

WUTAO. SOPHRO FITNESS  
OU SHADOW YOGA : MUSCLEZ-VOUS  
TOUT EN DOUCEUR.

**N**on, tout le monde n'a pas l'envie ou le besoin de courir des kilomètres pour se modeler un corps de rêve, ou de dépenser un maximum d'énergie pour se relaxer. Aujourd'hui, on aspire plus à réconcilier le corps avec l'esprit. Un courant vers lequel tendent ces nouvelles gyms où tout se passe en douceur. Tout comme les prix, car la plupart des cours oscillent entre 15 et 17€ de l'heure.

**Wutao : l'énergie dans la fluidité du mouvement**

Inventée par un ex-champion de kung-fu affublé d'une sciatique, Pol Charoy, cette technique s'inspire du tai-chi. Son but ? Animer le corps d'un mouvement fluide et souple (sans saccades) qui débute en bas du dos (coccyx-sacrum). La respiration suit le mouvement, elle est contrôlée mais naturelle et focalisée au niveau du plexus, du

bassin ou de la tête, les trois creusets énergétiques du corps.

**Ce que l'on aime :** on se sent plus souple, le dos moins douloureux et on gagne en amplitude articulaire et musculaire.

**Où ?** Centre d'arts corporels génération Tao. Tél. : 01 42 40 48 30 et [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

**Sophro fitness : l'énergie dans la conscience de son corps**

La sophrologie, c'est une technique de relaxation qui diminue le degré de tensions psychiques et physiques. Avec ce cours, la sophrologie est mise au service du corps. En contrôlant sa respiration, on diminue le rythme cardiaque (cohérence cardiaque) pour connaître un apaisement immédiat. En même temps, on focalise son attention sur un mouvement, en ressentant ce qu'il provoque dans le corps (où se trouve le centre de gravité, la tension d'un muscle, l'étirement d'un autre) afin de prendre conscience de notre schéma corporel.

**Ce que l'on aime :** une véritable relaxation avec une diminution des tensions musculaires et du stress.

**Où ?** [www.infogym.com](http://www.infogym.com) et [www.antistressclinic.net](http://www.antistressclinic.net)

**Shadow yoga : l'énergie par une meilleure circulation sanguine**

Fondé par le maître yogi Natanaga Zhander, ce yoga-santé s'appuie sur les principes de l'ayurveda, médecine traditionnelle indienne. Cette méthode s'attaque à toutes nos zones d'ombre (*shadow*, en anglais), les tensions qui parasitent la vitalité. On cible particulièrement le bon fonctionnement du système sanguin. Le cours commence par des automassages sur les points d'acupuncture afin de stimuler le corps, puis par un enchaînement fluide d'exercices, de postures en position debout qui tonifie les muscles profonds des jambes.

**Ce que l'on aime :** la pratique régulière libère les tensions dans les extrémités du corps et dans la colonne vertébrale.

**Où ?** Canal Central. Tél. : 01 53 19 07 37 et [www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)

Jeanne KIESEL

# Zen dans l'effort



© CLAN MARQUETIÈRE, AÏMOË DEVA