

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

On les veut! **20**
best-sellers
DE LA DÉCO

Notre sondage exclusif
EN 30 ANS, QU'AVONS-
NOUS VRAIMENT GAGNÉ,
NOUS LES FEMMES ?

Numéro
anniversaire

30 FEMME
ACTUELLE
FÊTE SES
30 ANS

GRAND JEU CONCOURS

*Une superbe
voiture
à gagner*

Spécial anniversaire

Nos 30 recettes cultes ULTRA GOURMANDES

GAULTIER, LACROIX, RYKIEL...

*Les créateurs
nous disent
Happy birthday!*

LEURS DESSINS COLLECTOR

Santé
ON ZAPPE
NOS MAUVAISES
HABITUDES

Rencontre inédite
JEAN D'ORMESSON,
SON REGARD TENDRE
SUR LES FEMMES

Glamour

CES PETITS LUXES
BEAUTÉ QUI
NOUS SUBLIMENT

GRUPPE MEDIA-ACQUA
M 01188 - 1574 - F: 1,60 €





santé bien-être

J'ai testé un cours de wutao

Cette « danse du tao » libère le corps et l'esprit à partir d'un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Pas facile... Mais gracieux ! *Par Agnès Rogelet*

J'arrive au Centre Tao de Paris*, lieu qui a vu naître cette activité en 2000. Ce jour-là, nous sommes une douzaine d'élèves. La séance débute par un rituel : poser la main gauche sur le poing droit et saluer ses voisins. Sur fond de musique douce, vient alors le fameux mouvement ondulatoire de base. Debout, il faut poser une main sur le « plancher pubo-pelvien » (le bas du ventre) et l'autre sur le « coccyx-sacrum » (sous les lombaires) et relâcher alternativement le coccyx et le plancher pubo-pelvien vers le sol, sans trop cambrer les fessiers. Vraiment pas évident...

Décrocher la lune...

UNE DOUCE CHALEUR SE DIFFUSE DANS TOUT MON CORPS. Et très vite, je me surprends à onduler comme un automate. Pas parfaitement, mais en mode méditatif ! Au fil de la séance, les mouvements s'amplifient. Pour



METTEZ-Y DU SENTIMENT

Ne cherchez pas, à tout prix, à adopter la posture parfaite. Essayez plutôt de ressentir une émotion susceptible de guider votre geste. Exemple : imaginez que vous vous sentez aimée au moment d'écartier les bras. Ceux-ci s'ouvriront naturellement puis se refermeront comme s'ils enlaçaient une personne qui vous est chère. Ce sera alors pour vous la posture juste, « ici et maintenant ». Prenez néanmoins conscience de vos éventuelles tensions corporelles et dissipez-les en aiguisant vos sensations.

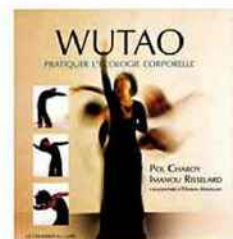


nous guider, Delphine, notre professeure, varie les images poétiques ou anatomiques. Et elle mène la danse aux côtés d'une seconde instructrice. Tandis que l'une montre un geste de dos, de face et de profil, l'autre reste face à nous. Plutôt malin... et bien pratique ! **L'ESTHÉTIQUE DE LA GESTUELLE ACCROÎT LE PLAISIR DE BOUGER.** « Décrocher la lune », « repousser les montagnes », « se laisser glisser au fond de l'eau »... Dans un concert de respirations, nous étirons les bras sur les côtés ou ouvrons la cage thoracique. C'est l'onde décrite par la colonne qui, à chaque fois, doit donner l'impulsion au mouvement et au souffle. Pas de doute : jambes, bras et fessiers travaillent. J'ai chaud, je rougis. « Les gens arrivent souvent fripés comme un coquelicot. A la fin, leurs traits se relâchent », note Delphine. Moi aussi, je me sens zen. Est-ce que je ressemble à un coquelicot épanoui ? ■

* 144, boulevard de la Villette, Paris 19^e.
Liste des cours en France sur www.wutao.fr.

Le livre qu'il nous faut

Un véritable livre-guide illustré qui vous accompagne, étape par étape, pour mieux comprendre l'esprit du wutao et vous aider à le pratiquer chez vous. Les 12 mouvements de base et les notions « d'écologie corporelle ». "Wutao", 22,90 €, Le courrier du Livre. www.editions-tredaniel.com.



Top 3 des bonus cocoon



PIEDS AU CHAUD
Chaussettes antidérapantes, conçues pour marathoniens. Tabio, 28 €. tabio.com.



BÂTONS D'ENCENS JAPONAIS
Notes pures et harmonisantes. Esteban, 14 € les 40. www.esteban.fr.

COMPRIMÉS ZEN
Pour une cure rééquilibrante, avec la pharmacopée chinoise. Labos Bimont, 45 € les 100.