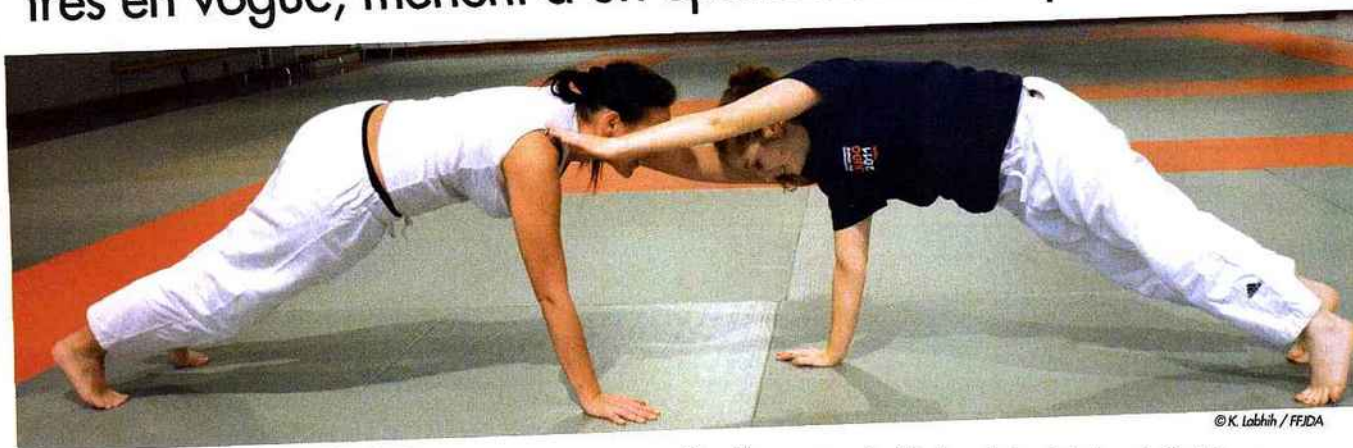


EGlantine GRIGIS

TAISO & WUTAO

Pour être bien dans sa peau

Ces deux disciplines,
très en vogue, mènent à un épanouissement personnel.



© K. Labhri / FFJDA

Le TAIISO

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une préparation du corps à la pratique du judo, art martial japonais, qui consiste en un échauffement. Cette discipline a émergé dans les années 1980. Elle ne fait pas partie du fitness.

Ça se déroule comment ?

On enfle un judogi (pantalon) et un tee-shirt. Mais on peut aussi venir en jogging. Pieds nus, on officie sur un tatami. Chaque séance démarre par un salut, comme au judo. Puis démarre l'échauffement à base d'assouplissements, d'étirements, de pas chassés... On enchaîne avec des exercices en solo : petites bascules, chandelles, flexions de jambe, coordination des membres inférieurs et supérieurs, gainage des abdominaux... On est tantôt debout, tantôt allongé, voire à quatre pattes. Ensuite, on effectue des exercices à deux, dans l'esprit du judo. Ainsi, on peut améliorer son équilibre. Par exemple, votre partenaire fait la planche et vous devez le retenir avec les mains. Autre enchaînement : le "cul-cul". Allongés sur le dos, deux personnes sont tête-bêche et font la chandelle simultanément, puis basculent leurs jambes sur le côté. Autre mouvement : les participants sont debout face à face. Ils avancent tous deux une jambe en la fléchissant, et se touchent mutuellement l'épaule.

Vous l'aurez compris : ici, ni combats, ni chutes, ni clés de bras, comme au judo. C'est donc moins violent. Le plus ? Le professeur s'adapte au niveau de chacun. La séance dure une heure, elle se termine par des étirements. Puis on s'allonge sur le tatami pour une petite séance de relaxation.

Quels en sont les bénéfices ?

Tous les muscles du corps sont mis à contribution : muscles des jambes (super pour avoir des cuisses et des fesses en béton !), abdos... Et cela améliore les capacités cardio-vasculaires car c'est très physique ! On transpire beaucoup, on se défoule, bref, c'est excellent pour dégommer le stress ! De plus, on apprend à coordonner ses mouvements et à prévenir les chutes. Le taiso s'adresse aux plus de 18 ans, débutants ou confirmés.

Où pratiquer ?

Dans un club de judo. Infos disponibles sur le site de la Fédération : www.ffjudo.com (cliquez sur "Trouver un club"). Attention ! Tous les clubs de judo ne font pas de taiso, aussi, mieux vaut téléphoner au lieu de votre choix avant de vous y rendre. Côté prix, l'obtention de la licence est de 33 euros par an. La cotisation annuelle à un club oscille entre 150 et 200 euros.

Le WUTAO

Qu'est-ce que c'est ?

Créé par Pol Charoy et Imanou Risselard* en 2000, le wutao est un art corporel, mélange d'arts martiaux, de yoga, de danse et de bioénergie. Il consiste à travailler sur le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale pour parvenir à un éveil sensoriel.

Ça se déroule comment ?

On prévoit une tenue confortable (type pantalon large et tee-shirt en coton). On est pieds nus. Tout commence par un mouvement préparatoire afin de ressentir la chaleur dans le corps. On prend conscience de la sensation d'enracinement dans le sol. On relâche ses muscles. On sent l'énergie circuler le long des jambes. Le bassin se met en mouvement et crée une onde dans la colonne, qui se traduit par une douce sensation de chaleur. Cette onde de vie nous permet de nous reconnecter à nos énergies primordiales, source de vitalité. Elle remonte le long du corps pour parvenir jusqu'au sommet de la tête. Elle déclenche à son passage certains mouvements des bras, des jambes... Ces mouvements sont des torsions, des spirales... Ils permettent de travailler l'ouverture de l'avant, de l'arrière et des côtés du corps. Lents au début, ils gagnent en vitesse et en amplitude, jusqu'à ressentir une sorte de transe (le souffle tourne à l'intérieur de soi, mais rien à voir avec la transe chamanique !) qui permet de lâcher prise. On travaille aussi sur les fascias (enveloppes des muscles). On peut aussi pratiquer le wutao assis ou allongé sur le sol. La séance dure une heure.

Où pratiquer ?

Infos disponibles sur le site www.wutao.fr (cliquez sur "Pratiquer"). Il existe des cours collectifs et individuels. Comptez environ 15 euros le cours d'une heure.

Merci à Christophe Brunet, formateur taïso à la Fédération française de judo, et à Cécile Bercegeay, professeure de wutao à Génération tao, à Paris.

Quels en sont les bénéfices ?

Le wutao donne un corps très tonique. Il affine la silhouette et renforce la ceinture abdominale. Il élimine les tensions musculaires et prévient les douleurs lombaires. Il assouplit les articulations. Cet art corporel permet aussi de libérer sa respiration et de mieux gérer ses émotions. Il s'adresse particulièrement à ceux qui sont en quête de mouvement et d'épanouissement personnel. Beaucoup de danseurs et d'acteurs en sont accros !

A noter que certains professeurs ont adapté la pratique du wutao à des tranches d'âge spécifiques, comme les enfants ou les personnes âgées. ●

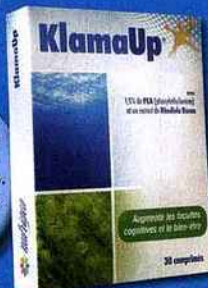
*Auteurs de *Wutao, pratiquer l'écologie corporelle*, éd. Le *Courrier* du livre

quoi de neuf...

Ce nouveau complément alimentaire fait merveille en cas de difficultés de concentration, de stress, de fatigue... Il associe la microalgue klamath (riche en acides gras, minéraux, vitamines...) et la rhodiola, une plante qui aide à combattre le stress et accroît les capacités mentales.

Prévoir une cure de 15 jours dès qu'on a une baisse de forme.

KlamaUp® Synphonat, 21 € les 30 comprimés.
En pharmacies et parapharmacies



La peau des tout-petits est très fragile. Surtout quand elle se couvre d'eczéma. Ce nouveau produit reformulé est destiné aux bébés dont les paupières sont rouges et irritées. Il contient notamment une association d'oméga 3, 6 et 9 qui restaure la fonction barrière de la peau, et un peptide issu du riz régulant les mécanismes de défense naturels.



Topialyse Palpebral, SVR, 12 € le tube de 10 ml.
En pharmacies et parapharmacies

Une peau qui tiraille, qui gratte ? Voici un soin sans paraben truffé d'actifs nutritifs (l'un d'eux est trois fois plus efficace que la glycérine !) et apaisants. Cette formule visage et corps convient à tous ceux dont la peau est très sèche, voire eczémateuse. Elle est aussi adaptée aux bébés. Ce soin peut être pris en complément de traitements médicamenteux.

Nutri-Baume, Xerodiane Plus, Noreva, 13 € le tube de 200 ml.
En pharmacies et parapharmacies



Voici un soin dédié aux peaux matures, truffé de ginseng coréen de 6 ans d'âge, traditionnellement utilisé pour combattre les rides. A cette plante, s'ajoute un cocktail d'actifs antiâge : renouée japonaise, réglisse, dérivé de la levure naturelle. Les résultats ? Un coup d'éclat, avec estompe des ridules. Et à plus long terme, une peau plus tonique.



Ginseng royal, Erborian, 72 € le pot de 50 ml.
www.erborian.com