



Wutao, la danse du tao

danse de la vie !



Sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur, danser le souffle, tels sont les ingrédients de la danse du tao, savant métissage des arts internes, des techniques de souffle et de la danse, recréée par Pol Charoy et Imanou Risselard, tous deux fondateurs du magazine Génération Tao. Voulez-vous danser ?

Gtao : Comment la danse du tao est-elle née ?

Pol Charoy et Imanou Risselard : Dans la philosophie taoïste, le changement est la seule chose immuable. C'est devenu tellement vrai pour nous qu'il nous est apparu nécessaire de sortir de nos cadres traditionnels, artistiques et martiaux, pour réellement faire preuve de créativité dans nos vies. La danse du tao est une danse évolutive née tout naturellement de l'union entre la créativité chorégraphique et la gestuelle martiale des styles internes.

Gtao : La dimension martiale ne vous satisfaisait plus ?

Imanou : Je n'ai jamais été très convaincue de l'efficacité des arts martiaux. Je ne ressens pour ma part aucun intérêt à me préparer à l'art du combat pour en même temps me programmer à "l'insu de mon plein gré" dans un état d'esprit conflictuel, et donc anti-créatif, et maintenir cette tension, dans l'attente qu'il m'arrive une occasion de justifier cet apprentissage. Aussi, les arts martiaux ont-ils plutôt représenté pour moi une théâtralisation de la situation guerrière. Leur pratique m'a permis de dégager une présence, de puiser une force et un enracinement scénique. Cette sensation de puissance me manquait en danse où l'expression corporelle était souvent figée dans une idée abstraite de la beauté et de la grâce.

Pol : La recherche de l'efficacité dans les arts martiaux m'a donné la justesse du mouvement mais sa sensation demeurait aliénée à une situation de combat. Dans la chorégraphie d'un spectacle, cette intention martiale était

marquée par une vigilance de combattant et m'orientait vers la performance, entraînant une relation de domination vis-à-vis de mon propre corps. En me libérant de cette intention, mon être s'est libéré pour pouvoir donner naissance à une nouvelle expression corporelle. Aujourd'hui, je suis persuadé que l'âme du corps ne peut s'épanouir si elle est limitée par une intention martiale, ou même par une intention figée dans l'espoir d'une guérison à tout prix.

Gtao : Que vous a apporté la pratique des styles internes ?

Imanou : Une pratique en accord avec notre propre nature, nos os, nos organes qui sont ronds et non carrés, et nos fascias qui gignent toute notre structure. Ils se déroulent dans un mouvement spiralé et malgré tout, il nous faut réapprendre le naturel, c'est un vrai paradoxe !

Pol : Dans les styles externes et l'acrobatie, l'essence du mouvement est fait de gestes volontaires. Les arts internes me firent découvrir que le mouvement juste est le mouvement facile, souple, ample, organisé dans des formes circulaires et spiralées que l'on retrouve particulièrement dans le T'ai Ji Quan et le Ba Gua Zhang.

Gtao : En quoi consiste la danse du tao ?

Imanou et Pol : C'est entrer dans l'état d'écoute de notre mouvement de vie, de notre pulsion vitale. Pour cela, nous

La Voie du Mouvement

devons être attentifs à notre *motilité* intérieure, et non à la *mobilité* anatomique... La différence est grande. La mobilité correspond aux mouvements volontaires alors que la motilité correspond aux mouvements involontaires, comme ceux des fluides qui circulent dans notre corps, notre lymphe, notre sang, ou nos organes. Nous pratiquons lentement, afin de porter une attention subtile sur ces vagues internes. Après ce processus, nous commençons à organiser, à styliser cette énergie pour écrire une sorte d'alphabet de gestes calligraphiés, traces éphémères de nos mouvements laissées dans le vide.

Gtao : Que signifie "entrer dans l'état" ?

Imanou et Pol : "Ne pas vouloir faire, mais laisser faire". Quand nous cherchons un mouvement spiralé, je n'imité pas la spirale, je deviens spirale. "Etre dans l'état" consiste à ne pas perdre le fil, le lien de la force qui anime tous nos mouvements. Elle se situe pour les Chinois dans le "dan tien" et pour les Japonais, dans le "hara". La sagesse populaire française nous dit : "avoir du cœur au ventre" !

Gtao : Pourquoi avoir choisi le nom "danse du tao" ?

Imanou et Pol : Wu Shu se traduit par "arts martiaux" mais Wu peut aussi signifier "danse". Il n'est d'ailleurs pas sûr que "martial" soit la traduction appropriée pour définir les arts chinois. Le plaisir du jeu est trop souvent oublié par les pratiquants occidentaux qui se rendent prisonniers de l'efficacité. Il semble pourtant primordial aujourd'hui de libérer notre corps et notre esprit. La danse évoque une célébration qui trouve sa signification dans le jeu et dans le plaisir même du mouvement. Quant au Tao, il se réfère au déploiement du mouvement de l'énergie (le Qi) dans le respect, et non le "dressage" du corps.



Gtao : Quelle musique accompagne vos ateliers ?

Imanou et Pol : Nous utilisons des musiques méditatives, sans mesures répétitives, afin que chacun puisse explorer sa musique intérieure, son propre rythme, avant de pouvoir l'harmoniser sur un accompagnement musical.

Gtao : Quel rôle joue la respiration ? le souffle ?

Imanou et Pol : Imaginez un magnifique loft de 400 m2 dont seulement 10 m2 seraient utilisés. Voilà à quoi ressemble notre potentiel respiratoire. Nous ne l'avons pour ainsi dire jamais exploré. La raison remonte souvent à l'empreinte laissée par la peur inconsciente de notre premier souffle et à toutes les conditions affectives relatives à notre naissance.

C'est un peu comme si nous nous réfugions pour le restant de notre vie dans la plus petite partie de nos poumons, blottis au fond de ce refuge, assurant le minimum vital pour nous maintenir en vie. Or la fonction respiratoire est la seule fonction inconsciente du système vital sur laquelle nous puissions avoir une action consciente ; c'est pourquoi elle est "la porte" vers la découverte et l'épanouissement de notre âme. Nous avons une telle capacité à nous contrôler, à faire les choses à coups de décisions, de volonté, que la plupart du temps nous ne nous rendons même pas compte que nous vivons en apnée, crispés, ceinturés-serrés en différents endroits du corps. La danse du tao permet de prendre conscience de ces rigidités pour retrouver et libérer tout notre mouvement de vie et en jouir pleinement, qu'il soit corporel, émotionnel ou pensé.

Gtao : Etre un couple vous a-t-il aidé dans votre exploration ?

Imanou : Lorsque vous faites le salut taoïste, vous harmonisez le Yin-Yang en vous. Votre compagnon ou votre compagne représente aussi cette complétude et est le reflet de votre état énergétique.

Pol : Notre société souffre d'un excès de Yang et d'un manque de Yin. Elle est devenue irrespectueuse des valeurs féminines (Yin) en surexploitant le ventre de la terre dans l'insouciance des conséquences pour nos générations futures. Créer en couple m'a permis d'éviter l'écueil d'un excès de Yang mais aussi, plus personnellement, d'éviter de prendre la parole du "père" (de mon père), et d'organiser une "super méthode" pédagogique, presque "scientifique". Donner à la méthode la priorité sur le mouvement de vie entraîne une rigidité qui éteint petit à petit la créativité et la présence à "l'ici et maintenant".

Gtao : Votre travail à tous les deux, en tant que psychothérapeutes et rebirtheurs, a-t-il joué un rôle ?

Imanou et Pol : Naturellement ! Nous considérons d'ailleurs les pratiques de souffle occidentales : la bio-énergie, la respiration holotropique ou le rebirthing,



comme des Qi Gong occidentaux. Et nous espérons que les pratiquants ou maîtres d'arts énergétiques orientaux découvriront à leur tour ce patrimoine digne d'intérêt. S'il est important que nous nous inspirions de la sagesse orientale, les Chinois ont beaucoup à apprendre aujourd'hui des techniques psychothérapeutiques qui leur permettraient d'éclairer certaines de leurs projections familiales. Nous voyons des amis chinois se débattre pour conserver leur liberté acquise en France. L'arbre familial est tantôt bienveillant, tantôt chargé des drames qui ont accompagné les épopées chinoises, et nous assistons impuissants à la noyade d'amis chinois obligés de se soumettre aux désirs de leur corps social d'origine.

Gtao : Quelle part attribuez-vous à la dimension émotionnelle ?

Imanou et Pol : Nous sommes avant tout des êtres d'émotions, sensitifs, en échange, en partage permanent avec tout ce qui nous entoure. Si nous ne ressentons pas cela, c'est que nous sommes déjà à moitié morts. Or l'émotion et le sentiment sous-tendent l'authenticité et la justesse d'un mouvement qui doit nous émouvoir, nous toucher. Nous nous sentons beau de l'intérieur, et pour que l'alchimie soit totale, que le danseur du tao soit emporté, il faut bien sûr développer notre sensibilité, notre vulnérabilité et notre générosité. Oui, sans aucun doute, il faut donner de soi si l'on veut danser le tao.

Gtao : A qui s'adresse la danse du tao ?

Imanou et Pol : A tous ceux qui désirent découvrir une façon de danser dans le respect de leur corporalité. Le terme "danser" est utilisé ici dans le sens de "célébrer le corps" : nous ne forçons pas le chemin, nous le trouvons.

■ **J. C.**

Liens GTao
- GTao n°8 : Les guerriers-danseurs du Tao P. 10
www.generation-tao.com

Lexique

Wutao ou la Danse du Tao, c'est la rencontre entre la créativité chorégraphique et la gestuelle martiale des styles internes. Etude d'une anatomie du mouvement par le cercle (Tai Ji) et la spirale (Ba Gua).

L'onde orgasmique est le libre déploiement du mouvement de vie originel imprégné dans notre corps lors de notre 1ère inspiration.

Le Souffle, à ne pas confondre avec la respiration pulmonaire, est une interprétation occidentale du concept oriental d'énergie.

Les 3 foyers taoïstes (creusets traditionnels de l'alchimie Chinoise) : le foyer de la tête régule l'énergie de nos pensées. Le foyer du cœur est en relation avec l'énergie des émotions et des sentiments ; le foyer du bassin en relation avec la qualité énergétique de nos pulsions vitales.

Le mouvement primordial est le ressenti, accompagné du mouvement corporel, des sentiments ancestraux de recueillement et d'ouverture au monde.

L'étirement doit être vivant, global et spiralé avant de chercher de grandes amplitudes articulaires.

Le travail au sol nous permet de libérer toutes les tensions accumulées et de ressentir le "relâcher" dans le mouvement.