

## L'ENSEIGNANT

---

Jean-Éric Poirier-Quinot a rencontré Pol Charoy et Imanou Risselard en 2005.

Saisi par le Wutao et sa tranquille puissance de transformation, il a suivi de nombreux stages. En particulier ceux de la Wutao School.

Certifié instructeur en 2011, puis professeur en 2013.

## LE COURS

---

Il se déroule le samedi de 10 :30 à 12 :00 à la maison de la Danse. Place Marcel Guillon à Montigny-le-Bretonneux

Il ne nécessite pas de tenue particulière.

Porter des vêtements amples, des chaussures souples style tennis. On peut pratiquer pieds nus.

Modalités financières



## CONTACT

---

Jean-Éric Poirier-Quinot  
tel : 06 61 00 73 01  
clairic@aol.com

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



Pol Charoy: « Décocher la Flèche ».

## LE WUTAO

COURS DE WUTAO  
À MONTIGNY-LE-  
BRETONNEUX

## LE WUTAO

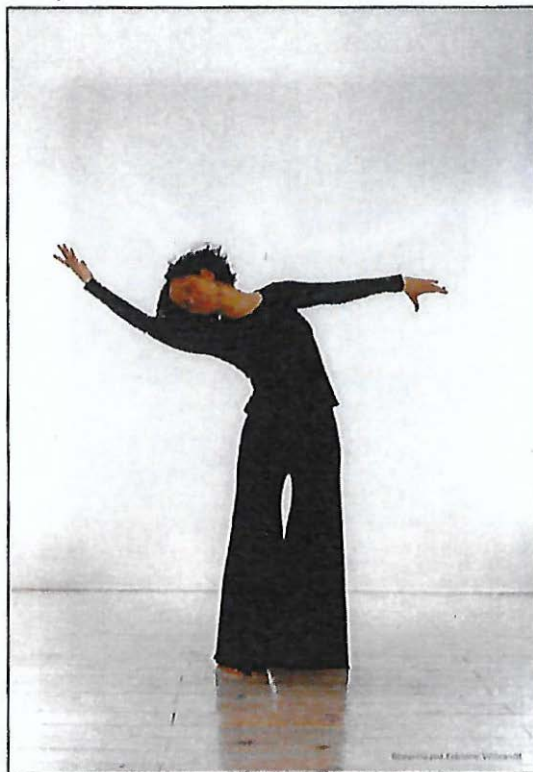
*« Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao, a été conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard ; il est né au cours de l'été 2000. Le nom a été forgé en unissant deux idéogrammes : « Wu » pour danse ou éveil et « Tao » pour la voie. »*

*« La pratique des arts internes les a guidés vers une écologie corporelle, c'est à dire une pratique en accord avec la nature du corps : les os, les organes, les muscles, les tendons, les fascia . Le mouvement est juste s'il est facile, s'il engage le corps dans sa totalité ».*

*« Le Wutao 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. »*

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.

Cette justesse est accessible à tous, la souplesse qu'elle demande n'est pas une affaire de qualité athlétique.



Imanou Risselard:  
« Alchimie de l'Eau et du Feu. »

### *Pour aller plus loin.*

Les textes en italiques sont extraits du livre : « Wutao, Pratiquer l'écologie corporelle » Édition Le courrier du Livre. 2011. Des vidéos sont accessibles sur le site du Wutao [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

## LA PRATIQUE

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

Cette pulsation entraîne, pour peu que le pratiquant la laisse s'exprimer, une ondulation de la colonne vertébrale qui se propage ensuite par cercles et spirales, mobilisant alors le corps, des pieds jusqu'à la tête.

Guidé par le sentiment et l'intention, ce mouvement peut être transformé en un des douze mouvements de base du Wutao.

Laisser faire le mouvement, lâcher prise, abandonner le contrôle tout est là, simple et complexe.

Leitmotiv de toutes les pratiques internes, la découverte de cet abandon 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, pulsation d'inspirer et d'expirer, est mobilisé dans cette recherche de l'état d'écoute.