



Imanou photographiée par Frédéric Villbrandt • Création graphique : Imanou

Cultiver une hyper *présence*

« Dans l'état de globalité, je suis dans l'état d'universalité. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Pour les créateurs du Wutao, l'idée de globalité ne peut être vécue que dans une certaine qualité de perception, magnifiquement véhiculée par la notion taoïste et primordiale du Yin-Yang. Ils nous parlent de cet « état », particulièrement incarné dans l'enseignement d'Imanou.

GTao : Que signifie pour vous l'idée d'un « mouvement global » ?

Imanou Risselard : Lorsque dans mon cours je regarde une personne en mouvement, je la perçois dans sa globalité : émotionnelle, charnelle, physique, psychique. Et c'est aussi ce qu'elle va percevoir d'elle-même dans le mouvement quand elle le vit totalement. Le mouvement global touche à un état où la personne

est au centre d'elle-même, comme étant l'œil d'un cyclone dans lequel elle a conscience de tout ce qui se passe à la périphérie. Le mouvement global serait cette capacité à bouger librement, totalement, simultanément. A ressentir que tout bouge. C'est l'expérience mystique de la pleine conscience qui me ramène dans l'instant. Les trois espaces : physique, émotionnel et psychique se fondent alors en un et l'on accède à un espace particulier. Quand je suis dans cet état de globalité, je suis dans l'état d'universalité. C'est de « l'hyper présence ».

Pol Charoy : Le mouvement global est une « dispersion concentrée ». C'est à la fois vaste et très présent. Dans cette dilatation centrée, il y a une attention et une présence à tous les phénomènes qui se manifestent à travers le mouvement. Cette perception est liée à l'organe sensoriel de l'ouïe qui a cette capacité à entendre tout — la dispersion —. Et c'est

notre attention — la concentration — qui va nous permettre d'entendre.

GTao : Comment transmettre cet « état » ?

I. R. : Quand j'enseigne, j'essaie de faire plonger les personnes dans cet hyper espace sensoriel de présence à elles-mêmes, parce que l'hyper présence dévoile en chacun de nous l'intelligence innée enfouie au plus profond de nos cellules qui permet au mouvement d'être une voie d'éveil.

P. C. : La pédagogie d'Imanou est exigeante, mais elle borde et enveloppe ses élèves pour qu'ils plongent dans cet espace. Et les personnes plongent comme avec une confiance indéfectible en la « mère ». Elles acceptent de se dissoudre. Si elles n'étaient pas bordées, elles ne pourraient pas accepter de s'imprégner de cet espace si vaste. Imanou amène doucement les personnes à « disparaître » en laissant la place à ce mouvement ondulatoire et spiralé si essentiel dans la pratique du Wutao. Mais le mouvement n'est jamais enseigné par son contour — ce qui empêche de toucher l'état, le cœur du mouvement —. Pour que le mouvement soit global, il faut être au cœur du mouvement... Et disparaître dans ce cœur. A ce moment-là, l'onde se réalise d'elle-même et on devient témoin de ce phénomène. Et lorsque l'on devient témoin, il existe une sorte de fusion de notre personnalité, de notre être qui est là. C'est ça qui crée l'état.

GTao : Existe-t-il pour vous des mouvements spécifiques pour vivre cet « état » ?

I. R. : Pour « réunir » la personne, je lui fais travailler le mouvement d'onde — l'ondulation de la colonne vertébrale —, de la spirale et du souffle dans leurs phases Yin-Yang. Quand je développe une phase, j'amène les élèves à porter leur attention sur un accent de l'onde, même si l'autre polarité reste toujours présente. Par exemple, si je déploie mon mouvement avec un accent Yin (arc de la chaîne antérieure), l'onde Yang se déploie aussi (voûte de la chaîne postérieure) dans le même temps. Et vice-versa. A ce moment-là je pense — mais c'est purement intuitif, il faudrait pouvoir le mesurer — que des ondes cérébrales spécifiques se mettent en place. C'est-à-dire que lorsque je déploie l'ouverture Yin, j'ai une certaine qualité d'onde cérébrale — que je peux mesurer à mon état de sensibilité émotionnelle qui est accru —. Et dans cet état, j'amène la personne petit à petit à vivre et à avoir conscience des deux phases Yin-Yang en même temps. Quand je saisis la globalité du mouvement, je ne suis plus dans ce que je croyais être l'une ou l'autre phase, je suis Yin-Yang. J'accède à une subtilité qui va révéler cette globalité.



Tout l'être est potentialisé.

P. C. : Dans la pédagogie, l'enseignement du mouvement doit rester global. Il ne doit pas tomber dans le travers de se partitionner et de se focaliser.

I. R. : Cultiver l'attention en mouvement est essentiel pour permettre à la personne qui aborde le Wutao de se rendre compte que, progressivement, la globalité est en fait sa profonde nature. Ce qu'elle devra découvrir par petites touches. Car il y a toujours un endroit où elle ne porte pas son attention. Elle doit garder à l'esprit que même si elle ne le ressent pas encore, tout bouge tout le temps. Le moindre micro mouvement, si on le laisse grandir, entraîne une cascade de mouvements. Il ne peut en être autrement car notre corps — sensoriel — est un et indivisible.

GTao : Un mouvement global ne peut pas se penser, il peut uniquement se vivre...

I. R. : Oui, s'expérimenter. Il ne peut être abordé que par tous nos sens, y compris celui du goût.

P. C. : Ou alors il peut se penser, mais pas en ondes cérébrales Bêta — le langage mathématique par exemple — qui découpent la réalité et sacrifient la globalité. C'est pourquoi Imanou privilégie dans son enseignement l'association d'images poétiques et sensorielles pour que le cheminement dans la globalité continue. Contrairement à moi qui vais avoir tendance à expliquer pour répondre à la demande du tissu social qui a besoin d'organisation et de références. Mais je pense sincèrement que la pédagogie d'Imanou est suffisante pour accéder au mouvement global.

GTao : En quoi la vision taoïste est-elle ici un point d'appui ?

I. R. : La pédagogie du Wutao est une mise en route physique, émotionnelle et psychique de la personne, ce qui va l'amener à changer d'état de conscience, et donc de relation à elle-même et au monde. Si elle porte son attention sur le Yang, elle perçoit un changement d'état. Sur le Yin, un autre changement d'état, etc.

P. C. : La vision Yin-Yang est une perception créatrice puisque le jeu des forces créatrices est présent. C'est aussi un espace de perception global : physique, émotionnel, mental et psychique. On ne peut pas comprendre cette vision avec les ondes Bêta qui perçoivent le Yin ou le Yang, mais pas l'ensemble du mouvement Yin-Yang et ses mutations. Seul un état d'ondes plus primordial dans l'évolution de notre cerveau y a accès. L'appellation Yin-Yang, vibratoirement, permet un changement d'état, contrairement à des terminologies comme « chaîne postérieure », « antérieure »,

LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charroy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité organique. C'est le principe d'écologie corporelle.

La pratique du Wutao « défroisse » ainsi et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Elle suit le mouvement de l'évolution et de l'apprentissage : de la première pulsation, au développement de l'embryon et du fœtus. De la naissance à la période postnatale. Des premières reptations sur le sol jusqu'aux quatre pattes. Du redressement à la station debout et jusqu'aux premiers pas.

etc. Il faut donc privilégier cet état de « primordialité » — que l'on retrouve dans la langue chinoise — pour, en le vivant, le percevoir.

GTao : Quel est l'intérêt de toucher cet état ?

P. C. : Nous sommes obligés de lâcher une partie du mental. L'état crée une brèche dans le fonctionnement ordinaire de l'individu. La personne perçoit alors le monde différemment. C'est une révélation, et si la personne continue à cheminer, une révolution. Parce qu'elle ne peut plus vivre de la même manière.

I. R. : A partir du moment où cet espace s'est ouvert, la personne va continuer à évoluer. Car il a cette vocation. Mais la personne a toujours le choix de ne pas entrer dans cette brèche. Et cela se voit quand elle fait ce choix. Elle a toujours un œil qui regarde à l'extérieur. Elle ne lâche pas complètement prise.

GTao : On peut donc reconnaître un mouvement global...

P. C. : Il n'y a pas de « bruit mental ou émotionnel ». Les yeux se reposent, sans rien à saisir ou à voir.

I. R. : Comme lorsqu'on plonge son regard dans la vastitude d'un ciel bleu. Les yeux pénètrent le ciel et le ciel pénètre en nous. On sent que la personne est au centre d'elle-même, qu'elle vit le mouvement, qu'elle le traverse, qu'elle est traversée et se laisse traverser par le mouvement. C'est une équation très équilibrée, une harmonie Yin-Yang qui peut se manifester par la beauté, le rayonnement... Des petites choses aussi qui ne sont pas mesurables, mais qui se voient et se ressentent de l'extérieur. On ressent ce que vit la personne.

GTao : Alors tout le monde peut bouger globalement...

P. C. : Oui, c'est plutôt la capacité de la personne à s'imprégner de cet état jusqu'au bout de ses tissus.

I. R. : C'est l'éveil sensoriel total. C'est le point culminant où, sensoriellement, tout l'être est éveillé. Potentialisé. Et il en a conscience, car il est là en tant qu'observateur. Il peut même entendre des indications et s'ajuster sans sortir de cet état.

GTao : Si cet état était vécu par le monde, celui-ci aurait profondément conscience de son interdépendance !

P. C. : Quand la personne pratique dans cet état, elle récolte. C'est peut-être la parabole du paradis.

I. R. : Mais dans cet état, nous sommes

effectivement totalement en harmonie, et en échange avec tout ce qui est autour de nous. Tout est à sa place. Même si le mot n'est pas très joli, c'est une véritable « écologie ».

GTao : Quel serait le contraire d'un mouvement global ?

I. R. : Un mouvement exécuté, partitionné, prémédité, dénué de sentiment, « excorporalisé » — sorti de sa corporalité. Froid et cérébral.

P. C. : Départi d'une partie de nous-même, y compris de ce qui nous transcende. Un mouvement global doit pouvoir intégrer les dimensions bio-mécanique, bio-sentiment et sacrée. L'erreur souvent réalisée au nom d'une organisation pédagogique est de partitionner le mouvement en additionnant des parties. La personne peut avoir la sensation d'un mouvement global sans en être un. Car additionner aboutit à une totalité, mais pas à une globalité.

GTao : Insister sur les mutations d'un mouvement à un autre n'est-il pas aussi une façon d'accéder à la globalité ?

I. R. : A l'époque où j'apprenais le Yoga — que j'ai enseigné — je me suis interrogée : pourquoi me demandait-on de « me quitter » à chaque fois que je quittais une posture et que j'entrais dans une autre ? Entre les deux, j'avais le temps de penser à une quantité de choses qui me faisait quitter l'état de la posture « arrêtée ». Je passais d'une photo à une autre. C'est pourquoi l'idée taoïste développée en Taiji d'un « fil de soie qui se déroule » m'a tant touchée. Dans ma pratique du Yoga, je me suis mise à rentrer dans une posture, et non à faire une posture. Car si je suis dans un état particulier pour y rentrer, je suis

forcément dans un état particulier pour en sortir. J'ai saisi l'ensemble du mouvement comme un voyage, une sorte de transhumance. Et là je vivais tout et tout était magnifique. Une posture ne s'arrêtait pas à la posture, c'était toujours une suite. Comme l'ondulation en Wutao qui ne s'arrête jamais. En effet, nous vivons en séquences d'arrêts sur image : je petit-déjeune, je vais faire les courses, je suis au bureau, etc. Or, quand on est amoureux, on est tout le temps amoureux, l'état d'amour est tout le temps là. C'est le même principe dans la pratique du Wutao. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

C'est l'éveil sensoriel total.



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

 **article complet sur le web**
www.generation-tao.com