

Amplifier le *Vivant*

Le Wutao® dans les maisons de retraite

par Sandrine Toutard

Vous connaissez tous la chanson de Jacques Brel, « les vieux ». Toute une génération d'anciens se retrouve aujourd'hui en fin de vie dans les maisons de retraite. Sandrine Toutard, professeur de Wutao, nous partage l'expérience de sa transmission... Une expérience de vie.

Ma première impression quand j'ai commencé la pratique du Wutao avec les personnes âgées a été une profonde surprise : j'avais devant moi, non pas un panel de seniors digne d'une publicité, mais réellement des personnes âgées, avec des corps de personnes âgées et pour beaucoup, puisque je travaille avec eux essentiellement dans des



photo: Sandrine Toutard

maisons de retraite, avec des pathologies de personnes âgées. Il n'était donc pas possible pour moi de faire « comme si » le mouvement allait de soi. Surtout que pour toute cette génération, je parle là des personnes qui ont entre 80 et 100 ans, la notion de bien-être, de se faire du bien, ou encore la notion d'art corporel, d'art énergétique et d'écoute de soi sont au mieux des idées inconnues, sinon inutiles, superflues et farfelues.

Question de génération...

Cette tranche d'âge est une génération de « durs à cuire » qui a traversé tellement de choses, physiquement et émotionnellement, que l'idée même de s'occuper de soi lui est étrangère. Certaines formes de corps sont « abîmées », non pas à cause de la vieillesse, mais en lien avec une croissance qui a connu des carences, notamment de malnutrition, conjuguées à un travail difficile et souvent dur. Les personnes âgées ont davantage eu l'habitude de vivre avec, de compenser à la place de chercher à soigner : c'est une manière de faire vraiment commune aux personnes que j'ai rencontrées ! J'ai vu aussi des corps qui n'ont absolument pas l'habitude de ne rien faire et pour lesquels le retrait de la société active a sans doute été douloureux, incompréhensible.

Défroisser et amplifier

La qualité première du Wutao est que cet art corporel n'est pas exotique, pas au sens où on entend ce mot, mais dans le sens où nous n'allons pas chercher ailleurs que dans le corps et de manière naturelle, une façon de bouger, de défroisser le corps et de le remettre en mouvement. En pratiquant assis (beaucoup de personnes étant contraintes à rester dans un fauteuil roulant ou médical), le déroulement d'une séance consiste à repérer des points de blocage énergétiques visibles, ainsi que des capacités de mouvements déjà existants et d'aller défroisser les premiers afin d'amplifier les seconds. Cette notion d'amplification du vivant, les personnes âgées y sont très sensibles et elles comprennent par expérience que la vie veut vivre et qu'elle passe, comme elle le peut, dans le corps.

Relâcher la mâchoire

J'ai pu observer que le visage des personnes âgées avait tendance à se figer dans une ou deux expressions, comme un masque qui n'afficherait qu'une seule couleur. Que ce masque est dû,

UN PEU DE PRATIQUE...

Regarder par dessus son épaule avec Sandrine Toutard

Cet exercice est excellent pour les personnes âgées qui n'ont dans la vie de tous les jours plus aucune occasion d'aller regarder derrière elles en tournant la tête. Se « priver » de cette fonction participe au rétrécissement de leur espace et les contraint petit à petit à une vision de plus en plus linéaire, avec toute la révélation énergétique et psychologique que cela entraîne. Quel que soit votre âge, amusez-vous à faire cet exercice régulièrement. Peut-être serez vous surpris de constater à quel point la ceinture scapulaire, les cervicales et le plancher du plexus solaire ne bougent plus... Respirez alors profondément et partez de votre amplitude pour gagner en motilité et en mobilité !



1. En position assise, relâchez le poids des épaules et cherchez à la fois une suspension au sommet du crâne (racines du Ciel) et un enracinement dans votre bassin (Dan Tian). Ressentez un maximum de poids sur le tabouret (racines de la Terre). La colonne vertébrale s'étire. Les hanches, genoux, pieds et chevilles « regardent » dans la même direction pendant tout l'exercice.



2. Tournez la tête, de manière lente, comme si vous aviez le corps de face et le visage de profil. La colonne vertébrale s'enroule. Si vous ne pouvez par tourner autant, respectez-vous dans vos sensations et ne tournez que légèrement la tête, sans que cela vous fasse mal. Faites ce trajet en respirant profondément et en relâchant la mâchoire.



3. Tournez à présent lentement les épaules. Veillez à ne pas les « tirer » vers l'arrière. Les épaules doivent rester relâchées, sur une « même ligne ». Vous pouvez alors constater que la tête a l'amplitude nécessaire pour aller regarder un peu plus loin derrière. Continuez à respirer profondément.



4. Prenez conscience de votre plexus solaire et faites-le pivoter dans le même sens que la tête et les épaules qui suivent la torsion de la colonne vertébrale : la tête peut aller regarder plus loin derrière. Les épaules sont toujours alignées, presque de profil. Continuez à respirer et revenez lentement en suivant les étapes inverses : d'abord le plexus...



5. ...Puis les épaules, en continuant à respirer profondément ...



6. Revenez à la position initiale et refaites le même parcours de l'autre côté, puis recommencez en allant de plus en plus loin dans la torsion. Répétez le mouvement quotidiennement.

en partie (quand la maladie n'en est pas la cause), à un manque d'expressions émotionnelles. J'ai attribué ce manque à un emploi du temps répétitif et régulier ainsi qu'à un phénomène commun à toutes les personnes qui avancent en âge: l'appareil dentaire. Les anciens n'ouvrent plus la bouche de peur de perdre leurs dents... Ils parlent moins fort, ne rient pas bouche ouverte, et même se retiennent de bâiller! Toute la pratique du souffle consiste alors à remettre en circulation le visage, en lâchant la mâchoire, en cherchant le rire, le son. Peu à peu, la mâchoire se repose sans perdre le bénéfice de l'ouverture qui s'est engagée.

Une douce présence...

Si le travail du souffle⁽¹⁾ leur est étranger, celui de la respiration par contre est connu de toute cette génération qui a pratiqué des mouvements de gymnastique respiratoire à l'école. Il est alors assez simple de leur faire toucher les bienfaits d'une pratique basée sur l'exploration de la respiration! Associer souffle et mouvement, même de petite amplitude, les aide aussi à détendre leur quotidien, à lâcher les tracas, les ruminations perpétuelles et à toucher l'instant présent. L'atelier devient une parenthèse paisible dans leur quotidien. Ils ont la possibilité de partager cet état avec les personnes qu'ils côtoient tous les jours et de goûter la tranquillité d'une douce présence. Ce qui n'est pas toujours le cas des relations et des échanges au quotidien, les personnes n'ayant pas toutes le même niveau de présence. La vieillesse et la maladie d'Alzheimer sont en effet malheureusement assez liées en maisons de retraite et les réactions d'intolérance face à ce qui est une peur pour beaucoup ne sont pas rares...



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Génération Tao et ses fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard en 1998 auprès desquels elle se forme au Wutao® et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, professeur de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, elle donne des cours à Paris et en province à travers son association Wutao Yin. Plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.



photo: Sandrine Toutard

**Remettre
en circulation
le visage.**

à chacun d'entre nous! Les points de fixité dont j'ai parlé se repèrent à n'importe quel âge! C'est toute la qualité du Wutao, en tant qu'art d'écologie corporelle, qui permet cette transmission transgénérationnelle. Aussi, un mouvement que j'enseigne régulièrement en maison de retraite, pour remobiliser la ceinture scapulaire, est très intéressant à repérer pour chacun: l'écologie de mon corporel passe aussi par l'entretien de fonctions naturelles comme tourner la tête, enrouler/dérouler les épaules, etc. C'est aussi être conscient de l'espace dans lequel je vis afin de déjouer au maximum le phénomène de rétrécissement de l'espace que nous pouvons observer en vieillissant. Je crois que, sans prendre une importance démesurée, une personne âgée devrait avoir sa place dans le corps social, pleine, large, à l'instar de ce que nous essayons de faire par la pratique du Wutao dans le fait de remplir l'entière globalité de sa corporalité. ■

(1) La pratique du Souffle en Wutao associe le mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale à la respiration pulmonaire et à l'attention consciente.

(2) La motilité correspond aux mouvements internes.

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

Une transmission transgénérationnelle

Dans le déroulement complet d'une séance de Wutao, la motilité⁽²⁾ s'amplifie pour devenir mobilité. Les mouvements de base adaptés aux personnes âgées se pratiquent en assise fixe. Elles peuvent alors prendre conscience de l'appui de leur plancher pelvien. Notez que la pratique adaptée aux personnes âgées convient

POUR EN SAVOIR PLUS...

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 « Eveil 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.