

# WUTAO SCHOOL

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE CORPORELLE



PARIS  
AIX-EN-PROVENCE  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

# DEVENEZ ENSEIGNANT de WUTAO FORMATION en 1, 2 et 3 CYCLES

Formation proposée par les créateurs du Wutao® :

Imanou RISSELARD et Pol CHAROY

Et les formateurs de la Wutao School :

Delphine LHUILLIER, Cécile BERCEGEAY

Marie-Aliette DELANEAU, Sandrine TOUTARD

Arnaud MATTLINGER et Philippe MASINI

## SOMMAIRE

### INFOS PRATIQUES

Qui peut se former ? .....	p. 3
La certification .....	p. 3

### LA FORMATION

Durée de la formation .....	p 4
Inscription .....	p 4
Annulation .....	p 4
Où se former ? .....	p 4

CONTENU DE LA FORMATION .....	p. 6 à 9
-------------------------------	----------

LES INTERVENANTS .....	p. 10
------------------------	-------

## QUI PEUT SE FORMER ?

La formation de Wutao s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'engager sincèrement dans une pratique. Certaines aptitudes et/ou compétences dans les pratiques corporelles, énergétiques et/ou pédagogiques peuvent constituer un avantage, mais ne s'avèrent pas obligatoires.

## LA CERTIFICATION

La formation à l'enseignement du Wutao se déroule en 2 ou 3 cycles<sup>(1)</sup>.

### ■ 1<sup>er</sup> cycle : **les Fondamentaux**

Après validation du 2<sup>e</sup> cycle, vous êtes certifié(e) **Instructrice / Instructeur de Wutao**.

Cette certification vous permet de donner des cours hebdomadaires, des ateliers d'initiation mais pas de stage ; elle vous permet aussi d'accéder au 3<sup>e</sup> cycle de Maîtrise.

### ■ 3<sup>e</sup> cycle : **Maîtrise**

À l'issue de ce cycle, vous êtes certifié(e) **Professeur(e) de Wutao**. Cette certification vous permet de donner des stages de 1 ou 2 jours en plus de vos cours hebdomadaires. Nous vous recommandons d'animer vos premiers stages en duo avec un(e) professeur(e) plus expérimenté(e).

### ■ 2<sup>e</sup> cycle : **le Perfectionnement**

### ■ 1<sup>er</sup> cycle : **les Fondamentaux du Wutao** (1 an minimum)

1. Ce cycle a été conçu pour permettre à toute personne de s'initier aux principes essentiels du Wutao pour pratiquer l'art du Wutao au quotidien. Chacun peut ainsi renouveler ce cycle autant de fois qu'il le souhaite.

2. Il est également le pré-requis pour suivre le Cycle 2.

### ■ 2<sup>e</sup> cycle : **le Perfectionnement** permet d'être certifié **Instructrice / Instructeur** (1 an minimum)

1. Ce cycle vous permet d'approfondir votre pratique pour le plaisir et votre épanouissement.

2. Ce cycle est nécessaire pour devenir Instructrice / Instructeur de Wutao.

L'acquisition des mouvements du Wutao et votre capacité à transmettre les 12 mouvements de base sont validées à la fin de ce cycle.

### ■ 3<sup>e</sup> cycle : **la Maîtrise** permet d'être certifié **Professeur(e)**

Dans ce cycle, un approfondissement permettra d'acquérir un niveau plus avancé de pratique pour l'enseignement du Wutao. Par ailleurs, une meilleure « co-naissance » de soi sera conscientisée afin de mieux incarner son rôle de pédagogue.

Aux Instructrices, Instructeurs et Professeur(e)s sont proposés des modules spécifiques certifiants sous forme de MasterClass.

Le statut de professeur(e) ouvre la voie à un 4<sup>e</sup> cycle, celui de Formatrice / Formateur.

**IMPORTANT** : pour pérenniser la qualité d'enseignement du Wutao, une formation continue annuelle a été mise en place. Le maintien du statut d'enseignant est lié au suivi de cette formation continue.

<sup>(1)</sup> En l'état actuel de la législation française, la formation à l'enseignement du Wutao est certifiante et non diplômante.

# LA FORMATION

## DURÉE DE LA FORMATION

- 1<sup>er</sup> cycle : les Fondamentaux à Paris et à Aix-en-Provence.  
Programme annuel en 7 week-ends (dont 1 week-end de validation).
- 2<sup>e</sup> cycle : le Perfectionnement à Paris et à Aix-en-Provence.  
Programme annuel en 9 week-ends (dont 1 week-end de validation et certification).

## INSCRIPTION

Toute inscription sera définitive après réception de votre dossier complet, accompagné de votre règlement. Demandez les dates.

RÉDUCTIONS PROPOSÉES (non cumulables) :

**POUR LE 1<sup>er</sup> CYCLE** : -10% avant le 10 juillet de l'année en cours.  
-10% pour une inscription en 2<sup>e</sup> année de cycle 1.

**POUR LE 2<sup>e</sup> CYCLE** : -10% avant le 10 juillet de l'année en cours.  
-10% pour une 2<sup>e</sup> année de cycle 2.

-20% pour une inscription en 2<sup>e</sup> année de cycle 2 avant le 10 juillet de l'année en cours.

**POUR LES COUPLES** : -20% pour la deuxième personne.

## ANNULATION

■ Du fait de l'organisateur :

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées seront remboursées.

En cas d'annulation d'un stage, l'organisateur s'engage à proposer une date de remplacement.

■ Du fait du stagiaire :

En cas d'annulation de la formation, et uniquement pour raison de force majeure, les organisateurs devront être prévenus au moins 30 jours avant le premier stage. Les sommes versées seront alors remboursées, à l'exception du premier chèque d'inscription-réservation.

En cas d'annulation de la formation, moins de 30 jours avant le début de la formation ou en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué.

**Le stagiaire s'engage à participer aux week-ends proposés. En cas d'absence, le stagiaire ne pourra prétendre à aucune compensation.**

## OÙ SE FORMER ?

■ À Paris, au Centre Tao Paris ([www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)) sous l'égide de : Gestèmes Cie  
Contact : Marie-Aliette Delaneau / [marie@wutao.fr](mailto:marie@wutao.fr) / 06 63 20 00 29 / [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

■ À Aix-en-Provence sous l'égide de : L'âme du geste / [www.ames.asso.fr](http://www.ames.asso.fr)  
Contact : Philippe Masini / [philippe.masini@wutao.fr](mailto:philippe.masini@wutao.fr) / 06 68 30 74 01

**Si vous souhaitez organiser un stage dans votre région, contactez-nous : [contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)**

La participation aux **stages d'été aux Arcs**, animés par Pol Charoy, Imanou Risselard et l'équipe de formateurs, est **vivement conseillée** :  
**chaque dernière semaine de juillet et chaque première semaine d'août**



Imanou Risselard  
par Frédéric Villbrandt

# WUTAO SCHOOL

## Un art à vivre, une transmission

La Wutao School a été créée pour permettre à toute personne qui souhaite s'imprégner de l'art du Wutao de suivre un cursus continu et complet propice à son épanouissement. Devenir instructrice / instructeur permet de poursuivre l'intégration de la pratique à travers la transmission. Ce désir peut émerger lors de la formation, mais ce n'est pas une obligation. La Wutao School est avant tout un espace ouvert aux amoureux du Wutao pour un art à vivre ou une transmission.

## LA FORMATION D'INSTRUCTEUR

Lors des deux premiers cycles de formation, seront abordés les thèmes suivants :

- Wutao, Art du Mouvement
- Wutao, Art Énergétique
- Wutao, Art du Souffle

Vous pouvez retrouver les mouvements en visionnant les **VIDÉOS** de **WUTAO** sur les sites : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) / [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr) / [youtube](https://www.youtube.com)

## LE WUTAO, ART DU MOUVEMENT

### Le mouvement primordial ondulatoire

Les principes fondamentaux du Wutao sont fondés sur la prise de conscience du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Le déploiement de cette onde (du centre à la périphérie et de la périphérie au centre) donne naissance à des mouvements calligraphiés. Associée aux libérations du souffle et de la respiration pulmonaire, l'onde permet d'accéder au sentiment du geste et à la fluidité du mouvement. La conscientisation du rôle du bassin dans le mouvement permet également d'asseoir un véritable enracinement nécessaire au lâcher-prise et prédispose à une meilleure perception de soi dans l'espace. Cet ancrage au sol fait apparaître le mouvement interne dans un « défroissage » subtil et délicat des spirales de nos fascias (les fascias sont une chaîne de tissus conjonctifs qui enveloppent à la fois nos muscles et nos organes). L'âme du corps s'éveille...

### L'exploration des spirales

Les mouvements spiralés et les torsions sont l'expression naturelle de notre corps, à la fois physique et énergétique. Leur exploration, dans la colonne vertébrale, les jambes, les bras, les poignets, les chevilles, et l'ensemble de nos fascias, donne un nouvel élan au mouvement.

### La marche

Après avoir intégré les principes de base, les pieds fixes et enracinés dans le sol, les premiers déplacements peuvent être abordés à travers la marche. L'apprentissage de la marche permet de prendre conscience de nos appuis, de redonner de la torsion et de la mobilité aux hanches, et enfin d'intégrer, dans le déplacement, les principes de l'ondulation.



Pol Charoy par Frédéric Villbrandt

# LE WUTAO, ART DU SOUFFLE

La pratique du Wutao est fondée sur la prise de conscience du rythme pulsatoire d'une onde qui nous traverse et la libération de la respiration pulmonaire. De cette alchimie de la pulsation et de la respiration pulmonaire naît le Souffle.

## De la pulsation à la respiration

Au commencement, la pulsation (ou respiration embryonnaire) naît du relâchement circulaire du plancher pubo-pelvien et du coccyx-sacrum. Le déploiement de l'ondulation dans la colonne vertébrale entraîne alors sur son passage le déploiement de la respiration pulmonaire.

## Le mouvement circulaire du souffle

La respiration pulmonaire, précédée par le rythme de la pulsation, se détend dans un mouvement ample et circulaire qui unit, dans un premier temps, les racines du Ciel et les racines de la Terre. Puis elle se concentre dans une sphère, des racines des pieds au sommet du crâne. Pour se focaliser dans un troisième temps dans une zone spécifique du corps. Le souffle est à la fois pulsation et respiration. Il existe, entre chaque inspir et chaque expir, entre chaque expir et chaque inspir, des « silences respiratoires » qui sont explorés.

## Respirer dans les 3 Dan Tian

Le rythme pulsatoire et la respiration pulmonaire voyagent à travers les 3 centres énergétiques taoïstes (Dan Tian), à l'inspir et à l'expir. La pratique vise à fluidifier la respiration dans les 3 Dan Tian et à les harmoniser.

# LE WUTAO, ART ÉNERGÉTIQUE

Le Wutao s'inspire des bio-énergétiques taoïste et reichienne (voir calques ci-contre).

## La Bio-énergétique taoïste

Vous pourrez ainsi intégrer le Nei Gong du Wutao : le calque de la pratique énergétique taoïste revisité dans le Wutao.

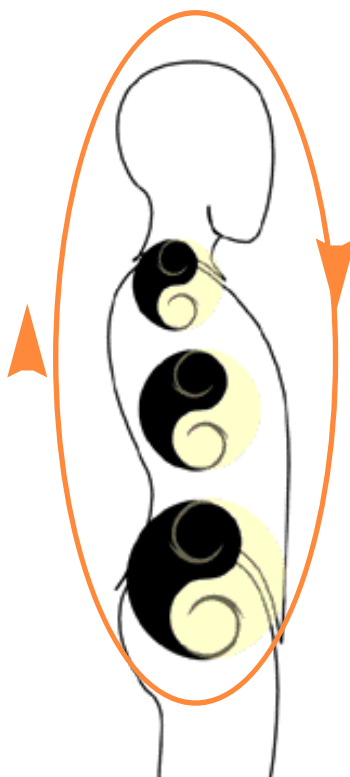
## La Bio-énergétique reichienne

L'Occident possède sa propre représentation contemporaine des centres énergétiques et de l'énergie. Ce sont les 7 anneaux reichiens et le principe de « l'orgone » dont se sont inspirés Pol Charoy et Imanou Risselard.

Wilhelm Reich (1897-1957) est psychiatre et psychanalyste. Élève de Sigmund Freud à Vienne, il est connu pour ses contributions à la sexologie, à la thérapie psychanalytique et ses recherches scientifiques. Il a notamment observé la circulation d'une onde appelée « l'onde orgasmique » qui participe à l'épanouissement de la personne. Cette onde, si elle est entravée, entraîne des blocages, voire des pathologies. La pratique du Wutao favorise la libre circulation de cette onde.



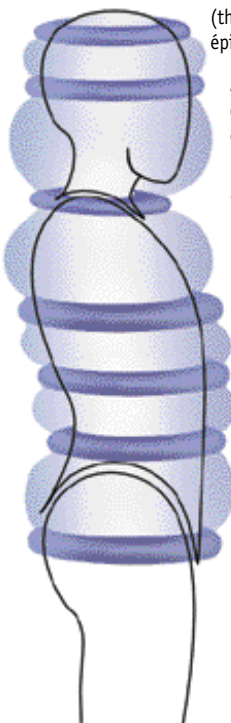
# Les CALQUES de la BIO-ÉNERGÉTIQUE TAOÏSTE et de la BIO-ÉNERGÉTIQUE REICHIENNE



**3<sup>e</sup> Dan Tian**  
Charnière :  
anneau de la gorge.  
Sphère de l'analyse

**2<sup>e</sup> Dan Tian**  
Charnière :  
plexus so-  
laire.  
Sphère de  
l'émotionnel

**1<sup>er</sup> Dan Tian**  
Charnière :  
plancher  
pubo-pelvien.  
Sphère des  
élanx vitaux.



**Anneau coronal**  
(thalamus, hypothalamus,  
épiphyse et sa glande pinéale)

**Anneau frontal**  
et son 3<sup>e</sup> œil (hypophyse  
et glande pituitaire)

**Anneau de la gorge**  
(glande thyroïde)

**Anneau du cœur**  
(glande thymus)

**Anneau du plexus  
solaire** (glandes  
surrénales)

**Anneau du nombril**  
(organe des reins)

**Anneau génital**  
(testicules et ovaires)

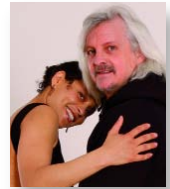
**LES 3 DAN TIAN**  
**de la bio-énergétique taoïste**  
**et la petite**  
**circulation céleste**

**LES 7 ANNEAUX**  
**de la bio-énergétique**  
**reichienne**

Dessins réalisés par Imanou Risselard

## LES CRÉATEURS

Riches d'un parcours artistique, martial et énergétique, Pol CHAROY et Imanou RISSELARD créent le Wutao en 2000. Ils sont également fondateurs du Centre Tao Paris et du média Génération Tao. Ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao® et de l'art de la Trans-analyse®, un art pour la connaissance de soi. Ils sont également auteurs de « Wutao, pratiquer l'écologie corporelle » (Le Courrier du livre) et de « L'art de la Trans-analyse » (Le Souffle d'Or).



## LES FORMATEURS

Cécile BERCEGEAY, Marie-Aliette DELANEAU, Delphine LHUILLIER, Arnaud MATTLINGER et Sandrine TOUTARD appartiennent au premier cercle de formateurs en Wutao.



**Cécile BERCEGEAY** commence le Wutao à 22 ans. Elle est professeure / formatrice en Wutao. Formée à l'art de la Trans-analyse. Par ailleurs, elle est responsable des activités du Centre Tao Paris, responsable de la communication du Wutao, cofondatrice du Festival du Féminin et coordinatrice des épiphénomènes.

**Marie-Aliette DELANEAU** est enseignante, puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire avant de devenir professeure / formatrice en Wutao et coordinatrice de la Wutao School. Formée à l'art de la Trans-analyse, elle fait également partie de l'équipe du Centre Tao Paris.



**Delphine LHUILLIER** est ethnologue de formation, responsable éditoriale de Génération Tao, cofondatrice du Festival du Féminin et coordinatrice des épiphénomènes. Auteure du coffret-jeu « Tribal Tarot » (Le Souffle d'Or) et du livre « Le féminin sans tabou » (Eyrolles). Professeure / formatrice de Wutao, elle est formée à l'art de la Trans-analyse.

**Philippe MASINI** de formation technique et scientifique dans l'aéronautique, l'aérospatiale et la météorologie. Il est professeur / formateur de Wutao, enseignant de Tai Ji Quan et praticien en Respiration Consciente. Cofondateur de l'association « AMES » et référent régional PACA pour la Wutao School à Aix-en-Provence.



**Arnaud MATTLINGER** est dessinateur et designer de formation. Il est professeur / formateur de Wutao, enseignant de Tai Ji Quan. Formé par ailleurs à l'art de la Trans-analyse, il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

**Sandrine TOUTARD** est historienne d'art et archéologue de formation. Elle est professeure / formatrice en Wutao. Formée à l'art de la Trans-analyse, elle est également certifiée à l'enseignement de la méthode Pilates®.



## DES SPÉCIALISTES ET DES EXPERTS

Ils pourront intervenir en 2<sup>e</sup> cycle de perfectionnement et en 3<sup>e</sup> cycle de maîtrise.



Idéogramme du Wutao.  
Wu signifie « danse » ou « éveil ».  
Tao signifie « Voie ».

# LA DISCIPLINE

Le Wutao (prononcé « Woutao ») est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergétiques taoïste et occidentale, etc. 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 « Éveil 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 » 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 : 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, jusqu'aux premiers pas.

Retrouvez toutes les infos et découvrez des vidéos en visitant le site :

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

Wutao® est une marque déposée



« Wutao, pratiquer l'écologie corporelle » de Pol Charoy et Imanou Risselard, éditions Le Courrier du livre.

*Le cercle est la forme, le cercle est sa forme.*

*La sphère est le sentiment,*

*La sphère est sa présence.*

*Cercle et sphère sont le symbole du tout,*

*Le cercle est sa structure.*

*Dans la sphère, il demeure.*

*Ensemble, il est.*

*Le cercle sans la sphère est dictature,*

*La sphère sans le cercle est sans puissance,*

*La spirale est son mouvement.*

Imanou



Création : Arnaud Mattlinger  
Photo : Imanou par Frédéric Vilbrandt. Calligraphie : Hassan Massoudy