

# Tantien Mag.

BULLETIN DE L'ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE –AVRIL 2007



## SOMMAIRE

### EN VUE

? L'Art du Chi ou comment présenter  
notre école p 2

**LA RUBRIQUE « VLADY ME DIT »** p 5

### L'ECOLE ET L'ENSEIGNEMENT

? 2007 p 7

? La gymnastique du bonheur même en mobilité  
réduite p 8

? Histoire de gosse p 10

? Concours d'affiche p 11

### LA RUBRIQUE DES ENSEIGNANTS

? To t(o)uch or not to t(o)uch p 12

? La boîte à « ou chi » p 13

? Un travail sans fin p 15

? Quand les enseignants se déplacent p 16

? Concilier enseignement et activité p 16

? professionnelle

**LA RUBRIQUE DES ELEVES** p 18

Taï Chi concerto

**LA VIE DE L'ECOLE** p 19

? Le CIVS p 19

? Le CVS-Paris p 20

? L'Art du Chi en Allemagne p 20

?

**LE SITE INTERNET** p 21

**LE FONDS DE SOLIDARITE** p 22

**INFOS DIVERSES** p 23

**LA BOUTIQUE** p 24

« Je voudrais être un maître  
à ne pas penser.

Je voudrais enseigner le si-  
lence.

Et l'étonnement.

La joie de découvrir tous les  
jours pour la première fois le  
bonheur ravi du simple fait de  
vivre.

De respirer. De toucher. De  
voir.

De voir d'autres hommes heu-  
reux du même bonheur étonné.

C'est la voie que je propose.

Elle est simple et naïve.

Il faut m'en excuser.

Pourtant, c'est ça la vie. »

Vlady Stévanovitch

**L'ART DU CHI,  
MÉTHODE STÉVANOVITCH**  
**Ou : Comment présenter notre École,  
notre travail, soi-même... ?**

« Notre siècle est le siècle de la parlotte. J'invite les gens à cesser le bla-bla-bla et à passer à l'action. À s'occuper eux-mêmes de leur santé et de leur propre bonheur. »  
Les arts martiaux et le Tai chi de la Voie intérieure, entretiens avec V. Stévanovitch, Collection Bouteille à la mer, 1987.

« Un de mes élèves, qui est loin d'être un débutant, s'est trouvé cet été dans un club de vacances. Afin de ne pas bronzer idiot, on s'y adonnait à diverses activités : ping-pong, méditation, planche à voile, le Zen, etc. Il y avait aussi un groupe qui faisait assidûment du Tai Chi sous la direction d'un moniteur. Bien sûr, notre ami s'est joint à eux. Oh surprise! Ce qu'ils faisaient était très différent de ce que je lui avais enseigné. Il a suivi tant bien que mal, de plus en plus étonné de voir le moniteur le corriger en lui demandant souvent de faire ce que je lui ai appris à éviter comme étant des fautes graves. Il s'y prenait mal, il était gauche et maladroit pour faire ça. Évidemment! Finalement, le moniteur lui demande s'il avait déjà suivi des cours de Tai Chi. Et notre ami de répondre :  
– Mais je suis professeur de Tai Chi Chuan ! Rires dans l'assistance. Ça promet, on va s'amuser! Le moniteur retrouve péniblement son sérieux et lui demande quel style il enseigne et notre ami fait rire encore tout le monde en disant que c'est simplement du Tai Chi, sans aucun style.

– Sachez donc qu'il y a des styles différents en Tai Chi. Nous pratiquons le style Yang et notre école est la seule en Occident à enseigner le vrai Style Yang Authentique. Notre maître est Master... (il donne un nom bien chinois). Quel est le nom de votre maître ?  
– Stévanovitch.

Immense éclat de rire. Mémorable. Des gens sont accourus pour voir pourquoi les Taichistes, si sérieux d'habitude, se roulaient au sol de rire. Le fou rire gagne tout le monde et notre ami rit autant que les autres. »

Je ne peux m'empêcher de reproduire le texte jusqu'à la fin, même si, à première vue, cela peut sembler sortir du cadre de cet article! Voici donc la suite :

« J'aurais donné tout l'or du monde pour y être, moi aussi. C'est si bon une bonne partie de rigolade entre amis! J'adore, surtout quand c'est moi qu'on charrie. Je me sens littéralement lavé de ces choses dont on m'encombre trop souvent malgré moi : le sérieux, les marques de respect, les égards, les politesses... ». V.Stévanovitch, extrait de l'éditorial de la Revue Tai Ji Quan N°7, qui annonçait son grand article sur Le Style Yang, novembre 1990.

Ainsi notre travail, se situant dans des couches plus profondes de la réalité, nous rendrait imbéciles – mais heureux – dans la « première couche\* » ! Si d'une part, nous sentons que toute explication, tout blablabla, installe automatiquement une distance, une barrière, par rapport au vécu de notre recherche, et que d'autre part, nous sentons bien que ce n'est pas d'informations que nos élèves ont le plus besoin mais, au contraire, de se rapprocher de leur corps, doit-on nécessairement conclure que notre travail, puisque l'intérieur, doit absolument rester en dehors de toute préoccupation de la « première couche » ? Concrètement : si Vlady nous a proposé un travail de nettoyage, de silence et d'écoute intérieure, pourquoi ne serions-nous pas capables de présenter simplement notre école et notre recherche ? Promoncas, où en sommes-nous ? École, où en es-tu ?

L'enseignement de Vlady et l'École : une évolution, pas toujours si tranquille.

**Un peu d'histoire... personnelle, évidemment.**

C'est fin 1981 que je rencontrais Vlady. Aucun doute que le travail qu'il me proposait était fondamental. Cela concernait ma vie et ça passait par ma santé. Le Chi. C'est ça que je sentais lorsqu'il me soignait. C'est ça qu'il me donnait et qui me ressuscitait. C'était grâce au Chi qu'il pouvait sentir ce qui se passait en moi – de façon tellement précise, intime et juste. Le Chi pouvait transformer ma réalité, la réalité, car il était la réalité du

monde !

Le travail commença par le « Tai Chi » (en fait, le Qi Gong puisqu'il s'agissait des 11 exercices). Puis, après quelques jours, les 24 postures. On travaillait sur sa terrasse et dans la forêt de Soignes à Bruxelles. Ensuite vinrent les 108 et, à un moment donné, le pompage dans le petit circuit. Nous étions maintenant cinq ou six à travailler avec lui et, avant d'avoir réussi à intégrer tout ça, il décida qu'on était prêts pour les 127... Avec lui, la progression normale, quoi !

Trois ans ont passé. En 1985, Nicole Renson ouvre à Montréal, le tout premier centre dédié à l'enseignement selon Vlady Stévanovitch. C'était un centre de « Tai Ji Quan » (Vlady avait adopté l'écriture Pin Yin). Nous avons jusqu'alors travaillé ensemble en Belgique, au Québec, en Tunisie, en République Dominicaine, nous nous retrouvions maintenant à Maredret, en Belgique, chez Michèle et Vlady. Michèle et Nicole allaient accoucher de leur premier enfant et Vlady, de son premier livre : La Voie du Tai Ji Quan. Un livre sur le Tai Ji Quan qui parle de respiration, de relaxation, du travail des mains, du Tantien, du Chi et de sa perception, de la relation entre la respiration, le Chi et le mouvement, du regard, de l'attitude juste, de l'enseignement des Maîtres et de la transmission... et j'en passe! En d'autres termes, un livre qui parle du Tai Ji Quan comme d'une Voie. On est loin de la simple gymnastique et nous sommes à l'opposé des circonvolutions savantes et éthériques de philosophes à cinq éléments. Notre Tai Ji Quan regroupe des techniques traditionnelles de manipulation du Chi, qui sont non seulement inséparables les unes des autres, mais aussi inséparables des autres Voies comme le Yoga, le Zen, les Arts martiaux ou la méditation... Ces techniques se trouvent à la base de l'acupuncture et éclairent aussi une foule de pratiques thérapeutiques plus « récentes ». Ne pas le savoir, c'est réduire le Tai Ji Quan (et les autres Voies) à une pratique creuse et superficielle.

Nous voilà en 1988, Vlady fonde notre École : **l'École de la Voie intérieure**. C'est clair : il s'agit d'une recherche intérieure (Nei Cha) et l'École enseigne le Tai Ji Quan, le

vrai, celui qui travaille le Chi ! À cette époque, le « Tai Chi » commençait à être à la mode. Alors tous les enseignants d'expliquer autour d'eux et à longueur d'année : « Oui, le Tai Ji Quan c'est du Tai Chi, ce n'est que la façon de l'écrire qui est différente. Non, nous ne faisons pas la même chose que les autres écoles. Non, on n'est pas prétentieux en disant cela, bien sûr qu'il y a d'autres Voies tout aussi bonnes. Mais le Chi est incontournable : le Tai Chi, le Yoga, le Zen, la méditation, etc., sans le Chi ne sont que de grossières caricatures. Mais non, nous ne nous prenons pas pour le nombril du monde... etc., etc. ».

Ce qui fait qu'à un moment donné, à bout de souffle, nous nous sommes appelés : École de la Voie intérieure, Tai Ji Quan et Chi – dans cet ordre ! Et, lorsque nous parlons de notre Tai Ji Quan nous lui adjoignons toujours la mention « de la Voie intérieure », question de bien préciser la différence.

Enfin, grâce au travail et aux recherches exceptionnels de Vlady, nous avons aujourd'hui la « Méthode Stévanovitch ». Michèle déploie des efforts extraordinaires afin d'homologuer officiellement la méthode. C'est plus clair maintenant : le Tai Ji Quan est un des outils irremplaçables que nous utilisons pour travailler le Chi en passant par le corps. Nous ne sommes plus une école de « Tai Chi-pas comme les autres ». Nous enseignons **L'ART DU CHI, selon la Méthode Stévanovitch**. Ouf !

Voilà, quelque peu résumé, le parcours (je passe sur les propositions : Tai Qi Gong, Tai Qi Yoga, Danse des étoiles, Méditation en mouvement, etc.).

Comment un enseignant se présente-t-il aujourd'hui, que dit-il de ce qu'il fait?

À travers ces péripéties, notre travail n'a pas changé ! Ce n'est que la façon dont l'enseignant se présente qui a pu se préciser. Le travail lui, est toujours le même, quoique... il y a l'expérience. Elle, elle progresse, elle s'enrichit – « il faut mûrir », disait Vlady.

Je ne prendrai qu'un exemple : la prise du Tantien. Cela ne signifie pas la même chose pour quelqu'un qui travaille depuis quelques mois que pour quelqu'un qui travaille depuis cinq ans. Après quinze ans, vingt ans, cela se transforme toujours et ne peut plus se ré-

sumer à un travail musculaire spécifique dans le ventre. Même si c'est toujours ça, cela ne peut plus se réduire à ça. Cela concerne tellement, intimement et globalement, sa personnalité, son âme autant que son impersonnalité, son impermanence... Avec le temps et le travail, un enseignant mûrit, tout comme d'ailleurs l'École de la Voie intérieure. Lorsqu'on débute, on a tout à apprendre. Que peut-on dire alors ? Par la suite, on croit tout savoir et on parle, on parle... Quand on a bien mûri, on se tait ! ... Au secours ! Quelqu'un peut-il me dire ce que je dois dire, j'ai des cours à annoncer ! Les livres de Vlady sont-ils de quelque secours ? Vlady a écrit des livres pour aider ses élèves. Pour attirer leur attention sur des aspects de la recherche qui s'éloignent de ce qu'ils ont appris en société. Ou qui s'écartent du bon sens qu'on dit commun. Il nous a parlé de notre recherche comme seul quelqu'un qui y travaille intensément et depuis longtemps peut le faire... quand il ne se tait pas. Il n'a pas écrit ses livres pour des lecteurs, mais pour celles et ceux qui travaillent leur corps « à l'intérieur, dedans ». Et... il n'a pas écrit de livres pour présenter des cours ! Alors...?

Etre le plus clair et le plus simple possible, même si ce que nous avons à présenter est complexe. **Allez voir le site web du Centre Pierre Boogaerts/Centre Vlady Stévano-vitch-Québec**, c'est à mon avis une bonne présentation de notre travail dans l'École. En tout cas, la meilleure et la plus complète à laquelle je suis arrivé... aujourd'hui! Je ne parle pas ici des formes et des couleurs, mais de tout le reste. ([www.artduchi.com/centrepb](http://www.artduchi.com/centrepb)).

« Il faut mûrir » Il y a la joie, les difficultés... les écueils aussi ! Hé oui ! malgré le balisage qu'a pu faire Vlady pour nous faciliter le voyage, il n'en reste pas moins que le chemin est jonché de pelures de bananes. L'histoire des Promoncas est parsemée de ces dérapages. C'est à chacun de nous de faire attention où il met les pieds !

**De toute façon l'École, c'est une gageure ! Un pari que Vlady prit.**

On pourrait se dire que, dans une école, l'élève est perdu dans le groupe. Qu'il ne bénéficie donc plus du regard unique du Maî-

tre! On pourrait se dire aussi que notre recherche est tellement complexe, subtile et surtout, tellement en dehors des intérêts du monde actuel, que nous ne pourrions jamais atteindre les gens, trop occupés à se débattre dans la tourmente du monde! On pourrait se dire encore, qu'avec une école vient la nécessité d'avoir des élèves et qu'avec cette nécessité, vient le racolage. Que l'information se simplifie, devient de la vulgarisation, pire, de la publicité! Quelle horreur ? ... hé bien non ! Je préfère dire : quel pari ! En fait, et plus justement : quelle confiance ! Quelle confiance Vlady devait avoir en ses enseignants ! Dans leur capacité d'évoluer, de se transformer, de mûrir.

### **Trois choses concernant le mûrissement de l'enseignant (de l'enseignement) :**

**Savoir ce que l'on veut !** Aux enseignants à la recherche d'élèves, j'entends souvent ces conseils – soi-disant très professionnels! : « Il faut savoir ce que les gens veulent. S'ils sont fatigués, il faut les relaxer, s'ils sont malheureux, il faut les distraire, s'ils sont malades, il faut les soigner... ». Je crois que tout ça, c'est faire fausse route. Nous devons au contraire savoir, nous, ce que nous voulons.

C'est d'abord : passer plus de temps dans ce travail. C'est la première raison de nos cours! Ensuite, nous avons une mission (hé oui!) : celle de participer au dévoilement du plus grand complot jamais organisé pour cacher la réalité (rien de moins!). Ce complot, Vlady l'appelait : la civilisation\*\*. Depuis des milliers d'années, de grands chercheurs ont travaillé la réalité non déformée par le regard civilisé. Ils ont ainsi accédé à la réalité humaine, c'est-à-dire à la réalité de la Vie. Grâce à Vlady, à la recherche que nous menons, nous avons aujourd'hui le devoir d'informer. Ces techniques traditionnelles devraient faire partie du Patrimoine mondial de l'humanité. Nous, les enseignants, le savons. Pas nos élèves. Ce ne sont pas eux qui doivent nous dire ce que nous devons leur apprendre. S'ils sont fatigués, s'ils sont malades, ne perdons pas notre temps à faire moins bien ce que de bons médecins, de bons massothérapeutes, de bons pysys peu-

vent faire. Oui, nous avons des outils pour nous maintenir en santé, mais n'oublions pas notre « mission » !

**Il n'y a pas de contradiction entre la première couche et les autres !** « Il n'y a qu'une réalité » disait Vlady, « C'est notre façon de la voir qui peut changer », précisait-il. Expérimentant notre travail, certains élèves s'écrient : « Je ne suis pas fait pour le bureau, les obligations, le train-train quotidien... Tout cela me dépasse, m'ennuie et me fatigue. Ici, j'oublie tout, on me dit quoi faire et je suis si bien... » Danger ! Le travail n'est pas une fuite face à la réalité. Ce que nous apprenons doit aussi nous servir à mieux être dans la première couche. À changer notre regard dans cette première couche.

Voici l'histoire, pour moi mémorable, d'un des nombreux coups de pied au cul que m'a donnés (avec amitié) Vlady. Il avait décidé que je devais apprendre le Kiriki ! Non, non et non, moi me battre, jamais ! Pourtant, la leçon commence. Il m'enseigne le coup de poing. La forme de la main, la juste tension, la posture, etc., et voilà que je donne mon premier coup. Je m'écroule ! Terrassé, tremblant de tout mon corps, suant, ne parvenant pas à reprendre mon souffle, ni à me remettre debout (sacré système nerveux) ! Et Vlady de s'esclaffer : « Ah ! Ah ! tu te prétends antimilitariste ! Mais ton engagement n'a aucune valeur ! Tu n'es même pas capable de te battre ! Ce n'est pas un engagement ça, c'est une fuite ! Apprends à te battre, ensuite deviens pacifiste. Là, cela aura de la valeur ! ». Terrassé, vraiment !

L'enseignant doit le savoir. Pour lui-même, mais aussi afin de ne pas tromper ses élèves. Notre travail est tout à l'opposé d'un aveuglement ou d'une fuite. C'est d'abord un nettoyage de la première couche... pour y être plus à l'aise, et moins dupe !

**Ne pas se prendre au sérieux !** « Mais nos cours sont sérieux et exigent toute l'attention des élèves. Ce n'est pas du Power Yoga, du tam-tam ou de la danse africaine quand même ! ». Ce n'est pas le sérieux qui caractérise les autres couches de la réalité. Le silence, oui, mais pas la difficulté, l'austérité, la gravité... Et si le rire dans la première couche reflétait le travail fait dans les autres couches ? Rire de son sérieux. Par hygiène.

Pour se laver. Pour se nettoyer. Comme le disait Vlady à la fin de son texte reproduit au début de cet article.

\* : Concernant les différentes couches de la réalité, voir : *La réalité humaine* dans : *Médecins devenez guérisseurs*, Vlady Stévanovitch, Collection Bouteille à la mer, 1987.

\*\* : Voir : *Les faux monnayeurs* dans : *Le penseur redressé*, Vlady Stévanovitch, Collection Bouteille à la mer, 1989.

Pierre Boogaerts  
formateur

## LA RUBRIQUE « VLADY ME DIT »

Le CIVS réunit toutes les photos de Vlady. Merci de lui transmettre celles que vous possédez.

*Ses cours, ses rires, ses blagues, ses coups de gueule, ses livres... Par ce qu'il disait ou écrivait, tout autant que par ce qu'il était, Vlady nous a offert comme un phare sa vision de la VIE, son seul credo. Dans chaque bulletin, nous retrouverons désormais l'une ou l'autre de ses vérités. A méditer depuis le Tantien !... Et nous serons invités à digresser sur ce que « Vlady me dit » encore... Librement, sans fausse honte ou gêne, le Bulletin nous invite en effet à une sorte de « dissertation libre » sur une réflexion de l'Homme qui n'aimait pas le bla-bla mais le maniait si bien ! Pour ce numéro, nous vous proposons « **Le Maître à ne pas penser** », extrait du « *Penseur redressé* », publié en page de couverture. Et Christine Saramito s'est jetée à l'eau la première pour dire ce que cela évoquait en elle.*

*A vous de jouer pour les prochains numéros !..*

**P**enser ? Ne pas penser ? Je me souviens d'un psychanalyste qui voulait que j'apprenne à « penser ». Je ne comprenais pas. Je croyais que le « Singe Fou » qui me servait de mental et donnait la réplique au fidèle du Docteur Freud savait « penser »... Je me souviens de mes professeurs de philosophie qui m'interloquaient en questionnant le « je » en « moi ». Qui est ce « je » qui parle de moi ? Qui parle en moi ?

Le « je » de ma tête, de mes tripes, de mes entrailles, de mes ancêtres, de mon éducation, de demain qui n'existe pas, d'hier qui n'est plus, de maintenant qui s'égare?...

Penser ? Peser, soupeser, maîtriser, arguer, retenir, réfléchir ?... Au secours !

**Quand j'ai découvert l'Ecole, je n'étais que « singe fou » en ébullition permanente, dialogues et auto dialogues en boucle. «Je pense donc j'existe !»?** ... Je tentais par la pensée de saisir, d'ordonner, de rêver, d'agir, de jouir. Bref de vivre ! Ce sont des mots du reste qui m'ont retenue. « Laissez faire le mouvement. Ayez une intention mais laissez faire!», me répétait-on lors de ce stage d'été singulier aux Coustètes. Reste qu'aucun professeur ne voulut commenter ces paroles autrement qu'avec un sourire. Pas de bla bla sur le « lâcher prise », pas d'ésotériques digressions. Pour seules «pensées », à peine quelques mots concrets; axe, pratiques, ancrage, faire et refaire... Je suis restée tout l'été. Parce que le Crabe qui me nouait le ventre avait étrangement disparu. Parce que mon Singe s'était enrôlé! Pas longtemps. Mais assez pour me donner le goût du silence. Envie de venir et revenir...

**Petit à petit, j'ai commencé à jouer vraiment le jeu du je perdu. Avec le corps, les talons, le ventre, les mains, le bassin pour nouvel alphabet. Avec la terre, la lumière, le souffle palpable du monde, les arbres, le vent pour nouvelles conjugaisons...** Et soudain, dans l'interstice de non pensées jaillies de pratiques magiques les jours de grand soleil d'hiver limpide à Oppe-dette, j'ai eu le sentiment de me mettre au monde. De m'accoucher un peu. Et soudain, à l'issue de plongées abyssales en monde intérieur inconnu - des sons en guise de bouteille d'oxygène- je suis née! Sans cri, larmes ou sang. Eperdue de vibrations. Esquissant un improbable sourire. En devenant

fluide, liquide, volatile, j'ai entraperçu l'évidence : invisible vie dense. En n'étant plus rien, et donc peut-être tout, je jubilais d'être même incapable de penser « que je ne pensais plus »!

**Je suis toute petite. Je ne sais ni marcher ni parler dans cette langue étrangère et muette.** Pourtant, je surprends de plus en plus souvent ce sourire intérieur envahir quelque chose que l'on pourrait nommer mon «être ». Ici, là, sans raison. Bonheur. Joie. Indicible, exorbitant, incomparable, in-nommable. Im-« pensable » !... Je suis toute petite. Pourtant, je devine de rares promesses pour grandir encore. Et longtemps. Comme bien des enfants, je n'ai quasiment appris que l'inutile. Avec entre autres, penser ?, écrire et parler. **Personne ne m'avait appris à écouter.** Seul un « Maître à ne pas penser » pouvait me rendre moins sourde. Seul « un Maître à ne pas penser » pouvait me surprendre du bonheur étonné d'être vivante, tout simplement... ».

Christine Saramito  
Attachée de presse de l'Ecole

## A méditer

L'Art de l'épée

Un jeune homme se rendit chez un maître des arts martiaux et lui demanda :

Maître, je voudrais apprendre l'Art de l'épée, combien de temps me faudra t'il ?

- dix ans.

- mais, c'est trop ! Je n'aurai jamais le temps !

- alors vingt ans.

- mais c'est beaucoup trop .

- alors trente ans.

?

conte Zen

# L'ECOLE ET L'ENSEIGNEMENT

## 2007...

300 enseignants, 5 Formateurs, près de  
10 000 élèves de part le monde!

**E**n 1991, Vlady avait écrit pour la Charte de l'Ecole:

*« Mes amis,  
Nous sommes devenus une grande école internationale. Il devient urgent de définir les règles de son fonctionnement. Je vous en laisse le soin. Faites donc notre règlement. Mais il n'y a pas de loi parfaite. Tout dépend de l'esprit dans lequel elle est appliquée. J'ai essayé de formuler aussi clairement que possible l'esprit de l'Ecole que nous avons fondée ensemble. Je voudrais que ce texte, le seul de ma main, figure en tête de notre règlement et qu'il y demeure dans toutes ses versions futures, afin d'en inspirer toujours la rédaction, la lecture, l'interprétation.*

*Le rôle de l'Ecole de la Voie Intérieure est de former des professeurs de notre style. Il est évident que la recherche que nous faisons demande un engagement total. On ne peut le faire vraiment qu'en en faisant sa profession. L'Ecole est là pour aider ceux qui veulent emprunter ce chemin.*

*Le but de notre Ecole c'est d'aider. L'esprit de notre Ecole c'est la solidarité. Et ça se traduit dans le concret, à tous les niveaux, à tous les échelons, à tous les stades de la formation, par une entraide efficace.*

*L'organisation et le fonctionnement d'une école exige beaucoup de travail. Tout le monde y participe. Bénévolement. Chacun selon ses possibilités. Et certains se donnent sans réserve avec un grand dévouement. Tous avec beaucoup d'enthousiasme. Afin de permettre au plus grand nombre d'accéder à un enseignement que, seul, je n'aurais évidemment pu diffuser. C'est ça l'esprit de l'Ecole. Aider ceux qui veulent suivre notre chemin. Sans contrepartie. Sans*

*aucun intérêt que celui de voir autour de nous des gens épanouis et liés par une sincère amitié. »*

Vlady – 1991

### **L'Ecole a maintenant 19 ans.**

Parmi les enseignants, nombreux sont ceux qui enseignent depuis plus de 10 ans, parfois 20... et de manière professionnelle.

Il est donc grand temps de les faire participer à la formation des nouveaux.

Nous avons donc sélectionné 10 Professeurs (pour l'instant, la sélection a été faite uniquement en Europe par les Formateurs) auxquels nous avons délégué une partie de la formation.

Il s'agit d'un premier volet qui permettra à des élèves géographiquement éloignés des Centres d'accéder à une **formation intensive** de qualité.

Le programme de cette formation est composé de différents **modules** constitués de plusieurs **éléments**.

Chaque Professeur délégué et chaque Formateur choisit d'intégrer et **d'annoncer** certains éléments dans ses stages. Une coordination internationale sera nécessaire et un tableau général de tous les stages de formation sera affiché sur le site de l'Ecole.

Pour qu'un module soit acquis, chaque élément doit avoir été travaillé plusieurs fois et de préférence chez plusieurs Professeurs délégués (et ou Formateurs). Les éléments des modules sont répertoriés sur un carnet personnel de « Formation intensive ». Une place y est réservée pour que le Professeur délégué ou le Formateur donne son appréciation après chaque stage. Les élèves ayant déjà acquis une partie de ces techniques en suivant des stages ou des cours pourront à cette occasion le faire valider sur leur carnet.

Lorsque l'ensemble des modules est acquis, l'élève est considéré comme **Pratiquant de l'Art du Chi**.

S'il désire poursuivre sa formation et devenir enseignant, le pratiquant signe **la Charte de l'Ecole**. Il commence sa formation auprès des Formateurs et devient alors **Candidat**.

Ce système permet :

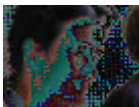
- ? ? ? ? au plus grand nombre de prendre connaissance et d'avoir accès à la formation.
- ? ? ? ? de mettre à la disposition des élèves et de l'Ecole l'expérience des Professeurs délégués.
- ? ? ? ? de faire sa formation à son rythme et selon ses possibilités (stages plus courts, plus de choix, moins de déplacements)
- ? ? ? ? de se situer clairement dans le programme.
- ? ? ? ? d'avoir une liste claire des techniques que l'on enseigne dans les cours hebdomadaires pour débutants.
- ? ? ? ? de garantir à tous les élèves une continuité et une cohérence dans leur formation.
- ? ? ? ? de préserver la cohérence de l'Ecole. Chaque Professeur délégué s'engage à participer chaque année à un stage spécifique sous la direction de Michèle Stévanovitch.

Tous les détails concernant ce projet se retrouveront bientôt sur le site de l'Ecole : la Charte mise à jour, la liste des Professeurs délégués, la liste des stages de formation intensive (1° volet), la liste des modules.

Un dépliant de présentation est également en cours d'élaboration.

**Mise en place prévue pour septembre 2007.**

2007 commence fort !



Michèle Stévanovitch

## **LA GYMNASTIQUE DU BONHEUR, MÊME EN MOBILITÉ RÉDUITE**

*Partager. Partager encore... En fêtant récemment ses 47 ans, Thierry Chastaing, Professeur en Savoie, a constaté avec plaisir qu'il avait consacré un tiers de sa vie à la découverte du Chi et à ses bonheurs! Tout commence en 1986, où, après quelques années de pratique sportive soutenue (handball) et un service national musclé chez les chasseurs alpins, il rencontre un acupuncteur qui enseigne le Qi gong et le Tai Ji Quan.*

*Stupeur : ces mouvements, apparemment simples, demandaient beaucoup de maîtrise ; équilibre, respiration, coordination, et contrôle du mental. Mais cet enseignement va déjà au delà: Thierry prend une autre conscience de ses ressources, «sans avoir besoin de les mettre à l'épreuve comme précédemment».*

*A l'automne 88, son existence bascule. Il est comme « foudroyé » par Vlady Stévanovitch, qu'il va suivre en Belgique, au Canada, au Portugal ... Efforts, recherche, travail, et le voilà Professeur au sein de l'école de la Voie Intérieure.*

*En mai 2000, il reçoit une demande pour un public particulier: des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. Ce type de maladie inflammatoire atteint les articulations des mains et des pieds de façon parfois très invalidante et douloureuse. Après réflexions, et rencontres avec des associations de patients, il propose son aide.*

*Témoignages du professeur et de ses élèves....*

**J**'ai débuté avec douze personnes. Avec un public féminin à 90%, et une moyenne d'âge autour de 55/60 ans. La grande majorité a un handicap notoire. Se lever de la chaise représente une difficulté importante, la marche est souvent très instable, mais tout ceci n'a pas grande importance, à mes yeux, nous sommes tous des « handicapés » de quelque part. Or je pense pouvoir leur montrer que leur maladie, leur souffrance, ne sont pas un obstacle insurmontable et SURTOUT qu'ils peuvent découvrir du plaisir avec leurs corps.

C'est bien beau tout cela, mais comment nous y prenons-nous ? Pas question de se mettre au sol, il faut adapter. La séance est alors divisée en **trois étapes**. La première se déroule en position assise sur des chaises, puis debout en position statique ou semi statique et pour terminer en déplacement.

### **La posture assise**

Assis, nous mettons l'accent sur la conscience de nos appuis (surtout les ischiens au niveau du bassin). On place ainsi tout de suite le corps dans une situation de confiance.



Cela permet de déclencher les réflexes de détente (soupir, bâillement et même fou rire!)

A travers la mobilisation du bassin, nous cherchons le Tantien, présence indispensable à toute mobilisation concrète du Chi. Puis nous faisons les séries d'automassage, mains et visage (calmer l'esprit et le mental)...

Progressivement, chaque exercice exige plus d'attention, de concentration, de sensibilité.. J'insiste aussi sur une juste position de la tête. Le point du sommet du crâne est comme relié au plafond, les mains se détendent, on peut découvrir une « qualité de vie » beaucoup plus vaste. Les mains peuvent picoter sérieusement et permettre de vivre une présence « connectée » à son Chi et à l'énergie environnante.

La conscience de notre respiration est également un élément clé. Il faut apprendre à se lâcher au bon endroit et au bon moment. Tout est lié : un exercice de respiration bien mené qui nécessite le contrôle du mental (tout un programme !), la conscience de notre posture (tension, relâchement, symétrie) et le travail de mobilisation du Chi. Celle-ci se fera parfois spontanément, et c'est bien ainsi, car il ne faut pas vouloir trop « maîtriser », c'est vers la spontanéité qu'il faut tendre.

Pour des pratiquants ayant un corps qui ne souffre pas particulièrement, tout ceci peut paraître banal. Pour ce public, redécouvrir un corps source de plaisir est parfois une touchante révélation.

### **La posture debout et le déplacement**

Les exercices debout deviennent un prolongement naturel des exercices précédents. Nous passons beaucoup de temps à masser les pieds et ses nombreuses zones réflexes. Le déplacement simple d'une jambe sur l'autre puis par la suite les exercices de marche sont très importants. Ils assouplissent les articulations, apportent la notion de plein et de vide, véritable «pompe à Chi ».

Tout cela est bien concret. Et je suis ravi quand en fin d'année les pratiquants parta-

gent avec moi les effets de ce que j'appelle « la gymnastique du bonheur »!....

Ainsi pour **Colette**, retraitée – atteinte de polyarthritique depuis plus de 20 ans , et ayant subi de nombreuses opérations, les cours lui donnent « *meilleure confiance dans mon corps, une meilleure conscience de mes pieds et du rôle qu'ils peuvent jouer pour mieux gérer mes déplacements, à mieux absorber le terrain.* ».

**Philippe**, jeune retraité, souffre depuis 5 ans d'une polyarthritique qui le laissait complètement raide. « *Je souffrais tellement pour marcher, pour monter ou descendre un escalier, me tenir à une rambarde ... J'étais tremblant et hyper crispé. Jusqu'à ce que je découvre cette pratique et la décontraction. Désormais, je contrôle mieux le relâchement de certains muscles, (épaules, mâchoires) ou l'utilisation de mes orteils... ».*



*Quand tenir debout est déjà tout un travail*

Enfin, **Denise**, handicapée depuis 20 ans, a gagné une conscience totalement nouvelle d'elle même.« *Depuis vingt ans, j'essayais de ne plus sentir mon corps, de le faire disparaître, de pas m'attarder sur les douleurs. Cette pratique me le révèle d'une manière plus positive. Je ne pense pas aux douleurs mais aux autres perceptions qui accompagnent les exercices. Et je découvre un corps qui est encore un petit peu valable.... »*

Ces témoignages me vont droit au coeur. J'ai aujourd'hui plus de cinquante personnes dans ces cours si particuliers. L'expérience est à la fois humble et géniale. Personne n'espère fondamentalement guérir par l'intermédiaire de cette discipline. Dans la majorité des cas, les gens savent pertinemment que la maladie ne s'éteint pas, même si elle

rentre en rémission. Mais quel bonheur de venir découvrir autrement son corps!  
En jouant sur l'équilibre, la respiration, la fluidité et l'harmonie des mouvements, ils éprouvent du plaisir et surtout, ils se réconcilient un peu avec eux-



Thierry Chastaing  
Professeur

## HISTOIRE DE GOSSE

*Chez les enfants, la sensation du Tan tien est encore bien présente, le réveil est facile, l'utilisation ludique, et d'autant plus efficace et spontanée que l'on commence tôt.*

### **L** a petite Pomme Magique.

Nous sommes en consultation, et je reçois Amélie, 5 ans, une jolie petite botte délurée de 5 ans. Elle est accompagnée de ses parents.

Le motif de sa visite : « On » se plaint d'elle à l'école, où elle manque de concentration, dépasse les limites. Elle déborde toujours, et ennueie les autres.

A la maison, elle fait des cauchemars, et se lève la nuit pour rejoindre ses parents.

Après quelques mises au point avec les parents, limites obligent, je joue avec elle et lui apprends l'histoire de **la petite pomme magique**.

C'est la petite pomme qu'on sent à l'intérieur, en profondeur. Celle qui donne force, concentration, calme : une espèce de petit nid, à l'intérieur duquel on peut se retrouver bien confortablement, chez soi.

Nous regardons des livres d'animaux, qu'elle adore, je lui apprends à respirer avec le ventre (respiration « tan tiennienne » sous ombilicale, qui permet de mettre en évidence et d'utiliser le tan tien chez l'adulte). Son papa l'aide tous les soirs.

Après quelques séances, elle se calme, ne se réveille plus la nuit, et si elle se réveille, respire avec la pomme magique.

L'institutrice nous fait savoir qu'Amélie s'intègre mieux à l'école, est plus paisible, participe aux jeux en respectant ses compagnons.

A la dernière séance, Amélie me disait : « Tu sais, madame, quand j'ai peur la nuit, ou que je ne sais pas dormir, je respire avec ma pomme, et je m'endors.... ».

Amélie accepte de ranger les jeux sans rechigner (ce qui est nouveau), et part heureuse, la main dans la main de son papa.

Michèle Chevalier  
Médecin et professeur

## L'émetteur d'ondes vives

Il continue son chemin. Le premier modèle qui a été produit à 275 exemplaires est aujourd'hui remplacé par le VS/2.

Si les ondes vives sont identiques, la différence entre les deux modèles est technique : en effet, le VS/2 répond aux normes techniques médicales européennes EN 60601-1 et EN 60601-2 concernant la compatibilité électromagnétique et la sécurité électrique basse tension.

Pour cela, nous avons dû repenser toute l'architecture électronique de l'appareil qui apporte une sécurité accrue aux utilisateurs.

Toujours dans la même optique de sécurité, et en plein accord avec Michèle, nous avons limité la puissance d'émission des ondes vives : en effet, un certain nombre de personnes ne respectent pas les consignes d'utilisation, et s'exposent ainsi, parfois sans le savoir, à des surcharges de chi.

Comme dit le proverbe : le trop et le peu gâte le jeu !

Jean-Paul Duchêne

**Communiquez sur l'Émetteur d'Ondes Vives.** Une journée réservée à des ostéopathes a été organisée en mars à Oppedette au cours de laquelle la presse spécialisée a pu être conviée. Vous pouvez vous aussi, en accord avec Jean-Paul, créer des "événements" avec des invités particulièrement ouverts à toutes formes d'aide à la thérapie par le CHI. Ce sera une nouvelle occasion d'intéresser votre presse locale à l'ART du CHI car tous les journaux (et radios) cherchent à nourrir leurs rubriques "Mieux vivre", ou "Santé" d'informations inédites...

## CONCOURS D’AFFICHE

*L’Ecole lance un grand concours d’affiche ouvert à tous ! Pierre Moreau, qui a imaginé cette belle idée et en assurera la supervision, s’en explique. Jury et dates restent à définir. Mais le temps du Chi est parfois lent ! Mettez vos imaginations en route tout de suite. Une belle récompense est à gagner.*

**U**n concours pour nous mobiliser et mieux mettre en valeur notre école ! Si une affiche ne remplacera jamais la réputation et le bouche à bouche, puisse-t-elle être modestement un outil supplémentaire pour nous représenter. D’ores et déjà, mobilisons nous et mobilisons nos élèves pour ce challenge. Réveillons nos talents cachés. Je remercie d’avance les Présidents de chaque Association Nationale pour leur collaboration sur ce projet. Et je reste à leur disposition sur pierre.moreau3@club-internet.fr pour mieux ajuster les premières idées que voici...

**Objet:** donner à mieux communiquer l’ESSENCE même de l’ART du CHI !

**Participants:** Concours ouvert à tous, Promoncas ou non, avec ou sans aide extérieure. Nous avons bien autour de nous quelqu’un ayant une qualité artistique qui se fera un plaisir de participer à ce challenge international destiné à mieux cerner notre art et nos spécificités!

**Format:** : 21 cm X 29, 7 cm

**Prix :** l’heureux(se) gagnant(e) se verra offrir une semaine de formation dans l’un des cinq centres Vlady Stévanovitch de son choix.

**Le motif:** Dessin, peinture, photo, en noir et blanc ou couleur... Tout est possible tant que l’on reflète l’essence même de l’ART du CHI.... Ainsi peuvent apparaître le Tantien, la sphère, l’axe, le mouvement, la fluidité, la bulle, la vague, les cerceaux, la chaleur, le Chi dans tous ses états !... Deux obligations toutefois. Que ce motif inclut le logo existant et réactualisé de "l’Art du Chi, Méthode Sté-

vanovitch" et qu’un cadre blanc soit prévu afin d’insérer des informations différentes à chaque fois (cadre de 3 cm X 7 cm)

**Modifications :** L’école se réserve le droit d’apporter et/ou de faire apporter par l’auteur des modifications. Dans ce cas le gagnant recevra son prix lorsque la réalisation sera finalisée.

**Propriété :** La propriété physique et intellectuelle des documents reviendra entièrement à l’école. L’école autorisera les associations EVI ainsi que les promoncas et les associations au sein desquelles il enseigne à l’utiliser en totalité ou partiellement et ce à titre gratuit. L’utilisation pourra être sous la forme d’affiches, de dépliants, d’autocollants, de tee-shirts ou de toute autre utilisation qui pourrait s’avérer utile.

**Jury:** en cours. Probablement les 4 directeurs des Centres de formation, moi-même, et une personne élue par chaque Association nationale.

**Dates à retenir:**

1/ Avant le 1er juin, élaboration de la liste définitive des membres du Jury après que chaque Président d’Association ait communiqué son représentant pour le concours ! (merci choisir de préférence quelqu’un qui peut communiquer par courriel).

2/ En juin ou pendant l’été, première réunion du Jury pour définir les ultimes modalités du concours, la date limite du dépôt des œuvres des candidats et la date de la seconde réunion (réelle ou par internet) du Jury pour couronner le ou les lauréat(s). J’attends vos réactions.

A NOS PINCEAUX, PALETTES, ORDINATEURS, guidés par le Tantien !

Pierre Moreau  
enseignant

### **Vous avez dit un concours d'affiche ?**

C'est une très bonne idée! Même si je crois que ce qui, graphiquement nous réunit, c'est d'abord la mention « L'ART DU CHI, Méthode Stévanovitch » et le sigle de l'École. C'est le parti pris que nous avons adopté au CA de l'École-Québec en proposant d'aider les promoncas québécois qui le veulent, dans la réalisation de leurs annonces. Nous tiendrons les différentes Écoles nationales au courant de nos trouvailles d'ici l'été prochain. Quant au concours, se dessinera-t-il un consensus autour d'une image ? Hé les enseignants, avons-nous un goût en commun ? Quelqu'un saura-t-il l'exprimer ? C'est ce que nous saurons... en lisant le prochain numéro de : TANTIEN-MAG !

Pierre Boogaerts

## **LA RUBRIQUE DES ENSEIGNANTS**

### **TO T(O)UCH OR NOT TO T(O)UCH**

*« Rien n' est ni jamais ni blanc ni noir ! »...  
Martine Bodilis, enseignante à Paris , a encore fait l'expérience de ce sage enseignement en explorant pour nous l'idée du contact physique élèves /enseignant...*

### **D**ans notre société le toucher est réglementé

Dans toute société le toucher est réglementé et en ce sens il est vécu différemment en fonction des différences sociales et culturelles. De part notre héritage culturel (judéo-chrétien) le toucher est assimilé à la vie du corps, à la féminité, l'affectivité .Dans ce contexte là, il faut le maîtriser, l'annihiler car il est condamnable. Dans notre société moderne l'idée du toucher est trop souvent associée à celle de suspicion et même de peur :

#### Suspicion :

Lorsqu'on est touché, y a t- il une connotation d'ordre sexuel ?

Cela veut-il dire que le toucher serait limité à la sphère sexuelle (et la sphère thérapeutique ) ?

La sexualité apparaîtrait alors comme un des seuls domaines-(avec le domaine thérapeutique) où l'individu va pouvoir toucher (et

être touché) en toute liberté....

Par ailleurs, le toucher va avec la peur des maladies par contact, du simple rhume en passant par la grippe et le sida.

En tant qu'enseignant dans le domaine des activités corporelles, il convient d'être conscient de ce qui vient d'être souligné et donc d'être prudent.

### **Toucher n'est pas un acte anodin :**

Lorsque je touche un élève, je ne touche pas seulement sa peau, je n'interviens pas seulement sur un système musculaire etc. . mais bien dans sa globalité d'être humain.

Mais, nous savons bien nous autres pratiquants de l' Art du Chi qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un contact physique pour agir sur l'autre, qu'il est possible de toucher à distance et de manière tout aussi intrusive.

Nous avons tous fait l'expérience qu'un simple regard peut être vécu comme une agression ou bien au contraire comme un don d'amour.

### **Le toucher est un engagement**

Le toucher, c'est la vie

Un petit enfant qui n'est pas touché meurt.

Dans les prisons, les peaux deviennent dures, cassantes, malades.

Les personnes âgées et seules dépérissent si elles ne sont plus touchées.

Alors dans ce sens là toucher devient un acte réparateur autant que l' acte d'amour qui est hautement réparateur lui aussi.

Les Chinois l'avaient bien compris puisqu'ils ont intégré les massages et automassages , aussi bien que l'acupuncture, à l'apprentissage du maintien de la santé.

Alors.....To t(o)uch or not ?

Il y a des enseignants qui aiment toucher, d'autres non.

Il y a des élèves qui demandent à être touchés, d'autres surtout pas.

Moi, je crois qu'être enseignant dans notre domaine, c'est :avant tout

- avoir acquis certaines bases qui font que mes interventions sur le corps de mes élèves ne vont pas être nocives.



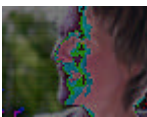
*J'y suis presque...*

- sentir lorsqu'un élève a besoin ou non d'être touché. Il y a des élèves qui demandent à être touchés pour mieux sentir où ils doivent aller dans leur pratique ou simplement parce que cela leur fait du bien sans se poser d'autres questions. Vu du côté de l'enseignant, c'est guider avec bienveillance, cela peut être aussi un outil de connaissance de soi et de l'autre.

Et pourquoi pas apprendre à faire confiance à notre Tantien dans ce domaine comme dans le reste et être dans ce sens là capable d'être spontané et responsable ?

Aussi : lorsque je touche un élève pour l'aider par exemple à modifier sa posture, ce ne sera jamais dans un but purement formel (extérieur) mais pour lui faire prendre conscience que « comme ça » ça circule mieux (dedans), ou que « comme ça » il se centre, ou encore « comme ça » il est en relation avec le vieux chêne là-bas.

Oui mais bon tout ça c'est un peu voler dans les hautes sphères non ? Finalement à part ne pas faire mal à l'autre que chacun se débrouille avec sa propre sensibilité. Comme nous a dit maintes fois Vlady : dé.....vous !!!!



Martine Bodilis  
professeur

## LA « BOÎTE À OU-CHI »!

*Au Québec, Marcel nous fait découvrir sa boîte à outils devenu la boîte à ou-chi...*

**P**our n'en nommer que quelques-uns... Billes, volets, clapets, boules, ballons, bulles de savon, cerceaux, échelle, tubes, équateur, sphère, rayon, points repères, anneaux, barres, volumes sphériques, points limites, points d'appui, demi-tonneau, tonnelet, collerette, jabot, barbe, colonne, horloge, cadran, cônes, entonnoirs, pistons, diabolos, creuset, ouïes, œuf, sons, Qi Gong, Taï Ji Quan, etc.

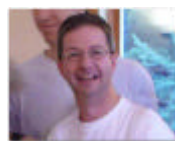
Sur la Voie intérieure nous sommes, chacun pour nous-mêmes, les artisans de notre charpente intérieure. Nos guides nous tracent le chemin et mettent à notre disposition

une brochette d'*ou-Chi* et de techniques qui construisent lentement cette charpente intérieure. Les stages qu'ils nous offrent nous procurent une joie extraordinaire, des sensations inégalables de bien-être, un approfondissement de nos connaissances et de nos expériences de Vie dans les profondeurs de notre être, des rencontres intenses et ce sentiment formidablement agréable de se retrouver à la maison et de ne plus vouloir en repartir. Mais au bout du compte, sur le chemin de la Voie intérieure, il n'y a pas de raccourci, nous devons inévitablement passer par l'intégration individuelle et cela ne peut se faire que seul, dans le plus grand des silences et cela requiert du temps, beaucoup de temps.

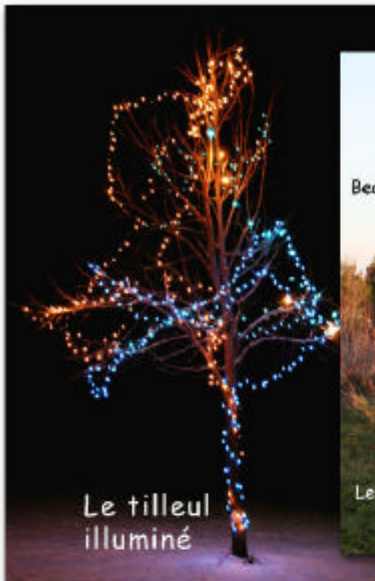
Il faut s'engager personnellement, intimement, sans que cet engagement soit influencé par le groupe et c'est l'une des raisons fondamentales qui rendent le départ des stages toujours si douloureux. Loin du groupe, loin du formateur, que nous reste-t-il ? Sur quoi devons-nous mettre l'accent ? Qu'elle est la partie de la première couche qui nous empêche d'avancer, nous fait hésiter, nous questionner ? Arrivons-nous à développer une pratique personnelle, non égocentrique ? Pouvons-nous, loin de nos compagnons, faire ce travail intime, cette recherche individuelle que le guide nous invite à faire ? Pouvons-nous par nous-mêmes refaire le travail et utiliser les *ou-Chi* qui sont à notre disposition ?

Par le travail individuel et l'utilisation de la gamme des *ou-Chi* et techniques qui nous sont proposés, nous arrivons lentement à un lâcher-prise, à un accomplissement intérieur qui se reflète dans notre quotidien. Lorsque les gens nous demandent comment on fait pour rester aussi détendu et souriant devant le stress de la vie courante, et bien... on leur répond simplement qu'on travaille l'Art du Chi de la Voie intérieure !

Un compagnon parmi d'autres sur le chemin



Marcel Jomphe  
professeur



Le tilleul illuminé

N'aie pas peur Lucie... Attaque!



Beau soleil

Dur à croire... Pas de neige!

Le beau temps le rend euphorique!

J'ai le goût de danser!



Traces de neige

Allez Christian tu vas l'avoir!



Poissons...

Frileuse!

Poignets  
Poignets  
Poignets  
Poignets  
Poignets  
Poignets  
Poignets

Il a l'piton collé!

Il fait au moins HUIT degrés!



Carole n'arrivait pas à croire qu'il n'y avait pas de neige... Elle avait chaussé ses grosses bottes!

Preuve du réchauffement planétaire :  
Le 4 janvier au Québec on faisait le Tai Ji dehors!

Photos : Andrée Piché et Marcel Jomphe Photo-montage : Marcel

HEY, les Promoncas européens! Pourquoi ne pas venir faire un bout de stage d'été de ce côté-ci de l'Atlantique et profiter de la belle saison pour (re)découvrir l'Amérique, et l'enseignement de Pierre, et la bande des Promoncas québécois?

C'est un rendez-vous, du 7 juillet au 16 août 2007.

Au plaisir de vous accueillir!

Lucie Benoit  
pour l'équipe du Centre Pierre Boogaerts.



*Le cadre verdoyant en été du centre Pierre Boogaerts pour vous accueillir*

## UN TRAVAIL SANS FIN

**C'**est toujours aussi étonnant de réaliser, à chaque nouveau pas, que le travail que nous faisons à la suite de Vlady est sans limites. Nous sortons tout juste d'un stage avec Pierre. Un stage des 108 postures avec le travail des sons. Il y avait là des anciens et des plus nouveaux. Pierre a su adopter une approche qui, sans rien sacrifier de la complexité des techniques transmises par Vlady, nous a permis de les aborder, si l'on peut dire, en toute simplicité.

Comment progressons-nous dans notre pratique? Dans les débuts et pour plusieurs années, par grands bonds dont l'évidence est assez claire et qui sont étroitement liés à l'apprentissage de techniques de chi et de mouvements et d'enchaînements de Tai Ji Quan encore jamais pratiqués. Même à ce stade on prend rapidement conscience qu'à travers ces techniques et ces mouvements bien imparfaitement intégrés on accède à «autre chose», qui devient rapidement l'objet de notre recherche. La perception du chi, d'abord dans les mains et ensuite ailleurs dans le corps, l'inscription physique du Tantièn, le pompage du chi dans la petite circulation, voilà autant d'étapes marquantes d'un

cheminement qui fait prendre physiquement conscience de l'existence et de l'accessibilité d'un champ d'expériences pourtant bien réel, mais auparavant inimaginable. Pour différentes raisons, plusieurs se satisfont d'une sommaire incursion dans cet univers du chi. Mais nous sommes quand même nombreux à poursuivre ce travail depuis déjà pas mal d'années.

Après avoir franchi les premiers pas (rappelons-nous que pour Vlady cela voulait dire pas moins de 10 000 heures de travail), la progression prend un autre rythme. Si l'on a généralement acquis de bonnes habitudes, comme celle de travailler assidûment (ce que favorise d'ailleurs le fait d'enseigner), elles viennent souvent avec leur désagréable complément qui est la routine ou le sentiment de facilité. Qui peut se dire à l'abri de pièges aussi sournois, qui viennent d'ailleurs avec l'atteinte d'une certaine compétence. Dans notre pratique, ce qui pouvait être au départ un signe que l'on était sur la bonne voie peut facilement se transformer en peau de banane pour utiliser l'expression de Pierre. Il est facile de se complaire dans les sensations de chi. Si elles sont des guides sûrs, elles peuvent se transformer en un ronron tout à fait contraire à l'attitude d'attention qui est au cœur de la recherche que nous faisons. Dans le Tai Ji Quan, combien de fois redécouvre-t-on un mouvement alors même que l'on estimait avoir enfin trouvé LA bonne exécution. Pour le pratiquant soi-disant avancé qui veut éviter de tomber dans la complaisance, le travail régulier avec le maître ou le formateur est tout aussi important que pour le débutant. Mais là aussi se terrent des peaux de bananes. S'il est indiqué de suivre le guide au millimètre près, il n'est pas moins important de savoir ce qui nous motive à le faire. Qui ne cherche, consciemment ou non, sinon l'accord, du moins l'attention du formateur? Chaque fois que l'on se fait dire «c'est bien», on le prend trop souvent comme une approbation de ce que l'on fait déjà, alors qu'on devrait le prendre comme une incitation à poursuivre le travail dans une certaine direction.

Le plus difficile est sans doute d'accepter qu'il n'y a pas de terme à cette recherche, que le mouvement juste restera toujours un

objectif qu'on ne pourra jamais prétendre avoir atteint, sauf à de rares occasions, qui ne peuvent être reproduites à volonté parce qu'elles renvoient à la complexité mouvante de la vie. Dans ce travail, une bonne dose d'humilité est donc requise, ce qui n'est pas une qualité facile à acquérir. Nous vivons dans un monde qui valorise la performance. Il n'y en a que pour le succès. Notre travail mise sur de toutes autres valeurs : rester au plus près du mouvement de la vie et ce, dans tous nos gestes et à chaque instant. Il n'y a pas là d'objectif à atteindre ni de succès à obtenir. Il n'y a qu'à être.

Nous avons la chance d'avoir connu Vlady. Nous avons celle de travailler avec Pierre. Merci.



Linda Bohamed  
et Léon Bernier  
professeurs

## QUAND LES ENSEIGNANTS SE DÉPLACENT

### Thierry Chastaing à Lyon, attendu et apprécié !

**T**ai Chi Lyon, l'association lyonnaise de l'Art du Chi que j'ai créé en 2004, a eu la joie d'organiser, sur une bonne idée de Nathalie Mcdonnell, une journée de stage en novembre dernier.

Thierry était en grande forme et le stage, ouvert aux débutants ainsi qu'aux élèves de l'association, a été une réussite, tant pour la fréquentation que pour la satisfaction du public.

Les objectifs de cette journée étaient nombreux :

- créer un évènement fort pour renforcer la motivation des élèves et leur faire découvrir une autre dimension du travail grâce aux supports sonores.
- faire découvrir notre discipline à de nouveaux ou futurs élèves.
- faire goûter une autre pédagogie et faire bénéficier les élèves de l'expérience d'un professeur confirmé.
- montrer, au delà du simple cours de quar-

tier, la dimension de notre école, sa structure, sa richesse d'enseignants et de supports pédagogiques, son esprit et sa solidarité.



Thierry, à Lyon, en plein travail des mains

Et puis, Thierry est la personne qui m'a fait goûter au Chi il y a plus de 10 ans. C'est alors une belle satisfaction de pouvoir l'inviter à animer un stage dans mon association, et d'avoir une dynamique d'entraide entre enseignants (remplacements en cas d'empêchement), et de partager une belle amitié. A quand le prochain ? Nicole Bernard est la prochaine sur la liste lyonnaise !

Et quand un tel évènement est une réussite on a envie de suggérer à d'autres enseignants d'inviter des professeurs ou formateurs.

Albert Laurent  
enseignant

## CONCILIER ENSEIGNEMENT DE L'ART DU CHI ET VIE PROFESSIONNELLE ? REFLEXIONS D'UNE MONCA!...

**1**0 ans déjà que je suis « tombée » dedans. Dont 7 ou 8 que je suis considérée comme faisant partie des « mordus »... Et à peu près autant que j'essaie de concilier cette recherche avec ma vie professionnelle. Si je livre aujourd'hui mes élucubrations mentales à ce sujet, c'est surtout pour demander; et toi, comment fais-tu ? Quelle est ton expérience ? En m'adressant avant tout à celles et ceux qui ont (ou ont eu) une activité professionnelle en parallèle d'une formation d'enseignant de l'Art du Chi assortie de cours .



Et en particulier aux pratiquants qui se sont investis dans une vie professionnelle qui va passablement à contresens de notre pratique, en terme de mode de vie, d'état d'être, de rythme, de disponibilité, d'orientation d'écoute, etc.

Cela fait 6 ans que je m'exerce à enseigner notre art. Mais avant de mettre les pieds dans une école de Taï Ji et Chi, j'ai choisi le paraît-il noble métier de travailleur social. Un job d'engagement et, selon les fonctions, de responsabilités ; une profession tournée vers les autres mais où la relation a de moins en moins de place; un domaine où les charges tout comme la paperasse augmentent à l'exponentiel, menant souvent à l'épuisement mental, et où le rythme s'accélère de plus en plus - à l'image de la société (tout le contraire du fluide lent et harmonieux de nos bôis mouvements...). Bon, c'est juste mon exemple. Ceci dit, il existe bien d'autres professions qui t'entraînent dans ce courant un peu fou et inconscient de notre société, où tu passes son temps à courir

après le temps ou à te faire « pomper » par un environnement peu propice au bien-être. Même si tu aimes ton travail. Depuis 11 ans que je bricole sur le terrain du social, j'ai perdu bien des illusions, mais pas la motivation de bien faire. Et j'en retire évidemment aussi - puisque je continue - un tas d'enrichissements et satisfactions, mais là n'est pas le propos.

En me rendant, il y a 10 ans, à un cours hebdomadaire intitulé Taï Ji Quan & Chi, j'avais un objectif : trouver un moyen de me détendre et de me ressourcer, face au stress quotidien qu'allait m'apporter (je le sentais) ce métier. Ce que j'ai trouvé est évidemment allé bien plus loin que la simple détente et il m'était d'emblée clair que j'allais m'accrocher... dans le but d'accéder à un certain équilibre.

Les années ont passé. J'ai suivi bon nombre

de journées et semaines de stage (toutes mes vacances !), j'ai soigné divers bobos que le travail du chi m'a tôt ou tard révélés, et je me suis lancée dans la formation d'enseignant - au départ pour sauvegarder ce seul cours hebdomadaire de mon coin de pays, devenu orphelin - en même temps que je m'engageais au niveau de l'association nationale. En parallèle, j'ai réduit mon temps de travail, autant que possible. Pourtant, je cherche toujours l'équilibre.....

J'ai conscience que pour donner un cours de qualité, il faut être « dedans ». Pas évident après la journée réglementaire de 8 h

24 (la Suisse vit au rythme des 42 h) qui s'est déroulée dans les conditions mentionnées. Suis-je crédible dans ces moments à enseigner le non-faire ? Bien sûr, il m'est arrivé de trouver dans la fatigue des ressources insoupçonnées, qu'il a fallu aller puiser plus profond encore. Et c'est beau de découvrir cela. Mais sur le long terme, pour être vraiment porteur de « la chose », n'est-on pas forcément amené à se poser la question de l'engagement (vers

quoi, jusqu'où) ? à faire le choix d'un seul mode de vie ? pour arrêter de recréer d'un côté ce qu'on essaie de défaire de l'autre...

Il y a là deux mondes fort différents qui cherchent à co-exister. Dans une recherche d'équilibre. Sans compter que la vie requiert parfois d'autres engagements encore (familiaux, relationnels etc.). Il y a des gens doués qui arrivent à tout gérer, même dans la durée. Je cherche ce qui est juste pour moi. Ce qui est sûr, c'est que je développe mes capacités d'adaptations spontanées... Je deviendrai peut-être un jour maître dans l'art de passer sans cesse d'un monde à l'autre, mais pour l'heure, je trouve cela épuisant !

Alors, que faire (ou ne pas faire) ?

Je lance l'échange...



## LA RUBRIQUE DES ELEVES

### BONJOUR À TOUS, CHERS AMATEURS DU CHI !

Hello to all of you, Chi Lovers!  
Hola todos, locos del Chi! (???)

**E**t oui, ça fait déjà 6 mois que j'ai quitté le Centre Pierre Boogaerts, après une année d'apprentissage intensif, année riche à bien des niveaux. Munie d'une nouvelle sensibilité, à soi et aux autres, je suis partie explorer le monde ! J'ai alors réalisé que j'avais été dans un petit nid douillet pendant toute cette année: un environnement idéal, un horaire structuré et la qualité des enseignants et des gens côtoyés avaient grandement facilité ma pratique....

C'est en sautant hors du nid que j'ai frappé un mur !

Difficulté de maintenir une pratique régulière, être triplement touchée par la souffrance des gens et même douter de l'efficacité des techniques.

Telle l'adolescente qui réfute les valeurs parentales, j'ai renié le tai chi... pour finalement mieux y revenir ! Après seulement quelques temps d'abstinence, je sentais les raiders reprendre du terrain et l'intensité de la joie de vivre s'affaiblir. Je suis donc retournée aux sources et c'est maintenant avec plus de conviction que je pratique et répands la bonne nouvelle à nos voisins américains :

"THE Tantien is Marvellous!!" and soon, à nos voisins mexicains : " El Tantien es muy picante !"

OK, je commence à dérailler! En hommage à vous tous avec qui j'ai partagé des pratiques sur le plateau, j'ai écrit un simili poème, qui va comme suit :

#### Tai Chi Concerto

Un chef d'orchestre

Une partition

Des nageurs synchronisés

Aucune musique

Que le son de la respiration à l'unisson.  
L'auditoire d'épinettes retient son souffle,  
Ému devant cette grandiose performance  
d'Unité.

Les lièvres arrêtent leur course folle  
Et les oiseaux chantent devant tant de  
beauté.

Une grande paix émane  
De ce groupe harmonieux

Qui en parfaite communion  
Affine ses perceptions.  
Retour à l'Essentiel  
Simplicité du Chi  
Connexion à la Vie

Merchi!

Chiesquement vôtre,



Nathalie Gingras

### Articles parus dans la presse

*Vlady Stévanovitch, l'Ecole de la Voie Intérieure*, par Michèle Stévanovitch, GENERATION TAO, nov.06

*A l'Ecole du bonheur de vivre*, par Christine Saramito, YOGA ATTITUDE, août 06,

*Se recentrer avant la rentrée*, par Muriel de Crayencour, août 06,

*Le bonheur est dans le Chi en Provence*, par Christine Saramito, NOUVEAU CONSOMMATEUR, juil-août 06

*Le Chi vous ouvre ses portes*, par Christine Saramito, LA PROVENCE, mai 06

*Les stages d'été*, par Bernard Klein, TAO-YIN MAGAZINE, mai 06

### Petite histoire de communication...

Un organisme international a lancé un sondage à l'échelle mondiale sur la question suivante : veuillez, s'il vous plaît, donner honnêtement votre opinion sur une éventuelle solution à la pénurie de nourriture dans le reste du monde. Ce sondage fut un échec retentissant car :

- en Afrique, personne ne comprit ce que signifiait « nourriture »
- en Europe de l'Est, personne ne comprit ce que signifiait « honnêtement »
- en Europe de l'Ouest, personne ne comprit ce que signifiait « pénurie »
- en Chine, personne ne comprit ce que signifiait « opinion »
- au Moyen-Orient, personne ne comprit ce que signifiait « solution »
- en Amérique du Sud, personne ne comprit ce que signifiait « s'il vous plaît »
- en Amérique du Nord, personne ne comprit ce que signifiait « le reste du monde ».

Proposé par une élève

# LA VIE DE L'ECOLE

## LE CENTRE INTERNATIONAL VLADY STEVANOVITCH

L'équipe du Centre, renforcée cette année par la présence d'Olivier et Téo, aide Michèle dans le fonctionnement de l'Ecole.



De haut en bas : Katarina, Olivier, Dany, Michèle, Christine et Téo,

**Christine** est chargée de l'administration secrétariat, compta, inscriptions, fichier, associations, Promoncas...

**Dany** s'occupe principalement du dossier de presse, des CD, des stages, du classement des travaux de Vlady.

**Katarina** est en charge des salons, de la gestion des stages, de l'affichage. **Téo** gère la

boutique et met à jour les documents. A **Olivier** revient essentiellement la mise à jour et l'optimisation des sites internet.

Des photos sur la vie du centre, les fêtes et les enfants sont disponibles sur le site



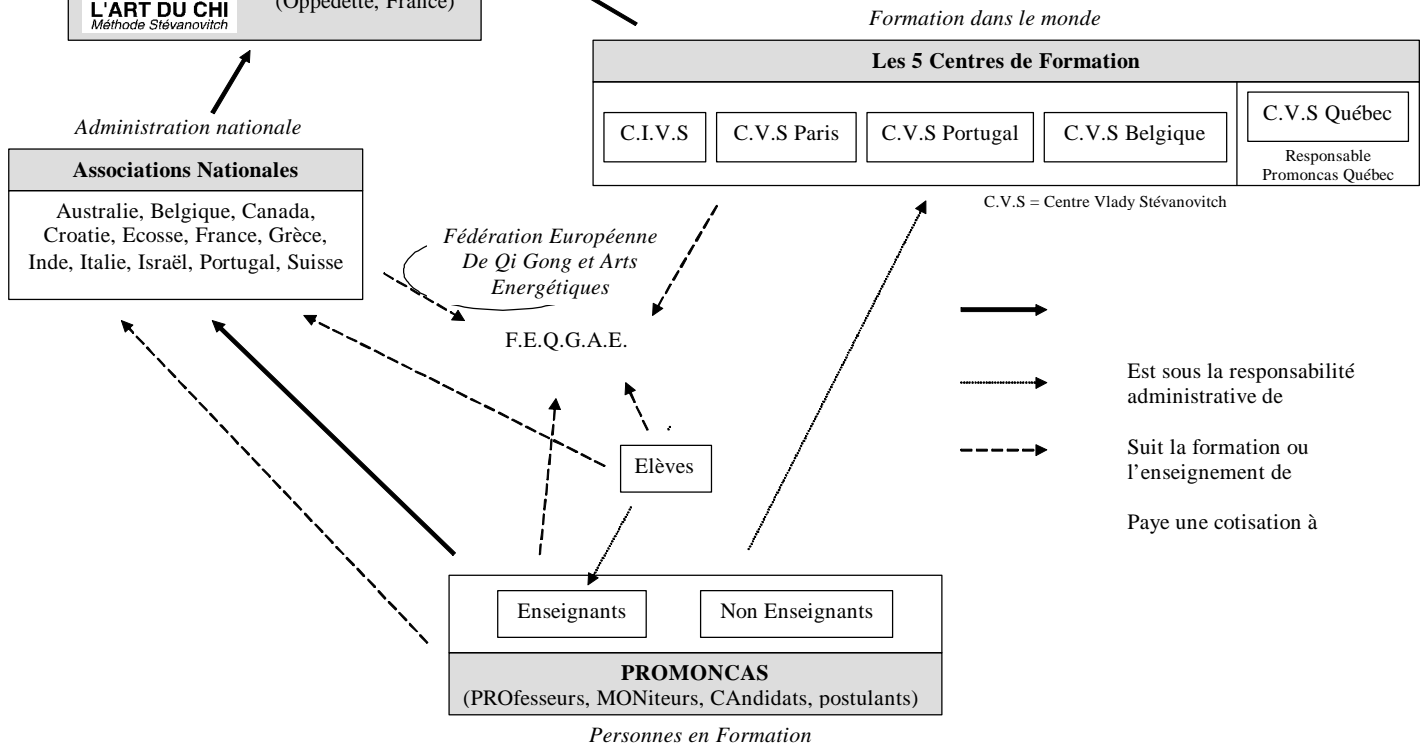
Réveillon 2006 au CIVS, la fête bat son plein

Direction générale de l'Ecole  
Administration internationale



**C. I. V. S**  
Centre International  
Vlady Stévanovitch  
(Oppédette, France)

### Organigramme de l'Ecole de la Voie Intérieure



### **Madeleine et ses actes justes !**

Madeleine, notre mère, amie, confidente, sœur, notre « sage » de l'Ecole qui a toujours une écoute attentive, un mot choisi spécialement pour nous, a quitté Oppedette pour rejoindre sa Belgique.

Heureusement, elle revient au centre pour des stages. Ne la manquez pas !

Bonne chance Madeleine.



*Été 2006, les 127 avec Madeleine*

### **LE CVS PARIS**

**Le centre V Stévanovitch Paris:  
ça déménage !**



**O**n est content de partager la bonne nouvelle avec vous tous : Nouvelle salle plus spacieuse, nouveau quartier, à deux pas d'un des plus beaux parcs de Paris où un platane tricentenaire veille sur nos pratiques (clin d'oeil à ceux qui ont connu les stages dans le square du coin de la rue au milieu des immeubles et des jeux d'enfants..). Merci à tous ceux et celles nombreux qui ont mis la main à la pâte et dans leur escarcelle car il y avait de quoi faire heureusement on a eu droit un mois de beau temps pour les travaux ! Et nous avons des projets plein notre musette depuis le développement ,dans les conservatoires de musique ou auprès des infirmières en passant par des stages dans des lieux forts (genre Montagnes pleines de Chi ou sites exceptionnels), la fabrication d'un tee-shirt Art du Chi Paris Ile de France par les artistes du centre jusqu'à l'ouverture d'un centre à la campagne pour offrir aux parisiens (mais oui ! mais oui ! Aux autres aussi) un lieu de ressourcement, de pratique

et de formation.

Bienvenue à tous

Nicole Bernard  
formatrice  
et toute l'équipe parisienne

La journée nationale de la **FEQGAE**

aura lieu le

**samedi 23 juin 2007**

à Paris et le

**dimanche 24 juin**

À Aix en Provence, Rennes, Strasbourg,  
Toulouse et Lyon

*Ateliers, démonstrations, conférences sont  
au programme. Pour que l'Ecole soit le  
plus représentée, participons massivement  
et motivons nos élèves .*

*Pour plus d'infos, allez sur le site  
[www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com)*

### **L'ART DU CHI EN ALLEMAGNE**

**Explorer l'île intérieure**

**P**as très loin des frontières françaises se trouve un pays, qui n'était pas, jusqu'à très récemment, touché par l'Art du Chi. Heureusement, les intéressés ont maintenant la possibilité avec Paul d'aller à l'aventure et découvrir le monde du Chi. . .

Cette expédition les guide au départ à travers les couches de la peau, des muscles (et d'un peu de graisse), jusqu'à arriver sur une petite île, au milieu d'une mer où l'on s'installe le plus confortablement possible. On se permet de prendre tout son temps, car cette île seule est déjà très intéressante. Après avoir construit une maisonnette et un débarcadère pour le voilier, on commence à explorer la mer alentour, plutôt le matin, de bonne heure, avant (ou même après) le lever du soleil . Le vent est à cette heure de la journée très favorable pour embarquer vers le sud. Sans que l'on ait perdu le cap, surgit peu après, un petit atoll, qui se couvre et se découvre au rythme des marées. Sans raison connue, ce petit atoll s'appelle Tong. A marée basse, on l'aborde quelques instants, pour le quitter, au moment où la mer revient. Puis, retour au bateau et à la maison !

D'ailleurs, pour donner aussi un nom à l'île originelle, on l'appelle tout simplement Tantien. Et comme on a encore beaucoup de temps, on refait ce joli voyage plusieurs fois.

La prochaine balade sera notre premier « roundtrip » : Après avoir fait le passage obligé par l'atoll du Tong, on attend pour bien profiter de la prochaine grande vague, qui va nous emporter, vers le Nord. Mais attention ici, la vague doit être assez puissante, sinon, on ne verra pas le cap du coccyx, qui sort de la mer comme un petit rocher. Après ce passage un peu difficile, on se laisse emporter par un léger courant vers le Nord, et, à un certain moment, on est pris



*Une île à explorer qui en vaut la peine...*

par un remous, qui amène le bateau sur l'île du Tantien. Encore émerveillé par ce remous inespéré, on attend quelques instants sur notre si belle île... que le vent se lève

encore ! Et cette fois-ci, l'aventure va beaucoup plus loin !

On quitte même la mer pour escalader le sommet...du crâne. D'ici, la vue est parfaite ! On peut voir loin dans toutes les directions, avec la mer en dessous. Quand même, il fait un peu froid ici au sommet, et on peut facilement attraper un rhume. Alors, vite, sautons dans le petit bateau et voyageons vers le Sud ! Au départ il se dirige presque tout seul et malgré quelques tourbillons, tout va très bien. Mais tout d'un coup, on se sent absorbé vers d'immenses cascades. Résister ne sert à rien. Mais il faut bien se tenir au bord du bateau et avaler... avaler ? Oui, avaler ! y compris le bateau.... Et on se retrouve sur la très belle île du Tantien, le bateau bien amarré dans son port, les lunettes de soleil sur le nez, à siroter une tasse de thé bien chaud, et encore étonné de tout ce qui vient de se passer..., avec les cascades, le sommet, et tout le reste.

Entre temps, la nuit est tombée, les lunettes

de soleil se trouvent depuis longtemps déjà dans leur étui. Bonne nuit !

Le lever du soleil qu'annonce le chant des oiseaux nous appelle à revenir tranquillement au bateau, pour profiter du bon vent à venir, et, bien sûr pour découvrir toutes les curiosités oubliées lors du précédent voyage.....

Paul Meyer  
enseignant

## LE SITE INTERNET

### BIENTÔT DEUX NOUVEAUX SITES INTERNET !



**L**e site de l'école et celui du CIVS sont en cours de restructuration. L'équipe du CIVS, ainsi que notre webmaster international (j'ai nommé Alain Neveu, au Québec) s'y activent.

Parmi les futures nouveautés :

- une page destinée à celles et ceux qui ne connaissent pas du tout l'Art du Chi (est-ce possible ?), sous forme de Foire Aux Questions (FAQ).

- les cours et les stages des enseignants du monde entier qui pourront être insérés et mis à jour en ligne par les enseignants eux-mêmes (gestion d'une base de données. Merci à Patrick Bochud pour ses scripts). Cette base de données pourra ensuite être utilisable par tous les autres sites internet qui sont hébergés sur artduchi.com.

Vous pouvez nous aider : pour l'iconographie des sites, nous recherchons des images qui illustrent la vie de l'école et la pratique dans le monde entier. Si le cadre est exotique, c'est encore mieux !

Adresses des sites (actuels et futurs) :

- [www.artduchi.com](http://www.artduchi.com), pour l'école
- [www.artduchi.com/centreinternational](http://www.artduchi.com/centreinternational), pour le CIVS.

Contact : [webcivs@artduchi.com](mailto:webcivs@artduchi.com)

Olivier

## LE FONDS DE SOLIDARITE INTERNATIONALE

**P**endant l'année 2006 deux activités de formation du FDSI ont progressé remarquablement et nous sommes confiants sur leur évolution.

### Dossier Croatie

Katarina a pu profiter de l'aide du FDSI et peut maintenant continuer sa formation intensive de façon autonome car elle a pu gagner de l'argent et continuer à Oppedette. Elle sera bientôt prête pour renforcer les troupes en Croatie.

### Dossier Ukraine

En ce qui concerne l'Ukraine, l'obstruction des consulats pour obtenir des visas est continue. Nous sommes impuissants malgré les efforts. L'unique moyen, très laborieux, est la corruption.



### Dossier Argentine

Mariana (d'Argentine), continue sa formation en venant aux stages périodiquement au Portugal et à Oppedette. Entre-temps, elle a commencé la 2e phase de sa formation. Elle enseigne en Espagne pour acquérir de l'expérience. Elle se trouve dans une situation difficile et sans aide. Elle s'en sort très bien au milieu d'une grande ville (Valence), saturée de concurrence. Elle fait de tout pour nous aider à nous faire connaître. Fin septembre 2007, elle retournera dans sa région en Argentine, près de Buenos Aires pour ouvrir l'École.

Une longue période de formation continue et un test difficile sur le terrain en restant en contact avec le(s) formateur(s) constituent une excellente épreuve pour accroître la confiance en soi et perfectionner l'art d'enseigner.

Evidemment cette action n'en restera pas là. Des plans précis pour l'Argentine ne sont pas encore dessinés mais au courant de l'année 2008 ou 2009 au plus tard nous pourrons y aller pour recruter des futurs enseignants parmi les élèves de Mariana et fi-

nalement diffuser l'enseignement en Amérique du Sud.

### Nouveau dossier en examen : Bali en Indonésie

Nous venons de recevoir une demande pour diffuser l'enseignement en Indonésie. Nous entrerons en contact d'ici peu pour avoir plus de détails. La prudence est de mise.

### RECRUTEMENT DE PROFESSEURS POUR LE FDSI

Nous sommes toujours en attente de professeurs de l'école disponibles à s'engager dans le FDSI comme « itinérant ». Aidez-nous à donner à en trouver. Le travail peut être dur, mais ce n'est pas la trop grande facilité qui nous fait passer certains caps.

### RÉCOLTE DES FONDS POUR LE FDSI

Je tiens à remercier les associations de France, Suisse, Andorre et Portugal, toujours au rendez-vous des dons. Chaque association a récolté des fonds de manière différente. En Suisse, par exemple, il y a eu une porte ouverte où les promoncas enseignaient et l'argent récolté était réservé pour le FDSI. En outre, certaines personnes ont fait des dons personnels. A Andorre, l'argent est le résultat de dons personnels, 500€/an. Au Portugal et en France il y a eu des ventes de t-shirts, de cartes postales, des stages, des repas...

S'il y a des idées nouvelles pour la récolte, elles sont bienvenues.

### Compte bancaire du FDSI

L'association ACEVIP de l'école au Portugal a été créée en automne 2006. Dès lors, nous allons créer un compte FDSI lié à l'association où il sera possible de verser directement les dons sans passer par des intermédiaires. Dès qu'il sera disponible, je vous communiquerai les dates

Fabien Bastin  
Formateur, Président  
de l'association du Fonds de  
Solidarité Internationale

## INFOS DIVERSES

### CARNET ROSE



Ce fût un bien beau mariage. Dans une belle « gique » ensoleillée par les bons soins de tante-cigale, par un mois de septembre qui sentait bon l'automne et la rentrée des classes, ils nous ont dit et répété tout leur amour. Avec beaucoup de tendresse et de simplicité, énormément de rire et de bonne humeur. Bien sûr, on a dansé et mangé sous les étoiles, avec tous les amis et les absents aussi. Le mariage de qui ? Ben, Simone et Yan, voyons. Ah oui, j'avais oublié de préciser, mais vous avez deviné...

Yvonne Michel



*Simone Pétrequin et Jan Solvel : un oui pour la vie*

### LES BONS MOTS

je reçois du courrier pour "l'Art du Chic". Après un grand fou rire, je m'imagine en vieille mercière au fin fond d'une de nos belles provinces. Guettant le client derrière ma vitrine, je pousse de gros soupirs en constatant que plus personne ne pousse la porte en bois derrière laquelle se cache pourtant des merveilles. Ce qui me permet néanmoins de respirer et de détendre les épaules....

Yvonne Michel

Nicole l'a dit cet été à Oppedette durant un cours de Taï Ji:



*"Nous sommes des aigles pas des poulets de supermarchés".* Cette petite phrase, prise hors contexte, laisse court à diverses interprétations mais toutes

vont dans le sens de notre enseignement me semble-t-il. Un aigle déploie ses ailes, un aigle prend de la hauteur, un aigle est une force tranquille, un aigle... rien à voir avec

les poulets élevés en batterie qui ne peuvent surtout pas ouvrir leurs ailes.

Geneviève Bozet

### J'AI TESTÉ

un stage de L'ART DE VOIR, Méthode Bates

Ou comment nos yeux (comme notre corps) sont influencés par notre mental, notre état émotionnel et comment (comme notre corps) ils ont besoin de détente puis d'exercices pour mieux fonctionner. La méthode ne se limite pas à de la gymnastique oculaire, on y apprend aussi, par une approche consciente à regarder autrement.

A intégrer dans notre pratique de Taï Ji...

Laurence Bourreau

### A LIRE



Les mouvements du silence, de Gregorio MANZUR, Albin Michel, 2006, 324 p

*Le parcours d'un homme qui témoigne comment le Taï Ji et le Chi ont bouleversé sa vie.*

### ON RECHERCHE

Thierry Chastaing, professeur de l'école (15 années d'expérience de l'enseignement) recherche un(e) **ENSEIGNANT(E) ASSISTANT(E)** deux mois (environ) par année.

Principe de fonctionnement (à affiner) - Sur la moitié de la période (exemple 15 jours) Thierry propose d'accueillir un assistant durant ces cours. Cet assistant (candidat au minimum) pourra comer sa formation en participant aux cours et en recevant des conseils concernant l'enseignement, la pratique

En échange, l'assistant remplacera Thierry (en déplacement) durant les deux semaines suivantes et assurera cours et pratique (logement et moyen de transport assuré).

Un bon moyen pour faire un bond dans l'enseignement, pour découvrir la Haute-Savoie et prendre l'air des montagnes.

Contacts : 04 50 44 11 67

ou [chastaing@centrelazuli.com](mailto:chastaing@centrelazuli.com)

**Livres de Vlady Stévanovitch (à compte d'auteur)**

France: Règlement en espèce ou par chèque au nom de STEVANOVITCH

Etranger: Règlement par mandat postal international au nom de STEVANOVITCH

<b>Monologue avec les morts ( Ed. Mémor–Belgique )</b>	<b>19,00 €</b>
<b>J'accuse les scientifiques ( Ed. Mémor–Belgique )</b>	<b>15,00 €</b>
<b>La Biosophie 25,00 €</b>	
<b>Médecins devenez guérisseurs</b>	<b>22,00 €</b>

**Ventes CIVS**

France: Règlement en espèce ou par chèque au nom de CIVS

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

**Livres**

<b>L'explorateur du monde intérieur</b>	<b>9,00 €</b>
<b>La Voie du Tai Ji Quan Version photocopiée</b>	<b>15,00 €</b>
<b>Les arts martiaux et le Tai Ji Quan de la Voie Intérieure</b>	<b>7,00 €</b>
<b>La Gnosée/Le Penseur redressé épuisé</b>	
<b>La Voie de l'Energie ( Ed. Dangles )</b>	<i>Disponible en librairies et FNAC</i> <b>26,00 €</b>
<b>Der Weg des Tai Ji Quan gratuit</b>	
<b>The Way of the Tai Ji Quan</b>	<b>23,00 €</b>

**DVD, K7 vidéo et CD**

<b>DVD "Les 11 exercices chinois, les 24 postures et le travail des mains"</b>	<b>25,00 €</b>
<b>K7 Vidéo "24 Postures" en anglais</b>	<b>22,00 €</b>
<b>K7 Vidéo "24 Postures" en italien</b>	<i>Promotion</i> <b>10,00 €</b>
<b>K7 Vidéo "108 Postures"</b>	<i>Promotion</i> <b>5,00 €</b>
<b>K7 Vidéo "127 Postures"</b>	<i>Promotion</i> <b>10,00 €</b>
<b>CD "Le Tantien"</b>	<b>15,00 €</b>
<b>CD "Relaxation/ respiration"</b>	<b>22,00 €</b>
<b>CD "Coffret Pierre Boogaerts" (10 cours)</b>	<b>80,00 €</b>

**Tee-shirts**

<b>Tee-shirt "phrases"</b>	<b>10,00 €</b>
----------------------------	----------------

**Ventes au profit du Fonds de solidarité**

France: Règlement en espèce ou par chèque au nom de FONDS DE SOLIDARITE

Etranger: Règlement par mandat postal international au nom de FONDS DE SOLIDARITE

<b>Bloc note</b>	<b>1,50 €</b>
<b>Tee-shirt logo (blanc, gris, beige)</b>	<b>10,00 €</b>
<b>Tee-shirt "main 80"</b>	<b>18,00 €</b>
<b>Cartes postales</b>	<b>0,70 €</b>
<b>Marque page en bois</b>	<b>2,00 €</b>
<b>CD "Image d'été" (guitare)</b>	<b>15,00 €</b>

Le matériel est envoyé à la réception du règlement

Les FRAIS DE PORT seront établis selon votre commande

Ami(e)s Promoncas

Merci à tous ceux qui ont participé à cette édition. Ce bulletin est le nôtre. Il peut toujours être amélioré.

N'hésitez pas à me faire part de vos remarques.

Laurence Bourreau

Tél : 04 42 50 13 55

Email : corpsetsouffles@wanadoo.fr