

Le ChiBall™ prend sa source dans la médecine traditionnelle chinoise. Cette activité, nouvellement arrivée en Belgique, vise l'harmonisation du corps et de l'esprit. Elle se pratique avec une balle et mêle des exercices empruntés à différentes disciplines plus ou moins sportives: Tai Chi, Qi Gong, danse, méthodes Pilates et Feldenkrais®.

Le programme change au fil des saisons et apporte aux adeptes une surprenante sérénité!



"Dans la vie quotidienne, j'éprouve beaucoup de difficultés à me relaxer"

MARIE-JOSE, 69 ANS, PENSIONNÉE

Pourquoi avoir choisi le ChiBall™ et pas une autre discipline sportive?

"J'ai été opérée d'un triple pontage coronarien il y a quelques années. D'après les médecins, le ChiBall™ correspond au genre de gymnastique que je dois pratiquer: j'en fais depuis près d'un an maintenant. Quand je sors d'ici, je suis à moitié endormie et complètement détendue. Il me faut près d'une heure pour me

remettre en mouvement! Dans la vie quotidienne, j'éprouve beaucoup de difficultés à me relaxer. Grâce au ChiBall™, j'y arrive parfaitement."

Vous évadez-vous pendant le cours?

"Non, pas vraiment, car je me concentre afin de ne pas me tromper dans les mouvements. J'essaie de ne pas me laisser emporter par d'autres idées. Je reste sur terre!"

## "Le ChiBall™ permet au mental



"Je ressors du cours avec plus d'énergie"

BIGOTTE, 36 ANS, ANIMATRICE

Pourquoi avoir choisi le ChiBall™ et pas une autre discipline sportive?

"Je ne suis pas une grande sportive, loin de là! Aujourd'hui, c'est mon premier cours et je constate que cette discipline me procure de la détente sans me faire de mal, ce qui n'est pas toujours le cas avec d'autres sports. Pendant la séance, j'essaie de réaliser les exercices du mieux possible, pour moi-même, sans trop regarder les autres."

Comment vous sentez-vous après le cours?

"Je suis venue ici pour me faire du bien et me relaxer. Je crois que le but est atteint! Je ressors avec plus d'énergie et prête à repartir en forme pour le reste de la journée."

Nous remercions Multi Gym Club de son aimable collaboration (rue Lamberme, 4200 Lelinge, BC, 04.223.65.76; cours de ChiBall™ chaque jeudi à 17h30).

Tendue musculairement ou à cause du stress? Vous devez essayer!"



CÉLINE, 22 ANS, INSTITUTRICE MATERNELLE

Pourquoi avoir choisi le ChiBall™?

"Je souffre du dos, j'ai déjà fait de la kiné ou de l'acupuncture mais rien ne m'a jamais relaxé. J'ai donc voulu essayer le ChiBall™, une discipline que je ne connaissais pas du tout. Je suis franchement étonnée du résultat! A la fin du cours, je me sens relâché. J'ai même un peu moins mal au dos... Si vous êtes tendu musculairement ou à cause du stress, vous devez essayer!"

Vous évadez-vous pendant le cours?

"Oui, je suis parfois un peu ailleurs. Je ne pense à rien en particulier mais je ne suis plus vraiment dans le cours. J'ai l'esprit qui sort du corps!"

Pourquoi avoir choisi le ChiBall™ et pas une autre discipline sportive?

"Je fais aussi d'autres sports, comme du fitness ou de la grande randonnée. Le ChiBall™ vous apprend à sentir votre corps, dans le sens positif. Généralement, quand vous ressentez votre corps, c'est qu'il est douloureux. Ici, vous découvrez tout un univers. Ce type de discipline, inspirée de la médecine chinoise, vous offre une ouverture vers d'autres cultures et vers d'autres façons de se soigner."

Comment vous sentez-vous après le cours?

"La séance débute par des exercices cardiovasculaires et dynamiques. Progressivement, vous allez vers la relaxation. Cette évolution vous apporte une détente totale. Pour l'instant, je plane!"

FRANÇOISE, 42 ANS, EMPLOYÉE



Cette discipline vous apprend à sentir votre corps"

## de s'ouvrir pour chasser le stress"

"Je suis motivée pour le reste de la journée"



JULIE, 21 ANS, INSTITUTRICE MATERNELLE

Vous évadez-vous pendant le cours?

"En quelque sorte, puisque je pense à ce que je veux. Soit je réfléchis à l'exercice que je pratique, soit à ce que je vais faire ensuite. En fait, je pense à tout et à n'importe quoi. C'est ça qui est chouette."

Comment vous sentez-vous après le cours?

"Je suis en pleine forme et je pourrais enchaîner avec le cours d'abdos-fessiers! Je croyais que j'allais être un peu assoupie mais, au contraire, je suis motivée pour le reste de la journée. Je n'ai jamais fait de sport de ma vie en dehors des cours imposés à l'école. Je suis donc toute rouillée! Le fait de bouger me donne de l'énergie, me permet de me muscler et d'évacuer mon stress. D'ailleurs, je me sens déjà mieux."



"Cette pratique convient tant aux sportifs de haut niveau qu'aux non sportifs"

YASMINE, 39 ANS, PROFESSEUR DE CHIBALL™

**Pourquoi avoir choisi d'enseigner le ChiBall™?**

"Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de voir des professeurs pratiquer cette discipline que je regardais d'un œil curieux. Comme beaucoup de mes collègues, j'étais alors habituée à des cours de fitness très dynamiques. J'ai suivi une formation pour pouvoir enseigner le ChiBall™ qui, mine de rien, réclame un travail intensif, tout en douceur. Ce sport requiert aussi de la concentration. Il permet au mental de s'ouvrir pour chasser le stress. Bien sûr, il faut y être réceptif."

**À qui s'adresse principalement le ChiBall™?**

"Souvent, ce sont des personnes un peu plus mûres qui se lancent dans le ChiBall™. Néanmoins, la discipline convient aux sportifs de haut niveau car elle leur permet d'accéder, par des exercices doux et efficaces, à une forme de récupération. Elle s'adresse aussi aux non sportifs, ils découvrent ainsi les capacités insoupçonnées de leur corps."

**Pourquoi avoir choisi le ChiBall™?**

"J'ai eu un accident de voiture et je cherchais une discipline qui ne m'abîmerait pas davantage au niveau des cervicales et des trapèzes. Depuis plus de deux ans, j'éprouve des douleurs persistantes qui m'obligent à prendre une meilleure conscience du maintien de mon corps. Les cours m'aident dans cette démarche et aussi à réfléchir les endroits stressés. Pour moi, c'est vraiment une thérapie."

**Comment vous sentez-vous pendant et après les cours?**

"Le ChiBall™ me permet, une fois par semaine, de décompresser complètement. C'est le seul moment où rien d'autre ne peut interférer puisque je m'occupe exclusivement de moi. Pendant les cours, je suis avec moi, avec mon corps et mes sensations. Je prends conscience que j'existe vraiment. Après la séance, la terre peut s'écrouler, je suis zen!"



ISABELLE, 38 ANS, SECURITAIRE

"Pour moi, c'est vraiment une thérapie"