

Pas facile d'évoluer avec ce ventre qui s'arrondit de jour en jour ! Le Wutao permet d'être en harmonie avec soi-même, tout en soulageant les douleurs dorsales. Pour aller au-delà du sport.

## *Le Wutao pour se sentir bien et soulager son dos*



Florence May

### *Le Wutao, késako ?*

En chinois, "wu" signifie danse et "tao", le chemin. On pourrait croire qu'il s'agit d'une technique de relaxation née en Asie et que nous découvrons aujourd'hui... Pas du tout ! C'est une discipline moderne, puisqu'elle fête ses dix ans cette année, et de création française. Tout a commencé par une rencontre amoureuse entre Pol Charoy, champion du monde de kung-fu en 1983, et Imanou Risselard. Ensemble, ils ont tiré le meilleur de leurs expériences – qi gong, kung-fu, danse, tai-chi, yoga, wushu... – en explorant des techniques de souffle contemporaines occidentales. Et le Wutao était né !

### *En pratique*

Il n'y a pas d'équipement spécifique requis pour pratiquer cette discipline, si ce n'est de choisir une tenue souple et confortable, dans laquelle vous vous sentirez bien. L'idéal : un tee-shirt non moulant à manches longues, un pantalon fluide, et une paire de baskets à semelle plate pour avoir une bonne prise avec le sol et un bon équilibre. Le principal est que vous vous sentiez à l'aise. Le cours dure environ une heure et se déroule dans une salle de pratique avec parquet, sur une musique douce et relaxante.

### *La danse de la respiration*

Les mouvements semblent dictés par la respiration. L'enchaînement créé par la gestuelle qui en découle soulage les contractures, détend le corps et l'assouplit. A la différence d'autres pratiques de relaxation, le but n'est pas de chercher à contrôler sa respiration, mais bien au contraire, d'être à son écoute et de respecter son rythme en évoluant en mouvement avec elle. Ainsi, les bras l'accompagnent, en s'élevant en spirale, en arc ou comme un oiseau qui s'envole... L'intention va précéder le geste et l'écoute des sens se développer progressivement.

### *Un épanouissement personnel et corporel*

Le Wutao va restaurer les mouvements primordiaux (aussi appelés reptiliens) de la colonne vertébrale. Ces mouvements oscillatoires et ondulatoires vont permettre de relâcher le dos. Le travail respiratoire aide à prendre conscience de la motilité, c'est-à-dire des échanges corporels internes (de la lymphe, du sang, du rythme cardiaque...) et de réaliser un rééquilibrage interne.

### *Enceinte, quel intérêt ?*

Dès la première séance, le Wutao va restaurer la courbure de la colonne vertébrale de la femme enceinte en relâchant le plancher pelvien. Ce processus de verticalisation, associé à une détente du coccyx-sacrum, va favoriser l'espace intervertébral, ramener l'espace matriciel vers l'avant afin de soulager le dos et préparer le corps à l'accouchement. Résultat : au fur et à mesure des séances, on ressent une profonde relaxation, les douleurs dorsales s'atténuent et le sentiment du geste qui se développe va aider la future maman à être à l'écoute de son rythme intérieur et de l'évolution de son enfant. Cela va renforcer la confiance en soi et par conséquent favoriser le sentiment d'une profonde plénitude.

### *Où et quand prendre des cours ?*

L'idéal est de prendre au minimum un cours d'une heure par semaine. Sur le site [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr), vous trouverez une liste des centres dans lesquels vous pouvez pratiquer cette discipline. Le Centre d'arts et d'écologie corporels Génération Tao, créé par les fondateurs du Wutao, se trouve à Paris, 144, bd de la Villette, 75019 Paris. Renseignements : [www.generation-tao.com/centre](http://www.generation-tao.com/centre). Il faut compter entre 10 et 25 € la séance, selon la formule d'abonnement choisie ou si vous optez pour des séances à la carte.

*Remerciements à Delphine L'Huillier, enseignante de Wutao*