

SAMEDI 31 MARS ET DIMANCHE 1<sup>er</sup> AVRIL

## Découvrir le Wutao, danse de la vie

*Avec Arnaud Mattinger, diplômé d'arts martiaux chinois, on pourra, à Tours, lors d'un stage Découverte, pratiquer le Wutao, et dessiner dans l'espace des mouvements dans une véritable « calligraphie du geste ».*  
*Pour le bien du corps et de l'esprit...*

Etre bien dans son corps, c'est aussi être bien dans sa tête. On comprend alors le succès actuel d'arts orientaux comme le yoga qui permettent d'atteindre un équilibre physique et mental dans un monde où le stress nous guette à chaque instant. Alors, sans doute dans la même lignée, le Wutao peut-il contribuer également à recharger positivement les accus d'une machine humaine soumise à tant d'agressions de toutes sortes. Décryptage : le Wutao est une création artistique contemporaine née en 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy, champion du monde de Kung Fu et Imanou Risselard, spécialiste du yoga, du wushu, de la bioénergie occidentale taoïste et occidentale. Deux idéogrammes en chinois pour Wutao. « Wu » pour danse ou éveil et « Tao », évocateur de l'idée d'une femme ou d'un homme qui décide de prendre sa vie en main. En somme, on pourrait traduire Wutao par ces jolis termes de « danse de la vie ou éveil à la vie ».

Arnaud Mattinger est diplômé d'arts martiaux chinois et enseignant de Wutao au Centre d'arts corporels Génération Tao à Paris. Il viendra, à Tours, animer un stage de découverte de cet art qu'on peut aussi désigner comme une calligraphie du geste dans l'espace. Il nous en dit plus sur le Wutao : « la pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, et à partir de laquelle se décline tout

un ensemble de mouvements. Tout le processus s'appuie sur une écoute des mouvements internes qui nous apprennent à bouger autrement en respectant précieusement ce que nous sommes, y compris aussi notre être sensible ». Il s'agit, dans le Wutao, de rester au plus près de cette sensibilité pour insuffler de l'émotion à la gestuelle. Une pédagogie qui se fonde tout naturellement sur « le sentiment du geste ».

### Sagesse et sérénité grâce au Wutao ?

Bienfaits d'une pratique qui permet de retrouver souplesse et fluidité et, comme nous l'explique Arnaud Mattinger, de « reprendre contact, grâce à la circulation du souffle conscient, avec les sentiments immémoriaux qui nous relient à l'univers ». Sagesse et sérénité grâce au Wutao ? Comment pourrait-on ne pas être attiré par une telle discipline qui a, aussi, une vocation artistique puisqu'on dessine dans l'espace des évolutions chorégraphiques qui, immobilisées par la photographie, offrent d'incontestables œuvres d'art.

Témoignage d'un pratiquant du Wutao : « Animer son corps est une voie de connaissance, le rendre vivant est une ouverture au possible, délier son corps dans la liberté du souffle, vivre le mouvement, c'est tout le Wutao. Une authentique voie d'éveil ». Une



Remettre son corps en mouvement. (Photo C. Bercegeay).

jeune femme, quant à elle, avoue son enthousiasme pour cette pratique : « Je redécouvre mon rythme, ma respiration, mon écoute corporelle, la mienne et celle des autres. Je mets mon corps en mouvement ».

Le stage Découverte du Wutao, à Tours, est une première. Il aura lieu les samedi 31 mars et dimanche 1<sup>er</sup> avril dans la salle située au 86 Bis de la rue Georges Courteline. Pour se faire une idée du Wutao avant de s'inscrire à ce stage, c'est facile. La vidéo sur le reportage effectué pour un J.T de France 2 est disponible sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com). De quoi donner envie de passer à la pratique !

Philippe MARTINET

Renseignements pour le sage de Tours : 06 61 79 40 45 ou [philippe@generationtao.fr](mailto:philippe@generationtao.fr)



Insuffler de l'émotion à la gestuelle en pratiquant le Wutao. (D.R.)