

Wutao *assis*

« L'assise va réveiller des sensations que nous avons oubliées. »

propos recueillis par Sandrine Toutard, enseignante de Wutao

La pratique assise en Wutao* est essentielle. Les créateurs de la discipline nous expliquent pourquoi...

Ma première rencontre marquante avec le Wutao, qui fut pour moi une « autre manière de bouger », a été la pratique assise. Plus particulièrement un mouvement que nous effectuons sur un large banc sans dossier, où, assis en quinconce, nous basculions en arrière, au bord du déséquilibre. Le mouvement de retour vers l'avant se déclenchait uniquement par le poids du Dan Tian et l'appui du plancher pelvien sur le banc. Cette sensation obligeait la colonne vertébrale à se déployer en une onde Yin-Yang, à la manière d'un fouet qui claque au ralenti. Tels des « culbutos » — jouets représentant des petits personnages à bascule — lestés à leur base, nous ne devions pas nous servir de nos jambes pour stabiliser notre équilibre. Ce poids, ce sentiment d'avoir un centre et une base solides, cette émotion de pouvoir ouvrir des espaces du corps, cette prise de conscience de ma colonne vertébrale, tout cela ne m'a jamais quittée pendant ces dix années de pratique et dans ce que je souhaite à mon tour transmettre. Je pouvais enfin prendre appui sur cette zone obscure qu'était pour moi le plancher pelvien, et j'avais la révélation de pouvoir faire « pousser » de nouveaux appuis, de nouvelles jambes, plus conscientes et plus fortes dans ma perception d'un mouvement qui part des hanches... Cette pratique assise fait partie de l'élaboration pédagogique globale du Wutao, et correspond à une étape spécifique du parcours de leurs fondateurs. Pour vous, Génération Tao leur a posé quelques questions...

GTao : Le Wutao peut s'étudier et se pratiquer debout, au sol, ou bien encore assis : comment expliquez vous cette recherche de supports multiples ?

Imanou Risselard : Il existe à la source du Wutao l'envie d'explorer toutes nos possibili-

tés, toutes celles qui nous ont été données. Or, une fois que nous avons exploré toute une série de mouvements dans la station debout, nous avons naturellement cherché à explorer la station allongée, puis assise. Tout en regardant comment nous passions de l'une à l'autre, c'est-à-dire, en étudiant les transitions : la synergie de mouvements qui s'enchaînent. Le tout exploré dans l'esprit du Wutao, autrement dit, avec le moins de heurts et d'efforts possibles, en respectant et en intégrant : le mouvement naturel spiralé, l'ondulation vertébrale et le mouvement pulsatoire.

Il existe
3 repères de
stabilité...

Pol Charoy : Dans cette « involution régressive », nous avons refait le processus d'apprentissage de tout être humain. Nous naissons allongés.

Puis le bébé essaie de se déplacer, mais il recule puisqu'il n'a pas les appuis des pieds pour se propulser en avant. Il arrive plus tard à retourner ses appuis au niveau des pieds, et peut commencer à se déplacer, à avancer, en rampant, puis à quatre pattes, avant de se redresser et d'explorer la position verticale. Dans l'élaboration du Wutao, nous avons parcouru le chemin à l'inverse : nous sommes partis de la station debout, en travaillant des postures étirées et enracinées, pour lesquelles nous parlons d'assise. Et nous avons réellement posé cette assise sur un tabouret, pour isoler les jambes, et travailler uniquement la colonne vertébrale.

GTao : Comment cette idée vous est-elle venue ?

P. C. : Ce fut une révélation, après avoir travaillé auprès d'handicapés moteur. Nous avons pu constater qu'il existait trois repères de stabilité : sol, assis, debout, pour construire les transitions d'une station à une autre, car c'est ce qui est intéressant.



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Transanalyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

I. R. : L'assise permet de sentir un réel enracinement, grâce à l'espace appelé Dan Tian par les Taoïstes. Nous avons élargi cet espace à une zone située entre le diaphragme solaire et celui du plancher pelvien. Nous pouvons en

effet à partir de cette zone trouver une mobilité qui soit en adéquation avec la justesse des appuis. Lorsque nous sommes assis, si nous allons trop loin dans un mouvement, nous tombons ! Il y a donc là une sorte d'humilité

UN PEU DE PRATIQUE avec Sandrine Toutard... La force du Dan Tian

Ma première rencontre marquante avec le Wutao fut la pratique assise. Plus particulièrement un mouvement que nous effectuons sur un large banc sans dossier, où, assis en quinconce, nous basculions en arrière, au bord du déséquilibre. Le mouvement de retour vers l'avant se déclenchait uniquement par le poids du Dan Tian et l'appui du plancher pelvien sur le banc. Cette sensation obligeait la colonne vertébrale à se déployer en une onde Yin-Yang. Nous ne devons pas nous servir de nos jambes pour stabiliser notre équilibre. Ce poids, ce sentiment d'avoir un centre et une base solides, cette émotion de pouvoir ouvrir des espaces du corps, cette prise de conscience de ma colonne vertébrale, tout cela ne m'a jamais quittée pendant ces dix années de pratique et lors de mon enseignement. Je pouvais enfin prendre appui sur cette zone obscure qu'était pour moi le plancher pelvien, et j'avais la révélation de pouvoir faire « pousser » de nouveaux appuis, de nouvelles jambes, plus fortes et plus conscientes.



1. En appui sur les ischiens, penchez-vous vers l'arrière, au bord du déséquilibre.



2. Revenez vers l'avant, en accentuant le poids sur le dérouler du plancher pelvien.



3. Laissez se déployer l'ondulation de la colonne Yin jusqu'à la tête.



4. Revenez en position assise vers l'avant, presque en déséquilibre.



5. Relâchez le poids du coccyx en arc Yang, jusqu'à la tête.



6. Revenez en position assise, et répétez le mouvement !

photos: Frédéric Villbrandt



PORTRAIT

Archéologue de formation, elle rencontre Pol Charoy et Imanou en 1998 avec qui elle se forme au Wutao et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité. Elle est aussi aujourd'hui instructrice de Wutao, et spécialisée dans le Wutao assis.

qui s'installe, une précision dans la conscience. Le coccyx-sacrum se relâche et ne peut plus basculer comme à son habitude. Le poids du plancher pelvien nous « révèle » son existence, car j'appuie dessus, j'enroule mon bassin, et je conscientise des zones qui étaient « muettes » jusqu'alors.

P. C. : La première verticalité de l'humain, c'est l'assise. C'est-à-dire que le bébé quand il commence à se redresser, se redresse assis sur ses fesses. Et c'est ce qui lui permet de sentir sa verticalité, le poids et les mouvements de son bassin. Il fait l'expérience qu'en allant trop loin dans certains mouvements, dans un certain angle, il perd l'équilibre. Et c'est une étape d'apprentissage nécessaire à son équilibre et à sa construction.

I. R. : Ce travail de l'assise va réveiller des sensations que nous avons oubliées. Ces premiers moments où l'enfant commence à construire tout un schéma nerveux. Nous faisons appel à cette mémoire de ressentis, de reconnections, de l'enfant jusqu'à l'adulte, pour que l'adulte retrouve et réactualise ces sensations dans son propre corps, aujourd'hui.

GTao : Avez-vous rencontré des personnes qui ont manqué de cette exploration assise ?

P. C. : Bien sûr ! Par exemple, dans la pratique, toutes les personnes qui n'arrivent pas à se poser dans leurs postures. Toutes les personnes qui n'arrivent pas à se poser debout

sur leurs jambes, à installer le poids de leur buste dans leur bassin pour que le bassin soit posé sur le support naturel que sont leurs jambes. Les personnes qui pour tenir debout sont obligées de « serrer les fesses », ou le ventre, et qui éprouvent des difficultés d'alignement. Toutes ces personnes ont manqué de cette empreinte, n'ont pas nourri ces sensations de première verticalité.

I. R. : Ce manque d'assise est révélateur de quelque chose qui s'est passé pour ces personnes pendant leur développement : d'un manque de plénitude.

P. C. : Nous avons eu l'intuition que la pratique assise permettait de refaire le processus de développement neurologique de l'embryogenèse : les mouvements pendulaires et oscillatoires de la colonne vertébrale, mais dans une relation avec la pesanteur. Et donc une recherche d'équilibre que ne connaît pas le fœtus. L'embryon et le fœtus en effet se meuvent dans une apesanteur : ils

*Le Dan Tian
est plus une
conscience
qu'une force.*

n'ont pas de verticalité ; ils sont soutenus et flottent dans le liquide amniotique. Ce sont les parents qui, dans cette étape d'exploration de la première verticalité, soutiennent et accompagnent le bébé.

Ainsi en haptonomie, il est conseillé de prendre le tout-petit, de l'asseoir sur sa main et de le balader pour qu'il fasse l'expérience de cette verticalité. Nous revisitons dans le Wutao assis le développement du système nerveux avec les nouvelles données de la pesanteur et de l'équilibre. Et nous restaurons des circuits nerveux.

I. R. : c'est pour cette raison que certaines personnes éprouvent des émotions pendant la pratique. Elles surgissent d'une mémoire primordiale, et sont attachées à ce moment précis du développement. Cela peut-être un soulagement et un bien-être parce qu'enfin les personnes réalisent quelque chose qui est là, qu'elles recherchaient, mais sans vraiment le savoir.

GTao : Vous avez mentionné précédemment votre rencontre avec des handicapés physiques, pouvez-vous nous raconter ?

P. C. : Oui. C'est arrivé avant la création du Wutao. J'étais connu comme expert dans les arts martiaux chinois et je travaillais à l'époque pour des centres culturels. Un percussionniste qui était handicapé physique m'a proposé d'enseigner le Tai Ji Quan et le Tui Shou avec les amis de son centre. Nous avons été confrontés au niveau pédagogique à un public de personnes qui étaient handicapées physique, en fauteuil, avec des niveaux de rupture de la moelle épinière situées à différentes hauteurs de la colonne vertébrale. Le pari et



le défi était d'arriver jusqu'aux poussées de mains, car tous avaient envie de se mesurer et de « jouer au combat ». J'avais alors, en tant que pratiquant, une idée d'un Dan Tian concentré dans la puissance des hanches, des jambes... J'avais une vision très externe ! Or les personnes qui étaient devant moi étaient en fauteuil : elles n'avaient donc « plus de jambes » : et pourtant, elles avaient un centre ! La première chose que nous avons fait a été de les installer dans une verticalité. Quand la rupture se situait très haut au niveau de la colonne, c'était difficile, puisque les personnes, quand elles n'étaient pas soutenues par le dossier de leur fauteuil, tombaient. Nous avons donc mis des coussins, calé la base autour de leur bassin pour donner une sorte de fondement, d'assise, pour qu'elles puissent tenir leur verticalité. Ces installations leur ont permis de progresser et de bouger dans une sorte de tube vertical : un cylindre qui pour certaines personnes pouvait atteindre trente centimètres, d'autres dix, et d'autres cinquante...

GTao : C'est cette fameuse sensation de « bouger comme dans une cheminée » dont vous parlez en Wutao ...

P. C. : Oui, exactement : la « cheminée de la verticalité » ! La question était de savoir comment bouger quand nous n'avons plus de hanches, ni de jambes ? Il s'est révélé qu'il fallait poser le plancher pelvien, le bassin, au fond du fauteuil, et la colonne vertébrale commençait à bouger. Il se créait alors des espaces entre le fondement de leur fauteuil et le diaphragme du plexus solaire. Le reste de la colonne vertébrale se déployait dans des micromouvements, mais des micromouvements qui, additionnés les uns aux autres, donnaient une amplitude qui leur permettait de pratiquer, de travailler le Tui Shou, les esquives, etc... Bon, dis comme ça, ça a l'air simple, mais ça ne s'est pas fait en deux heures ! Et ça ne s'est pas fait sans chutes, sans essais, sans ratés... Il y a eu un véritable cheminement, mais au bout du compte, tous ont réussi à sentir cette cheminée et cet espace de verticalité dans lequel ils pouvaient se mouvoir, déployer la forme, leurs poussées de mains.

I. R. : L'idée était de travailler le prolongement, à partir de la rupture. De ramener les personnes à un travail sensoriel pour une reconnexion nerveuse : ça ne remplace pas bien sûr la partie manquante, ou qui n'est plus innervée, mais dans tous les cas, dans l'esprit, la personne peut avoir ce sentiment de prolongement.

P. C. : nous avons récemment pratiqué le Wutao avec une amie qui n'est pas tétraplé-

gique, mais dont l'immobilité se situe très haut dans la colonne. Nous l'avons accompagnée à partir du plexus solaire, et elle a senti les torsions, les relâchés... Elle a adoré ! Et elle a adoré, notamment parce qu'elle s'est sentie belle. Et c'est essentiel en Wutao. Elle s'est sentie danser, même avec ce simple mouvement. Ce moment a été très fort pour nous.

I. R. : Nous lui avons donné « l'impulse » du mouvement, parce qu'il y a des endroits qu'elle ne sentait pas, mais le mouvement se faisait quand même. C'était magnifique, et cela m'a enseigné.

GTao : quel a été cet enseignement ?

P. C. : que le mouvement a un élan qui va plus loin que ce que l'on ressent. Plus loin que la conscience qu'elle pouvait avoir de son mouvement.

De ce qu'elle pouvait ressentir. Appliquée à des personnes entièrement mobile, cette loi existe aussi ! Pour en revenir au Dan Tian, c'est pendant ce travail avec les personnes handicapées physiques que nous avons compris que le Dan Tian était plus une conscience qu'une force. Et que travailler le Dan Tian ne pouvait pas être de la musculation. C'est avoir la conscience d'où part le mouvement, et d'où il revient. Bien sûr, pour la performance du geste, nous pouvons avoir besoin de renforcer la ceinture abdominale, l'enveloppe musculaire. Mais il ne faut pas confondre mobilité et motilité. La motilité se travaille par la conscience. ■

Elle s'est sentie danser !

