

Les listes suivantes sont une énumération sans ordre ni hiérarchie particulière. Elles sont des repères sur le contenu de la formation. Pour en saisir le fond se référer à la Charte de l'école et à l'information donnée par le formateur ou le prof. délégué.

LISTES DES MODULES - **Techniques au sol**

Module 1 : «prise en main» du Tan Tien

(les éléments de ce module sont à faire minimum 2 fois. Certains aspects seront repris dans tous les autres modules)

- les mouvements du bassin, couché, assis
- recherche du repère avant
- repère avant, repère arrière, la barre, la ballade de la boule, les 6 repères reliés au Tan Tien.
- séparation des deux étages du ventre.
- l'effort centré
- premiers abdominaux
- respiration abdominale sub-ombilicale tantienienne
- respiration tibétaine.

Module 2 : techniques de respiration

(éléments à refaire au minimum 2 fois)

- abdominale sub-ombilicale tantienienne
- elective (par étages). Contrôle du relâchement
- endonasale. Mise en évidence du point Lu
- complète
- les ré-inspirades
- la respiration sans effort
- oudiana

Module 3 : Techniques de détente et de relaxation

(éléments à refaire au minimum 2 fois)

- auto-massages des mains, visage, pieds
- etirements
- roulades
- horloge
- détente des épaules, ceinture scapulaire et bassin
- relaxation de base (lourd, chaud, coeur, visage)

Module 4 : Petite circulation du Chi - Approche

(éléments à refaire au minimum 2 fois)

- sensibilisation des points et circulation mentale
- respiration par les points et relation au Tan Tien
- déroulé du dos
- techniques des volets dans chacun des points
- les abdominaux
- séparation des 2 étages du ventre

Module 5 : Petite circulation du Chi - la technique

(éléments à refaire au minimum 4 fois)

- oudianer, pousser dans les points
- la vague
- coups de bélier dans les points de la P. circulation
- respiration à 3 temps
- passis trough
- technique complète (ça tourne !!!)

Module 6 : La posture assise

(éléments à refaire au minimum 2 fois)

- confort d'abord - trouver sa posture - appui au Tan Tien l'axe, la tête, le bassin ...
- symétrie intérieure.

LISTES DES MODULES - **Techniques debout**

Module A : Apprentissage des principes de base à travers

les 11 exercices de santé et les 24 postures.

(Ce module ne comprend pas de mémorisation mais de l'expérience. Il est à refaire de nombreuses fois)

- les critères du Tan Tien (bassin, pieds, axe, regard ...)
- le pas, alternance plein et vide
- les mains, détente et souplesse, écoute du Chi, gueule du tigre, points des poignets.
- visage, détente, regard
- simplicité du geste, contrôle de la détente et la logique du corps.
- les diagonales

Module B : Apprentissage des formes : 11 exercices et 24 postures

(module à répéter de nombreuses fois)

Nous privilégions l'apprentissage global. Ce genre de connaissance ne s'acquière que par la répétition inlassable des mêmes mouvements. La mémoire habituelle est à mettre de côté, la bonne mémoire est celle du corps. Apprendre à suivre est essentiel, la mémorisation viendra en son temps.

Module C : la respiration à 2 temps dans la forme

(éléments à refaire au minimum 4 fois)

- alternance entre l'inspiration (ouverture, légèreté) et l'expiration (fermeture, ancrage)
- respiration fluide et sans effort
- pratique de certains brocarts
- approche de la respiration à 3 temps

Module D : les 4 temps du mouvement

(éléments à refaire au minimum 4 fois)

Tan Tien (premier inspiration) - Libérer les trois membres (grand inspiration) - s'enraciner, l'axe (apnée) - lancer le Chi (expiration)

Module E : La pratique - 11 exercices, forme de Maredret et 24 P.

(éléments à répéter de nombreuses fois)

- La fluidité, la continuité : Chaque figure commence avant la fin de la précédente et se poursuit elle-même pour s'achever alors que la suivante a déjà commencé.
- Le langage du corps, apprendre à suivre.

Module F : Le Kirikido

(éléments à refaire au minimum 4 fois)

La pratique du Kirikido permet aux futurs enseignants de mieux comprendre la logique des mouvements. Cette compréhension permet au corps de s'engager et prépare la libre circulation du Chi. D'autres aspects sont : la vitesse, le tonus musculaires, l'assouplissement, un Tan Tien puissant ...

L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch

LA FORMATION
PERSONNELLE
DE L'ÉCOLE

*Une formation
de pratiquant*

Programme
2008-2009
en Haute-Savoie
& sur Genève

Cycle niveau 1
Cycle niveau 2



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

L' Art du Chi

Le Chi est l'énergie de vie présente dans chaque être humain, une composante de la vie même. L'Art du Chi est une pratique corporelle qui a pour objectif la maîtrise de l'énergie vitale (Chi en Chine, Prana en Inde).

Grâce aux techniques issues de la **méditation**, de la **relaxation**, du **Qi Gong**, du **Tai Ji Quan**, le pratiquant agit sur son énergie et sur sa qualité de présence à soi et au monde. (voir dépliant général)



● Une école internationale, La Méthode Stévanovitch

L'école de la Voie intérieure, fondée en 1988 par V. Stévanovitch, est internationale (300 enseignants dans 17 pays). C'est en France une des plus grandes écoles qui enseignent ce type de discipline. Développée au cours des 20 dernières années, l'école enseigne de nombreuses techniques de mobilisation de l'énergie vitale. Depuis 2000, l'école s'est enrichie des complexes sonores porteurs de Chi.

La Méthode Stévanovitch permet aux occidentaux de découvrir la réalité du Chi, en délaissant toute connotation religieuse, tout aspect spectaculaire et compétitif.

L'École est affiliée à la Fédération Française EPMM (Sports pour tous), à la Fédération de Qi Gong FEQGAE.

La formation personnelle : Transmission d'une Connaissance

Cette formation a pour but l'acquisition des fondamentaux de l'Art du Chi. Elle comporte les bases complètes pour une pratique au service de son évolution personnelle et dure 3 années au minimum. Elle est un pré-requis à la formation d'enseignant de l'Art du Chi. À travers un ensemble cohérent, la formation s'organise autour de modules de un à plusieurs jours autour des thèmes suivants :

- pratiques au sol : centrage, relaxation, respiration, posture, circulation, ...
- pratiques en mouvement : enracinement, présence, coordination, engagement, ...

● Les enseignants : Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing

Enseignants depuis 1994 et 1991, ils sont professeurs délégués à la formation des enseignants.

● Le programme 2008/2009 -Haute-Savoie & Genève.

- Il s'articule autour de 16 journées de stages. 8 journées isolées (week-end) et 2 stages de 4 jours.
- Il se déroule sur **2 NIVEAUX**.
 - Niveau 1 : les personnes qui rentrent en formation (journée accessible également pour tous pratiquants)
 - Niveau 2 : les pratiquants en cours de formation (2ème, 3ème année ...)
- Alternance entre les deux enseignants.
- L'intégration de la formation se réalise à partir de la pratique personnelle de chacun.



● L'école et ses intervenants

- La formation de l'École s'articule autour du Centre International Vlady Stevanovitch (VS) les Centres de formation VS - les Professeurs délégués
- Ils délivrent conjointement la formation. Chaque candidat fait l'objet d'un suivi.
- La structure de l'École ainsi que son implantation géographique permet aux candidats d'aménager leur formation selon la durée de leur choix (min 3 ans) tout en ayant accès à plusieurs enseignants.
- La formation est offerte en plusieurs langues: Allemand, Anglais, Espagnol, Français, Italien, Néerlandais, Portugais (consulter: www.tantien.com)



CONTACTS : Thierry Chastaing Le Bouchet 74350 LE SAPPEY — TEL : 04 50 44 11 67
SITE : www.artduchi.com/alpes — E-MAIL : chastaing@unisoi.com