Danser

Plus d'infos, plus de critiques, plus de conseils pratiques.

Rencontres de Seine-Saint-Denis

Regards sur le corps

Dupond : le retour

Legris : les adieux

Télérama

Technique

Mettez-vous au wutao !

Technique de respiration, danse asiatique, nouvel art martial ? Intrigués par le wutao, nous avons voulu en savoir un peu plus sur cette nouvelle pratique. Le wutao, qui signifie voie de l'éveil (wu : danse-éveil, tao : voie) a été inventé par Pol Charoy et Imanou Risselard. Ils nous ont expliqué les fondements du wutao et leur conception personnelle du geste.

Marie Delaneau, professeur, en enchaînement de wutao debout. Le mouvement est toujours continu, fluide et dessiné.

Les origines du wutao

Les sources, ou influences, du wutao sont multiples : on y retrouve le kung fu, le qi gong, la bio-énergétique, c'est-à-dire la circulation des énergies, taoïste et occidentale, ainsi que le travail de théâtralisation des arts martiaux. Pour comprendre ce "métissage", il faut souligner que Pol Charoy est ancien champion du monde de kung fu et qu'Imanou Risselard a été formée chez Jacques Lecoq. Pol Charoy, qui a travaillé avec de nombreux chorégraphes, de Karine Saporta à Roc in Lichen, a ouvert les arts martiaux à la théâtralisation. Il fut l'un des premiers en France à travailler un kung fu "chorégraphié" tel qu'on peut aujourd'hui l'apprécier à travers des films comme *Tigre et Dragon*.

L'essence du wutao

Également grands admirateurs de butô, Pol et Imanou expliquent : « Nous voulions créer une technique contemporaine, un peu comme le butô japonais, mais sans la dimension de souffrance ». Le wutao est une pratique essentiellement artistique, axée sur le plaisir du geste et qui n'a pas de visée thérapeuthique, même si le bien-être qu'elle apporte peut réellement faire baisser le stress. C'est un travail qui respecte le corps. Le mouvement est naturel, toujours en spirale afin de respecter l'articulation. Ces spirales sont induites par des mouvements ondulatoires et pulsatoires partant du bassin, qui vont aboutir à un mouvement chorégraphique, une calligraphie de gestes allant d'une vitesse fluide à un rythme de plus en plus rapide. N'importe qui peut donc pratiquer, quel que soit l'âge.

Pour Pol et Imanou, tous les êtres ont une dimension artistique : « Le geste ne doit pas être purement mécanique, il doit être aussi sentiment, lorsque l'on ne pense qu'à la performance, on passe souvent à côté de la dimension artistique. Il existe à la source, des mouvements primordiaux (retrouvés en qi gong ou en arts martiaux) qui appartiennent à chacun, et qui sont avant tout des sentiments. Par exemple, le ravissement (ouverture), et le recueillement (fermeture), qui vont permettre une extension et un retour élastique de la colonne vertébrale ». Autre point important : « Ce qui est recherché dans le wutao, c'est que le danseur s'efface au profit du geste, au profit de l'état. Cultiver cet état d'être dans le mouvement, pas dans la représentation ou la performance, mais dans le ressentir. »

La pédagogie

Pol et Imanou définissent ainsi

Cécile Bercegeay dans un étirement en spirale.

Cécile aide une élève à sentir le mouvement dans sa globalité.

Pendant le cours de wutao-stretch.

PHOTOS P. FABRIS

la pédagogie du wutao : « Il y a un alphabet dont le tracé est rigoureux, mais même lors de l'apprentissage, on ne découpe pas le corps, le travail est toujours dans la globalité, jamais sectionné. Les corrections se font pendant l'action et non après. Elles portent sur la précision du geste et la globalité du mouvement, sur la fluidité, en tenant compte de la façon dont chacun s'approprie le mouvement. On doit trouver la notion de plaisir, redonner du naturel au mouvement. »

Tout cours de wutao commence par le relâchement du coccyx et du sacrum (et non par une bascule du bassin). On ne passe jamais par le système volontaire, c'est le relâchement qui provoque le placement. Le wutao va remettre en route la souplesse de la colonne vertébrale, essayer de retrouver cette conscience vertébrale, positionner son axe, aider à trouver la globalité dans son mouvement. Le lien entre le plancher pelvien et le travail de spirale dans les jambes va donner une notion de stabilité qui peut aussi favoriser les appuis. Dans le wutao, le travail du souffle est primordial, on parle même ici de "chant du souffle". De plus, le travail sur la calligraphie du geste sollicite l'imagination de chacun.

En pratique

Il existe plusieurs cours de wutao, mais plutôt que de définir des niveaux (débutant, intermédiaire, avancé), on préfère au Centre proposer un cours de base sur tabouret qui va permettre de placer son coccyx, un cours de stretch-wutao pour travailler la souplesse articulaire et musculaire, un cours de wutao au sol, également pour la souplesse, et qui va développer cette fameuse qualité en spirale, et enfin un cours debout partant d'un travail sur place, qui va installer peu à peu les spirales et les ondulations aboutissant au geste calligraphique et à la qualité artistique. ◆

Pour en savoir plus
www.wutao.fr
Renseignements sur les cours et stages : Centre génération Tao, 144, bd de la Villette 75019 Paris. Tél. : 01 42 40 48 30.