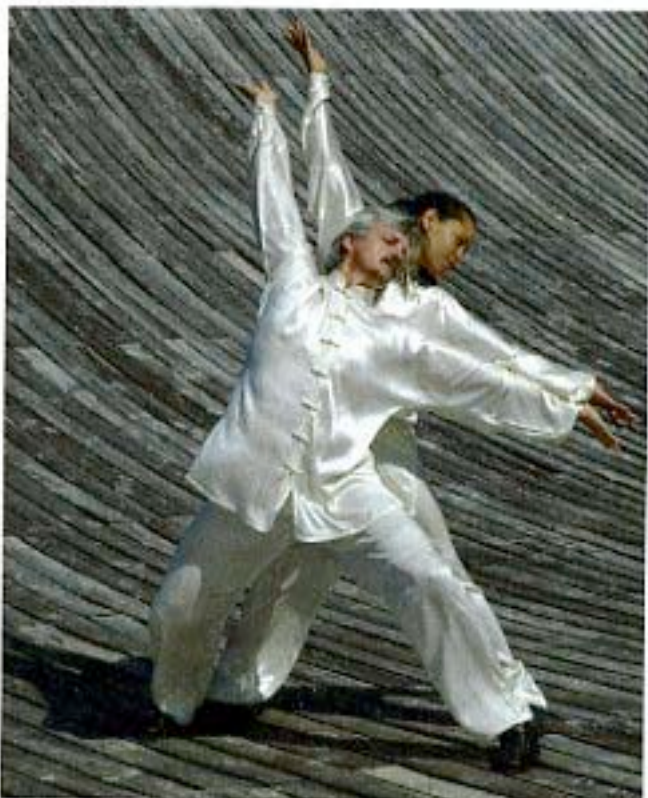


## WUTAO, LA DANSE DU TAO

**Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, Tai Ji, danse, ou bio-énergie occidentale, le tout revisité et réinventé à travers l'exploration du mouvement.**

**E**n chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : « Wu » pour danse et « Tao » qui évoque l'idée d'un homme ou d'une femme qui décide de prendre sa vie en main. Ainsi Wutao pourrait être traduit par « danse de la vie ». La pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité. Pour que le mouvement soit juste et participe à notre mieux-être, il est essentiel de le réaliser et de le vivre sans aucune tension. Il s'agit, selon la tradition taoïste, de « lâcher prise ».



Dans la pratique du Wutao, cela signifie apprendre dans le mouvement à libérer notre corps de ses tensions sans forcer le chemin. Cela s'appuie sur une écoute des mouvements internes qui nous apprend à bouger autrement en respectant précieusement ce que nous sommes, y compris notre être sensible. Les principes du Wutao restent au plus près de cette sensibilité pour insuffler de l'émotion à notre gestuelle. Car la douceur et la sensibilité sont les qualités que notre organisme accueille le plus efficacement. C'est pourquoi la pédagogie du Wutao s'appuie sur notre sensibilité pour devenir plus attentif et vigilant à ce qui



se passe en nous et autour de nous, pour notre mieux-être et celui de notre entourage. Il nous aide à nous prendre en main dans l'harmonie et l'équilibre.

## La progression

**Les bases :** « Le mouvement primordial ondulatoire »

Les principes de base du Wutao sont fondés sur la prise de conscience de la pulsation de vie en nous et du mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale qui lui est associé. Le relâchement du bassin (plancher pelvien et coccyx / sacrum) permet le déploiement de cette onde qui, associée au souffle de la respiration pulmonaire, ouvre les portes à l'immémorial sentiment du geste.

**Les cours intermédiaires :** « L'exploration des spirales »

Les mouvements spirales et les torsions sont l'expression naturelle de notre corps, à la fois physique mais aussi fluide et énergétique. Leur exploration, dans la colonne vertébrale, les jambes, les bras, les poignets, les chevilles... mais aussi les fascias, donne un nouvel élan au mouvement. C'est le passage d'une immobilité apparente aux déplacements spirales. Par le transfert du point d'appui acquis grâce à l'enracinement, les danseurs de Wutao s'initient à l'art du déplacement dans la libre circulation de l'onde.

**Les cours avancés :** « Se déplacer dans l'instant juste »

Le passage de la mobilité à la motilité est un moment important pour la découverte de notre corporalité. C'est le moment où, après avoir intégré le lâcher-prise, l'enracinement, le mouvement spirale et la conscience de nos axes, les danseurs retrouvent l'espace du geste spontané et découvrent l'instant juste du déplacement.

Ils explorent ici les différents rythmes du mouvement ondulatoire, de la respiration et du souffle, dans le profond respect de leur corporalité. Grâce à l'écoute du sentiment présent, ils peuvent se voir progresser dans des évolutions chorégraphiques qui relient les différents espaces, en évoluant alternativement au sol ou en position verticale.

## Les variations

**Wutao au Sol :** « Le sol en mouvement »

La grande qualité du mouvement au sol est de nous révéler notre justesse dans l'instant.

Sa douce implacabilité permet de mesurer la vérité d'un geste né du Dan Tian, zone autour du nombril nommée



Hara par les Japonais, à celui d'un geste décidé par notre volonté. La prise de conscience du Dan Tian permet de développer notre force sans efforts et contractions musculaires, le déploiement des mouvements au sol alliant douceur et lâcher-prise dans une profonde sensualité. Nous sommes amenés à une plus grande prise de conscience des zones que nous maintenons sous contrôle et invités à les relâcher. Le mouvement des hanches mène le rythme, le corps se rend de plus en plus disponible et les perceptions s'affinent pour que naisse le sentiment du geste. Notre volonté cède la place à la souplesse, pour la grâce et le plaisir de devenir mouvement. Le passage au sol est le meilleur moyen de se préparer à la verticalité.

**Stretching Wutao :** « Assouplir et tonifier en douceur »

« Stretcher » est devenu un terme courant pour désigner des exercices d'assouplissement. Malheureusement, l'intention qui accompagne ces exercices est souvent volontaire et a tendance à « durcir » le corps. Ce cours de stretching permet d'améliorer la souplesse et la tonicité des tendons / muscles, des fascias et des articulations grâce à des mouvements simples. Accompagnés du mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale et d'une respiration profonde, les mouvements évoluent naturellement vers le plaisir et la douceur. Progressivement, le corps s'assouplit et se détend profondément pour retrouver force et vitalité.

**Wutao postural :** « La justesse du placement »

La qualité d'une posture est liée au mouvement de vie qui l'anime et à la justesse de son placement. A l'opposé des postures statuelles trop souvent constatées, en Wutao, une posture juste est une posture « vivante ». Une posture juste est une posture qui s'étire et se prolonge dans l'espace. C'est pourquoi le Wutao postural est aussi une technique d'étirements des fascias biodynamique et bio-énergétique. Elle permet notamment le drainage des énergies stagnantes qui se transforment alors en forces vitales dispo-

ribles. Elle donne le goût de se « découvrir » et de prendre plaisir à l'exploration des tensions et autres zones « muettes » de notre corps, celles où notre conscience corporelle nous fait défaut.

## Quelques témoignages...

« J'ai commencé le Wutao par un stage aux Arcs en 2002. Je suis arrivée là par l'intermédiaire d'une amie que j'avais vue s'épanouir au fil de sa pratique. Je me suis alors dit que peut-être moi aussi, en respirant, en bougeant, en écoutant mon corps, je pourrais défaire quelques nœuds. Je me suis inscrite aux cours et depuis trois ans j'en perçois les bienfaits, mon entourage aussi d'ailleurs, j'ai l'impression de franchir régulièrement des étapes importantes. J'apprends à entendre ce que mon corps a à me dire... enfin ! », Adeline P.

« Ras-le-bol des « fitness », de la gym où tous les corps bougent sur le même rythme, chacun dans sa bulle. Avec le Wutao, je déploie ma colonne vertébrale, je redécouvre mon rythme, ma respiration, mon écoute corporelle, la mienne et celle des autres. Je ne fais plus de mouvement, je remets mon corps en mouvement ». Isane N.

« Animer son corps est une voie de connaissance, le rendre vivant une ouverture au possible, délier son corps dans la liberté du souffle, vivre le mouvement, c'est tout le Wutao. Pour moi une voie d'éveil ! », Jean-Marc L.

## ■ Pol Charoy et Imanou Risselard.



Tout d'abord rebelteurs professionnels, ils fondent ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils donnent naissance en 2000 à la discipline du Wutao, ou « danse du Tao ». Créateurs du Centre d'arts corporels Génération Tao en 2003 à Paris, ils sont auteurs d'un livre d'entretiens à paraître : « Le Tao de la Conscience ».

## APPRENDRE LE WUTAO

Le Centre d'arts corporels Génération Tao propose à Paris des cours hebdomadaires, ainsi que des stages à Paris (prochaine date : le 20 janvier) et en province.

## CONTACT

Centre d'arts corporels Génération Tao  
144, bd de la Villette, 75019 Paris.  
tél : 01.42.40.48.30  
mél : [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)