

Une pratique à la loupe

# Le wu tao ou le geste primal

Élaboré il y a sept ans par un couple de passionnés d'arts martiaux, le wu tao permet de se réconcilier avec son corps et trouver une plus grande fluidité. Sur fond de discours « new age ».

À la fin du cours, une petite troupe au visage reposé, paisible, sort en ayant l'air de planer légèrement. Comme le résume avec humour Marie-Anne, 35 ans, un stage de wu tao ça vous fait économiser la chirurgie esthétique ! À observer les traits des participants, on se surprend à y croire... On a passé une heure à respirer profondément, sur une mélodie zen, en exécutant des mouvements d'ondulation très doux.

« Avec cet art, nous cherchons à remettre en avant l'essence du mouvement, à revenir au geste primordial », expliquent Pol Charoy et Imanou Risselard, les instigateurs de cette nouvelle discipline. Lui, ancien champion du monde de kung-fu, elle, venant du monde du spectacle, ont cherché à marier arts martiaux et danse. Mais aussi les principes de la médecine chinoise à ceux de Willem Reich — un des pères des psychothérapies corporelles pour qui il faut débloquer notre corps pour une libre circulation de l'énergie vitale (l'équivalent du *ki* en Asie).

## OUVRIER LES BRAS

À mi-chemin entre tai-chi et qi gong donc ? « Nous n'enseignons pas des mouvements de qi gong ou de tai-chi, mais certains se recoupent. Nous revenons à la base du mouvement en réalité. Prenons par exemple un mouvement d'art martial qui est une sorte de grand moulinet avec les bras, de l'extérieur vers l'intérieur. Les Chinois estiment qu'à force de le



répéter on va l'intérioriser et finir par le sentir et le comprendre. Nous, on rappelle que ce mouvement est le geste primordial que tout homme a fait en retrouvant un être cher. On ouvre les bras en signe d'accueil, et on ramène à soi pour enlacer. En cours, nous cherchons à retrouver ce geste primordial, chacun à sa façon, avec son vécu, son émotion. »

Pour trouver cette spontanéité, ils ont cherché à rendre accessible à l'esprit occidental la sensation de l'énergie, primordiale en Asie. « Sauf que, selon nous, on peut la sentir dès le premier cours », affirment-ils. Le mouvement de base pour y accéder est l'ondulation de la colonne vertébrale, qui aide à « dérouiller » notre corps.

Le cours commence par un échauffement où l'on répète ce mouvement d'oscillation du bassin jusqu'au sommet du crâne, puis on ajoute au fil des exercices des mouvements de bras, très naturels, spontanés, de plus en plus amples. Un côté « expression corporelle » alors ? « Ce n'est pas de la danse-thérapie défouloir ou libérateur. Nous, nous enseignons des calligraphies de gestes. Il y a un lâcher prise qui est la base de tout. Nous sommes dans la pulsation, la même que celle sur laquelle travaillent les ostéopathes. Nous sommes nos propres masseurs, pas des automates. » Confirmation de Marie, 51 ans, qui avoue qu'elle avait le senti-

ment de ne pas toucher le sol en sortant de son premier cours. « On rentre en contact avec soi-même, et puis cette pratique apporte une plus grande fluidité dans les relations. »

## APAISEMENT INTÉRIEUR

Les différents participants, hommes et femmes, acquiescent. Ils viennent ici pour se sentir bien dans leur corps... Marie-Anne, qui a toujours été sportive, avoue ressentir « un apaisement intérieur, une libération des tensions enfouies, comme avec le sport, mais de façon plus douce, même si on a des courbatures le lendemain, car on découvre des muscles que l'on ne connaissait pas ! ». Patricia, 47 ans, ancienne pratiquante de tai-chi, apprend ici le lâcher prise, « je redécouvre mon corps, je respire mieux », confie-t-elle. Cette discipline appelée wu tao en hommage aux maîtres des arts martiaux. Wu signifie « la danse, l'éveil », et tao « le chemin, la voie ». « C'est un art pour qui cherche à se rencontrer », conclut-elle.

ASSIA RABINOWITZ

« CETTE PRATIQUE APORTE UNE PLUS GRANDE FLUIDITÉ DANS LES RELATIONS. »

## LES RAISONS DE S'Y METTRE

Une meilleure connaissance, une prise de conscience de son corps. Un travail des muscles profonds. Une plus grande fluidité. Moins de tensions et donc un meilleur fonctionnement du système nerveux.

## Où pratiquer ?

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Les fondateurs ont formé une dizaine d'instructeurs en France, contacter Génération Tao pour plus de précisions.