

<http://www.topsante.com/print/view/123413>



godfer - Fotolia.com

FEMME / BELLE ET EN FORME

STRESS : LIBÉREZ VOS TENSIONS AVEC LE WUTAO

C'est le sport qui monte la rentrée. Réservez au début quelques happy few, fans de well being, le Wutao fait de plus en plus parler de lui car il chasse les tensions.

Wutao : un sport maitrisé

En chinois, Wutao se traduit avec deux idéogrammes : « Wu » signifiant « danse » et « Tao » « voie, chemin ». Pourtant le wutao n'est ni un sport ancestral ni un art martial. Piochant ses mouvements dans le tai-chi, le wushu, le kung fu et la danse, ce sont des français qui l'ont inventé... il y a à peine 10 ans.

Créé par Imanou Risselard et Pol Charoy, le wutao permet de faire circuler les énergies et d'ajuster sa posture grâce à de légères ondulations du bassin et des tirements « en spirale ». Le but, trouver le mouvement le plus juste, efficace, économique en énergie et en accord avec ses pensées et ses capacités physiques.

Wutao : défroissez votre corps

Colonne vertébrale, jambes, bras, poignets, chevilles... Le travail est naturel, toujours en spirale afin de respecter les articulations. Ces spirales sont induites par des mouvements ondulatoires partant du bassin et aboutissant à un mouvement chorégraphique.

Tout le monde peut pratiquer, pas besoin d'être un grand sportif, le geste ne nécessite aucune force physique ni souplesse particulière. Par exemple, le ravissement (l'ouverture) et le recueillement (la fermeture) permettent une extension de la colonne vertébrale.

Out, les classiques échauffements, on déverrouille son bassin et on ouvre sa cage thoracique assise sur un tabouret. L'important est de se focaliser sur la respiration, elle doit être lente et profonde, c'est elle qui rythme les cours. Si au début les mouvements sont raides à la première séance, rapidement on se détend. La deuxième partie de l'entraînement se fait debout avec les mêmes exercices.

Wutao : vous voilà zen !

Le but est de bien les maîtriser afin de les enchaîner avec naturel et souplesse, comme une chorégraphie dansée. Après quelques temps, le coach nous apprend même quelques astuces pour réutiliser les techniques du wutao dans la vie de tous les jours, lors de situations de stress, d'angoisse, de speed!

En sortant d'un cours de wutao, on se sent détendue, avec l'impression que les mouvements ont chassés les tensions, la respiration est plus fluide et profonde. Et surtout, aucune courbature handicapante le lendemain. Bref, vous voilà zen !

<http://www.topsante.com/print/view/123413>

Lâ€™idéal est de le pratiquer une fois par semaine minimum... Des efforts payants qui permettent de galber sa musculature, dâ€™atténuer les douleurs dorsales, dâ€™assouplir son corps et dâ€™augmenter sa capacité respiratoire.

Pour savoir oÃ¹ pratiquer le wutao : www.wutao.fr