



WUTAO

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

DOSSIER DE PRESSE

Cécile BERCEGEAY

Contact presse

cecile@wutao.fr

tél. : 06 20 89 63 32





SOMMAIRE

L'art du Wutao	3
Les 12 mouvements de base (de 1 à 6)	4
Les 12 mouvements de base (de 7 à 12)	5
Wutao Assis	6
Wutao Sol	7
Wutao Stretch	8
Ce qu'en disent les experts	9
Création éphémère	10
Wutao au Cent-Quatre	11
Foire aux questions	12
Pratiquer le Wutao	13
Le Wutao en expansion	14
Le Wutao en images	15
Sur la toile	16
Contact	17



©Pol Charoy par Frédéric Villbrandt
Calligraphie Hassan Massoudy



L'art du WUTAO

Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao, prononcé « Woutao », a été conçu par un couple de Français, Pol Charoy et Imanou Risselard. Son nom repose sur l'union de deux idéogrammes : « Wu » pour danse ou éveil et « Tao », la voie.

La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale et la libération du souffle.

Un art du mouvement qui se veut en phase avec nos besoins actuels où il est nécessaire de retourner à l'essentiel, au naturel :

- Renouer avec l'intelligence du corps et mieux l'habiter.
- Goûter au sentiment du geste.
- Créer du lien en soi et avec son environnement pour se sentir un être global, en pleine santé et aimant.
- Éveiller l'âme du corps et trouver notre rythme intérieur.



Imanou RISSELARD a suivi un parcours artistique, notamment dans le Théâtre Mouvement.

Pol CHAROY est un ancien Champion du monde de Kung Fu Wushu et conseiller chorégraphe scénique.

ENSEMBLE, ils ont créé la revue Génération Tao et fondé le Centre Tao Paris. Ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao®.

Les 12 Mouvements de BASE

© Pol Charoy et Imanou Risselard par Frédéric Villbrandt



1. Repousser les montagnes



2. Se laisser glisser au fond de l'eau



3. L'ouverture du cœur



4. Déployer les ailes des anges



5. Offrir l'énergie de la terre au ciel



6. Offrir l'énergie du ciel à la terre



7. Décrocher la lune



8. L'envolée du cœur



9. Décocher la flèche



10. La tour de cristal



11. L'alchimie de l'eau et du feu



12. L'envol de la sphère

Wutao ASSIS



©Sandrine Toutard par Frédéric Villbrandt

Le Wutao ASSIS matérialise le départ du mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale par le soutien de l'assise.

Ondulations, torsions et spirales prennent naissance sans jamais se départir du soutien et de l'appui du plancher pubo-pelvien.

La base est posée, mobile et solide, afin de construire son axe sans aucune rigidité.



Wutao SOL

Si l'assise correspond à notre première verticalité, le sol représente notre première rencontre avec l'espace, hors du ventre maternel. Le Wutao Sol permet à chacun de retraverser cette phase essentielle de la vie.

Le déploiement des mouvements au sol allie douceur et lâcher-prise dans une profonde sensualité. Nous sommes amenés à une plus grande prise de conscience des zones que nous maintenions sous contrôle pour mieux les relâcher. Notre volonté cède la place à la souplesse, pour la grâce et le plaisir de devenir mouvement.



©Marie-Aliette Delaneau par Frédéric Villbrandt

Wutao STRETCH



©Cécile Bercegeay par Virginie Gatelier

« Stretcher » est devenu un terme courant pour désigner des exercices d'assouplissement. Malheureusement, les pratiquantes croient gagner en amplitude articulaire mais les tensions s'en trouvent renforcées.

Le Wutao Stretch permet d'améliorer la souplesse et la tonicité des tendons, des muscles, des fascias et des articulations. Les mouvements se libèrent pour mettre le corps en état de danse et de transe dans la douceur de l'instant. Le corps s'assouplit, sans force et sans heurts. Il se détend en profondeur et retrouve force et vitalité en suivant la voie du lâcher-prise et du plaisir.



Ce qu'en disent les EXPERTS

« L'un des apports majeurs du Wutao est de pouvoir nous reconnecter à la respiration fondamentale qui se trouve à l'origine de tout mouvement. Nous nous réharmonisons avec le monde. »

Alexandre CLÉMENT, ostéopathe

« Le Wutao transmet le respect profond de son être et de son environnement, ouvrant la voie d'un nouveau sensoriel. La virtuosité de l'infime présence s'intime. »

Isabelle MARTINEZ, chargée d'action éducative au Musée d'Arts Modernes de la ville de Paris

« Le Wutao et son souffle alchimique permettent de révéler le manque de fluidité et de libérer l'onde énergétique qui veut circuler librement dans l'ici et maintenant du corps dans l'espace. »

Giovanni FUSETTI, ingénieur écologue, pédagogue et metteur en scène

« Le Wutao apparaît comme une pratique tout à fait adaptée pour aider au déverrouillage des différentes régions du corps en vue d'une meilleure circulation de l'énergie vitale. »

Anne-Marie FILLIOZAT, psychologue et psychothérapeute

« En assouplissant l'ensemble des tissus conjonctifs, le pratiquant de Wutao recrée du lien et trouve le chemin d'un mouvement global : lorsqu'il bouge, tout son être bouge ! »

Julian KING, ostéopathe

« Le Wutao nourrit et renforce le Qi (l'énergie vitale) dans le corps en évacuant l'énergie perverse. Des espaces sont ainsi libérés pour favoriser l'intégration et l'accumulation d'énergie positive. »

Liujun JIAN, Médecine Traditionnelle Chinoise et cardiologue

« La pratique du Wutao, accessible à toutes et tous, renforce notre système immunitaire et accroît notre vitalité. »

Michel JREIGE, médecin généraliste et Médecine Traditionnelle Chinoise

Création ÉPHÉMÈRE



Le Wutao se définit comme une calligraphie de gestes.
En 2010, une performance appelée « Création éphémère » a été réalisée, accompagnée par le calligraphe **Hassan Massoudy**.



©François Lollillon - 2010



Wutao au CENTQUATRE-PARIS



Depuis septembre 2013,
le **CENTQUATRE-PARIS**
propose des cours de Wutao
gratuits chaque samedi et dimanche.

+ de 100 personnes pratiquent le Wutao
sous la nef du Cent-Quatre 3 week-ends / mois
de mi-septembre à mi-juillet.

www.104.fr/programmation/evenement.html?evenement=314

Foire aux QUESTIONS



©Delphine Lhuillier par Cécile Bercegeay

À QUI S'ADRESSE LE WUTAO ?

Aucune limite d'âge. Aucune limite anatomique. Le Wutao s'adresse à toutes celles et ceux qui désirent découvrir une façon de bouger et de danser dans le respect de leur corporalité.

COMMENT S'HABILLER ?

Une tenue souple est conseillée pour pratiquer confortablement.

L'ESPACE DE LA PRATIQUE

À l'extérieur, à l'intérieur, le Wutao peut se pratiquer partout. Un plancher doux et de qualité est bien sûr plus adapté pour le Wutao Sol.

L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

La pratique du Wutao peut s'accompagner de musiques méditatives, sans mesures répétitives, afin que chacun puisse explorer et laisser émerger sa musique intérieure et son propre rythme.



Pratiquer le WUTAO

OÙ PRATIQUER EN FRANCE ?

Le cœur du Wutao se trouve au Centre Tao Paris (www.centre-tao-paris.com) où sont dispensés des cours quotidiens. Pour connaître toutes les adresses de cours, ateliers et stages, consultez la carte de France des enseignants certifiés sur le site officiel du Wutao : www.wutao.fr

OÙ SE FORMER ?

La Wutao School est une école de formation pour devenir instructeur/trice de Wutao. Elle a aussi été créée pour permettre à toute personne qui souhaite s'imprégner de l'art et de l'âme du Wutao de suivre un cursus continu et complet propice à son épanouissement. La Wutao School est présente à Paris et à Aix-en-Provence : www.wutao.fr



©Arnaud Mattinger par Frédéric Villbrandt

Le Wutao en EXPANSION



©Imano par Frédéric Villbrandt

MANIFESTATIONS & ÉVÉNEMENTS

Des démonstrations et des ateliers de Wutao ont lieu régulièrement en France et à l'étranger : soirée « Sens et expérience », Journée Nationale du Qi Gong, Festival du féminin, Festispirit, Féminaisance, Journée des Doulas, Festival de la méditation, Rencontres des Cultur'Elles Créatives, salon Zen, etc.

WUTAO WORLDWIDE

Le Wutao dépasse les frontières de l'hexagone. Des ateliers ont lieu en Guadeloupe, Barcelone, Bruxelles, Montréal, Québec, etc.

Des artistes issus de plusieurs nationalités (américaine, italienne, russe, indienne, suisse, etc.) formés au Wutao sillonnent aujourd'hui le monde : Peter Adeney (Sweet), David Poznanter, Jeanine Ebnöther, Giulio Vanzan, Shruti Mishra, etc.



Le Wutao en IMAGES

Vous pouvez découvrir des vidéos de Wutao en vous rendant sur le site du Wutao : www.wutao.fr
De nombreuses photos de qualité professionnelle et livres de droits sont à votre disposition sur demande auprès de Cécile Bercegeay, responsable communication : cecile@wutao.fr

En attendant, quelques liens :

Teaser : <https://www.youtube.com/watch?v=nQ8o20ZdMUo>

Wutao dream : <https://www.youtube.com/watch?v=4tE-EhjhypY>

Le mouvement ondulatoire par Imanou : https://www.youtube.com/watch?v=5j_nesulWzc

Les spirales des fascias : <https://www.youtube.com/watch?v=R7DHYgvzl2g>

Répétition : <https://www.youtube.com/watch?v=jrnlrPsqfCQ>

Déployer les ailes des anges : <https://www.youtube.com/watch?v=rHC5RWefhI0>

Et pour le fun, la chanson du Wutao : https://www.youtube.com/watch?v=lzs-RqyQi_I

Liens presse :

Émission « Comment ça va bien ? » France 2 :

<https://www.youtube.com/watch?v=iyWNrqKm6WU>

Émission « Allô docteurs » France 5 : <https://www.youtube.com/watch?v=LnHqcU0HmVw>

Soirée Sens et expérience Radio Médecine douce : <https://www.youtube.com/watch?v=8-YJ3VuC9vk>



LE LIVRE DU WUTAO

Par Pol CHAROY et Imanou RISSELARD

Véritable guide illustré, cet ouvrage pose les principes fondamentaux du Wutao, les 12 mouvements de base et les notions d'écologie corporelle.
Éditions Le Courrier du Livre.

Sur la TOILE



www.wutao.fr

- COURS : toutes les régions
- STAGES : toutes les dates
- FORMATIONS : Paris, Aix-en-Provence et Barcelone
- VIDÉOS

SITE BILINGUE
français-anglais



- Page : <https://www.facebook.com/pages/Wutao-pratiquer-lécologie-corporelle/165631753514214>
- Groupe : <https://www.facebook.com/groups/wutao>
- Page Wutao WorldWide : <https://www.facebook.com/pages/Wutao.Worldwide>



Contact



■ Pol CHAROY et Imanou RISSELARD
Créateurs du Wutao et direction pédagogique de la Wutao School
pol@wutao.fr / tél. : 06 60 29 10 00

■ Cécile BERCEGEAY

Webmaster, responsable com et relations presse
Responsable de la Wutao School à Barcelone
cecile@wutao.fr / tél. : 06 20 89 63 32



■ Marie-Aliette DELANEAU
Administratrice Wutao School
marie@wutao.fr / tél. : 06 63 20 00 29

■ Christine GATINEAU

Développement international et community manager
chgatineau@gmail.com / tél. : 06 32 65 81 34



■ Delphine LHUILLIER
Partenariats et diffusion
delphine@wutao.fr / tél. : 06 64 49 25 05

■ Philippe MASINI

Responsable de la Wutao School à Aix-en-Provence
philippe.masini@wutao.fr / tél. : 04 42 57 59 61





Le Wutao® est une marque déposée.
www.wutao.fr