

femininbio

Le Wutao au cœur du sensible

Au commencement de notre vie, nous entamons tous un chant, une mélodie, une mélodie ondoissante unique à chacun. Dans ce chant est inscrite toute la mémoire de notre histoire et de notre devenir.

Cette histoire a commencé, non pas quand nous sommes nés, mais bien avant, au moment où nous avons été conçus, où nous avons été « rêvés », désirés ou pas.

Et les événements, bons ou mauvais, et même les absences d'événements, ont laissé en nous leur empreinte.

Sur cette onde mélodieuse, tout est minutieusement « noté », les notes justes et les fausses notes, des plus étincelantes aux plus stridentes, les notes aux accords grinçants et parfois cassants, les ruptures, les silences et les oublis...

La pratique écologique du Wutao® a la douceur de sa puissance. Elle sonde nos profondeurs abyssales pour capter, tel un sourcier, le chant de notre histoire, la pulsation primordiale à qui nous devons d'être « là » aujourd'hui. Parfois ignorée, elle reste cependant enfouie au cœur de nous-même et nous y avons subtilement accès.

Nous pouvons ainsi laisser le mouvement ondulatoire de notre colonne vertébrale en se déployant défroisser tendrement et amoureuxment nos tensions, comme la « chair » si délicate d'un pétale de coquelicot... Pour redonner confiance à notre ressenti, apprivoiser et rester dans l'intime sentiment d'une présence à nous-même.

Telles les volutes de fumée, l'onde, sur son passage, désagrège alors ce qui est épais, rend liquide ce qui est solide, moelleux ce qui est dur, fait fondre ce qui est de glace et effrite ce qui doit tomber en poussière pour qu'enfin, désentravés, nous puissions donner libre cours à l'expression de notre chant primordial.

Je pense aujourd'hui à toutes ces mélodies blessées... A tous ces nouveaux-nés de la fin du siècle dernier qu'ont été nos parents et nos grands-parents, dont on pensait qu'ils n'étaient, ni des personnes à part entière, ni des êtres sensibles. Dénués d'émotions et de sentiments. Dont on pensait qu'ils ne ressentaient pas la douleur. Opérés à l'époque sans être endormis, il n'existait personne pour établir un lien si manifeste entre leurs cris et ce qu'ils étaient en train de subir.

Heureusement, nous n'en sommes plus là. Car il a suffi qu'une femme ose un jour, oui, ose, un « regard » sensible et conscient. En 1939, Françoise Dolto (1908 - 1988) change notre perception du nouveau-né au travers de sa thèse Psychanalyse et pédiatrie. Plus tard, un homme au regard rempli de « féminité », Frans Veldman (1921-2010) crée Haptonomie, science de l'affectivité. Tandis que Frédérick Leboyer (1918), pose un nouveau regard sur la naissance dans son ouvrage Pour une naissance sans violence publié en 1974, etc.

Les percées de quelques-uns dans le passé ont ainsi permis à d'autres aujourd'hui de bénéficier d'une ouverture à un sensible si originellement féminin. Féminin qu'il a fallu et qu'il nous faut encore affirmer sans nous dispenser de poursuivre l'éveil d'une intelligence lovée au cœur de nous-même !

Pratiquer une « conscience du sensible » nous offre dès lors ce qui nous a tant manqué au début de notre vie pour défroisser délicatement toutes les empreintes de notre histoire.

Imanou Risselard, avec son compagnon, Pol Charoy, créent ensemble en 2000 une nouvelle discipline, le Wutao. Ils sont également fondateurs de la revue Génération Tao et du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, à Paris. Elle se consacre aujourd'hui à la transmission du Wutao et de la Trans-analyse, un art de connaissance de soi co-créé avec Pol Charoy et Giovanni Fusetti.

— Pour en savoir plus, rendez-vous sur : wutao.fr }

Imanou Risselard est co-auteur avec Pol Charoy de Wutao, pratiquer l'écologie corporelle, Édition Le Courrier du Livre. La pratique du Wutao, composée de 12 mouvements de base, est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. C'est une pratique en phase avec nos besoins actuels où il est nécessaire de retourner à l'essentiel, au naturel : renouer avec l'intelligence du corps et mieux l'habiter ; goûter au sentiment du geste ; créer du lien en soi et avec son environnement pour se sentir un être global, en pleine santé et aimant ; éveiller l'âme du corps et trouver notre rythme intérieur.