

JE SOULAGE MON DOS AVEC LE WUTAO

Cette discipline inspirée des gyms douces revitalise les zones du corps un peu endolories, dénoue les tensions et tonifie le ventre pour soutenir le bas du dos. PAR LAUREN APARI

Les dernières études épidémiologiques démontrent que 70 à 80 % des Français* sont un jour ou l'autre confrontés au mal de dos. Néanmoins, tant qu'on ne souffre pas vraiment le martyr, il est rare qu'on se préoccupe de la santé de ses lombaires ou de la tonicité de ses dorsaux... Le hic, c'est qu'une fois la douleur installée, on a tendance à limiter ses mouvements. Un véritable cercle vicieux s'installe alors : moins on bouge, plus on se crispe, plus on a mal et plus on perd confiance en ses capacités... et moins on bouge !

Le Wutao peut restaurer la mobilité et prévenir la douleur chronique. Cette discipline, créée au début des années 2000 par Pol Charoy, ancien champion du monde de kung-fu, et son épouse Imanou Risselard, s'inspire des principes du tai-chi, du qi-gong, du yoga et de la danse. Son but ? Reproduire sans à-coups les mouvements d'ondulations naturelles de la colonne vertébrale, pour relancer la circulation sanguine et lymphatique et désankyloser vertèbres et articulations.

Photos Frédéric Villebrandt, D. R.

EFFACER LES TENSIONS

En chinois, *Wutao* signifie « danse de la vie ». Accessible à tous, quels que soient l'âge et la condition physique, cette gym douce permet de revitaliser les parties du corps crispées et délaissées, de reprendre confiance en soi et de retrouver le plaisir de bouger. Le Wutao consiste en une chorégraphie lente et délicate, durant laquelle on apprend à « déverrouiller son bassin ». En effet, cette zone, souvent sollicitée, perd progressivement sa mobilité. En prime, on renforce aussi les abdominaux et les muscles posturaux profonds qui, avec le temps, se relâchent et sont responsables des douleurs dans le bas du dos. Pas d'acrobaties durant un cours de Wutao, les

mouvements ne sollicitent presque pas les muscles. On recherche ceux qui permettent d'être efficace tout en respectant ses capacités physiques. On découvre ainsi une autre façon de réaliser les gestes quotidiens, sans créer de tensions inutiles. On rentabilise mieux son énergie et on parvient peu à peu à « se défroisser ». Chaque mouvement gagne en amplitude et en fluidité. La démarche est plus souple, les jambes plus légères et toniques ; on améliore son équilibre et sa coordination. Rien de tel pour avoir meilleure allure et se « redresser » en douceur.

EN PRATIQUE...

Les séances se déroulent en petit groupe, afin que chaque participant puisse être à l'écoute de ses sensations. Pendant une heure, pieds nus, on essaie d'équilibrer ses points d'appui et d'assouplir les zones engourdis. Au début, on travaille assis sur un tabouret, le temps de prendre conscience de ses points faibles. Grâce à de légères ondulations du bassin et à des étirements très doux, « en spirale », on ajuste progressivement sa posture afin de redonner de la fluidité aux gestes du quotidien. On fait rouler son bassin sur le siège, tandis que les bras dessinent des arabesques pour amplifier la respiration. Cette dernière, lente et profonde, rythme chaque mouvement. Inutile de regarder ce que fait son voisin, chacun doit suivre sa propre cadence et interpréter à sa façon le mouvement en fonction de ses possibilités. On sollicite doucement les grandes chaînes musculaires, sans gesticuler, mais en accompagnant le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Ainsi, le corps se déploie, les tensions musculaires disparaissent. Après cet échauffement, on travaille les mêmes enchaînements debout. La séance s'achève par un stretching doux effectué au sol. Si, au début, tous les exercices semblent un peu déçousus, au fur et à mesure, ils s'enchaînent dans une chorégraphie personnelle, avec une agréable sensation d'harmonie et de liberté.

POUR TROUVER UN COURS :

www.wutao.fr ou rens. au centre Génération Tao : 01 42 40 48 30.

*Source : Inpes