLE. RÉDACTEUR EN CHEF INVITÉ : Dr YVES REQUENA



PORTRAIT

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est l'un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE).

Méditation et *nutrition*

Une qualité d'écoute et d'attention

par Georges Charles

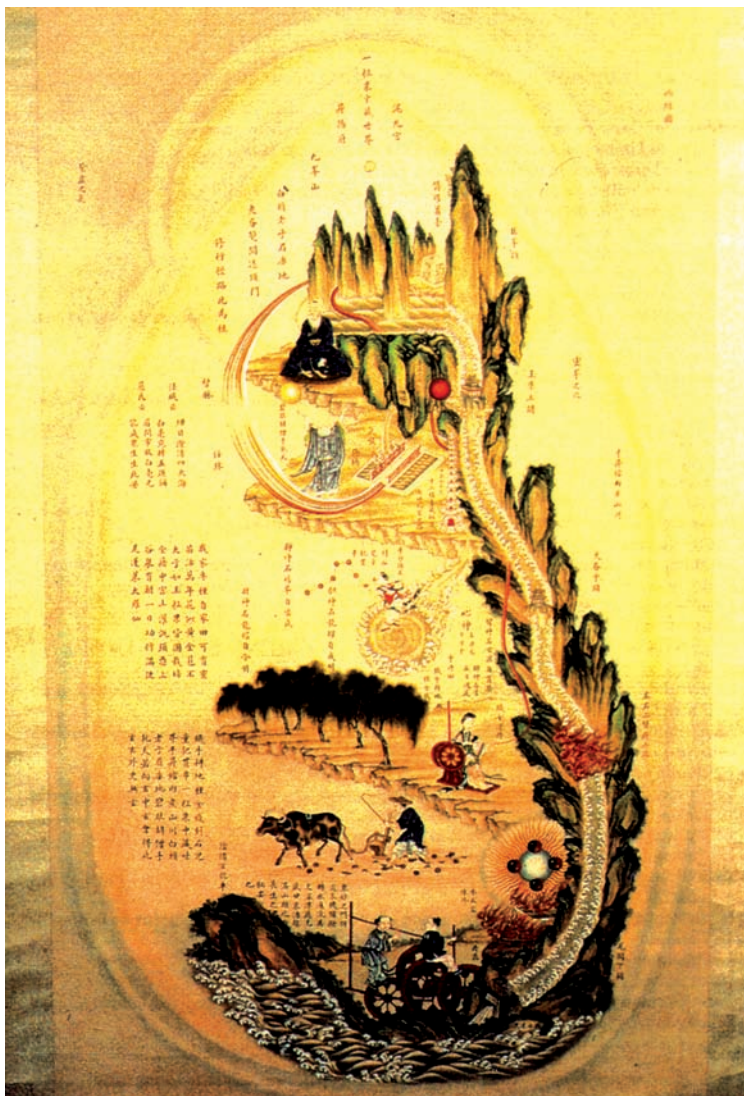
Georges Charles nous propose un voyage intérieur au pays des saveurs grâce à une ancienne méditation taoïste et à une réflexion sur la qualité de notre alimentation.

Dans la méditation taoïste qui suit, où l'on pratique l'introspection et la visualisation d'un monde intérieur, on retrouve la clé désignant anciennement la maison, la maisonnée, et par extension, le territoire d'un clan. Or, le terme écologie provient lui-même du grec *oikos*, la maison, l'habitat, et *logos* qui, dans ce cas, désigne la science, l'étude. Il peut donc être, sans contresens, question de « l'étude

**S'harmoniser
au sein du
Grand Flux.**

du territoire intérieur » qui fait le juste pendant avec l'étude, ou la science, du « territoire extérieur », donc du Feng Shui, avant que celui-ci ne consiste en la vente de carillons et de fontaines glougloutantes... Macrocosme « naturel » et microcosme « corporel » sont ainsi mis en relation pour former un tout, une unité fondamentale.

Ancienne représentation taoïste de la vision intérieure du corps.



crédit photo: DR

Notre territoire intérieur

Pour l'adepte de cette pratique, le ciel, l'être humain et la terre unissent leurs pulsions au sein du Tao. C'est le « retour à l'unité » dans l'harmonie de la multitude. L'invisible (le Jing), l'impalpable (le Qi), l'in audible (le Shen) ne font qu'Un. Cela correspond au chapitre 14 du *Daodejing* (*Tao Te King*). Ainsi le flux céleste (Shen Qi), le flux humain (Ren Qi ou Taixi), le flux tellurique (Jing Qi) s'harmonisent au sein du Grand Flux (Tai Su) pour former « autre chose encore » (Hua): l'Elixir d'Or (Jin Dan), qui permet la transmutation de ce qui est grossier en subtil. Et d'obtenir ainsi une autre vision « entière » unissant macrocosme et microcosme. Or, le but de l'écologie n'est-il pas justement de retrouver cette harmonie entre l'être humain et la nature, avec cet « autre chose encore » que les taoïstes ne nomment pas? Si le symbole est à l'esprit ce que l'outil est à la main, la méditation symbolique d'un voyage intérieur est comme « le tour de France » d'un apprenti qui, apprenant à utiliser les outils et s'initiant au cours de son périple, devient en mesure de réaliser une œuvre et d'atteindre à une certaine maîtrise. Donc, à être maître de soi. Or, il semble que l'être humain ne soit plus maître de lui, ni de ce qu'il a réalisé sans aucunement tenir compte de son « habitat » qu'il finit par détruire. Le Prince Liu Han, au deuxième siècle avant notre ère, écrivait déjà dans le *Huainanzi*: « Lorsque la nature peut se passer de l'être humain, l'être humain ne peut se passer de la nature, il est donc nécessaire que l'être humain respecte la nature au risque de disparaître ». Je vous propose donc la méditation ci-contre — étymolo-



giquement « action centrée »— afin de redécouvrir un autre monde : le vôtre.

La vision taoïste de la nutrition

On se rend compte que dans cette méditation, il est question des organes. Or, la vision taoïste de la nutrition consiste à établir une harmonie favorable à ses organes et, surtout, à leur fonc-

tion. Dans cette hypothèse, tout ce que l'on va ingérer possède une action favorable ou défavorable à la fonction organique, donc à l'équilibre même du « microcosme intérieur ».

Nutrition et comportements

Dans cette conception très classique, les « entités organiques » qui sont la partie la plus subtile de la fonction des organes, peuvent modifier

MEDITATION TAOÏSTE

La Maison des calendriers des Rois de la Chine ancienne

La vision intérieure s'obtient en intervertissant le regard, en l'intériorisant. Cela s'effectue en tournant les pupilles vers l'intérieur tout en conservant les yeux mi-clos pour laisser pénétrer la lumière extérieure. Les yeux relayant l'éclat des astres et en y ajoutant leur propre lumière deviennent alors le soleil et la lune de l'univers intérieur. Ces sources de lumière doivent ensuite être dirigées vers le centre situé au milieu de front entre les deux sourcils où une troisième source de lumière, identifiée avec l'étoile polaire, réfléchit la lumière des yeux et la renvoie vers l'intérieur.

Le paysage de l'intérieur de la tête se manifeste dans la vision d'une montagne élevée, ou plutôt d'une chaîne de pics qui entourent un lac central qui serait comme le centre d'un ancien volcan. Ce lac d'altitude se situe à mi-hauteur entre l'oreiller de jade, le centre de l'occiput, et le point situé entre les sourcils, nommé miroir céleste ou paire de champs célestes, symbolisé par une passe située entre deux grosses pierres. Au milieu de ce lac se dresse un palais. Il est composé de neuf pièces, huit sur le pourtour carré, une au milieu. C'est le Palais des Lumières, de l'illumination scintillante (Ming Tang) ou « Maison des Calendriers des Rois de la Chine Ancienne ». Devant ce palais et le lac qui l'entoure s'ouvre une vallée, le nez. L'entrée de la vallée est gardée par deux tours, les oreilles. Dans la tour de droite est suspendu un tambour de bronze. Dans la tour de gauche est suspendue une pierre musicale. Quand les Esprits (Shen) pénètrent ou ressortent par la Paire de Champs Célestes, on les fait tinter en « battant les tambours de bronze et en faisant retentir le tonnerre ». Cela provoque le jaillissement de la Liqueur de Jade (la salive) qui alors se mêle avec le souffle (Qi), provoquant une « Pilule de Jade » que l'on avale. Au fond de la vallée court donc un ruisseau qui amène l'eau de grand lac dans un plus petit, correspondant à la bouche où il surgit en fontaine. Le petit lac est traversé par un pont, le « Pont des Pies du Haut », la langue. Ce pont donne accès à une rive inférieure sur laquelle se dresse une haute tour de douze étages, la trachée. Cette tour se dresse sur une vaste place comportant neuf piliers et une porte monumentale de couleur pourpre nommée la « Place de la Porte des Piliers Célestes ». Elle marque la frontière entre le monde supérieur et les contrées médianes.

Ces contrées médianes sont éclairées par une autre paire de luminaires, les seins.

La terre du milieu de cette contrée centrale est recouverte de nuages, les poumons, qui dissimulent les astres centraux de la Grande Ourse. En dessous, une grande demeure s'élève, colorée de rouge flamboyant, le cœur. Devant ce Palais Ecarlate s'étend une vaste cour de terre jaune, la rate. C'est l'aire sacrée du corps et le lieu de réunion de ses habitants. Cette aire débouche sur un pavillon appelé la Chambre Purpurine, la vésicule biliaire, qui est le lieu de retraite contigu à l'aire sacrée. Plus loin on voit un grand bâtiment appelé Grenier des entrepôts. C'est l'estomac. Au-delà de l'estomac, une vaste forêt de pins toujours verts sur laquelle souffle la brise marque l'emplacement du foie. Dans cette contrée médiane se situent également les Autels des Esprits du Sol et des Moissons situés dans deux pavillons de marbre blanc, le gros intestin, et rose, l'intestin grêle. Ces pavillons marquent les limites inférieures des Contrées Médianes.

Au-delà de ces pavillons situés au bord d'un rivage battu par les flots commence le monde inférieur et aquatique. Les deux reins y représentent les principes essentiels du yin/yang contenant l'Essence de l'Origine Antique et l'Essence de l'Origine Ancestrale.

A nouveau, comme la lune et le soleil, ils étendent leur lumière sur le vaste océan des souffles dans lequel nage une grande tortue noire. Du milieu de cet océan jaillit Kun Lun, la Montagne sacrée, comportant également des Palais où se réunissent les Esprits, se présente comme renversée et de base étroite, ressemblant ainsi à un champignon magique dont le sommet creux, le nombril plonge au plus profond de l'océan dans le champ de cinabre, la source de l'origine de toute vie. Atteindre cette profondeur, c'est pénétrer les origines mêmes de la vie et vibrer à son unisson.

**Ecole de la Petite Réalisation du Joyau Ecarlate
Lingbao Ming Xiaodanpai Nei Gong**

**Cette méditation a été publiée et décrite plus complètement dans
Le lit du dragon par Georges Charles, publié aux Editions Chariot d'Or.**

le comportement même de l'individu. Nutrition et comportement sont donc intimement liés. La joie, la réflexion, la tristesse, l'intention, la décision peuvent être influencées par cette alimentation. Cela dépasse donc la simple notion de bien-être ou même de santé. Si l'on comprend que l'aliment peut être utilisé pour rétablir la santé, des aliments inappropriés peuvent tout aussi bien être facteurs de troubles organiques et comportementaux, donc de maladies. Le bon sens populaire incite les parents à normalement expliquer à leurs enfants qu'on ne joue pas avec la nourriture. Et pourtant ce sont des adultes, parfois même des scientifiques que l'on considère comme responsables, qui jouent avec les aliments, donc avec notre nourriture et, par conséquent avec notre santé et même avec notre comportement, donc avec notre vie. Combien d'industriels consomment-ils en famille les aliments qu'ils produisent? Monsieur Panzani, ou ses descendants, mangent-ils des nouilles en boîtes?

Le choix de la qualité

Le choix et la qualité de nos aliments influent sur notre vie et sur notre mode de vie beaucoup plus profondément qu'on ne le pense généralement. Malheureusement, à cause des normes officielles et imposées, le quantitatif a remplacé le qualitatif. Les normes qualitatives ne concernent désormais plus que la quantité. Un aliment est considéré comme « naturel » lorsqu'il est moins pollué qu'un produit totalement médiocre. Et donc vendu plus cher alors qu'il s'agit, en fait, d'un produit tel qu'il devrait simplement être. Nous payons de plus en plus cher le simple droit de ne plus être empoisonnés. Cette notion de qualité ne se résume pas seulement à une analyse se matérialisant par des chiffres incompréhensibles au commun des mortels ou expliqués par ceux-là mêmes qui les ont définis. Donc manipulés. L'aliment ne consiste pas uniquement en sa matière, mais également en son énergie intrinsèque qui elle-même est autre que des notions de glucides, lipides, protéines et autres vitamines et sels minéraux. Une alimentation parfaitement déshumanisée peut se composer uniquement de ces composantes, mais elle correspond alors à ce que l'on fournit dans des services hospitaliers spécialisés à des individus en phase latente de survie.

Retrouver
l'aliment
authentique.

Survivre et vivre

Or, entre entretenir la survie et vivre, il existe une petite différence qui est, justement, liée à la qualité et non à la seule quantité. Ainsi dans cette notion taoïste, on pourrait dire chinoise, de la nutrition, il est question de matières mais aussi de liquides, d'aériens, de subtils et d'autres choses encore qui demeurent indéfinissables, mais qui sont, littéralement, « essentielles ». Dans le simple fait que l'essence (Jing) ou le souffle-énergie (Qi) d'un produit demeurent essentiels à l'individu. Textures, saveurs, couleurs, odeurs, natures des aliments et surtout manière dont ils sont traités, ou maltraités, participent en profondeur à la santé physique et psychique de l'individu. La nutrition (Yin-shi) ne peut donc se limiter à des concepts, certes concrets, mais qui ne concernent que des notions quantitatives et qui ne tiennent pas compte de la qualité de la nourriture. La façon de cultiver, de récolter, de préparer, de cuire, d'assaisonner, de présenter les aliments, agit davantage sur l'être humain que des chiffres. D'autant plus que personne n'est finalement d'accord sur ceux-ci. Les Américains sont probablement ceux qui accordent la plus grande importance à ces chiffres, c'est pourtant le pays où il y a le plus d'obèses, de maladies cardio-vasculaires, d'accidents cérébraux et de phénomènes allergiques, sans parler de désordres comportementaux. Et aussi celui où, généralement, on mange le plus et le plus mal sur la planète. Jusqu'à porter atteinte à celle-ci. « Think big » (penser gros – ou grand – donc en chiffres) ne semble donc pas être la solution idéale pour le futur de l'humanité. Il faut simplement, comme le proposait Confucius, retrouver le « bon sens ». Mais, en Chine comme ailleurs, le confusionnisme des chiffres a remplacé le confucianisme du bon sens. Et, comme l'affirmait Wang Zemin: « Il est difficile de demeurer taoïste chez des gens qui ne respectent pas même Confucius ». Retrouver l'aliment authentique tout en respectant l'environnement et l'être humain, le préparer en tenant compte de cet aspect qualitatif, puis le consommer avec respect c'est simplement le bon sens. C'est une partie essentielle de l'écologie et même de l'économie. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*, publié aux éditions du Chariot d'or.



crédit photo: Fotolia / Acik

L'écologie de l'espace *théâtral*

Tout est relation

par Giovanni Fusetti

Et si on regardait la scène comme un écosystème et vice-versa ?

J'ai eu la chance, avant de me dédier au théâtre et à ses variations, de suivre une formation universitaire en agriculture et en écologie. La vision écologique du monde a depuis ce temps continué à m'inspirer, et s'est métissée avec ma pratique artistique.

Un système d'interdépendance

Une simple définition de l'écologie pourrait être l'étude des interactions entre les organismes vivants. Son principal objet d'observation concerne les écosystèmes et les réseaux d'organismes vivants et non vivants qui sont entre eux interdépendants. Les règles de jeu d'un écosystème sont simples et universelles. Tout est en relation. Tout est relation. Mise à part la connaissance en détail de l'aspect biologique et biochimique des interactions, l'écologie nous rappelle la dynamique de l'énergie dans les systèmes vivants. L'énergie et les éléments circulent, la matière organique est transformée: pas de déchets, que de la transformation. Les excréments des uns sont la nourriture des autres. Tout pousse et se développe par étapes progressives, vers un équilibre dynamique capable de se maintenir dans le temps: le climax. La nature maximise la biodiversité, les économistes maximisent la production. Petit problème: la pollution et les déchets qui ne sont plus utilisables, les personnes qui ne sont plus intégrables, les pays qui vont à la dérive, les individus qui sont submergés par des drames qu'ils n'arrivent plus à transformer en évolution personnelle et... en fertilité du cœur et de l'âme.

Des êtres de relation

L'écologie ne s'intéresse pas aux organismes isolés mais en relation. Nous sommes des êtres vivants et en tant que tels, nous sommes des êtres de relation. Nous pourrions dire que nous sommes nos relations: je respire l'oxygène produit par les arbres, donc je suis l'arbre. Le poisson est l'eau de la mer, l'herbe est le sol, le sol est la pluie... Une vision simple et ancestrale. L'arbre est le sol, mais entre les deux, il y a la force mystérieuse qui fait que le système, tout en gardant l'équilibre et la durabilité, exprime des variations, des discontinuités, des mutations, de nouvelles façons de résoudre les problèmes d'adaptation. L'évolution est à l'œuvre. Je viens de mes ancêtres mais le nouveau est à

l'œuvre en moi: alchimie de la conscience qui évolue. Nous sommes le devenir de nos relations...

La scène théâtrale: un écosystème

Ce sublime système d'interactions se retrouve dans notre corps. Depuis toujours, les humains ont vu dans le corps humain une métaphore du monde et dans ses parties, des parties du monde. C'est ainsi que le chaman, de tout temps, a appelé d'autres forces et principes actifs de la nature à aider l'humain à rééquilibrer son écosystème corporel. Les règles simples du jeu de l'écologie suivent les règles de l'écriture du monde. Et le théâtre, qui par sa nature veut être représentation du monde et de ses écritures, peut être vu avec un regard écologique. Dans mes années de pratique théâtrale, j'ai découvert que la scène était un écosystème, c'est-à-dire un système dans lequel tous les éléments sont interdépendants. Chaque

Le corps humain, une métaphore du monde.

fois qu'un comédien entre dans l'espace théâtral, il entre dans un espace métaphorique, l'espace/temps des contes. Par le jeu de l'« action et réaction », chaque élément (mot, geste) influence les autres: le crescendo dramatique grandit, l'énergie circule, les thèmes se développent en variations... Ce sont les principes fondateurs du fonctionnement d'un écosystème où la biodiversité, les différentes espèces animales et végétales dansent ensemble dans une écriture rythmique précise et une vaste synchronicité. Il n'y a pas non plus de « déchets »: des gestes perdus, des personnages qui entrent dans l'histoire et qui disparaissent sans effets... Les erreurs d'écriture. Chaque histoire enfin a un début et une fin, puis elle reste dans la mémoire des spectateurs pour être compostée et devenir le sol fertile pour générer d'autres histoires, vraies ou métaphoriques. Et c'est ainsi que le cycle continue... Notre corps est le corps de la planète Terre, Gaïa. Et Gaïa est notre *oikos*, notre maison, dans le sens de l'anglais *home*, le foyer. A nous de décider quelle histoire nous voulons écrire sur cette planète, si belle et mystérieuse, si simple et si complexe, si puissante et si fragile... Notre corps... ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Artiste, pédagogue, Gestalt thérapeute et «explorateur existentiel», Giovanni Fusetti, après une formation scientifique en écologie et agriculture, plonge dans les voies artistiques et pédagogiques. Il est formé à Paris à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral et, en particulier, sur le clown et le théâtre de masques. Avec Pol Charoy & Imanou Risselard ils conjuguent en 2001 leurs expériences et naît ainsi le premier stage de Tao du Clown. D'autres thèmes suivront dont le Masque Neutre, la théâtralisation de la roue, etc.

La fibre éthique

Etre en accord avec sa nature

propos recueillis par Cécile Bercegeay

Découvrons ensemble la marque Fibrétic créée par Martine Gueye, son engagement éthique et passionné, et ses produits de qualité biologique.



crédit photo: Martine Gueye

créativité de l'artiste ! De ma passion pour les tissus et les matières naturelles qui emplissent mes bagages ! Et enfin, de la volonté de participer à la mise en valeur de cette richesse de création, de tradition et de matières, sur un marché européen haut de gamme. Je travaille maintenant depuis deux ans à la mise au point d'une gamme de vêtements d'intérieur, de détente, et de tissus de décoration en coton biologique issu du Sénégal, du Mali ou du Burkina Faso. Ces produits sont tissés et confectionnés sur place par des artisans hautement qualifiés, selon une filière équitable.

GTao: Je crois savoir que vous travaillez au cœur du processus encore récent de la culture du coton biologique.

M. G.: L'histoire des textiles que propose Fibrétic débute dans les villages, comme dans la province cotonnière du Sénégal oriental par exemple, où groupements de producteurs et associations de villageoises ont repris espoir : le coton pouvant être une richesse ! Jusqu'en 1994, le bilan dans cette région cotonnière se résumait en effet en trois points : l'endettement des producteurs qui cultivaient le coton conventionnel, l'effet néfaste des pesticides de synthèse sur la santé et la dégradation des sols liée à l'utilisation abusive d'engrais. Et puis

l'organisation Enda-Pronat⁽¹⁾ pour l'environnement et le développement du Tiers Monde expérimenta, avec deux producteurs, l'efficacité du Neem⁽²⁾ comme biopesticide et fertilisant organique, prouvant ainsi la faisabilité de la culture biologique du coton. L'expérimentation s'étendit à d'autres producteurs qui s'organisèrent en fédération. En 1998, le premier certificat de coton biologique agréé par Eco-cert fut accordé. En 2005, la fédération comptait 1000 producteurs sur 80 villages. Le coton est actuellement certifié biologique (Eco-cert) et équitable (Flo-cert). La reconnaissance de la valeur de cette fibre biologique et équitable a créé une dynamique sur la filière locale : des tisserands traditionnels reprennent aujourd'hui leur activité, des groupements féminins, comptant plus de 200 femmes, filent le coton

GTao: Bonjour Martine, quand avez-vous créé Fibrétic ?

Martine Gueye : Fibrétic a à peine un an d'existence et commence à faire écho de salon en salon : salon Zen, Noël en bio, Natura-Bio, Vivre Autrement, etc. Sur le stand, les visiteurs effleurent les tissus, s'enroulent dans une étole, se glissent dans un kimono, complimentent la qualité et se demandent quelle est cette matière. Je les informe : « C'est du coton biologique écrit ou aux teintures végétales, produit et confectionné au Mali ou au Sénégal »... « l'odeur de ces coussins, ce sont des fibres de vétiver tissées avec le coton qui donnent au textile une odeur délicate ! ».

GTao: D'où vous est venue l'idée de ce projet ?

M. G. : Le projet m'est venu de la mémoire vive de mes années vécues en Algérie et à Madagascar où j'ai enseigné ; des voyages réalisés à la découverte d'autres cultures, d'un continent à l'autre. De mon émerveillement aussi devant l'artisanat d'art d'ici et d'ailleurs associant le geste habile et sûr de l'artisan à la

Le geste habile et sûr de l'artisan.



PORTRAIT

Martine Gueye a une formation scientifique, avec un doctorat en Géophysique. C'est dans la banlieue d'Alger puis à Madagascar qu'elle commence à exercer son métier d'enseignante. Passionnée par l'artisanat de qualité, qui transmet la créativité de l'homme, elle s'investit depuis 2 ans, dans la création de Fibrétic qui propose des matières nobles dans un échange équitable.



crédit photo: Martine Gueye

fibre qui, tissé seul ou avec le fil de filature, donne un textile très original. Ces mêmes groupements mènent des recherches sur les techniques de teinture naturelle en réintroduisant, entre autre, la culture de l'indigotier. Enfin, une charte sénégalaise d'engagement au commerce équitable est en cours. Son but est de relier les partenaires de la filière textile dans un cadre qui garantisse le caractère équitable et environnemental des différentes étapes: production, tissage, confection. Face à la concurrence des autres pays et aux fluctuations du cours du coton, le Sénégal et d'autres pays, tels que le Mali et le Burkina Faso, avec le soutien d'Helvetas⁽³⁾, ont trouvé un intérêt économique à convertir une partie de leur production en coton biologique et équitable, et une fierté à valoriser les atouts locaux.

GTao: Quelles difficultés rencontrez-vous en tant que petit acheteur ?

M. G. : Tout n'est pas simple car, pour que la filière locale fonctionne, il faut que le coton produit soit acheté par les utilisateurs, et que la filature et le tissage soient réalisés sur place. Cela me demande un investissement important, dès la récolte, pour éviter que des investisseurs étrangers n'exportent la totalité du coton produit, cassant ainsi la filière potentielle.

GTao: Fibrétic semble vraiment engagée au côté du changement, pour une écologie au quotidien.

M. G. : Fibrétic s'implique dans l'effort de maintenir et de développer l'activité locale en participant à l'achat de la matière première, en sélectionnant les textiles haut de gamme dans les ateliers et en faisant confectionner ses créations auprès de tailleurs, afin de présenter un produit issu d'une Afrique riche de ses matières et de ses savoirs répondant ainsi à notre souci d'éthique, de confort et d'harmonie. 🌿



crédit photo: Martine Gueye

(1) Créé en 1982, Pronat œuvre pour la promotion d'une agriculture saine et durable dans plusieurs zones d'intensification agricole du Sénégal.

(2) Neem: arbre présent dans de nombreux pays sub-sahariens. Ses feuilles servent de médicaments pour soigner le paludisme et ses fruits, dont on fait de l'huile, sont un parfait insecticide naturel, inoffensif pour l'homme et les animaux.

(3) Helvetas: première organisation privée suisse de coopération au développement fondée en 1955. L'activité principale d'Helvetas est la réalisation de projets de développement à l'étranger.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Génération Tao et Fibrétic se sont rencontrés sur le salon Zen et le projet de proposer une sélection d'articles sur le site Génération Tao vient de se concrétiser! Vous pouvez désormais découvrir et acheter cette gamme d'articles sur le site: Kimonos, étoles, vêtements d'intérieurs, coussins...

AVOIR LA FIBRE NATURELLE !

Nous sommes ravis de pouvoir vous présenter Martine Gueye et Fibrétic, qui participent à l'émergence d'un nouveau comportement: c'est-à-dire, le souci de la qualité de ce qui nous entoure et dans ce cas, de ce que nous portons. Car finalement, quoi de plus proche et de plus omniprésent que le vêtement? Tellement proche que nous avons fini par oublier l'importance de connaître la qualité de la matière de notre pull, de notre t-shirt, d'un sous-vêtement... Pourtant aujourd'hui, nous portons davantage notre attention sur la composition des produits cosmétiques, des produits ménagers ou de notre alimentation, mais nous ne donnons pas encore une grande importance à la qualité des fibres qui nous habillent. Il faut dire que le nombre de marques de vêtements que j'appelle « inflammables » a explosé et que le coût de la qualité a un prix. Mais quand on commence à comparer et à éveiller son attention, grâce au toucher, à l'odeur ou à la vue, on s'aperçoit qu'une fibre de coton biologique, de bambou, de chanvre, d'alpaga ou de soie naturelle, n'a vraiment rien à voir avec le synthétique. Arrive alors la question de l'impact de ces fibres synthétiques gorgées de polluants sur notre santé? On voit déjà apparaître, chez les grandes marques, un début d'intérêt pour la fibre bio mais l'acte important est de soutenir les petites marques qui s'engagent avec l'envie sincère et éthique de redonner le goût du naturel.

Cécile Bercegeay

