



Wutao danser l'éveil

Né de la rencontre entre un homme et une femme en état de conscience non ordinaire, cet art martial nous invite à découvrir combien notre corps est une porte vers une immensité vivante et créative.

Par Miriam Gablier

La pratique du wutao permet à Delphine Lhuillier de s'ancrer en elle-même et d'ouvrir sa sensibilité. Chose étrange, alors qu'elle réinvestit son corps en conscience, elle découvre qu'elle est... gauchère, et que cette nouvelle gestuelle a des effets insoupçonnés. Dessiner de sa main gauche semble ouvrir les vannes d'une véritable créativité. Au bout de quelques mois, elle publie un jeu de tarot entièrement dessiné par elle : le Tribal Tarot. « J'étais à mille lieues de penser que j'étais capable de dessiner ! Ça sortait presque tout seul », s'étonne celle qui est devenue formatrice de cet art du geste novateur. Choyer notre jardin corporel par le wutao nous permet-il de faire fleurir notre âme ?

« Le wutao permet de déployer l'incroyable potentiel de vie et de créativité que nous avons tous. C'est un chemin de "défroissage" délicat de ce qui a pu être contraint, malmené, abandonné dans notre corporalité », indique Imanou Risselard, cocréatrice du wutao avec Pol Charoy. En effet, trop souvent la relation que nous avons avec notre corps est celle d'un rapport de pouvoir. Nous voulons qu'il soit une belle machine performante : nous lui imposons nos désirs auxquels il doit répondre. Pourtant, au cœur de notre merveilleuse corporalité demeurent une sensorialité et une intelligence

prodigieuses. « Le wutao amplifie notre présence à nous-mêmes et nous permet d'accéder, par la simplicité et la beauté du geste, par l'art et le cœur du mouvement, à une nouvelle qualité de vie... en éveillant l'âme du corps », écrivent Pol et Imanou dans l'ouvrage *Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle*.

Yin et yang se rencontrent

Que se passe-t-il quand deux créatifs se rencontrent ? Ancien directeur d'une maison des jeunes et de la culture, Pol Charoy quitte son poste en 1983 pour aller vivre un rêve : participer au championnat du monde de kung-fu wushu à Taïwan. Il y décroche le titre de champion du monde. À son retour, il décide d'entrer à l'école du cirque d'Annie Fratellini. En plus d'avoir un numéro acrobatique à base d'arts martiaux, il mène par la suite une carrière de conseiller scénique auprès de grandes compagnies comme Le Cirque baroque ou de réalisateurs comme Jean-Paul Goude. Imanou Risselard, de son côté, est passionnée de danse, de yoga, de chant. Tout d'abord costumière – ce qui lui permet d'exprimer ses envies de stylisme –, elle suit les cours de Patricia Jaïs, dans la lignée du Théâtre mouvement de Jacques Lecoq. Cette approche avant-



« Au cœur de notre merveilleuse corporalité demeurent une sensorialité et une intelligence prodigieuses. »

Imanou Risselard



Pol Charoy



Imanou Risselard



gardiste et corporelle inclut le mime, le travail sur les émotions et le masque. Elle veut créer un spectacle avec des arts martiaux. Elle rencontre Pol.

Exit les week-ends en amoureux version carte postale. « Nos week-ends ensemble, c'étaient des stages de respiration holotropique, de méditation... Nous avons même suivi une formation de rebirthing », se rappelle Pol en riant. Nettoyage psychologique, mise à nu, accès à des états élargis de conscience... Les amoureux finissent par quitter le monde du spectacle. « Lors d'une quête de vision, chacun de notre côté, nous avons vu une boule yin et yang qui roulait à travers une ville. Nous en avons déduit qu'il fallait rendre le tao contemporain », précise Pol. En 1997, ils fondent le magazine *Génération tao*. Une équipe se constitue. Le midi, la joyeuse bande va pratiquer les mouvements du tao dans un parc – tai-chi-chuan, qi gong... –, mais rester dans un cadre strictement traditionnel n'a plus de sens.

Une naissance en douceur

La recherche créative se poursuit pour Pol et Imanou. Un fil conducteur ? Le souffle. « En plus des arts martiaux, nous nous sommes également inspirés

de ma formation reichienne – reçue à l'université Paris 8 –, du travail d'Imanou avec le Théâtre mouvement, et surtout de toutes les techniques de respiration que nous avons apprises », détaille Pol. Pour commencer, ils décident de « respirer » de façon très lente chaque mouvement du tao, le répétant pendant plus de quarante minutes sans en dévier, afin de ne pas s'égarer. « Petit à petit, la conscience se modifie et nous avons remarqué qu'au bout de ce temps-là, nous "tombons" dans le silence. Il nous semble alors qu'il n'y a plus rien », poursuit Pol.

Je sentais que tous les tissus de mon corps se regorgeaient d'une énergie de vie.

Pourtant, de manière infiniment délicate, quelque chose apparaît. Un mouvement pulsatoire et timide – toute volonté de l'attraper le fait disparaître. Ainsi, Imanou plus particulièrement, Pol aussi, vont laisser naître ces mouvements qui « sonnent » juste. « D'un seul coup, je pouvais tout aussi bien me mettre à pleurer que me trouver dans un état de grâce. Je sentais que tous les tissus de mon corps se regorgeaient d'une énergie de vie. Je continuais alors le geste jusqu'à ce que son cycle soit accompli. Et je dois dire que lorsque j'allais vers cet état, je sentais que quelque chose, que je ne nomme pas particulièrement, venait aussi à moi », rapporte l'exploratrice. De par son ancrage, Pol permet à Imanou de véritablement se déployer. Il use également d'une pédagogie remarquable afin de mettre en mots ce qu'elle a parfois du mal à

exprimer. « Nous sommes ainsi entrés de longues heures, pendant de longs mois, dans l'écoute de notre mouvement de vie. [...] Nous avons commencé à organiser et à styliser cette énergie pour écrire une sorte d'alphabet de gestes calligraphiés : des traces éphémères de nos mouvements laissées dans l'air. Le wutao était né ! », écrivent en chœur ses deux créateurs.

Une école en expansion

À force de pratiquer les mouvements, un enseignement se structure. Cependant, si des formes précises émergent, l'idée est de ne pas perdre le sentiment du geste. « Nous avons fait de "l'état" l'essence de la pratique du wutao », insistent Pol Charoy et Imanou Risselard. Ainsi, maintenir un ressenti intime est plus important qu'effectuer une posture de manière scolaire. L'idée principale du wutao ? Retrouver le mouvement pulsatoire primordial du corps, et plus particulièrement l'ondulation de la colonne vertébrale. La pratique propose ainsi des séquences de mouvements oscillatoires : torsions, arcs, voûtes, spirales, étirements des fascias, danses des diaphragmes... « C'est une pédagogie d'un nouveau genre, l'art du wutao restaure la corporalité de la personne par ce passage qu'est l'état », appuie Delphine Lhuillier.

Peu à peu le mouvement prend forme. Un nom est donné à la méthode en 2000, une équipe de formateurs se met en place en 2010. La Wutao School s'établit à Paris et Aix-en-Provence – elle est actuellement en gestation à Barcelone et Montréal. « Le wutao accompagne la vie. Nous accompagnons le wutao... Depuis, il y a eu bien d'autres créations, mais ça, nous vous le raconterons une autre fois », conclut Pol Charoy en souriant.

Retrouver le mouvement pulsatoire primordial du corps et plus particulièrement l'ondulation de la colonne vertébrale.

Faire évoluer les traditions

« Dans la philosophie taoïste, seul le changement est immuable : "la seule chose qui ne changera jamais est que tout est en train de changer", peut-on lire dans le Yi Jing. 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. Le wutao est donc une danse évolutive née tout naturellement de l'union entre la créativité chorégraphique, la gestuelle martiale du wushu [...], le yoga et les bio-énergétiques taoïstes et occidentales. »

L'état permet au pratiquant de laisser le mouvement se faire plutôt que de vouloir le faire.

entre ainsi 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. »

Extraits de *Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle*. ■

Pour en savoir plus Centre Tao : www.centre-tao-paris.com



Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle de Pol Charoy et Imanou Risselard Éd. Le Courrier du livre, 2011, 23,23 €

À LIRE