

WUIAO School

Paris Aix-en-Provence Bordeaux Lyon

200 AND STREET



Devenez enseignant·e de Wutao

Suivez nos cycles de formation

4	L'art du Wutao
	La formation
6	Principes et philosophie
12	Contenu et modalités
14	Intervenant·es
16	Infos pratiques
18	Le manifeste des enseignanties

Formation créée et animée par

les créatrice et créateur du Wutao®, Imanou Risselard et Pol Charoy

et les formateur·rices de la WutaoSchool®,

Cécile Bercegeay, Marie-Aliette Delaneau, Céline Laly, Delphine Lhuillier, Philippe Masini, Olivier Milano et Sandrine Toutard

Wutao[®], Écologie corporelle[®] et Éveiller l'âme du corps[®] sont des marques déposées et protégées.

Crédits photos: p. 1 © Gautier Salles-Unsplash, © Unsplash, © Unsplash, © Mitchell Henderson-Unsplash; p. 2 © Frédéric Villbrandt-Wutao; p. 5 © Frédéric Villbrandt-Wutao; p. 6 © Philippe Masini-Wutao, © Julie Cherki-Wutao; p. 8 © Wutao, © Jean-Robert Spillemaecker-Wutao; p. 9 © Nathalie Frennet-Wutao, © Cécile Bercegeay-Wutao; p. 11 © Jean-Robert Spillemaecker-Wutao; p. 14 © Jean-Robert Spillemaecker-Wutao; p. 15 © Virginie Gatellier, © Jean-Robert Spillemaecker, © Marion Rèberat, © Julie Cherki, © Nathalie Frennet, © Cécile Bercegeay, © Cécile Bercegeay; p. 16 © Jean-Robert Spillemaecker-Wutao; p. 19 © Wutao.

Le Wutao est un art corporel contemporain global et unique.
Il se pratique en 12 mouvements de base et se décline dans une infinité de variations.

Pratiquer le Wutao, c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu... le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille. La beauté s'invite. Et avec elle, l'intuition de l'éternité.

Pratiquer le Wutao aujourd'hui, c'est rejoindre un mouvement, créé en France et en pleine expansion, qui répond aux aspirations d'évolution et d'éthique. C'est pratiquer l'écologie corporelle[®], essentielle pour traverser et transformer la crise évolutionnaire que nous vivons actuellement.

Le Wutao offre une nouvelle expérience sensorielle qui amène à...

onduler et ressentir à nouveau le mouvement primordial, celui des êtres en devenir que nous étions déjà dans le ventre de nos mères. À partir du bassin, l'onde grandit le long de la colonne vertébrale. Elle rayonne comme une vaque dans tout le corps.

inspirer-expirer et restaurer la pulsation première, retrouver le rythme et l'espace du souffle vital.

défroisser avec douceur les plis imprimés dans notre corps et dans nos émotions par notre histoire de vie, notre volonté, notre ego. Sortir de la domination et de l'exploitation de nos corps. S'harmoniser dans le mouvement.

s'ouvrir à la joie simple d'être vivant·e, de respirer. Écouter sa corporalité. Se reconnecter avec l'essentiel. S'ancrer.

déployer cette nouvelle perception dans tous nos gestes, dans tous les moments de notre vie. Éprouver partout cette nouvelle liberté.



La WutaoSchool, un art à vivre, un art à transmettre

Qui peut se former?

La WutaoSchool 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. La formation s'adresse donc à tous ceux et celles 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.

Devenir instructeur-ice 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.

Quel est le programme pédagogique?

Vous serez formé-es à enseigner les 4, 8 ou 12 mouvements de base du Wutao, debout et assis.

Pour enseigner le Wutao sol, des masterclass spécifiques sont proposés aux enseignant-es déjà certifié-es.



Le Wutao, art du mouvement

La pratique du Wutao « défroisse » et « reconstruit » la corporalité. La corporalité désigne le corps physique, émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité organique. Elle crée un lâcherprise et des 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.

Le mouvement primordial ondulatoire

La prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale est la base. Le déploiement de cette onde donne naissance à des mouvements calligraphiés fluides. La conscientisation du rôle du bassin permet d'asseoir un véritable enracinement nécessaire au lâcherprise et prédispose à une meilleure perception de soi dans l'espace.

L'exploration des spirales

Notre éducation a partitionné notre perception corporelle. Le Wutao nous invite à nous percevoir dans notre globalité en nous réapprenant à bouger de façon spontanée, juste et écologique. Rotations et mouvements spiralés des fascias, enroulements, déroulements et torsions de la colonne vertébrale, chaînes directes et chaînes croisées, deviennent autant de pistes d'exploration pour donner un nouvel élan au mouvement, pour réinsuffler la vie qui s'exprime à travers notre corporalité.

Le déplacement du centre de gravité

Les pieds fixes et enracinés dans le sol, nous avons développé et affiné notre sensation des mouvements internes, tissulaires et fluidiques. Les principes de base du Wutao ainsi intégrés, nous pouvons déplacer notre centre de gravité et avancer. Notre évolution est en marche.

Le Wutao, art du souffle

De la pulsation à la respiration

Au commencement, la pulsation, aussi appelée respiration embryonnaire, naît du relâchement 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. De cette alchimie de la pulsation et de la respiration naît le souffle.

Le mouvement circulaire du souffle

Ce souffle se détend dans un mouvement ample et circulaire qui unit, dans un premier temps, les racines du ciel et les racines de la Terre. Entre chaque inspir et chaque expir, entre chaque expir et chaque inspir, des « silences respiratoires » sont alors explorés. Puis le souffle 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.

Respirer dans les 3 creusets

Le rythme pulsatoire et la respiration pulmonaire voyagent à travers les trois centres énergétiques taoïstes (bassin, cœur, tête) à l'inspir et à l'expir. Alors ces trois creusets alchimiques s'harmonisent.





Le Wutao, art énergétique

Le Wutao s'inspire des bio-énergétiques taoïste et reichienne.

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. Ce sont les 7 anneaux reichiens et le principe de « l'orgone ». Ce calque a été créé par Wilhelm Reich, psychiatre et psychanalyste, qui a notamment observé la circulation d'une « onde orgastique » qui participe à l'épanouissement de la personne. Si cette onde est entravée, des blocages, et même des pathologies, apparaissent. La pratique du Wutao favorise sa libre circulation.

Le Wutao, voie de co-naissance de soi

Le Wutao est né d'une aspiration profonde à la connaissance de soi.

Les gestes manquants

En Wutao, un geste manquant est aussi un comportement manquant. Pratiquer le Wutao va donc créer des liens au-delà de l'espace de pratique et de formation, afin d'émerger dans son être profond et sa globalité, en enrichissant sa palette de mouvements, d'émotions, de sentiments...

Le rapport à l'apprentissage et modalités de certification

La formation de Wutao invite à questionner ce que nous savons, mais aussi la façon dont nous apprenons et dont nous avons appris. Ainsi le processus pédagogique prévoit des cycles, qui peuvent être suivis pendant une ou plusieurs années, selon les rythmes. Chaque participant-e pourra alors se donner ce dont il ou elle a réellement besoin.

Pour se libérer de l'habitude de l'approbation extérieure, il n'y a pas d'examen final, mais une évaluation affirmée devant le groupe et validée par l'ensemble de l'équipe pédagogique présente.

Affirmation éthique

Chacun des cycles vous permet soit de pratiquer le Wutao comme un art à vivre, soit de vous engager pour devenir enseignant·e. En vous certifiant enseignant·e, vous pourrez enseigner le Wutao et bénéficier d'une formation continue annuelle, ainsi que d'un soutien global à la communication. Il vous sera alors demandé de signer une charte éthique.

Pour pérenniser la qualité d'enseignement du Wutao et continuer votre propre chemin d'évolution, le maintien du statut d'enseignant-e est lié au suivi de cette formation continue. De plus, des modules spécifiques certifiants sous forme de MasterClass sont proposés à tou-tes les enseignant-es.





PROGRAMME

- 4 premiers mouvements de base
- 6 week-ends (dont 1 de validation)

REQUIS

 Suivre au moins 10 cours d'1h en ligne ou en présentiel dans l'année

ACQUIS

Possibilité de donner :

- des cours hebdomadaires d'1h
 (à condition d'un engagement
 à poursuivre le cycle 2)
- accès au 2º cycle



PROGRAMME

- 8 premiers mouvements de base
- 8 week-ends (dont 1 de validation et certification)

certification instructeur-rice 8 mvts

ACQUIS

Possibilité de donner en plus :

- o des ateliers ponctuels de 2h
-) accès au 3e cycle

Des modules de formation e-learning sont en cours de conception

En participant à la WutaoSchool, nous vous offrons un cursus de grande qualité avec :

- une **équipe pédagogique engagée** dans une formation continue et un cheminement de connaissance de soi
- une réflexion pédagogique collégiale en évolution constante
- une formation en plusieurs cycles adaptable au rythme de chacun·e
- des masterclass spécifiques
- un processus de certification évolutionnaire
- un fascicule écrit reprenant les principes de base
- les toiles d'évolution vous permettant de vous évaluer
- une newsletter spécifique dédiée
- un groupe Facebook privé et réservé aux stagiaires des WutaoSchools et enseignant es de Wutao

Le perfectionnement



cycle

PROGRAMME

- Les 12 mouvements de base
- Nombre de week-ends à venir et déterminé en fonction de la conception du e-learning

certification instructeur-rice 12 mvts

ACQUIS

Possibilité de donner en plus :

- des ateliers réguliers jusqu'à 3h avec une progression pédagogique sur la saison
-) accès aux masterclass
- → accès au 4º cycle

La maîtrise



Accès sur candidature



ACQUIS

Possibilité de donner en plus :

- des stages de 1 ou 2 jours
- › accès au 5° cycle de formateur·rice

Chaque cycle peut être suivi pendant une ou plusieurs années.

En l'état actuel de la législation française, la formation à l'enseignement du Wutao est certifiante et non diplômante.

Pour pérenniser la qualité d'enseignement du Wutao, le maintien du statut d'enseignant-e est lié au suivi de la formation continue.

et des ressources complémentaires à votre disposition :

- Des cours en ligne et/ou en présentiel et des stages animés par les enseignant es certifié es.
- Des stages d'été d'une ou deux semaines avec les co-créateur rices
- > Textes, photos, vidéos artistiques, vidéos « en direct » via :
- le site wutao.fr
- la page Facebook Wutao, pratiquer l'écologie corporelle et groupe Wutao, la danse du Tao
- le compte Instagram Wutaofficiel
- le chaîne Youtube Wutaofficiel
- le livre Wutao, pratiquer l'écologie corporelle, I. Risselard et P. Charoy, 2011
- le livre Le souffle du Wutao, éveiller l'âme du corps,

I. Risselard et P. Charoy, 2021

Direction pédagogique

Les créatrice et créateur

Dès son plus jeune âge, portée par la connaissance de soi, Imanou Risselard suit une démarche artistique et scénique (danse, théâtre mouvement de Jacques Lecoq, etc.). De son côté, ancien champion du monde de Kung Fu Wushu, Pol Charoy devient conseiller et chorégraphe pour des spectacles de danse, de théâtre et de cinéma.

Leur cheminement se nourrit de la pratique des arts martiaux internes, de la bio-énergétique taoïste, du rebirthing, de la bio-énergie reichienne. Mais elle et il sentent un appel. Un appel profond pour créer et pour oser. Ensemble, ils fondent la revue Génération Tao en 1996, la première revue consacrée aux arts énergétiques, distribuée en kiosque.

En 2000, ils suivent leur inspiration. Émerge alors un art nouveau : le Wutao® est né. Sa pratique et sa philosophie se sont enrichies au fur et à mesure de leurs expériences pédagogiques innovantes. Entouré·es de pratiquant·es passionné·es, ils initient un courant : l'écologie corporelle et créent le Centre Tao Paris en 2003. À partir de 2009, une équipe pédagogique forme des enseignant·es dans les WutaoSchools. Enfin, en 2020, ils créent le StudioWutao Arles et ouvrent la première trans'formation de facilitateur·ices en Art de la Trans-analyse®.



Équipe pédagogique Les formateur rices



Responsable pédagogique et coordinatrice des WutaoSchools Référente de la WutaoSchool Paris

Marie-Aliette Delaneau, anciennement enseignante spécialisée, puis directrice auprès d'adolescent es en grande difficulté scolaire.



Référent de la WutaoSchool Aix-en-Provence

Philippe Masini, de formation technique et scientifique dans l'aérospatiale, également enseignant de Tai Ji Quan, praticien en respiration consciente.



Référente de la WutaoSchool Bordeaux

Delphine Lhuillier, ethnologue de formation, cofondatrice et coordinatrice des Festivals du Féminin et Féminin-masculin, autrice.



Référente de la WutaoSchool Lyon

Céline Laly, diplômée de SciencesPo, coordinatrice du développement du Wutao, également enseignante de salsa.



Cécile Bercegeay, jeune maman, a contribué à l'essor des WutaoSchools et du Centre Tao Paris, cofondatrice du Festival du Féminin.



Olivier Milano, concepteur automobile, ancien pratiquant et professeur d'arts martiaux ayant révolutionné sa relation au corps avec le Wutao.



Sandrine Toutard, historienne d'art et archéologue de formation, également enseignante certifiée de la méthode Pilates®.

Des spécialistes et des expert·es pourront intervenir en 4e cycle.

Premier cercle de formateur·rices

16

Inscription

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

Vous pouvez demander le bulletin d'inscription par mail ou le télécharger sur le site wutao.fr, rubrique WutaoSchool.

Réductions proposées (non cumulables)

- 10 % pour une inscription : avant le 10 juillet de l'année en cours, après avoir participé à un stage d'été aux Arcs en 2020 ou pour une 2^e année d'un même cycle.
- 20 % pour une inscription : pour la deuxième personne d'un couple ou pour une 2° année de cycle 2 avant le 10 juillet de l'année en cours.

Annulation

Du fait de l'organisateur-rice

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées seront remboursées. En cas d'annulation d'un stage, l'organisateur-rice s'engage à proposer une date de remplacement et/ou des solutions alternatives en ligne.

Du fait du ou de la stagiaire

En cas d'annulation de la formation, et uniquement pour raison de force majeure, les organisateur rices devront être prévenu es au moins 30 jours avant le premier stage. Les sommes versées seront alors remboursées, à l'exception du premier acompte et des frais d'inscription.

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.

La·le stagiaire s'engage à participer aux week-ends proposés et/ou aux solutions alternatives en ligne. En cas d'absence à un ou plusieurs week-ends, la·le stagiaire ne pourra prétendre à aucune compensation.

La participation aux stages d'été aux Arcs,

animés par Pol Charoy & Imanou Risselard et l'équipe de formateur rices, est vivement conseillée. Ceux-ci ont lieu chaque dernière semaine de juillet et première semaine d'août. contact@wutao.fr

Où se former en 2020-2021?

À terme, chaque WutaoSchool proposera les cycles 1, 2 et 3.





Paris,

au Centre Tao Paris (centre-tao-paris.com) sous l'égide de Gestèmes Cie

Marie-Aliette Delaneau marie@wutao.fr 06 63 20 00 29



Aix-en-Provence,

à l'Entrepôt

sous l'égide de L'Âme du Geste (ames.asso.fr)

Philippe Masini philippe@wutao.fr 06 68 30 74 01



Bordeaux.

au Lieu Sans Nom sous l'égide de Gestèmes Cie

Delphine Lhuillier delphine@wutao.fr 06 64 49 25 05



17



Lyon,

à la Salle Alsace sous l'égide de Un Monde Rond (unmonderond.com)

Céline Laly celine@wutao.fr 06 86 03 75 74



Pour connaître les dates de chaque WutaoSchool, nous vous invitons à contacter les référent es concerné es.

Pour organiser un stage dans votre région : contact@wutao.fr



Le manifeste des enseignant·es de Wutao



partons d'un constat qu'il est désormais totalement obsolète de traiter notre corps comme une machine outil.

Obsolète de lui demander toujours plus.

Obsolète d'exploiter ses espaces de possibles jusqu'à l'épuisement de toutes ses ressources.

Et qu'il est impossible de continuer à l'exclure de ses autres parties qui forment la globalité et l'entièreté de l'être, soit la Corporalité.

Nous actons et pratiquons dans un état d'écologie corporelle afin que l'ensemble de notre être, et de nos êtres, constituent un nouvel élan individuel et sociétal pour l'épanouissement et la pleine réalisation de l'humain-e.

Ré-éveillons l'âme du corps pour enfin avoir la liberté d'actions nécessaires. Soyons de plus en plus conscient-es des plis incrustés de notre Histoire commune, de nos vécus individuels et des héritages de nos arbres, pour inventer une façon d'être en totale adéquation avec nos aspirations pacifiques les plus primordiales.

Le Wutao étant un art d'écologie corporelle nous veillerons à ce qu'aucune industrialisation de cet art ne soit possible et nous revendiquons par là même le droit de pratiquer dans une inutilité bienveillante et poétique. Le Wutao étant l'art d'éveiller l'âme du corps, nous veillerons à ce que l'esprit de la pratique qui touche au sacré soit cultivé et encouragé dans le premier sens du mot, en lien avec le cœur, pour que chacun-e y touche ce sentiment lui aussi primordial : le plus grand que soi, en dehors de toute religion, de tout dogme et esprit sectaire.



Les créateur rices du Wutao ayant eux-mêmes eu l'humilité de toujours transmettre cet art avant leur propre reconnaissance, nous veillerons à ce que ce soit toujours l'art du Wutao qui soit enseigné, et non le la professeur se qui s'enseigne.

Le Wutao étant un art évolutionnaire nous veillerons aussi à ce qu'il garde toujours cette vivance pour accompagner nos évolutions individuelles en vue d'une évolution collective.

Nous affirmons le droit à une corporalité globale, à un être entier et intègre qui n'est plus obligé de se constituer un corps de travail ou d'efficacité afin de vivre sur la planète Terre.

À partager le souffle comme expression de notre lien sacré reliant la Terre et ses habitants.

À l'expression libre des sentiments qui portent nos gestes, à la connaissance des gestes qui portent nos sentiments.

22

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 Risselard

Renseignements

Marie-Aliette Delaneau
06 63 20 00 29 • contact@wutao.fr





Le Wutao® s'engage pour le vivant. Cette brochure est imprimée sur du papier 100 % recyclé, et non blanchi pour l'intérieur.