



WUTAO School

Paris
Aix-en-Provence
Bordeaux
Lyon

nouveau

Formation
e-learning
toute l'année
!

2021
2022





Devenez enseignant·e de Wutao

Suivez nos cycles de formation

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

Formation créée et animée par

les créatrice et créateur du Wutao®,

Imanou Risselard et Pol Charoy

et les formateur·rices de la WutaoSchool®,

Virginie Brasset, Marie-Aliette Delaneau, Céline Laly, Delphine Lhuillier,
Philippe Masini 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 ; pp. 2 et 5 Julie Cherki-Wutao ; p. 6 Philippe Masini-Wutao, Julie Cherki-Wutao ; p. 8 Julie Cherki-Wutao ; p. 9 Philippe Masini-Wutao, Julie Cherki-Wutao, Virginie Gatellier-Wutao ; p. 11 Philippe Masini-Wutao ; p. 14 Julie Cherki-Wutao ; p. 15 Virginie Gatellier, Julie Cherki-Wutao, Marion Rèberat, Julie Cherki, Virginie Gatellier, ... ; p. 16 Claire Roygnan-Wutao ; p. 17 Gautier Salles-Unsplash, Unsplash, Unsplash, Mitchell Henderson-Unsplash, Snail makes art-Pixabay, Julie Cherki-Wutao ; p. 19 Claire Roygnan-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 vague 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-riche 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 principes, éveils de l'ondes et mouvements de base du Wutao debout.

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 lâcher-prise 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 post-natale. 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 participe aux fondements de la pratique. Elle en est l'essence. 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 lâcher-prise 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 relâcher-appui 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.



Nouveau livre

paru en mars 2021 aux éditions Le Courrier du Livre, par Imanou Risselard et Pol Charoy, mis en écriture par Delphine Lhuillier.

Vous allez découvrir qu'il est possible de jouer avec votre respiration. Jusqu'à entendre vibrer le chant du souffle.



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-ttes les enseignant-es.



Les fondamentaux

1^{er} cycle

PROGRAMME

- Principes & éveils de l'onde
- 4 mouvements de base
- 6 week-ends (dont un de validation) + 1h30 de visioconférence

RECOMMANDÉ

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

ACQUIS

- › accès au 2^e cycle

2^e cycle

PROGRAMME

- Principes & éveils de l'onde
- 8 mouvements de base
- 8 week-ends (dont un de validation) + 1h30 de visioconférence

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 et des ateliers ponctuels de 2h en ligne et en présentiel
 - › accès à la formation continue pour les aspirant-es 8 mvts
 - › accès au 3^e cycle

validation
aspirant-es instructeur-ices
4 ou 8 mvts

Le perfectionnement

3^e cycle

PROGRAMME

- Principes & éveils de l'onde
- Les 12 mouvements de base
- 3 week-ends (dont un de validation et certification)
- 1 séminaire de 4 jours au Studio Wutao Arles
- 12h de cours en ligne spécifiques

certification
instructeur-ice 12 mvts

ACQUIS

- Possibilité de donner en plus :
- › des ateliers réguliers jusqu'à 2h30 avec une progression pédagogique sur la saison
 - › accès à la formation continue instructeur-ices
 - › accès aux masterclass
 - › accès au 4^e cycle

La maîtrise

4^e cycle

- Accès sur candidature

certification
professeur-se

ACQUIS

- Possibilité de donner en plus :
- › des stages de 1 ou 2 jours
 - › accès à la formation continue professeur-ses
 - › accès au 5^e cycle de formateur-ice

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.

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
- une charte éthique et une charte de communication
- des outils de soutien pour votre communication de futur-e enseignant-e

et des ressources complémentaires à votre disposition :

- › Des modules de formation e-learning
- › Des cours en ligne et 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-ices
- › Des lives, réflexions philosophiques, édits, vidéos artistiques, photos via :
 - le site wutao.fr
 - la page Facebook Wutao, pratiquer l'écologie corporelle et groupe Wutao, la danse du Tao
 - le compte Instagram Wutaoofficiel
 - le chaîne Youtube Wutaoofficiel
 - 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 reichiennne. 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 Taiji Quan et 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.



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



Virginie Brasset, formatrice et accompagnante en insertion professionnelle pour adultes. Référente Guyane pour le Wutao de 2015 à 2018.

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

● Premier cercle de formateur·rices

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 15 septembre de l'année en cours ou après avoir participé à un stage de Wutao aux Arcs ou ailleurs dans les 6 mois précédents le début de la WutaoSchool.

- 20 % pour une inscription : avant le 15 juillet de l'année en cours ou pour la deuxième personne d'un couple.

Annulation

Du fait de l'organisateur-riche

En cas d'annulation de la formation, toutes les sommes versées seront remboursées. En cas d'annulation d'un stage, l'organisateur-riche 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



Les lieux de formation

Cycles 1 2 3

Paris

au Centre Tao Paris

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

Aix-en-Provence

à l'Entrepôt

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

Bordeaux

au Lieu Sans Nom

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

Lyon

à la Note bleue

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

Cycle 4

Beaucaire-Arles

au Studio Wutao Beaucaire-Arles

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



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

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



+ en
e-learning
wutao.fr/elearning

Le manifeste des enseignant·es de Wutao

“ **Nous, créatrice et créateur, formatrices et formateurs, enseignantes et enseignants engagé·e·s dans le développement du 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'entière 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, constitue un nouvel élan individuel et sociétal pour l'épanouissement et la pleine réalisation de l'humain·e.

Éveillons l'âme du corps pour enfin avoir la liberté d'actions nécessaires. Soyons de plus en plus conscient·e·s 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 réalise ce sentiment lui aussi primordial : le plus grand que soi, en dehors de toute religion, de tout dogme et esprit sectaire.

Le Wutao étant un art de connaissance du Soi et non de reconnaissance de soi, 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 incarner une corporalité globale.**
- **À vivre l'enthousiasme et à célébrer la beauté.**
- **À partager le souffle comme expression de notre lien sacré qui relie la Terre à ses habitant·e·s.**
- **À exprimer librement les sentiments qui portent nos gestes.**
- **À connaître et à transmettre les gestes qui portent nos sentiments.**

”

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



wutao.fr



Le Wutao® s'engage pour le vivant.
Cette brochure est imprimée sur du papier 100 % recyclé.