

Habiter *notre corps*

Une vision globale, une écologie corporelle®

texte par Delphine Lhuillier & photos de Frédéric Villbrandt

« Habiter son corps », voilà une expression usuelle riche de sens. Décryptage sous l'éclairage du Wutao®.

Habiter son corps... On dit aussi d'un artiste talentueux qu'il est « habité ». Voilà deux expressions riches de sens car elles contiennent à elles seules la conscience d'une écologie corporelle®. Mais ce serait quoi « habiter son corps » ? Et tout d'abord, c'est quoi le corps ? En Wutao, les créateurs de la discipline, Pol Charoy et Imanou Risselard, aiment employer le mot « corporalité » pour englober dans la notion du « corps » toutes les dimensions de l'être : physique, organique, physiologique, fonctionnelle, neurologique, émotionnelle, énergétique, psychique, analytique, spirituelle... Auxquelles peuvent s'ajouter les dimensions transpersonnelles, transgénérationnelles... Dans la pratique, on se réfère avec simplicité aux trois centres énergétiques taoïstes.

Agir à l'unisson

Ainsi, le premier Dan Tian étant considéré comme le siège des pulsions vitales, le deuxième comme le siège des émotions, le troisième, le siège des pensées, il convient de fluidifier, de libérer, d'épanouir et d'harmoniser ces trois chaudrons, pour que le Shen — l'esprit, l'âme — puisse fleurir et prendre corps, comme vous pouvez le découvrir dans l'exercice de Wutao

créa : Imanou par Imanou

UN PEU DE PRATIQUE... Le « Body-mind Home » du WUTAO® avec Imanou

Ce mouvement va vous permettre d'habiter votre globalité, progressivement, à travers l'exploration consciente de vos 3 Dan Tian. Il met également l'accent sur l'ouverture **Yin-Yang**, dans le lâcher du plancher pelvien, et sur l'ouverture **Yang-Yin** dans le lâcher du coccyx-sacrum. Conseils : Il est essentiel de sentir le mouvement pulsatoire induisant l'onde avant de déployer la respiration pulmonaire. L'intention donnée ici à la respiration pulmonaire (inspir) pourrait être inversée (expir). Vous retrouvez bien sûr tous ces principes de base dans chaque mouvement de Wutao, qu'ils se pratiquent pieds fixes ou en déplacement, debout, assis ou au sol. Maintenant, c'est à vous... Soyez structure, organique, sentiment, intention, mouvement. Soyez Un et Habitez pleinement votre corporalité!



0. Posture de départ : Le neutre (Wuji).



1. Relâchez le coccyx-sacrum et recueillez l'énergie de la terre. Veillez à ne pas basculer volontairement votre bassin vers l'avant ou vers l'arrière et à bien garder les plis de l'aîne visibles et accentués.



2. Relâchez le plancher pelvien. Concentrez-vous sur le 1er Dan Tian, comme si un fil invisible tirait votre nombril vers l'avant et vers le sol. Déployez votre colonne vertébrale. Poussez dans les jambes. Les bras se lèvent au niveau du 1er Dan Tian. Sentez la puissance de votre Dan Tian, sa force d'action, animale, primordiale. Inspirez dans toute cette zone.



3. Relâchez le coccyx-sacrum. Les genoux fléchissent. Expirez. Les bras reviennent au niveau de la taille. Votre colonne vertébrale est étirée entre terre et ciel. Remplissez vos lombaires, la sphère de votre 1er Dan Tian, pour globaliser votre sensation.



4. Relâchez le plancher pelvien (1er Dan Tian). Poursuivez votre progression, étirez votre colonne et concentrez-vous sur le 2e Dan Tian, comme si un fil invisible tirait votre plexus devant vous et vers le ciel. Inspirez. Ouvrez votre cœur, soyez sensible au sentiment de votre mouvement. Les bras se lèvent au niveau du 2e Dan Tian.



5. Relâchez le coccyx-sacrum. Les genoux fléchissent. Les bras reviennent au niveau du plexus. Expirez. Remplissez vos dorsales, la sphère de votre 2e Dan Tian, tout en gardant la sensation de remplissage au niveau des lombaires.



6. Relâchez le plancher pelvien. Concentrez-vous sur le 3e Dan Tian, comme si un fil invisible tirait le point de rencontre de vos clavicules vers le ciel. Vous restez enraciné(e), la colonne s'étire. Sentez-vous inspiré(e) et inspirez. Les bras se lèvent au niveau du 3e Dan Tian jusqu'à dépasser la ligne des épaules.



7. Relâchez le coccyx-sacrum. Expirez. Les bras reviennent au niveau des épaules. Remplissez vos cervicales, la sphère de votre 3e Dan Tian, et maintenez cette sensation de remplissage de la pointe du coccyx au sommet de vos cervicales. Relâchez les bras et revenez à la position initiale ou recommencez le mouvement à partir de la posture 1.

proposé. Et cette conscience globale des trois Dan Tian ne s'arrête pas aux portes du Dojo ou de la salle, on doit aussi pleinement pouvoir l'incarner et la mettre en action dans notre quotidien. Unifier mes pensées qui sont animées par mes émotions qui animent aussi ma structure corporelle, de même ma structure corporelle agit sur mes pensées et sur mes émotions, etc. Et quand, dans l'instantanéité d'une situation, j'y vais ou je n'y vais pas — j'agis ou non — (1er Dan Tian), j'aime ou je n'aime pas — je ressens ou non — (2e Dan Tian), je dis ou je ne dis pas — j'exprime ou non — (3e Dan Tian), je dois parvenir à la plus présente globalité, à la plus pleine cohérence de mon être qui exprime, ressent et agit à l'unisson.

J'incarne le souffle et le souffle m'incarne.

Habiter chaque cellule de notre corps

Quant à « habiter son corps », c'est une pleine présence à soi, à chaque partie de soi, de la plus infime, la plus subtile, à la plus incarnée, la plus manifestée. De l'émotion la plus ténue à la conscience des ailes de notre bassin. De l'enroulement du fascia d'une phalange à la perception de la lymphe qui circule. De la pensée la plus passagère à la sensation de notre mâchoire. Et c'est ressentir et percevoir tous les liens, toutes les connexions, tous les enchaînements qui se vivent en moi. C'est cette conscience à soi — ou cette hyper-présence pour reprendre une notion d'Imanou — qui va permettre, lorsque l'intention du mouvement est donnée, d'insuffler à notre mouvement une dynamique globale. L'accent de cette « impulsion » de départ peut venir davantage du premier, du deuxième ou du troisième Dan Tian, mais quoi qu'il en soit, elle s'ancre dans l'action et c'est tout l'être qui participe au mouvement. C'est donc en habitant profondément notre corporalité, en enveloppant chacune de ses parties, que tout mon être se met à bouger. Et ce mouvement global se voit, se perçoit : quand je bouge, tout bouge. Quand j'aime, tout aime. Quand je dis, tout de moi dit la même chose.

Le lien du souffle, le lien du Qi

Dans la deuxième expression : « Il est habité par... », pour un artiste, cela signifie qu'il a du talent. Que se passe-t-il pour que tout le public le sente habité et qu'il en soit touché ? L'artiste est inspiré... Oui, ça y est, le mot est dit : « inspiré ». Le souffle « divin », sacré, est descendu en lui. Pourquoi ? Parce qu'il l'a laissé entrer. Et oui, il est en transe, c'est-à-dire qu'il est traversé — à la différence du « possédé » qui est sous l'emprise de — par une transcendance, un état de grâce, ce je-ne-sais-quoi au-delà de lui, au-delà de sa *persona*. Inspirer... expirer... : c'est la respiration, c'est l'espace du passage, la conscience du cycle, d'un air présent dans l'atmosphère et qui sans cesse

entre en moi et en ressort. Je peux cultiver la qualité de ma respiration pour faire en sorte que l'air entre avec facilité et gourmandise, qu'il en sorte avec douceur et générosité. Je peux en goûter sa substantifique essence ou en filtrer les toxines. Et puis je peux aussi vivre le souffle, et ne plus percevoir seulement l'air, mais aussi ce mouvement pulsatoire*, au-delà de l'atmosphère, au-delà de la Terre, qui me lie intimement au cosmos. Ce mouvement d'expansion et « d'impansion » que je

peux cultiver en moi et en harmonie avec l'univers : « J'incarne le souffle et le souffle m'incarne » dit Imanou.

Par ailleurs, le Qi, présent en tout et partout, n'est-il pas traduit par « souffle vital » ?

Ainsi, en cultivant ma corporalité à travers la dynamique globale des trois Dan Tian, en me percevant et en me vivant Un, en cultivant le cycle de ma respiration et le rythme pulsatoire de mon souffle, j'incarne la globalité, pas seulement dans mon humanité, pas seulement en tant qu'habitant-citoyen de la Terre, mais comme faisant corps fondamentalement, dans mon expression la plus primordiale, avec l'univers. C'est ça l'écologie corporelle. ■

* En Wutao, le mouvement pulsatoire naît de lâchers alternés du coccyx-sacrum et du plancher pelvien qui entraînent un mouvement ondulatoire dans la colonne vertébrale — appelé MOP ou Mouvement Ondulatoire Primordial® en Wutao — tel qu'il se retrouve en ostéopathie.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAITS

Imanou Risselard est

avant tout une créatrice inspirée par les sens du sacré exprimé dans l'art scénique (masque neutre, danse), pictural et corporel. Aujourd'hui, après avoir investi ses qualités dans le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels (qu'elle a co-crées avec Pol Charoy), elle se consacre au Wutao® et à la Trans-analyse®.



Delphine Lhuillier

obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, elle a créé sa propre méthode. Également formée par Pol Charoy et Imanou Risselard, elle enseigne le Wutao® et elle est accompagnatrice en Trans-analyse®.



LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : le Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Éveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La pratique du Wutao « défroisse » et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Le Wutao se pratique debout, assis et au sol.