



Comment s'habiller pour suivre un cours ?

On porte des vêtements dans lesquels on se sent bien et qui n'entravent pas le mouvement. En intérieur, on peut pratiquer pieds nus ou en petits chaussons. A l'extérieur, on préfère les baskets ou les chaussures en toile.

Combien ça coûte ?

Comptez de 13 à 20 € la séance. A l'année, de 250 à 500 €. Il existe par ailleurs de nombreux cours gratuits à l'année ou pour une découverte dans les parcs et lieux publics de certaines villes.

www.wutao.fr

LE WUTAO, création occidentale moderne, fonde son action sur le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale et sur l'importance du relâcher. Un peu de tai-chi, de qi gong, de yoga, de danse pour vous amener à un seul but : "l'épanouissement de la personne".

SI VOUS ÊTES UNE ANGUILE ONDOYANTE

DÉCOUVREZ LE WUTAO

Il faut une certaine imagination pour pratiquer le wutao. La discipline, occidentale et moderne, se fonde sur l'onde. On s'imagine donc tour à tour liane, sirène, poisson porté par les flots...

La pratique est fondée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale », expliquent Pol Charoy et Imanou Risselard, les inventeurs de cet art qui mélange un peu de tai-chi, de qi gong, de yoga, de danse. Mon esprit, pourtant ouvert à ce genre de pratique spirituelle, peine à s'abandonner. Debout, entraînée par la forte respiration par la bouche de mes voisins, je tente de sentir la fameuse onde dans le bassin, une main sur le plancher pelvien, l'autre au niveau du coccyx. Il paraît que le balancement du bassin génère une onde qui se répand dans tout le corps. « Le wutao se pratique dans un relâcher. Je lâche le mental, je lâche le bassin. Ce n'est pas le mental qui commande le mouvement, c'est l'onde », explique Marie, prof au Centre tao Paris. Ce lâcher prise, c'est au sol que je commence à le ressentir. Les jambes et les bras partent dans un sens, puis dans l'autre. Petit à petit, le mouvement ondulatoire devient naturel, de plus en plus ample. On arrête de réfléchir, la tête se vide. Les courbatures, souvenirs quelque peu douloureux d'une séance de kalaripayatt la veille, ont quasiment disparu. « L'objectif du wutao, c'est l'épanouissement de la personne », confie Marie. C'est conceptuel, un peu trop peut-être... Mais le fait est qu'on en ressort détendu.

SI VOUS ÊTES UN CHEVAL FOUGUEUX

OSEZ LE KALARIPAYATT

S'il y a bien un animal qu'on a envie d'imiter après une journée harassante, c'est le lion de mer qui se vautre sur la banquette. Le mammifère marin ne fait pourtant pas partie du bestiaire du kalaripayatt...



LE KALARIPAYATT est originaire d'Inde, et puise son inspiration dans les postures des animaux. Le lion, le sanglier, le paon, le chat, le cheval ou le serpent vont réveiller puissance et tonicité chez le pratiquant.

© kalariparis.jimdo.com

Cet art martial indien ancestral s'inspire des positions du yoga mais aussi du comportement des animaux. On y interprète tour à tour le lion, le sanglier, le paon, le chat, le cheval, le serpent, le coq, le poisson et l'éléphant. Amis des bêtes, sachez qu'au kalaripari on ne colle pas son bras sur son nez pour « faire » le pachyderme ! On enfonce ses pieds nus solidement dans le sol, on plie les genoux, on baisse les fesses... et on sent ses cuisses trembler et se dérober sous soi. Quant au paon, il est perché sur une seule jambe tendue, la seconde se soulevant dans les airs, en même temps que les bras s'allongent de chaque côté du corps. La pratique du kalaripari nécessite donc équilibre, souplesse et aussi une bonne condition physique. Car enchaîner les postures animalières, les lancers de jambe, les coups de pied ciseaux dans une gracieuse chorégraphie n'est pas de tout repos. « C'est tonique », reconnaît Jérôme Froment, l'instructeur. Mais le kalaripari, qu'il pratique depuis une dizaine d'années, c'est bien plus que du fitness. « C'est un équilibre entre puissance, tonicité et lâcher prise », résume-t-il. Le son du sitar, l'odeur d'encens et la bougie qui luit dans un coin de la pièce rappellent la dimension spi-

12 raisons de caresser les nuages avec des inconnus

- On se détend vraiment.
- On gère mieux le stress au quotidien.
- On n'est pas obligé de porter un justaucorps fluo.
- On retrouve l'équilibre (physique et mental).
- Les gestes sont poétiques.
- On met fin à certaines douleurs chroniques.
- On prévient les maladies.
- On renoue avec la nature.
- On réapprend la lenteur.
- On développe sa mémoire.
- On fuselle son cuisot.
- Tout le monde peut le faire.

rituelle du kalaripari. Les postures bestiales, elles, évoquent celles du yoga. « Chacune produit un effet particulier. L'énergie circule, on sent qu'il se passe quelque chose », note Jérôme Froment. Contrairement à un cours de cuisses-abdos-fessiers où il se passe juste la douleur, la tête se vide de ce qui l'encombre, le corps se libère des tensions. Pour parachever ce sentiment de détente, le cours se termine par un moment de relaxation. En repartant les jambes un peu flagellantes et courbaturées, je fais connaissance avec le dixième animal du kalaripari, que je risque d'imiter encore quelques jours : le canard qui se dandine. ■ c.c.

Contacts utiles

- **Fédération française de wushu**
27, rue Claude-Decaen, 75012 Paris.
Tél. : 01 40 26 95 50.
ffwushu.fr
- **Les Temps du corps, centre de culture chinoise**
10, rue de l'Echiquier, 75010 Paris.
Tél. : 01 48 01 68 28.
tempsducors.org
Portes ouvertes les 13 et 14 septembre.
- **Centre tao Paris**
144, boulevard de La Villette, 75019 Paris.
Tél. : 01 42 40 48 30.
centre-tao-paris.com
Portes ouvertes les 13 et 14 septembre.
- **Jérôme Froment**
kalariparis.jimdo.com
jerfrom@gmail.com
Trouver un cours de kalaripayatt en France :
kalaripayatt.blog.
mongenie.com

Le 5/9 du week-end Avec Estelle Schmitt
Ne manquez pas tous les dimanches à 8 h 45 "La tribune des tendances" avec la rédaction de "Marianne"