



© Jean-Marie 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 Fuseffi.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# VERS UNE ÉCOLOGIE CORPORELLE

POURQUOI CONTINUONS-NOUS À EXPLOITER LA TERRE QUI NOUS ACCUEILLE ? POURQUOI ABSORBONS-NOUS DES ALIMENTS SANS GOÛT QUE NOUS SAVONS TOXIQUES POUR NOTRE SANTÉ ? POURQUOI OUBLIONS-NOUS CE GESTE SIMPLE ET AIMANT QUI VA « TOUCHER » NOTRE PROCHE ? QU'AVONS-NOUS FAIT DE LA VIE, DE NOTRE VIE ? QU'EST DEVENUE NOTRE PERCEPTION DU VIVANT ? QUE S'EST-IL PASSÉ POUR QUE NOUS AYONS PERDU CE LIEN PRÉCIEUX ET COMMUNIANT AVEC CE QUI EST, CE QUI VIT ?

La dynamique écologique telle qu'elle est conçue aujourd'hui nous invite à prendre conscience de notre interdépendance, à prendre soin de notre environnement par des gestes quotidiens individuels et des actions (des combats aussi !) à plus grande échelle. D'une écologie concentrée sur la relation de l'Homme avec la nature, d'autres courants ont émergé mettant en avant la nécessité de développer une écologie sociale, économique et politique.

## Le temps du passage

Ainsi, peu à peu, êtres humains et sociétés se sont remis à cultiver (ce qu'ils avaient perdu !) : le sens de la globalité. Peu à peu, nous reconnaissons que tout est lié, que chacun de nos actes est agissant... Même si... Même si... Il nous faut encore passer sans doute un cap. Lequel ?

Intégrer cette globalité que nous pensons plus que nous la ressentons, plus que nous la vivons !

Nous avons tant peur que nos sentiments nous dominent ! Nous avons tant peur d'être vulnérables ! Quel dommage ! Et que de temps à rattraper ! Que de croyances à défaire ! Car le sentiment de globalité ne peut être appréhendé par le mental. Il peut cerner la globalité, mais pas l'intégrer par tous les pores de notre être. Pour accéder à cette pleine connaissance, il nous faudrait changer la perception que nous avons de nous-mêmes, nous entrevoir autrement qu'un corps avec une tête. Et il existe un moyen : le passage vers une « écologie corporelle<sup>®</sup> », un courant créé il y a quelques années par un couple de Français, Imanou Risselard et Pol Charoy\*.

## Eveiller notre sensorialité...

L'écologie corporelle pourrait être la « valeur ajoutée » de l'écologie, ce « petit quelque chose » qui nous permettrait d'entrer dans une nouvelle dimension et une révolution profonde des mentalités. Mais en quoi consisterait cette révolution ? Elle répond en fait à une dynamique déjà en marche qui s'appuie entre autres sur des philosophies corporelles anciennes, notamment taoïstes.



© Génération Tao

\*Création éphémère®, arts corporels et calligraphie en temps réel d'Hassan Massoudy, au centre Génération Tao



aller  
plus loin

**Vous pouvez découvrir toutes les disciplines présentées ci-dessous au Centre d'arts et d'écologie corporelle à Paris**

[www.generation-tao.com/centre](http://www.generation-tao.com/centre)

tél : 0142 40 48 30

e-mail : [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

**En savoir plus sur le wutao** [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

**En savoir plus sur l'écologie corporelle**

<http://ecologiecorporelle.wordpress.com>

## Ce qui est acceptable pour un être de raison se révèle inacceptable pour un être sensoriel !

Dans cette approche contemporaine, le corps n'est plus vécu comme une mécanique dirigée par la tête, mais comme une «corporalité», c'est-à-dire une entité à la fois physiologique, anatomique, émotionnelle, psychique, spirituelle... et surtout, sensorielle : toutes ces facettes évoluant d'un même corps ; chaque partie interagissant sur le tout ; le tout interagissant sur chaque partie. Tout individu est ainsi un tout organique qui entre en résonance avec chaque individu, avec les éléments (le feu, le ciel, la terre, le vent...), avec le minéral, le végétal, l'animal et bien sûr le cosmos. Tout ce qui est. Dans cette perspective, un choix «de tête» qui entrerait en contradiction avec mon équilibre intérieur serait impossible. Tout comme un choix émotionnel qui entrerait en contradiction avec mon environnement.

### ... Pour une vision globale

Mais comment parvenir à vivre et à agir avec cette unité ? L'écologie corporelle nous apprend que nous avons un magnifique indicateur, d'une grande fiabilité quand il est pleinement épanoui, notre «être sensoriel» qui connaît la justesse de l'action ; cet être sensoriel qui me permet de sentir si ce que je mange contrarie mon foie, si ce que j'entends bouscule mon cœur, si ce que je dis est en accord avec mes pensées, si je que je fais est en accord avec mon être. Imaginez maintenant un(e) chef d'Etat devant répondre à certaines prérogatives. S'il est un être de raison (et non un être de pouvoir !), il croira parfois faire le bon choix, prendre la bonne décision, en se basant sur des arguments bien réfléchis, jugeant certaines orientations, rationnellement, économiquement impossibles... Imaginez ce même chef d'Etat qui disposerait de sa sensorialité et d'une vision globale plutôt que de sa seule raison : ce qui est acceptable pour un être de raison se révèle inacceptable pour un être sensoriel ! Car mon être sensoriel ne peut supporter l'insupportable. Il agit pour changer le cours des choses. Et il devient alors pour cet homme d'Etat d'une nouvelle génération d'une urgente nécessité de répondre aux besoins vitaux : la faim dans le monde, l'éducation, la solidarité... L'écologie corporelle, un courant à suivre...

\* *Psychologies magazine*, avril 2010, dossier : «Et si notre corps était une petite planète» par Agnès Rogelet.

### Comment éveiller notre sensorialité ?

Pour y parvenir, il nous faut faire l'effort de l'éduquer, de la cultiver, de l'éveiller. Et il existe pour cela des disciplines, des arts corporels comme le qi gong, le tai ji quan, le wutao ou le yoga.

#### La bio-énergétique taoïste

Elle se fonde sur l'harmonie des trois Dan Tian, ou centres énergétiques de l'Homme : le premier, qui englobe le sacré et les lombaires, la sphère génitale, le ventre, correspond aux pulsions vitales. Le deuxième, qui englobe les dorsales, la poitrine, le cœur, correspond à la sphère émotionnelle. Le troisième, englobant les cervicales, la tête, représente la pensée, notre capacité à analyser. Si les trois sont pleinement épanouis, le Shen («l'esprit» ou «l'âme») peut s'éveiller et c'est un «être global» qui agit.

#### Le qi gong

Pratique taoïste millénaire, Qi peut être traduit par «énergie» ou «souffle vital» et Gong par «étude» ou «approfondissement». Ainsi Qi Gong est-il souvent traduit par «travail de l'énergie». La pratique se fonde sur une libre circulation de l'énergie dans tout le corps, garante d'un équilibre intérieur. Il existerait plus de dix mille méthodes de Qi Gong.

#### Le wutao

Cette discipline est née en 2000 du métissage de plusieurs pratiques anciennes réactualisées : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale... En chinois, wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour «danse» ou «éveil» et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer («voie») et le yin yang. Wutao est souvent traduit par «danse du Tao» ou «éveil de la vie». Elle vise à fluidifier la corporalité (le corps vécu dans sa globalité) et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. Elle «défroisse» et «reconstruit» la corporalité, permet l'accès au lâcher prise et de traverser les voiles de la psyché. C'est l'éveil de notre être «sensoriel».

#### Le yoga

Sa pratique vise à la réunification de l'être, la racine sanscrite Yuj- signifiant «atteler, unir». A noter qu'une pratique du yoga trop ascétique irait à l'encontre du principe d'écologie corporelle puisque l'intégrité corporelle ne serait plus ici respectée.