

Le ChiBall donne sens à l'activité physique

Presque trop féminin pour être vrai, le ChiBall réunit huiles essentielles, sagesse asiatique et danse. Un sport tout trouvé pour avoir une meilleure posture tout en éliminant les kilos superflus. *Par Estelle Lucien*

«L'idée des balles parfumées m'a emballée!» témoigne Véronique. Depuis plusieurs mois, cette jeune étudiante a découvert le ChiBall. Une méthode mise au point par une danseuse et pro du fitness, Monica Lindford, Australienne, qui se présente comme un doux zapping sportif entre le tai-chi, le chi-gong, le yoga et même le Pilates. «C'est un pont entre l'Orient et l'Occident, entre le corps et l'esprit, précise Patricia Soave qui enseigne le ChiBall en Suisse depuis deux ans. C'est un cocktail de disciplines qui adapte avec succès les techniques orientales à notre mode de vie occidental.»

Une heure pour mettre en mouvement son corps tout en éveillant son esprit et ses sens, c'est le pari de la méthode australienne. Démonstration. La séance débute avec un échauffement inspiré du tai-chi et du chi-gong. L'élève réalise une suite de mouvements très lents, tout en prenant conscience de sa respiration. La balle entre ses deux mains est un repère. Suit une séquence plus énergique. La fréquence cardiaque s'élève doucement par des gestes plus amples et rythmés. C'est la phase dansée qui donne quand même quelques gouttes de sueur. «Ensuite, nous réalisons quelques postures de yoga, parmi les plus classiques. Avant de se lancer dans le Pilates, pour renforcer la sangle abdominale et travailler le centrage.» Enfin, la séance se clôt par de la relaxation active. La balle, qui n'a pas quitté les mains, est utilisée alors pour des automassages, entre les omoplates ou dans le creux des lombaires. Ces petits ballons de caoutchouc, fabriqués au pays des kangourous, sont plus ou moins gonflés pour s'adapter à toutes les paumes. Chaque élève est invité en début de cours à choisir la couleur de son accessoire, parfumé aux huiles essentielles, selon l'humeur du jour. Même les programmes sont adaptés au rythme des saisons selon le calendrier chinois, qui en compte cinq: le printemps, l'été, l'été indien, l'automne et l'hiver. «L'hiver, on évite les mouvements explosifs. Dès le printemps, je propose des exercices plus énergétiques», précise Patricia Soave. Le ChiBall respecte également les principes fondamentaux de la médecine chinoise. «Les mouvements correspondent au trajet des méridiens», relève la formatrice.

Avec le ChiBall, l'activité physique a trouvé un sens.



Où? Un peu partout (voir page adresses), mais aussi à:
Lausanne: Fitness Equilibre, 021 617 12 44, www.equilibre-fitness.com. Fitness Parc Malley, 021 620 66 66, www.fitnessparc-malley.ch
Genève: institut Florimont, Sylvie Sandoz-Terraz, 079 350 60 03. Espace gym WillWell, 078 605 60 45, www.willwell.ch
Pour plus d'infos: www.vertigo-diffusion.com et www.chiball.com

Combien? Le prix d'un cours de fitness est variable selon les abonnements.

La balle, elle, coûte 25 francs.

Comment? Dans une tenue confortable, mais en chaussettes ou pieds nus pour un bon ancrage au sol.

C'est bon pour:

La souplesse: Tous les mouvements sont réalisés avec fluidité et élégance.

La perte de poids: En travaillant sur les méridiens, le ChiBall ouvre les canaux énergétiques et favorise l'élimination.

La posture: Beaucoup d'exercices travaillent l'amplitude de la cage thoracique pour une tenue plus droite et centrée.

Lâcher prise: Le corps est invité à se laisser aller pour se délivrer de ses résistances. L'exercice est bon pour le physique et rejaille sur le mental.

Glossaire:

Chi: l'énergie circulant dans le corps selon la tradition chinoise

Body Mind: discipline réunissant l'exercice physique et spirituel