

L'ART DU CHI

L'art de lutter contre le stress

Depuis douze ans,

Marie-Christine

Anthonissen donne des cours de Chi. Une activité idéale pour se détendre et lutter contre le stress.

● Olivier TALMAS

Bien souvent, la découverte d'un sport ou d'une activité nous tombe dessus un peu par hasard. Ce fut le cas pour Marie-Christine Anthonissen, qui fit connaissance avec le Chi, il y a dix-huit ans, à l'occasion d'une démonstration à Louvain-la-Neuve. «J'ai très vite senti que ces gens étaient portés par quelque chose et ça m'a fascinée.»

Intriguée, Marie Christine s'est inscrite. Moins de deux mois plus tard, elle s'inscrivait à son premier cours. Aujourd'hui, elle entame sa treizième année en tant que professeur. «J'ai eu comme une révélation alors que je participais à un stage organisé par l'École de la voie intérieure, explique Marie Christine Anthonissen. Le Chi m'a vraiment donné l'impression

qu'il existe autre chose que la vie. C'est en fait un outil pour la vie.»

Issu des arts internes chinois (le Tai Ji Quan et le Qi Gong), l'Art du Chi a pour premier objectif la perception et la mobilisation de l'énergie vitale (le chi). Il s'associe

à la méthode Stévanovitch qui facilite l'exécution des techniques grâce aux sons porteurs de Chi.

«Le cours se divise en deux parties, poursuit Marie-Christine Anthonissen. On commence toujours au sol avec une recherche intérieure par le biais de la relaxation et la prati-

que d'assouplissements. Et on effectue un travail intérieur qui a pour finalité la découverte de son tantien. Il s'agit d'une sensation d'apaisement que certains ressentent parfois dès le premier cours. Une fois que l'on sent le tantien entre ses mains, on va pouvoir le ressentir via les postures de

taï ji quan que l'on pratique debout.»

Accessible à tous

Qu'on soit petit ou grand, l'Art du Chi est accessible à tous. «La majorité est composée d'adultes, mais on accueille aussi des enfants, constate Marie-Christine Anthonissen. En général, ce sont des gens qui souffrent de problèmes de santé ou de stress, et qui ont besoin de retrouver le calme. Certains ne savent pas ce que c'est d'être détendu. Les gens ont perdu cette écoute du corps, sauf quand il nous fait mal. L'objectif est de retrouver la maîtrise de son corps.»

Une école pour retrouver l'apaisement en toute simplicité. «La différence avec les écoles traditionnelles, c'est qu'on ne demande pas de mémoriser quoi que ce soit. Sinon, on reste au stade du mental. Ici, on recherche autre chose. Sentir le Chi dans le mouvement, c'est avoir l'impression d'être à l'intérieur de son propre corps.» ■

➤ Envie d'essayer? Contactez Marie-Christine Anthonissen au 010/659 510. e-mail: mcanthonissen@skynet.be Centre Carpediem, rue de la Place n° 16 à 1325 Vieuxart (Corroy-Le-Grand). Site Internet: www.tantien.be



EdA 921001