

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.

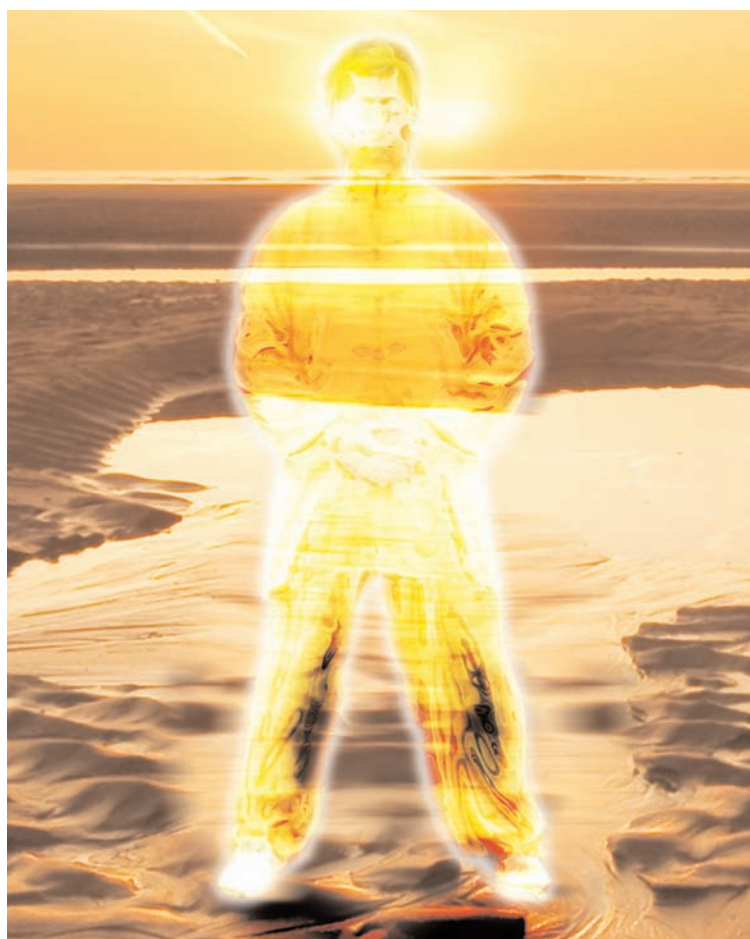


Illustration: Frédéric Villbrandt

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.*