

# LE WUTAO<sup>®</sup>, UNE ÉCOLOGIE CORPORELLE<sup>®</sup> ◀

ET SI NOUS PRENIONS SOIN DE NOTRE CORPS COMME NOUS DEVRIONS PRENDRE SOIN DE LA TERRE ? LE WUTAO, UN ART ÉNERGÉTIQUE CRÉÉ IL Y A DIX ANS PAR DEUX FRANÇAIS, IMANOU RISSELARD ET POL CHAROY, NOUS INVITE À RÉALISER EN NOUS CETTE ÉCOLOGIE CORPORELLE. QUAND LÂCHER-PRISE RIME AVEC DÉTENTE, BIEN-ÊTRE AVEC ÉPANOUISSEMENT.

**L**e Wutao est issu du métissage de plusieurs expériences. Citons les bio-énergétiques taoïste et occidentale, le wushu (les arts martiaux chinois) et le yoga. En chinois, l'idéogramme *Wu* signifie « danse » ou « éveil » et *Tao*, la « voie » ou le « chemin ». Ainsi la discipline est-elle souvent traduite par « danse du Tao ».

## Écoute intérieure

Dans la pratique, il s'agit d'« éveiller l'âme du corps ». Autrement dit, de « défroisser » délicatement nos tensions, d'harmoniser nos pulsions vitales (cerveau reptilien), nos émotions (cerveau limbique) et nos pensées (néo-cortex ou cerveau cognitif) et de cultiver notre sensorialité. C'est aussi faire l'expérience de la globalité telle qu'elle est décrite par la tradition taoïste. Ainsi chaque partie de moi : os, muscles, nerfs, organes, fascias<sup>(1)</sup>, tous les fluides du corps comme la lymphe, le sang, mais aussi mes émotions, mes pensées... sont reliés entre eux et forment un tout traversé par le qi, le souffle /l'énergie vitale. Elle-même circulant en tout.

## Le mouvement ondulatoire primordial

Le Wutao me ramène à cette globalité dans une écoute intérieure délicate. Plus je progresse dans ma pratique, plus l'énergie vitale circule en moi, plus ma santé<sup>(2)</sup> s'améliore, plus le sentiment de bien-être se manifeste, plus ma relation à l'autre et à mon environ-

nement s'épanouit.

Les mouvements de base du Wutao commencent par une douce mise en mouvement du bassin. Ainsi, en relâchant le plancher pelvien, puis le coccyx-sacrum, toutes les tensions concentrées dans cette zone se libèrent. Peu à peu, le pratiquant découvre et ressent que naît de cette profonde détente un rythme dit « pulsatoire ». À partir de cette « pulsation » se déploie alors, simplement et naturellement, un mouvement ondulatoire dans la colonne vertébrale. Telle une vague, chacune de nos vertèbres se déroule, s'enroule et retrouve sa motilité. Ce mouvement...  
●●●



© D.R.

Au cœur de la pratique, la respiration.



...ondulatoire primordial, comparable à une onde de vie qui traverse tout notre être, est très bien décrit par Wilhelm Reich qui la nomme : « onde organique ». Selon lui, cette onde est généralement entravée par des tensions émotionnelles qui se logent à différents niveaux : les sept anneaux reichiens. Pour contacter notre vitalité et que cette onde s'épanouisse, il est nécessaire de libérer toutes ces entraves énergétiques. Ce que le Wutao réalise en douceur. Peu à peu, nous apprenons à cultiver, comme l'explique Imanou Risselard, une « hyperprésence » et une douce écoute qui créent un état de disponibilité et de lâcher-prise.

<sup>(1)</sup> Le fascia est un tissu conjonctif plus ou moins dense qui enveloppe les organes, les muscles... Il réunit toutes les parties du corps, formant ainsi une multitude de chaînes myo-fasciales.

<sup>(2)</sup> Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'OMS, « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition, datant de 1946, « implique que tous les besoins fondamentaux de la personne soient satisfaits, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels et du stade de l'embryon, voire des gamètes à celui de la personne âgée ». Ainsi, une étude révèle que, selon les pays, 70 à 99 % des personnes dans le monde ne seraient pas en bonne santé.

## Réactualiser les circuits réflexes

Ce rythme pulsatoire nous accompagne depuis l'émergence de la vie sur terre. Pour les taoïstes, il est associé au rythme de la respiration embryonnaire. Pour les ostéopathes, au mouvement respiratoire primaire ou MRP. Pour la neurologue Régine Zekri-Hurstel, spécialiste de la neurologie fonctionnelle, ce rythme accompagne le développement du fœtus. Tout comme le déploiement ondulatoire de la colonne vertébrale qui se réalise en même temps que la construction du schéma nerveux. Celui-ci se reconstruit durant les trois premières années de l'enfant dans une phase dite active, et ainsi répare les connexions qui n'auraient pas eu lieu au cours de la première phase, dite pas-

sive. Or, il se peut que ces deux phases ne suffisent pas à bien connecter tous les circuits réflexes. Le Wutao permettrait à l'adulte de réactualiser de façon consciente ces circuits réflexes et de rétablir des connexions qui n'auraient pas abouti. Si cela implique un mieux-être, cela signifie aussi que la pratiquante ou le pratiquant peut ainsi progresser dans des mouvements et développer des capacités qu'il ignorait ou jugeait impossibles jusqu'alors.

## Vivre en plénitude

Cette idée que l'on puisse progresser à tout âge et continuer à développer ses capacités rejoint le concept de « vie intégrale » développé en France dans les années 70 par Itsuo Tsuda, fondateur de l'École de la respiration, ancien élève de Noguchi, fondateur du seïtai au Japon, et de Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido. Loin du principe de longévité prôné par les taoïstes, cette approche invite plutôt chacun(e) d'entre nous à vivre pleinement, sans retenue et sans peur. Dans ce sens, le Wutao privilégie l'épanouissement de la personne : sa qualité d'être, sa qualité de vie, sa sensibilité, sa beauté, son intelligence, mais aussi son enracinement, sa force et sa capacité d'action. Pour cela, la discipline situe au cœur de sa pratique la respiration. Une respiration pulmonaire qu'il faut réapprendre et qu'il convient de fluidifier. Car combien d'entre nous aujourd'hui respirent « à pleins poumons » ? Très peu en réalité. Notre souffle est souvent limité.

En retrouvant l'harmonie de notre souffle, nous redécouvrons l'échange précieux qui nous lie à ce qui nous entoure. Ce vital qui nous fait parfois défaut.

Ainsi la pratique du Wutao cherche à nous reconnecter à la vie, à son essence et à sa source. En s'appuyant sur la tradition et en la revivifiant, sa pratique nous régénère et nous harmonise.

● DELPHINE LHUILLIER

## INFOS PRATIQUES

Prochains stages :

- 22 & 23 mai à Hyères

- 20 juin à Strasbourg

- Du 25 au 30 juillet et du 1er au 6 août dans les Hautes-Alpes

Tél. : 06 20 89 63 32 • [contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

Vous pouvez également vous former à l'enseignement du Wutao en 2 ans.

École de Wutao : 06 65 66 12 39 • [contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

Retrouvez toutes les infos concernant le Wutao (cours à Paris et en province, stages, formation) sur le site: [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)