



LE WUO TAÏ

Il est inspiré par la danse, les arts martiaux internes, le Qi Gong, le yoga et différentes pratiques où le geste ample et fluide est le support du travail proposé.

Cette pratique est nourrie de mouvements elliptiques à deux, au sol, à la frontière entre les gestes, oubliés, d'hier et ceux d'aujourd'hui.

Inspiré par différentes disciplines venues d'Orient, le Wùo Tai se veut « nouveau » et a germé dans les années 2000.

Le Wùo Tai ne nécessite aucune condition physique particulière, se pratique à tout âge, à deux, il explore l'immense océan de gestes tranquilles du corps, naissance d'une nouvelle gym à deux, du mouvement à la conscience.

Le Wùo Tai apporte souplesse, force, agilité, équilibre et aussi la magie de recevoir ce que l'on donne.

Cet élan de gestes et de partage diffuse en nous bien-être, enchantement, force de vie, respect de l'autre et de soi, toutes choses source d'un humain épanoui et conscient.

L'Art de bouger autrement...

Quelles sont les bases de cette pratique ?

Le Wùo Tai prend ses racines dans le yoga, l'ostéopathie et les arts martiaux internes. Il repousse les limites du champ d'action des disciplines à deux. C'est une discipline en constante évolution grâce à son créateur Roland Combes, lui-même issu du Yoga et du Qi Gong. Ses connaissances en tant que kinésithérapeute et ostéopathe associées à une grande curiosité l'ont amené à travers de nombreux voyages à s'enrichir du savoir ancestral de l'Orient et notamment la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est assisté dans cette démarche par Nathalie Combes, son épouse.

A quoi sert le Wùo Tai ?

Libérer la mobilité en agissant avec bienveillance sur différentes parties du corps.

Étirer et faire danser les chaînes musculaires en les liant et les déliant.

Partager des gestes doux et fluides.

Éveiller le geste, le développer et se l'approprier.

Servir d'outil dans la conscience de soi et de l'autre.

Explorer et appréhender l'humain par ses différents niveaux de présence d'une façon originale, en respectant l'intégrité physique et psychologique de son partenaire.

Il se pratique en petit groupe et dans le calme. Il reste dynamique mais sans frénésie.

Pour conclure

Le Wùo Tai est peut-être le cercle des gestes oubliés.

C'est tout simplement une approche du vivant qui bouge et qui partage avec l'autre des gestes selon un rythme qui aboutit à une danse.



(Roland & Nathalie Combes, créateurs du Wùo Tai)

Jean-Luc CRIADO

Animateur de Loisirs Sportifs diplômé / Carte professionnelle n°01315ED0426

Tel : 06 13 244 734 / www.energy-harmony-spirit.fr / Email : energieharmony@orange.fr