

# TAO Pour exprimer ses émotions

**Le tao ne se nomme pas.** C'est la voie. Il est représenté par le yin et le yang. Puisqu'il ne se nomme pas, dansez-le ! Vous pratiquerez alors le wutao, création contemporaine métissant les techniques martiales, le stretching, le qi-gong, en se fondant sur le souffle et la spontanéité des mouvements. Le souffle conscient, même. Celui qui nous relie à nos sentiments les plus refoulés. Ils se libèrent dans une gestuelle graphique. Oui, on écrit dans l'espace ce que l'on éprouve. De la colère quand on est en colère, de la joie quand on est en joie, et l'on joue ainsi la merveilleuse palette des émotions. Pratiquer en extérieur, c'est communier, avec chaque partie de son corps, dans une



Le wutao est un art contemporain mêlant techniques martiales, stretching et qi-gong : une danse taoïste qui libère les énergies.

savoureuse appropriation de ses énergies vitales. On ne ressent plus que l'on « fait » de la danse taoïste mais que l'on « est » la danse. On devient le sol sur lequel les pieds prennent appui, on devient notre colonne vertébrale ondulant jusqu'à faire bouger les vertèbres une à une, on devient le ciel vers lequel on s'élève, on est à la fois soi et toutes les émotions qui régissent le monde. L'idéal, c'est de quitter tout volontarisme afin de laisser émerger la confiance fondamentale, celle de la vie.

**Pour qui ?** Celles qui veulent retrouver souplesse et agilité.

**Où s'adresser :** des stages de wutao sont organisés partout en France et à Paris. Rens. : Pol Charoy & Imanou Risselard au 06 20 89 63 32 ou 06 60 29 10 00.