

DOSSIER

Le Chi,  
talisman  
magique ?



# Sommaire

<b>Editorial</b> : Il ne faut pas s'arrêter aux mots, il ne faut pas chercher la vérité, <i>par Michèle Stévanovitch</i> ...	p. 3
<b>Dossier : le Chi, talisman magique ?</b>	
La vie, la maladie, la mort, sous le signe du Chi	p. 5
Je suis allée relire les textes de Vlady	p. 6
Attention et intention au service de la santé	p. 8
Leçons d'une crise	p. 9
L'Art du Chi au cœur des cœurs	p.11
La maladie est une expérience, la mort une opportunité	p.13
Pourquoi ? Pourquoi eux ?	p.16
<b>Le Chi dans tous ses états</b>	
Qu'est-ce que le Chi ?	p.18
<b>Vlady m'a dit</b>	
La technique ou l'extase ?	p.20
Homo rafistolatus, banane et Tantien	p.22
<b>L'Ecole et l'enseignement</b>	
Savoir faire et faire savoir sous le signe du Chi (et du rat...)	p.24
De soi à l'autre, ce qui nous meut et nous émeut	p.25
<b>La chronique de Pierre Boogaerts</b>	
Un ami. Une mère. Un père. Un guide. Un ennemi ? Un Maître	p.26
<b>Croisée des chemins</b>	
Donner et recevoir !	p.28
Entre la Chine et l'Inde, d'un art à l'autre	
Intégrer sans s'éparpiller	p.29
Cacher n'est pas résoudre !	p.30
<b>Que sont-ils devenus ?</b>	
La Vie après la vie	p.32
<b>Témoignages</b>	
Les Ch'tis - De l'utilité du Tantien dans la pose	p.34
<b>News</b>	
Le Fonds de Solidarité International	p.35
Pour les 20 ans de l'école	p.36
Le carnet - Mots croisés	p.37
L'Art du Chi et les impôts	p.38
<b>La boutique</b>	p.39

## Les ondes vives transportables

Bonne nouvelle pour tous ceux qui veulent emmener les ondes vives partout avec eux.

Les ondes vives sont accessibles grâce à un nouvel appareil en version portable : le MiniVeps. Il est encore plus simple de mise en œuvre avec un seul réglage pour toutes les utilisations. Il suffit d'enclencher l'interrupteur et c'est parti pour 10 minutes de bien-être. Autonome, sur batterie biocompatible au lithium-ion, il est également de petite taille et donc aisément transportable dans une poche de veste ou dans un sac à main.

**MAIS ATTENTION** : l'utilisation des ondes vives qui procurent une baisse de la vigilance est toujours interdite en voiture. Le MiniVeps s'arrête de fonctionner si vous faites une séance en cours de transport !

Les précautions d'utilisation demeurent aussi les mêmes. Quelque soit le modèle de l'émetteur, les ondes vives ne peuvent être utilisées par les personnes ayant ou ayant eu des problèmes psychiatriques avérés, par les femmes enceintes de moins de trois mois ou à grossesse à risque, par les personnes équipées de dispositifs électroniques sur un organe vital (comme les pacemakers, etc.).

Pour une meilleure détente et pour une circulation de Chi encore plus efficace, ayez le réflexe de boire un verre d'eau (la moins minéralisée possible) avant et après chaque séance...

Le MiniVeps ne remplace pas ses grands frères le VS2 et le VS2 PRO qui sont toujours d'actualité avec plus de possibilités de réglages en durée et en puissance, pour une utilisation en cabinet professionnel ou pour une utilisation personnalisée des programmes.

Jean-Paul DUCHÊNE [info@veps.fr](mailto:info@veps.fr) et [www.veps.fr](http://www.veps.fr)

# « Il ne faut pas s'arrêter aux mots, il ne faut pas chercher de vérité... ».

par Michèle Stévanovitch

*Nous avons décidé d'ouvrir dans notre revue certains dossiers, et de répondre aux questions que plusieurs parmi vous hésitent à poser. Evidemment, nous allons tenter de répondre. Les questions, comme les réponses, représentent et reflètent une étape, un instant dans la recherche. L'intérêt de ces échanges est que, parfois, ils favorisent un déclic qui nous fait avancer. Comme toujours, il ne faut donc pas s'arrêter aux mots, il ne faut pas chercher de vérité. Ces mots n'ont d'intérêt que par ce qu'ils déclenchent et réveillent en nous.*



## Le Chi est un point de départ

*La vie, la maladie, la mort, sous le signe du Chi ? Je n'ai pas de réponse. Comment pourrais-je en avoir ? C'est sans doute la question que se pose toute l'humanité, depuis toujours.*

*Par contre, je peux un peu parler de notre travail, de notre chemin, de nos choix...*

*Tout d'abord, je veux mettre en évidence un fait dans notre école. Nous avons pris l'habitude d'utiliser le mot Chi à tort et à travers. Par exemple : les cours « de Chi » et les cours de « Tai Ji Quan » comme si le Chi, nous l'utilisions seulement dans le travail au sol !*

*Le Chi fait partie de tout notre travail.*

*De cette erreur-là en découle une autre. Peu importe le niveau de notre recherche, nous appelons toujours « travail de Chi » le fait de percevoir le Chi, d'apprendre les techniques, de travailler la relaxation, l'intention, la volonté, le vide mental, la présence réduite en un point. Nous englobons dans ce mot bien d'autres choses, dont nous ne faisons pas le détail. Pourquoi pas ? Il faut seulement prendre conscience de notre utilisation abusive et fourre-tout du mot Chi.*

## Du temps, du travail, des gammes

*Souvenez-vous de votre première expérience, Vlady, ou peut-être un enseignant, vous a fait « sentir le Chi ». Quelle découverte ! Cette première expérience donne un sens au travail, nous allons pénétrer dans un monde inconnu et pourtant bien réel puisqu'en quelques heures on le perçoit.*

*Quelques années plus tard, notre sensibilité et notre écoute se sont affinées. Nous sommes tout fiers et tout excités de sentir le Chi circuler, de le sentir dans nos mouvements, dans l'espace et dans la nature. Parfois, on veut déjà enseigner, on a l'impression d'avoir beaucoup avancé. C'est là que Vlady disait : "Vous sentez le Chi ? On peut maintenant*

*commencer à travailler !" La perception du Chi est un préalable indispensable au travail, nous avons enlevé les bouchons qui nous empêchaient d'entendre. Vlady nous avait prévenus, cela prend 10 ans pour commencer... 30 ans pour en jouer...*

## A propos de l'acupuncture

*Vlady écrivait en 2000 : « La pratique de l'acupuncture chinoise fait appel à des facultés mentales et physiques qu'on développe par de nombreuses années de travail. Comme tous les arts, l'acupuncture s'apprend avec un Maître. Comme un violoniste doit connaître le solfège, un acupuncteur doit connaître les points et les méridiens.*

*Le reste est une affaire de doigté, de sensibilité, d'expérience, le reste est un art comme le violon.*

*Comment agissent les aiguilles d'acupuncture ? Je ne le sais pas. Certainement de plusieurs façons. Parfois de façon tout à fait inattendue. Après avoir planté plus d'un million d'aiguilles, je dois avouer que je n'ai toujours pas compris. Enfin, je peux dire que j'ai quand même une certitude. Elles n'agissent pas de la façon qui est expliquée dans les manuels. Il ne sert à rien d'essayer de comprendre, il faut apprendre à agir.*

*Dans le domaine dont je vous parle, il ne sert à rien d'étudier des textes.*

*On n'apprend pas à jouer du violon en étudiant des textes. Le corps humain est un instrument infiniment plus difficile à maîtriser qu'un violon. Pour s'en servir, pour en sortir des pouvoirs comme un violoniste sort des sons de son violon, il faut le travailler, il faut l'exercer, il faut l'éduquer, il faut le modeler. En un mot, il faut l'apprendre. Comme on apprend le violon ; c'est seulement beaucoup plus difficile. C'est la seule Voie sérieuse. Elle passe par l'effort et par la discipline. Elle demande la persévérance, l'engagement et souvent le renoncement ou même le sacrifice.*

*C'est le prix que l'on paie toujours la maîtrise d'un art. Pour passer de l'amateurisme à la maîtrise, il faut payer, c'est ça le prix »...*

### **Donner et recevoir, s'ouvrir totalement**

*Que se passe-t-il ensuite ? C'est la transmission qui est la clé !*

*Le Chi est accessible à tous, rapidement. Ensuite, viennent les milliers d'heures de travail. Pour aller plus loin, il faut avoir reçu la petite graine d'un Maître. Pour la recevoir, il faut évidemment sa présence, mais il faut aussi l'ouverture. Il faut avoir ce désir de prendre. De prendre tout, sans faire le tri. Ceci est vraiment difficile à comprendre et à accepter pour les Occidentaux. Certains y arrivent très simplement. Peut-être peut-on comparer la bonne attitude à celle de la Maman qui prend ses enfants tels qu'ils sont, qui prend tout. Ce n'est pas pour cela qu'elle est aveugle aux défauts. Elle est seulement au-delà.*



*Pour recevoir, il faut être au-delà.*

*Pour donner aussi.*

*Tout l'enseignement de Vlady a été teinté par le « facteur A ». Ce facteur ne se transmet pas par les livres et le raisonnement. Il faut l'avoir reçu, il faut l'avoir vécu. Les derniers travaux de Vlady sur les sons porteurs de Chi et le Chi porteur de l'intention sont clairs. Pour recevoir, il suffit de s'ouvrir, il suffit de prendre la graine. La graine en poussant réveille l'amour. L'amour et la vie se confondent. Notre travail nous mène au cœur de notre vie, au cœur de l'amour sans objet, et inconditionnel.*

*Mais là aussi, ces mots sont très différents s'ils sont compris ou s'ils sont vécus. On peut se gargariser de mots, de lectures, si cela reste du domaine de la compréhension intellectuelle, ça n'a pas beaucoup de valeur, c'est même assez ridicule, comme dans les épisodes hippies ou new age : "Je t'aime" ?...*

*Lorsqu'on travaille le Chi ensemble, on sent que le Chi peut être porteur d'amour. Un amour de La Vie. Pas la nôtre en particulier. La Vie. C'est dans ce sens que Vlady disait : "La vie, mes enfants, la vie". La vie nous dépasse et lorsqu'on se laisse emporter par la vie, on est heureux. Et la mort fait partie de la vie, sans elle, la vie serait impossible.*

### **Décider à partir du centre**

*Qu'est-ce qui change dans la vie de tous les jours ? La petite graine grandit, et le travail est toujours le même, à peu de choses près. La différence, c'est dans ce que ce travail produit comme effets. Effets à long (très long) terme, effets sur notre présence à nous-mêmes et aux autres. Effets sur la manière dont on réagit aux événements, dont on prend des décisions. Vlady parlait de la femme (ou l'homme...) d'action. Prendre une décision importante n'est pas une chose facile. Nous avons beau essayer d'être le plus clairs possible, d'étudier tous les aspects, etc., finalement, la plupart du temps nous décidons arbitrairement ! Mais on se donne des explications rationnelles, car on en a besoin.*

*Décider à partir du centre est tout différent. La décision est claire et évidente. A la limite, elle ne vient pas de nous...*

*En conclusion et pour reprendre l'exemple du musicien, il ne travaille pas pour le plaisir des gammes... Mais par son travail, c'est lui-même qu'il met au point.*

*Sa main, son geste, son oreille, il travaille aussi son élan intérieur, son âme (?).*

*Une musique sortie d'un instrument numérique est vide de vie. En travaillant ses gammes, le musicien travaille sa vie. Sa musique et sa vie évoluent en même temps.*

*En tout cas, c'est un choix qu'il peut faire.*

*En travaillant et en rodant les techniques de Chi aussi bien que les mouvements de Tai Ji Quan ou les sons porteurs de Chi, nous travaillons l'ensemble de ce que nous sommes, notre humanité. Humanité, le mot est trop petit. On accède à ce qu'il y a au-delà, qui relie les vivants.*

*Nous avons reçu la vie comme tous les autres vivants. Nous avons en plus la conscience, source de tous nos maux et aussi de bonheur.*

*Dans l'enseignement transmis par Vlady, nous pénétrons petit à petit dans notre espace de vie et nous en prenons conscience. A la longue, l'expérience s'élargit et la conscience aussi.*

*Notre espace de vie rejoint La Vie. En tout cas, c'est un choix que nous pouvons faire.*

*Lorsque nous lisons quelques textes de Maîtres anciens, nous reconnaissons l'expérience, car elle est vivante en nous. La lecture touche notre vécu, c'est comme un signe amical de reconnaissance, au travers des siècles, sans plus. Nous comprenons mieux les choix qui sont les nôtres, qui ont été ceux de Vlady et avant lui, ceux de ses Maîtres.*

**Michèle Stévanovitch**



## LA VIE, LA MALADIE, LA MORT, SOUS LE SIGNE DU CHI, NAISSANCES DE SENS...



**A**yez *l'intention, laissez faire le mouvement* ». Cette maxime s'est aussi appliquée au journal cette année. De la "boîte à idées" déposée cet été à Oppedette aux réunions de notre comité éditorial cet hiver ont surgi des désirs, des questions, des tentatives de réponses. Pour aboutir à ce petit pavé de « bla bla » que vous avez entre les mains ! Un journal plus épais, plus dense, plus polémique et très... imparfait puisque l'essentiel est indicible et quasi impartageable.

Dans « La Biosophie » en particulier, Vlady nous avait prévenus : écrire ne sert à rien. Seule l'expérience corporelle compte.

Pour autant, provocant et paradoxal, il ne s'est jamais privé de mots pour tenter l'improbable ; atteindre chez nous autre chose que ce qu'il nomme « la première couche » de « Homo Sapiens Blablablans ». Couche de surface, couche qui « parle, parle, parle »...

Mais pour aller en profondeur jusqu'à la 7e couche - celle du champ illimité de la conscience -, peut-être faut-il ne pas ignorer les autres ? Et précisément les deux premières couches de surface de « l'Homo Sapiens Blablablans » et de « l'Homo Corpus ».

Ce sont ces deux premières couches qui ont à voir avec le dossier central cette année : vie, maladie et mort sous le signe du Chi. Un dossier résumé sous un titre un brin provocant : **le Chi (peut-il être un) talisman magique ?**

Qu'on se rassure. La question n'aura pas ici de réponse définitive (!). De toute façon, elle serait fautive puisque les mots trahissent. Et que la pleine conscience vers laquelle nous tentons d'aller est un travail « sans fin »...

Reste que, grâce aux témoignages authentiques et courageux de Marina et Madeleine (pages 6 et 9), quelques secrets, peurs ou questionnements ont pris l'air pour être déposés là, tranquillement. Et sont simplement devenus partage.

Grâce à Jean-Marie ou Fabrice (page 8 et 13), les neurosciences ou la tradition chinoise ont pu venir éclairer un peu la plus taboue, mais aussi la plus légitime, des questions.

Enfin, et surtout grâce à Michèle et Pierre (page 3 et 16), nos singes fous auront trouvé de quoi s'apaiser dans le cadre global des enseignements de Vlady. Lisez et relisez leurs textes. Ils font écho - à leur manière - à chacun des points soulevés dans ce dossier.

« *Il n'y a pas de mauvaises questions, il n'y a que de mauvaises réponses* », enseigne-t-on dans les écoles de journalisme. Oserais-je dire que Vlady et Claudio, bien sûr associés à ce dossier, aimeraient sûrement la boutade. Et que vous la goûterez vous aussi à la lecture de ce dossier à la fois inutile et porteur de sens...

Christine Saramito  
Presse.tantien@yahoo.fr

## « Je suis allée relire les textes de Vlady... »

La "boîte à idées" déposée cet été à Oppedette a donc livré de beaux fruits, défendus ou pas ! Pensées, suggestions, coups de cœur ou de gueule... Et au milieu d'elle, le nom de Claudio. Claudio, iconoclaste officiant du Taï Ji, si doux et si inspiré, si assidu et si convaincu. Sa maladie fulgurante et sa disparition ont été, pour certains, un vrai tremblement de terre. Parce que secrètement, elle touchait en chacun de nous, au delà d'un simple miroir, des croyances fortes. Et des faiblesses toutes humaines... Marina ZERBATO, Promonca depuis 1999, nous a fait l'amitié de son témoignage. Avec courage et sagesse puisqu'elle peut nous livrer, in fine, des nouvelles de sa propre guérison...



Ne pas  
s'illusionner  
mais  
réaliser ses  
rêves

*« Claudio se ne è andato... E guarito dai suoi mali ed ha cambiato dimensione. Io, adesso, la vedo così. Semplicemente, senza tristezza, senza rabbia, semmai con riconoscenza.*

Claudio est parti... Il a guéri de tous ses maux et il a changé de dimension... Voilà, aujourd'hui, comment je vois les choses. Simplement, sans tristesse ni colère, avec plutôt de la reconnaissance.

*Non c'è più il peso, lo strazio, il dolore di quando è arrivata la notizia del suo male, e poi che il suo male era proprio quello, e che non c'era niente da fare... E' passato il periodo delle domande strazianti : ma perché accade questo, ma perché proprio a uno come lui, a uno di noi, a uno come me (anzi meglio di me !) Perché sotto a queste domande c'era un mondo di sottintesi e anche di malintesi condito di rabbia e delusione. Ecco per me, -e sono riuscita*

*a dirmelo-, c'era questa bella convinzione più o meno inconscia: se faccio Tai Ji, se seguo bene i dettami della Scuola, allora la mia salute non solo ne gioverà ma sarò praticamente immune dalle malattie !*

Il n'y a plus ce poids, cette angoisse, cette douleur quand j'ai appris la nouvelle de sa maladie, puis l'explication exacte de ce mal, et surtout, qu'il n'y avait plus rien à faire... Il n'y a plus, non plus, toutes ces questions lancinantes : pourquoi est-ce que cela arrive ? Pourquoi à quelqu'un comme lui, un de nous, un comme moi (et même meilleur que moi !) ? Car derrière toutes ces questions, il y avait un monde d'ambiguïtés et de malentendus assaisonné de colère et de déception. Car, oui, pour moi, (j'ai enfin réussi à le reconnaître), il y avait cette conviction plus ou moins consciente : si je fais du

Taï Ji et si je suis bien toutes les règles de l'école, non seulement ma santé en bénéficiera mais je serai immunisée contre toutes les maladies !

*Sono andata a rileggermi i testi di Vlady dove dice qualcosa di simile. Non ho trovato queste parole, non ci sono proprio, ma queste io avevo in testa. Mi sono ingannata da sola credendo che il Taï Ji sia una specie di talismano magico che rende invincibile alle malattie !*

Je suis allée relire les textes de Vlady où il dit quelque chose comme ça. Enfin, c'est ce que je croyais ! Car je n'ai pas trouvé ces mots. Ils n'y sont pas. Mais c'est pourtant ce que j'avais en tête. Je m'étais racontée une belle histoire et je voyais le Taï Ji comme une espèce de talisman magique qui rend invulnérable aux maladies !

*E intanto continuavo a collezionare piccoli acciacchi : uno strappo all'inguine, un dolore al braccio, una contrazione dolorosa al gluteo... al punto da dovermi dire "come faccio a insegnare Tai Ji se i miei allievi ne vedono i prodigiosi effetti su di me ?" E' ovvio che a livello razionale io concordo e concordavo che non esistono ricette che danno automaticamente ciò che non è sotto il nostro diretto controllo, come la salute, la longevità, ecc. Non sto parlando sul piano razionale ma su ciò che passa a livello inconscio e che, anche se non logico, determina sentimenti, azioni, motivazioni.*

Reste que, dans le même temps, je continuais à collectionner des petits soucis de santé : un déchirement à l'aîne, une douleur au bras, une contraction douloureuse à la fesse... C'en était parfois au point où je me demandais : "Mais comment peux-tu enseigner encore le Tai Ji à tes élèves, s'ils ne peuvent en voir les effets prodigieux sur toi ?"

Evidemment, à un niveau rationnel, je pouvais concevoir et admettre qu'il n'existe aucune recette miracle pour gouverner ce qui n'est pas sous notre contrôle direct, comme la santé, ou la longévité. Mais il ne s'agissait pas d'un niveau rationnel de pensées, mais de ce plan inconscient, non logique, qui détermine les sentiments, les actes ou les motivations.

*Con la malattia di Claudio, dopo la recente scomparsa di Vlady, ho attraversato una vera crisi... Vlady era vecchio... La sua morte poteva essere nell'ordine delle cose... Ma Claudio no, Claudio era giovane, perché si era ammalato ?*

Avec la maladie de Claudio, qui arrivait après la récente disparition de Vlady, j'ai traversé une vraie crise. Certes, Vlady était âgé, et sa mort pouvait être entendue comme étant dans l'ordre des choses... Mais Claudio était jeu-

ne, lui, pourquoi était-il tombé malade ?

*Ho subito un brutto colpo : Claudio malato e in più Claudio malato nonostante il lavoro del Tai Ji. E in più Claudio viveva una grossa crisi che sentivo anche mia !*

Un coup de tonnerre violent est donc tombé sur moi. Parce que Claudio était malade. Parce qu'il était malade, malgré le travail du Tai Ji. Et enfin parce qu'il traversait avec sa maladie une remise en question globale qui me touchait aussi !

*E' stata in effetti una sorpresa scoprire che Claudio viveva uno sconvolgimento analogo al mio, una ribellione, anzi per lui si trattava di una rivolta epocale, viste le sue condizioni... Mi ha raccontato che la Scuola, il Tai Ji, Vlady stesso,*

## **« Je m'étais racontée une belle histoire et je voyais le Tai Ji comme une espèce de talisman magique qui rend invulnérable aux maladies ! »**

*tutto era diventato un fardello, una limitazione, una sorta di prigione giudicante.*

Car cela a été, en effet, une surprise de découvrir que Claudio vivait presque le même type de remise en question et de rébellion que moi, mais à un niveau bien plus énorme étant donné les conditions ! Il m'a raconté que l'Ecole, le Tai Ji et même Vlady lui-même, tout cela s'était transformé en lui comme si c'était un fardeau, une limitation, une sorte de prison qui juge !

*Perdonatemi, ho probabilmente torto a vedere le cose in questo modo. Ma voglio parlare chiaro : devo ammettere che a seguito della malattia di Claudio ho vissuto una forte ribellione e che alla base di questo ho scoperto di avere una certa dipendenza psicologica dalla Scuola. Anche Claudio ha sentito*

*questa dipendenza !*

Pardonnez-moi, j'ai probablement tort de voir les choses ainsi. Mais si je veux parler vrai, je dois admettre que, suite à la maladie de Claudio, j'ai vécu une rébellion forte, qui prouve justement que je souffrais d'une certaine dépendance psychologique vis-à-vis de l'École. Et Claudio aussi subissait ce sentiment d'être dépendant !

*La nostra Scuola ha una pedagogia straordinaria per quanto riguarda l'insegnamento del Tai Ji, ma forse dice poco sul rischio che gli insegnamenti di un Maestro creino dipendenza. E' una scuola dove si apprende una disciplina, delle regole, ma non è un luogo di "formazione psicologica" all'autonomia delle persone.*

Notre École a une formidable pédagogie pour ce qui est de l'enseignement du Tai Ji, mais elle ne dit peut-être pas assez le risque de dépendance que créent les préceptes d'un Maître. C'est une école où l'on enseigne une discipline, des règles, mais pas un lieu de "formation psychologique" à l'autonomie des personnes.

*Ad ogni modo, la mia crisi mi è servita per capire che niente è più importante di me stessa! Né la Scuola, né Vlady o Michèle, e nemmeno il Tai Ji. E non c'è proprio del male in questo, fondamentalmente.*

Dans tout les cas, la crise m'a fait comprendre que rien n'est plus important que moi ! Ni l'Ecole, ni Vlady ou Michèle, ni même le Tai Ji. Et je ne pense pas que ça soit mal fondamentalement.

*Claudio voleva guarire ed è guarito. Nonostante tutto. Il suo percorso di guarigione si è realizzato nella ricerca di libertà e autenticità, del vero Claudio che finalmente libero poteva e voleva ogni cosa.*

Claudio voulait guérir et il a

guéri. Malgré tout. Son chemin de guérison s'est réalisé ensuite dans une recherche de liberté et de véritable authenticité afin que le vrai Claudio, -libéré-, puisse pouvoir et vouloir tout.

*Io non so ovviamente dove lui sia arrivato, fin dove si sia spinto, so solo che nell'ultimo incontro che ho avuto con lui e l'ultima volta che l'ho sentito per telefono (quasi non parlava), l'ho sentito molto avanti, molto "oltre gli ostacoli", e molto, molto sereno, carico di energia al punto di darne a me una bella dose. Ho intuito che aveva superato i suoi problemi e che si era riconciliato con tutto, anche con il Tai Ji.*

Bien sûr, je ne sais pas exactement où il a abouti, jusqu'à quel point. Mais je sais que lors de notre dernière rencontre et aussi lorsque nous nous sommes parlés au téléphone pour la dernière fois (alors qu'il ne parlait presque plus), je l'ai senti très avancé, très "au delà de tout obstacle" et très, vraiment très serein, chargé d'une telle énergie qu'il est allé jusqu'à m'en donner une belle dose !... Et j'ai senti qu'il avait dépassé tous ses problèmes, qu'il s'était réconcilié avec tout, et même avec le Tai Ji.

*Ecco, questo è solo il mio vissuto. Non so se con queste parole ho raccontato tutto, mi sarà sicuramente persa per strada tante altre cose che Claudio mi ha dato !... Quello che mi resta ben chiaro è il suo passionato consiglio di smetterla col perfezionismo e le "seghe mentali" e di dare più retta a quella parte di me più "giocherellona", quella parte che lui sentiva più primitiva e vera.*

Voilà. Ce n'est que mon ressenti. Je ne sais si ces quelques mots disent tout, je me suis sûrement perdue en chemin, quand on sait tout ce que Claudio m'a déjà apporté !... Ce qui reste très clairement en moi, ce sont ses conseils passionnés d'en finir avec le perfectionnisme et les "branlettes mentales". Ses conseils pour qu'on écoute mieux la partie enfantine et joyeuse de nous, cette partie qui est primitive

et vraie.

*Così, cercando fra i miei desideri nascosti, ho pensato che mi sarebbe piaciuto... andare sull'Himalaya ! Ma, visto che forse la cosa non era tanto realizzabile, ho comunque conservato il sogno e l'ho un poco realizzato andando a scalare molte cime delle montagne vicino a casa e anche altre cime in giro per l'Italia... Mi è piaciuto molto... Grazie Claudio !*

Ainsi, j'ai exploré mes désirs cachés et j'ai pensé que j'aimerais... aller dans l'Himalaya ! Mais parce la chose n'est pas si facile, j'ai tout de même conservé un bout de rêve et je l'ai réalisé en partie, en allant gravir des sommets autour de chez moi mais aussi d'autres montagnes en Italie... Et cela m'a plu énormément. Merci Claudio !

*Ecco. Per me è valsa la pena di fare una bella pausa, lasciarmi andare, liberare il cuore e la mente da legami troppo stretti che rischiano di soffocarmi. Credo che è necessario per vedere le cose in prospettiva, evitare gli stessi errori, accettare la realtà con semplicità. Ed essere dentro la corrente di Chi ! Dunque faccio una pausa e non insegno. Per il momento. E ripenso a Claudio con questa idea forte ; Non creiamo illusioni in noi e negli altri ! Coltiviamo i nostri sogni !*

Voilà. Pour moi, je pense qu'il est bon de faire une pause. Je me donne le temps de laisser faire, le temps de libérer mon cœur et ma tête, et de me libérer des liens trop stricts qui ont risqué de m'étouffer. Je crois que cela est nécessaire pour voir les choses en perspective, éviter les mêmes erreurs, accepter la réalité avec simplicité. Et être dans le courant du Chi ! Je fais donc une pause dans l'enseignement. Pour le moment. Et je repense à Claudio avec cette idée clé : ne créons pas d'illusions en nous et chez les autres. Mais cultivons nos propres rêves »...

Marina Zerbato



## Attention et intention au service de la santé

**Le Docteur Jean-Marie Savard, dermatologue et pratiquant d'arts martiaux depuis 25 ans, est aussi Promonca depuis 3 ans. S'il n'utilise pas le Chi comme outil thérapeutique, il a trouvé dans nos enseignements deux notions fondamentales à une meilleure santé...**

**Etre médecin ne préserve en rien des questions sur la vie et la mort.**

Ainsi, il y a peu, j'ai été choqué par la mort d'un confrère qui avait à peine 54 ans, qui ne fumait pas et ne buvait pas, et qui était un sportif éclairé. J'avais ressenti ce même type de choc quand un ami, 6ème Dan d'Aïkido, est mort d'une maladie neurologique à moins de 60 ans.

Enfin, oserais-je dire que j'ai été troublé par la mort de Vlady, comme je l'avais été aussi par celles d'autres Maîtres d'Aïkido ou de Shiatsu disparus tôt. Certes, Vlady avait dépassé l'«espérance de vie moyenne» des hommes mais, compte tenu de sa maîtrise des pratiques de santé, on pouvait espérer l'avoir à nos côtés plus longtemps.

**Derrière ce type de réflexion, on retrouve la croyance qu'une bonne hygiène de vie serait effectivement un « talisman magique ».**

Pourtant, une mise au point s'impose. Oui, une très bonne hygiène de vie améliore l'espérance et la qualité de vie. Cela est statistiquement prouvé. Mais, à titre individuel et non plus global, personne n'est à l'abri d'une maladie ou d'un décès prématuré. Il faut

donc revenir à un peu d'humilité ; quelque soit la médecine ou la prévention qu'on utilise, on n'en devient pas immortel pour autant !

**Toutefois, la question de la santé sous le signe du Chi m'apparaît doublement pertinente si l'on fait des parallèles avec certains de nos enseignements. Sur 2 points : l'attention et la présence d'un côté, l'intention et la volonté de l'autre.**

1/ Le premier lien qui s'impose est celui des études scientifiquement menées autour de la méditation. L'Américain Richard Davidson, entre autres, a étudié le cerveau en imagerie par résonance magnétique (IRM) et démontré que la méditation régulière augmente l'activité de la partie antérieure du cortex pré frontal gauche. Or, celle-ci est associée à la gestion des émotions positives avec, pour conséquence, une meilleure qualité des défenses immunitaires.

D'autres travaux faits grâce aux IRM sur des «cobayes» pratiquant la «MBCT» ( Mind fullness based cognitivethérapie ), démontrent des résultats tangibles de lutte contre la récurrence dans la dépression.

Notre travail étant souvent celui d'une méditation active, on ne peut qu'imaginer des effets bénéfiques pour la santé...

2/ Par ailleurs, une autre des idées clés de notre école est celle de l'intention et de la volonté. Si l'on n'a pas prouvé de façon dite « scientifique » que le Chi guérissait, on a en revanche prouvé que « l'effet placebo » existe et qu'il peut être bénéfique pour la santé. ! **Attention. Je ne veux surtout pas dire par là que le Chi est un «placebo ». Mais qu'il est admis désormais, que l'intention et la volonté sont fondamentaux à toute action.** Car derrière tout effet placebo positif, il y a un désir de vie, une volonté de guérir.

Le neuroscientifique John Kar Zubita a été le premier à démontrer que le seul fait de penser qu'une pilule allait soulager la douleur était suffisant pour libérer des endorphines, autrement dit, des substances antidouleurs naturelles. Autre exemple : le professeur Dela Fuente, Professeur de Neurologie en Colombie britannique, a soigné des patients atteints de la maladie de Parkinson avec... du simple sérum physiologique ! Croyant qu'il s'agissait d'un traitement révolutionnaire, les patients ont été capables de sécréter à nouveau le neurotransmetteur défaillant qui provoquait leur maladie... Un changement - objectif et mesurable - de la biochimie de leur cerveau a été constaté. Le tout sous le signe de la « volonté » de guérir et de vivre...

Voilà, que dire de plus pour conclure ? Peut-être que **si le Chi n'est pas prouvé, il est pour moi « éprouvé » depuis ce singulier jour d'un stage médecins de 2003 où Vlady a posé ses mains sur un Tantien dont j'ignorais l'existence !**

Depuis, je tente de faire au mieux avec ma présence, ma « pleine conscience » à moi qui est toujours très défaillante (!). Mais je pratique régulièrement, ce qui, je l'espère, change quelque chose dans ma façon d'être à l'écoute de mes patients...

Docteur J-M. Savard

## Leçons d'une crise

*Quand Madeleine, 80 ans d'expériences intenses de vie, nous offre ses dits d'une maladie. Confidences sans complaisance.*



*Qu'avais-je fait de travers ?*

**J**e vais vous parler de moi. J'avoue connaître très imparfaitement le sujet, mais c'est pourtant, de tous ceux que je pourrais aborder, celui qui m'est le plus familier et puis - préparez-vous à avaler de travers - il me passionne.

Je me présente, je m'appelle Madeleine, les anciens me connaissent, je fais partie du décor. Et pour cause. J'ai commencé à travailler avec Vlady en 1976.

Quelques mots de plus pour les jeunes générations qui m'ont très peu vue depuis que j'ai quitté Oppedette, il y a 2 ans. En 1976, j'avais 49 ans, une tête imprégnée d'un rationalisme étroit et vaniteux, et un corps entretenu ou plus exactement malmené par les sports classiques (gymnastique, tennis, ski, etc.) que je lui imposais avec une belle constance, totalement sourde et aveugle à ses réactions et à sa demande profonde. Et puis, je tombe littéralement sur et dans le Tai Ji. Non pas pour aborder l'activité physique sous un jour différent mais pour tenter de comprendre un peu mieux la culture sino-japonaise que j'étudiais à cette époque. J'espérais, à travers cette gestuelle très spécifique, trouver une voie d'accès à la pensée orientale. J'avais raison. Mais j'y ai découvert infiniment plus.

### Sciences sans sensations ?

Dès mes débuts avec Vlady, la spirale s'amorce. Je suis les cours une fois par semaine puis 2, puis j'en fais 5 fois par semaine, puis tous les jours. Enfin, j'enseigne pendant près de 20 ans, tout en continuant à suivre, à de rares exceptions près, tous les cours de Vlady jusqu'à sa mort en 2005. Sans doute vous exclamez-vous : quel bagage, quelle richesse ! Gardez-vous des conclusions hâtives. Il est vrai que j'avais acquis en matière de perception et de gestion du Chi des outils majeurs. En avais-je fait le meilleur usage ? C'est là que le bât blesse.

Mon apprentissage des techniques de Chi avait été, à ses débuts, lent et laborieux. Je venais de si loin ! D'un monde (le monde scientifique des années 60-70) où la notion de progrès, omniprésente et sacralisée, s'appuyait exclusivement sur un seul pilier, la science et ses méthodes (planification, analyse, calcul statistique, reproductibilité des résultats).

Tout ce qui relevait de la sensation, de la perception, de l'intuition était traité avec condescendance et rejeté en périphérie du cercle où se jouait « la vraie vie », celle où des décideurs réalistes, efficaces et responsables mettaient l'avenir en équation. L'initiation au Tai Ji représentait pour moi une volteface complète.

La re-légitimation des informations fournies par le corps et l'accession de la perception à un statut de partenaire privilégié avec les instances rationnelles étaient, à mon échelle, une révolution copernicienne. Tout de même, après quelques années d'efforts consciencieux, j'avais rejoint le peloton et j'étais capable, comme la plupart des pratiquants, de concentrer le Chi dans le Tantien, de le faire circuler dans des circuits que je lui imposais, de le projeter vers l'extérieur et de percevoir celui des êtres vivants, des lieux et aussi des pierres et cristaux pour lesquels j'avais toujours eu un faible.

### Dérapage incontrôlé

Il y a cependant un « mais ». Et de taille.

Tout au bonheur de ces découvertes, je m'étais peu à peu laissée gagner par la croyance que le Tai Ji était une panacée, la clé d'une vie sans problème et que je n'avais plus à me soucier de rien.

Et puis, coup de tonnerre : en 2002, à 75 ans dont 25 ans de Tai Ji intensif, découverte d'un cancer du sein, opération, récupération, récidive. Je vous passe les détails. Le propos de cet article n'est pas la description des péripéties de la maladie, même si elle présente de l'intérêt vu mon goût marqué pour le hors piste. Parenthèse : après 7 ans, je vais bien merci.

Le propos de cet article est l'évolution de ma réflexion et de mes conduites devant un imprévu qui, non seulement menace ma vie, mais m'oblige à reprendre ma copie à zéro. Qu'avais-je fait de travers ? Pourquoi mes 25 ans de Tai Ji ne m'avaient-ils pas protégée ? Pourquoi mon corps m'avait-il trahi ? Est-ce que cela remettait en cause l'enseignement que j'avais reçu ?

Première réponse à partir d'un des adages de base de l'école : « le Chi n'est pas une mince affaire ». J'avais souvent eu l'occasion d'observer, chez les pratiquants, des dysfonctionnements physiques ou psychiques liés au travail. Je les avais regroupés dans un coin de ma mémoire sans m'y attarder, tout en me disant qu'un jour ou l'autre, il faudrait creuser la question. J'avais toutefois adopté le postulat de Vlady (toujours valable à mes yeux) : le Tai Ji et le Chi ne sont pas la cause directe des problèmes mais ils éclairent, soulignent et parfois font éclater sur un mode tonitruant des failles et des dysfonctionnements de tous ordres, souvent très profondément

enfouis. Or, j'avais connu de grosses difficultés familiales qui, se greffant sur des cicatrices anciennes mal refermées, avaient créé depuis des années un climat de stress chronique.

Jusqu'à là, tout va bien, le cancer n'était pas vraiment au programme mais il n'arrivait pas par hasard.

Par contre, comment expliquer que je n'avais rien vu venir alors que j'avais depuis plus de 12 ans des problèmes énergétiques et articulaires précis qui auraient dû, à tout le moins, attirer mon attention et susciter des investigations ? Nous touchons là au cœur du problème.

Jusqu'à 50 ans et ma rencontre avec Vlady, j'avais avec mon corps le même rapport qu'avec ma voiture : je le voyais comme un assemblage de pièces astucieusement agencées qu'il m'incombait d'entretenir. Ex : une alimentation équilibrée pour le système digestif, une activité physique régulière pour les muscles et les articulations, des bouffées de bon air (mer, montagne) pour le système respiratoire, un peu de relaxation pour le système nerveux surmené. Il allait de soi que si je m'occupais de chacune des pièces, l'ensemble fonctionnerait correctement.

### Révolution intérieure

Mes 25 ans de techniques de Chi avaient bouleversé le paysage. Mon corps, débarrassé de pas mal de ses cuirasses, plus ouvert mais aussi plus vulnérable, s'exprimait de façon beaucoup plus intelligible à travers les mouvements du Chi : fluidité, douceur ou à-coups, blocages... Tous ces signaux, je les percevais sans pour autant en tenir compte. Fondamentalement, mon fonctionnement était toujours aussi stalinien : la tête donnait des ordres, le corps n'avait qu'à les exécuter.

Portée par la croyance que la pratique des techniques de Chi me déchargeait de toute responsabilité vis-à-vis de moi-même, j'allais à la catastrophe avec une parfaite sérénité. Il a fallu la très grande proximité de la mort pour qu'émerge une version enfin équilibrée de ma charte de base que voici : « *Madeleine n'est pas une entité isolée. Elle est une minuscule parcelle de vie, solidaire d'un immense ensemble, celui des vivants qui a sa logique propre, ses codes, qui fait des miracles, se heurte à des échecs et prie chacun de nous de l'aider à faire respecter ses droits et à s'acquitter de ses devoirs. L'unité de vie baptisée Madeleine a droit au respect de son intégrité, de ses limites, de ses besoins fondamentaux, elle a droit au refus intransigeant des contraintes toujours renouvelées et toujours plus lourdes liées à des codes sociaux ou à des engagements affectifs. Elle a aussi le devoir de transmettre ce qui constitue le ressort ultime de son fonctionnement, ce que Vlady nommait pudiquement le facteur « A », c'est-à-dire la communion spontanée et totalement bienveillante avec elle-même et ce qui n'est pas elle-même, les deux finissant par se confondre.* »

Cette charte, je n'ai pu la mettre en pratique que grâce à ce qui m'a été transmis.

**Le cancer n'a, à aucun moment, remis en question la formation que j'ai reçue. Bien au contraire, c'est l'immense acquis de mes trente ans de Tai Ji qui m'a permis, à travers un questionnement radical, d'utiliser la maladie comme outil d'évolution.**

Et pour terminer sur une note plus légère, je souhaite à tous d'être plus pénétrants que je ne l'aie été et d'intégrer en profondeur et au quotidien la richesse de l'enseignement dispensé sans devoir aller jusqu'à des expériences extrêmes.

Madeleine Solvel

# L'Art du Chi au cœur des cœurs

*C'est une première. Au Québec, dans le cadre d'une expérience globale sur la gestion du stress, une université a accepté de mesurer les effets du travail de notre école sur des patients atteints de maladies cardiaques. Même si leur nombre était limité, les résultats sont probants et l'expérience, passionnante, est à suivre... Philippe Voglimacci et Anne-Marie Marcil, Promoncas au Québec, sont à l'initiative de ce projet pilote mené aux côtés de psychologues. Compte rendu.*

C'est dans un cadre global de réhabilitation et de motivation à l'auto-soin, qu'un programme d'enseignement de gestion du stress a été mis en place en 2007 au Québec.

Le stress est très présent tant dans la vie des patients que dans celle des soignants ! L'étude Interheart parue en 2004 a démontré que le stress doit être considéré comme un "facteur de risque à part entière" pour les personnes souffrant de maladies coronariennes. Quant aux soignants, un sondage de l'Association Médicale Canadienne révélait en 2003 que 45% des médecins se disaient en "épuisement professionnel".

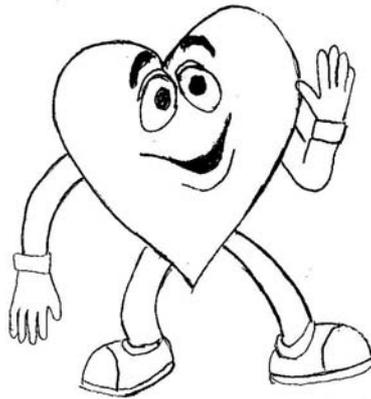
Or, suite à un diagnostic de maladie coronarienne (souvent inaugurée par un événement aigu, donc, stressant), le patient verra son quotidien boule-



versé par les exigences du traitement ; cathétérisme ou chirurgie cardiaque, médications multiples sur le long terme, limitations au travail, et obligation de changements multiples au quotidien... Tout ceci aggrave le stress du patient. Et la majorité des médecins n'ont aucune formation pour accompagner ce "facteur de risque supplémentaire"!

## **6 volontaires, 8 rencontres, et une approche globale du stress**

C'est ainsi qu'est né en 2007 ce projet



Dessin Philippe Chapron

pilote nommé "l'École du cœur". Objectif : appliquer les techniques corporelles relatives à la détente enseignées dans la "Méthode Stévanovitch". Et démontrer ses effets, afin qu'il y ait une meilleure auto-responsabilisation et prise en charge (partielle) des patients par eux-mêmes.

Six personnes souffrant de maladies coronariennes ont été volontaires. Huit rencontres de trois heures ont eu lieu, entre mars et juin 2007, espacées de 1 à 3 semaines. Et toutes les interventions, comme les cours, ont été enregistrés en audio et en vidéo, afin de conserver une trace fiable de l'expérimentation.

L'ensemble du projet s'est réalisé dans le cadre d'un cours de l'Université du Québec en Abitibi Temiscaming intitulé "Thérapie brève interactionnelle", donné par le Dr Jacques Charest, psychologue.

Avant que nous ne proposons le travail de l'Art du Chi, une partie des séances était donc toujours consacrée à des échanges dans l'esprit de cette approche interactionnelle. Chaque rencontre avait un thème dédié (exemple : découvrir le lâcher prise), présenté de façon humoristique, et les rencontres se terminaient par une évaluation personnalisée. Entre deux séances, une "tâche" était proposée à

chaque patient, à faire à la maison. Il pouvait s'agir, soit d'un exercice corporel, soit d'un travail conscient d'observation, comme par exemple identifier dans la vie quotidienne une occasion de "lâcher prise".

## **Relaxation, écoute, détente**

Les techniques que nous avons enseignées étaient évidemment centrées sur la détente. Pendant les 4 premières séances, nous nous sommes concentrés sur la relaxation, le travail des épaules, puis la détente du bassin avec l'exercice de l'horloge, et enfin la relaxation profonde incluant la perception du battement du cœur et comment diriger et agir dans son corps par l'attention. Dans les 4 dernières rencontres, nous avons abordé le travail dans le Tientien, les massages des mains et trois postures des 11 exercices de santé de Qi Gong.

Nos objectifs étaient clairs : écoute de son corps et de ses besoins, conscience du moment présent, présence à soi-même, apprentissage de techniques corporelles bénéfiques pour sa santé physique mais aussi mentale (bienveillance, non-compétition, non-violence), prise de conscience de sa propre vitalité, renforcement de l'estime de soi par de nouvelles compétences, etc.

En outre, nous avons en tête d'enseigner des techniques transférables et reproductibles dans la vie quotidienne et de proposer un modèle d'intervention.



### Des résultats positifs, mesurables et mesurés

L'évaluation personnalisée du travail s'est faite en deux temps, avant, et à l'issue du projet. Avant le travail, les candidats avaient été testés grâce à divers questionnaires dont une entrevue de motivation, un questionnaire sur la dépression (dit Inventaire de Beck), des questionnaires sur la qualité de vie et le niveau présent de gestion du stress, un exercice thérapeutique consistant à demander au client de dessiner son cœur, et des tableaux comparatifs de stress analysés sur trois journées non consécutives. Les mêmes outils d'évaluation ont été utilisés à l'issue de "l'Ecole du Cœur".

Partout le résultat a été atteint ! Tant à partir de données subjectives que de données objectives et mesurables : meilleure prise de conscience des effets du stress sur sa vie, nouvelle vision de son cœur, plus grande capacité à agir sur le stress et espoir d'un mieux être... Statistiquement, on a pu constater des baisses des taux de mesure du stress ponctuel, ou sur 3 jours non consécutifs. Chaque participant a atteint, et surtout, dépassé



son objectif imaginé lors de la toute première rencontre. De près de 18 % à près de 88 % de mieux que ce qui était

"espéré" ! La capacité à "gérer le stress" a aussi augmenté de façon notable, tandis que baissait le score de Beck lié à la dépression. In fine, tout cela a abouti à une augmentation très significative du sentiment de vitalité !

Les apprentissages corporels ont aussi permis un transfert de compétence dans le quotidien. Ainsi, le travail des épaules est devenu un modèle pour le lâcher prise, dans certains événements de la vie.

### "Mon cœur, c'est moi"

Plus concrètement, on pourrait évoquer ce participant qui, à partir d'une séance de détente, a choisi d'aller tranquillement rencontrer un collègue de travail avec lequel il était en

conflit depuis plusieurs mois. Ou cet autre, qui décida de ne pas retourner au bureau après une séance d'exercice afin de prendre du temps avec sa famille. Cet autre encore qui, contrôlant son anxiété comme jamais, a décidé de rester seul en forêt pendant 4 jours, ce qu'il n'avait jamais fait en 40 ans ! Suite à un travail sur la respiration, un autre participant, en position d'autorité dans son emploi, a complètement modifié ses interactions avec ses employés. Prenant le temps de respirer avec eux dans des situations de stress, il alla même jusqu'à vouloir leur transmettre ce qu'il apprenait durant le cours !

Un autre exemple très touchant fut la transformation de la vision de son cœur d'un patient porteur d'une valve artificielle. Lors de la première rencontre, il avait déclaré percevoir son cœur "comme une mécanique". A l'issue d'un travail de perception intérieure, sentant son battement cardiaque et apprenant à diriger son attention, il en vint à déclarer, ému : "*Mon cœur, c'est moi !*"

### Transmission de vitalité à vitalité

Ce travail nous a confirmé que la Méthode Stévanovitch a des particularités spécifiques qui favorisent un apprentissage efficace, mais en douceur, sans esprit de performance. Elle dépasse la simple reproduction de techniques corporelles en ce sens qu'elle est orientée sur l'expérience, moment par moment, de notre propre vitalité. Dans une relaxation par exemple, l'enseignant vit, lui aussi dans son corps, ce qu'il propose à ses élèves. Il travaille comme eux. Autrement dit, il va ressentir, il va vivre son enseignement, et nous pensons que cela a une profonde influence sur la cohésion et le travail. Ses élèves peuvent percevoir cette congruence, et non subir une série de directives techniques. Ce qui importe, ce n'est pas la technique mais le chemin pour y parvenir, et, plus encore, un état d'attention juste. C'est un état de curiosité et de recherche constante, rien n'est figé. Ce travail respecte les principes de protocoles de méditation connus par ailleurs dont les effets bénéfiques ont été démontrés. Par exemple, les "Sept attitudes clé" décrites par John Kabat-Zinn : non-jugement, patience, esprit du débutant, confiance, pas d'attente, accep-



tation, lâcher prise.

Durant notre "Ecole du cœur", lors de notre dernière séance, nous avons eu un exemple de la puissance de ce travail. Nous avons décidé de prendre le risque de guider les participants dans un exercice difficile de travail intérieur (travail de la respiration endonasale, appui sur le Tantien) que l'on ne montre pas d'habitude à des débutants. Notre objectif était qu'ils vivent une expérience de "centration" profonde, même s'ils ne pourraient pas facilement reproduire la technique ensuite. La chose s'est tellement bien passée que l'un de nos participants -jusqu'alors présent mais toujours un peu critique- a été jusqu'à confier au psychologue à quel point ce travail valait la peine. Précisant qu'il avait vécu une expérience très intense "*d'aller dans le ventre*"...

### Une première à modéliser ?

Cette "Ecole du cœur" est, à notre connaissance, le premier protocole d'application en milieu universitaire et médical du travail de Vlady Stévanovitch visant des personnes avec maladies cardiaques.

L'appréciation générale du groupe fut très positive. Au point que nous avons obtenu une autorisation unanime afin que l'on puisse utiliser les enregistrements vidéo à des fins d'enseignement et de promotion. Nous avons entrepris, depuis, des démarches afin que cette "Ecole" soit intégrée comme un service hospitalier, et offert à d'autres personnes atteintes de maladies coronariennes. Au-delà de cette expérience, nous estimons que ce type de programme peut être d'une aide très significative à toute personne malade quand cela occasionne beaucoup de peur et de stress et nécessite de nombreux changements dans sa vie.

Docteur Philippe Voglimacci  
et Anne Marie Marciel

# "La maladie est une expérience, la mort une opportunité !"

**M**édecin, Fabrice J., ancien de l'Ecole, est parti sur des chemins de tra(n)s-verse il y a 2 ans. Plus loin dans ce journal, on trouvera son autoportrait dans notre rubrique "Que sont-ils devenus" ? Mais parce qu'il est acupuncteur et spécialiste du Chi, comment résister à la tentation de solliciter son avis sur le dossier central ? Où l'on devra d'abord (re)définir le Chi et la Vie avant d'évoquer des "transformations"...

Ses commentaires n'engagent que lui mais libre à chacun de les apprécier...

**Christine SARAMITO. Merci Fabrice d'avoir accepté de prendre le risque d'un peu de "bla bla" avec nous ! Dans ton parcours, tu nous racontes ton travail parfois privilégié avec Vlady, qui voulait tant que des scientifiques s'intéressent au Chi. En tant que médecin, que te reste-t-il de fondamental de son approche ?**

Fabrice J. (rires). Je m'expose, c'est vrai, et j'espère que ça me sera pardonné ! Pour ce qui est du temps passé ensemble, l'enseignement que j'ai reçu n'avait rien de spécifiquement médical. A part les techniques comme « la boucle » visant à se protéger, que je n'utilise plus aujourd'hui. En effet, moi qui cherchais souvent la technique, je trouve que cela ne colle pas avec un acte thérapeutique véritable. Cela est porteur d'une vision du Chi disons « mécanique », incompatible avec ce que je ressens du Chi aujourd'hui.

Reste que je conserve de Vlady deux aptitudes fondamentales : la "présence", et son corollaire, "la confiance". C'est énorme. Je lui en suis très reconnaissant. La présence permet au malade de connecter un espace intérieur plus vaste, dans lequel ses problèmes peuvent apparaître sous une autre perspective, moins égocentrée.

Quant à la confiance, ce n'est pas une confiance en mes propres capacités, mais plutôt une confiance dans la trame de fond qui relie nos deux existences, au moment de l'acte thérapeutique.



La transformation

**CS. Pour évoquer la maladie et la mort, il nous faut d'abord définir la vie. C'est là, désormais, que ton regard diverge un peu de celui de l'Ecole ?**

F. Oui, mon regard sur le Chi a effectivement changé ! Disons que je suis passé d'une vision plutôt "biologique", comme celle de Vlady, à une vision globale nourrie tant de la tradition chinoise que de mes propres expériences. J'ai traversé et apprécié tout le travail de Vlady qui aboutit à résumer le Chi par la Vie...

Mais restaient bien des questions... A quoi sert la maîtrise du Chi ? A obtenir une meilleure santé ? Une puissance, une capacité thérapeutique ? Est-elle à mettre au service de la conscience dans une vision spirituelle ? Passé le coup de foudre important que constitue le premier contact avec le monde du Chi, par la fraîcheur qu'il nous donne, le surplus de vie pourrait-on dire, que reste-t-il dans la vie de tous les jours ? Sommes-nous réellement, profondément changés ? Emotionnellement ? Dans nos relations ? Dans nos corps ?... Ensuite : qu'entend-on par « La Vie » telle que dans les slogans de l'Ecole

comme « Seule la vie mérite qu'on y consacre sa vie ! », ou « La vie, mes enfants, la vie ! » ? Pour moi cette question est essentielle, car suivant la définition que l'on donne à « la vie », cela engage obligatoirement la définition que l'on donne de la mort, et l'attitude que l'on adopte par rapport à elle.

En outre, même si les effets du travail du Chi sont parfois spectaculaires, très rares sont les pratiquants véritablement transformés uniquement par ce travail. Je dis bien uniquement, car il y a des choses qui bougent bien sûr. Reste qu'à un certain moment de mon parcours, en 2002, ma pratique engendrait des questions auxquelles je n'avais pas de réponses. La culture du Chi, pour elle-même, ne me satisfaisait plus. Et j'ai eu le sentiment de tourner un peu en rond.

**CS. Vlady, au contraire, trouvait qu'on tournait en rond avec le "bla bla"! Il repoussait les théories avec deux arguments :**

**1/ Le Chi est universel, il n'est pas réservé à l'Asie, je n'ai donc pas besoin de connaître ses codes pour y accéder. 2/ Ne pas nommer avec des mots, qui décrivent déjà des concepts existants, permet d'aller dans l'expérience la plus authentique, pour soi-même. Les mots limitent les champs du possible. Qu'en penses-tu ?**

F. Rapidement, sur ce second point, je suis d'accord. A condition que ça ne devienne pas une peur de l'intime.

"Facteur A", c'est bien joli, mais personnellement je préfère le mot amour. Il éveille en moi des sentiments bien plus forts que le premier terme !

Pour le reste, bien sûr que le Chi est universel, indépendant d'un contexte culturel et social.

Mais ce qui est vrai pour le Chi en général, n'est pas vrai pour les techniques de Chi ! Il n'y a rien d'objectif ni d'universel dans les trajets énergétiques décrits par la tradition chinoise. Si c'était le cas, toutes les traditions, indépendamment des continents, décriraient la même anatomie/physiologie énergétique. Il n'est rien. Chaque tradition livre une anatomie subtile indissociablement liée à sa vision de la relation de l'homme à l'univers. Or, Vlady a choisi en grande partie de reprendre un enseignement construit par la tradition chinoise (même s'il a également intégré des éléments de l'Inde ou du Japon). On peut, bien sûr, décider de ne garder que le support technique et corporel d'un art traditionnel. Mais il me semble que - ce faisant - on se coupe de nombreuses clés de lecture et d'expérimentation. Aucune tradition n'a jamais codifié l'ensemble de sa transmission uniquement dans des techniques corporelles. Elles sont toujours accompagnées de données éthiques, symboliques, rituelles, musicales... La raison en est simple : pour que l'ensemble du corpus d'enseignement dégage du sens, à la (très !) longue, il faut pouvoir toucher l'homme dans toutes ses dimensions. Or, certaines dimensions intérieures ne sont pas accessibles uniquement par le langage corporel. Par ailleurs, si l'on veut pouvoir s'adresser à des pratiquants de natures très diverses, il me semble bon de disposer d'un éventail de clés aussi varié que possible. En tout cas, si l'on fait le choix de se placer uniquement sur un registre corporel, je pense qu'il faut alors, au moins, envisager un travail sur le Tantien médian (le cœur) et supérieur (le mental et la conscience). Cela m'intrigue toujours, du reste, pourquoi Vlady n'a pas retenu ces deux autres pôles...

**CS. Tu as donc eu besoin de chinoises pour avancer ?**

F. La tradition, interrogée d'une certaine manière, est un Maître à sa façon, car elle représente des dizaines de générations de pratiquants. Elle m'a redonné une direction claire, permis de classer les techniques selon un autre ordre que celui dans lequel je les avais apprises, et surtout, de retrouver les chaînons manquants.

Bien sûr, il faut du travail sérieux pour cela. Et note que je préfère que l'on s'abstienne de références à la culture chinoise si on n'en extrait que des morceaux sans vision globale. Mais en faisant l'effort de s'engager dans une vraie recherche, on peut en ramener des perles pour la pratique. Par exemple, en apprenant le chinois, j'ai vu que les idéogrammes de Yi (l'intention) et Zhi (la volonté) contiennent l'un et l'autre la clé du cœur. Ils indiquent clairement une direction à la pratique et, en même temps, ils excluent totalement tout effort ! Or, il n'y a pas d'équivalent dans notre langue pour une volonté qui serait l'action ou le verbe qui jaillit du cœur le moment venu, sans effort. Ce que nous traduisons par « volonté », n'en est qu'un pâle reflet. Revenir au contexte culturel peut revenir à récupérer le bébé qu'on avait jeté avec l'eau du bain sous prétexte de bla-bla parfois !

La volonté



**CS. Quelle est ta vision du Chi aujourd'hui ?**

F. Elle s'est enrichie de la tradition chinoise qui est très pragmatique et dans le mouvement. Je ne vais pas développer mais rappeler quelques fondamentaux. On y dit que le Chi n'existe pas tout seul. Il n'existe QUE dans sa trilogie (dite Trois Trésors) : Jing (Essence) - Chi (Energie) - Shen (Esprit). Isoler le Chi reviendrait à vouloir prendre uniquement le pôle

nord d'un aimant ! Le fait qu'il y ait 3 termes, et non un seul, donne une dynamique et une direction à la pratique. Il s'agit de passer du Jing au Chi, puis du Chi au Shen, puis du Shen à la Vacuité, à l'Absolu. Comme les Chinois sont très concrets, chaque étape possède ses propres techniques internes qui se situent au Tantien inférieur pour l'étape du Jing, au Tantien médian pour celle du Chi et au Tantien supérieur pour celle du Shen.

Dans ces conditions, je considère désormais, que le travail du Chi n'est qu'une étape. Et surtout que l'Absolu est notre fondement ultime. Autrement dit, le Chi n'est pas tout. Il n'est qu'une partie. Il appartient à un continuum. Pour moi, cela veut dire que la réalité ultime ne doit pas être confondue avec le Chi ou ce que l'on appelle « Vie ». La vie est alors une manifestation, - très élaborée éventuellement - mais seulement une forme de manifestation de quelque chose de bien plus vaste...

**CS. Avec cet Absolu pour but ultime, quel est ton regard sur notre dossier "Chi, maladie, et mort" ?**

F. Dans cette optique globale, le but des techniques de Chi devient, pour moi, d'aller consciemment vers l'Absolu en ôtant, progressivement, tout le grossier, tout ce qui nous empêche de le ressentir de manière plus vaste. C'est en devenant « moins », et non « plus », que l'on s'approche du Principe... Pour moi, la santé n'est pas un but en soi, mais plutôt une occasion de prolonger le champ d'expérience. Et la maladie n'est plus une sorte d'échec ! La mort apparaît alors comme l'aboutissement du processus d'effeuillage déjà commencé en tant que « vivant ». Si elle est bien préparée, c'est alors une sorte d'opportunité magnifique de s'approcher encore plus près du Principe. En quelque sorte, c'est une fête ! Plus besoin de la cacher, ou pire, d'en avoir honte.

**CS. Tu penses que Vlady a connu cette "fête" ?**

F. Attention, pas d'angélisme. C'est une fête au niveau ultime, mais le chemin vers la mort peut être très difficile pour nos vies humaines.

Je fais un constat de décès tous les 15 jours en moyenne et j'accompagne de nombreux patients mourants. Ce que j'observe, c'est que chez les gens qui ont eu un certain temps pour se préparer à la mort, aucun ne meurt sans l'avoir, en quelque sorte, décidé. Au moment où ils s'en vont, ils ont réussi à tout lâcher.

Alors j'imagine que Vlady a dû faire son chemin, traverser les étapes qui lui étaient nécessaires. Quand il est mort, c'est qu'il était prêt, j'en suis sûr. En ce sens, il nous donne à tous un enseignement.

L'intention

**CS. J'imagine que certains de tes patients ont une bonne pratique du Chi. Mais lorsqu'ils se plaignent d'être malades "quand même", tu leur dis quoi ?**

F. Je leur dis que la maîtrise du Chi est une illusion. Et que s'ils se sentent "coupables", il faut explorer cette "culpabilité", car elle révèle de très fortes croyances.

Oui, on peut donc faire un bon "travail du Chi" et tomber malade ! Là encore, la tradition nous donne l'explication. Le Chi naît du Jing. Mais la tradition différencie un Jing inné-hérité, sur lequel nous n'avons aucune prise, et le Jing acquis, que nous pouvons contrôler dans une certaine mesure. Les deux se mélangent pour produire le Chi qui contribue à notre santé. Une partie de celle-ci ne nous appartient donc pas.

Alors travaillons ce qui nous est accessible, et apprenons le lâcher prise dans ce qui nous est inaccessible ! On pourrait exprimer cela en disant : « Travaille, mais sois libre du résultat ». La maladie, parfois, peut aussi être une occasion de changer. Je pense alors à l'idéogramme Hua, "la transformation", que j'aime beaucoup. Sa partie gauche montre un homme debout. La droite montre le

même homme, la tête à l'envers, totalement renversé.

**CS. De plus en plus de médecins commencent à reconnaître le rôle de la psyché dans les maladies. Certaines approches médicales introduisent de la psychologie, d'autres font un décodage biologique des maladies qui ne fait que ressembler à la psycho et cherche plutôt ses fondements dans la biologie, dans les lois du vivant. Le "bios" aurait dit Vlady. Est-ce que tu intègres ce type d'approches avec tes patients ?**

F. Confronté régulièrement à toutes sortes de maladies, je me méfie de quelque approche que ce soit qui aurait tout compris, expliquerait et guérirait tout. Je suis pour une approche très différenciée. Le décodage biologique dont tu parles peut aider, mais il peut aussi exacerber une immense culpabilité, si je pense que c'est « en raison de » que je suis malade. Nous sommes ici sur une corde raide, qu'il faut traverser avec le patient, et ça ne convient pas à tout le monde. Il peut être intéressant d'explorer quelques pistes, et de voir ce qui résonne chez lui. L'état d'ouverture et la force intérieure du médecin sont alors importants pour favoriser ces résonances.

Mais ça ne fait pas tout. Il faut tout envisager et aussi savoir s'ouvrir au « toujours neuf » de la vie.

Enfin, il y a parfois des situations pour lesquelles il n'y a tout simplement pas d'explication satisfaisante. Je pense que les bouddhistes parleraient ici en termes de Karma. Cela fait partie du mystère de notre existence. Nous devons aussi pouvoir accepter cette possibilité.

**CS. En partant de l'Ecole et en créant l'association «Transverse», tu as choisi notamment de renouer avec ce qu'on appelle souvent du « bla bla » ici. Cela t'aurait-il manqué si cruellement !?**

F. (rires). Oui et non ! Je mentirais si je disais le contraire. D'autant que le rejet de toute forme de conceptualisation est en soi une conceptualisation, ce qui paraît contradictoire. Avec "Transverse", disons qu'on est détendu par rapport au "mental".

Pour moi, il n'y a pas qu'un chemin, il y en a mille, et heureusement.

Mais j'aimerais ajouter une chose qu'on ne comprend pas forcément au début. Il faut du temps et du travail pour cela. Vlady était paradoxal et pas facile à suivre. Il était intellectuellement brillant, possédait une bibliothèque phénoménale et lisait beaucoup, y compris dans les dernières années de sa vie. Il a écrit de nombreux livres. Le lundi, il me poussait à apprendre toutes les théories de l'acupuncture, le mardi, il me disait que ça ne servait à rien...

Vlady a rejeté les théories, mais APRES les avoir comprises, n'oublions pas ça ! Rejeter la forme quand on a compris l'essence peut tout à fait se justifier.

**Cs. Sié, sié (merci en chinois).**

Propos recueillis par Christine Saramito

#### Lecture

### **Tigre contre cancer : le Chi (cet inconnu) guérisseur efficace ?**

Jean-Paul Dutrey livre un témoignage saisissant sur la façon dont il a combattu un cancer avancé du rectum. Il raconte comment, après avoir accepté l'opération, il a préféré, à la chimiothérapie, les techniques bouddhistes du Qi Gong et de la posture de l'arbre. De façon précise, il explique les différents exercices qu'il a pratiqués pour restaurer l'immunité de son organisme. Et, plutôt que de comparer cette démarche à un traitement médical, il la présente comme « un art d'être dans la santé, de faire face à la maladie ». Et nous transmet la force qu'il y a trouvée.

« *Le rugissement du tigre face au cancer* » de Jean-Paul Dutrey. Editions F.-X. De Guilbert, 30 €

Extrait de « *Pratiques de Santé* » janv. 2009.

## Pourquoi ? Pourquoi eux ?

« La question ne se pose pas, il y a trop de vent ! » philosophait en riant le poète Jacques Prévert. En se penchant sur notre dossier, Pierre Boogaerts semble avoir décliné la formule en : « *La question ne se pose pas, il y a tant de Vie* » ! Car pour conclure (provisoirement) ce chapitre, Pierre a, en effet, choisi de nous rappeler l'essentiel de l'enseignement de Vlady : « La liberté, c'est le silence de l'esprit ». Salutare et sage mise en perspective...



Face à la maladie et à la mort de ceux ou de celles qui, pourtant, avaient une discipline les ayant rapproché de leur corps, discipline qui - nous l'expérimentons tous - éloigne les maladies et nous donne même parfois l'impression d'être invincibles, comment réagir ? Coup de théâtre ou de massue, on reste d'abord sans voix.

Ah, si nous pouvions en rester là ! L'inconnu, l'insondable, mais aussi le plus grand respect vis-à-vis de l'inexplicable... Mais non ! Les questions affluent bien vite avec leur kyrielle de réponses forcément teintées de connaissances, mais aussi de croyances, d'imaginaires, de pensées magiques...

Pourquoi ? Pourquoi eux ?

Nous ne sommes pas les premiers à nous poser ces questions. Ni les derniers !

Nous avons un tel besoin de logique, d'explications et d'ordre, que nous sommes prêts à croire n'importe qui, n'importe quoi. Or, toute explication ou certitude dans ce domaine ne devrait provoquer qu'hilarité de notre part... façon de cacher notre désespoir devant tant de prétention !

### Questionner les questions

Engagés dans une formation, dans l'apprentissage d'un enseignement, que faisons-nous dans l'École ? Apprenons-nous du Taï Ji Quan, du Qi Gong, du Chi ? Pensons-nous que cela nous rendra heureux ? Qu'est-ce que vraiment le mieux-être ? Voulons-nous soigner ? Être soigné ?...

Ce que nous trouverons dans l'École dépend tellement des questions que l'on se pose ! C'est pourquoi nous devrions questionner nos questions plutôt que chercher à y répondre.

En d'autres mots, l'important, ce ne sont pas les réponses, car de réponses, il n'y en a pas ! Dans son premier livre, réédité l'an dernier par Dangles, Vlady nous a prévenus : « *Le Taï Ji Quan est l'œuvre des maîtres du Chan (le Zen en japonais). Leur attitude fondamentale était le rejet de toutes les écritures, de toutes les idéologies, de toute formulation verbale. Voudrait-on faire mieux qu'eux ? Dire ce qu'ils n'ont pas dit ? Expliquer ce qu'ils n'ont pas expliqué ?* »

Vlady nous a transmis un enseignement. Il répétait souvent qu'il

nous montrait le comment faire pour y parvenir « nous-mêmes ». Parvenir où ? À la santé ? Au bonheur ? Aux réponses à nos questions ? À l'immortalité taoïste ?... Je ne le pense pas. Même si la santé et le bonheur peuvent témoigner du chemin parcouru sur notre Voie.

### Ni réponses, ni explications

Là où il cherche à nous mener, c'est là où tout peut commencer, là où tout commence, en fait. Là où il n'y a ni réponses ni explications. Là où tout se simplifie sans la réduction qu'apportent inévitablement toutes les réponses. Là où toute question est superflue, car loin de nous ouvrir, elles nous enferment dans leurs moules.

Je me souviens qu'après une longue absence, je retrouvais Vlady qui me mettait au courant des découvertes qu'il était en train de faire concernant l'enregistrement du Chi. Il me dit alors : « *Après 60 ans de travail sur le Chi, j'étais arrivé à avoir 2 ou 3 certitudes à son sujet. Le travail de ces dernières années les a balayées.* »

Les explications sont comme les images que nous utilisons pour nous aider à trouver le « comment faire » des techniques. À un moment donné, il faut savoir les abandonner, car elles sont devenues des obstacles qui nous empêchent d'avancer.

**Parvenir à un état de conscience qui est aussi un état de corps**

Mais, comprenons-nous bien : ceci n'est pas une apologie de l'ignorance ! Il ne s'agit pas non plus de comprendre que nous ne savons rien. Il s'agit de parvenir, à travers nos techniques, à l'état de conscience (qui est aussi un état de corps) où la compréhension et le questionnement n'ont pas cours. Ce qui est bien différent.

Alors, l'enseignement qu'on reçoit dans l'École, c'est quoi ?

La VIE.

Cela commence par un mieux-être, physique et mental. Oui, sentir son corps, être à l'écoute de soi... C'est un début, c'est déjà beaucoup. C'est même énorme. Toutes et tous, nous ressentons ça à des degrés divers. Mais cela peut aussi ne pas s'arrêter là ! La Vie. La sentir, s'en rapprocher un tout petit peu. Être tout à la fois spectateur et acteur.

Avec de la pratique, toutes nos techniques nous permettent de l'expérimenter. Il y a aussi : être

totallement dedans et totallement débordé. La Vie est grandiose.

Notre impossibilité à la maîtriser, à la cerner, à la comprendre...

**Aller là où il n'y a ni réponses ni explications**

Nos difficultés à la vivre, à l'accepter... Tout en témoigne. Mais s'en approcher un peu plus et c'est la collision frontale, c'est le « BANG »... Il faut être guidé dans un enseignement véritable, c'est possible dans l'École.

Il faut avoir reçu le « Xy », ça aussi, c'est possible dans l'École.

#### Sortir des faux raisonnements

Pas facile de se défaire de la culpabilité. C'est aussi fort que la loi de causalité et il faut relire ce qu'en dit Vlady dans « La Biosophie ». Ainsi, si tu es malade, c'est *forcément parce que* tu as fait quelque chose de « pas correct » !

Je me souviens de deux conversations avec Vlady qui illustrent bien ce genre de « raisonnement-ornièrerie »...

Je lui parlais d'art, de l'art qui agit sur le monde, qui le transforme, qui change la société. Voici sa réponse : « *C'est la musique ad-*

*mirable de Mozart qu'écoutaient les nazis ! »... Une autre fois, je lui parlais de guérison et j'affirmais que le fait de guérir - soi ou d'autres - devait être la preuve que notre chemin était juste. Quel ne fut pas mon étonnement lorsqu'il me répondit que cela n'avait rien à voir. Que Mussolini et Hitler avaient eux aussi provoqué des guérisons spontanées !*

#### Privilégier le besoin naturel au besoin culturel

Ne pensez pas que je fais dans le négativisme. C'est qu'il y a une grande différence entre notre besoin (culturel) d'explications et l'enseignement (besoin naturel) que Vlady nous a transmis, comme il le souligne dans ces lignes tirées du livre « Le Penseur redressé » : « *Les questions et les réponses appartiennent au monde des mots. Elles ne concernent pas la vie. La vie se passe ailleurs. La vie aussi a son monde. C'est le monde des vivants. Les règles de la raison n'y ont pas cours. La raison ne peut s'exercer que sur des mots. (...) Pour une raison honnête, [la vie] est un mystère insondable. Pour un vivant, c'est une évidence. Et une évidence se passe d'explication. (...) La prison, ce sont les mots, il n'y a pas de liberté de parole. (...) La liberté, c'est le silence de l'esprit ».*

Pierre Boogaerts

*« Lorsque le corps se trouve dans une posture juste, une harmonie s'établit entre l'individu et son environnement. Il est en résonance avec tout ce qui l'entoure, il communique avec la nature par-delà la conscience. Sans le vouloir, sans le savoir, il se trouve en communion avec tout ce qui existe. »*

Vlady Stévanovitch, La Voie du Tai Ji Quan, l'Art du Chi, Éd. Dangles, 2008.



## Qu'est-ce que le Chi ?

**N**otre journal s'est lancé un sacré challenge : compiler les études scientifiques qui ont trait au Chi ! La tâche est ardue. Jean-Paul Duchêne estime que "si l'on n'est pas biophysicien ou biochimiste, les études actuellement publiées, notamment dans le Journal of Alternative and Complementary Medicine sont illisibles". D'autant plus qu'il faut maîtriser l'anglais au moins, le russe et le chinois surtout pour comprendre !... Reste que Jean-Paul met régulièrement des références (non exhaustives mais c'est déjà très bien !) à disposition de ceux qui voudraient approfondir les mystères du Chi par la lorgnette de la science contemporaine. Le contacter par mail à [info@veps.fr](mailto:info@veps.fr). Dans l'attente, on vous recommande un livre de grande vulgarisation "L'énergie secrète de l'univers", de Maxence Layet, Editions Guy Trédaniel, qui fait état d'un certain nombre de "curiosités" scientifiques.

Enfin, les plus paresseux d'entre vous pourront se contenter d'apprécier le travail de Jan Mattijs qui a tenté une première synthèse de réponse à LA question fatidique : Qu'est-ce que le Chi ?...



Vous avez sûrement déjà assisté à la scène où un jeune enfant demande à son papa ou sa maman : « c'est quoi, ça...? ». En général, la question concerne un objet singulier, difficile à décrire. Par exemple : « Maman, c'est quoi une citrouille ? ». Plusieurs solutions s'offrent alors au parent embarrassé (admettons que ce soit vous) :

1/ Vous lui décrivez un légume orange, de la famille des cucurbitacées, d'une dizaine de kilos. Il vous prend pour un farceur.

2/ Vous faites votre possible pour lui représenter une citrouille, par exemple en faisant un dessin, ou en lui disant que c'est comme un très gros melon...

3/ Par chance, il vous pose la question parce que justement, vous êtes devant une citrouille. Il suffit alors de transformer la question en réponse, et de lui dire : « Une citrouille, c'est ça ».

... Et encore, vous vous en sortez bien, parce qu'il aurait tout aussi bien pu vous demander : « Maman, c'est quoi un pancréas ? », ou encore : « ça sent comment la cannelle ?! ».

Voilà un peu la situation dans laquelle je me trouve pour définir le Chi.

Je pourrais évidemment renvoyer le lecteur à une expérience immédiate (solution 3) ; dans la pratique de l'Art du Chi, l'expérience sensible est la seule pertinente. Mais bon, tant qu'à se servir du langage et de l'intellect, je vous propose de penser le Chi de manière rationnelle et logique, donc avec les méthodes de la science, et non pas, par exemple, de manière poétique (solution 1 plutôt que 2).

### Chi...noiseries

La vaste littérature qui parle du Chi, (ou plus largement de l'énergie vitale), le fait de diverses manières. Certains auteurs se réfèrent à la tradition orientale, bien que les Chinois soient assez réticents à donner des définitions ! Chez des auteurs actuels, comme Liu Dong dans « Qi Gong, la voie du calme » paru à Paris en 1998, aux Editions Grancher, on trouve des définitions de ce type : « Qi est l'élément fondamental de

l'univers qui a engendré le ciel, la terre, ainsi que toutes les innombrables énergies présentes dans la nature. Dans le corps humain, c'est une substance invisible qui, sans cesse en mouvement, irrigue le corps ; c'est la force motrice qui perpétue la vie. Les activités vitales de l'homme sont dues à la production et aux variations de Qi. ». La tradition chinoise distingue différentes sortes de Chi, alors que nous cherchons plutôt à ressentir ces différences. Il faut aussi signaler que dans les systèmes de pensées chinois, le Chi est un élément parmi d'autres (par exemple le « jing » pour le corps physique ou le « shen » pour l'esprit). Pour simplifier, disons que nous avons puisé dans la culture chinoise la notion charnière qui nous fait réellement défaut, le Chi.

### Tentative de version occidentale

Pour désigner le corps physique ou l'esprit, la culture occidentale est équipée (merci), bien que l'introduction du Chi bouscule évidemment les références.

Si l'on veut chercher une définition plutôt scientifique, il faut déjà, pour commencer, éliminer un certain nombre de textes fumeux, occultes ou jargonnant dans une

poésie pseudo-scientifique. Cela fait, il reste peu de choses. Les auteurs semblent réticents à se risquer à une définition, non pas sciemment comme les Chinois, mais parce qu'ils n'y arrivent pas dans l'état actuel des connaissances. Essayons alors notre propre définition :

« *Le Chi est une entité perceptible par les êtres vivants et influencée par la volonté, l'intention, et plus généralement l'état psychique. C'est une entité réelle qui repose sur une base matérielle (l'état physique d'un être vivant), et non une entité purement mentale. Le Chi produit des effets subtils mais parfois décisifs sur la matière, notamment sur les êtres vivants.* »

Cette définition, déjà laborieuse, laisse de côté des questions épineuses ; existe-t-il différentes sortes de Chi ? Est-il propre au vivant ou est-il aussi produit par la matière inanimée ? Est-ce qu'il peut se propager à longue distance de manière plus ou moins instantanée ?

En tout cas, on en est réduit à des hypothèses plus ou moins spéculatives car plus ou moins cohérentes et compatibles avec un certain nombre de « dogmes » scientifiques.

Parmi ces dogmes, citons l'absence d'effet de l'intention sur la « réalité », ou l'absence de force ou d'effets autres que ceux dus aux forces et aux champs connus.

Evidemment, la vraie science ne devrait pas avoir de dogmes, mais il est commode (et, en fait, inévitable) de se baser sur des théories existantes, qui ont tendance à se perpétuer. Ainsi, la médecine et la biologie actuelle reposent toujours, en gros, sur la physique et la chimie d'il y a 100 ans.

### Science indifférente ?

Les théories scientifiques à la pointe de l'état des connaissances actuelles remettent profondément en cause ces dogmes. La physique quantique, notamment,



semble plus compatible avec les caractéristiques du Chi.

Mais il y a encore loin de la coupe aux lèvres : les transpositions à l'échelle du corps humain restent du domaine de l'hypothèse, intéressante mais non avérée. Par exemple, les travaux de Deepak Chopra, d'Emmanuel Ransford ou le collage proposé par le documentaire « What the bleep do we know » (\*), très stimulants pour la réflexion, ne constituent pas des théories explicatives. Ce qui y est écrit n'est pas assez rigoureux, et quand bien même ça le serait, la communauté scientifique s'en désintéresse.

### Pas de pourquoi mais du comment ça marche ?

Par contre, on trouve de plus en plus de publications scientifiques qui font complètement l'impasse sur la définition du Chi pour se contenter de vérifier ses effets, ou les effets d'une activité comme le Tai Ji Quan ou le Qi Gong, sans chercher à élucider le mécanisme d'action.

Ces publications récentes, par centaines et dans des revues scientifiques internationales reconnues, se font essentiellement dans le domaine médical, et souvent sous l'impulsion de chercheurs chinois. Peut-être cette méthode du « cheval de Troie », ou l'on commence par constater des effets avant de tenter une explication quelconque, sera-t-elle la bonne ?

Bref, depuis que Vlady disait il y a 20 ans que personne ne savait ce qu'était le Chi et que les théories

à ce sujet ne valent rien, la confusion semble plutôt avoir augmenté. Disons que c'est bon signe ! Il faut donc se résigner à agir sans avoir intellectuellement expliqué les mécanismes de l'action. Cet obstacle à l'intellect, intéressant pour pratiquer l'Art du Chi, n'a rien d'original. L'humain n'a pas attendu de connaître l'explication de la combustion pour faire du feu.

Jan Mattijs

(\*) : Deepak Chopra, « Le corps quantique », Interéditions 1990 ; Emmanuel Ransford, « La nouvelle physique de l'esprit », Le temps Présent 2007 ; William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente « What the bleep do we know », Lord of the Wind Films, 2004. Pour un propos directement sur le chi, voir Matzke, D. (2002). Chi generators exist. In 24Th ANPA conference, cambridge, UK (Version 1.1, january 2003).

### Un peu de chinoiseries...

Quand nous écrivons la discipline dont est issu l'Art du Chi, écrivons Tai Ji Quan (et non pas Tai Chi Chuan) qui est la transcription actuelle et officielle du chinois.

Quand nous écrivons Qi Gong, le Qi est notre Chi...

Alors, Qi ou Chi ? Les deux signifient la même chose. Pour nommer la discipline : Qi Gong, on écrit le plus souvent Qi. Mais pour parler de l'énergie vitale, dans l'école, nous avons choisi de le nommer Chi... Alors, mettons-nous à l'unisson !

Je sais, je sais, je Chi...pote !

Laurence Bourreau



D'après mes calculs, le Tantien devrait se trouver par là...



**Présent toujours, puissant à nos côtés par les sons, Vlady continue d'enseigner. A sa façon. Et aussi grâce aux anciens qu'il a personnellement formés. C'est à eux que cette rubrique est ouverte. Vlady, le Chi, ce que cela a transformé en eux, Chi maîtrisé ou sauvage, enseignement intégré ou transformé ?... Cette année, Vlady à leur côté, rendez-vous avec deux professeurs délégués : Anne-Marie Vessylier et Christian Michel..**

## La technique ou l'extase ?

Par Anne-Marie Vessylier

Dans « Le Chi, La Voie de la Vie » 1990, Vlady écrivait : « J'essaie de vous enseigner à vous servir correctement d'une faculté propre à tous les vivants. A manipuler le Chi. Les exercices, les techniques, les méthodes, la forme ne servent qu'à vous apprendre COMMENT faire. C'est VOUS qui déciderez QUOI en faire ». En relisant ces paroles, je repense aux questions qui reviennent souvent chez les élèves à l'issue des stages. On s'interroge, on m'interroge sur le bien-fondé des "séances techniques" par rapport aux séances "plus libres". Et s'ensuit toujours un échange très riche... « Moi, c'est à force de refaire que je commence à sentir " la chose " »... « Moi, c'est le contraire, j'ai l'impression que la technique m'éloigne de la magie que je peux ressentir dans des séances où il y a moins à faire » ... « La technique me gêne, voire m'énerve ! »... « Eh bien moi, c'est quand on fait appel au ressenti sans s'appuyer sur de la technique que j'ai la sensation d'être perdu, de ne rien toucher, je me sens frustré ! »... Avant qu'un autre stagiaire, plus philosophe peut-être, conclut par un : « Eh bien moi, c'était ainsi avant, mais maintenant, je me sens bien dans les 2 ! ».

Ah ! ce " moi " et cette dualité, chère à notre civilisation judéo-chrétienne ! Cette nécessité de choisir ! Et pourquoi pas les 2 ensemble ? Un « oui » sans condition, oui à la technique, et oui au non-agir, parce que les 2

sont indissociables du tout.

Tout ceci est au cœur de la difficulté d'enseigner. Comment unir l'indispensable technique et l'essentiel de " la chose " ?

La technique seule ne fera jamais le virtuose, il faut quelque chose de plus, mais sans la technique le

Et me reviennent en écho ces paroles d'Arnaud Desjardins :

« Pensez-vous pouvoir devenir un virtuose du piano sans faire régulièrement, souvent, des gammes ? Croyez-vous pouvoir devenir champion de tennis sans travailler jour après jour la



Travailler et laisser agir...

virtuose ne peut sûrement pas s'exprimer vraiment...

Bien sûr, on peut aussi s'interroger sur le mode ; à quoi donc nous sert la technique, (les techniques) puisque nous travaillons avec du vivant, du naturel, du spontané ? Pourquoi ne pas simplement laisser faire ? Quelle place au « non agir » cher à Lao Tseu ?

### Pas de virtuosité sans travail

J'ai souvent entendu Vlady dire : «notre instrument à nous c'est le corps, nous voulons devenir des virtuoses du Chi, donc, au travail».

technique ? Il en est de la démarche spirituelle comme de la démarche du virtuose ou du champion, il faut remettre maintes fois l'ouvrage sur le métier »...

D'après mon expérience, les phases de "technicité" nous permettent de "travailler notre instrument", d'en découvrir toutes les possibilités. Comme en musique : en pinçant la corde "comme ceci", le son est différent du pincement " comme cela ". Elle permet de mesurer son évolution ; une technique intégrée est une marche sur laquelle nous prenons

appui pour aller plus loin et découvrir d'autres potentialités. Mais enfin et surtout, presque paradoxalement, la technique permet aussi de créer un automatisme qui nous rendra disponible à autre chose : l'écoute, la perception, et, in fine... le "laisser faire". Lorsque j'écoute Yehudi Menuhin, je ne peux qu'être touchée par la magie (l'âme agit) qui habite son exécution, et je ne peux que reconnaître la maîtrise technique, support à cette virtuosité. Il existe des musiciens qui, sans rien connaître à la musique, sortent des accords complexes, superbes... Mais ils sont rares... La plupart l'ont obtenue par des années de travail. De répétition.

### Sous les techniques, l'extase !

Nous sommes donc tous des artisans du Chi, puisque nous sommes vivants. Et nous pouvons ( voulons ?) devenir des virtuoses. Mais comme dans toute chose, l'équilibre est nécessaire.

Et il ne nous faut donc pas perdre de vue que la technique est un moyen, et non une fin en soi !

Ainsi donc, alors que nous nous sommes exercés, que nous avons joué, essayé, recommencé, nous pouvons faire silence. Nous attendons, comme on attend le chef d'orchestre dont la baguette immobile est prête à déclencher une explosion ou une simple note cristalline...

Et c'est alors que la Vie jaillit, résonne, s'amplifie, ou simplement coule à l'intérieur, douce et pleine et rayonnante tout autour.

Instants précieux (près des cieux ?) qui viennent sans crier gare parce que c'est prêt, parce qu'en ces instants, tout est là, tout est à portée de mains.

On peut dès lors se laisser porter, ne rien chercher, ne plus vouloir, juste accueillir, écouter, sentir, apprécier. Se remplir, jouir de ce présent. Entrer dans le silence intérieur... Silence porteur de joie... Silence d'intention, silence du « je veux »... Laisser agir... Se laisser agir de l'intérieur...



Et effleurer peut-être le vide, source de plénitude...

### Transmettre et pas seulement enseigner

Si je poursuis mon parallèle avec la musique, nombre de musiciens en herbe ont été découragés par les techniques rébarbatives, l'apprentissage coupé de sa finalité. Or, il faut se souvenir que nous ne faisons pas "enseigner"; nous transmettons ! Il nous faut donc être pétri, imprégné, nourri par « la chose » pour qu'elle « suinte » de nous et qu'ainsi chaque élève à son tour s'imprègne et se nourrisse.

Comme en toute chose donc, l'alternance est bonne : le jour succède à la nuit, le printemps à l'hiver, le plein au vide. « Prendre pour permanent ce qui n'est que transitoire est comme l'illusion d'un fou », dit justement Kalou Rimpotché.

### Ecouter ses résistances...

Je me souviens de quelques histoires personnelles sur ce double chemin du travail appliqué, et du laisser faire. D'abord ce souvenir-là en guise de garde-fou par rapport à l'illusion ...

Après plusieurs mois de travail avec Vlady, j'étais portée par mes sensations, mes perceptions, et tout fonctionnait à merveille. Mais au cours d'une séance, j'ai pris subitement conscience que je ne travaillais pas dans mon corps, mais à plusieurs dizaines de cm de mon corps, dans l'espace !

A la fin du cours, j'en parle à Vlady qui malicieusement me dit : " Ha, tu t'en es enfin rendue

compte ! Bien, très bien, donc maintenant chaque fois que tu en prends conscience, ramène-toi dans ton corps. Pour l'instant, c'est là que nous travaillons. Nous explorerons cet espace plus tard ! " Cela m'a pris des mois de travail, d'attention. Une nécessaire incarnation (étymologiquement : mettre en chair) qui m'a permis ensuite d'explorer vraiment certaines des potentialités infinies de notre être. Mais le tout à partir d'un point d'ancrage solide, et de bien d'autres choses encore.

Je me souviens aussi de ces autres cours très techniques de Vlady où, dans les derniers instants, s'accomplissait enfin la " magie ". Je finissais remplie de la chose pendant que mon voisin pestait contre ce " trop, c'est trop ". Mais je pouvais le comprendre car lors d'autres cours, c'est moi qui « ramait » alors que mon voisin s'extasiait dans son Nirvana du moment ! Il y a un temps nécessaire à chacun, des étapes à vivre, à accepter...

En tant qu'élève, il nous faut être en état d'ouverture, accepter de nous laisser pétrir, devenir perméable. Effacer notre " moi/je " quelques instants, accueillir nos fermetures, les laisser s'assouplir et parfois, accepter que ce n'est pas le moment et que la résistance fait aussi partie du chemin.

### De la magie du vide

En guise de conclusion, permettez-moi d'associer Lao Tseu à ces quelques réflexions :

*"Trente rayons convergents, réunis au moyeu, forment une roue ; mais c'est son vide central qui permet l'utilisation du char... Les vases sont faits d'argile, mais c'est grâce à leur vide que l'on peut s'en servir... Une maison est percée de portes et de fenêtres, et c'est leur vide qui la rend habitable... Ainsi, l'être produit l'utile, mais c'est le non-être qui le rend efficace".*

Entre technique et laisser faire, soyons à la fois l'instrument, le musicien, le souffle et l'inspiration.

A-M. V.

# Homo rafistolatus, banane et Tantien !

par Christian Michel

**O**n me suggère cette rubrique, Vlady m'a dit... Pourquoi pas ? Je fouille un peu dans ma mémoire et quelques petites choses me reviennent, surtout de mon séjour d'un an et demi au Portugal auprès de Vlady (1992-1994 à peu près). Je ne garantis pas de toujours revenir sur les mots exacts... Le temps est passé... mais ça n'est pas le plus important, je pense...

## Vlady m'a dit ....

**Tu es dans ton Tantien en mangeant ta banane... c'est bien.**

C'était une bonne banane !

**Ton autorité, tu dois la tirer de ton Tantien.**

Voyant que, jeune enseignant tout débutant que j'étais, je laissais ma barbe pousser.



Alors que, vers la fin de mon premier stage au Portugal (2 mois de stage... c'était comme ça à l'époque), lors d'une soirée de fête, il me demandait ce que je faisais après... Je ne sais pas...

**Eh bien ! Reste.**

J'ai soif...

**Et moi j'ai soif de jeunes qui ont soif!**

Et donc je suis resté un an et demi au Portugal, à travailler également entre les stages, parfois seul avec lui... (j'ai pu le faire grâce à mes parents, qui m'ont aidé financière-

ment, considérant ce temps comme une période d'étude... j'ai eu de la chance ! Merci chers parents !).

**Comment ? Et moi qui croyais que vous étiez impatientes de travailler avec moi ... ?**

Alors que, les quelques permanents que nous étions demandions humblement de pouvoir se reposer deux ou trois jours, se changer les idées, après 2 mois de stage intensif. Je crois qu'il a dû nous accorder un ou deux jours finalement...

**Il n'a rien compris !**

Alors qu'il m'avait demandé de préparer des cales en bois, pour l'exercice de l'expansion branchiale. Je n'avais apparemment pas scié les bons diamètres aux bonnes dimensions...

**Notre travail doit apporter quelque chose à la famille... pas enlever**

Alors que j'étais tiraillé, dans une situation amoureuse, entre différents choix.

Vlady ne m'a PAS dit quoi faire... alors que je lui demandais conseil, et que j'espérais, étant incapable de décider quoi faire, qu'il me dirait quoi faire... (vous suivez ?).

**Ta place, c'est sur le tapis ! (d'exercice)**

Alors que nous vivions tous ensemble (Vlady, Michèle, Colin, Pierre, Nicole Renson et leurs enfants, Maryse du Québec) dans une maison de location, en attendant la construction du centre. C'était une maison très humide... je me demande si ça n'est pas celle-là que les enfants avaient baptisée la « Casa Prout ». Il y avait quelques tensions, ça n'était pas évident, et je disais à Vlady que je ne trouvais pas ma place dans tout ça...

**Le Tantien ! Tout est là !**

Alors que je m'essayais à une deuxième banane... (non, ça c'est pour rire... mais il me l'a bien dit).

Je voudrais dire... peut-être que ça pourra faire écho chez des enseignants débutants ?

Les premiers cours les plus justes, je pense, que j'ai donnés, sont ceux où je ne savais pas ce que j'allais faire trois secondes avant de commencer.

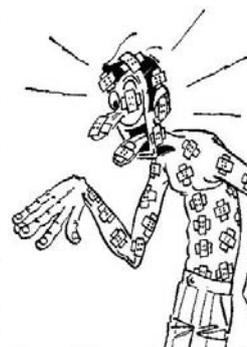
En glissant, en fondant intérieurement vers mon centre (c'est en m'étirant avant le cours que ça se passe), en faisant qu'il n'y ait plus que lui pour me guider... avec bien sûr en toile de fond l'envie sincère de transmettre, de faire passer... il me semble devenir le meilleur de ce que je peux être, à cet instant... et il me semble que ça résonne bien mieux... chez celles et ceux qui sont ouverts et veulent entrer en résonance... que si j'abordais mon cours autrement, tout simplement !

Je ne veux pas m'étendre sur mes épreuves de vie... chacune, chacun son chemin...

Juste témoigner d'expériences, qui, aussi, peut-être, pourront faire écho voire aider ?

Je me suis écroulé de nombreuses fois. Je pense être suffisamment bouché

en même temps qu'animé d'une profonde et sincère envie de bonifier pour que la Vie m'envoie de massives doses de pétrissage... Je pense qu'elle me veut du bien, comme à nous tous. Dans son immense bienveillance, et dans mon cas, elle multiplie depuis pas mal de temps les occasions de me prendre des baffes... Moi, je tends toutes mes joues disponibles.



Il m'est arrivé que toute ma construction mentale, l'Homo Rafistolatus qui fait aussi partie de moi et que je tente d'accueillir avec bienveillance, douceur... et rigolade, sombre corps et bien.

Il a fallu qu'il n'existe plus rien pour que n'existe plus qu'une vibration, une conscience et une envie de Vivre dans cet espace que l'on nomme Tantien. Il a fallu que les dernières tentatives de l'Homo Rafistolatus pour me récupérer tombent à leur tour en ruines... pour me sentir aimé par la Vie, lové dans mon Tantien, comme, peut-être, un petit enfant baigné d'amour dans les bras de sa maman.

A partir de là, de cette émanation de Vie et de facteur A (mais pas comme argent, comme disait Vlady) il m'est arrivé de renaître et de vivre les expériences suivantes.

**Expériences...**

Nous vivions en Suisse depuis 4 ans. Je m'y sentais bien. Je ne rentre pas dans les détails, la décision fût prise de revenir en Belgique. Ça n'était

pas mon envie ni mon choix.  
Le soir même du jour où cette décision fut prise, dans mon lit, j'ai vécu une sorte de lâcher intérieur, comme j'en parle plus haut... j'ai fondu et me suis retrouvé tout nu, embryon de Vie, dans mon centre. Et là, il m'est apparu que ça n'était pas ce que je voulais, rentrer en Belgique. Ça ne vibrait pas juste, pour moi. Je ne savais pas ce que je voulais... mais je voulais... et je suis resté longtemps, pleinement conscient, dans mon centre à vouloir... ce qui est juste, pour moi.

Je lançais VVV... Veux, Vouloir... je lançais l'intention, sans objet, sans savoir... juste VVVV...

Il m'a semblé à ce moment que tout l'univers affluait dans mon centre. C'était... très puissant et ça augmentait encore la densité du VVVV...

Le lendemain, Vlady nous téléphone. Il me dit qu'il a besoin d'un jeune, motivé... pour enfoncer des portes, un jeune pour l'aider... et je ne sais plus tout ce qu'il m'a dit. Nicole Bernard quittait le centre international, et Karine pourrait officier en temps que Formatrice...

C'était clair pour moi, c'était un deuxième appel (après le Portugal), une nouvelle chance d'étancher ma soif... et de continuer... mieux. Ça vibrait juste !

Après, je n'ai pas enfoncé beaucoup de portes... j'ai fait ce que j'ai pu et j'ai certainement beaucoup déçu Vlady qui avait des attentes que j'étais incapable de réaliser... mais... ça n'a pas tellement d'importance.

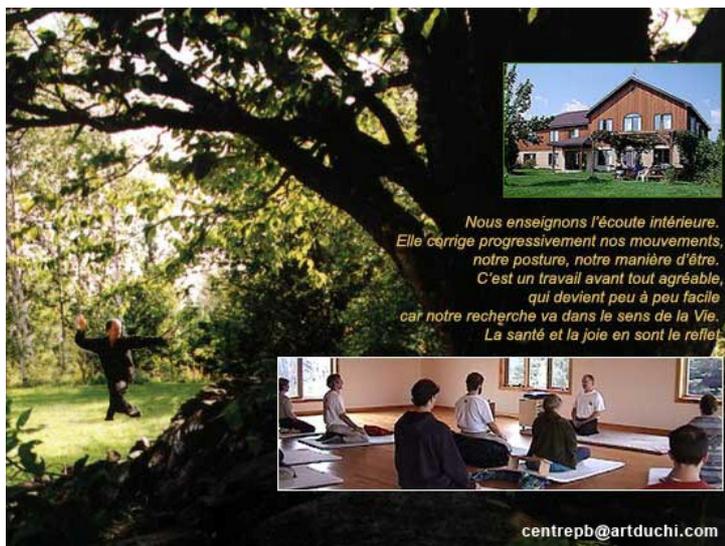
Il m'est arrivé une autre expérience merveilleuse, récemment, suite à un lancement d'intention dans une de ces sortes d'états... différents... mais c'est trop tôt pour en parler. Une prochaine fois peut-être ?

Chacun sa route, chacun son chemin, chacun ses expériences...

Tantien et cœur au vent, enfants de la Vie, je nous souhaite les courants pétrisseurs et bonifiant...

Je nous souhaite de tendre vers... en tout cas ! Bon courage.

C. M.



*Nous enseignons l'écoute intérieure. Elle corrige progressivement nos mouvements, notre posture, notre manière d'être. C'est un travail avant tout agréable, qui devient peu à peu facile car notre recherche va dans le sens de la Vie. La santé et la joie en sont le reflet.*

centrepb@artduchi.com

## Le Québec comme si vous y étiez

**Le site de Pierre Boogaerts est bien vivant, qu'on se le dise. Et sa lecture personnelle de l'Art du Chi subtilement déclinée...**

**Faute d'avoir les moyens de faire un petit tour dans la belle Province du Québec, pensez à vous connecter.**

**Trois bonnes raisons pour le faire...**

### 1) Une relation particulière avec Vlady

Depuis quelques mois, Pierre signe pour deux revues québécoises des textes sur l'Art du Chi qui s'adressent à un large public mais devraient intéresser tous les élèves...

Le point de départ de ces textes est souvent un événement directement tiré de sa relation avec Vlady. Un jour de "miracle" ? Un "combat martial" ? A découvrir et à suivre car une dizaine de textes sont prévus et il n'y en a que 3 de publiés pour l'instant dont un "Eloge de la lenteur", à déguster (lentement -!).

Pour vous y rendre, cliquez directement sur :

<http://www.artduchi.com/centrepb/evenements/articles/index.html>

### 2) Spécial "bosser inlassablement"

Sur ce même site, il y a une page que Pierre, comme Formateur, réserve aux Promoncas. S'y trouvent des textes et des cours de Pierre enregistrés en vidéos (une cinquantaine !) qui concernent l'enseignement de l'enseignant. Le travail au sol pour les débutants, par exemple, ainsi que la transition entre les 11 exercices et les 24 postures, sont bien documentés.

Allez sur <http://www.artduchi.com/centrepb/pmc/>.

Et pour celles et ceux qui n'ont pas une bonne connexion internet, les vidéos sont disponibles sur DVD.

### 3) Un deuxième coffret

Toujours dans la double perspective de faire connaître l'Art du Chi et d'aider les Promoncas, un 2e coffret de 10 CD est en préparation sur la circulation du Chi dans le petit circuit.

## Savoir faire et faire savoir : sous le signe du CHI (...et du RAT) !

**D**epuis maintenant plus de 10 ans, Fabien Bastin et Nicole Bernard animent des stages en Grande Bretagne, dans la région d'Edimbourg en Écosse, ou à Cambridge plus près de Londres. De la formation solide, du savoir-faire... Plus récemment, compte tenu du nombre croissant de Promoncas en GB, Laurent Haquin a demandé à Nicole d'assurer des formations d'enseignants... Du "faire-savoir" en sus donc, le tout in english of course !

J'ai pris l'initiative de ces stages "Teacher training" afin de mieux "apprendre à apprendre" dans un contexte un peu particulier. En Grande-Bretagne en effet, la "Taï Chi Union for Great Britain" (TCUGB), organisation qui regroupe un bon nombre d'écoles de Taï Ji, propose, depuis peu, des stages pour former des jurys aux compétitions de Taï Ji. Mais leur orientation est assez différente de la nôtre.

Comme dans bon nombre d'écoles outre Manche, on y privilégie la compétition, la poussée des mains ou le travail des armes, considérés tout à la fois comme des garants de l'authenticité et de l'efficacité de la pratique. Ces différents aspects sont en effet censés représenter des éléments incontournables du Taï Ji sans lesquels on ne pourrait accéder à une réelle compréhension de la chose !

Il y a quelques années, alors que j'avais fait ma demande d'adhésion au TCUGB, un enseignant renommé de la dite organisation était venu voir ce qui se passait dans nos cours. Et, à ma grande tristesse, il avait clairement indiqué qu'il ne souhaitait voir... que la forme, n'ayant aucun intérêt pour le travail du Chi sur lequel toute notre recherche s'appuie !

Ceci dit, il n'en demeure pas moins que des études démontrant l'efficacité du Taï Ji en matière de santé et de réhabilitation sont de plus en plus nombreuses à être publiées dans des revues de santé. Et les médias commencent à s'en faire les relais. Cela crée parfois des situations cocasses et paradoxales car des personnes qui voudraient travailler simplement une pratique de santé se retrouvent dans des cours où elles sont



*Quand l'Art of Chi se transforme en « Rat of Chi » !*

encouragées à faire des poussées de mains, quand ce n'est pas à frapper leur partenaire ! Dans ces conditions, je considère donc que c'est une chance formidable qu'il y ait un accès à des formations pour enseignants nourries des principes de l'Art du Chi. Confort, écoute, bien-être, santé, respect, et rien d'autre...

Les stages de Nicole se déroulent sur 3 à 4 jours selon la formule suivante : choix d'un thème (ex : Tantien/enracinement, relaxation/respiration, petit circuit... ) ; travail en petits groupes pour préparer et présenter un cours ; mise en situation des enseignants face à des élèves. De préférence, nous les choisissons ou ils font comme s'ils étaient très peu doués (!). Ce travail comporte, à mes yeux, un double intérêt. Faire ressortir les principes fondamentaux de notre discipline mais aussi apprendre à communiquer ces principes de manière correcte.

Il ne s'agit donc pas tant de tester le niveau de pratique des Promoncas que de leur proposer les outils nécessaires à leur travail d'enseignants ou de futurs enseignants. Au savoir-faire existant (ou en devenir), on ajoute donc du faire-savoir... Et sa propre pratique y gagne car tout se fait dans le plus

grand respect et l'on fait mieux avec la vulnérabilité que chacun peut éventuellement ressentir quand il doit donner des cours...

Deux stages de ce type ont déjà eu lieu en 2008. Et en tant que Professeur Délégué, j'ai eu beaucoup de plaisir à les suivre en observant avec attention comment un formateur (une formatrice en l'occurrence !) s'y prend avec un groupe d'enseignants.

Lors du dernier stage, l'accent a été mis sur une double écoute : écoute de sa propre expérience pour guider les élèves, afin de ne pas se perdre dans la théorie, et écoute des élèves. En résumé, il s'agit de rester flexible et libre !

Tous les participants aux stages se sont dits satisfaits de cette formation. Ainsi Caroline de Cambridge, dans l'École depuis 4 ans, qui nous a laissé ce joli témoignage :

*"For me, the workshops give me a valuable opportunity to collaborate with other teachers, get excellent feedback on my teaching content and style, and to affirm the usefulness of the particular approach of this School to its teaching of Tai Ji."*

*(Ce stage m'a donné une excellente occasion de collaborer avec d'autres professeurs, m'a permis de recueillir de précieux commentaires sur mon style et ma façon d'enseigner, et a confirmé l'utilité de l'approche particulière de notre école dans sa transmission du Taï Ji")*

Last but not least comme on dit ici, le sérieux du travail n'a pas empêché notre côté doux dingue typiquement britannique de s'exprimer ! Suite à une soirée mémorable; "Art of Chi - GB" a été rebaptisé "Rat of Chi- GB". Mais qu'on se rassure. Nous n'irons pas jusqu'à adopter le rat comme emblème de l'école !

Voilà. Je ne peux maintenant que souhaiter accueillir un grand nombre d'entre vous. Car ne l'oubliez pas, votre petite immersion dans la langue de Shakespeare peut se faire d'autant plus facilement que le cours de la livre sterling est très favorable !

Cheerio ! comme ils disent ici...

Laurent Haquin  
(sweet chief of the rats  
GB ! ndr)



## DE SOI À L'AUTRE, CE QUI NOUS MEUT ET NOUS ÉMEUT

**N**otre manière de mobiliser et d'utiliser le Chi n'influe-t-elle pas sur toute notre vie, et notamment sur nos relations aux autres? Mais comment établir une relation juste grâce au Chi ? Quelles techniques employer et quand ? Vers quoi tourner ses antennes ? Pour tenter de répondre à ces questions, Nicole Bernard assure des cours intitulés "Chi dans la relation". Petit historique et décryptage...

Il y a 10 ans, j'ai commencé à donner des stages « Chi dans les professions de la santé ». Comme je n'y donnais aucune technique de soin, j'ai élargi ces stages à d'autres thérapeutes et les ai appelés « Chi dans la relation d'aide ».

De stages en stages, l'enseignement s'est encore modifié, s'orientant de plus en plus vers les relations tout court, celles de la vie quotidienne. Apprendre à nager dans les eaux mouvantes qui nous meuvent et nous émeuvent.

Du coup, de nouveaux stages sont nés, intitulés « Chi dans la relation » et ouverts à tous les pratiquants de l'Art du Chi. Au cœur de ces stages, ces quelques questions : comment établir une relation juste grâce au Chi ? Quelles techniques employer et quand ? Vers quoi tourner ses antennes ? Comment générer l'état intérieur adéquat ?

Il ne s'agit pas du tout d'un travail thérapeutique du style : exposer ses problèmes avec sa mère, son voisin ou quiconque, mener une réflexion sur ses difficultés, en trouver la cause, etc.

### Ecouter depuis le Tantien

Il s'agit d'une expérimentation directe de ce qui se passe d'un point de vue du Chi dans des exercices de mise en relation. A chacun ensuite d'extrapoler dans sa sphère personnelle...

Pendant ces stages, nous nous concentrons d'abord sur le Tantien, sa présence, sa mobilisation. Car c'est de là que nous écouterons ce qui se passe dans la relation, en nous et chez les autres, comme toujours ! Mais nous abordons aussi d'autres techniques spécifiques. Pour une capacité d'écoute à tous les niveaux ; car le Chi est l'énergie de la vie, et la vie se manifeste dans la relation de nombreuses façons, sur des modes riches et variés.

Par ailleurs, enseigner c'est aussi établir une relation par le Chi, j'ai donc introduit cet aspect de mon travail dans des « Ateliers d'enseignement », ou « Teacher training » pour les angloparlophones ! Et je vous renvoie à l'article de Laurent Haquin pour en savoir plus...

Toute cette recherche sur "le Chi dans la relation", relation d'aide, relation pédagogique, ou relation en général, est un travail en cours, encore en mouvement, en gestation. Je ne peux donc en parler plus en détail sans risquer de fixer les choses, alors que je souhaite le laisser ouvert et libre d'évoluer... Et nous en reparlerons donc dans quelque temps... Voilà, voilà ! On ne le dira jamais assez : la richesse et la diversité de notre travail sont sans fin.

Nicole Bernard

### Le double souffle de Vlady sur le grand Paris !

*L'art de l'équilibre et du mouvement !*



*L'esprit de Vlady et l'Art du Chi soufflent désormais sur deux lieux, dans la capitale et aux alentours.*

Notre Centre Vlady Stévanovitch-Paris (situé dans le 13<sup>ème</sup> arrondissement) a toujours pour mission d'assurer la présence d'un centre de formation d'enseignants de l'Ecole auprès des centres de formation des autres écoles de Tai Ji, de Qi Gong ou de Chi existant déjà dans cette ville immense. Les formations « personnelles » et « enseignants » y sont données en collaboration avec le Centre International.

Le Centre offre aussi la possibilité, pour les apprentis enseignants de suivre des cours hebdomadaires (20 h par semaine) donnés par des enseignants de haut niveau et d'apprendre ainsi en « live » leur métier.

J'interviens de manière permanente à Paris, aux côtés de Martine Bodilis (professeur déléguée) et, avec, en invités ponctuels : Thierry Chastaing, Christian Michel et Anne-Marie Vessylier (eux aussi professeurs délégués).

Reste que cette année, pour répondre à notre besoin d'un lieu dans la nature, nous nous sommes dotés d'un (très chouette) centre de stage à la campagne. Ce centre, situé dans les Yvelines, complète les formations données à Paris. J'y donne donc les mêmes stages de formation que dans la capitale, avec le même plaisir. Ce lieu est, par ailleurs, devenu aussi notre habitation. Et nous l'avons nommé les "Quatre Piliers", du nom de la forêt d'à côté. Sous ces quatre piliers, autant que dans le 13e, repose et palpète le cœur de l'Art du Chi. "Frichtille", aurait dit Vlady...

N.B



## Un ami. Une mère. Un père.

« Ainsi, c'est donc toi. » C'est de cette façon qu'il m'accueillait lors de notre première rencontre. C'était il y a vingt-huit ans. Il me dévisageait du haut de l'escalier qui menait à ses deux pièces. Il habitait Bruxelles, au dernier étage d'un immeuble situé tout à côté de la forêt. Je venais chez lui pour me faire soigner. Il y avait urgence. On m'avait assuré qu'il était un guérisseur très efficace. Ni les médecins ni, depuis un an, les acupuncteurs n'avaient pu l'être...

Il me prit les pouls puis mit ses mains sur moi. Sur mes jambes, là où les douleurs abondaient, le long de ma colonne vertébrale, là où tout contact déclenchait des séismes dans tout mon corps. Il donnait l'impression de sentir ma douleur, de savoir où elle se trouvait. Il semblait m'écouter avec ses mains ! Je n'avais pas besoin de parler. Ses mains se déplaçaient comme si c'étaient les miennes, comme si elles possédaient mon savoir, mon senti. Mais ces mains-là agissaient d'une façon que les miennes n'auraient pu le faire : des douleurs s'atténuaient, d'autres disparaissaient... Quelque chose de bon et d'apaisant s'en écoulait et me pénétrait. Il me soignait avec ses mains ! Rien à voir avec les médecins et les acupuncteurs que j'avais consultés jusque-là. Jamais des mains ne m'avaient touché (dans les deux sens du terme) comme celles-là. *Comme si elles savaient, comme si elles me savaient.* Jamais personne... sauf peut-être ma maman, souvenirs diffus de la toute petite enfance...

Cela faisait 1 h 30 qu'il me soignait. J'étais bouleversé. Quelle humanité dans ses mains, quelle connaissance, comment cela était-il possible, que faisait-il ? À un moment donné, il me mit « un machin » dans la main en m'annonçant qu'il allait mesurer mon énergie vitale. Ce machin était relié par un fil à une machine dont le compteur s'était mis à tourner au contact de ma main. Le compteur s'arrêta à 92.

Cela ne me surprit pas, je me sentais tellement mieux : 92 sur 100, ce n'était pas mal du tout ! « *Maintenant, donne-moi ta main* »... Il mit son pouce sur un point précis de ma main et se mit à respirer bizarrement ce qui déclencha instantanément une très vive douleur. Ensuite, il me remit le *machin* dans la main et, incrédule, je vis le compteur s'affoler tellement les chiffres défilaient rapidement. Quand ils s'arrêtèrent, le compteur marquait plus de 900 !

- Pour la plupart des gens en bonne santé, cela indique habituellement autour de 9000.



« Nos exigences sont proportionnelles à nos manques »

Dire que j'étais sous le choc... c'est peu dire ! J'eus l'audace de lui demander son score à lui. Je n'oublierai jamais sa réponse : « *Le compteur ne va que jusqu'à 14 000 !* »

- Ah, tu fais du Taï Ji ? Montre-moi. Je n'avais pas fait trois postures qu'il m'arrêta...

- Si tu veux, je peux t'apprendre l'inverse !

J'ai accepté immédiatement, sans hésitation. J'étais heureux. Quel cadeau ! Je n'avais rien fait pour mériter ça ! Des larmes de reconnaissance mouillaient mes yeux. Dès le lendemain, et durant tout mon séjour - qu'il me demanda même de prolonger pour que son traitement puisse tenir quelques années -, c'était 3 heures, chaque jour, qu'il me consacrait. Une heure et demie de soins suivie d'une heure et demie d'enseignement : exer-

cices de gymnastique, découverte du « Chi », Qi Gong et Taï Ji Quan. Gratuitement. Je savais que pour me consacrer tout ce temps, il devait annuler plusieurs patients. Les patients d'un guérisseur, c'est le genre « au bout du rouleau ». Je prenais leur place...

Vlady Stévanovitch - c'était son nom - m'a soigné en bien d'autres occasions par la suite. Il resta toujours l'homme impressionnant et étrange qu'il était au début, mais devint bientôt un ami, progressivement il fut pour moi un nouveau père, puis un guide et enfin, mon Maître. Je l'ai suivi. J'ai abandonné

biens, carrière, pays. Ce n'était ni sur des coups de tête, ni suite à de quelconques emportements romantiques ! Cela a été une succession de décisions à prendre, évidentes, mais jamais faciles. Et pourtant, **chaque fois la décision prise**, la simplicité des solutions apparaissait. Aidé, il est vrai, par de nombreux « hasards » qui facilitaient la résolution pratique des problèmes.

### Escroc ou génie aux pouvoirs magiques ?

Aujourd'hui, pour la plupart des gens, un Maître est quelqu'un de suspect. D'abord, nous n'avons plus, comme au temps des artisans, le respect pour le savoir-faire de quelqu'un qui, après avoir travaillé une grande partie de sa vie, maîtrise une technique, un métier. Nous cherchons à être plus rapides, à « maîtriser » l'information par exemple, ou des machines qui, elles, sont tout à fait remarquables ! Ensuite, on se méfie - avec raison - du « maître-gourou ». Nous ignorons le sens sanskrit du terme et l'avons remplacé par escroc, charlatan, profiteur, mégalomane, assassin ou obsédé sexuel, au choix ou tous réunis ! Enfin, si nous faisons un peu de Yoga ou de méditation, si nous sommes en « croissance personnelle », nous n'avons généralement pas une idée plus juste du Maître et de son rôle. Par exemple, nous

# Un guide. Un ennemi ? Un Maître.

sommes persuadés qu'il doit être bon. Qu'il doit faire le bien. Nous ne doutons évidemment pas de ce qui est bon et de ce qui est bien ! Ensuite il doit nous comprendre et s'adapter à nos besoins. Nous n'en voulons pas n'importe quand, on doit respirer quand même ! Mais il doit être là quand on en a besoin. Il doit nous aimer, il doit répondre à nos questions et surtout, surtout : il *doit* nous dire ce qu'on doit faire ! // *doit, il doit, il doit...* Nos exigences sont proportionnelles à nos manques. De toute évidence, ce n'est pas un Maître, ça ! C'est un génie, doublé d'un domestique, pire, d'un esclave !

D'un autre côté, nous sommes bien conscients que n'importe qui, et même n'importe quoi, peut devenir un Maître... pour un instant. La question d'un enfant, la réponse d'un imbécile, un fait-divers, un ciel bleu, un accident... N'importe quoi peut déclencher une réflexion, une prise de conscience. Bien plus souvent peut-être qu'un exposé savant ou qu'un sermon gonflé aux bonnes intentions !

## Un guerrier, un Maître

Le véritable Maître est un ami véritable. Il ne cherche pas à nous plaire, mais voit en nous ce que nous pourrions être si nous étions plus libres. Pour nous libérer, il nous met devant des choix. Des choix qui deviennent de plus en plus douloureux, car ils nous rapprochent immanquablement du cœur des problèmes qui nous empêchent d'avancer, de vivre. C'est parce qu'il aime que le Maître ne peut être qu'un guerrier. Il nous soigne en s'attaquant à nos croyances et à ce que nous ne connaissons pas de nous-mêmes puisque nous le repoussons au fond de notre inconscient. Cela nous secoue, nous traumatise même, car habituellement, nous prenons nos croyances pour la réalité, alors qu'elles ne sont que notre apparente tranquillité. Oui, le véritable Maître est un océan d'amour, mais pas de guimauve ! Il agit avec nous comme le fait la vie : elle nous

fait rencontrer joies et peines comme autant d'occasions à saisir. Mais, alors qu'avec la vie, ces rencontres sont aléatoires, avec un Maître, c'est soutenu, et voulu. Il nous apprend à rester éveillés, à décider et à *agir* au lieu de réagir – la plupart de nos actions n'étant en fait que des réactions. Il est notre plus grand ami et, pour cette raison, nous donne parfois l'impression d'être notre pire ennemi.

*Ce n'est pas pour nous  
reposer que l'on suit un Maître,  
c'est pour travailler  
sur ce qui nous fatigue.*

Si vous trouvez que ces lignes sont la description de grandes perturbations et non celle de la sérénité ou de « la sainte paix » à laquelle votre état d'épuisement aspire tellement, vous avez parfaitement raison. Ce n'est pas pour nous reposer que l'on suit un Maître, c'est pour travailler sur ce qui nous fatigue. C'est pour nous trouver, non pour nous oublier.

## L'Art du Chi, la vie simplement

On pourrait penser qu'il faut, au Maître, un savoir, une érudition remarquables, en tout cas, une compréhension très fine, quasi divine de l'âme humaine. Détrompez-vous, c'est bien plus compliqué – ou plus simple ! On se trouve ici à l'opposé de toutes les relations d'aide, coaching, communications relationnelles, transpersonnelles,



*Suivre un Maître, c'est suivre LA Vie*

psychoanalyses, etc. Il n'y a qu'une seule façon pour le Maître de vous connaître aussi bien, bien mieux que vous. **Ce n'est surtout pas en vous écoutant qu'il y parvient. Ce n'est pas en vous observant, ce n'est pas en étudiant longuement vos états d'âme.** C'est en devenant vous.

C'est votre Chi qu'il écoute, votre énergie vitale. C'est en ouvrant votre Chi au sien, qu'il devient, en quelque sorte, votre vie. Votre Chi -

votre vie - peut alors reconnaître et s'ouvrir à

« LA Vie » auquel le

Maître a accès. C'est

une rencontre de vie

à vie, dans « LA

Vie ». Alors, les mots,

les directives, les actions

ne passent plus par les

filtres habituels : le raisonnement, la réflexion, la

morale, les théories et les grands

principes... D'une certaine manière,

le Maître ne sait ni ce qu'il dit ni ce

qu'il fait. C'est LA Vie qui sait. Et

LA Vie est juste. LA Vie sans les

contraintes sociales, culturelles,

sans les concepts, sans les théories...

C'est alors que le Maître est

juste – et pas nécessairement paisible, doux, bon ou équitable.

Suivre un Maître c'est suivre LA

Vie. LA Vie c'est puissant et fragile

– regardez un bébé qui vient de

naître – c'est un élan d'amour et un

combat contre la mort, c'est le lion

qui mange la gazelle, c'est...

« *La vie, ça ne s'explique pas ! Ça*

*se chante, ça se danse ! La vie, ça*

*se jubile. La vie, ça se vit.* » écrivait

Vlady dans « Le penseur redressé, » en 1989.

En fait, Vlady n'a jamais cessé de

me soigner. En soignant mon corps

à travers l'apprentissage des techniques

traditionnelles de manipulation du Chi,

du Taï Ji Quan, du Kung Fu, à travers son

exemple surtout, il m'a offert le plus grand

des cadeaux : celui de « LA Vie ».

Mes parents m'en avaient donné la

possibilité, lui m'a guidé.

Pierre Boogaerts

*Texte à paraître dans le magazine québécois « Vivre » en mai 2009.*

## DONNER ET RECEVOIR !

**Q**uand un véritable esprit de partage et d'écoute préside aux cours, les miracles sont au rendez-vous. Entre hôpital et maladie, moments de leçons de vie et de bonheur avec Marie Djenkal.

Depuis août 2008, je suis engagée par un hôpital d'Etat spécialisé en psychiatrie afin d'y donner des cours de Qi Gong. Ces cours improbables ont été demandés par des résidents eux-mêmes ! (Et heureusement acceptés par une Directrice bienveillante). Un premier contrat de 5 mois prolongé jusqu'en mai et me voilà à offrir des ateliers des 11 exercices chinois de santé accompagnés d'automassages pratiqués assis. Et pour travailler «en sécurité», j'ai fait inclure dans la convention de partenariat l'obligation à au moins un personnel soignant d'être présent afin que ces "élèves" qui ne me connaissent pas et qui parfois, d'une semaine à l'autre, pourraient ne pas me reconnaître, soient rassurés par un tiers familial.

Depuis plusieurs mois, je côtoie donc des personnes souffrant de très graves troubles tels que l'autisme, la schizophrénie, ou de grandes dépendances à l'alcool et à la drogue, ainsi que des multirécidivistes de la tentative de suicide. Leurs visages et leurs corps sont comme marqués au fer rouge. Et parce qu'on estime que leur degré de dangerosité est trop grand sans calmants chimiques, la plupart sont «canalisés» de façon massive par les médicaments. Dans ces conditions, certains sont tellement «assommés» que, pendant les cours ils s'endorment debout en posture du cavalier, parfois durant plusieurs secondes.

Reste que le miracle a souvent lieu. Ainsi, je pense notamment à l'un de ces élèves, comme coupé du monde, dans sa bulle, qui profère en permanence des propos incohérents et décousus, qui se sauve dès qu'on l'approche d'un peu trop près, et se trouve durant presque la totalité du cours, comme incapable d'accomplir ce qui est demandé.

Pourtant, c'est bien ce même homme qui réclame son Qi Gong avec force ! Il ne manque jamais un cours et je sens bien qu'il «prend» tout ce qu'il peut, car à l'issue d'une séance, un silence authentique, un calme, une douceur profonde se mettent en place... Rien n'est plus beau que cette lumière dans son regard à la fin des cours... Son regard, tous leurs regards, ou leurs sourires, quand, les épaules enfin détendues, ils laissent la vie les traverser...

Pendant des années, j'ai été en contact avec les chevaux et j'ai été également assistante vétérinaire. Dans les deux cas, j'ai choisi la même approche avec ces êtres littéralement « extra-ordinaires » : peu de mots et beau-

coup de patience. C'est aussi en combinant douceur et fermeté que je leur propose une prise en main très ferme du Tantien, pour les guider sans les épuiser ni les écœurer. Mon plaisir n'a d'égal que le leur. Tout comme celui du personnel soignant qui m'a fait savoir que les cours leur faisaient, à eux aussi, beaucoup de bien.

Ce type de bonheur n'est pas rare... Je me souviens ainsi de cet autre jour formidable en Indre-et-Loire, où, depuis deux ans, un gang de mordu(e)s du Qi Gong et du Tai Ji s'est mis en place !

Quelques jours avant de donner un stage, je suis contactée par une dame qui me demande si elle peut venir avec son mari qui est aveugle. J'explique que ce stage dure toute une journée, que cela risque d'être inconfortable, long, et ennuyeux pour lui peut-être, car il comporte beaucoup d'exercices qui s'apprennent en suivant avec les yeux. Bref, je tente gentiment de la décourager.

Mais la vie choisit ce qu'elle veut... Au matin du stage, Ginette et Gilbert, environ 70 ans chacun, sont, avec leur nièce, parmi les participants ! Et je suis allée d'heureuses surprises en heureuses surprises....



*Laisser la vie nous redresser*

Ainsi, pour toutes les techniques de Chi au sol, Gilbert suivait et ressentait tout, plus encore que les autres... Puis il a suivi certains exercices debout ! Aidé en cela par son épouse et sa nièce, pleines d'amour et de compassion, qui plaçaient son corps pour qu'il puisse suivre. A un certain moment, je suis moi aussi allée guider ses poignets, son bassin et placer ses pieds pour réaliser un transfert de poids, puis la petite circulation debout. Et voilà notre Gilbert qui accomplit tout, à merveille, à partir du Tantien, un large sourire éclairant son visage...

Plus tard enfin, quand nous avons travaillé la forme de Maredret, Gilbert s'est tout simplement assis sur une chaise au milieu du groupe qui pratiquait. Il somnolait de temps en temps, mais écoutait de toute son âme à d'autres moments. Et même s'il ne pouvait plus suivre véritablement ce que nous faisons, il se levait régulièrement et pratiquait son balancement de base au milieu de nous ! Sans jamais déranger, sans jamais "manger" l'énergie du groupe ou chercher à attirer l'attention sur lui....

Durant la pause du déjeuner, j'ai demandé à Gilbert l'origine de son handicap. Avec une simplicité inouïe, il m'a alors expliqué que c'est à la suite de sévices et de mauvais traitements durant son enfance qu'il a perdu la vue... Rien d'autre. Pas de plaintes, pas de reproches, aucune amertume...

Cette rencontre a été un formidable cadeau. Une vraie leçon de vie. Toute la journée, avec bonne humeur, persévérance, gentillesse, il a repoussé les limites corporelles, émotionnelles et énergétiques. Témoignant devant nous tous que rien n'est impossible quand on veut. Par son aveu livré avec pudeur et simplicité, il a démontré que quelque soit ce que l'on a enduré, on n'est jamais condamné à l'échec ou à un destin de "pauvre victime". Pour peu que l'on laisse la force de Vie s'exprimer et prendre les commandes.

Comme Gilbert.

Marie Djenkal

# ENTRE LA CHINE ET L'INDE...

## D'UN ART A L'AUTRE

*Etudier et mener autrement l'énergie dans le corps. Telle est l'origine du Yoga et du Taï Ji. Pourtant, ces deux disciplines ne s'appréhendent pas de la même façon. Peut-on passer de l'une à l'autre sans rien dénaturer ? Quels points communs dans les techniques ou dans les prises de conscience ? Et quels risques éventuels de passer à côté de l'essentiel à force de s'éparpiller ? Martine Le Chenic et Lucia Dalbon ont étudié ces deux arts venus d'Asie... Et plutôt bien vécu leurs croisées de chemins... Témoignages.*

### Intégrer sans s'éparpiller

Par Martine Le Chenic

Pour vraiment mettre en relation ces deux disciplines que sont le Yoga et le Taï Ji, il faudrait entrer dans la philosophie, dans la politique même, des deux traditions dont elles sont issues et dans la mentalité des deux peuples en cause. Deux cultures qui n'ont pas grand-chose à voir l'une avec l'autre, même si à l'origine, la médecine et les techniques chinoises sont issues des techniques ayurvédiques qui sont bien plus anciennes. Elles se sont toutes deux attachées à l'étude des mouvements d'énergie dans le corps, élaborant des systèmes très sophistiqués et établissant des voies d'accès à des perceptions et facultés « non-ordinaires » appartenant à la nature de l'homme, et que l'on retrouve dans quasiment toutes les traditions.

Evidemment, sur ce point, elles se rejoignent, même si l'intention et la destination diffèrent dans un premier temps. Dans mon parcours, ces deux disciplines sont deux langages, avec une grammaire, des déclinaisons, une écriture différentes.

Après un long apprentissage de chacune des techniques bien séparément, dans le respect total de ce qui les sous-tend, on trouvera en soi le dénominateur commun, à condition d'avoir suivi certaines règles.

#### De B.K.S. Iyengar à Vlady

J'ai commencé le Yoga en 1972 comme par évidence, comme si toute ma vie d'enfant avait été (mal) organisée pour ça ! Au niveau du corps tout m'était extrêmement difficile. Toutes les postures sans exception

étaient impraticables. J'ai fait la connaissance de Sri B.K.S. Iyengar à Paris et suis partie en Inde après avoir démissionné d'un super job ! Son travail incroyablement difficile, d'une extrême exigence faisant reculer mes limites ne m'effrayait pas ; j'en pressentais l'utilité à ce moment là de ma vie. Le corps reprit une forme, une ouverture, une respiration donnant enfin un support à la sensibilité. C'était le début d'une autre vie. Les années passèrent dans une pratique assidue solitaire ponctuée par de longs séjours en Inde.

Un jour, Madeleine m'apporta le petit livre « l'explorateur du monde intérieur ». Il fut évident que je devais rencontrer Vlady. Mais je n'avais pas du tout l'intention de faire du Taï Ji. J'avais beaucoup trop à explorer dans mon propre art à tous les niveaux et particulièrement l'aspect thérapeutique. C'est dans cet état d'esprit que je partis en Vendée pour rencontrer « Ce Grand Homme Rare ». Après un court entretien, j'en

pris pour 3 mois minimum de Portugal et...va pour le Taï Ji, et le Chi !

#### En faire plus ou en faire moins !

Après vingt ans d'une pratique de postures immobiles ou d'enchaînements très rapides, d'une mise en lumière de la cage thoracique et de la face antérieure de la colonne vertébrale, me voilà totalement novice dans une discipline en mouvement avec une mise en évidence du Tiantien. Le Taï Ji debout sur ses deux pieds, le Yoga mettant le corps dans des situations « improbables » et ne faisant pas appel à la souplesse corporelle (qui s'avère ici dangereuse) mais plus à une direction mentale claire et à une aptitude à pénétrer au cœur la difficulté quelle qu'elle soit. B.K.S. Iyengar qui me disait d'en faire toujours plus, et Vlady qui me disait que j'en faisais trop !

Les postures de yoga sont des ondes de forme. Une géométrie dans l'espace invitant l'énergie à circuler dans des lieux spécifiques (magiques) du corps, mis en lumière, exposés, par les poses elles-mêmes. L'architecture externe et interne du corps, ses axes, ses lois, doivent être respectés pour que la « chose » se fasse toute seule. C'est la préparation de la posture qui est importante, ça peut prendre très longtemps, avant de sentir quoique ce soit. C'est une pratique solitaire et d'étude de soi sur tous les plans. On pourrait dire qu'ultimement, toutes les postures conduisent à une seule : la posture assise, en lotus !



Dans le Taï Ji, et dans tout l'enseignement de Vlady, je retrouvais les mêmes règles, les mêmes lieux mais ils étaient touchés différemment, d'une autre lumière – un autre angle de vue - : l'énergie du groupe, les mouvements faits ensemble, une perception rapide de l'énergie autour de soi, en soi, et aussi le travail de Chi en assise... ça m'a passionnée.

Vlady m'a poussée à enrichir, à éclairer ma pratique ; son enseignement allant bien au-delà de son art, sa technique étant un moyen d'accès à une autre réalité.

Il ne s'agissait pas seulement du « bien-être » au sens où on l'entend habituellement. Le confort doit être « d'abord » parce qu'après...

### Intégrer sans dénaturer

Equipée d'un corps de femme, j'ai très vite expérimenté les effets indésirables de ces techniques initialement destinées aux hommes et enseignées par les hommes. Le travail de Taï Ji et les techniques de Chi, m'ont confirmé ce que j'avais déjà perçu dans le Yoga. La pratique intense, au pied de la lettre, m'éloignait de la conscience intime de la femme en moi. Il me fallait garder la rigueur, la discipline, mais autrement, dans un autre état d'esprit. Le « tu en fais trop » de Vlady prit tout son sens.

Je me suis à nouveau lancée dans une recherche personnelle en profondeur sur moi-même, utilisant le corps, tout l'être, les événements de ma vie, à l'écoute de tout, pour comprendre, retranscrire, sentir autrement sans rien perdre, sans dénaturer l'essence même de ces techniques. Il fallait tout défaire pour laisser surgir spontanément tout ce qui avait été enregistré pendant toutes ces années. ! Mais laisser faire, n'est pas ne rien faire.... C'est dé-faire. Se défaire de soi !

### Des techniques en commun

Sur un plan purement pratique, les techniques de chi utilisées pour le Taï Ji ne sont pas utilisables pour le yoga, c'est un tout autre ventre, si je puis dire, dans le yoga, le tantien est approché, stimulé différemment, c'est une autre pédagogie, un autre langage, un autre plan. Seules les techniques qu'utilise Vlady pour le son sont issues directement des techniques de pranayama, l'art du souf-

fle, autant dans la façon de faire que dans la destination. Pour le souffle c'est le même travail interne.

Lorsqu'on voyage, il y a des inconforts nécessaires qui peuvent s'ouvrir sur le sublime. Ça dépend de notre regard.

Il y a aussi deux techniques de « nettoyage » qui utilisent le Tantien (kanda en sanscrit, - œuf cosmique -) avec puissance, ce sont « Kapalabhati » nettoyage des os du crâne à partir du ventre et « Bastrika » soufflet de forge. Ces deux techniques se pratiquent dans une posture assise impeccable afin de ne pas endommager les organes internes.

### L'engagement

Quand j'ai rencontré Vlady et les professeurs de l'école, je me suis trouvée en famille d'âmes avec la même foi vibrante, le même regard sur le travail. J'ai eu la chance de ne pas avoir à m'éparpiller. En réalité, je n'ai jamais cherché ni le Yoga, ni le Taï Ji, ni quoi que ce soit. J'ai rencontré deux Êtres d'Exception que j'ai suivis ; l'un pratiquait le Yoga, l'autre pratiquait le Taï Ji mais il connaissait tout du Yoga, de Zazen, et de bien d'autres choses encore.

Ces disciplines se croisent dans le corps comme des nourritures différentes, qu'il faut assimiler, digérer et qui un jour, font partie intégrante de soi et on ne sait plus d'où ça vient.

C'est notre vie au quotidien qui nous enseigne, mieux que personne, et, à la lumière de la pratique, notre regard change quant aux événements et à la manière d'y faire face.

Souhaitons-nous de beaux jours de pratiques quelles qu'elles soient, sans jamais perdre le fil invisible que nous ont laissé les anciens chercheurs du monde intérieur.

M.L.C



Entre Yoga et Taï Ji :  
d'un art à l'autre

# Cacher n'est pas résoudre!

par Lucia Dalbon

J'avais déjà 38 ans et trois enfants quand j'ai rencontré mon premier vrai enseignant d'arts corporels en la personne de Jean Rofidal. Pourtant, il me semble que tout ce que j'avais lu et fait auparavant avait créé la possibilité de cette rencontre. Vers la fin des années 80, il y avait déjà beaucoup de propositions de sentiers spirituels dans le domaine du yoga. J'étais sous le charme de cette philosophie indienne, cette recherche du divin et de l'absolu en dépit de la vie sur terre. Pourtant, je suis allée vers Jean qui proposait un travail structuré, scientifique et pragmatique, qui n'avait pas grand chose en commun avec les couleurs de l'Inde, les Dieux et les Déeses de ce Pays.

### Travail autour du Hara

Jean, qui avait travaillé avec Masahiro Oki, un maître japonais réputé dans les années 70, faisait un travail qui embrassait pas mal de disciplines toutes reliées entre elles autour d'une même notion : le hara (mot japonais pour Tantien). Massages, exercices correctifs sur la posture, hatha yoga, Asanas (postures), méditation, tout était centré autour du

bassin... Et l'on recherchait à la fois le centrage, la stabilité, la force et la souplesse.

J'ai travaillé en séminaire avec lui pendant quelques années puis j'ai pratiqué toute seule dans le silence de ma chambre, face aux oliviers superbes de ma région toscane.



*Écouter les courants et aligner son esprit*

### **Méditation active**

Avant de se retirer de son enseignement, Jean a introduit dans ses pratiques méditatives le Qi Gong et la méditation debout, pratique taoïste. Il s'agissait d'écouter les courants ascendants et descendants et d'aligner l'esprit à ces courants.

Ce fût pour moi une révolution dans le domaine de l'écoute de soi ! Je me percevais comme fluide, vaporeuse, aérienne au début. Et très vite, l'idée de bouger dans cet état m'apparut comme évidente. J'ai donc cherché du côté du Tai Ji Quan, mais le premier prof que j'ai trouvé dans la ville la plus proche de chez moi ne me convenait pas. Il m'a fallu quand même deux ans pour réaliser qu'avec lui, je ne faisais que des mouvements vides de sens, et qu'il n'y avait ni la réalité physique d'un art martial externe, ni la subtilité d'un art martial interne. J'ai alors cherché du côté du Qi Gong jusqu'à ce qu'enfin un élève de Mantak Chia me donne un nom précieux : Vlady Stévanovitch, Oppedette - France.

### **Découvrir Vlady**

Tout de suite après, en décembre 99, je passe un premier week-end là-bas, et le virus me saisit immédiatement... Stages renouvelés, les 24, les 108 et maintenant les 127. Avec tous les formateurs et Vlady.

C'est avec tout ce travail que ma perception de mon environnement, de mon idée du "Soi", et aussi ma pratique dans les Asanas du Hatha yoga ont changé. M'ont changée.

Le travail du Chi comme nous le pratiquons dans l'Ecole m'a rendue plus sensible d'une façon plastique aux composants de mon corps ; du plus dense au plus aérien. Dans une posture de hatha yoga, par exemple, d'une façon kinesthésique, je fais la différence entre les divers éléments qui la composent et d'une façon naturelle, je m'ajuste selon le naturel de mon corps ce jour-là. Physique, psychique, énergétique, tout est confondu dans mon écoute.

### **Le mental à combattre ?**

J'ai senti aussi une transformation de mon mental. Un changement que je n'ai réalisé qu'après coup car cela est plus subtil voire pernicieux. Et ce qui est intéressant, c'est que je ne m'en suis pas aperçue tout de suite car je ne faisais pas attention à mes pensées, puisque, depuis des années, j'avais l'habitude de considérer mon mental comme quelque chose à combattre ! Quelque chose à faire taire. Presque toutes les traditions spirituelles d'Orient l'affirment. Le mental, voilà l'ennemi. Mais je suis pleine de doutes à cet égard, désormais. Grâce à mon expérience et à

une recherche différente, je ne considère plus que le « Singe Fou » doit être un élément à éliminer de notre écoute, car le recentrage dans le Tantien peut orienter le regard vers le mental d'une façon différente. Sincèrement, je crois désormais qu'il faut intégrer l'aspect critique de notre intelligence à notre travail corporel. Le psychologique exprime une vaste panoplie énergétique et la confusion du Singe Fou pointe directement vers l'ici et maintenant, pour trouver une solution courageuse dans les conflits du quotidien.

### **Écouter depuis le Tantien**

Bref, ne pas écouter mon mental ne m'a pas aidée à être plus vraie. L'écouter en me recentrant sur le Tantien, oui !

Je fais cet aveu parce que nous sommes beaucoup à croire qu'il suffit de travailler une discipline pour trouver une solution à tout. Nous sommes des Occidentaux, et si nous avons beaucoup de choses à apprendre aux Orientaux, ils peuvent sûrement apprendre de nous aussi ...

Voilà où j'en suis aujourd'hui. Je ne peux pas en dire davantage car je me penche sur ce sujet depuis peu de temps. Mais j'ai déjà compris une chose. Le Singe Fou est là pour me dire où je ne suis pas honnête avec moi-même ! Et il n'y a jamais eu pour moi un retour au Tantien qui m'ait permis d'éviter ce que je ne voulais pas voir. A mes frais. Cacher n'est pas résoudre...

Malgré mon yoga et mon Tai Ji Quan, je suis toujours confrontée aux subtilités de mon propre esprit. Mais heureuse du travail qui se fait. L.D

**Que font les "Anciens" qui, après des années de travail assidu, ne suivent plus l'Ecole de la Voie Intérieure ? Mettent-ils toujours le Chi au cœur de leur Vie ? Avec ou sans Tantien ? Avec ou sans singe fou ? Ont-ils annulé ou simplement transformé leurs expériences passées ? Et si oui, comment ?**

**Parce que l'on gagne souvent à partager nos altérités, cette nouvelle rubrique s'offre désormais sans tabou à des Anciens. "Une Voie qui craindrait la concurrence n'est pas la juste Voie", dit l'adage chinois. Cette année, c'est Fabrice J. qui nous propose sa croisée de chemins entre Ecole de la Voie Intérieure et chemins de Tra(ns)verse !**

**Retour sur un cheminement assumé.**

# La Vie après la vie

Fin juin 1991, je viens de fêter mes 20 ans. Je m'envole vers le Québec pour 6 semaines de stage de Tai Ji Quan. Je ne sais pas où je vais, je ne connais ni l'EVI, ni Vlady Stévanovitch, ni le Tai Ji Quan... 4 ans plus tôt, j'avais rencontré le Karaté, pratiqué assidûment. On nous avait enseigné les premiers rudiments du Chi. Cela était basé sur le combat (comment faire bouger les gens sans les toucher... !) et cela me semblait être le but de mon existence (sic) ! J'ai finalement quitté le club en raison de relations difficiles avec mon premier enseignant. Un peu désespéré (« je ne retrouverai jamais quelque chose d'aussi bien »), je tombe sur un bouquin mis en évidence en librairie. Titre : « Le Chi, Voie de la Vie ». Coup de foudre immédiat. J'écris à l'auteur, qui me retourne un ouvrage dédié sur les arts martiaux (pas bête) avec cette phrase : « Viens travailler avec nous au Québec ! ».

### Du Samouraï au carabin...

La seule chose que je connaissais de Vlady était l'image du personnage en kimono noir du bouquin « La Voie du Tai Ji Quan ». Ça tombait bien, j'avais un kimono blanc ! Il suffirait d'enlever ma ceinture colorée pour la remplacer par une blanche, en signe

d'humilité pour ce nouvel art martial que j'allais découvrir... Québec, manoir végétarien (j'achetais des chips en cachette !), escalier victorien. 1er jour, et voilà deux petits Suisses (j'étais venu avec un autre helvète... Christian M. !) - en kimonos et ceintures blancs - en haut de l'escalier. En contrebas, une file indienne assez longue de gens qui s'inscrivent au stage. Eclat de rire général ! Et surnom immédiat donné par Vlady : « Voilà les Samourais ! ».

On enlève les kimonos mais le coup de foudre se confirme. Viennent ensuite plusieurs stages intensifs, Maredret, Bruxelles, la Vendée. Vlady est gentil avec moi, il me prend rapidement dans les groupes 127. Jalousies un peu. Mais aussi rencontre amoureuse, bonheur, insouciance. A la fin de l'année, il faut bien faire un choix. Tai Ji Quan ? Médecine ? Je vais trouver Vlady : Qu'en penses-tu ? « Ne fais pas la médecine, fais du Tai Ji Quan ! ». J'avais déjà un certain esprit de contradiction (le savait-il ?). Je commence médecine...

S'en suivent plusieurs années à vivre deux vies (au moins) en parallèle... D'un côté, la médecine, sérieuse, structurée, nourrissant ma soif de savoir, mais sans vie. De l'autre, le Tai Ji, les techniques de Chi, pratiquées assidûment. Sans oublier ma vie de famille, après la naissance de ma première fille, et les cours donnés tous les soirs... En 1995, alors que je n'ai pas fini mes études de médecine, Vlady m'accepte au pre-

mier stage donné aux médecins à Bargemon. Je n'en crois pas mes oreilles quand il me présente au groupe en lâchant : « Voici Fabrice, que j'ai poussé à s'engager sur la voie de la médecine ! »...

### Un pas en arrière... deux pas en avant !

Mes premiers petits doutes concrets commencent en 1997. Je divorce. Normal, peut-être, avec toutes ces vies en même temps ? En tout cas, il est clair que les techniques de Chi telles que je les concevais jusqu'alors ne résolvent pas tous mes problèmes... Je vais voir ailleurs, essaie d'autres écoles et Vlady n'est pas content. Je m'en fous, esprit de contradiction, désir d'indépendance... Reste que je reviens vers lui plus assidu que jamais ! Et, entre 1998 et 2001, j'ai le privilège de travailler seul avec lui.

Ma vie en Suisse est dense. J'ai commencé à travailler comme médecin interne des hôpitaux, 60 heures par semaine. J'enchaîne des nuits de garde en veux-tu en voilà, urgences, soins intensifs. L'extrême inverse de l'Art du Chi ? Pas si sûr. Je suis là où la vie est la plus fragile, accrochée à un fil parfois. Je suis souvent impuissant, mais, lentement, « quelque chose » passe. Un sens de la vie et de la mort. Intuition de la bascule, apprentissage de la cinétique de l'une vers l'autre. En été 2002, je vis une expérience intérieure très forte. Sans l'avoir vraiment cherchée et surtout sans m'y attendre. Curieusement, cela

me fait voir tout autrement l'enseignement officiel de l'école. Soudain, les techniques, la progression du travail, certains postulats (dont la peur du bla-bla), et même la vision de la vie promue par l'école, tout cela ne me convient plus tout à fait... Je prends mes distances.

S'ensuivent deux années de doutes, d'ambivalences. Je vais bien dans ma vie privée, nouvelle rencontre, naissance de ma seconde fille... Mais côté engagement dans l'école, je fais un pas en avant, un pas en arrière. Vlady le sent et réagit assez violemment. Après la fusion, est-ce le temps du rejet ?

Environ 3 mois avant la mort de Vlady, je fais un rêve : il vient me voir, il est très maigre, mourant, et il me dit qu'il est malade. C'est un choc, la dernière fois que je l'ai vu, il était pourtant en bonne santé. J'apprends sa mort peu après. Je suis triste, profondément, mais il vit en moi. Non le personnage historique, avec ses éclats de rire tonitruants et parfois son sale caractère, mais le meilleur : ce qui était au-delà du personnage, impersonnel, la Transmission.

### Paradoxe recherche et émergences

2006, apaisement, presque sérénité. Fin juin, la pomme tombe : c'est devenu une évidence, je dois quitter l'école ! Elle m'entrave, je me sens comme une plante qui voudrait pousser et qui est retenue par un plexiglas. J'ouvre mon cabinet médical. Parallèlement - et presque paradoxalement -, je vais déployer une énergie considérable à comprendre ce que l'on a voulu m'enseigner, tout particulièrement dans le domaine des « techniques de Chi ». J'ai besoin d'un retour aux sources. Je cherche, je lis, j'écris à des gens.

Dans mon envie de partage, je crée en 2007 une association nommée « Transverse » qui fait des ponts, des liens entre les pra-

tiquants, entre les écoles. Le noyau central formé des amis de l'EVI s'élargit progressivement pour devenir plus mélangé, plus coloré. Cela permet aux gens de rester dans leurs écoles respectives, tout en se nourrissant de regards nouveaux. Nous avons invité plusieurs personnages remarquables. Cela se fait facilement et j'espère que c'est bon signe. Et je suis heureux de retrouver des pratiquants de l'école car même si j'ai choisi une autre voie aujourd'hui, les liens de cœur demeurent.

### Nouveau cycle

Cette première phase de recherches (la vie est longue et le chemin sans fin, non ?) trouve un aboutissement en avril 2007 lors d'un singulier voyage en Chine... Au sommet d'une montagne perdue du sud-ouest du pays, un maître taoïste enseigne. Coup de foudre, j'en ai les larmes aux yeux. Je suis au centre du monde. Sans parler, il me reconnaît, je le reconnais. Au milieu du groupe, il s'adresse à la traductrice en lui disant qu'il doit m'enseigner. Que c'est important. Je ne me pose aucune question : je dis oui. C'est toujours le même fil rouge qui me guide. J'apprends par la suite que c'est un grand pratiquant de Tai Ji et qu'il est spécialiste de la méditation taoïste. Autrement dit, je tombe directement sur un maître de Chi, représentant de la 19<sup>ème</sup> génération de sa lignée. Je sens la main de Vlady sur mon épaule ! Il se marre. J'apprends le chinois, c'est très loin. C'était plus facile d'aller à Oppedette !

Quand sortira votre journal, je serai en Chine à nouveau. Seul cette fois. C'est un monastère à l'écart des circuits touristiques. Je crois qu'un nouveau cycle commence...

Fabrice J.

site: [www.transverse.ch](http://www.transverse.ch)  
mail: [fajor@romandie.com](mailto:fajor@romandie.com)

## Vlady enfin publié en Croatie !



Couverture de l'édition croate

Enfin, après 5 ans de patience, d'innombrables e-mails et coups de fil, le livre « Chi, put energije » (« La Voie de l'Energie ») est paru en Croatie.

« L'élan pour cette traduction m'est venu comme un coup de foudre ! C'était en 2002. J'ai travaillé sans répit pendant un an, surtout le soir et la nuit. Plusieurs élèves m'ont ensuite prêté main-forte pour dactylographier ce premier jet manuscrit », se souvient Monika, à l'origine du projet. « Il m'a aussi fallu faire appel à un ami, graphiste de formation, qui a travaillé les illustrations bénévolement. Une amie de Téa, lectrice professionnelle, a ensuite tout corrigé. Malgré cela, Vlady a voulu lire la version finale avant l'impression, et à ma grande stupéfaction, il a encore réussi à y déceler plusieurs fautes de grammaire ! ».

Ensuite il y eut l'attente. Après des contacts très prometteurs avec une petite maison d'édition, Monika découvre qu'elle s'est fait avoir. L'argent avancé pour l'impression des premiers exemplaires disparaît. Le projet avorte.

Pour éviter de répéter l'erreur, une des deux plus grandes maisons d'édition croate est contactée. Le projet les intéresse, les droits à l'éditeur français sont payés, mais il faut encore attendre le moment opportun pour lancer le livre sur le marché...

Bref, cinq années se sont écoulées, comme les cinq années nécessaires à la parution du livre original !

Pourtant, ne voyez pas cela comme un calvaire. Monika, elle, ne pense que gratitude pour tous ceux et celles qui l'ont aidée et soutenue dans cette aventure... Elle ne se souvient que du sourire sur le visage de Vlady quand il lui a exprimé la joie quant à cette traduction. Vlady qui avait eu quelques doutes de voir ce projet aboutir... Enfin et surtout, Monika dit avoir vécu cette expérience au-delà d'un exercice mental. Comme si le livre avait permis une transmission directe - du Maître à la traductrice - comme il le fait avec tout lecteur conscient.

Samuel Potvliege

## Bienvenue chez les Ch'tis... de Normandie

Notre association étant la première à représenter l'Ecole de la Voie Intérieure en région normande, nous lui avons donné pour nom : L'Art du Chi Normandie et tentons sous ce patronyme, de représenter dignement notre méthode dans les alentours de Rouen.

Dans notre petite ville de Malaunay, où siège cette association et où elle dispense des cours, nous avons été conviés, par la mairie, à participer à la fête du village, le 21 juin 2008 (également jour de la fête de la musique), en offrant une démo des 24 postures et en organisant un stand, parmi d'autres associations, pour faire connaître les activités de L'Art du Chi aux Malaunaysiens.

Nous avons réalisé, pour cela, une affiche de grand format, reprenant les termes de notre plaquette de présentation des cours, avec, bien sûr, un grand titre « **L'Art du Chi Normandie** » permettant d'être lu d'assez loin pour accrocher le regard des badauds.

Quelle ne fût pas notre surprise lorsqu'un brave monsieur s'est approché de notre affiche, en nous déclarant très sérieusement :

« J'ai vu le film ! »

- Quel film ? nous inquiétons-nous.  
- Ben, le film de Dany Boon ! » nous répond ingénument notre interlocuteur.

- Dany Boon aurait donc fait un film sur le Taï Ji Quan ou sur les arts martiaux ?

- ben, oui, le film des Ch'tis, vous savez bien ! ».

Silence religieux d'abord, puis gros éclat de rire après le départ du monsieur distrait, qui pensait, bien sûr, que nous représentions l'Art du **Ch'ti** en Normandie...

Amis Promoncas, faites donc bien attention de ne pas prendre l'accent du Nord en donnant vos cours, vous risqueriez d'accentuer la confusion. A l'inverse, si Dany Boon se présente un jour à l'un de nos centres, n'hésitez pas à l'accueillir en souhaitant la « bienvenue du **Ch'ti** à l'Art du **t'Chi** ».

Marie-Hélène et Pierre DUPREY  
Art du Chi Normandie

## De l'utilité du Tantien dans la pose...

**J**ean-Jacques, 66 ans, pratiquant de l'Art du Chi depuis six ans, s'est découvert inopinément une vocation de modèle vivant (nu). Il travaille au sein d'ateliers où l'on s'exerce au dessin, à la peinture, à la lithographie, au modelage, à la sculpture et il est devenu très apprécié pour cause de Tantien !



Une heure à tenir...  
restons centré !

**Tantien Mag :** En quoi ton expérience en l'Art du Chi t'a-t-elle aidé dans l'exercice de cette nouvelle activité ?

**Jean-Jacques :** Dans ma pratique des « 24 », je peux être très lent en mouvement. J'ai ainsi pensé à m'inspirer des postures et en choisir quelques-unes. Assez vite, je me suis rendu compte que l'utilisation du Tantien me donnait une capacité phénoménale à tenir ces postures. Cela s'est vu, et assez systématiquement, on me demande si je pratique un art martial !

**TM :** Comment se passent ces séances ?

**JJ :** Les poses peuvent durer de 30 secondes à 40 minutes, voire une heure, en fonction des indications des professeurs. Les premières sont courtes puis cela va en croissant afin que les

élèves entrent rapidement en action, tout en éveillant leur sensibilité. Dès que j'ai commencé à poser, j'ai réalisé que ma minceur naturelle intéressait les artistes qu'ils soient élèves débutants ou confirmés. Les postures en position accroupie, assise ou debout, les pieds bien à plat, le torse en rotation sous un éclairage rasant direct, tout cela fait ressortir les muscles, les tendons et l'ossature. Cette visibilité de l'architecture du corps est particulièrement appréciée. Je varie les postures pour que les élèves saisissent encore et toujours autre chose pour leurs expressions graphiques, et chaque posture me donne l'occasion de mettre en œuvre le Tantien !

**TM :** Comment t'y prends-tu ?

**JJ :** D'abord, je me mets en situation de présence. Pour ce qui est des postures de Taï Ji, au tout début, les muscles sont sous tension et me le font savoir en commençant à brûler puis, à un moment donné, et de plus en plus rapidement, quelque chose se passe, la chaleur se propage d'abord à tout l'organisme, la sensation de brûlure s'estompe, le « moteur à énergie » est mis en action, j'ai chaud dans tout le corps. Je me sens de plus en plus centré, parfaitement installé dans le Tantien ; alors, le temps ne compte plus. C'est un peu comme si j'étais présent et absent en même temps, vision et audition éveillées. Ce sont ces moments-là que j'apprécie le plus car alors je suis en capacité d'entendre les commentaires du professeur et les réponses des élèves ; je perçois aussi les crissements des crayons sur les feuilles de papier, et en même temps, je suis ailleurs (?).

**TM :** C'est comme une méditation, alors ?

**JJ :** En quelque sorte. Quand je pose, je me sens en contemplation. Je dis parfois que je vis un état de conscience où se confondent même joie intérieure et volupté.

Vu les questions relatives à ces « performances » physiques (« mais comment peut-il tenir si longtemps ? »), je suis très apprécié et sollicité. En tous cas, j'ai trouvé là une activité qui m'apporte beaucoup de plaisirs, d'autant plus qu'à l'occasion de ces séances, j'ai la possibilité de « mettre en pratique » l'apport reçu lors des cours.

Jean-Jacques Thiéry

Propos recueillis  
par Laurence Bourreau



*Tee-shirts en vente : pas seulement pour le look...  
mais pour la solidarité !*

## De l'exception française...

Jusqu'à l'été 2008, l'Ecole était affiliée à la FEQGAE. Depuis la rentrée elle a décidé de s'affilier à la Fédération française EPMM Sports pour Tous qui répond plus à notre attente de reconnaissance de l'Art du Chi. Celle-ci a l'avantage d'être reconnue par le Ministère de la Santé, des Sports et de la vie associative et propose un diplôme plus facilement accessible pour nous. D'ailleurs, une vingtaine d'enseignants français ont déjà obtenu leur Certificat de qualification Professionnelle (CQP) qui leur permet d'enseigner contre rémunération. Toutefois, chaque enseignant est libre de s'affilier à la fédération qu'il souhaite.



### BRUXELLES : un cours de Tai ji dans une école de musique

Depuis septembre 2008, Ian Degen propose un cours de « Tai Ji pour musicien » en néerlandais à l'académie de musique de Berchem-Sainte-Agathe (Muziekacademie van Sint-Agatha-Berchem), Place Roi Baudoin, 1082 Bruxelles.

Les élèves de l'académie peuvent suivre ce cours parallèlement à leur cours de chant, d'instrument, de solfège.

Plus d'infos sur [www.iandegen.be](http://www.iandegen.be)



*La photo  
de l'année*

*Oh, papa, quelle est belle ta bulle !*

## Lexique canado-portugais du Fonds de Solidarité International

### Le FDSI, c'est quoi ça ?

**Les élèves** : « Tu sais pas ? Eh bien, moi non plus, je sais pas très bien ! Ça mange quoi en hiver (expression québécoise pour dire qu'on n'a aucune idée de ce que c'est, mais qu'on aimerait bien savoir) ? »

**Jeanne** : « La Solidarité, ça vous dit quelque chose ? Ha oui ! Eh bien dans ce cas-ci, il s'agit des actions qu'on pose pour aider les gens qui n'ont pas les moyens financiers pour se former afin qu'ils puissent recevoir la formation d'enseignant de l'Art du Chi. Depuis 12 ans, il y a toute une équipe qui travaille à ramasser des fonds pour réaliser cet objectif. Chaque pays a son représentant, c'est le délégué du FDSI. Tu connais le nom du délégué de ton pays ? »

**Les élèves** : « Mais ça n'intéresse que les gens des pays « pauvres » ? (on les connaît même pas ces gens-là !) »

**Jeanne** : « Non, c'est aussi accessible à NOS pauvres, comme ils disent. Donc, passez le mot, la formation d'enseignant est possible pour tous les défavorisés. Contactez votre délégué pour en savoir plus. Vous n'imaginez pas comme ils seront contents de vous entendre ! Et merci d'en parler, en bien, en mal... mais parlez-en ! »

### Bilan 2008

En 2008, le FDSI a soutenu principalement deux projets de formation en Argentine et en Equateur.

**Argentine.** L'Ecole qui est ouverte depuis un an a un bilan positif. Mariana a réussi à ouvrir des cours dans 3 villes près de chez elle.

**Equateur.** Delia qui est étudiante, a commencé l'Art du Chi en 2007 et continue de se former (Marseille et stages au CVS Portugal). Elle souhaite retourner dans son pays ouvrir un centre de thérapie où notre travail serait représenté.

**Recettes** (ventes, dons, portes ouvertes, stages...)

(France et étranger) : 2063 €

Oppedette : 1782 €

**Dépenses** (logement, nourriture, aide au démarrage des cours...) : 707 €

*Nous sommes toujours en attente de professeurs de l'école disponibles à s'engager dans le FDSI comme «professeur itinérant».*

Jeanne Houde,  
déléguée du FDSI Portugal  
et professeur itinérante dans les pays défavorisés.

Karine Taymans, formatrice, enseignera dès septembre 2009 auprès de Michèle Stévanovitch à Oppedette.

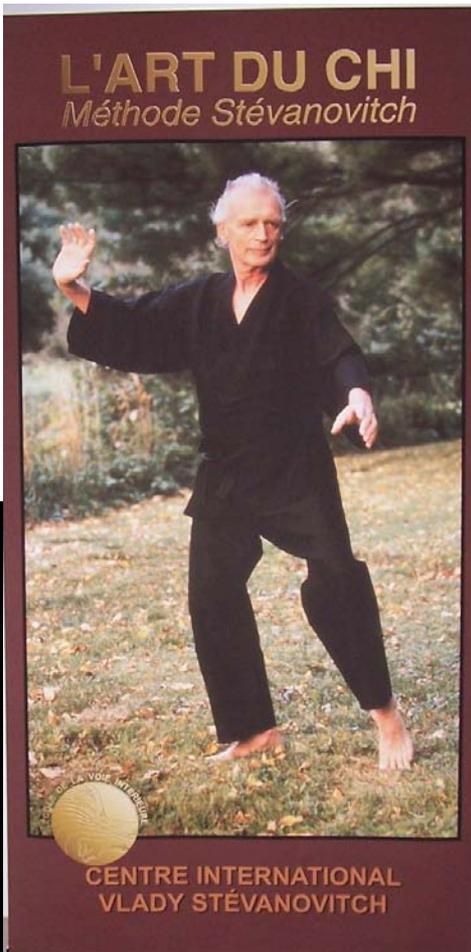


## Pour les 20 ans de l'école...

...artistes, créateurs et donateurs se sont mobilisés. Ci-contre, preuves en images pour des souvenirs qui restent...



*Vitrail réalisé par Anne-Marie Brunel et offert au Centre Québec*



*Bannière déroulante (2 m x 1 m) offerte par le Centre Pierre Boogaerts au CIVS*



*Plantation du ginkgo offert par l'Association - France au CIVS*



*Marquèterie réalisée par Pierre Duprey et offert aux 5 centres de formation*



...et des souvenirs joyeux de fêtes à Oppedette !



## Concours d'affiche

Merci à tous les participants qui ont planché sur un projet d'affiche pour représenter l'Art du Chi. Nous avons choisi d'honorer les lauréats en leur réservant les couvertures de ce bulletin : A la une, une calligraphie originale d'Isabelle Baticle qui a reçu le prix d'expression artistique, et en 4e page de couverture l'affiche gagnante d'Anabelle Paget, premier prix du concours. (Les frises humoristiques ne font pas partie de l'affiche et sont de Jean-Paul Duchêne).

## Le carnet



Sylvain est né le 16 septembre 2008 au foyer de Suzanne et de Frédéric



Le 13 septembre 2008, Gé et Dom se sont dits oui pour la vie !

## Hommage à un guerrier gentil



Claudio Tonello, professeur délégué en Italie, nous a quittés le 23 juillet 2008. Son amie et aussi élève, Cristina Almini, lui a dédié un poème magnifique intitulé "Rose d'hiver" dont nous vous proposons un extrait ci-dessous. Où il est question d'un hommage à un "guerrier gentil", toujours vivant, et espoirs autour d'une rose qui donne des fleurs malgré la neige maculée de sang...

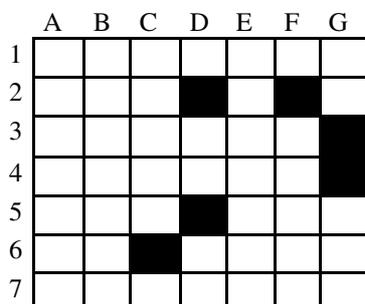
*ROSA D'INVERNO A Claudio  
(...) Fiorivi di sangue sui bianchi manti d'ospedale  
fiorivi nei nostri cuori pallidi  
fiorivi nel cielo della tua stanza al sesto piano  
sovvertivi per tutti noi  
le leggi della gravità*

*Continui a fiorire  
in questo bocciolo di rosa  
guerriero gentile  
con grazia, con noncuranza,  
con ardore  
ora come allora risali cantando  
la neve ferita a morte .*



## Les Mots croisés « spécial Art du Chi » !

De Laurence



### HORIZONTALEMENT

- 1 - Un point, c'est tout.
- 2 - A payer, mais chamboulée !
- 3 - On les retrouve, parfois différents, dans les 24, les 108 et les 127.
- 4 - Sa vérité dérange.
- 5 - Grande famille européenne - Utilise peut-être « le » cri.
- 6 - Infinitif - La nôtre est pleine de Chi !
- 7 - Peut être atteinte... après des années de pratique !

### VERTICALEMENT

- A - Comme des élèves qui progressent !  
 B - Aimera comme un maître.  
 C - On est dessus après une pratique.  
 D - Fonce ! Brevet d'Etat.  
 E - Comme jamais ne sont les mains des pratiquants.  
 F - Nous ne le sommes plus jamais grâce à l'Art du Chi.  
 G - Dans les 11 - Epoque des grands stages.

### solution

A	Tantien	1	Edu	2
B	Adulera	2	Edu	2
C	Nuages	3	Nuages	3
D	Go-BE	4	AlGore	4
E	Inertes	5	CEB-Tue	5
F	Seuls	6	Et - belt	6
G	Na - Eie	7	Sagesse	7



Aaaaa...t'Chi !

## Sourire et méditer

C'est un moine qui écoute son Maître raconter l'histoire d'un éléphant qui a bien du mal à soulever sa lourde carcasse... Un jour, celui-ci rencontre un mille-pattes. Il est émerveillé par sa mobilité, son agilité, l'harmonie de sa démarche. « Mais comment fais-tu pour te bouger si bien ? », demande avec envie le pachyderme à l'agile.

« Je n'en sais rien, je marche », répliqua le mille-pattes.

Mais voilà. La nuit tombe. Et le lendemain à l'aube, on retrouve le mille-pattes, ventre en l'air, sur le dos, tout entortillé dans ses pattes. Le moine est interloqué.

Le Maître sourit. Et commente sobrement : « Le mille-pattes avait... réfléchi ! ».

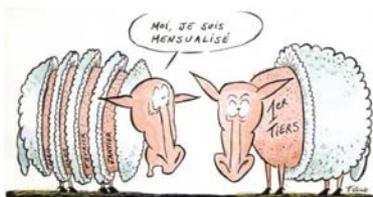
## Quand le « facteur A » n'est pas celui qu'on croit...

SELON  
LE  
CAS

- Vous créez vous-même une association loi de 1901, c'est-à-dire à but non lucratif... Donc pas de bénéfice, donc pas de déclaration, vous avez dans ce cas, sans doute, d'autres revenus.
- Vous pouvez être salarié(e) d'une association sans en être dirigeant. Les salaires sont bien sûr à déclarer (voir ci-dessous « VOUS PERCEVEZ UN SALAIRE »).
- Vous pouvez exercer dans le cadre d'une activité libérale à votre nom, dans ce cas, divers régimes fiscaux sont proposés en fonction du montant des recettes déclaré (voir ci-dessous « VOUS CREEZ L'ACTIVITE LIBERALE A VOTRE NOM »).
- Vous avez bien sûr la possibilité de créer une société. Selon le cas, vous en serez actionnaire et percevrez des dividendes ou bien vous en serez salarié et percevrez des salaires, ou bien les deux. Cette possibilité ne sera pas abordée dans ce Bulletin car nécessiterait des explications plus longues (prenez l'attache d'un comptable).

Limitons-nous au sujet fiscal et abordons le cas du salarié et celui de l'activité libérale.

Quel que soit le sujet, vous devrez en plus de l'impôt sur le revenu objet de cet article, régler des charges sociales.



Pour éviter d'être tondu trop vite...

**VOUS PERCEVEZ UN SALAIRE** : Régime des salariés.

- **POUR DÉCLARER AUX IMPÔTS** : Portez le montant des salaires sur la déclaration annuelle d'impôt sur le revenu (n° 2042).
- **CHARGES SOCIALES** : Elles ont été déclarées et payées par votre employeur.

**VOUS CREEZ L'ACTIVITE LIBERALE A VOTRE NOM** : Régime du Bénéfice Non Commercial (BNC)

**Régime 1 : Auto-entrepreneur**

- Existe depuis le 1/1/2009. (« Aucun paiement si aucun encaissement »)

- Ouvert aux agents publics (sous réserve d'autorisation)
- **PLAFOND DE RECETTES** pour bénéficiaire de ce régime : Recettes annuelles maximums : 32000 € (tolérance : 34000€ par an pendant 2 ans).
- **Franchise de TVA** (Si vous établissez des factures, porter obligatoirement la mention : « TVA non applicable, art. 293 B du Code Général des Impôts »).
- **CHARGES SOCIALES** : Possibilité d'opter pour le régime micro social simplifié : soit un versement libératoire de 21.3% de charges sociales calculées sur les encaissements (soit au mois, soit au trimestre).
- **POUR DECLARER AUX IMPOTS** : Pas de déclaration professionnelle de bénéfices à déposer. Porter le montant total des recettes sur la déclaration annuelle d'impôt sur le revenu (déclaration complémentaire n° 2042C ou 2042 CK)
- **IMPOT SUR LE REVENU** : Autre possibilité que ci-dessus, celle d'opter préalablement pour le versement libératoire de l'impôt sur le revenu. (à payer en même temps que les charges sociales soit au mois soit au trimestre), soit un versement libératoire de 2,2% calculé sur les encaissements. Attention : ce régime ne peut pas s'appliquer si le revenu de référence du « foyer fiscal » excède 25195 € par part.
- **OBLIGATION COMPTABLE SIMPLIFIEE** :
  - Tenir un livre mentionnant chronologiquement le montant et l'origine des recettes encaissées à titre professionnel, en distinguant les règlements en espèces des autres règlements. Les références des pièces justificatives (factures, notes, etc.) doivent y être indiquées. Ce livre est tenu au jour le jour.
  - Tenir un registre récapitulatif par année le détail de leurs achats en précisant le mode de règlement et les références des pièces justificatives (factures, notes, etc.).
  - Obligation de conserver toutes les factures ou pièces justificatives relatives aux achats et aux ventes de marchandises ou de prestations de services.

**Régime 2 : Régime Spécial BNC (appelé aussi Régime Micro)**

- **OBLIGATION COMPTABLE SIMPLIFIEE** (voir ci-dessus).
- **PLAFOND DE RECETTES** : Recettes annuelles maximum : 32000 €.
- **TVA** : Franchise de TVA (Si vous établissez des factures, porter obligatoirement la mention : « TVA non applicable, art. 293 B du Code Général des Impôts »).
- **POUR DECLARER AUX IMPOTS** : Pas de déclaration professionnelle de bénéfices à déposer. Porter le montant total de ses recettes sur la déclaration annuelle d'impôt sur le revenu (déclaration complémentaire n° 2042C ou 2042 CK), l'administration appliquera un abattement forfaitaire pour charges de 34% du montant déclaré.

**Régime 3 : Régime de la Déclaration Contrôlée BNC**

(en option ou obligatoire en cas de dépassement des 32000€ de recettes pendant 2 années consécutives)

- Comptabilité complète.
- TVA au taux de 19,6% sur toutes les prestations à reverser à l'Etat.
- **POUR DECLARER AUX IMPOTS** :
- Déclaration professionnelle de bénéfices à déposer au Service des Impôts des Entreprises pour le 30 avril de l'année suivante (imprimé n° 2035).
- Porter le montant du bénéfice (recettes moins dépenses) sur la déclaration annuelle d'impôt sur le revenu (déclaration complémentaire n° 2042C ou 2042 CK) à déposer au Centre des Impôts.

Cet article a été rédigé en janvier 2009. Attention ! Toutes les sommes ou taux indiqués peuvent être réévalués tous les ans.

D'autres informations sur : <http://www.lautoentrepreneur.fr> et <http://www.impots.gouv.fr>

Alain Coudert

## LA BOUTIQUE

### Livres de Vlady Stévanovitch (vente à compte d'auteur)

France: Règlement en espèces ou par chèque au nom de STEVANOVIATCH  
Etranger: Règlement par mandat postal international au nom de STEVANOVIATCH



<b>La Biosophie</b> (Collection Bouteille à la mer, 1987)	<b>25,00 €</b>
<b>Médecins devenez guérisseurs</b> (Collection Bouteille à la mer, 1987)	<b>22,00 €</b>
<b>La Gnosée/Le Penseur redressé</b> (Collection Bouteille à la mer, 1989)	<b>épuisé</b>
<b>Monologue avec les morts</b> (Editions Mémor- Belgique, 1995)	<b>19,00 €</b>
<b>J'accuse les scientifiques</b> (Editions Mémor- Belgique, 1997)	<b>15,00 €</b>

### Ventes CIVS

France: Règlement en espèces ou par chèque au nom de CIVS - 04110 Oppedette  
Etranger: Règlement par mandat postal international au nom de CIVS ou par virement bancaire :  
Centre International Vlady Stévanovitch - 04110 Oppedette  
IBAN : FR76 1130 6000 8494 2836 8021 085 - BIC : AGRIFRPP 813 - Caisse régionale de Crédit Agricole Mutuel Alpes  
Provence, 25 chemin des Trois Cyprès - 13097 Aix en Provence, FRANCE

### Livres

<b>La Voie du Tai Ji Quan L'Art du Chi</b> (Collection Bouteille à la mer, 1986) réédition chez Dangles 2008	<b>29,00 €</b>
<b>Der Weg des Tai Ji Quan</b>	<b>gratuit</b>
<b>The Way of the Tai Ji Quan</b>	<b>23,00 €</b>
<b>L'explorateur du monde intérieur</b> (Collection Bouteille à la mer, 1987) copie	<b>8,61 €</b>
<b>Les arts martiaux et le Tai Ji Quan de la Voie Intérieure -</b> (Collection Bouteille à la mer, 1987) - copie	<b>6,10 €</b>
<b>La Voie de l'Energie</b> (Editions Dangles, 1993) <i>Disponible aussi en librairie</i>	<b>27,00 €</b>

### DVD, K7 vidéo et CD

<b>DVD Les 11 exercices chinois, les 24 postures et le travail des mains</b> (Duchêne)	<b>25,00 €</b>
<b>DVD 108 postures</b> (Duchêne)	<b>25,00 €</b>
<b>DVD 127 postures</b> (Duchêne)	<b>25,00 €</b>
<b>K7 Vidéo 24 Postures en anglais</b>	<b>8,43 €</b>
<b>K7 Vidéo 24 Postures en italien</b>	<b>8,38 €</b>
<b>K7 Vidéo 108 Postures</b>	<b>5,10 €</b>
<b>K7 Vidéo 127 Postures</b>	<b>6,20 €</b>
<b>CD Le Tantien cours pratique n°1 V. Stévanovitch</b> (Duchêne)	<b>15,00 €</b>
<b>CD la respiration tibétaine cours pratique n°2 V. Stévanovitch</b> (Duchêne)	<b>15,00 €</b>
<b>CD Relaxation/ respiration</b> (Fidelio.audio)	<b>22,00 €</b>
<b>CD Coffret Pierre Boogaerts</b> (10 cours)	<b>80,00 €</b>

### Ventes au profit du Fonds de Solidarité

France: Règlement en espèces ou par chèque au nom de FONDS DE SOLIDARITE  
Etranger: Règlement par mandat postal international au nom de FONDS DE SOLIDARITE

<b>Veste</b>	<b>30,00 €</b>
<b>T-shirt phrases</b>	<b>4,57 €</b>
<b>Tee-shirt Main 80</b>	<b>5,62 €</b>
<b>Bloc note</b>	<b>1,50 €</b>
<b>Cartes postales</b>	<b>0,70 €</b>
<b>Marque page en bois</b>	<b>2,00 €</b>

Tout le matériel est envoyé à la réception du règlement. Les FRAIS DE PORT seront établis selon votre commande

### Appel à bla-bla sincère !

Vous avez aimé notre édition 2009 ? Vous aimerez encore plus notre édition 2010, puisque vous allez...y participer ! Ce journal est le vôtre. Et toutes vos remarques et contributions sont bienvenues. **Quid d'un dossier central l'an prochain sur le « son » ?** Sons et musique, sons et chants, sons et vibrations, sons d'ici et d'ailleurs, musique primordiale, etc. Aimerez-vous y trouver d'autres rubriques ? Ex : des pages « techniques » qui viendraient vous aider dans vos cours ? Un courrier des lecteurs ? Une page écologie ? Envoyez vos idées dès que possible...

Dans l'attente, merci à tous ceux qui ont participé à cette édition.

**Tantien Mag.** Rédaction en chef et mise en page : Christine Saramito et Laurence Bourreau

Tél : 04 42 50 13 55. Courriel : corpsetsouffles@wanadoo.fr

Comité éditorial : Michèle Stévanovitch, Jean-Noël Beyler, Pierre Boogaerts, Laurence Bourreau, Christine Saramito



# L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

*Un art corporel énergétique  
orienté vers le bien-être et la santé*

*Perception et mobilisation  
de l'énergie vitale*



*Accessible à tous*

