

# Qu'est-ce que l'écologie *corporelle* ?

## La valeur ajoutée de l'écologie

par Delphine Lhuillier, photos Frédéric Villbrandt

Pour faire partie intégrante de la biodiversité, appliquons les fondamentaux de l'écologie à notre corps et considérons-le comme un écosystème.



3 4 Imanou Risselard

Notre société vit dans la démesure et cultive les paradoxes. En Occident, on jette, on gaspille, on pollue, on ne sait plus quoi faire de tout ce que nous consommons. Et nous dans tout ça ? Notre corps, notre esprit, notre être ? On le pollue tout autant, car pollution extérieure et intérieure sont liées. Suivent une même dynamique. La planète s'épuise et nous sommes épuisés. Nous avons perdu notre centre et nous nous activons sans cesse à la périphérie de nous-même. Un rien nous fatigue. Un rien vient s'ajouter au reste. Comment dès lors nous reconnecter à l'essentiel ? Comment trouver un nouvel enracinement fondé sur d'authentiques valeurs ? Sur un savoir-être plutôt qu'un savoir-faire. Se sentir bien et épanoui(e) est un droit légitime qu'il nous faut reconquérir. Pas dans la lutte, mais dans un véritable lâcher-prise. Pour ne plus avoir à courir après la performance, la rentabilité. Mais simplement prendre le temps de consacrer un moment à soi, pour soi.

### Pratiquer l'écologie corporelle

L'écologie est devenue « tendance » et dans notre culture judéo-chrétienne, on peut se sentir rapidement « coupable » de ne pas se préoccuper de l'environnement. Mais si c'est la culpabilité qui nous fait agir, alors nous passerons à côté du véritable changement. Pour que s'occuper de la planète ne soit pas un devoir, mais une action guidée par le naturel et le spontané, pas un effort, mais un élan, pratiquer l'écologie corporelle® devient une voie précieuse. Car il s'agit d'une écologie pragmatique qui nous éveille à nous-même, à l'autre, et finalement au monde. Si nous n'acceptons plus de nous dégrader, si nous retrouvons cette relation aimante avec nous-même, alors nous cesserons de

### OFFRIR L'ÉNERGIE DE LA TERRE AU CIEL

Ressentez-vous intimement et profondément enraciné(e) entre Terre et Ciel, animé(e) par le sentiment d'être né(e) fils et fille de la Terre et du Ciel. Ramassez amoureusement la Terre, comme si vous la massiez, avant de l'offrir au Ciel dans un profond inspir, tout en déployant le mouvement ondulatoire de votre colonne vertébrale.

dégrader la planète. Et si nous voulons la préserver, alors, donnons-nous ce que nous aimerions lui offrir. Il s'agit peut-être là du premier pas. Celui qui nous donne la possibilité d'agir dans un monde que nous sentons de plus en plus incohérent, où nous pouvons nous sentir de plus en plus impuissant(e)s. Nous avons, lovés en nous, les moyens de reprendre les rênes du sens de nos vies.

### *Eveiller l'âme du corps*

Comment donc transformer ces habitudes dont, nous le sentons si intimement, il nous faut changer? Des arts du mouvement et énergétiques, des pratiques psycho-corporelles, des arts de connaissance de soi et des méthodes de santé holistiques nous y invitent. Ici, le Wutao, en s'appuyant notamment sur l'essence des principes développés par les Taoïstes (nos ancêtres chinois de l'écologie), fait partie des disciplines qui nous ouvrent vers une écologie véritable et authentique, à la fois rurale et urbaine. C'est une autre manière d'aborder l'écologie, de la rendre plus proche de nous. De l'intégrer. Nous retrouvons, grâce au mouvement ondulatoire primordial de notre colonne vertébrale et à la transe du souffle, notre nature sauvage et première. Nous retrouvons et réactualisons toutes les grandes étapes du processus de notre évolution, de l'embryogénèse jusqu'à la station debout. Nous nous reconnectons à une intelligence plus organique, à la fois corporelle, émotionnelle et psychique. Nous développons nos sens et notre sensorialité et nous nous reconnectons à nos énergies primordiales en prenant conscience que nous avons un corps. Que ce corps est sens, émotions, pensées. Qu'il s'anime en résonance et en interdépendance avec l'autre et le monde. La pratique du Wutao amplifie alors une présence à nous-même et nous permet d'accéder, par la simplicité et la beauté du geste, l'art et le cœur du mouvement, à une nouvelle qualité de vie... en éveillant l'âme du corps. ■



Morceaux choisis de textes, photos extraits de l'ouvrage, « Wutao, pratiquer l'écologie corporelle », éd. Le Courrier du Livre.

### **OFFRIR L'ÉNERGIE DU CIEL À LA TERRE**

Après avoir développé le sentiment de masser la Terre, caressez à présent la voûte du Ciel à pleines mains pour ramasser son énergie, la ramener vers vous et l'offrir à la Terre.

des vidéos à télécharger sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



### **LA CHARTE DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE**

1. Habiter notre corps ou les fondamentaux de l'écologie appliqués à notre corps: écosystème, énergie renouvelable, biodiversité et développement durable.
2. L'essence du concept: nourrir la vie, nourrir le vivre.
3. L'éveil de notre être sensoriel.
4. Une vision interdépendante et globale de soi, de la société et du monde.
5. Le savoir-être du 3<sup>ème</sup> millénaire.
6. Le pont entre nos savoirs ancestraux et nos connaissances scientifiques modernes.
7. Le métissage des cultures du monde.
8. Une dimension initiatique, culturelle, artistique, économique et sociale.

Pour adhérer à la charte de l'écologie corporelle: [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

4 Pol Charoy

