



« L'envol de la sphère »
par Pol Charoy.
Calligraphie d'Hassan Massoudy.
Photo: Frédéric Villbrandt.
Créa: Séverine Montagne.

L'art du *Wutao*

« L'envol de la sphère »

par Pol Charoy et Imanou Risselard, photos de Frédéric Villbrandt, créations graphiques d'Arnaud Mattlinger

A l'occasion de la sortie du livre « *Wutao, pratiquer une écologie corporelle* », écrit par les fondateurs du magazine *Génération Tao* et créateurs de la discipline, nous avons voulu vous offrir l'un des 12 mouvements de base : « L'envol de la sphère », extrait du livre.

Sentir l'âme d'un mouvement, découvrir notre centre, déployer l'onde de notre colonne vertébrale, trouver notre rythme intérieur, cultiver l'état, danser notre souffle... Voici quelques ingrédients propres à la pratique du *Wutao* qui est née au cours de l'été 2000.

L'onde de vie

Les ingrédients se résument dans un premier temps à l'intégration du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de notre colonne vertébrale : l'onde de vie.

■ **Pulsatoire ?** Les fluides qui circulent dans notre corps et tous nos mouvements internes « pulsent ». La bio-énergétique taoïste parle ainsi de respiration embryonnaire, les ostéopathes du MRP, les fasciapulsologues, de pulsation sanguine...

■ **Ondulatoire ?** En *Wutao*, ce mouvement pulsatoire se ressent d'abord dans le bassin.

Il génère une onde qui se déploie tout le long de la colonne vertébrale et se diffuse globalement à travers tout le corps.

■ **Primordial ?** Dans le sens de premier. Les Taoïstes parlaient ainsi de respiration embryonnaire, d'un rythme pulsatoire avant la naissance, avant la respiration pulmonaire, l'état originel dont nous sommes issus et vers lequel les Taoïstes cherchent à retourner : « l'état de l'enfance ». Mais nous pourrions aussi évoquer la pulsation de l'univers qui ne cesse d'impanser et d'expanser...

Trois planchers énergétiques

Pour que le mouvement ondulatoire se libère, trois planchers énergétiques doivent s'assouplir et s'ouvrir : le plancher pubo-pelvien, le plexus solaire et la ceinture scapulaire. Lorsque ces trois diaphragmes sont détendus, flexibles et disponibles, les trois creusets énergétiques

(suite p. 45)

« L'ENVOL DE LA SPHÈRE »

La pratique du *Wutao* propose quatre mouvements préparatoires pour assouplir notre colonne vertébrale dans toutes ses dimensions : verticalité, latéralités et torsions. « L'état » s'installe peu à peu grâce à la libération de notre respiration pulmonaire et de notre souffle. Douze mouvements de base peuvent alors s'enchaîner progressivement. Nous avons choisi de vous présenter le douzième mouvement : « L'envol de la sphère » car il est le mouvement le plus accompli ; vous y retrouvez en effet l'ensemble des principes fondamentaux.

■ **La sensation à cultiver :** « L'envol de la sphère » naît d'un mouvement de huit déployé à partir de l'abdomen et calligraphié par les mains. Pour cultiver votre sensation, imaginez-vous comme une femme enceinte percevant les mouvements de son enfant dans son ventre. Progressivement, ce huit qui devient sphère, cette sphère qui devient huit, apparaît de plus en plus manifeste et visible. La sphère voyage, dans une douce transe, à l'intérieur de notre abdomen, notre buste et tout autour de nous. Le plancher pubo-pelvien et le diaphragme du plexus solaire sont ainsi activement sollicités dans ce mouvement très complet.

■ **Votre inspiration poético-sensorielle :** chaque mouvement de *Wutao* s'anime à travers une inspiration poético-sensorielle sur laquelle vous pouvez vous appuyer. Dans « l'envol de la sphère », c'est le chant spiralé de notre ADN, la mise en résonance du mouvement de nos sphères intérieures avec la danse des sphères de l'univers que célèbrent les derviches tourneurs dans leur danse.

« L'ENVOL DE LA SPHÈRE »



1. Posture de départ : le neutre (Wuji). Vos pieds sont placés à une largeur de hanches. Respirez délicatement par le nez. Vos bras sont détendus, sans intention.



2. Vos pieds se placent un peu plus qu'à une largeur d'épaules. Enracinez-vous, le coccyx-sacrum relâché. Placez vos bras face à vous, comme si vous mainteniez une sphère entre vos mains.



3. Commencez à dessiner un 8 avec vos mains tout en gardant la sensation de la sphère...



7. Relâchez et prenez appui sur votre plancher pubo-pelvien. Engagez votre hanche droite. Grandissez peu à peu la sensation de votre sphère entre vos mains. Inspirez profondément. Une boucle en bas...



8. Votre sphère s'élargit jusqu'à distendre le lien entre vos mains qui se détachent l'une de l'autre. Vous retrouvez alors le placement latéral décrit dans le mouvement : « Décrocher la lune ». Vos mains élargissent les parois d'une sphère. Votre colonne vertébrale décrit une courbe sur le côté, un bras placé au-dessus de votre tête, l'autre bras placé au niveau de votre bassin, les paumes vers le ciel.



9. La torsion continue, vous retrouvez l'extension de l'arc Yin dans le mouvement de base : « L'ouverture du cœur ». Votre hanche droite s'efface. Les deux plis de l'aîne sont largement ouverts.



4. Relâchez et prenez appui sur votre plancher pubo-pelvien. L'onde YIN-yang se déploie. Une boucle en haut...



5. Relâchez votre coccyx-sacrum. Le passage de la boucle vers le bas...



6. Une boucle en bas...



10. Le mouvement poursuit dans son élan sa courbe. Engagez votre hanche gauche. Vous vous retrouvez dans une nouvelle latéralité, mais cette fois-ci, de l'autre côté.



11. Dans un expir, relâchez profondément votre coccyx-sacrum. Gardez la sensation de la sphère.

ET PUIS... Vous êtes prêt(e) pour un nouvel envol de la sphère ! Entrez dans la douce transe du mouvement, chevauchez-le jusqu'à le laisser se poser peu à peu... Retrouvez progressivement le mouvement de 8. Gardez toujours précieusement le mouvement pulsatoire de l'onde circuler en vous. Et retrouvez la posture de départ.

Un MOUVEMENT GLOBAL

Vous retrouvez dans ce mouvement l'exploration de tous les arcs/voûtes de la colonne vertébrale initiés dans la pratique du Wutao: antérieur, postérieur, latéraux et de tous les mouvements de l'onde: ondulatoire, oscillatoire et spiralé.



1. On retrouve l'arc latéral du mouvement « Décrocher la lune ».



2. On retrouve l'arc latéral de l'autre côté.



3. On retrouve le relâcher du coccyx-sacrum du deuxième mouvement « Se laisser glisser au fond de l'eau ».



11. On retrouve la pleine extension de l'onde YIN-yang de « L'ouverture du cœur ».

Retrouvez les conseils concernant ce mouvement: ce qu'il ne faut pas faire, le placement juste, ses variations et l'ensemble de sa progression dans le livre du Wutao. Éditions Le Courrier du Livre: www.editions-tredaniel.com

taoïstes (Dan Tian) peuvent alors se remplir, se densifier et réaliser leur œuvre alchimique à travers nous. Le plancher pubo-pelvien, en se libérant, offre ainsi un point d'appui à l'épanouissement du 1^{er} Dan Tian, le creuset de nos pulsions. Le plexus solaire, en s'ouvrant, favorise les échanges énergétiques entre le 1^{er} et le 2^e Dan Tian, creuset de nos émotions, qui peut accéder à sa plénitude. La ceinture scapulaire, en libérant le passage entre le 2^e et le 3^e Dan Tian, nourrit le creuset de nos pensées. Ces planchers sont à la fois des passages énergétiques et des bases de soutien.

D'autres principes fondamentaux

■ **Oscillations et torsions**: le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale est complété par des mouvements oscillatoires et des torsions. Si les termes « ondulatoire » et « oscillatoire » sont synonymes, ils nous permettent cependant d'un point de vue pédagogique de différencier les mouvements antérieurs / postérieurs de la colonne vertébrale (l'ondulation de la chenille) des mouvements latéraux (l'oscillation du lézard). En intégrant toutes ces dimensions, en leur réinsufflant du mouvement, nous redonnons à notre colonne vertébrale toutes ses amplitudes et sa vitalité.

■ **Arcs, voûtes, spirales et principe de tenségrité**: ces mouvements s'organisent et se structurent à travers une dynamique globale composée de lignes de force, d'arcs, de voûtes et de fascias... À travers l'exploration et l'incarnation de cette unité, notre être tout entier se renforce en souplesse et en douceur.

■ **Fluidifier la respiration**: pour accéder à la globalité, fluidifier votre respiration pulmonaire est une étape incontournable et un atout essentiel. Elle permet d'accéder au lâcher-prise grâce à la transe et nous connecte à l'hyper-présence, un état ultime de disponibilité et d'expansion de conscience.

■ **Cultiver « l'état »**: le pratiquant de Wutao entre dans un certain état d'être, un état de conscience amplifié, avant d'entrer dans le mouvement. Cet état lui permet de laisser le mouvement se faire plutôt que de vouloir le faire. Lorsqu'il explore un mouvement spiralé, le pratiquant de Wutao n'imité pas la spirale, il devient spirale. « Être dans l'état » consiste à ne pas perdre le fil, le lien de la force qui anime tous nos mouvements. Comme vous le savez, cette force se situe pour les Chinois dans le Dan Tian.

■ **Accompagner la vie**: la pratique du Wutao accompagne la vie. À travers le mouvement pulsatoire, ondulatoire et oscillatoire de notre colonne vertébrale, nous retraversons les mutations progressives de l'espèce humaine. En déployant l'onde au sol (Wutao Sol), assis (Wutao Assis), à quatre pattes, debout et dans des déplacements, en explorant la respiration embryonnaire et les différentes phases du souffle, nous réactualisons les multiples étapes de notre évolution. Nous retrouvons le sens de

notre globalité par le développement de notre intelligence sensorielle et créatrice. Ainsi, de l'amour du mouvement à la calligraphie du geste, des racines taoïstes aux inspirations occidentales, de l'alchimie des émotions à la beauté du sentiment, le Wutao est né, a maturé et fleuri pour devenir une voie d'épanouissement de l'être. ■

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64.



Pour vous procurer le livre du Wutao, contactez les éditions Le Courrier du Livre: www.editions-tredaniel.com Ou demandez-le à votre libraire.

ACCROÎTRE SA VITALITÉ



Le Wutao, en intégrant les mouvements ondulatoires de la colonne vertébrale (que l'on retrouve dans la pratique taoïste du Xing Yi Quan),

les mouvements en lemniscate (que l'on retrouve dans la pratique du Tai Ji Quan de style Chen) et les mouvements spiralés (que l'on retrouve dans la pratique du Ba Gua Zhang), en plus de favoriser la circulation dans les 12 méridiens ordinaires (comme le Qi Gong), active les 8 méridiens extraordinaires (tel le Ba Gua Zhang). La pratique du Wutao, accessible à toutes et tous, renforce ainsi notre système immunitaire (comme la cicatrisation) et accroît notre vitalité.

*Michel Jreige,
médecin généraliste/MTC
& enseignant de Wushu*



PORTRAITS

Ancien Champion du monde de Kung Fu Wushu à Taïwan et conseiller chorégraphe scénique, **Pol Charoy** se spécialise dans les arts internes et la danse martiale.

Enseignante de Yoga, danseuse et comédienne spécialisée dans le Théâtre Mouvement, **Imanou Risselard** développe les principes taoïstes dans ses spectacles.

Fondateurs du Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle à Paris et du magazine Génération Tao, ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao.

Le livre « Wutao, pratiquer une écologie corporelle » a été publié aux éditions Le Courrier du Livre. Calligraphies de Hassan Massoudy.

www.wutao.fr • polimanou@generation-tao.com