

L'art de s'étirer

Se réveiller en douceur

par Isabelle Martinez d'après les propos de
Pol Charoy, Imanou Risselard & Cécile Bercegeay*

S'étirer comme le chat? S'étirer comme on respire? Ou au cours d'une journée?
Le Stretching Wutao vous propose une méthode toute en douceur et en simplicité
pour vous offrir le plaisir d'un mouvement naturel.

Le stretching Wutao propose une voie corporelle: plonger au cœur de ce réflexe animal dans l'attention de notre conscience humaine, ouvrir des espaces insoupçonnés dans nos tissus, rassurer nos cellules, pulser l'instinct vital pour en toucher son élan originel, faire « swinguer » l'élasticité de nos tendons, et suspendre les aiguilles de notre horloge biologique dans la joyeuse rencontre de son éternité.

*Elle est retrouvée!
- Quoi? - L'Éternité.
C'est la mer mêlée
Au soleil.*

Arthur Rimbaud

L'entrebâillement: la subtile demande corporelle

S'étirer dans un bâillement est déjà un entre-deux, celui d'un réflexe inconscient et d'une réponse immédiate à une demande corporelle. A l'inverse d'un exercice anticipé par le mental, l'étirement quotidien répond à un besoin corporel. Et lorsque la demande naît du corporel, la réponse ne mécanise pas, ne force pas, semble suivre un cheminement naturel dans le respect de nos amplitudes. L'étirement du matin est ce petit moment sacré d'éternité, dans lequel se pointe le flair d'une conscience encore endormie, le

meilleur passage, peut-être, du lâcher-prise, celui dans lequel notre mental s'abandonne, et où notre inconscient se présente timidement au jour. Cet espace savoureux d'éveil, l'avez-vous remarqué, nous souhaiterions tous l'allonger, le faire perdurer de cette douceur que nous nous donnons, sans même y penser. Nous quittons à regret ce douillet réconfort d'élongation et de sourire intérieur, un peu en sursaut de réveil, au pied du lit. Comme nous nous arrachons à nous-même... Dans l'écoute mystérieuse (ni consciente, ni inconsciente) de cette demande corporelle d'éveil sans réveil, nous nous surprenons, chez nous, au bureau, à laisser une minute, quelques secondes, notre tâche, nos tensions, nos « prises de tête », pour et encore, sans même y penser, retrouver dans la microseconde d'une permission, pour nous accorder, dans un étirement de soulagement, notre petite récréation clandestine: celle de souffler pour ne pas s'essouffler. En se basant sur cette nécessité corporelle, les cours de « Stretch » ont anticipé ce besoin naturel. Cependant, et généralement, anticiper va « mentaliser » cette nécessité, et enclencher des mouvements mécaniques afin de répondre cette fois, non pas à notre nature, mais plus particulièrement aux projections que nous nous en faisons, l'idée d'un corps que nous voudrions atteindre: une beauté, une performance, la volonté d'atteindre une souplesse, d'aller plus vite que le temps, ou bien de nous préparer sans le savoir parfois à la rencontre sexuelle. Le Stretch véhicule ainsi nos propres stéréotypes, mais parfois, aussi, se fait voie comme en « Stretch Wutao ». Ici, on « se réflexe » (on conscientise ce réflexe du petit matin) et l'on ouvre le passage de notre instinct vital à celui de notre propre élan vital.

**Un corporel
que nous
n'écoutons
pas.**

Stretcher dans quel rapport à soi?

Je n'ai jamais voulu avoir l'intention de me faire mal.

Imanou Risselard

Comme le soulignent Pol Charoy et Imanou Risselard, le paradoxe du Stretch réside dans

Ci-dessous, Cécile Bercegeay : l'étirement du matin est ce petit moment sacré d'éternité.



photo : Jean-Marc Lefèvre

une démarche à se faire du bien mais... en se faisant du mal. La recherche d'un étirement sans douleur innovée par les créateurs du Wutao va principalement avoir comme point de départ cette question essentielle : comment accéder avec plaisir à ce qui n'est pas plaisant ? Avant de toucher cette conscience corporelle, le pratiquant va rencontrer principalement ses habitudes et entretenir bien souvent un rapport à lui-même dont il n'a pas encore conscience. Ainsi nous allons tous plutôt dans notre habitude de forcer nos amplitudes, progresser en fermeture, en écrasement, en grand écart de jambes, sans même nous rendre compte que notre visage grimace et s'accompagne d'une onomatopée spontanée : « aïe », d'une pensée bizarre qui nous paraît « normale » : « Ah, c'est bon, Hum ça fait mal ! C'est super, je progresse là ». Nous avançons alors dans nos possibles, mais seulement, oui seulement, dans la mesure d'une douleur. Complice alors de notre propre « auto-violence », participant nous-même à un « abus » : celui d'un corporel que nous n'écoutons pas, comme si au bout du compte nous passions à côté de nous-mêmes, comme si de cette douleur nous n'en étions pas le principal acteur, ou qu'au mieux, elle était nécessaire ; comme si le désir à soi passait au-dessus d'une acceptation, d'un oui complice, celui d'une permission amoureuse à soi-même, mais aussi celui de ne pas savoir entendre murmurer notre état sensitif innocent en attente, en attente d'une reconnaissance, la sienne propre : *Mais faut-il obligatoirement passer par la douleur pour amplifier ce qu'effectivement nous avons tendance à réduire et à limiter ? Comment sortir de notre premier conditionnement d'enfant, celui dans lequel l'accent est mis sur les dysfonctionnements, la maladie, et non pas sur le sensoriel, sur l'écoute de la présence d'un bonheur interne et organique ? Comment apprendre à ressentir ses contours dans le sensoriel et aller dans une culture du subtil ?*

Pol Charoy et Imanou Risselard

Stretch Wutao : vers une écologie corporelle

Oser, oser passer déjà à un état de conscience à soi dans l'amour.

Imanou Risselard
Avez-vous remarqué à quel point l'étirement « stretch » est avant toute chose ouverture corporelle ? Dans le Stretch Wutao, cet appel à soi, et souvent aussi appel à l'autre, réside dans l'écoute de ce qui s'ouvre. Il y a sa propre demande et acceptation à se laisser pénétrer dans un espace parfois perdu, celui d'une qualité féminine et de sa réceptivité : étirer pour se préparer, étirer pour être disponible et rencon-

photo : Jean-Marc Lefèvre



**L'étirement
quotidien
répond à
un besoin
corporel.**

trer dans des espaces internes insoupçonnés le sentiment d'amour. Parfois ce sentiment d'amour et d'être se heurte à un temps corporel. Il se perd alors dans l'opposition du ressenti d'une âme éternelle contrainte aux limites de notre véhicule. Comment s'échapper du naufrage, celui du temps qui passe et d'un corps vieillissant ? Cette course à ce que nous voudrions atteindre (plus jeune, plus beau, plus fort...) impose l'idée d'un corps utile et propose dans la plupart des pratiques de passer d'une posture à l'autre sans écoute, sans saveur, sans se donner le temps de passer l'information à notre corporalité. Parfois le temps s'arrête, mais dans un corps segmenté, en isolant du reste une partie qui sera travaillée certes, mais sans qu'on en touche sa dimension globale de chaîne et d'enchaînement musculaire. Le Stretch Wutao propose l'écoute de son intimité, et le point de départ en sera l'intention : chercher, étirer dans la fibre avec le mouvement de l'onde orgasmique, à partir de la posture du bassin et de son « relâcher ». C'est progresser dans l'élasticité d'une transe, c'est ne pas s'amplifier mais s'ajuster, « swinguer » dans un étirement relâché des fascias, des muscles et des tendons dans un souffle, dans son inspir et son expir. C'est avant tout retrouver son amplitude originelle, celle dans laquelle se réconcilie joyeusement sa part « mortaliste » et « immortaliste », celle d'un espace dans lequel maintenant le message et

On suit ses propres courbes, ses lignes et on ressent son axe. Car « stretch Wutao », c'est stretch le cou, les bras, les mains, les pieds et même les yeux.

PORTRAIT

La rencontre de Cécile Bercegeay avec Imanou Risselard et Pol Charoy, les créateurs du Wutao, a lieu en 1999. Instantanément conquise par leur manière de bouger, elle trouve dans la pratique du Wutao un lieu d'exploration et une voie d'éveil. Elle pratique assidûment auprès de Pol Charoy et Imanou Risselard. Depuis, elle enseigne également le Wutao Sol et le Stretch Wutao.



photo: Jean-Marc Lefèvre

« L'attention à soi révèle une noblesse: on tombe dans la posture, on tombe dans l'état, et la beauté apparaît. »

l'information pour le passage d'ouverture s'entend, s'accueille, se rassure. L'attention sera portée à la motilité intérieure et à ses vagues spirales et internes, dans un état d'écoute de notre mouvement de vie et de sa pulsation. Il n'y a plus force et grimace. Il y a alors échange de soi à soi, son sourire complice l'accompagnant. La réponse arrive à un moment donné d'accord et d'harmonie dans un dialogue d'un corporel ressenti global, en complémentarité entre les muscles de la chaîne postérieure et inférieure, dans le travail des fermetures et des arcs, dans l'alternance d'un ying-yang et d'un sentiment d'éternité, non pas linéaire, mais spiralé.

*Stretch Wutao, fibre de vie:
trop belle pour moi?*

*L'attention à soi révèle une noblesse:
on tombe dans la posture, on tombe dans l'état,
et la beauté apparaît.* Cécile Bercegeay



PORTRAIT

Historienne d'art, spécialisée en art contemporain, elle anime des ateliers de mouvements et d'arts visuels ainsi que des formations en médiation culturelle, notamment à travers l'association: MouvéArts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et se forme en Transanalyse avec Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.

LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard: Wushu, Yoga, Danse et Bio-énergie occidentale... En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes: « Wu » pour danse et « Tao » qui évoque l'idée de cheminer (Voie). Ainsi Wutao pourrait être traduit par « Voie, ou Danse, de la vie ». La pratique se concentre sur le déploiement d'une ondulation de la colonne vertébrale déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle s'anime tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité.

A mettre du vivant dans ce micromouvement, nous nous touchons nous-même dans notre intimité et sa réconciliation. On suit alors ses propres courbes, ses lignes et on ressent son axe. Car « stretch Wutao », c'est stretch le cou, les bras, les mains, les pieds et même les yeux. C'est, comme le soulignent Pol Charoy et Imanou Risselard, aller là où on ne s'attend pas, comme par exemple pratiquer le stretching du poignet et observer sa rotation, les amplitudes de sa main, ou de son petit doigt. C'est l'étirement comme prolongement dans une justesse, une justesse des doigts aux pieds, mais c'est aussi se tonifier dans la détente. Et « ça » fleurit dans la détente et son relâchement, et « ça » fleurit une beauté d'épanouissement: une beauté dans une posture remplie, pleine, habitée. Une beauté reliée à une grâce sensuelle et noble car interne: la fibre alors ne se déchire pas, ne se froisse pas, ni ne s'abîme. Imaginez passer votre crème de soin quotidien dans un geste brusque, dans un frottement indélicat, pensez-vous qu'elle en sera efficace ou perdra-t-elle en qualité de pénétration et de réparation? Ainsi accompagner l' « âge de la fibre » dans le Stretch Wutao, c'est comme réaliser un soin de beauté interne de la cellule qui va se voir dans son éternité, c'est se gorger de Qi dans le souffle, c'est être goulou(e) d'inspirer et dans l'expir, laisser partir ses « impuretés ». Cette beauté de ne vouloir ni être plus, ni être moins, mais juste sentir sa justesse en s'en donnant les passages, en osant aller dans ce temps, celui de son éternité et de son élan vital, celui d'un temps à temps, car il est toujours grand temps d'un entretien et d'une nourriture, celle d'une écologie corporelle, et se donner le temps de s'étirer. Alors qu'attendez-vous? ■

* Les propos de cet article sont inspirés d'un entretien sur le Stretch Wutao avec les créateurs du Wutao, Pol Charoy et Imanou Risselard (février 2008), ainsi qu'un interview avec Cécile Bercegeay, enseignante de Stretch Wutao (janvier 2008).

**Pour en savoir plus, consultez
le carnet d'adresses p. 60.**

**UNIQUE ! PROFITEZ
DE L'INTERACTIVITÉ INTERNET
et découvrez des vidéos sur:
www.generation-tao.com**