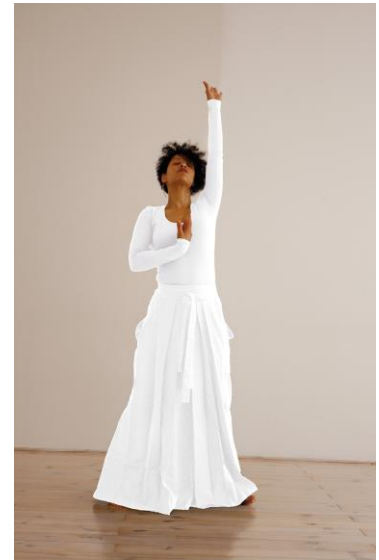




Le Wutao®

« Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao, a été conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard. C'est un art du mouvement qui combine les enseignements et les pratiques des arts martiaux chinois, externes et internes, du Yoga et des bio-énergétiques chinoises et occidentales. »

Accessible à tous, la souplesse que le Wutao demande n'est pas une affaire de qualité athlétique. Le mouvement est juste s'il est accompagné de sentiment. Cette prise de conscience, que le geste est du sentiment et que le sentiment provoque le geste, est l'essence du Wutao.



La pratique

Il s'agit de ramener à la conscience que la source d'un mouvement juste et global est la pulsation primordiale qui anime, sans que cela soit volontaire, le bassin.

Laisser faire le mouvement, lâcher prise, tout est là, simple et complexe. Leitmotiv de toutes les pratiques internes et au-delà, la découverte de ce lâcher prise est rendue possible grâce à l'attention bienveillante mais rigoureuse portée à être dans un état particulier d'écoute et d'attention à soi-même.

Le souffle, lui-même pulsation d'inspir et d'expir, est mobilisé dans cette recherche de l'état d'écoute.



L'enseignant

Jean-Eric Poirier-Quinot a rencontré Pol Charoy et Imanou Risselard en 2005. Happé par le Wutao et sa tranquille puissance de transformation, il a suivi de nombreux stages en particulier la Wutao School.

Il a été certifié instructeur en 2011, puis professeur en 2013.

Pour aller plus loin

Les textes en italiques sont extraits du livre : « Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle » Edition Le courrier du Livre. 2011.

Des vidéos sont accessibles sur le site du Wutao www.wutao.fr.

A Montigny les cours ont lieu le samedi de 10 :30 à 12 :00 à la Maison de la Danse Marcel Guillon.

Contact : Jean-Éric Poirier-Quinot : clairic@aol.com. Tel : 06 61 00 73 01
Site Internet : www.asmbtaijquan.fr