

Numéro spécial



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

# Tantien MAG

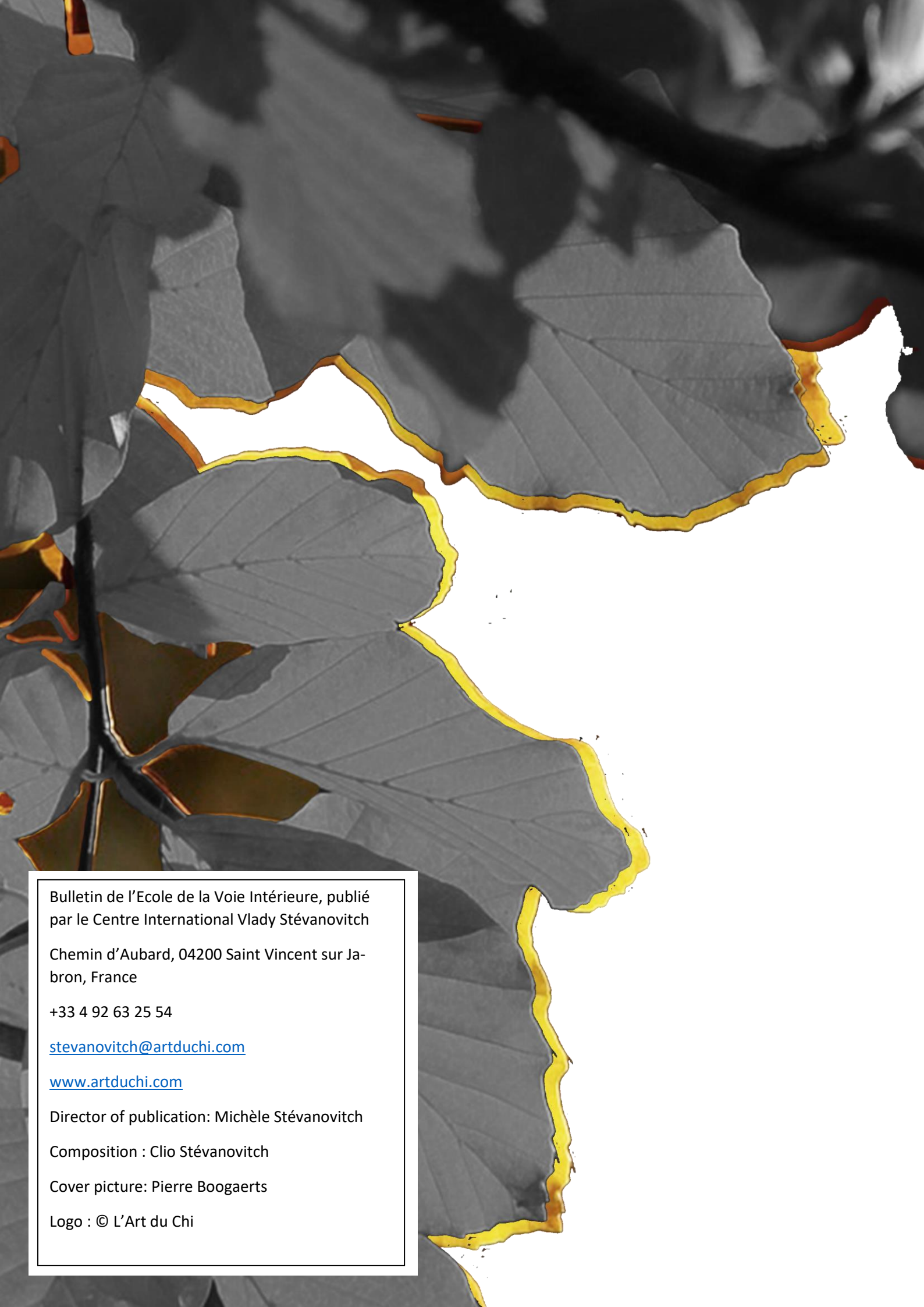
Décembre 2022

*De l'enseignement  
à la transmission...*

*...atteindre la  
liberté de  
mouvements*

Avec un  
témoignage  
spécial de Léon  
Bernier





Bulletin de l'École de la Voie Intérieure, publié  
par le Centre International Vlady Stévanovitch

Chemin d'Aubard, 04200 Saint Vincent sur Ja-  
bron, France

+33 4 92 63 25 54

[stevanovitch@artduchi.com](mailto:stevanovitch@artduchi.com)

[www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)

Director of publication: Michèle Stévanovitch

Composition : Clio Stévanovitch

Cover picture: Pierre Boogaerts

Logo : © L'Art du Chi

# Sommaire

- 4      Edito, un mot de Michèle
- 7      Atteindre la liberté de mouvement, Léon Bernier
- 13     Se méfier des mots, Linda Bonhamed
- 17     Épurer, Michèle Stévanovitch
- 21     Karine Taymans
- 23     Extrait d'un enregistrement de 1996
- 25     Avancer dans l'Art du Chi, Pierre Boogaerts
- 31     Christian Michel
- 35     Quand le corps et le Chi s'harmonisent, Yvan Desautels
- 39     Fabien Bastin
- 47     Ce qu'il reste de la pratique, Jean Bru
- 51     Libérer la pensée pour libérer le mouvement, Carole Cajolet
- 55     Jean Marie Savard
- 61     Inès Périlleux

## Edito

# Un mot de Michèle

Ce numéro spécial a été inspiré par Léon (Professeur délégué au Québec) qui, après 30 ans de pratique, désire faire un point et provoquer des échanges avec « les anciens ». Echanges afin de peut-être donner quelques pistes aux chercheurs de notre école.

Belle initiative accueillie par Pierre et moi avec enthousiasme.

Le point de départ est donc l'article de Léon.

Quelques Promoncas du Québec, choisis par Pierre, et quelques-uns en Europe, choisis par Michèle, vont tenter de nous mettre sur la voie en faisant une sorte d'état des lieux. Là où ils en sont aujourd'hui, le plus simplement, le plus sincèrement possible.

Merci à eux de se livrer dans ce numéro.

Notre école est riche d'anciens, écoutons-les.





A Linda

# Atteindre la liberté de mouve- ment

Il y a quelque chose de paradoxal dans la démarche que nous poursuivons dans l'Art du Chi. Au moment où, après avoir longuement travaillé, tout se met en place pour laisser les mouvements de Tai Ji Quan se réaliser librement, sans aucun effort et sans aucune intention, où il ne reste qu'un corps animé de l'intérieur par un ensemble de micro-événements de Chi, voilà que ce corps ne répond plus.

Je ne prétends aucunement avoir fait le tour du jardin dans lequel Vlady nous a aimablement invités à pénétrer. Je suis parfaitement conscient de n'en avoir cultivé qu'une infime parcelle. Michèle utilise souvent la métaphore de la boîte à outil pour faire référence au legs de Vlady. Tout y est, dit-elle, rien à ajouter, rien à retrancher. Je me permets de préciser qu'il faudrait plus d'une vie pour faire adéquatement usage de tous les outils que Vlady a déposés dans sa boîte. Il y a là des techniques qui débordent nettement de ce que requiert la pratique du Tai Ji Quan. Par exemple tout ce qui concerne le travail des sons porteurs de Chi, dont la complexité exige un tel investissement qu'il faudrait, pour lui faire justice, s'y consacrer entièrement.

*Par Léon Bernier*



J'avoue m'être personnellement concentré sur les techniques de Chi les plus immédiatement reliées à la pratique du Taï Ji Quan. J'irais même jusqu'à dire que, durant toutes ces années, j'ai travaillé les techniques de Chi uniquement en fonction du Taï Ji Quan et que c'est à travers le Taï Ji Quan que j'ai pu en arriver à vraiment réaliser à quel point ces techniques de Chi avaient pu me transformer physiquement et mentalement. Je peux dire aussi qu'avec les années, ma pratique personnelle a pris le dessus par rapport à l'enseignement, ou plutôt que mon enseignement est devenu de plus en plus marqué par les sensations physiques de Chi qui se manifestaient dans

ma pratique. J'en suis venu à réaliser que rendu à un certain stade dans la pratique du Taï Ji Quan, il fallait oublier les techniques, ou plus justement profiter du fait que la répétition des mêmes exercices et des mêmes mouvements pendant toutes ces années ouvrait sur la possibilité de laisser le Chi agir librement. On peut dire qu'on accède alors à l'étape du « ne rien faire », ou plus précisément à celle de l'observation de ce que plusieurs années de pratique assidue ont insufflé dans le corps.

Le terme insuffler me semble ici particulièrement juste pour décrire le résultat physique de longues années de travail des →



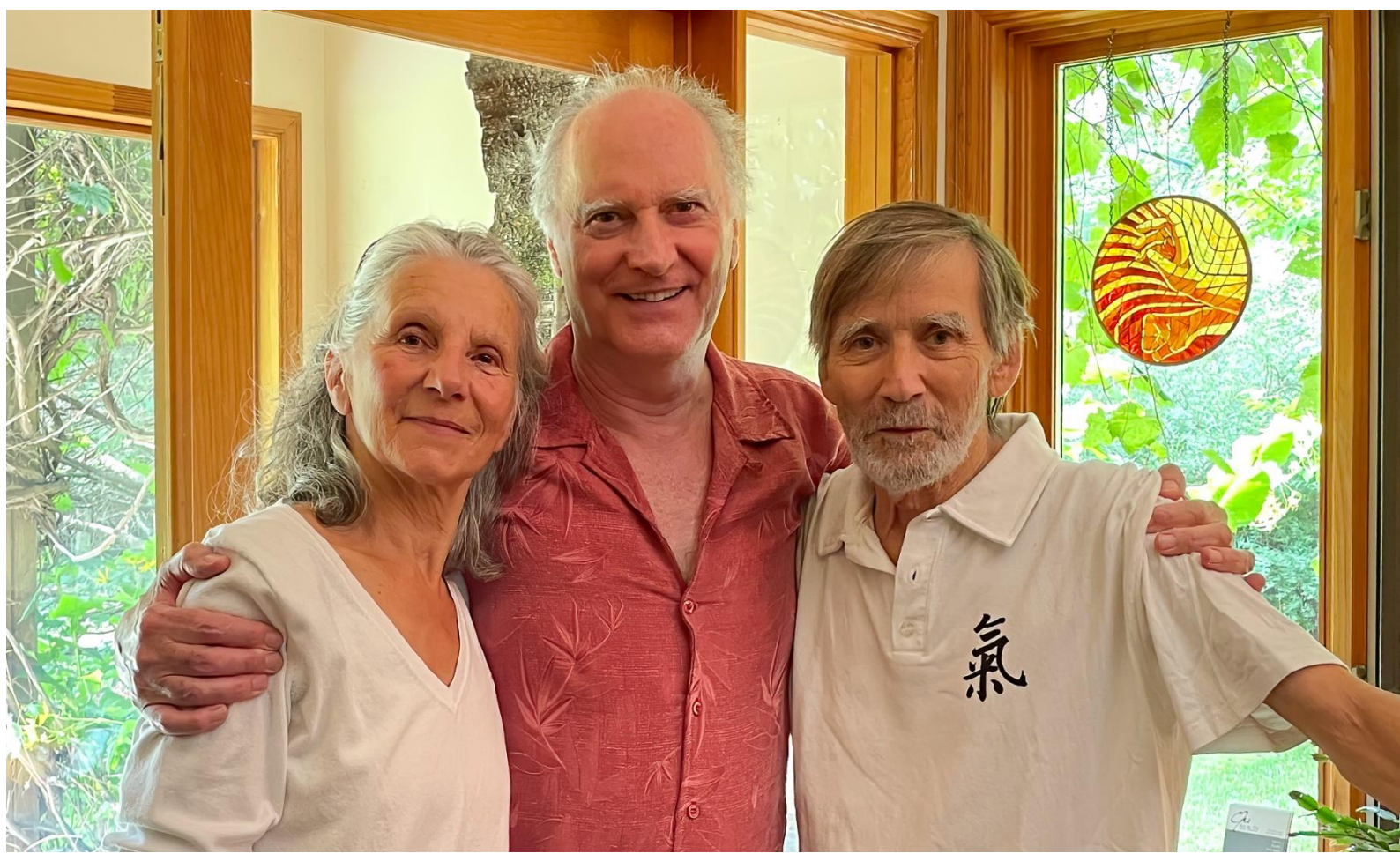
mêmes techniques et des mêmes postures. Au bout du compte, tout est con-fusion de la respiration appuyée sur le Tantien et de la circulation du Chi dans et hors du corps. De cette alliance respiration-Chi résultent la circulation du Chi dans les diagonales, dans la petite circulation et tout ce qui s'y greffe, mais plus globalement encore dans toute une série de micro-événements corporels qui accompagnent et éventuellement produisent les mouvements de Taï Ji Quan.

Évidemment, pour qu'un mouvement de Taï Ji Quan puisse se réaliser librement en laissant agir le Chi, ce mouvement ne doit présenter aucune difficulté physique. En ce qui me concerne, j'avoue que plusieurs mouvements, notamment dans les 127 postures, me causent encore des difficultés. Il y en a que, plus jeune, je faisais facilement, mais qui, avec l'âge et les

raideurs corporelles, me sont devenus ardu.

La démarche que je poursuis maintenant étant d'observer comment le Chi agit librement, j'ai choisi d'exclure de ma pratique toutes les postures qui me causent un problème d'exécution. Je n'ai conservé que la première section des 127, la première section des 108 et les 24 postures. C'est largement suffisant et surtout nécessaire pour permettre de poursuivre mes observations sur la façon dont le Chi nous travaille quand on choisit de le laisser faire.

Tout cela implique bien sûr un certain renoncement. Non seulement à toute une partie des mouvements de Taï Ji Quan que l'on a mis tant de temps à travailler, mais aussi aux techniques de Chi complexes que le corps n'a pas véritablement assimilées et qu'il ne sert à rien, avec le temps qu'il nous



reste, de s'acharner à encore vouloir ajouter au bagage déjà abondant que nous nous sommes habitués à accumuler.

Vous me direz sans doute : « mais le legs de Vlady? »

Ma réponse est que le meilleur témoignage de l'apport de Vlady passe par le corps, par la démonstration d'un mouvement de Tai Ji Quan réellement porté par le Chi. C'est en montrant le résultat qu'on peut le mieux faire saisir aux élèves et futurs élèves toute l'importance du long chemin qu'ils s'approprient à parcourir.

Dès lors qu'on s'aperçoit que le résultat est là, du moins pour une partie des mouvements, n'est-il pas de notre devoir de franchir le pas et de libérer notre pratique de tout le bagage préparatoire accumulé pour en arriver là où l'on en est? Oui, Vlady nous a transmis des techniques millénaires, avec une pédagogie de son cru permettant aux Occidentaux que nous sommes d'y accéder. Mais ce n'était pas pour nous y emprisonner.

Un enseignant avancé ne devrait pas se contenter d'enseigner des techniques et de décortiquer des mouvements. Il devrait accorder une place centrale à l'observation attentive de ses élèves, de chacun d'eux, et en même temps s'assurer que ceux-ci développent leur capacité d'observation et d'attention de telle sorte qu'ils en viennent à reconnaître et éventuellement à sentir eux-mêmes quand un mouvement est porté par le Chi.

J'ai personnellement eu la chance de travailler depuis de nombreuses années avec Linda. C'est vite devenu pour nous un réflexe de nous observer mutuellement. Depuis quelques années, nos observations sont devenues extrêmement précises et

portent sur ce que j'appelle des micro-événements de Chi qui se déroulent dans le corps et font apparaître à la perception autant de micro-mouvements qui ponctuent subtilement l'exécution d'une posture de Tai Ji Quan, et ce, sans aucune intervention de la volonté, en faisant du mental un organe extrêmement vigilant de perception physique du Chi.

Une telle approche convient, bien sûr, aux pratiquants les plus avancés. Il ne sert à rien de vouloir sauter les étapes avant d'avoir suffisamment travaillé soi-même les techniques de telle sorte qu'elles fassent corps avec soi. Par contre, il ne sert à rien de rester inutilement collé à la technique quand le corps ne demande pas mieux que de s'en libérer. Il est tout à fait normal et indispensable que les enseignants plus débutants mettent l'accent sur la technique et accordent beaucoup de temps à la préparation de leurs cours. Non seulement doivent-ils faire travailler les techniques mais ils ont eux-mêmes à les interioriser.

Plus on progresse dans l'enseignement du Tai Ji Quan, plus notre propre pratique devrait teinter notre enseignement. L'écueil qui cependant risque de poursuivre l'enseignant de longue date est ce que j'appelle le singe fou de l'enseignant, qui prend la forme d'un insidieux discours mental venant parasiter la pratique de directives concernant, par exemple, les diagonales, les temps de la respiration associés à la petite circulation, etc. C'est en discutant un jour de ce phénomène avec Alain, qui fait partie des anciens de l'École, que j'ai pris toute la mesure de ce malencontreux défaut, dont j'étais loin d'être libéré à ce moment-là. À la remarque d'Alain, qui était à peu près celle-ci « je suis incapable de faire ma pratique personnelle sans être en train →



de m'enseigner moi-même » je me souviens de lui avoir spontanément répondu « accorde plus d'importance à la pratique qu'à l'enseignement ». Ce conseil, je me l'adressais tout autant que je l'adressais à Alain.

Les circonstances, notamment la pandémie, ont fait en sorte que je n'ai plus enseigné à des groupes de débutants, et que je me suis désormais adressé à de tout petits groupes de deux ou trois élèves à la fois. Pour moi, ce contexte d'enseignement est devenu idéal. Il permet une communication par le regard, par l'observation mutuelle, qui en vient à

prendre le pas sur l'usage des mots, donc sur le recours au mental. Pour être plus précis, mes interventions sont essentiellement centrées sur la perception physique du Chi, en amenant les élèves à concentrer leur attention sur ce qui se passe dans leur corps pendant l'exécution d'un mouvement, en soulignant ce que moi, je perçois à tel moment précis de la posture.

Là où conduit cette démarche est, comme tout ce que nous faisons, difficile à faire saisir par les mots. Disons qu'il s'agit d'un Tai Ji Quan qui reste structuré mais sans qu'intervienne le souvenir des techniques travaillées pour que se forge cette



structure dans le corps. On pourrait aussi imaginer un appareil photographique d'une telle précision qu'il permettrait de voir la réalisation d'un mouvement de Tai Ji Quan comme la succession d'une infinité d'événements ponctuels sans qu'à aucun moment ne soit affectée la fluidité de l'ensemble.

Mais revenons aux mots pour résumer tout ce qui précède. La démarche consiste donc à laisser le mouvement se déployer au rythme spontané de la respiration-circulation du Chi, lequel rythme a tendance à devenir de plus en plus lent, de façon à permettre à la fois la réalisation et l'observation de tout ce qui intervient dans le corps à chaque micro-phase du mouvement.

C'est alors que l'on en arrive à toucher à la vie, sans que cela ne soit qu'un mot. Sentir ne serait-ce qu'un micro-mouvement de vie en soi nous met en même temps en communication avec tout ce qui vibre autour de nous. N'est-ce pas là ce à quoi nous tendons tous, pratiquants de l'Art du Chi?

Le chemin s'arrête ici pour moi. Mais Linda est prête à poursuivre là où nous en étions rendus tous les deux. À elle maintenant de prendre toute sa place, où que cela la conduise.

Merci Vlady, merci à tous.

Léon Bernier

Octobre 2022

Professeur délégué



# Se méfier des mots

« Suivez-moi » disait souvent Vlady. Cette directive apparemment simple, il m'aura fallu des années pour en saisir vraiment le sens et l'importance.

Ayant travaillé d'autres techniques corporelles avant de rencontrer Vlady et l'Art du Chi, j'avais déjà développé une certaine facilité à apprendre des mouvements en reproduisant par mimétisme ce que faisait l'enseignant.

Tout en ayant l'intuition que les mouvements de Tai Ji Quan allaient bien au-delà de ce que j'en percevais visuellement, c'est très graduellement et en m'investissant plus à fond dans la formation que le « suivez-moi » de Vlady s'est peu à peu révélé dans toute sa dimension intérieure. Une façon nouvelle d'observer et de chercher moi-même à réaliser les mouvements tels que j'en venais à les percevoir chez Vlady et chez les plus anciens de ses élèves devenus nos professeurs, s'est développée parallèlement avec la progression dans l'apprentissage de techniques de Chi de plus en plus complexes et la répétition, seule ou en groupe, des mouvements de Tai Ji Quan.

Le jumelage de ce que Vlady appelait la « rigueur posturale » et la présence du Chi en tant que composante du mouvement n'est pas venu d'un seul coup et s'est fait d'abord, et pendant plusieurs années, →

*Par Linda Bohamed*



à mon insu. Par la suite, tout cela est devenu davantage conscient et a donné lieu à une phase très volontaire consistant à ce qu'on appelait dans les cours *mettre du Chi dans la forme*. Ce n'est que récemment et grâce à un travail très personnalisé auquel Léon fait explicitement référence dans son texte que j'ai pu dépasser cette *phase volontaire*, pour *en arriver à une phase plus spontanée, consistant à laisser le Chi réaliser le mouvement*.

Contrairement à ce que l'on a l'habitude de lire dans les livres de sagesse, un tel processus ne passe pas par un effacement de soi mais au contraire par une conscience aigüe de ce qui se réalise dans son propre corps. En fait, ce dont on arrive à se libérer, ce n'est pas de la conscience de soi, mais des mots qui agissent comme obstacles à une véritable prise de conscience de soi, essentiellement corporelle.



L'apport de Léon dans l'évolution de ma pratique du Tai Ji Quan se situe précisément là. Combien de fois, surtout ces dernières années, n'a-t-il pas dit lors des multiples échanges que nous avons eus lui et moi sur ce que je croyais être des avancées au niveau de la perception du Chi : *ce ne sont encore que des mots*.

Cette méfiance à l'égard des mots n'est pas nouvelle dans l'enseignement qui se fait dans l'École. Déjà, elle était omniprésente chez Vlady en dépit du fait qu'il ait lui-même beaucoup dit et beaucoup écrit. *Le Tai Ji Quan*, répétait-il constamment, *ne s'apprend pas dans les livres. Il s'apprend dans et par la pratique*.

Sans être toujours bien compris, Pierre cherche de son côté à faire prendre conscience aux élèves débutants, mais aussi aux moins débutants, qu'il existe une phase de notre travail où nous avons tendance à nous faire illusion sur ce que veut dire réellement *sentir le Chi*. Ceci consiste à prendre les mots pour la chose, et à devenir à la longue un obstacle plutôt qu'un avantage.

C'est vraiment dans cette direction que se situait, à la fin, l'enseignement de Léon. Dépasser les mots pour chercher à sentir ce qui se passe, au détail près, dans l'exécution des mouvements.

Avec Léon j'ai appris à revenir au point de départ, à revenir au mouvement simple, à arrêter de chercher. Tout est là, inscrit dans le corps... pourvu qu'on ait beaucoup travaillé.

Pendant que j'écris ce texte, Léon perd de plus en plus ses forces musculaires. Par contre je vois très bien, chez lui, ce qui l'anime : ce Chi qu'il a développé depuis plus de trente-cinq ans est palpable.

Je m'arrête ici parce que si je continue Léon dira « Ce ne sont que des mots ».

Je tiens quand même à vous confier que les médecins et tout le personnel médical avec lequel Léon a été en contact au cours des dernières années, tous sans exception, ne comprennent pas où il arrive à puiser son énergie étant donné son très faible taux d'hémoglobine...

Force leur est d'admettre qu'il y a quelque chose qui leur échappe.

Merci Léon

Linda Bohamed,

Novembre 2022

Professeure



# Epurer

Il est vraiment difficile de mettre en mots une expérience de travail interne. La verbalisation a pour but de rendre l'événement intelligible pour l'autre, ce qui est une nécessité dans une école, mais pour le vécu personnel c'est toujours un risque d'appauvrissement. Parce-que, inévitablement, on y fait rentrer la nécessité du sens. Il y a un risque de mémorisation de l'explication au détriment d'un vécu renouvelé. Tout-à-coup, l'expérience a perdu toute sa force. Cela dit, pour s'exprimer et enseigner nous nous débrouillons avec les mots, c'est inévitable. On se rapproche plus ou moins du perçu mais ce ne sont jamais que des mots. Il y a l'interprétation de celui qui les choisit, il y a l'interprétation de celui qui les reçoit.

Afin de nous engager dans une véritable exploration sans fin, nous devons renouveler à l'infini notre écoute du ressenti et faire abstraction du mental, les mots sont seulement une piste. Il faut travailler avec le corps, avec les perceptions. Ne pas interpréter afin que l'expérience se prolonge et

*Par Michèle Stévanovitch*

évolue indéfiniment au fil des pratiques et des années.

Mais, les perceptions évoluent-elles vraiment ? Certaines, oui, je les sens devenir plus fortes, plus spontanées, plus riches. D'autres sont là depuis le début, elles sont comme une reconnaissance de l'état d'écoute intérieure.

Il y a encore une autre forme d'évolution des perceptions. Par exemple, c'est à partir d'une perception concrète, du genre tactile, que l'on sent une pression de Chi. Mais nous ressentons également et tout aussi concrètement le Chi en dehors du corps...

Alors, que se passe-t-il ? Qu'est-ce qu'une perception ?

Un autre sujet de contradiction, c'est la recherche afin d'améliorer et de retrouver la logique du corps, car cette logique qui est une exigence pour pénétrer dans le travail de Chi, sera un jour dépassée et peut-être même devenue inutile.

Tout mouvement du corps est toujours impulsé par le Chi. Nous en faisons l'expérience lors de séances au sol avec les mouvements imaginaires. Grâce aux répétitions inlassables de nos mouvements réels, aux corrections et aux différentes propositions de lecture (action, respiration, diagonales, rythmes etc.) le corps comprend de mieux en mieux l'intention d'action et est capable de « simplifier » les gestes afin qu'ils soient plus efficaces. Le corps exécute alors une forme pure et lavée de tout détour et de tout artifice.

Lorsque je travaille la logique du corps, je fluidifie mon corps, mon esprit et mon Chi, inévitablement. L'efficacité du geste est un élément déterminant dans la juste circulation du Chi. Le Chi circule bien dans un corps libéré, un corps qui a retrouvé sa vraie nature, un corps englobant tout ce que nous sommes.

Un corps conscient.

→

Je crois, que c'est exactement ce qui se passe. Notre pratique nous fait prendre conscience de notre corps, de nos blocages, de nos résistances (mentales et physiques). Nous affinons sans cesse nos gestes et nous pénétrons profondément notre être. Nous redevenons corps... Nous naviguons et nous pouvons choisir d'être un point précis ou d'envahir tout le corps, sentir notre présence unique dans le Centre ou dans le tout de notre corps.

La conscience se manifeste dans la matière. Nous sommes incarnés, notre travail de terrien se fait dans ce corps. Nous y cherchons l'harmonie de tous les éléments qui nous composent.

En travaillant le corps, je fais fondre les obstacles et l'intention devient physique. Le corps devient fluide, la perception de pression de Chi se poursuit au-delà des limites. Le Chi circule librement. Un mouvement devient une pression interne qui peut déborder du corps. Je manipule des pressions, des fluides, sans aucune résistance. A ce moment, je découvre que je me laisse guider par quelque chose, déposé en moi, qui s'harmonise avec ce qui m'entoure. Ce quelque chose sera toujours juste car il ne vient pas de mon mental.

Pourtant, nous avons tous des limites physiques, différentes d'une personne à l'autre, selon l'entraînement, les accidents, selon l'âge etc.

Curieusement, c'est pour arriver à cette liberté (dedans-dehors) qu'il faut apprendre à travailler sans dépasser ses

limites physiques, même pas les atteindre. (Attention, je parle de la pratique, cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais faire aucun effort...) Nous aurons toujours des limites et si l'intention est de les vaincre, la suite du travail ne sera pas possible. Il ne sera pas possible de vraiment confondre et travailler de manière fusionnelle la matière, le Chi et l'intention. L'intention avec laquelle nous travaillons est tellement importante, le corps est notre matière première, il faut travailler en collaboration avec respect et écoute. Alors seulement, lorsqu'on aura atteint la vraie fluidité, les limites corporelles n'auront plus d'importance.

Le Chi serait-il une forme d'intention ? Le corps serait-il une forme d'intention ?

De même que l'intérieur et l'extérieur du corps sont en réel prolongement, mon intention se prolonge dans une intention plus vaste et l'Intention globale se prolonge dans mon intention.

L'intention du tout se manifeste en moi.

La Vie.

Michèle Stévanovitch

Novembre 2022









*Je voudrais être un maître à ne pas penser  
et enseigner le silence.*

Vlady Stévanovitch

Tout se résume là et pourtant sans cesse  
des questions multiplient reviennent, le  
piège du singe fou...  
Peut-on codifier l'incodifiable et mettre des  
mots là où ils n'ont plus aucune utilité.

Quelques « anciens » parmi nous ont suivi  
l'enseignement d'un maître.  
Tout dans la transmission est passé par le  
respect des traditions.

*Par Karine Taymans*

10 000 heures et puis tout commence, sans question et avec une confiance totale.

Inlassablement la pratique nous mène vers la simplicité, le dépouillement, jamais la perfection.

La vie avec un grand V est au centre de cette recherche.

Nous sommes des créateurs de calme et de silence.

Quand je termine la forme, tout est accompli.

Il n'y a plus rien à dire.

L'Art du Chi est un univers que l'on ne peut pas s'approprier.

Rien n'est jamais acquis malgré notre expérience.

Chaque jour, nous créons un espace où la plénitude laisse place à ce qui peut encore s'accomplir.

Une page blanche qui surgit, un paysage de neige dans lequel le corps évolue, se confond, se dilue sans laisser aucune trace.

N'oublions pas, nous sommes les explorateurs du monde intérieur, jamais imité, toujours en création permanente.

Même les obstacles rencontrés vont nous permettre de découvrir de nouveaux chemins encore totalement inexplorés.

Je vous souhaite « bonne route à tous »

Karine Taymans

Novembre 2022

# Extrait d'un enre- gistre- ment de 1996

*« Je peux vous donner un espoir, une certitude même. C'est que si vous **continuez**, si vous travailler suffisamment longtemps, vous y arriverez à coup sûr ; seulement il faut du temps pour ça. En travaillant, bien entendu on atteint un certain niveau, mais il faut du temps.*

*C'est comme un enfant qui fait de la gymnastique, il ne sera pas un adulte plus vite que les autres, il sera seulement un adulte bien formé et en bonne santé. Mais il ne sera pas adulte plus vite.*

*C'est la même chose, pour arriver à l'âge adulte dans ce travail, il faut des années et des années de travail. Et quand on a beaucoup travaillé, lorsque les années sont passées, qu'un nombre suffisant d'années s'est écoulé, on arrive à un niveau qui alors, procure des joies, des satisfactions, que rien d'autre ne peut procurer.*

*Et ça j'ai suffisamment de recul pour pouvoir l'affirmer. »*

*Par Vlady Stévanovitch*







## On se sent bien petit devant l'adieu d'un ami.

« *La mort, notre seul ennemi* » (Vlady Stévanovitch)

Mais pourquoi, Bon Dieu de bon sang, ne nous sentons-nous pas bien petits face à la vie ? On l'a reçue et non seulement on trouve normal qu'on y ait droit (le droit du consommateur, n'est-ce pas), mais on passe vite à autre chose ! Et quand on s'y intéresse, au lieu d'en profiter, on joue avec elle comme si c'était un jouet ou on la démonte en espérant la reconstruire, mais en mieux. Et d'invoquer la loi, la science, les croyances, les conventions et autres convictions. Pauvres de nous.

Oser le respect de la vie, c'est ce que nous propose l'Art du Chi. C'est ce que nous montre Léon depuis longtemps.

*Par Pierre Boogaerts*

# Avancer dans l'Art du Chi

*« C'est alors que l'on en arrive à toucher à la vie,  
sans que cela ne soit qu'un mot. »*  
(Léon Bernier)

## **Apprendre :**

Approcher l'Art du Chi pour moi, c'est me rapprocher d'une montagne immense. Plus je m'en rapproche, plus je deviens minuscule.

## **Avancer :**

Le chemin vers la montagne de la vie est celui de la vie, ses dimensions sont les siennes. Je n'y fais qu'un tout petit bout de chemin.

Il y a le chemin de la vie et celui de la société. Ils sont entrelacés, mais les confondre serait une erreur. Il est évident que celui de la société me fait avancer sur celui de la vie, alors que l'inverse n'est pas vrai. Et donc, les conditions sociales – bien réelles ou imaginaires – peuvent me faire marcher ou lambiner, courir ou m'écraser sur le chemin de la vie.

Mais peu importe les conditions, après plus de quarante années de pratique, je sais par expérience que l'Art du Chi peut être un véritable accélérateur de vie.

## **Le temps :**

À l'automne de ma vie, les certitudes ont tendance à s'effacer et le chemin devient plus souple, plus large, plus facile. Comme enseignant, je sais que je dois me méfier de mes aisances puisque ce ne sont pas encore celles de mes élèves, même s'il leur arrive de penser le contraire.

## **Qu'est-ce « être avancé » ?**

Je dirais que ce n'est pas seulement une question de technique, de souplesse, de sérieux, de pratique, de temps, même si ce sont des composantes incontournables. « 10 000 heures », disait Vlady, et d'ajouter que c'est à partir de là que cela commence véritablement !

C'est quoi alors, être avancé ? C'est sûr que j'ai certains repères, mais j'ai d'abord une certitude, celle d'en être encore bien loin. Comme sur le chemin vers la montagne, au plus j'avance, au plus j'ai l'impression de devenir minuscule et débutant. Mais cette fois, c'est comme si je le devenais – enfin – vraiment.

## **Des repères :**

Je les trouve dans ma pratique et dans celle des autres, car pour moi, l'enseignement et la pratique constituent tous deux le cœur unit de la formation en Art du Chi. →



Pour évaluer un élève, je ne lui demanderai jamais de faire le Chi Belt, la Sphère ou les Cerceaux, je lui demanderai de me montrer son Taï Ji Quan. C'est lui qui m'indiquera précisément la profondeur de son intégration à l'Art du Chi.

Dans ses mouvements, je verrai par exemple le degré d'effacement de ses efforts musculaires. Parce que c'est le Chi et non l'effort musculaire qui doit le soutenir, c'est la force de la vie qui doit porter son corps en mouvement. Et ça, c'est le nettoyage du corps, l'ancrage et la profondeur du Tantien qui le permettent. C'est alors seulement que je pourrai qualifier sa pratique de juste et véritablement harmonieuse.

Car on peut arriver à une belle exécution et même penser être porté par le Chi... sans l'être vraiment. N'étant pas ancrées dans le Tantien, l'aisance et la légèreté ne sont plus que gracilité et mollesse ou naïve désinvolture.

L'expérience et le fait de sentir le Chi ne garantissent pas non plus le fait d'être avancé. Comme notre sensibilité est tout empreinte d'un mental chargé de culture, de croyances, d'espoirs, de déviances, elle peut facilement nous illusionner et nous emberlificoter dans les rêves du « singe fou ». C'est si facile de produire nos perceptions, cela fait partie de notre vie de tous les jours, de notre système de perception et aussi... de notre entraînement dans l'Art du Chi.

### **Dans ma pratique :**

*J'espère que vous me pardonneriez de parler à la première personne. Il est vrai qu'au fond, je le fais toujours, mais tellement discrètement que la plupart du temps personne ne le remarque. Cela se passe durant mes cours, en guidant et corrigeant les autres. Pour corriger quelqu'un, je fais aussi bien autre chose que me référer aux techniques et aux postures, je sens dans mon corps ce qui se passe dans celui de l'élève. Je ne peux le sentir que si je retire les couches de vêtements dont la société m'a habillé et que j'ai accepté de porter. L'enseignement est pour moi une véritable mise à nu, une absence totale de pudeur.*

Il est vrai qu'avec la pratique, l'Art du Chi est aussi devenu un vêtement confortable qui m'accompagne depuis longtemps et continue de s'adapter à l'évolution de mon corps, de mon cœur et de celle de ma conscience. Il était de la fougue de ma jeunesse et accompagne aujourd'hui les conditions de ma vieillesse. Même que de plus en plus souvent, ce vêtement devient peau. Une peau qui colle à l'âme. C'est fou ce que ces deux-là peuvent s'entraider.

Quand le Chi me porte, je ne fais plus les postures. C'est lui qui bouge et m'entraîne. Je suis alors entièrement sensible, entièrement à l'écoute, comme à l'affût, et il me fait faire « mon » Taï Ji Quan. Mais seulement si je suis présent, attentif à mettre mes bras, mes jambes, ma tête et mon tronc, mon corps entier dans ce



volume-vêtement qui bouge tout le temps. À la moindre inattention, voilà qu'il me quitte et bouge sans moi. Je me retrouve alors, pour quelques mouvements, perdu comme un débutant maladroit qui essaie de rattraper un maître, quelqu'un qui est là depuis longtemps, bien avant moi, peut-être même depuis toujours. Alors que moi, je viens d'arriver. Puis à nouveau, on se retrouve et je le suis. Je le suis et ne le précède pas, c'est une question de respect. Et c'est alors que je suis.

C'est exactement la même chose qui se produit lorsque j'enseigne les techniques de Chi à des élèves avancés.

### **L'abandon :**

Pour être porté par le Chi, j'abandonne tout (ce qu'une longue pratique de la relaxation profonde et du vide mental peut rendre possible). Enfin... presque tout, mais

certainement : les habits de maîtrise, du savoir, de la force, du pouvoir, de la domination... toutes ces choses qui marquent la plupart des gestes anodins du quotidien et dont personne ne semble conscient tant ils sont normaux dans notre société. J'abandonne pour me confier, m'ouvrir, faire confiance. Je me vide de ce moi appris pour recevoir ce qui me remplit. Je me perds pour accéder à... moi ?... Je ne sais... (au « Tout », mais je n'ose l'écrire, ce serait prétendre connaître l'inconnu). Reste donc l'immensité du mystère et quelque chose qui ressemble étrangement à l'amour.

Voilà, pour moi c'est ça la forme, c'est ça une technique de Chi. Voilà pourquoi j'essaie de suivre et non d'inventer je ne sais quel mouvement ou quelle fioriture. Ces interprétations ne sont possibles que si je persiste à m'identifier au moi social. Cela équivaldrait à couper le lien qui me relie à Vlady et à ses maîtres. →

Ce serait me couper de mon vrai moi, celui qui est connecté au tout et non à une personne.

### **La complexité de la simplicité :**

C'est ainsi qu'il me semble pouvoir pénétrer par moment, et un tout petit, petit peu seulement, dans la complexité des techniques (Chi et Tai Ji Quan). Les techniques cachent bien les véritables enjeux de leur pratique sous une apparente simplicité. Celle-là même qui m'a permis de les approcher et d'en apprendre le maniement.

Lorsque je suis en « posture du cavalier », mes deux pieds sont fermement en relation avec le sol. Si je pense aux 14 000 nerfs présents dans mes 2 pieds, qui comptent aussi 52 os, 40 muscles, 32 articulations et 214 ligaments (je cite le docteur J-P Willem), mes pieds ne sont plus en contact avec le sol.

### **La liberté :**

Suivre, c'est bien ça ma véritable liberté. C'est celle que dépose (qu'impose) la vie dans mon corps. Et ce ne sont certainement pas les croyances que la société, les religions, les politiques et autres guides valorisent (m'imposent).

Vlady l'a suffisamment répété : « Je n'ai rien inventé... ». L'évolution dans l'Art du Chi n'a rien à voir avec le progrès tel que nous le comprenons aujourd'hui, c'est-à-

dire tel que la science, la technologie et le marché le conçoivent. D'ailleurs, la science n'arrête pas de découvrir ce que la vie a inventé depuis tellement longtemps et ce qu'elle continue « d'imaginer » maintenant, à chaque instant. C'est une éternité, c'est le chemin de la vie, pas celui de l'humain.

Il m'est évident que ma liberté se trouve dans le flux de la vie, ce mystère que j'effleure à peine dans ma pratique de l'Art du Chi. Parfois, j'ai l'impression qu'il vient à moi, ce flux. Alors, c'est l'immensité de la montagne qui me pénètre et me grandit. Je cesse d'être minuscule « devant » et deviens grand en « dedans » de lui. Pour être libre, pour faire le mouvement juste, il me suffit d'être d'accord (en accord) avec la vie. Tout le reste est risible de petitesse.

### **Le futur :**

Peu importe d'où et comment on voit le monde, qu'importent nos opinions, nous sommes toutes et tous marqués par l'évolution de la société qui s'est répandue sur toute la planète. Je sais que je dois me méfier du pessimisme qui m'envahit lorsque j'observe le chemin que la société nous impose de plus en plus brutalement. Mes responsabilités dans l'École et mon travail de formateur me placent devant des élèves et des promoncas de plus en plus marqués par l'évolution de cette société. Cette évolution qui est diamétralement opposée à l'Art du Chi...



« Continuez » comme le prononçait Vlady, comme si on y croyait encore, même si le temps nous manque, malgré tous les signes de fin de vie. « Continuer » jusqu'au bout qu'on n'atteindra jamais, parce qu'il se trouve bien plus loin qu'au-delà.

Merci à toi, Léon, pour ce que tu nous montres, merci pour cette amitié qui s'est gravée en nous.

Pierre, le 6 décembre 2022







*Par Christian Michel*

### **La pratique personnelle – la pratique de l'enseignement**

J'ai de l'admiration pour les pratiquants réguliers, hors enseignement, dont Léon fait partie.

Je me souviens, il y a une trentaine d'année, alors que Léon, et Luce sa compagne à l'époque, m'avaient accueilli,

recueilli devrais-je dire, me retrouvant sans toit en hiver au Québec après un essai raté de vie en Gaspésie !

Ils me recueillirent et je vécu chez eux durant 2 bons mois. Ce fut une période riche.

Je garde pour toi Léon une affection particulière et je n'ai pas oublié.

J'ai pu assister déjà à cette bonne manie de pratiquer les 127 dans les parcs !

De mon côté, au vu de mes situations familiales, du temps disponible, des circonstances, la solution fut d'enseigner beaucoup pour être sûr de pratiquer ! Outre bien sûr, la nécessité d'essayer de « gagner ma vie », comme tout le monde.

Les plus de 10 cours hebdomadaires que je donnais, plus les stages, ont fait de l'enseignement la pratique personnelle, le moyen principal d'exploration et d'approfondissement de l'Art du Chi.

Mon rythme est différent maintenant, et je sens la nécessité, l'envie et la réjouissance d'aller vers plus de pratique personnelle.

### **L'Art du Chi s'adapte**

Léon témoigne avoir limité sa pratique à quelques formes. Il a eu la sagesse et l'audace d'adapter sa façon de faire pour aller à l'essentiel, selon son état d'être, de corps, de conscience, de santé, de mental...

Les quelques formes retenues suffisent amplement à laisser s'exprimer le meilleur

de sa compréhension, et d'influencer ses élèves vers cet essentiel.

Je pense que son témoignage doit nous aider à ne pas nous fixer, nous rigidifier dans une façon de faire.

### **L'héritage**

Je le confesse avec Léon, l'héritage légué est trop vaste pour une vie !

De plus, plus on avance, moins on en sait semble-t-il !

Tant mieux peut-être, moins on en sait, plus la vanité de faire et de savoir nous apparaît,

Moins on en sait, moins on en fait, et mieux ça se fait tout seul.

*Parce qu'on a beaucoup pratiqué et répété en amont !*

Il y a bien sûr le métier, l'expérience, les habiletés personnelles à transmettre, les astuces que l'on trouve tous et toutes pour aider l'élève. Une sorte de savoir-faire personnel, dont il faut d'ailleurs être conscient que ça n'est que le nôtre, et qu'il est en évolution.

Il y a le « voir-sentir » face à l'élève, Léon en parle, qui peut nous guider dans notre aide et nos corrections.

Il y a que l'on favorise tel ou tel aspect de l'Art du Chi.

Pour moi par exemple, c'est la pratique des techniques vocales qui aura été la plus →



puissante pour m'approcher de la qualité d'état que j'essaie d'exprimer plus bas.

Nous n'insistons pas tous sur les mêmes aspects, et c'est tant mieux.

Les anciens, professeurs, professeurs délégués, les formateurs particulièrement, devraient idéalement garder un panel d'enseignement et de pratique le plus large possible... Ils sont censés représenter l'Art du Chi. Mais est-ce possible ?

### **Le phare à travers la brume**

Ce qui est possible en tout cas, c'est de garder le cap.

Si le temps est compté, s'il faut aller droit au but, je choisis la présence au Centre, et je choisis le « Rien ».

Dans la pratique du Tai Ji Quan.

*Je parle ici de la pratique pure en silence, pas de pratiques « exercices » où l'on favorise la conscience d'un aspect ou d'un autre, où l'on répète pour bien enraciner cet aspect... Pour l'oublier d'ailleurs ensuite dans la pratique pure.*

Encore toujours, simplifier, être vigilant à ce qu'on fait en trop.

Ne pas s'imposer dans l'espace, être avec, se laisser accueillir par cet espace.

Se libérer du souci d'y arriver, de bien guider, de bien enseigner toutes sortes de choses...

Je ne veux pas spécialement que le Chi circule ici ou là, ou n'y circule pas. Je veux aller avant, en amont, à la source.

Aller vers le « Rien ».

Ne rien faire.

L'enseignant n'est plus un enseignant, ce qui lui est personnel a disparu. Il a disparu.

Il ne reste que ce qui le dépasse lui-même... Et les mots ici n'y arrivent plus, alors j'arrête.

C'est un idéal, un cap vers lequel tendre... Sans se préoccuper d'y arriver ou pas.

En m'en approchant, je sais que j'entraîne les élèves avec moi, que ça vibre dans ce sens.

Je pense que c'est comme ça, pour ma part en tout cas, et pour l'instant, que je transmets le mieux, une partie du message de Vlady.

### **Penser Tantien, être Tantien**

La présence au Centre.

Glisser de la pensée Tantien, de l'observation mentale du phénomène Tantien à l'être Tantien.

« Je le sens, ça modifie déjà mon paysage intérieur, ça me fait déjà du bien et m'ouvre à autre chose » mais je continue de l'observer à partir d'une énergie mentale.

Pour devenir Tantien, il faut plus, il faut arrêter de penser, faire confiance et plonger.

Comme le Samouraï, comme l'amoureux...  
Comme le Samouraï amoureux ?

Chaque instant est une chance de pratique.

Tai Ji Quan ou pas Tai Ji Quan.

Vies quotidienne, technique, familiale... A noter que ces vies-là prennent beaucoup de place, et deviennent aussi un fameux terrain de pratique.

### **La goutte et l'océan**

Pour finir, je me remémore ce passage d'une interview de Vlady au Québec d'ailleurs, en 1991.

Il parle d'une goutte d'eau qui n'a pas d'importance en tant que seule goutte d'eau. Elle est goutte, elle existe parce qu'il y a l'océan.

Cette goutte s'extrait un peu pour vivre sa vie, puis retourne à l'océan, au Grand Tout.

Je t'embrasse Léon !

Christian Michel

Décembre 2022



# Quand le Corps et le Chi s'harmonisent.

J'ai commencé ma pratique des arts martiaux à l'âge de 20 ans en apprenant le karaté que j'ai pratiqué pendant 10 ans. J'ai eu la chance de suivre des formations avec des maîtres japonais qui venaient nous enseigner les techniques de combat et les katas. C'est lors d'une conférence donnée par un maître qui parlait du Tai Chi que cela a beaucoup piqué ma curiosité.

Quelques années plus tard, en me promenant à Montréal, je tombe sur un dépliant qui nous invitait à une conférence-démonstration sur le Tai Ji Quan donnée par un maître venant d'Europe. Arrivé sur place, il y avait Vlady, Michèle, Pierre et Nicole qui faisaient une démonstration de la forme des 108 postures et un enregistrement audio était diffusé en même temps. Je ne comprenais pas ce qui se passait en regardant la démonstration, mais les paroles de Vlady m'ont touché et le weekend suivant, je participais à un atelier de deux jours. Ce fut une révélation et je n'ai participé qu'à un seul cours de karaté après cet atelier et je me suis consacré à apprendre l'Art du Chi depuis ce temps.

Ça fait 37 ans cette année que j'apprends et que je pratique le Tai Ji Quan. J'ai commencé à enseigner en 1989 et c'est en enseignant que j'ai pu approfondir cet art. Je me souviens lors du premier weekend, j'avais dit à Vlady que je voudrais un jour enseigner et il m'a répondu en souriant, si

*Par Yvan Désautels*





tu veux apprendre le Tai Ji Quan, tu devrais pratiquer pendant 10000 heures. Je n'ai jamais compté les heures, mais je crois avoir dépassé les 10000 heures il y a bien longtemps.

Aujourd'hui, après toutes ces années de pratique, je peux dire que ça valait la peine d'investir toute une vie de recherche. Cela me permet de rester zen et en bonne santé. Au début, on apprend les postures et les enchainements par la suite. Plus tard,

on apprend à sentir le Chi et à le faire circuler dans le corps en exécutant ces postures et enchainements. Puis on commence à enseigner, quel défi c'est au début. Comment transmettre cet enseignement à des élèves débutants ? La répétition des techniques des milliers de fois avec de nouveaux élèves chaque année. Très peu d'entre eux s'engagent dans la voie, mais en enseignant, on progresse et l'on atteint une maîtrise des techniques de Chi que l'on arrive à faire sentir même à des débutants. →

Là, on commence à entrer dans L'Art du Chi. Quand on arrive à sentir toutes les techniques apprises en même temps. Sentir le Tiantien, les mains, le Chi Belt, la sphère, le point Lu, le mât intérieur, le petit circuit et le grand circuit. C'est comme si le corps physique et le corps énergétique s'harmonisent pour faire équipe et exécuter les postures de Tai Ji Quan avec une grande précision. Le moindre effort superflu vient changer le mouvement. Pour que le Chi circule dans le corps, on a besoin d'utiliser certains muscles, d'une grande souplesse, des points repères qui deviennent des points d'ancrage et qui permettent au Chi de passer, de circuler. C'est à l'intérieur et à l'extérieur du corps en même temps. Devenir plus présent à soi-même et à l'entourage.

Être attentif, se concentrer, écouter le Chi et réaliser comment il se met à notre service. Il fait son travail lorsqu'on le laisse faire, qu'on abandonne nos vieilles habitudes et nos peurs. Nettoyer le mental de ses croyances. Le Chi fait partie de mon corps et il m'informe lorsque quelque chose ne va pas. Quand j'ai des maux physiques, je me branche sur la douleur et avec le Chi, j'envoie une intention de me soigner, de me faire du bien et la douleur diminue et disparaît graduellement. J'ai eu des chirurgies chez le dentiste à deux reprises et il me prescrivait des antidouleurs. Je n'en ai pas eu besoin, aussitôt que l'opération est terminée, le Chi se met au travail et la douleur devient tolérable. Le corps et le Chi ont leur propre intelligence et c'est plus grand que moi. Ça dépasse mon intelligence humaine.

À 67 ans, je suis choyé d'avoir une bonne santé, de pouvoir enseigner et de continuer à évoluer avec mes élèves. Quand ils arrivent tendus, stressés et repartent avec le sourire après le cours, c'est tout un bonheur.

Vlady nous a transmis un enseignement tellement riche avec une grande générosité. Aujourd'hui, je reconnais toute la profondeur de ces techniques et j'aimerais qu'il soit encore vivant pour échanger avec lui.

Un grand merci à Léon qui a été un modèle de persévérance pour nous tous durant toutes ces années et qui m'a stimulé à écrire cet article. Malgré la maladie, il continuait sa recherche sur l'Art du Chi et a su rebondir à plusieurs reprises.

Yvan Désautels

Décembre 2022

Professeur délégué au Québec









Je remercie Léon pour son témoignage sur son parcours de l'Art du Chi. Cela m'a poussé à écrire aussi, tâche que je n'aime pas beaucoup.

Malgré un parcours différent de chacun, les êtres humains sont suffisamment semblables pour que le parcours de l'un puisse aider celui d'autres. C'est la raison pour laquelle j'écris moi aussi.

Évidemment, il faudrait un livre pour tout étaler tous les détails de ce chemin. Mais, même quelques-uns pourraient aider d'autres explorateurs.

#### **4 évènements majeurs marquent mon parcours de l'Art du chi :**

1986 : je lis la **Biosophie** et c'est la révélation. Le monde est l'image du système cognitif et de perception qui nous renferme. La liberté se trouve en faisant éclater cette barrière. Ce ne sont donc pas le Tai Chi ou les techniques de Chi qui m'ont entraîné vers Vlady, même s'ils m'ont tout de suite séduit.

*Par Fabien Bastin*

Été 1997 : Au stage d'Italie, 2 importantes déclarations de Vlady :

- 1) **Ne plus** appliquer la petite circulation dans le Tai Chi (du moins de la façon forcée dont on faisait).
- 2) **plus personne** ne fait le serpent au sol sauf Madeleine (il constatait que nous ne savions pas utiliser le corps correctement).

Été 2000 : Vlady m'invite dans son laboratoire et me dit : « **À l'École, les gens n'ont pas de Tantien !** Grâce aux sons, j'espère les aider ».

Juin 2005 : Dernière rencontre avec Vlady lors de laquelle je raconte l'expérience singulière que Jeanne Houde a vécu : un jour, elle me dit que **toutes les techniques de Chi transmises par Vlady plus d'autres non enseignées se manifestent chez elle, en même temps sans chercher à les faire.** Quand Vlady apprend l'expérience qu'elle a vécue durant la technique du Nem-Bou-Tsu, malgré son état très débilité, Vlady a un regain d'énergie et me dit « C'est une expérience de haut niveau ; je veux la voir ». Malheureusement, à cause de sa maladie, leur rencontre n'a pas été possible.

Outre ces évènements ponctuels majeurs, il y eut tous les stages avec Vlady où il nous a guidé pendant des années pour intégrer les techniques et nous a fait, non sans humour, d'innombrables remarques et corrections dans les mouvements. J'ai eu aussi la chance de le suivre dans ses pratiques, souvent révélatrices et interrogatrices.

## **Cet ensemble d'évènements m'a guidé et orienté mon travail au fil des années :**

**1.** Mes débuts ont été caractérisés par l'apprentissage des techniques de Chi et du Tai Chi. Il s'agissait d'une pratique nouvelle et de sujets dont, en fait, je n'avais aucune idée, sauf ceux concernant la Biosophie. Un avantage non négligeable par rapport à ceux qui ont déjà vu des vidéos ou des pratiques ou lu sur ce sujet car ils arrivent avec des préjugés, bons ou mauvais.

Donc, lors des cours de Tai Chi, j'ai essayé d'être présent et de sentir ce qui se passait. Et j'ai capté partiellement ce qu'il y avait derrière les mouvements ou ce qui habitait les mouvements. C'est important car c'est lors du premier contact que nous formons les bases de l'apprentissage.

Pour ce qui est des techniques de Chi, j'ai vite ressenti des effets surprenants, non habituels.

Mais, il y a un mais. Tout ce que je pouvais capter, enregistrer, était influencé, déformé inconsciemment par mes connaissances, par mon habitude de vouloir comprendre pour mémoriser, par mon enthousiasme de vouloir bien faire et vite, mes ambitions,... Puis, en voulant répéter les techniques ou les mouvements, je les teintais d'autres aspects, comme oublier des détails de certains mouvements ou de techniques de base, forcer/ lâcher en devenant mou, bouger des parties du corps et non d'autres. Les mouvements étaient déçous.

En fait, au début, pour nous rappeler des mouvements, nous portons l'attention surtout sur quelques détails de la forme extérieure. Le corps lui-même, nous le →

bougeons par la connaissance du corps résultante de notre éducation physique (la façon de bouger et de se comporter des gens que nous côtoyions étant enfants, ensuite les cours de gymnastique, de sport, de danse, etc.). Sans oublier tous les reflex émotionnels et mentaux incorporés. Notre volonté consciente habituelle qui fait bouger notre corps passe par ces connaissances. Les mouvements, même bien coordonnés, sont décousus intérieurement. Au début, le Tai Chi est l'expression de tous nos apprentissages reçus et de nos défauts.

**2.** Puis, après avoir pratiqué un certain temps, je me suis aperçu de petites choses, telles les contractions dans le corps, dans la respiration, dans la tête que j'ai commencé à relâcher. Aussi, il y a eu des moments où le mouvement glissait mieux, devenait plus fluide. Les mouvements, bien connus, étaient plus coordonnés, le petit circuit fonctionnait mieux dans les mouvements. Je pouvais « rester dans le Chi », flotter.

C'est bien, c'est agréable, mais cela restait toujours exécuté et contrôlé par le système habituel de l'esprit et du corps. Toute pratique de mouvements à un moment donné devient facile. On sent de moins en moins d'efforts, ça devient automatique, comme un reflex. On l'a soi-disant intégrée. En fait, le corps s'est démerdé, sans nécessairement se libérer des tensions et des efforts. Par exemple, ce qui restait évident, c'était la tension mentale qui accompagnait les mouvements pour intégrer la petite circulation et celle pour bien faire le mouvement selon des critères externes. Cette tension se manifestait surtout par un usage

forcé de la respiration ; par exemple, pousser à l'expiration ou contracter la gorge pour mieux contrôler. En même temps, des douleurs apparaissaient, aux genoux en particulier, mais pas seulement. Je me disais, comme on me l'avait dit ou comme on se le dit quand on ne veut pas ou ne peut pas voir la réalité, que ça allait passer, que c'étaient seulement des ajustements vers le mouvement juste. Ça peut être le cas, mais ça l'est rarement. En fait, le corps est mal utilisé et s'est démerdé pour contourner les obstacles.

Entre-temps, en 1994, un sérieux accident m'est arrivé qui m'a laissé une épaule handicapée, pour laquelle on ne peut rien faire. La façon dont je pratiquais les techniques de Chi (sons inclus) et le Tai Chi n'y arrangeait rien et, même, accentuait les douleurs et les difficultés à bouger. Cet accident a été décisif dans ma façon d'aborder tout le travail de Vlady et m'a motivé à explorer plus en détails la relation harmonieuse entre le corps, le Chi et le mental.

### **3.** Le début de la libération.

D'un point de vue de la pratique et du travail corporel, ne rien faire, ne pas interférer correspond à ne pas utiliser le système nerveux et musculaire comme d'habitude. Bouger par le système nerveux et musculaire est la façon dont on nous a enseigné à mouvoir le corps et dont nous avons, étant enfant, copié inconsciemment les adultes. Elle passe toujours par le cerveau, par le raisonnement, par le connu, même si de façon inconsciente et automatique.



Pour bouger, on ne peut que bouger par contraction et relâchement des parties du corps.

Je remarquais comme l'application des techniques de Chi était accompagnée de tensions et entraînait des blocages, des difficultés.

Donc, peut-on conclure que les techniques ne sont pas bonnes ? Que le Chi n'est pas magique ? Que le Tai Chi n'est pas correcteur ? Non. Car c'est la modalité d'application qui importe. Ma conscience était of-fusquée par mes connaissances, mes peurs, mes désirs, mes espoirs, mes déceptions, ... De ces « fantômes », il m'a fallu reconnaître les impacts sur le fonctionnement physique du corps et intégrer la forme et les techniques d'une façon différente. Les conséquences des accidents mettaient encore plus en évidence toutes ces difficultés.

### **Voici quelques astuces que j'ai trouvées pour me libérer de certains obstacles :**

#### **a) Identification de tensions cachées, telles :**

- les zones inertes et/ou oubliées du corps qui ne sont plus accessibles par notre conscience ; certaines sont généralisées comme les omoplates, d'autres sont personnelles comme les zones qui ont été blessées

- les zones constamment tendues, mais qui ne font pas mal et donc, qu'on interprète comme détendues mais qui ne le sont pas



- la respiration, que j'appelle piège ultime, où nous remplaçons les tensions que nous éliminons du corps par des tensions dans notre façon de respirer pour réaliser des mouvements externes ou internes (technique de Chi).

#### **b) Constamment appliquer quelques principes de base simples, trop souvent absents, même chez des avancés. J'en cite quatre :**

Équivalence des mouvements : si une main descend, l'autre monte. Ce principe est général et vaut aussi entre les différentes parties du corps, de gauche à droite, devant et derrière.

- Vider une jambe avant de tourner. →

En l'appliquant bien, cela favorise les diagonales

- Maintenir « les œufs » sous les aisselles
- Passage du poids d'une jambe à l'autre

**c) Progressivement, ne plus utiliser les muscles, mais plutôt utiliser le corps entier, le Chi et l'intention.** Cela même dans le Kiriki. Rechercher sans effort les alignements intérieurs (\*) et la détente qui permettront au corps, au Chi et à la volonté de tracer leurs chemins. Les micromouvements intérieurs en font partie. Cette approche ne signifie pas s'endormir, s'hypnotiser, se figer dans une béatitude idiote, se laisser couler n'importe comment où la forme et les techniques sont délaissées. Cela doit respecter les techniques et la forme, même si d'une manière différente de ce que l'on s'attendait au début. La forme et les techniques sont des garde-fous pour ne pas dérapier.

Voici un exemple d'approche différente : allongé au sol, soulevons la tête. C'est très dur, quelquefois douloureux et, si nous avons des problèmes dans cette zone, ça peut être dangereux. Pour soulever la tête, il nous faut contracter fortement les muscles du cou. Puis, en s'aidant avec un appui solide sur le Tantien, ça renforcera le travail musculaire, mais la sensation d'effort reste bien présente et les muscles du cou restent contractés tant que l'intention de lever la tête réside dans le cou. En revanche, si nous restons détendus et, à partir du Tantien, émettons une intention claire de lever la tête sans aide des muscles, du Chi se déclenchera à partir du Tantien. Nous laisserons monter délicatement le Chi vers le cou. Il gonflera et allongera les tissus du dos et les muscles du cou qui soulèveront comme magiquement la tête avec une

sensation d'effort minimale. Il n'y a plus d'intention de soulever la tête dans les muscles du cou.

Cet exemple montre bien que ne rien faire est puissant. Ça montre aussi que le Chi doit mordre le corps, doit le pénétrer et l'activer concrètement, en toute douceur. Sans ce travail intense et subtil dans le corps, ça risque de rester un travail principalement mental. Toute image mentale cause un travail cérébral et une sensation, mais il ne faut pas le confondre avec le travail corporel réel. La pornographie en est un exemple flagrant. Il y a des réactions cérébrales mais ce n'est pas un acte d'amour et ça en est bien loin.

Ne pas forcer pour réaliser une technique ; la petite circulation par exemple. Car porter une attention contrôlante sera source de tensions de tout genre. Ne pas essayer de réaliser à tout prix les postures, surtout les plus ardues, pour ne pas se blesser physiquement et ne pas bloquer le flux de Chi. La règle du « confort d'abord » s'applique aussi aux mouvements. « Confort d'abord » ne signifie pas s'écrouler.

Si nous n'appliquons pas les techniques de façon trop rigide, elles ne s'opposent plus. Elles s'entre-aident, se fondent et se renforcent mutuellement. Ex. les mouvements du Chi Belt ou du Cerceau peuvent déclencher spontanément le mouvement du Chi de l'omoplate vers la main dans la circulation croisée.

Les mouvements conscients bien faits déclenchent naturellement les mouvements de Chi, et ceux-ci, à leur tour, déclenchent les mouvements physiques.

(\*) Alignements extérieurs versus alignements intérieurs.



Prenons un exemple : la posture du cavalier

Alignements extérieurs : fléchir les genoux, les écarter et agripper le sol avec les orteils ; cela donne une sensation de tenir les jambes mais surtout par la force musculaire des cuisses, des orteils et des côtés externes des jambes qui résistent (effort) à la poussée du poids du corps.

Alignements intérieurs : les jambes s'ajustent intérieurement pour épouser la forme du cheval ; l'arc, formé par les cuisses (côté interne) et le périnée, s'arrondit, se gonfle et se propage dans les genoux jusqu'aux pieds et orteils.

Il n'y a aucune résistance ou force, mais 2 lignes continues, courbes, solides et douces qui nous donnent la sensation de nousagrafer dans le sol, dans la détente ; les jambes sont pleines de Chi qui circule naturellement.

**4.** Le long du parcours, la conscience de tous les jours, très limitée et découpée, laisse progressivement la place à une conscience élargie. L'impression est que les mouvements se font de plus en plus seuls et qu'une autre intelligence agit pour nous sur le physique et ce n'est pas un →





automatisme résultant d'un apprentissage. À la fin, il n'y a aucun effort physique ou mental à exercer pendant les techniques de Chi, le Tai Chi, le Kiriki ou les sons. En fait, l'intention qui commande les outils corporels (cerveau, nerfs, muscles...) devient elle-même l'outil et agit directement, sans intermédiaire.

Progressivement tout s'unit et fonctionne en même temps, en accord, mais de façon naturelle.

Des exemples :

- Au début, le corps bouge le Chi, ensuite le Chi bouge le corps, finalement tout s'unit
- Au début, la respiration guide le Chi, ensuite le Chi guide la respiration, finalement tout s'unit
- Au début, on oriente le travail vers le Tantien, ensuite le Tantien guide notre travail, finalement tout s'unit
- Au début, le corps et la volonté opèrent pour exécuter la petite circulation, ensuite la petite circulation déclenche les mouvements du corps, à la fin tout s'unit.
- Au début, les mouvements de Tai Chi bien faits augmente la circulation du Chi, ensuite la circulation du Chi déclenchent les mouvements physiques, à la fin tout s'unit.

Au fur et à mesure que les parties s'unissent (physiques, énergétiques et mentales), on a la sensation que nous nous unissons à l'espace environnant. Nous

l'entraînons avec nous ou il nous entraîne avec lui.

Parfois, il arrive que dans le Tai Chi, on ne sait plus où l'on est, ni la posture que nous avons terminée, ni celle suivante. À un stade avancé, cela peut être juste car l'état d'union s'est manifesté.

- « Je mange une pomme », « j'ai de beaux cheveux ». Qui est-ce « je » ? C'est quoi « je » ? Est-ce mon cerveau, mon corps ou quoi d'autre ? Où se trouve-t-il ?

Analysons un peu.

« Je mange une pomme ». Comment sais-je que je mange une pomme ? Je le sais parce que je vois un objet que je reconnais comme pomme et que j'amène (acte reconnu de mon bras) à la bouche (connaissance). Je la croque (je reconnais que ma bouche(connaissance) travaille (sensation interne)) et l'aval (je reconnais que ma gorge (connaissance) déglutit(sensation interne)). Ces sensations internes sont aussi des connaissances. Notre intellect coordonne les connaissances externes et internes pour conclure « je mange une pomme ».

Selon notre intellect, la pomme est évidemment externe, même si cette pomme m'appartient car cueillie sur mon pommier.

Prenons « j'ai de beaux cheveux ». Comment valider cette affirmation ? J'ai un miroir, je vois mes cheveux sur ma tête, je les trouve beaux et je conclus « j'ai de beaux cheveux ».

Cependant, les cheveux sont-ils externes ou internes à moi ? Ils m'appartiennent, comme les pommes, mais ils sont aussi unis physiquement à mon corps, donc je conclus que mes cheveux sont aussi moi. Moi, c'est tout ce qui s'attache physiquement à mon corps. Ceci est une définition de moi, vue de l'extérieur.

Maintenant, plaçons-nous à l'intérieur. Qu'est-ce je ou moi ? Quand je dis ma main, je la sens donc c'est moi. Si un ami me pince les fesses, parties du corps auxquelles, habituellement, je ne prête pas attention, je sursaute et je dis : « Tu **me** fais mal ». Donc, ce que je ressens dans le corps fait partie de moi.

Mon Tantien aussi. Je le ressens à l'intérieur du corps donc il fait partie de moi.

Donc, je pourrais dire que tout ce que je sens à l'intérieur, grâce à mon système de perception habituel, fait partie de moi.

Mais où se trouve l'observateur qui vit ces sensations intérieures ? Quand nous disons « ma main », je la nomme comme une abstraction, sans la sentir, ou en la sentant aussi ? Mais essayons de sentir où se trouve celui qui dit « ma main » par rapport à la main qu'il sent. La main que je sens est distante, le Tantien est distant. La main est mienne mais je ne suis pas la main.

Si je bouge ma main ou mon Tantien, je l'observe se bougeant, mais « je » est distant, séparé de ma main et de mon

Tantien comme le sont les cheveux ou la pomme. Donc l'intérieur est autant séparé de Moi que ne l'est l'extérieur selon le fonctionnement habituel de notre conscience.

Il y a une fracture entre Moi et le reste. Moi n'est pas engagé, Moi trône, encore séparé de ce qu'il observe.

Dans le point 4), nous avons parlé de l'union des parties et des techniques dans la pratique. Cette progression va peut-être nous amener à nous unir, fondre avec Moi.

Comme disait Vlady : « Le Maître devient la posture, il est la posture. ».

Fabien Bastin, formateur, responsable du  
CVSP au Portugal.

Décembre 2022

# Ce qu'il reste de la pratique

Je pratique depuis plus de vingt ans maintenant. Mais qu'est-ce qui s'est vraiment cristallisé en moi et est-ce possible de simplement le savoir ? Le mental me dit des choses, mes expériences aussi. Mais je sens bien que ce ne sont pas de vraies réponses. J'ai récemment lu un livre qui m'a beaucoup impressionné. C'était l'histoire d'un prisonnier. On l'avait dépouillé de tout ce qui était possible de prendre à un homme, et de sa dignité en premier. Il a subi les violences, la faim, le froid... Qu'est-ce qui lui restait alors ? Le livre était une expérience vécue et son authenticité réveillait mon Tientien d'une manière que je n'oublierai pas. La richesse de l'essentiel à la vie, réduite à son minimum.

Je n'ai évidemment jamais vécu ce que cet homme a traversé. Mais je suis tombé malade. A mon niveau, j'ai traversé des périodes difficiles. J'ai essayé de les vivre en pratiquant, de façon la plus consciente possible. Et je dois dire que la traduction du mot Taï Ji Quan par combat suprême, à mains nues, a pris tout son sens. Particulièrement à mains nues car je me sentais vraiment seul, sans aide ou traitement, le covid long étant une maladie encore inconnue. Et j'avais aussi une impression de personnalisation du covid, s'adaptant et changeant sans cesse à mon corps, vivant en moi. Les symptômes sont très différents suivant les gens et chez moi, ils ont évolué au cours de ces trois années.

*Par Jean Bru*





Notre pratique nous forge un Tantien, une écoute du Chi et de sa qualité. Elle développe aussi l'aisance du corps, l'ouverture de la respiration. Le covid m'a méticuleusement retiré tout ceci. Le Tantien d'abord et le Chi, sa qualité mais pas toujours sa quantité. J'en avais parfois beaucoup, cela montait dans la tête avec peu de moyen pour le faire circuler, à part le faire sortir par les points de la tête. Sans Tantien, cela prenait beaucoup de temps, parfois des heures. D'un Chi épouvantable.

Au début, je ne pouvais plus pratiquer. A part les exercices de respirations que j'essayais d'adapter à mon corps changé. Puis peu à peu, j'ai pu reprendre. Reprendre les 108 postures a été une belle victoire. Je pouvais à nouveau faire quelque chose chaque jour. Je me suis mis

à pratiquer beaucoup, trop. Je devais m'adapter sans cesse, m'écouter beaucoup. Et là crac, je suis tombé dans le panneau ! Un panneau bien plus fort que ma pratique...

Quand je pratique, je cherche une direction et une écoute. Ce sont deux choses bien différentes pour moi. Je décide de la direction alors que l'écoute est plus dans une passivité, un recevoir. Avec le covid, j'ai écouté, les choses positives comme les choses négatives. Mon idée était d'être le plus conscient possible. Mais pour le corps il n'aurait pas fallu les choses négatives car il les absorbe de la même manière. Le message n'était pas le bon. Il a fallu beaucoup de temps pour que je comprenne qu'il fallait filtrer. →

Et n'être que dans une seule direction. C'est à peu près à ce moment que Michèle m'a proposé de toujours pratiquer avec le bien-être. Tiens, tiens...

Vlady nous a laissé de petites phrases bien précieuses. Et la première est *Le confort d'abord*. Le confort, pas la réalité ! Le confort est une intention que l'on place. Il y en a une autre pas mal, *Le Chi n'est pas une mince affaire*. C'est sympa, on se croirait dans un roman policier. Là encore, Vlady nous glisse un sacré message. A la manière d'une énigme. Nous devons faire attention aux croyances, interprétations, règles... Oui, on le sait tous, jusqu'au jour où on s'aperçoit combien on s'était bien planté ! Le meurtrier a été plus malin, encore une fois ! Une autre pas mal *Cessez le blablabla*. Ça s'adresse aussi aux interprétations, mais là, j'aimerais développer un peu.

Dans une pratique, il y a le doute. On ne sait pas trop ce qui nous pousse à faire ça, si ça vaut la peine, si on va dans la bonne direction, si on suit le bon enseignement, etc... Personnellement, le doute ne m'a jamais quitté et je sais que je l'aurai toujours. Mais au fur et à mesure de mes années, les questions ne sont plus les mêmes, le doute s'est affiné, il est devenu plus précis et je l'utilise évidemment pour savoir où j'en suis, me connaître. Mais quand on tombe malade, on se demande forcément pourquoi. Pourquoi je suis malade, pourquoi je suis encore en vie. Et puis tout y passe, ma pratique était-elle correcte, l'ai-je comprise ? Tout ce que je croyais résolu, et bien, ne l'est pas

vraiment finalement... Quand tout ce Chi arrivait dans ma tête et que je me posais la question de ce que j'avais mal fait ? Peut-être que si je n'avais pas fait d'Art du Chi, au moins, je ne sentirais pas ce truc horrible ? Je n'ai pas de réponse, je ne sais pas comment j'aurais vécu ça sans ma pratique. Je ne saurai jamais.

Tout ça est du blabla, et il vaut mieux le lâcher. Et s'asseoir : repère avant, arrière, Tantien... La beauté, le but de la pratique est de pratiquer. Simplement.

L'Art du Chi n'est pas une protection, un écran qui nous éloigne des maladies, des rencontres qui ne nous conviennent pas, des erreurs, des, des... La liste est longue et correspond à nos manques, nos envies, nos peurs. La pratique n'est pas ce que l'on veut qu'elle soit. La pratique est bien au-delà. Ne la réduisons pas. Si je peux décider de la direction, avec les années, je m'aperçois que je ne peux ni la maîtriser ni changer ce qu'elle est. En avançant, la précision me montre qu'il n'y a qu'une possibilité de mouvement sur un instant. Et qu'il dépend du mouvement d'avant et décide de celui d'après. Il nous reste à suivre ce rail et se laisser prendre par ces enchaînements. Le mental ne peut plus rien décider, et cela donne cette grande liberté.

Mais si le blabla me fait tourner en rond, la pratique, elle, me donne certaines réponses. Mon Tantien est là aujourd'hui. Pas encore toujours comme avant, mais il est là. Avec quelque chose d'autre. Une qualité que j'ai dû trouver, par nécessité.



Une présence plus évidente, plus belle. Un peu seulement, mais sans doute. Un quelque chose qui fait que lorsque je lis un livre sur un prisonnier marocain, mon Tantié réagit, avec une évidence, une qualité, une profondeur que je ne connaissais pas il y a trois ans. C'est très vivant en moi. Une autre petite phrase de Vlady me revient : *La vie, mes enfants, la vie !*

Jean Bru, décembre 2022

Professeur





# Libérer la pensée Pour libérer le mouvement

Merci Léon pour ton témoignage. Il est touchant, riche en pistes de réflexion et il invite à l'ouverture et au partage. C'est à cette invitation que je réponds aujourd'hui.

Tout a commencé lors d'une pratique devant des montagnes magnifiques. Un moment de silence inattendu, il n'y avait RIEN, pas d'attente, pas de jugement ... que le plaisir de voir, de sentir, d'être portée par cette forme magnifique qu'est le Tai Chi.

Ce moment est gravé dans la mémoire de mon corps, un moment de grâce qui me porte encore aujourd'hui et qui me guide dans toute ma recherche. Léon, tu parles de liberté de mouvement, sans pensée, sans intention. Je suis admirative, je n'y suis pas encore, mais je suis sur la route !

Tu m'as répété de différentes manières : « Libère-toi ! Les techniques sont importantes, elles sont essentielles, mais tu les as tellement pratiquées, elles t'ont façonnée, laisse-les vivre. » Et effectivement, dans ma pratique, quelque chose manquait. Oui, le mouvement de chi devenait plus évident, mais j'avais l'impression qu'il restait dedans. Combien de fois j'ai dit : j'ai l'impression d'être prisonnière dans mon corps.

*Par Carole Cajolet*



Michèle utilise l'expression « le corps comme une enveloppe souple » pourtant, c'est une expression qu'elle utilise avec les tout débutants et c'est maintenant que cette expression fait sens pour moi. Comme si mon mouvement interne se butait à une limite physique. A la fois un mouvement et une résistance. J'ai d'abord dû assouplir cette limite, puis ouvrir, me permettre de sentir mon corps dans un espace plus vaste que ses limites physiques.

J'ai cherché. Sentir dedans, les espaces s'agrandissaient, les mouvements de chi devenaient de plus en plus simples et spontanés. Sentir dehors a été plus ardu, en y mettant mon attention j'arrivais à sentir l'espace autour de moi, mais il y avait toujours cette frontière entre dedans et dehors. Une frontière qui me limitait. On dit

de l'Art du Chi que c'est une approche qui *pass*e par le corps. *Pass*e, mais pour aller où ?

Il y a dedans, il y a dehors, il n'y a ni dedans ni dehors. Ohhhh ... que de mots, mais aussi que de perceptions à explorer, à découvrir, à effacer !

Revenir à la base, répéter. Rester collée le plus possible à la technique, aux formes de Tai Chi telles qu'elles nous ont été transmises depuis des générations, c'est ce que l'on dit dans l'école et je suis d'accord, c'est notre richesse.

Comme il m'était agréable et confortable de perfectionner à l'infini ces techniques et ces postures ! Mais il manquait toujours quelque chose. J'ai eu à franchir une autre étape : laisser s'installer ce dialogue →

entre la volonté et la réponse spontanée du corps. Accueillir, attendre, laisser fleurir, faire confiance. Ces mouvements qui se déclenchent spontanément sont toujours une expérience étonnante.

Comme enseignante, qu'ai-je à offrir ?

Il y a peu de temps, j'enseignais une des premières postures de Tai Chi à des débutants. Après avoir travaillé des bases, (ballon, rotation ...) je donne simplement la consigne, oubliez ce que je vous ai enseigné et suivez-moi. A mon grand étonnement, un mouvement global s'est donné. C'était magnifique. Que s'est-il passé ? Plusieurs réponses sont possibles, une entre autres : ils ont cessé de penser, de vouloir bien faire pour simplement glisser dans mon mouvement.

Je rencontre un défi semblable dans ma pratique personnelle, cette alternance entre faire et laisser faire. Il y a des moments délicieux, remplis de joie... des moments de présence où je peux simplement observer mes mouvements de Tai Chi se faire. Mais c'est tellement fragile ! Une pensée, une volonté, une intention et hop, le contrôle revient.

Libérer la pensée pour libérer le mouvement ?

J'ai reçu, j'ai beaucoup reçu et je donne. Je suis reconnaissante de ce que j'ai reçu et je donne avec tout mon cœur, j'aime mes élèves. Que puis-je leur offrir de plus que la rigueur de mon enseignement et la passion qui m'habite ?

Merci encore Léon d'avoir suscité cette réflexion qui me pousse à aller plus loin. Je t'admire, j'admire cette constance que tu

as eu à chercher durant toutes ces années et enfin à toucher cette liberté de mouvement. Tu es pour moi un modèle.

Avec toute mon affection

Carole

Décembre 2022

Professeure déléguée du Québec





De  
l'enseigne-  
ment à la  
transmission,  
atteindre la  
liberté de  
mouvement

En lisant la lettre de Léon adressée à Linda, m'est revenu en mémoire un Koan Zen : « Quand les fleurs se fanent, où s'en va son parfum ? »

**D'où je viens,**

Ces quelques lignes autour du thème de ce numéro du Tantien mag me donne l'occasion de partager mon expérience d'enseignant issue de la pratique de l'Aïkido de 1983 à 2011, puis de l'Art du Chi depuis 2003. J'ai conscience d'avoir sans aucun doute moins d'expérience de la pratique formelle de chi et de Tai Chi que la plupart des anciens de l'école.

Ma pratique de l'Aïkido m'a permis de faire l'expérience du Ki dans l'action, notamment en servant d'Aïte à Maître Tamura, étant aspiré et projeté à la suite d'une attaque sans aucune sensation de contrainte ou de violence. C'est ce qui m'a conduit à prendre contact avec l'école, pour étudier les techniques de chi. En pratique ces deux arts j'avais trouvé l'équilibre parfait pendant un certain temps. Souffrant d'une Hernie discale sévère qui a dû être opérée en raison d'un déficit moteur, j'ai arrêté

*Par Jean-Marie Savard*



l'Aïkido en 2011 pour ne poursuivre que le Tai Chi, puis 2 ans après l'intervention, il y a eu une récurrence de sciatique dans un contexte de surcharge de travail professionnel, et de surcharge de cours de tai chi (3 x 2 cours de suite dans la semaine). Ces expériences douloureuses m'ont amené petit à petit à m'occuper un peu mieux de moi et à intégrer des notions comme l'impermanence, la patience, le lâcher prise, et l'adaptation.

Ce partage est une lecture d'un processus toujours en cours me concernant, et n'a aucune prétention à figer quoi que ce soit. C'est simplement l'occasion pour moi d'investiguer ma modeste pratique à l'aune d'enseignants y consacrant leur vie. J'ai également conscience que toutes mes années d'enseignement de l'Aïkido imprègnent mon enseignement du Tai Chi. →



## L'enseignement,

Je suis devenu enseignant d'Aïkido suite au départ de l'enseignante du club, 4ième DAN chargé d'enseignement national et élève de TAMURA Shihan. J'étais 2ième DAN et suis passé du statut d'élève assistant au statut d'enseignant. Je n'avais pas prévu cela aussi tôt et ne me sentais pas vraiment prêt, mais il fallait bien animer les cours.

Au début je reproduisais la structure des cours que j'avais pu mémoriser avec le niveau technique et de compréhension que j'avais à l'époque. Au fil des années gagnant en confiance et en maturité dans la pratique j'ai pu faire mienne l'animation des cours. J'avais remarqué que lorsque je planifiais les techniques à étudier, la plupart du temps en cours je changeais car je devais m'adapter aux conditions des élèves et à leur progression cours après cours. Cette première expérience m'a permis de très vite prendre mes marques dans l'enseignement du Tai Chi et du chi.

Si je peux utiliser une métaphore mécaniste, en tant qu'enseignant je me perçois comme une courroie de transmission de ce que j'ai reçu, assimilé et ce que l'élève peut recevoir. Il y a donc une relation singulière entre l'enseignant et l'élève qui évolue année après année.

Enseigner demande un engagement fort en se donnant corps et âme au groupe qui me m'offre sa confiance. Cet engagement vis-

à-vis des élèves s'associe à la volonté de continuer ma recherche sur la voie, d'aller vers plus de finesse technique plus de fluidité, plus de profondeur, et d'interroger le sens qu'a cette pratique pour moi. Pour moi, il y a un sentiment profond que la pratique du Tai Chi va bien au-delà du mouvement, et que les différentes pratiques méditatives débouchent sur un changement profond de l'être.

Mais bien sûr il est également possible de pratiquer comme un loisir, une méthode anti-stress, d'avoir des relations sociales et d'agrémenter son quotidien. Il n'y a pas de jugement par rapport à ces motivations. Chacun trouvera ce qu'il vient chercher.

Quand l'enseignant est en capacité de vivre l'instant présent pleinement en étant complètement présent, il donne un enseignement vivant, incarné et l'élève perçoit et reçoit directement quelque chose qu'il ne peut peut-être pas mettre en mots, mais qui lui donne envie de poursuivre avec cet enseignant.

L'enseignant en recherche évoluera vers de plus en plus finesse qui va au-delà de la fluidité et de la biomécanique du mouvement. Il y a évidemment une nécessité d'affiner la technique, de développer des mouvements justes issus d'une bonne compréhension de leur origine martiale, mais également de développer une conscience des ressentis corporels tant en assise que dans le mouvement afin de ressentir les mouvements du dedans, de les vivres.



Cette conscience du corps est explorée dans les pratiques de chi qui sont une pratique de pleine conscience mise en place dès le début dans les cours de chi (pleine conscience du corps, des ressentis corporels subtils, de la perception du chi dans les mains, puis dans la petite et grande circulation) et ainsi que dans les pratiques en mouvement. Cette immersion dans le champ sensoriel est un entraînement de l'attention et de la concentration qui demande une pratique régulière afin de s'ouvrir et d'affiner les ressentis corporels énergétiques très subtils débouchant sur l'unité corps-esprit.

Au fil des années au contact du Maître et des élèves remettant se développent également les qualités humaines, comme la patience, la confiance, le respect, la curiosité (esprit du débutant), la persévérance, le lâcher prise, l'acceptation et l'humilité. L'humilité permettant à l'enseignant de ne

pas prendre une posture de sachant, mais d'être toujours en recherche.

A ces conditions à un stade plus avancé, après avoir intégré, incorporé, fait corps avec les pratiques en assise et en mouvement, il va pouvoir entrer dans la voie du dépouillement. Grâce à la détente du corps, grâce à sa capacité d'être présent d'instant en instant aux ressentis du corps en mouvement porté par le chi, il pourra faire l'expérience de plus en plus souvent de mouvements qui se font tout seul, le pied qui se soulève comme s'il était sur un coussin d'air. La perception de micro sensations qui parcourent le corps du bout des doigts aux bouts des orteils. Il pourra faire l'expérience d'un état d'être plus harmonieux, de silence du mental, de liberté du mouvement non contraint par les tensions corporelles et de connexion à l'espace environnant. →

Il m'arrive de vivre cette expérience d'unité, d'ouverture, de connexion, de légèreté où j'ai l'impression que le mouvement se fait librement, comme porté, mais dès que des pensées s'élèvent, je ne suis plus dans mon corps et parfois s'élève une hésitation quant au mouvement qui va suivre. Cela se passe en une fraction de seconde. Il m'est également arrivé de changer la succession des mouvements avant de retrouver en conscience la chorégraphie type. Dans ce cas si je suis profondément ancré dans ma pratique, le groupe porté par ma présence suit parfaitement. Le chemin est encore long....

### **La transmission,**

Il me semble qu'une condition nécessaire à la transmission est une réelle présence à soi et une attention profonde aux ressentis corporels. La distraction et la dispersion de l'attention rendent la transmission improbable. C'est grâce à cet état d'être de l'enseignant, conjugué à la réceptivité de l'élève en capacité de percevoir directement dans son corps au-delà des mots que la transmission est possible. Celle-ci se fera par infusion au fil du temps au contact du Maître ou de l'enseignant. C'est un processus long et global de l'évolution technique et de la conscience qui n'ont pas toujours la même temporalité.

Traditionnellement cette transmission se faisait au contact quotidien du Maître pendant de nombreuses années. Le contact avec le Maître se faisait au Dojo lors de pratiques intensives quotidiennes, mais également au cours des activités quotidiennes. Les élèves disciples étaient donc au contact du Maître de l'art, mais également au contact de l'homme dans son quotidien et pouvaient se rendre compte que la présence du Maître était identique dans le dojo et dans la vie de tous les jours. La transmission se faisait ainsi directement de corps à corps, de cœur à cœur, d'esprit à esprit.

Vlady disait : « *Mes Maîtres ne m'ont pas seulement enseigné des techniques. Ils m'ont aidé à comprendre ce qui se trouve au-delà des techniques et de l'art : la Vie. Ils m'ont montré une Voie : celle de la communication avec tous les vivants, celle de l'intégration consciente dans cet immense élan de joie qu'est la Voie de la Vie...* »

Tamura Senseï disait : « L'Aïkido est un budo dont l'objectif est la formation d'êtres humains manifestant un équilibre entre corps et esprit non pas pour le combat contre l'autre mais au service d'un idéal d'union avec l'autre dans la pratique »



## **Pour terminer**

« Quand les fleurs se fanent, où s'en va son parfum ? »

Lors des pratiques de Chi, mouvements au sol, méditations et du tai chi, nous pouvons faire l'expérience de changements incessants des conditions du corps et de l'esprit. Tantôt le corps est souple et détendu, tantôt il y a des raideurs ou de tensions, de même l'esprit peut être calme ou agité.

Au fil des années notre corps vieillit, perd en capacités physiques, les articulations s'usent, les maladies apparaissent, et nous savons qu'un jour nous quitterons notre corps.

Ces deux arts qui ont participé à mon évolution sont une Voie, un Do, un cheminement de toute une vie conduisant après une longue maturation à la liberté non seulement du mouvement dans la pratique du tai chi, mais également à la liberté d'être. Libre des attachements, du conditionnement égotiques source de l'insatisfaction et de la souffrance. Afin de vivre une présence consciente ouverte, curieuse et sans jugements des manifestations de la vie en soi et autour de soi telles qu'elles sont.

Jean Marie SAVARD

Décembre 2022

# Le bonheur est l'état normal de tout être vivant.

Vlady Stévanovitch

C'est la phrase que Vlady m'avait écrite en dédicace de son livre.

S'il y a une recherche qui nous rejoint tous, c'est bien celle du bonheur. Mais un *état normal*, comment y arrive-t-on ??

## **Aller droit au cœur**

Vers l'âge de 10 ans, j'ai vécu une expérience de conscience qui fut pour moi extraordinaire. Nous étions en vacances familiales et, avec une bande de cousins, nos parents nous ont amenés, pour une petite heure, louer des cuistax (petits go-kart à pédales, à la Mer du Nord). C'était la journée extraordinaire que nous attendions tous ! Mais arrivés chez le marchand, petit problème : nous étions trop nombreux, il manquait un cuistax pour que nous puissions tous y participer. Alors, et je ne sais

*Par Inès Périlleux*



vraiment pas pourquoi, j'ai finalement accepté de laisser ma place. Une petite déception d'enfant, vécue comme un grand vide !

Me voilà donc avec les adultes, marchant ensemble sur la digue au bord de la mer. Et c'est là que ça s'est produit. Un infini Bonheur, le sentiment du Tout : le ressenti de l'immensité de la mer, le contact des mains chaudes qui tenaient les miennes, la présence des passants, le vent du large sur ma peau, ma respiration ample à laquelle je n'avais encore jamais prêté attention, la joie de mes cousins... J'en devenais consciente, et ça me plongeait dans un tel Bonheur ! La Vie !

Quand j'ai connu Vlady, ce fut un véritable effet d'aimant. Il avait tout : d'une forme physique parfaite, il rayonnait de santé, de beauté, de bonheur, et d'Amour. Il avait LA clé. Pour ne plus se dissocier de ce Bonheur, il en connaissait la source en lui, il en

prenait soin. Et il offrait la méthode pour y arriver. Avec l'aide de Michèle, il nous la servait sur un plateau d'argent avec une infinie générosité et bienveillance. J'avais ma vie à construire, c'était le Graal à ma portée.

**Faites vos exercices, apprenez vos techniques, pratiquez vos mouvements.**

Nous sommes bien des années plus tard. Ma quête, ma recherche, j'ai beaucoup de difficulté à en parler, car je ne suis pas une vraie « chercheuse »... Je suis une profiteuse ! Et je profite, jour après jour, de la Méthode offerte par Vlady pour multiplier les instants de Bonheur. Pour ce qui est de « travailler », j'avoue être plutôt paresseuse, ce qui a nuit certainement au développement de ma capacité à jouer au mieux de mon instrument autant qu'à ma

→



capacité à l'enseigner. Seules les années qui s'enchaînent me rendent service !

Au fil du temps de pratique et d'enseignement, ma confiance et ma fascination pour l'efficacité de la Méthode n'ont fait que croître. Quand on y pense, il y a quand même peu de disciplines qui, alors qu'on les pratique et les enseigne depuis de nombreuses années, continuent d'avoir un tel pouvoir d'attraction. C'est peut-être cela qu'on peut appeler le goût de la recherche : c'est le résultat de la conviction profonde que depuis le début, on était sur le bon chemin et surtout, qu'il en reste beaucoup à parcourir.

J'étais fascinée, enfant, d'entendre mon professeur de musique prendre mon instrument et jouer la partition que j'avais travaillée et essayais de rendre péniblement. C'était mon instrument, mais je ne l'avais jamais entendu faire ce son-là, et c'était la même partition pour débutant, mais la musique était d'une beauté dont je ne m'étais même pas aperçue ! Je n'ai jamais eu la discipline et la persévérance de pratiquer mon instrument de musique pour y arriver. Et je n'aurais jamais évolué non plus dans l'Art du Chi si je n'avais pas pu l'enseigner, pour mon plus grand bonheur.

### **Et enseignez !**

Ma vie, comme pour tout le monde, n'est pas un long fleuve tranquille. Des hauts et des bas, des choix difficiles, des responsabilités qui semblent insurmontables, des doutes et des deuils, et puis de grandes joies, des bonheurs profonds, des

certitudes sereines et inébranlables. À travers tout cela, c'est l'enseignement qui m'a toujours calmé le « singe fou », et permis de garder le cap.

Je n'arrive pas à dissocier la pratique et l'enseignement. Pour moi, l'enseignement est un volet de la pratique, tellement puissant dans ses effets.

Tout d'abord, parce qu'on n'enseigne rien sans le faire. Je me souviens d'un début de cours où je devais rester aux aguets à la fenêtre pour ouvrir la porte à un retardataire. Les participants étaient couchés et j'essayais de leur décrire ce qu'ils devaient faire (l'exercice de l'horloge probablement). Je n'y suis pas arrivée, même les mots n'existaient plus.

Combien de fois des participants, qui suivent mes cours de longue date, me disent que « c'est la première fois qu'on fait ça avec toi ». Je leur réponds presque toujours que c'est une technique que nous avons déjà pratiquée souvent ensemble. Mais dans le fond, ils n'ont pas vraiment tort. Même moi, je le ressens; la sensation de n'avoir jamais « ressenti ça comme ça ». C'est mon vécu de cette technique qui a évolué, et ça s'est reflété dans ma façon de l'enseigner. L'évolution s'est faite, presque à mon insu. Quelle chance !

Quand on enseigne, on est obligé d'être vrai, puisque notre langage est celui du corps. Je repense à un passage du roman Les enfants de la terre qui expliquait qu'avec le langage parlé était arrivé le mensonge, mais que l'expression du corps ne



ment pas, ni aux autres, ni à soi-même. Il faut évidemment réapprendre à l'écouter, retrouver son langage, son instinct, sa volonté; apprendre à exprimer le beau, le simple, le vivant. C'est ce à quoi l'Art du Chi nous rééduque. Les mouvements du Tai Ji Quan autant que les techniques de Chi et

les Sons sont pour moi les plus belles expressions du corps. Depuis le premier jour, le plaisir est au rendez-vous. Et avec la vérité du corps viennent la pureté, la spontanéité et la joie. Je redeviens cette enfant au bord de la mer ! →

Et puis il y a l'échange, les autres. Que ce soit en petit ou en grand groupe, enseigner c'est avant tout pratiquer ensemble, *être ensemble*. Le Chi mis en communication devient Amour. N'est-ce pas ce que la Vie nous donne de mieux ?

**La route est longue, vive la route.**

J'ai tant de progrès à faire encore. Chouette ! Dans ma pratique personnelle, parfaire, parfaire et parfaire encore. Laisser se faire le mouvement, écouter le silence et redevenir l'enfant. Et dans ma pratique d'enseignement, développer le ressenti de l'autre pour pouvoir le guider adéquatement dans la vérité de son corps et l'aider à lui aussi, redevenir l'enfant.

C'est inévitable, à force de pratiquer, et surtout dans la joie, le Chi nous façonne. Je pense que c'est moi qui apprends à l'utiliser, mais c'est lui qui me soigne, me structure, me libère et me remet dans mon *état naturel*.

Merci Léon pour ton invitation et ton exemple; tu es un guide et un ciment entre nous tous.

Inès Périlleux

Décembre 2022

Professeure déléguée







# Les auteurs de ce numéro :

Léon Bernier

[leonlinda@artduchi.com](mailto:leonlinda@artduchi.com)

Enseigne au Québec

Linda Bohamed

[leonlinda@artduchi.com](mailto:leonlinda@artduchi.com)

Enseigne au Québec

Michèle Stévanovitch

[stevanovitch@artduchi.com](mailto:stevanovitch@artduchi.com)

artduchi.com

Formatrice au Centre International  
Vlady Stévanovitch

France

Karine Taymans

[karine@artduchi.com](mailto:karine@artduchi.com)

artduchi.be

Formatrice, Belgique

Pierre Boogaerts

[centrepb@artduchi.com](mailto:centrepb@artduchi.com)

Artduchiquebec.com

Formateur au Centre Vlady Stévanovitch  
Québec, responsable de l'école  
Québec

Christian Michel

[christian@artduchi.com](mailto:christian@artduchi.com)

Formateur au Centre International  
Vlady Stévanovitch, France

Yvan Desautels

[ydesautels@artduchi.com](mailto:ydesautels@artduchi.com)

<https://www.ydesautels-artduchi.com>

Enseigne au Québec

Fabien Bastin

[centrealgarve@artduchi.com](mailto:centrealgarve@artduchi.com)

[www.artduchi.com/portugal](http://www.artduchi.com/portugal)

Formateur au Centre Vlady Stévano-  
vitch Portugal

Jean Bru

[jean@artduchi.com](mailto:jean@artduchi.com)

<http://taichiparis.fr>

Enseigne en France

Carole Cajolet

[carolecajolet@artduchi.com](mailto:carolecajolet@artduchi.com)

Enseigne au Québec

Jean-Marie Savard

[savard.jm@orange.fr](mailto:savard.jm@orange.fr)

Enseigne en France

Inès Perilleux

[cotesud@artduchi.com](mailto:cotesud@artduchi.com)

Enseigne au Québec