

# Tempo<sup>®</sup> Seniors

Magazine

*Alternatives saines  
et naturelles au sucre*

*Le bambou, ce végétal  
aux inépuisables ressources*

*Elle arrive ! L'unique clémentine  
française : la clémentine de Corse*

p.8

p.7

p.18

Crédit photo : © Frédéric Vilbrant

## Danser son corps autrement

Bernard Deloupy - [bernard@deloupy.com](mailto:bernard@deloupy.com)

### « Réveiller l'onde de la vie qui nous anime »

Un ange passe. Quand le couple se met à évoluer, le temps du poète suspend son vol. Les troncs se déploient avec douceur, le mouvement spiralé des hanches renoue avec la pulsation primordiale de l'humanité, les membres esquissent une calligraphie subtile sur une invisible toile. Le lent ballet renoue avec l'essence de l'essentiel, confine au sublime. Ces deux là sont à coup sûr touchés par la grâce et réenchangent quotidiennement leur vie.

Danse évolutive née de l'union entre arts martiaux, yoga, bio-énergétiques taoïstes et créativité chorégraphique, le Wutao a été conçu par Pol Charoy,

ancien champion du monde de Kung Fu et Imanou Risselard, enseignante de yoga, les fondateurs du magazine Génération Tao. La délicatesse de cette pratique accessible à tous et à tous âges est le reflet de la complétude d'une création en couple, sans cet excès de testostérone du yang ou d'abus matriciel du yin qui entrave souvent les créations en solo.

### Réapprendre ce qui devait être naturel

« La plupart des disciplines de gymnastique ou d'exercices corporels, y compris les pratiques sœurs que sont le Qi Gong ou le Yoga, imposent au corps une relation de dressage, de domptage, de formatage, de contrainte au service d'une aspiration, aussi louable soit elle. » expliquent nos enseignants. « Le Wutao crée pour sa part une relation d'écoute et de respect de son corps, une véritable écologie corporelle. »

On commence par rester debout, pour écouter ce qui bouge quand on ne bouge pas. On se surprend à découvrir de nombreux micro-mouvements, de l'ordre de la motilité, c'est-à-dire ce qui se meut à notre insu, les organes, les fluides qui circulent, les muscles qui maintiennent notre posture en équilibre. On rentre consciemment dans cette écoute, cherchant à capter l'onde primordiale du ventre de notre mère, son propre chant dont la vie en société nous a progressivement mutilé. Puis arrive une pulsation, accompagnée d'un léger mouvement du coccyx-sacrum et du plancher pubo-pelvien. On la goûte d'abord, puis on l'amplifie en ondulation tout au long de la colonne vertébrale, ce qui anime la respiration pulmonaire et va nous harmoniser jusqu'à atteindre « le chant du souffle ». Ensuite, les membres, comme animés d'une vie propre, prennent le relais et dessinent autour de soi tout un alphabet aérien de mouvements sphériques, circulaires. On vit, on incarne, on respire ce mouvement jusqu'à la mobilité, avant de revenir se poser doucement dans la motilité, avec une autre perception de ce qui bouge quand nous ne bougeons pas. On sort de ce voyage émerveillé.

« Il faut une relaxation, une lenteur, une attitude pour débrancher le système conscient des mouvements volontaires » précise Pol. « C'est à cette seule condition qu'il est possible de transformer les muscles posturaux profonds. Il faut expérimenter une sorte de transe pour bouger la forme ».

### Se reconnecter à la vie

La pratique ajuste plus qu'elle ne corrige. En écoutant son corps, en retrouvant ce déploiement originel de l'embryon, on se relie à son anatomie, sa physiologie profonde, ses tissus cellulaires, jusqu'à déconditionner les mouvements non naturels. « On éprouve un éveil sensoriel intense de tous les capteurs. » ajoute Imanou. « Et on fait l'expérience de la puissance de la douceur pour réouvrir naturellement tout ce qui, en nous, avait été figé et bloqué. » Le Wutao se propose ainsi de retraverser toutes les grandes étapes du processus de l'évolution, de se reconnecter à une intelligence plus organique, à nos énergies primordiales, en un mot de reprendre les rênes du sens de notre vie.

La liste des cours et des professeurs certifiés est disponible sur [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)



#### RENOUER AVEC LES ORIGINES DU MOUVEMENT

Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao est une pratique qui nous permet de mieux habiter son corps, de créer du lien en soi et avec son environnement, d'accroître sa vitalité, de prévenir les douleurs, d'éveiller son âme et de trouver son rythme intérieur. L'ouvrage de référence de cette discipline, véritable guide illustré, en pose les principes fondamentaux, les mouvements de base et les témoignages de médecins et d'ostéopathes.

A LIRE : « Wutao : pratiquer l'écologie corporelle » par Pol Charoy et Imanou Risselard (Le courrier du livre)

Martine Deloupy

### Shiatsu

#### « thérapie manuelle chinoise »

Retrouvez la santé et le bien être par des points de pressions du pouce et de la paume, véritable travail sur les méridiens et les organes.

Venez profiter de votre première séance offerte avec ¼ d'heure de massage relaxant aux huiles essentielles



A domicile et sur rdv  
Ingrid Berjot - 06 24 40 59 93