

Wutao au féminin

Révéler notre douce puissance

par Imanou Risselard & Sandrine Toutard



Imanou Risselard

© Frédéric Vilbrandt / Wutao Cie



Sandrine Toutard

© Frédéric Vilbrandt / Wutao Cie

Pour les femmes comme pour les hommes, le « Wutao au féminin » nous aide à nous reconnecter à notre douce puissance.

Le « Wutao au féminin » n'est pas une création différente du Wutao, mais une attention particulière portée sur la qualité profondément intérieure de la discipline. La spécificité de la pratique est en effet née d'un constat : les femmes (comme les hommes) éprouvent de profondes difficultés à vivre leur intériorité. Eh oui ! Et cela, malgré leur relation intime avec le cycle lunaire, malgré tout ce qui les lie de près ou de loin au sensible. Leur

réceptivité est souvent tronquée par une histoire parfois blessante, parfois « truquée », qui leur est difficile d'accueillir. L'écoute de soi alors, ne va, justement, pas de soi. Et la douceur (qui ne signifie pas « être douce ») s'accompagne du refus d'intégrer et de vivre leur puissance. En filigrane, manque de soutien, manque de racines, absence de présence et présence de l'absence... Beaucoup de contrôle, de volonté et des cœurs blessés qui pleurent en silence.

Les vertus de la pratique

Le Wutao au féminin permet donc aux femmes de se réconcilier avec elles-mêmes et d'acquérir les bases d'une féminité empreinte de bienveillance. Notre féminin se construit peu à peu et trouve ses repères, balise son chemin et accède à l'essentiel : accueil, sensibilité, vulnérabilité, mais aussi force, puissance et agressivité (au sens noble du terme). N'est-il pas amusant de constater que ces mots dits « virils » : force, puissance et agressivité sont tous du genre féminin ? Qu'est-ce que cela nous enseigne ? Eh bien peut-être que les hommes pour être virils se doivent de cultiver ces vertus féminines ! Et que deviendraient ces termes amputés de leur polarité féminine ? Confusion des genres ou secret révélé ? Sous l'éclairage Yin-Yang, nous observons que nous ne disons pas Yang-Yin, mais bien Yin-Yang. Parce qu'au commencement est le Yin... D'un point de vue plus scientifique,



© François Lottichon / Wutao Cie

Pol Charoy & Imanou Risselard

nous constatons que le masculin n'est qu'une particularité du féminin; nos chromosomes nous livrant et nous confirmant ce secret si jalousement occulté par nos consciences. Une femme est définie par les chromosomes XX et un homme par XY et non YY.

Les principes du Wutao au féminin

Si le « Wutao au féminin » reste avant tout une pratique des fondamentaux du Wutao et de ses 12 mouvements de base, la spécificité de la discipline permet aux femmes, et aux hommes bien sûr, de réintégrer l'essence du Yin-Yang (au commencement est le Yin, nous vous le rappelons). Pour accéder à cette écoute, les mouvements primordiaux restent au départ très centrés sur le premier Dan Tian et la perception de la force du plancher pubo-pelvien (pour ce sexe que l'on a surnommé « faible » !). Eclairer et remplir notre espace matriciel, ce chaudron au potentiel de créativité infini, génère des libérations énergétiques et émotionnelles profondes. Celles-ci, grâce au mouvement et à la respiration, dans un état d'intime et intense présence à soi, en pleine conscience, peuvent être pleinement intégrées, voire se transformer.

Bienveillance et accueil sont une présence palpable et grandissante pendant la pratique. Les femmes, entre elles, dans un espace privilégié, peuvent alors partager, grâce à la qualité de leur intention, l'ouverture vers le Féminin Universel. ■

Retrouvez la vidéo d'Imanou Risselard & Sandrine Toutard lors du 1er Festival du Féminin : www.centre-tao-paris.com

PORTRAITS



Imanou RISSELARD est co-fondatrice de la revue GTao et cocréatrice du Wutao® avec son compagnon Pol Charoy. Co-auteure de l'ouvrage « Wutao, pratiquer l'écologie corporelle » aux éd. Le Courrier du Livre.

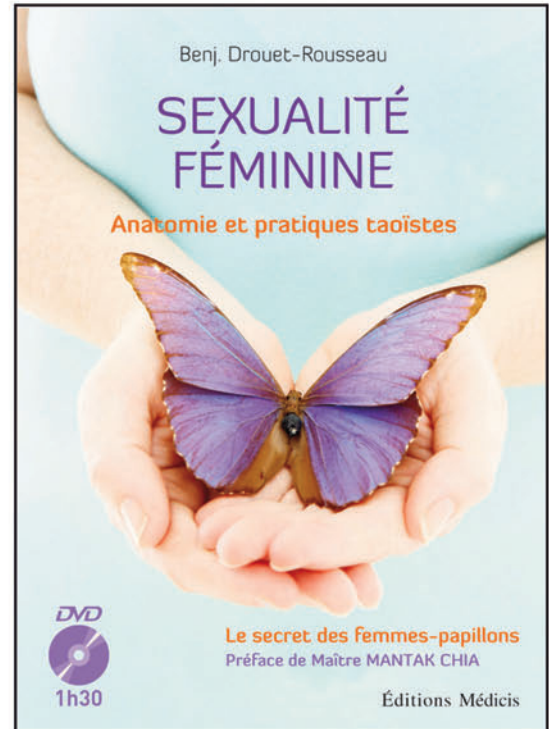


Sandrine TOUTARD est professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, spécialisée dans le Wutao au féminin. Elle intervient également dans des maisons de retraite. www.wutao.fr

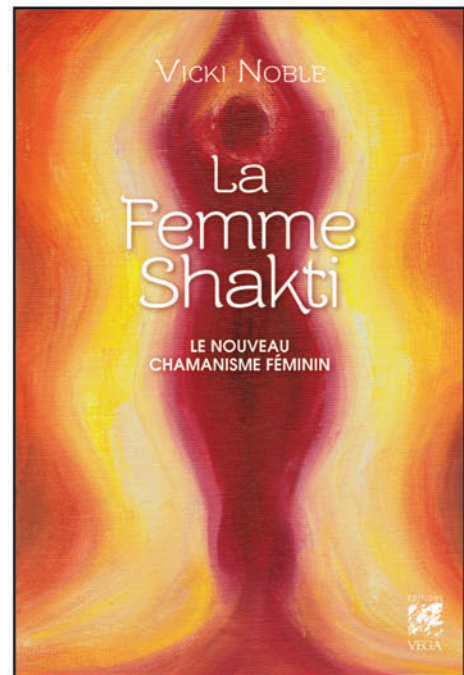
Éditions Dervy

19 rue Saint-Séverin 75005 Paris

www.editions-tredaniel.com



17 X 23 Cm – 212 pages – Prix : 24.90 €



15.5 X 23 Cm – 376 pages – Prix : 23.90 €

Bon de commande à renvoyer à :

Éditions DERVY

19 rue Saint-Séverin 75005 Paris

Sexualité Féminine

La femme Shakti

Votre règlement :

chèque

Carte bancaire

Frais de port : 2 €

Somme : €

Numéro :

Expiration : /