

Le Wutao la gym anti mal au dos

Si vous en avez « plein le dos », cette nouvelle pratique, qui signifie « danse de la vie », est faite pour vous.

JE CHOUCHOUTE MA COLONNE VERTÉBRALE

● C'est une « gym métisse ». Créé en 2000 par Pol Charoy, ex-champion du monde de kung-fu, et Irnanou Risselard, danseuse, le Wutao mélange danse, yoga et qi gong. Il permet de travailler sur les mouvements ondulatoires naturels de la colonne vertébrale.

● Le but ? Redonner de la mobilité et de l'espace aux vertèbres. Au début, on travaille sur un tabouret pour bien sentir la zone concernée puis debout ou au sol. On fait aussi des étirements doux, « en spirale », afin d'ajuster sa posture et rendre les gestes du quotidien moins douloureux.

JE DÉFROISSE MES MUSCLES

● L'essentiel, c'est de trouver le « mouvement juste », celui qui permet d'être efficace tout en restant en harmonie avec ses pensées et ses capacités. Pour cela, on apprend à mobiliser ses muscles presque sans bouger. La respiration, lente et profonde, rythme chaque mouvement. Chacun prend conscience de son corps, apprend à s'économiser et à se décrisper.

● On ne copie pas le prof, on cherche plutôt à interpréter le mouvement en écoutant ses sensations : on accompagne le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur pour « masser » les organes internes.



EN PRATIQUE

Pour trouver un cours ou un stage près de chez soi : www.wutao.fr ou centre Génération Tao, tél. : 01 42 40 48 30, 15 €/heure.



JE REVITALISE LES ZONES DOULOUREUSES

● Le problème avec la douleur chronique, c'est qu'elle installe un véritable cercle vicieux : on a peur de se faire mal, donc on bouge moins... Résultat : on s'ankylose et on se bloque. Le Wutao permet de pratiquer une activité physique douce et respectueuse de l'état physique de chacun.

● En prime, cette discipline favorise la stimulation des tissus profonds et relance la circulation sanguine et lymphatique. Du coup, les parties du corps un peu endormies se réveillent. Progressivement, on parvient à prévenir la douleur et à éliminer de soi-même raideurs et blocages !

« Je me sens libre de mes mouvements »

SIMONE, 46 ANS, ENSEIGNANTE, PARIS

Je souffrais régulièrement de lombalgies. Difficile de pratiquer un sport dans ces conditions ! Quand j'ai découvert le Wutao et ses chorégraphies esthétiques, j'ai tout de suite été séduite. Même après 3h de cours, on ne souffre pas. Au contraire ! Après, je me sens tonique et vraiment détendue. »

WWW.FEMMEACTUELLE.FR

Cinq positions pour soulager votre dos, cliquez sur Bien-être.



Pol Charoy
Fondateur
du Wutao

Une nouvelle gym douce pour toutes

Pas de saut, pas d'acrobatie ! Le Wutao joue sur du velours pour vous redonner le plaisir de bouger.

Q. Peut-on s'y mettre à tout âge ?

R. Oui, les cours sont accessibles à tous sans exception. Leur niveau évolue progressivement en fonction des capacités et des besoins du groupe.

Q. Quels bénéfices « anti-âge » peut-on retirer de cette technique ?

R. Il y en a au moins trois. Grâce à la pratique du Wutao, on gagne en souplesse, en tonicité et en coordination. C'est idéal pour se redresser en douceur et retrouver un joli maintien, une meilleure allure. En prime, on se ressource vraiment intérieurement : comme le Wutao stimule la circulation sanguine et lymphatique, c'est particulièrement revitalisant. Même si on arrive fatiguée, à la fin du cours, on ressent un vrai regain d'énergie.

Q. Si j'ai des problèmes articulaires, je peux quand même pratiquer ?

R. Oui, sans aucun problème, car le Wutao est une activité sans à-coup, sans saut et sans rebond. Il est donc très doux avec les articulations, notamment celle de la hanche, du genou et de la cheville. Et comme on renforce les tendons tout en améliorant leur élasticité, on prévient même un peu les blessures et les micro-traumatismes.