

Déployez votre énergie intérieure avec LE WUTAO !

Et si pour retrouver notre vitalité il nous fallait tout simplement plonger en un lieu bien trop souvent délaissé : notre corps. Et si c'était par la douceur et non par la force que celui-ci pouvait exprimer tout son potentiel ? Éprouver le sentiment d'un geste, surfer sur ses rythmes intérieurs, trouver un nouveau souffle de vie...

Voilà un vaste programme ! C'est ce que nous propose le Wutao, métissage délicat d'arts de santé venus d'Asie et de techniques de respiration occidentales. Rencontre avec les fondateurs du Wutao, Pol Charoy et Imanou Risselard...

Le terme Wutao rend hommage aux traditions des arts martiaux et de la médecine de la Chine ancienne.

En 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. Wutao pourrait être traduit par "danse de la vie". Le Wutao permet de prendre soin de sa santé tout en se faisant plaisir. Il s'agit tout simplement de suivre certains principes essentiels pour le mieux-être de notre corps.

Stimuler la circulation de l'énergie vitale

Aujourd'hui, dans notre corps, la circulation des fluides comme le sang et la lymphe est un fait accepté et reconnu de tous. Toutefois, en Occident, la circulation de l'énergie reste encore une notion abstraite dont très peu de personnes tiennent compte. Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), cette énergie circule partout, et notamment à travers les méridiens d'acupuncture qui tissent une vaste toile de canaux reliés entre eux à travers tout notre corps. Ainsi l'être humain forme un tout dont le corps est constitué selon les anciens Taoïstes de trois parties essentielles et indissociables : la première se décline des pieds

au bas-ventre, creuset de la procréation et des pulsions, la deuxième du bas-ventre jusqu'aux clavicules, creuset des émotions, et enfin la troisième, des clavicules jusqu'à la tête, siège de nos pensées et de notre psychisme. Pour être en harmonie avec soi-même, il est nécessaire que la circulation de l'énergie s'effectue librement entre ces trois pôles de façon à éviter les stagnations et les rétentions des fluides, sources d'angoisses et d'anxiété. Les mouvements déliés du Wutao veillent à dynamiser cette circulation en s'appuyant notamment sur le canal central de l'énergie vitale qui sommeille au cœur de notre colonne vertébrale.

Améliorer son état de santé général

Une colonne vertébrale en bonne santé est une colonne vertébrale qui "ondule", autrement dit dont chaque vertèbre, par sa mobilité et sa tonicité, déploie un mouvement fluide, continu et ondulatoire. Pour parvenir à rétablir cet état naturel souvent atrophié par les années et les circonstances de la vie, le Wutao insiste sur une écoute profonde des mouvements subtils de notre colonne qui, pour peu qu'on leur accorde notre attention, sont prêts à retrouver leur spontanéité. Notre rôle est de leur offrir

un simple "coup de pouce" par une écoute et des gestes simples.

Le mouvement ainsi restauré, on amplifie ensuite l'onde naissante de la colonne vertébrale jusqu'aux extrémités des doigts et des orteils. Celui-ci crée un auto-massage interne de la colonne et des disques intervertébraux pour s'étendre jusqu'aux organes et à toutes les articulations. Cet assouplissement a pour principale vertu d'améliorer en douceur notre état de santé général. Il permet également de faire retrouver à notre corps le naturel de mouvements harmonieux.

Quel rôle joue la respiration ?

Pour aider à libérer ce mouvement, le Wutao associe la respiration pulmonaire au mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Imaginez en effet un magnifique loft de 400 m² dont seulement 10 m² seraient utilisés : voilà à quoi ressemble notre potentiel respiratoire. Il n'est pour ainsi dire jamais exploré. La raison remonte souvent à l'empreinte laissée par la peur inconsciente de notre première inspiration et à toutes les conditions affectives relatives à notre naissance. Or la fonction respiratoire est la seule fonction inconsciente du système vital sur laquelle nous puissions avoir une action consciente ;



Pourquoi le Wutao éveille-t-il notre sensibilité au mieux-être ?

En pratiquant le Wutao, nous nous sentons "beau de l'intérieur", et cette beauté se ressent à l'extérieur. Nous avons l'art pictural, la littérature et la musique pour nourrir avec délicatesse notre esprit ; nous avons les parents, les enfants et les amis pour nourrir et combler notre vie affective, mais nous n'avons que viandes, poissons, légumes et fruits pour nourrir notre corps, et trop souvent des activités physiques qui le contraignent. Résultat, performance et apparence alimentent notre stress. Offrons à notre corps une nourriture plus subtile...

Celle-ci naît d'une écoute des mouvements internes qui nous apprennent 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, la sensibilité sont les qualités que notre organisme accueille le plus efficacement.

C'est pourquoi la pédagogie du Wutao s'appuie sur notre sensibilité et notre capacité à ressentir 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.

A qui s'adresse le Wutao ?

A tous ceux et celles qui désirent "libérer leur corps" des tensions habituelles, tout en le respectant. Le Wutao est recommandé aux personnes qui souhaitent prendre soin de leur santé dans la douceur et le plaisir du "lâcher-prise". Il est conseillé également aux femmes et aux hommes qui ont besoin d'évacuer régulièrement leur trop-plein de stress. Les personnes soucieuses de retrouver le chemin de la souplesse ou qui souhaitent simplement préserver leur agilité auront de bons résultats grâce au Wutao. Pour les plus jeunes, le Wutao est préconisé en cas d'hyperactivité ou pour préparer dans le calme et la sérénité tout examen. Le Wutao est également source de bienfaits pour les femmes enceintes désireuses de mieux vivre leur grossesse et préparer leur accouchement. Et enfin, après les excès des fêtes de fin d'année, le Wutao permettra à chacun de retrouver plus facilement forme et vitalité. ●

c'est pourquoi elle est "la porte" vers une authentique libération de nos tensions. Nous avons une telle capacité à nous contrôler, à faire les choses à coups de décisions, de volonté, sous l'effet du stress, que nous ne nous rendons même plus compte que nous vivons en apnée, crispés et contractés en différents endroits du corps. Le Wutao permet de prendre conscience de ces rigidités pour retrouver notre mouvement intérieur de vie, le déployer et en jouir pleinement. Car nous sommes avant tout des êtres d'émotions, sensitifs, et en partage permanent avec tout ce qui nous entoure. Si nous ne ressentons pas cela, c'est que nous sommes déjà à moitié morts...

La douceur du "lâcher-prise"

Pour que ce 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". Cette notion d'une grande simplicité mais révolutionnaire pour un esprit occidental ne signifie pas "vouloir faire", mais plutôt "laisser faire". Pour reprendre les paroles d'un Koan Zen : "On ne tire pas sur un brin d'herbe pour qu'il pousse !" Dans la pratique du Wutao, cela signifie apprendre dans le mouvement à libérer notre corps de ses tensions sans fournir aucun effort.

QUI EST QUI ?

POL CHARDY. Il devient le premier français Champion du Monde de Kung Fu Wu Shu à Taïwan en 1983. Il participe entre autres à la réalisation d'un film publicitaire pour Coca Cola, et d'un dessin animé : "Dan, le fils de l'Etoile", diffusé sur T.F.1 et Canal Plus. Aujourd'hui directeur de publication du magazine *Génération Tao*, il est aussi responsable pour la Fédération de la Commission Nationale des Arts martiaux Chinois de styles internes et énergétique comme le Tai Chi Chuan et le Chi Gong.

IMANOU RISSELARD. Après une carrière artistique picturale et théâtrale, elle suit une formation professionnelle de psychologie transpersonnelle, de Qi Gong et d'arts martiaux Chinois. Aujourd'hui elle exerce son talent dans la direction artistique du magazine *Génération Tao* et la direction pédagogique de sa propre salle à Paris.



Coupon à renvoyer avec le règlement à : *Génération Tao*, 144 Bd de la Villette, 75019 Paris

Pour en savoir plus, approfondissez votre mieux-être en vous abonnant à *Génération Tao*.

Oui, Je m'abonne à *Génération Tao*. Je coche la formule souhaitée :

- 1 an 4 n° 16 euros (20 % d'économie)
- 2 ans 8 n° 28 euros (30 % d'économie)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Pays : Tél. :

Profession : Né(e) le :

Arts pratiqués :

Adresse E-mail :

J'envoie dès à présent mon règlement par :

chèque mandat

à l'ordre de *Génération Tao*

Je souhaite recevoir une facture acquittée

Où pratiquer le Wutao ?

Génération Tao
Centre Contemporain d'Arts Corporels
Renseignements de 14 h à 20 h
Tél : 01 42 40 48 30
Fax : 01 48 24 44 44
144, Bd de la Villette 75019 Paris
email : centre@generation-tao.com
site : www.generation-tao.com