

Le Wutao ?

Eveiller l'âme du corps

Le Wutao® pourrait être traduit par « la Voie de la danse de la vie », la danse qui éveille l'âme du corps. Mais nul besoin d'être "danseur" professionnel ! Nous cherchons la nature profondément dansante de l'être humain...

Le sentiment du geste

La pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité. Les principes du Wutao restent au plus près de la sensibilité du sentiment pour insuffler de l'émotion à notre gestuelle. Car la douceur et la sensibilité sont les qualités que notre organisme accueille le plus efficacement.

Ecologie corporelle

La pratique du Wutao a ainsi pour effet de fluidifier et libérer le mouvement comme une seule et même réalité organique. C'est le principe d'écologie corporelle®, c'est-à-dire une relation à soi-même respectueuse.

Métissage

Le Wutao est une discipline métissée d'arts énergétiques orientaux (Yoga, Qi Qong, Tai Chi...) et occidentaux (bioénergie reichienne).

Empreint de philosophie taoïste, le Wutao s'inscrit dans une vision d'un monde (rond) en mouvement perpétuel, un monde auquel nous appartenons !

Travail en connaissance de soi

Le travail corporel amène des prises de conscience sur des tensions et zones bloquées du corps. En se « défroissant », le corps revit... et s'exprime à nouveau.

En même temps que le Wutao, ses fondateurs créent l'art de la Trans-analyse®, qui par le biais du jeu théâtral de nos "formes" éclaire nos "plis corporels", un régal jubilatoire ! Le livre de l'art de la Transanalyse est paru aux éditions du Souffle d'Or... et des stages ont lieu cette année à Paris et à Lyon : Tao du Clown et Masque neutre.

Le Wutao, ça vient d'où ?

Il était une fois...

Le Wutao est une création contemporaine née en 2001. Le Wutao naît d'abord de la rencontre amoureuse d'Imanou Risselard et de Pol Charoy. C'est l'alchimie de leurs âmes et de leurs parcours riches et variés qui façonne la « Danse de l'éveil ».

Les fondateurs

Pol Charoy est champion du monde de Kung-Fu Wushu et chorégraphe. Imanou Risselard est professeure de yoga et comédienne. A eux deux, ils revisitent le « corps sensible » et ce qu'il a à dire et à vivre.

Le Wutao, ça s'adresse à qui ?

Pour tous

Transdisciplinaire et transgénérationnel, le Wutao est ouvert à TOUS ! Aucune condition particulière n'est demandée mais les éventuels problèmes de santé sont à communiquer.

1/11/2015

Bienvenue dans un Monde Rond - Le Wutao, c'est quoi ?

Une pratique complète

Le Wutao est à lui seul une voie de mouvement tellement riche qu'elle peut s'explorer la vie durant ! Les participants s'épanouissent dans la pratique du Wutao pour la conscience et la douceur qu'il amène, le travail de connaissance de soi, la souplesse, le plaisir (re)trouvé du mouvement.

Certaines personnes créent des passerelles avec la pratique d'autres arts : danse, théâtre, chant, clown, musique, art martial, art du "sport"...

Le Wutao peut se décliner pour des publics particuliers : il est proposé à des groupes dans des maisons de retraite, à des femmes enceintes, à des enfants !

Comment se passe une séance de Wutao ?

Pratiqué debout, assis ou au sol, "l'onde" s'éveille à partir de relâcher subtils dans le bassin. S'en suit tout un enchaînement de mouvements réalisés dans une globalité et un respect de la corporalité de chacun et chacune. Selon les cours, un fond sonore musical sera proposé.

Quels sont les bienfaits de la pratique du Wutao ?

Mieux-être

Le Wutao est autant outil de mieux-être que voie de connaissance de soi. Les bienfaits sont détaillés par des spécialistes dans le livre du Wutao, paru aux Editions du Courrier du Livre (voir références)

En "meilleure santé"

La santé dans son sens large renvoie, selon la définition de l'OMS, au total bien-être physique, psychique et spirituel (on pourrait rajouter "social"). Ainsi, le Wutao a un rôle bénéfique sur la santé, notamment pour réduire le stress et des affections liées à nos modes de vies comme les douleurs lombaires. La pratique du Wutao fluidifie les mouvements et la corporalité. C'est surtout une pratique de plaisir et un art à vivre.