

# MÉDECINES EXTRAORDINAIRES

N°35 | JUIN 2021

CHINOISE,  
AYURVÉDIQUE,  
ÉNERGÉTIQUE :  
L'AUTRE MONDE  
DE LA GUÉRISON

## Votre programme anti-vieillessement : 6 clés quantiques de longévité

par Stéphane Drouet

**Chacun d'entre nous en fait l'expérience intime au quotidien : vieillir, c'est d'abord sentir son corps se dégrader, avoir moins d'énergie et de souplesse, avoir mal ou voir sa peau se relâcher. Et si le vieillissement corporel n'était pas inéluctable ? Voici un programme de thérapie quantique pour tenter d'inverser ce processus et oser toucher du doigt... un peu d'éternité ! Attention, changement de point de vue radical !**

**Q**uel humain n'a pas rêvé un jour d'éternité ou n'y a pas pensé au moins une fois dans son existence ? Je vous propose ici de vous rapprocher de la vie en vous rapprochant de la mort, par l'étape du vieillissement corporel. Laissez donc la mort être en vous, au-delà de vous.

À travers la physique quantique et ses découvertes, nous allons investiguer les limites du corps physique, ce qui nous rapproche de la mort corporelle, ce qui peut ralentir le vieillissement du corps mais surtout ce qui peut nous relier à l'éternité.

Chaque jour, nous semblons nous rapprocher d'une échéance inéluctable, le vieillissement et la mort physique.

### Pourquoi vieillissons-nous ? (réponse ici)

Il y a 13 ans, à l'entame d'une nouvelle période de ma vie, celle de la découverte du monde du bien-être, j'assistais à une conférence passionnante d'un naturopathe français évoluant en Allemagne. Durant sa conférence, l'animateur nous posa ainsi une question qui me marqua pour la vie : « Pourquoi vieillissons-nous ? » Chacun y alla alors de ses théories scientifiques pour répondre à cette question, faisant sourire notre hôte. Puis, d'un grand sourire, au terme de nos réponses, il nous donna sa solution : « Parce que vous y croyez. » Quelle ne fut pas ma surprise alors. Pourtant, quand il nous révéla son âge, comparé à ses traits, sa réponse pouvait nous interpeler.

### SOMMAIRE

- 01 Votre programme anti-vieillessement : 6 clés quantiques de longévité
- 06 Cette thérapie souffle la santé dans le creux de vos oreilles
- 12 Hashimoto : ces 8 rituels ayurvédiques protègent votre thyroïde
- 18 La propolis : le nectar prodigieux qui booste votre immunité
- 20 Unani : la médecine d'Hippocrate qui régule vos « humeurs »
- 23 Le Wutao : cette danse du souffle incarne votre guérison
- 26 Homéopathie : pour booster votre guérison, osez les champignons !
- 29 Guillermo Borja, un thérapeute hors normes qui réfute le divan
- 31 À lire

# Le Wutao : cette danse du souffle incarne votre guérison

par Miriam Gablier

*Le Wutao est un art qui nous invite à découvrir combien notre corps est une porte vers un profond mouvement de vie. L'écouter et le laisser se déployer aurait de nombreux effets positifs sur notre santé : nous nous sentirions régénérés et plus vivants. Surtout, il nous offre une occasion unique de poser un nouveau regard sur ce que nous sommes.*



**Pol Charoy et Imanou Risselard**

*Champion du monde de kung-fu wu shu en 1983, Pol Charoy est conseiller chorégraphe scénique spécialisé dans les arts internes et la danse martiale. Imanou Risselard a été enseignante de yoga, danseuse et comédienne spécialisée dans le Théâtre Mouvement. Ensemble, ils ont fondé le Wutao en 2000, un art corporel qu'ils enseignent aujourd'hui à la Wutao School, et coécrit les livres Wutao. Pratiquer l'écologie corporelle (Éd. Le Courrier du livre, 2011) et Le Souffle du Wutao. Éveiller l'âme du corps (Éd. Le Courrier du livre, 2021).*

## **Miriam Gablier** (pour Médecines Extraordinaires) : **Qu'est-ce que le Wutao ?**

**Imanou Risselard :** Le Wutao est un art corporel fondé sur la restauration d'une onde dans la colonne vertébrale et sur la libération de la respiration. En réalité, c'est surtout une nouvelle façon de se mouvoir car le Wutao nous invite à laisser le mouvement se faire, plutôt que de le faire d'une manière volontaire. Il s'agit de cultiver un état d'être depuis lequel « ça » se fait. Nous soutenons qu'il est plus important de ressentir le geste que de le faire de manière appliquée. Une phrase que nous répétons tout le temps est que « *le geste est bio-sentiment, il n'est pas seulement bio-mécanique* ».

Cette pratique permet de retrouver le mouvement pulsatoire du corps, de se réapproprier son énergie originelle et

de la laisser se déployer naturellement en soi. À travers des séquences de mouvements oscillatoires – torsions, arcs, voûtes, spirales, étirements des fascias, danse des diaphragmes, etc. –, la personne va découvrir comment elle peut se laisser « être bougée » par son ondulation primordiale. Quand le geste est ressenti, toute la corporalité devient sensation. Le mouvement devient alors comme une danse de la vie. Là, « l'âme du corps se réveille » et la beauté s'invite.

## **M.G. : Comment en êtes-vous arrivés à créer le Wutao ?**

**Pol Charoy :** Après avoir été directeur d'une maison des jeunes et de la culture, j'ai quitté mon poste en 1983 pour aller vivre un rêve. J'ai participé à un championnat de kung-fu wu shu à Taïwan et j'y ai même décroché le

titre de champion du monde. À mon retour, j'ai intégré l'école du cirque d'Annie Fratellini, puis mené une carrière de conseiller scénique auprès de grandes compagnies.

De son côté, Imanou s'est passionnée pour la danse, le yoga et le chant. En parallèle, son travail de costumière lui a permis d'exprimer ses envies de stylisme. Puis elle a fait du Théâtre Mouvement, une approche avant-gardiste fondée par Jacques Lecoq, qui inclut le mime, le travail sur les émotions et sur le masque. À partir de là, elle a voulu créer un spectacle avec des arts martiaux. C'est comme cela que nous nous sommes rencontrés. Alors il arriva ce qui devait arriver : nous sommes tombés amoureux ! (rires) À partir de là, nous avons continué à explorer de nombreux autres arts corporels, énergétiques, du souffle, etc.

Car la particularité de notre couple, plutôt que de partir en week-end romantique à Venise ou à la mer, était de partir en stage de développement personnel ! (rires) Nous avons fait des stages de respiration holotropique, de méditation, une formation en rebirthing<sup>1</sup>... En fait, nous étions véritablement en quête d'une rencontre avec la profondeur de nous-mêmes. Le Wutao est né de notre pratique des arts martiaux, mais aussi des arts de la scène, du théâtre, de la danse, du yoga, des arts du souffle et d'un travail en développement personnel. Il est né avant tout d'un manque, d'une quête intérieure insatisfaite, de notre aspiration profonde à une connaissance de soi et de notre désir d'accueillir une inspiration créative.

**M.G. : Comment cela s'est-il passé ?**

**I.R. :** Nous avons fini par quitter le monde du spectacle, tout en continuant toutes nos pratiques. Lors d'une quête de vision, nous avons tous les deux vu une boule yin-yang qui roulait à travers une ville. Nous en avons déduit qu'il fallait rendre le tao contemporain. En 1997, nous avons fondé le magazine *Génération Tao* et avons progressivement été rejoints par une équipe. Le midi, nous allions pratiquer les mouvements du tao (tai chi chuan, qi gong...) dans un parc. Or rester dans un cadre strictement traditionnel n'avait plus de sens pour nous, surtout que, selon la philosophie taoïste, seul le changement est immuable. Le *Yi Jing* dit que la seule chose qui ne changera jamais, c'est le fait que tout soit en train de changer.

Nous avons donc commencé à chercher de nouvelles formes. Par ailleurs, avec Pol, nous continuions notre recherche intérieure et créative. Nous avons alors décidé de prendre le souffle comme fil conducteur. Nous avons commencé par « respirer » de façon très lente chaque mouvement du tao, pendant plus de 40 minutes, en les répétant sans dévier. Ainsi, nous avons découvert qu'au fil de ces répétitions lentes notre conscience se modifiait. C'est-à-dire que nous gardions un ancrage dans les gestes, mais notre

état interne évoluait. Au bout de ces 40 minutes, nous faisons l'expérience de « tomber » dans un silence. C'était incroyable à vivre. Nous nous retrouvions dans un état dans lequel il nous semblait qu'il n'y avait plus rien. Mais, au cœur de ce silence, d'une manière infiniment délicate, quelque chose finissait par apparaître. Un mouvement timide commençait à émerger. Il nous a fallu apprendre à l'écouter très attentivement car toute volonté de l'attraper, de le répéter, le faisait disparaître.

**« La seule chose qui ne changera jamais, c'est le fait que tout soit en train de changer. »**

Cela nous a donc demandé de cultiver une présence infiniment sensible, incroyablement perceptive et absolument non volontaire pour que ce mouvement pulsatoire se déploie à travers notre corps. Là, nous pouvions continuer le geste jusqu'à ce que son cycle soit accompli. J'ai parfois eu la sensation d'être comme dans un état de grâce, c'était magique.

**M.G. : Est-ce la découverte de ce mouvement pulsatoire qui a donné naissance au Wutao ?**

**P.C. :** Oui. Moi, j'étais plutôt gardien de la polarité yang, de l'ancrage. Imanou était gardienne de la polarité yin, du déploiement sensible. Ainsi, elle a davantage laissé émerger ces mouvements qui « sonnaient » juste. C'est-à-dire que, pendant de longues heures, de longs mois, nous avons écouté ce mouvement. Moi, je lui assurai un ancrage et elle laissait la subtilité du mouvement s'exprimer à travers son corps.

Puis nous avons commencé à organiser ces traces éphémères et à les styliser afin d'avoir une sorte d'alphabet de gestes calligraphiés. C'est de là que le Wutao est véritablement né. Nous l'avons ensuite pratiqué avec l'équipe qui était autour de nous, en

commençant à poser des mots puis à l'enseigner. Bien sûr, tout le challenge a été de ne pas « chosifier » les mouvements, de ne pas les rendre mécaniques. Nous avons donc fait de « l'état » l'essence même de la pratique du Wutao.

Cet art a été nommé ainsi en 2000 et nous avons formé une première équipe, qui a pratiqué avec nous, de façon hebdomadaire, pendant 10 ans. Cette proximité nous a paru nécessaire. C'est comme avec un artisan : il regarde le geste de son apprenti et l'ajuste afin que celui-ci développe sa maîtrise. En 2010, nous avons ainsi pu lancer la *Wutao School*. Aujourd'hui, il y a environ une centaine d'enseignants et le Wutao est pratiqué partout en France ainsi que dans quelques autres pays. Il existe toute une tribu du Wutao !

**M.G. : Peut-on dire que le Wutao a émergé de lui-même, alors que vous étiez en état élargi de conscience ?**

**I.R. :** Les fondements et les mouvements du Wutao sont effectivement apparus au cours de longues plongées dans des états élargis de conscience, ou des états méditatifs. Notre seul guide était le souffle. Il est donc nécessaire que le pratiquant du Wutao entre lui aussi dans un certain état d'être, avant d'entrer dans le mouvement. Car cet état lui permet de laisser le mouvement *se faire* plutôt que de *vouloir le faire*, de cultiver le sentiment de la posture plutôt que de vouloir l'exécuter d'une manière parfaite. C'est un tout nouveau rapport au corps que nous proposons. Trop souvent, nous entretenons un rapport de pouvoir avec notre corps. Nous voulons qu'il soit une belle machine performante. Nous voulons le dominer et lui imposer les désirs auxquels nous pensons qu'il doit répondre.

Notre culture contemporaine oublie que notre corporalité est une véritable ressource sans laquelle nous ne serions tout simplement pas vivants. Elle oublie qu'au cœur de notre corporalité demeurent une sensorialité

1. Le rebirthing est une méthode qui utilise la respiration pour faire émerger un revécu de naissance.

et une intelligence prodigieuses. Elle oublie que c'est elle qui nous permet d'être sensibles, informés de notre réalité profonde et d'être en lien avec le monde. Alors nous proposons de nous mettre à l'écoute de notre corporalité afin de nous connecter à l'essentiel et d'éveiller notre âme. Pratiquer le Wutao, c'est donc ramener notre attention à l'intérieur afin d'entendre notre musique singulière. C'est découvrir nos vertus cachées, nos potentiels, le plaisir subtil de nos sensations, de nos émotions, de notre intimité, etc. Et c'est apprendre à agir depuis ce mouvement subtil et délicat en nous.

**M.G. : Quel impact la pratique du Wutao peut-elle avoir dans notre quotidien ?**

**P.C. :** Il faut comprendre que l'écoute du délicat ne veut pas dire que ce n'est pas puissant. Déployer notre mouvement primordial grâce au souffle peut avoir des effets vraiment importants. Une expression, une affirmation, une capacité à mettre des limites, une envie de créativité, une joie, une sexualité plus épanouie, mais aussi de profondes guérisons peuvent émerger depuis cette écoute de ce qui est juste. Pour rire, nous disons parfois que le Wutao est comme un élixir de beauté ! Les tissus se gorgent d'énergie, ils sont plus vivants et cela se voit, notamment sur le visage. De manière générale, le Wutao amplifie notre présence à nous-mêmes et nous permet d'accéder, par la simplicité et la beauté du geste, à une nouvelle qualité de vie.

Grâce au mouvement ondulatoire primordial et à la transe du souffle, nous retrouvons notre nature première. Ces retrouvailles défroissent en douceur les plis imprimés dans notre corps par nos histoires de vie et notre personnalité, ou par notre ego. Progressivement, nous nous sentons plus entiers et plus intègres, plus connectés et plus éthiques.

**M.G. : On entend souvent dire que les arts martiaux peuvent changer la perception de notre ego. Qu'en est-il pour le Wutao ?**

**P.C. :** Pratiquer le Wutao, c'est se laisser animer, traverser, transcender par le

souffle. Ce faisant, l'ego se dissout effectivement petit à petit. Ce n'est pas une décision volontaire qui dit : « *Il faut que je sorte de mon ego* », car nous pouvons difficilement en sortir. L'ego a une utilité. Mais la pratique du Wutao fait que, progressivement, le centre de notre attention se détourne de l'ego pour se porter vers une connexion avec une source vivante et sacrée en nous. L'ego est ainsi naturellement remis en perspective. Il se retrouve à sa juste place, celle d'être au service de quelque chose de plus profond. Un autre état d'être peut alors se vivre.

Nous voyons donc qu'au fil du cheminement avec le Wutao, la *persona* fond et cède la place au mouvement primordial pulsatoire et ondulatoire. Le pratiquant peut alors retrouver l'origine, l'inspiration, l'essence sacrée de l'état qui précède celui qu'il est en tant qu'individu. Cela crée une brèche dans son fonctionnement ordinaire. Il perçoit alors sa réalité depuis une perspective plus grande. C'est une expérience qu'aucun mot ne saurait transcrire car cet état ne peut pas se penser, il peut uniquement se vivre.

**M.G. : Vous accordez ainsi une place au sacré dans votre pratique ?**

**I.M. :** Les mots « sacré », « mystère » ou « divin » ne sont que des mots. Or aucun mot ne peut retracer l'expérience de notre présence profonde. Finalement, chacun peut mettre le mot qu'il veut sur cet état. Cela étant dit, le Wutao peut effectivement mettre le pratiquant en relation avec une dimension qu'il est d'usage d'appeler « sacrée ».

Nous reconnaissons que la respiration peut être une porte d'entrée vers l'expérience d'un mystère qui ne peut se vivre que dans une forme de lâcher prise. C'est pour cela que nous préférons parler d'un art corporel plutôt que d'une méthode, en précisant que c'est un art qui inclut une démarche de connaissance de soi.

L'un des problèmes avec les artistes à l'heure d'aujourd'hui, c'est que la plupart d'entre eux ont perdu le sens initiatique de leur pratique. Ils expriment leur art à des fins de représentation.

Ils se focalisent sur le produit final. Mais la pratique d'un art est initiatique dans son essence ! Au théâtre, quand l'acteur incarne tel ou tel personnage, il peut vivre une expérience qui sera guérissante ou enrichissante pour lui. Il peut jouer la comédie humaine, mais aussi sa propre comédie, et profiter de cette opportunité pour transformer quelque chose en lui. Ainsi, sa pratique peut lui enseigner beaucoup de choses au-delà du fait de produire une représentation pour laquelle il sera applaudi.

Nous pensons qu'il est important de créer des arts corporels qui incarnent le sacré, au lieu de le chercher à l'extérieur. Nous osons dire que la chair est sacrée et qu'il n'y a rien de mieux que de s'y connecter pour faire l'expérience du mystère.

**« Il est important de créer des arts corporels qui incarnent le sacré, au lieu de le chercher à l'extérieur. »**

Nous affirmons qu'il est important de bouger avec ce mouvement primordial, et non pas sans lui. Car là, la vie devient différente. Bien sûr, toute la difficulté, quand nous touchons à cet état, est de le maintenir dans notre quotidien, dans nos relations, dans notre travail.

C'est là qu'une pratique régulière est importante car elle nous permet de stabiliser un état et d'affiner de plus en plus le pinceau que nous sommes, pour que l'expression de ce « ça » soit de plus en plus juste. Nous aidons alors notre corporalité à rendre visible un invisible.

**Miriam Gablier**

Journaliste, spécialiste des médecines complémentaires, du développement personnel et des sciences de la vie, Miriam Gablier est titulaire d'un master de philosophie, elle est diplômée en homéopathie uniciste et en psychologie biodynamique, et l'auteure et co-auteure de plusieurs ouvrages.

