

# Tantien Mag.

BULLETIN DE L'ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE – MAI 2008



La réédition de  
« La Voie du Tai Ji Quan »  
en cadeau d'anniversaire  
pour les **20 ans**  
de l'Ecole !



## SOMMAIRE

### DOSSIER

La réédition événement de « La Voie du Tai Ji Quan »	p. 3
Genèse d'un enseignement	p. 4
Une nouvelle jeunesse pour un classique réédité	p. 5
Hommage à ceux qui mettent l'écoute intérieure au cœur de leur art	p. 7
Le style yang dans l'optique de la voie intérieure	p.10

### LE CHI DANS TOUS SES ETATS

Deux ou trois choses que vous ne savez encore pas sur le Chi et la fatigue	p.11
Oser le premier pas et persévérer	p.12
L'Art du Chi à la Maison d'Arrêt d'Orléans	p.13
Art du Chi / désert : un même non combat !	p.14
Quand les chevaux retrouvent aussi la posture du cavalier	p.15
Voie et voix intérieure(s)	p.16
L'Art du Chi, source de santé et d'inspiration	p.17

### LA VIE DE L'ECOLE

Le son, c'est bon	p.18
L'Art du Chi made in India	p.19
Une année d'échange au Centre International	p.20
Billet d'humeur	p.20
Une année à Oppedette et après ?	p.21
Une nouvelle équipe à la tête de l'association belge	p.22
Des nouvelles du Fonds de Solidarité International	p.23
La boutique	p.24

### LA REEDITION EVENEMENT DE "LA VOIE DU TAI JI QUAN"

## La première bouteille lancée à la mer arrive enfin sur les côtes du grand public grâce aux éditions Dangles !

*J*e suis vraiment heureuse. Je sais que pour Vlady, cela aurait été une sorte de soulagement ; l'aventure continue... Mais peut-être faut-il rappeler les débuts, pour ceux qui nous connaissent depuis peu.

*C'*est en 1981 que j'ai rencontré Vlady. Dès lors, nous travaillions tous les matins dans la forêt de Soignes, près de Bruxelles. Il me présentait à ses amis, les arbres...

*Vlady, les arbres, le Chi. Expérience inoubliable, qui imprègne à jamais mon Tai Ji Quan.*

*Quelques mordus... que Vlady a dû beaucoup pousser pour qu'ils enseignent à leur tour... Nous ne comprenions pas encore que pour recevoir, il fallait donner, se donner tout entier à ce travail. Vlady voyait une grande école internationale... nous sourions.*

*20 ans après, nous sommes une grande école internationale : 300 enseignants, 10 000 élèves.*

*Je comprends maintenant pourquoi il fallait le faire. Il connaissait la valeur de cet enseignement, il savait que pour prolonger la chaîne, il était nécessaire d'ouvrir au plus grand nombre « pour que celui qui cherche sincèrement puisse nous trouver ».*

*Ils sont venus nombreux et cela continue. Son enthousiasme est porté aujourd'hui par les 5 Formateurs, les Professeurs délégués, les Professeurs, Moniteurs et tous les autres. La réédition de « La Voie du Tai Ji Quan » va permettre de présenter notre orientation à d'autres chercheurs...*

*Nous enseignons l'Art du Chi selon la méthode Stévanovitch.*

*L'enseignement n'a pas changé, nous affirmons seulement notre orientation. C'est le (t')Chi que nous cherchons dans toutes nos pratiques. Les mouvements portés, porteurs, dilués, infinis. Le Chi en médecine. Les sons porteurs de Chi.*

*Le Chi et l'intention, car le Chi peut être énergie, santé, puissance, communication, amour.*

*Le Chi, Vlady ne l'a jamais défini. Effectivement, il est infini.*

*Je souhaite que l'école ne se détourne jamais de l'essentiel : la joie de vivre, au fond, à l'intérieur, dedans.*

Michèle Stévanovitch

## LA REEDITION EVENEMENT DE "LA VOIE DU TAI JI QUAN"

*Un livre devenu introuvable. Un livre utile. Un livre qui devrait se vendre encore très bien. Et un hommage à un être singulier...*

*L'événement pour Tantien Mag. en ce printemps 2008, c'est la réédition du premier livre de Vlady Stévanovitch par les Editions Dangles. Une actualité littéraire en guise de cadeau d'anniversaire pour l'Ecole qui célèbre ses 20 ans.*

*Nous avons donc choisi de consacrer plusieurs pages de notre journal à cette nouvelle vie de « La Voie du Tai Ji Quan »... Tout, nous voulions tout savoir...*

*Comment ce livre est-il né en 1986 (au siècle dernier !)? Que s'est-il passé autour ? Et pourquoi un éditeur ose-t-il donner une nouvelle vie à cet ouvrage ?*

*Dans les pages de ce dossier : Michèle Stévanovitch se souvient, Pierre Boogaerts raconte aux plus jeunes le jaillissement du Chi au-delà des images, le Directeur des éditions Dangles s'enthousiasme, et un hommage est rendu à Yang Ming Shi, illustre contemporain de Vlady.*

### GENESE D'UN ENSEIGNEMENT

**A**ujourd'hui directeur du CIVS au Québec, à l'époque simple « élève » de Vlady dans les forêts de Belgique et d'ailleurs, Pierre Boogaerts a réalisé les photos du livre de Vlady paru en 1986. Plus de 1600 images ! Il a ensuite conçu la présentation visuelle et mis en page ce livre, à la main, collé les textes, retapés, recollés. La réédition de ce livre lui a donné l'occasion de se souvenir et d'écrire une préface à la nouvelle édition qui paraîtra en mai.

*En voilà quelques extraits, en avant première. Assortis d'une invitation permanente à vivre et voir autrement, autour de l'une de ses photos de Vlady...*

1625. Il y en a 1625 ! Pendant des semaines fin 2007 et début 2008, j'ai numérisé les photos que j'avais prises de Vlady en train de faire son Tai Ji. C'était en 1983 ou 84, je crois, dans la forêt de Soignes ainsi que dans un grand parc de Bruxelles. Vlady avait eu l'idée de documenter les 108 postures pour aider les « nouveaux ». J'étais chargé de prendre les photos qu'on avait imaginé photocopier par la suite. Mais il est arrivé bien autre chose...

#### Questionner son regard

Le Chi, Vlady m'apprenait à le sentir. (...) Il m'apprenait à faire attention à quelque chose que j'ignorais totalement et qui pourtant faisait partie de moi et du monde. J'avais alors trente-cinq ans. Je le regardais, ce monde et je me

sentais piégé, piégé de l'intérieur. Piégé par mon propre regard que je sentais manipulé. (...) J'utilisais alors l'appareil photographique, un appareil qui regarde. Et mes photos ne montraient que le monde...photographique. (...)

Lorsque j'ai rencontré Vlady Stévanovitch, je questionnais ce regard. (...) Puis, j'ai vu les photos qu'il m'avait invité à prendre de lui ! Ce fût pour moi une découverte bouleversante. Devant ces photos, je pouvais *voir* et *sentir* un peu de ce que je voyais et sentais lorsque je travaillais avec lui. (...) Du Chi émanait de ces photos, témoignant du travail énergétique de Vlady pendant la pratique de son Tai Ji. Rien qu'un peu, il est vrai, mais suffisamment pour que cela soit évident. (...) En dépit des bains d'acides des développements, après le passage en chambre noire, même après les différentes étapes de l'édition, le Chi était encore et toujours sensible et faisait « frichtiller » ma main lorsque je la passais au-dessus du livre !

#### Tout est un

Ensuite, avec ces photos, la vision photographique s'était fait piégée ! Au lieu de représenter une multitude de petits détails, tous bien séparés les uns des autres (en photo, on appelle cela « le piqué »), ignorant toute distance, toute séparation, ces photos montraient des liens, des relations. Entre les mains, entre les mains et les pieds, entre les mains et les arbres, entre Vlady et l'espace autour de lui.

Par endroits, on dirait même que les feuilles ou les ombres s'alignent autour de ses jambes. Je dis « entre ceci et cela » – les mots séparent, comme le regard photographique ou scientifique – alors que ces liens indiquent plutôt ceci et cela comme étant une seule et même chose !

Comment cela était-il possible ? Comment la photographie pouvait-elle capter un peu de ce quelque chose pour lequel elle n'avait pas été formée, pour lequel son regard n'était pas fait ?

La réponse, pour peu qu'il y en ait une, est simple. Pourtant, je l'ai cherchée longtemps ! La photo n'est pas en cause, elle n'y est pour rien. C'est le modèle qui fait tout ! C'est lui qui, par le travail qu'il est en train de faire, est en communion avec ce qui l'entoure, y compris avec le photographe et sa pellicule. Vlady en train de faire son Taï Ji Quan, c'est Vlady qui disparaît dans le paysage. Attention, ce n'est pas du camouflage. Le paysage et lui se placent sur le même plan, appartiennent au même ensemble, au même monde, tout participe de la même chose. Cette chose, c'est le Chi. Le Chi qui ne connaît pas la séparation. Le Chi qui ne connaît pas la distance ni, peut-être même, le temps. Voilà ce qui se cache dans le Taï Ji Quan. Voilà ce qui se transmet avec le Taï Ji Quan. Voilà ce que Vlady me montrait avec mes photos. (...)

*«Lorsque le corps se trouve dans une posture juste, une harmonie s'établit entre l'individu et son environnement. Il est en résonance avec tout ce qui l'entoure, (...) il se trouve en communion avec tout ce qui existe». V. Stévanovitch*

### Une histoire d'enregistrement

Je me souviens d'avoir mis près d'un an pour le faire, ce livre. Pour faire ces 256 pages ! Je veux dire pour concevoir la mise en page, puis – à la main – coller tous les textes à leur place, corriger chaque faute de frappe en découpant et recollant des petites lettres par-dessus... Et puis, les photos. Ces 1625 photos...

Aujourd'hui, avec l'ordinateur, tout cela est tellement simplifié. Pendant que je les numérisais, je revoyais ces photos à l'écran, une à une, et j'étais, encore et toujours, frappé ! Frappé par ce qui nous réunissait. Plus qu'un regard... Et je tombe sur cette photo.

L'appareil photo a enregistré ce qui nous réunissait. Regardez cette impression d'un tube, un couloir. Ça tourne autour de lui, comme vu



*L'intensité du regard, l'expression des mains, l'intégration à la nature... la photo dit l'essentiel*

à travers une lorgnette ! Un couloir nous réunit ! Le reconnaissez-vous ce tube ? C'est celui du "Regard axial" ! C'est aussi celui qu'on tient en mains lorsque nous faisons le "Zhei" des 127 ou encore lorsque nous faisons "Jouer de la guitare"; c'est encore celui du "Pseudo-bracchion"... Voilà pourquoi il y a du Chi dans cette photo et dans les autres. Il n'y a pas eu de trucage. Pas de filtre, pas d'effet d'optique. Je le précise car aujourd'hui *Photoshop* a gommé le peu de crédibilité qu'avait la photo par rapport à la réalité !

Regardez cette photo et sentez, plus fort que la photo, cette connexion dans votre Tientien !

### L'enseignement d'un vrai Maître

Voilà. Pour conclure, J'aimerais reprendre encore un extrait de ce que j'ai écrit en conclusion pour la réédition 2008. Je voulais signaler, en quelques mots, le caractère tout à fait particulier de ce livre parmi tous ceux écrits sur le Taï Ji Quan.

(...) Ce livre est étonnant. D'abord, parce qu'il est écrit par un Maître de Chi qui nous parle de ce que sous-tend cette discipline et qui nous montre aussi ce qui en fait un art.

Ensuite, parce qu'on n'y trouve aucune information recueillie dans des bibliothèques ou sur Internet et surtout aucune référence aux *cinq éléments*, au *Ying* et au *Yang*, ni même au *Tao* (même si deux pages blanches lui sont cependant consacrées). Mais, ne vous y trompez pas ! Derrière ce qui pourrait apparaître comme des propos sacrilèges, vous reconnaîtrez la sagesse d'un véritable enseignement traditionnel et l'humilité d'un grand Maître. En fait, ce livre est un hommage à la Vie. La vraie, la seule. Un témoignage qu'il est peut-être urgent d'écouter.

Pierre Boogaerts  
Formateur

## UNE NOUVELLE JEUNESSE POUR UN « CLASSIQUE » RÉÉDITÉ ?

**A**u moment de la parution de *La Voie du Taï Ji Quan* (en 1986), Philippe Lahille travaillait dans une librairie ésotérique à Paris. Aujourd'hui, il dirige les éditions Dangles ! Heureux de pouvoir annoncer dans son catalogue de printemps 2008 la réédition d'un livre de référence devenu introuvable, auquel il prédit une nouvelle jeunesse.



*Épuisé, introuvable, et enfin réédité*

### **Pourquoi les éditions Dangles ont-elles choisi de rééditer «La Voie du Taï Ji Quan» ?**

Quand Michèle Stévanovitch a évoqué ce sujet afin de marquer les 20 ans de votre école, je n'ai pas hésité une seconde. Dans les années 90, je travaillais dans une librairie ésotérique à Paris, la librairie Astre, et je me souviens de tant de clients qui venaient réclamer le livre et ne voulaient entendre parler d'aucun autre ! Je me souviens très bien de cela alors que j'ai vu bien des livres, des lecteurs et des auteurs depuis... Ils me parlaient aussi de ses livres édités à compte d'auteur. Je crois que les gens étaient surtout touchés par le personnage de Vlado Stévanovitch, par le fait qu'il était actif, engagé, et qu'il parlait un langage clair. Aujourd'hui, vingt ans après, le Taï Ji fait son chemin mais il existe peu de livres aussi complets. Notamment pour ce qui est de la pédagogie par l'image. Et puis Vlado s'est fait encore mieux connaître. Les gens achètent des livres quand ils connaissent l'engagement réel de l'auteur, pas parce qu'il a écrit une théorie...

**Il a été question de changer le titre. Mais finalement, vous le conservez en ajoutant seulement en sous titre l'Art du Chi. Pourquoi ce choix ?**

Pour trois raisons.

D'abord parce que j'ai pensé à ces anciens clients et surtout libraires pour lesquels ce livre était déjà un must à l'époque.

Ensuite, parce si l'on est un nouvel adepte d'une école X ou Y de Taï Ji, et qu'on va, soit sur Internet, soit dans une librairie, on va demander tout simplement un livre sur le « Taï Ji ». Il faut que ce soit facile à trouver, facile à référencer.

Ensuite, et surtout, parce que nous avons fait un test pro., comme on le fait à chaque projet de livre, avec nos représentants. Ces commerciaux rencontrent 4 à 5 libraires par semaine, ils connaissent leurs goûts et leurs besoins. Ils savent l'air du temps et aussi les réflexes de vente. Ce sont eux qui nous ont dit de ne rien changer au titre initial. Mais la mention Art du Chi est visible en sous titre. Reste qu'il ne faut pas brouiller les messages. Dans ce livre, l'Art du Chi n'est pas spécifié comme un concept, une méthode. Il faudrait peut-être un autre livre pour le faire...

**Les Éditions Dangles publient depuis des années l'autre grand livre de Vlado « La Voie de l'Énergie ». A combien d'exemplaires en moyenne se vend-il encore et combien espérez-vous pour « La Voie du Taï Ji Quan » ?**

En moyenne, « La Voie de l'Énergie » s'est vendu à 500 exemplaires/an, ce qui est très correct pour un livre ancien comme celui là. Il fait partie de ce que l'on appelle notre fonds de catalogue. Notez aussi qu'il se vend mieux depuis un an, quand nous en avons refait la couverture ! Nous sommes passés à 900. Pour «La Voie du Taï Ji Quan», nous espérons une vente qui peut aller jusqu'à 1500 par an les premières années, 800 à 900 ensuite.

**Près du triple (!) ?**

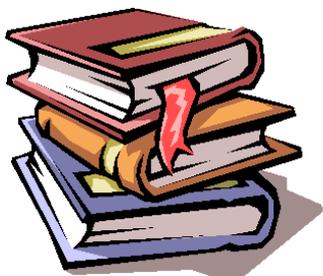
Oui, c'est un espoir, qui peut toujours être démenti par les faits, malheureusement. Il nous arrive de nous tromper. Ce sont les risques de l'édition !

Cependant, nous avons eu une réaction enthousiaste de nos représentants disant qu'il n'y a pas tant de livres que cela parlant aussi complètement du Tai Ji Quan.

Et puis encore une fois, la pédagogie par la photo y est étonnante et très « parlante » ! Les gens sont friands d'images de nos jours...

### **Et si ça n'atteint pas ces chiffres ?**

Eh bien nous assumerons ! Vous savez, nous ne sommes pas une maison d'édition comme les autres. Je nous vois comme des artisans et non comme des industriels. D'autres éditeurs n'auraient pas pris le risque d'imaginer rééditer un livre dont la vie "commerciale" est déjà faite et l'auteur décédé. Nous, nous aimons le travail bien fait, les livres qui ont du sens, la relation à des libraires qui aiment leur métier.



Nous ne leur imposons pas des livres en quantité à mettre dans leur boutique, ce qui donne au passage un retour pilon important peu écologique ou

économique. Et puis, nous assumerons car nous savons que ce type de livres reste comme une référence. Sur le long terme, nous sommes gagnants. Notre politique n'est pas de faire des « coups », de bien vendre vite fait un auteur quelques mois et de l'abandonner ensuite. Nous misons sur des valeurs sûres et nous sommes fiers de garder ces auteurs dans notre catalogue.

### **Ne devez-vous pas faire des compromis pour rester dans l'air du temps ?**

Si, parfois, le moins souvent possible toutefois. Ça dépend des auteurs aussi. Je sais que chez vous, certains ont trouvé un peu incongrue la photo choisie pour la réédition de « La Voie de l'Énergie », mais là encore, il s'agit d'un choix éditorial lié à une étude marketing. Nous faisons à chaque fois 4 à 5 projets de couverture, nous testons, et nous en retenons une. Le Chi est une notion encore assez méconnue. Mais le bien-être intérieur, la paix du mental, tout cela est facilement associé à une posture de yoga. Même si les gens ne pratiquent pas. Et ils vont inconsciemment vers cette image intérieure, ce qui explique le regain des ventes probablement...

### **Combien de livres avez-vous dans votre fameux fonds de catalogue et quelles sorties préparez-vous ?**

Les Éditions Dangles existent depuis 1926, et ce qu'on appelle notre fonds de catalogue contient environ 400 titres, dont 20% datent de plus de vingt ans comme « La Voie du Tai Ji Quan ». Parmi nos autres livres de références, nous avons par exemple le « Précis de la Médecine chinoise » plusieurs fois réédité, de Eric Marié, « Le manuel d'acupuncture de l'Académie de Pékin », ou « Le traité d'homéopathie » du Dr Binet. En général, nous sommes attachés au mieux-être, aux philosophies, à la santé, et à toutes formes de recherche intéressantes...

Ainsi prochainement, nous sortirons un livre sur les couleurs dans le monde et leurs relations avec chaque culture, et un livre sur la gestion du stress par la méthode dite d'écriture active, qui est adaptée à chaque personne... Nous éditerons aussi un livre militant en faveur des AMAP, autrement dit ces Associations qui se battent pour le maintien de l'agriculture paysanne et les relations directes entre producteurs et consommateurs. Bref, vous le voyez, nous sommes à notre façon, engagés autrement dans la société et loin des éditeurs qui pensent plus rentabilité qu'intérêt du sujet.

### **On dit souvent que le livre est mort. Qu'en pensez-vous ?**

Ça m'amuse. Cela fait des décennies que l'on annonce la mort du livre ! Avec l'apparition des journaux, puis de la radio, puis de la TV et maintenant d'Internet. Moi, je crois qu'il y aura toujours une relation spéciale au livre, une relation presque charnelle. En dehors de certains cas, comme par exemple les manuels scolaires qui se retrouveront plus volontiers dans un « e book » (livre électronique) que sur les dos voûtés des élèves, le livre vivra encore longtemps...

### **Qu'attendez-vous pour vous mettre au Tai Ji Quan ? (rires)**

Je reste un homme assez occupé. C'est vrai que j'ai peu de temps pour moi. Mais j'ai parcouru le livre de Vlady et je sais que nos recherches vont dans le même sens : la recherche d'une vie plus posée et plus centrée.

*Entretien réalisé par Christine Saramito*

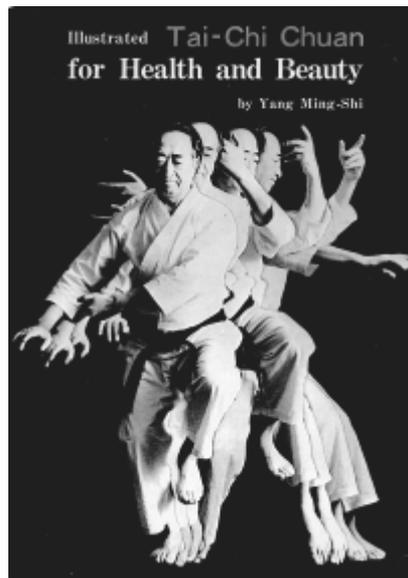
## HOMMAGE À CEUX QUI METTENT L'ÉCOUTE INTÉRIEURE AU CŒUR DE LEUR ART

**A**lors que nous fêtons avec plaisir la réédition de « *La voie du Tai Ji Quan* » paru en 1986, Michèle Stévanovitch a tenu à (re)associer Vlady à Yang Ming Shi, de la célèbre famille Yang. Les deux hommes ne se sont jamais rencontrés mais l'un comme l'autre avait mis l'écoute intérieure au centre de leur recherche. Une photo ici, une autre là... Avec Michèle, suivez le Chi...

En février 1991, dans notre revue « *Tai Ji Quan* n° 8 », Vlady nous présentait **Yang Ming Shi**. Aujourd'hui, je trouve toujours important de reprendre cette référence. Non pas pour nous convaincre, mais pour montrer que, depuis des millénaires, des pratiquants fidèles au Style Yang ont mis l'écoute intérieure et non la compétition au centre de leur pratique.

Yang Ming Shi est né à Wutaihsien, dans la province de Shanhsi, en Chine, en 1924. Descendant de la famille des Yang, qui a donné son nom au style le plus répandu dans le monde, il commence le Tai Ji Quan dès l'âge de trois ans. Il l'a appris et perfectionné chez lui, comme on y apprend sa langue maternelle, recevant, bien sûr, l'essentiel de cet art séculaire.

Plus tard, c'est au Japon qu'il fait des études, enseigne et transmet à son tour. En 1976, après plusieurs ouvrages en japonais, il écrit « *Illustrated Tai-Chi Chuan for Health and Beauty* », un livre de référence en anglais, comportant nombreuses photos de sa pratique. Les images que



*Yang Ming Shi au cœur de la même recherche*

vous retrouvez dans les pages 8 et 9 en sont extraites.

Vlady, on ne le répétera jamais assez, n'a jamais tenu à nommer précisément sa filiation et ses Maîtres. Pour lui, un enseignement était reçu globalement, sans aucun besoin de nommer les maillons de la transmission. Lui-même se considérait comme un maillon, estimant qu'il « *n'avait rien inventé* » et il n'aimait pas le mot « *maître* ». Vlady et Yang Ming Shi, quoique contemporains, ne se sont jamais rencontrés. Mais l'un comme l'autre, probables maillons d'une même chaîne dans l'authenticité de la recherche, ont abouti à une pratique comparable.

Dans son livre, alors qu'il est pourtant déjà 6e dan de Karaté, Yang Ming Shi ne mentionne même pas la pratique du « *pushing hands* » et ne fait aucune référence à une quelconque efficacité du Tai Ji

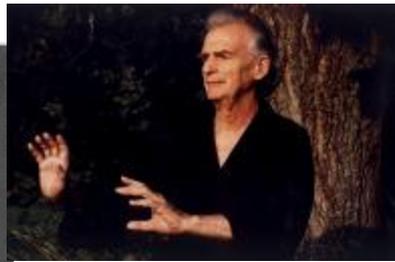
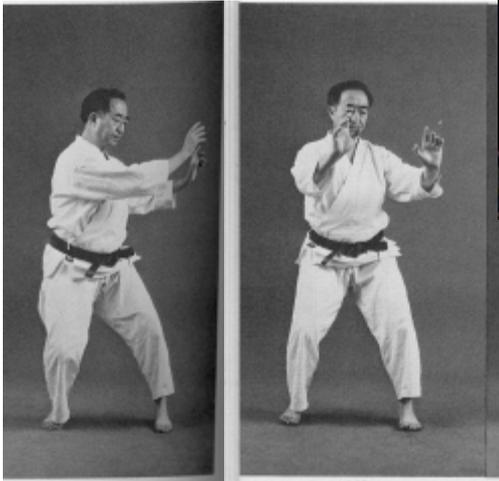
dans le combat ! Et dans sa préface, il écrit que le Tai Ji Quan, sorte de « *zen en mouvement* », fait de « *mouvements circulaires* », est « *une recherche sans fin* » !... Les 24 postures, telles que nous les enseignons, ainsi qu'une partie de « *nos* » brocards, se retrouvent dans ce livre ! Le balancement des bras que nous réalisons avant chaque cours y est aussi, tout comme la respiration que nous faisons pour démarrer et nous accorder... Ici ou là, il y a bien quelques différences comme le talon avant qui ne se soulève pas ou une certaine tension dans les coups de pied... Mais globalement, ce sont des détails. L'essentiel, c'est cette présence dans l'écoute du Chi !

A l'heure où l'on réédite le premier livre de Vlady, je vous invite donc à (re)découvrir aussi Yang Ming Shi. Malheureusement, le seul site qui parle de son école est en Japonais...

Mais vous pouvez obtenir quelques informations sur le web (en anglais le plus souvent) et peut-être y trouverez-vous quelques livres d'occasion en tapant les références : « *Illustrated Tai-Chi Chuan for Health and Beauty* », by Yang Ming Shi, Editions Bunka Publishing Bureau, Tokyo.

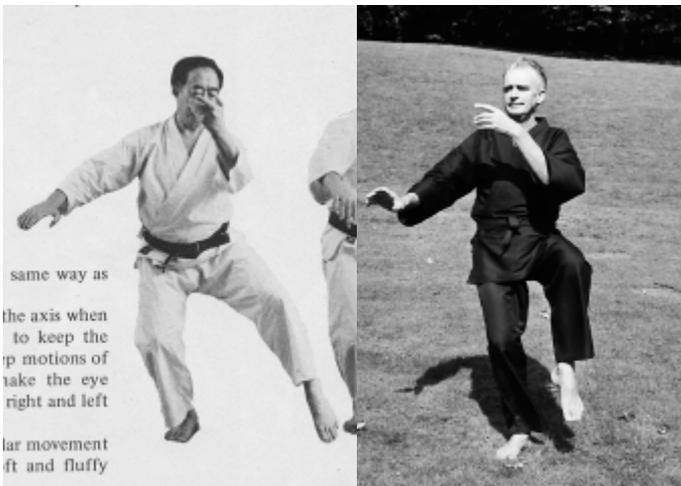
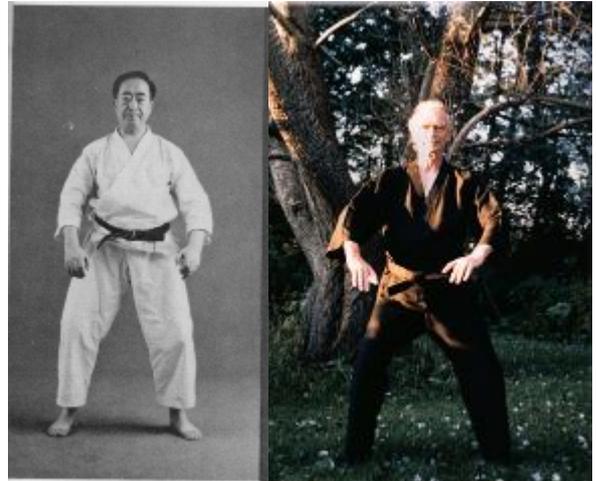
Michèle Stévanovitch





*Les mains sont en permanence à l'écoute des courants énergétiques. Ce sont elles qui guident les mouvements et les déplacements. Dans leur recherche, elles prennent parfois des attitudes qu'aucune intention belliqueuse ne peut justifier. Dans le regard, on décèle une écoute intérieure en relation avec les mains.*

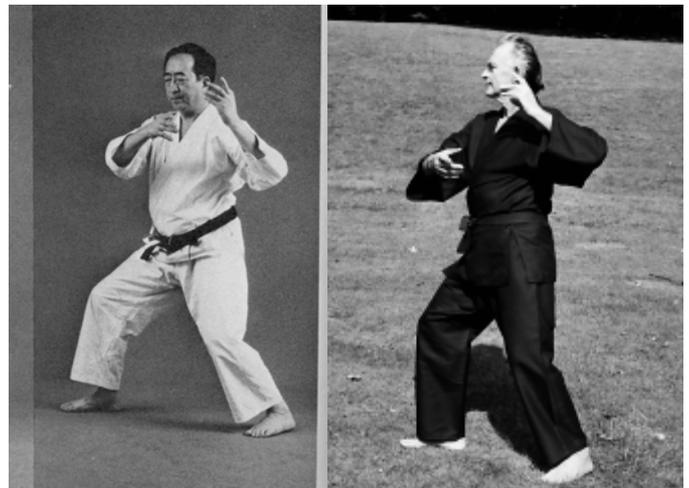
*Le regard montre que c'est à l'intérieur que ça se passe. Dedans. Il y a en permanence l'attitude de l'écoute intérieure. Les mains sont posées sur le Chi Belt et on sent une puissance intérieure dans un corps détendu.*

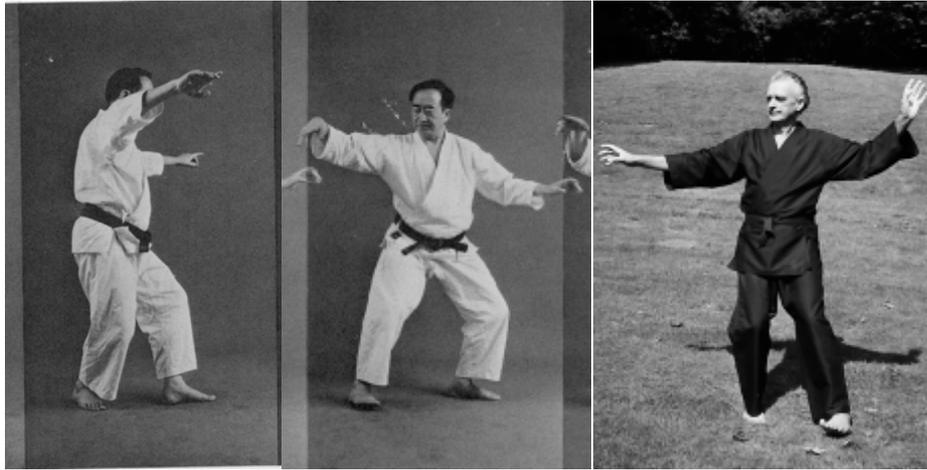


same way as  
the axis when  
to keep the  
p motions of  
take the eye  
right and left  
lar movement  
ft and fluffy

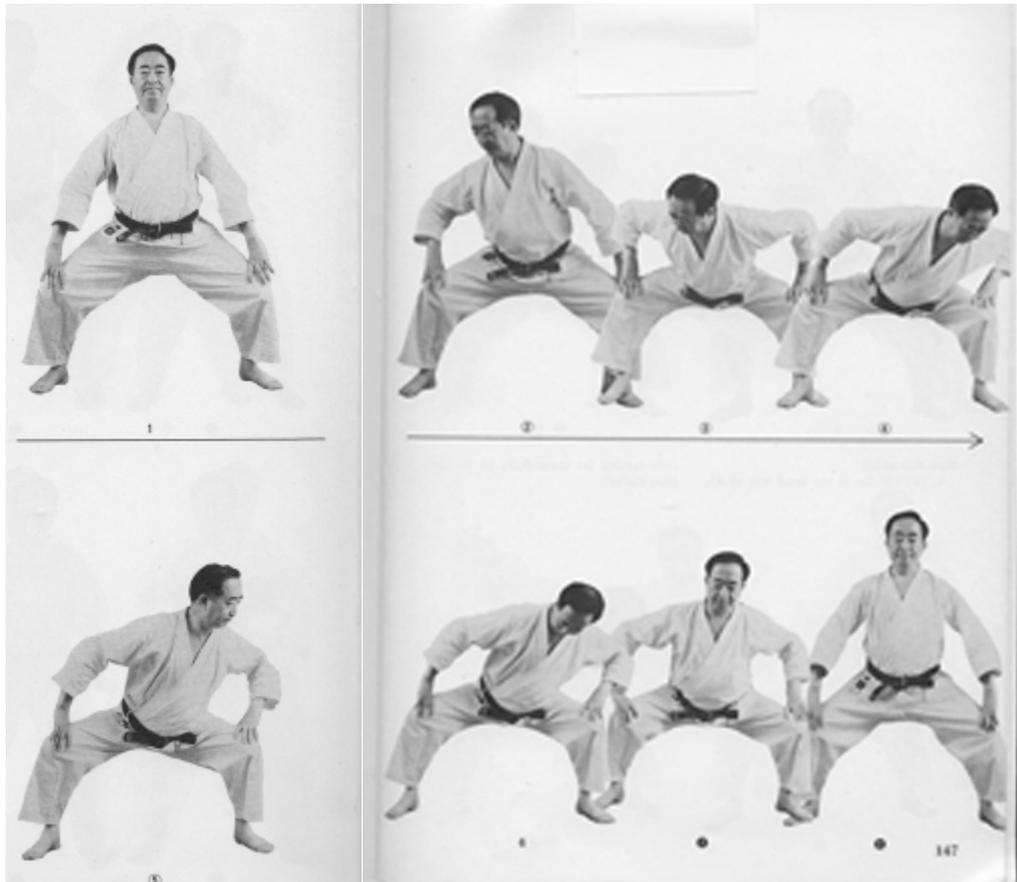
*La première recherche, c'est le Tantien. Yang Ming Shi y reste présent même en posture haute ou lorsqu'il échange le plein et le vide.*

*Dans la préparation d'une posture, on sent l'ancrage dénué de toute intention martiale. Tout le corps est en place pour lancer la diagonale de Chi.*





*Tout le corps manifeste une perception qui déborde des limites du corps. La « bulle » est bien là ! Et la respiration est un facteur essentiel dans la mobilisation physique des membres.*



*Dans les **brocards** du livre de Yang Ming Shi, on reconnaît ici le fameux passage de «serpillière» sur un tabouret que nous faisons à Oppedette !*

**Commentaires de Michèle Stévanovitch.**

**Photos extraites du livre « Illustrated Tai-Chi Chuan for health and beauty » de Yang Ming Shi, et empruntées à Pierre Boogaerts dans « La Voie du Tai Ji Quan ».**

## LE STYLE YANG DANS L'OPTIQUE DE LA VOIE INTÉRIEURE

**L**e style Yang, illustré dans les pages précédentes, a donné lieu à deux numéros spéciaux du Bulletin de l'Ecole, il y a plus de 15 ans. On y trouve l'essentiel de notre enseignement.

**L'été prochain, les participants au grand stage d'Oppedette se verront remettre ces textes par Michèle, en guise de cadeau pédagogique.**

Sans attendre, nous avons choisi de reprendre la technique n°1 issue de ces cahiers spéciaux. On y parle pas spécifiquement du Yang mais l'écoute intérieure en est le cœur....

### L'ÉCOUTE INTÉRIEURE

#### Technique n°1

Posture : debout

Le Taï Ji commence pour une posture d'attente. Vous êtes en position debout. Mais pas n'importe comment. Le corps est droit et vous respirez à pleins poumons. Vos genoux sont débloqués et nos pieds parallèles.

Prenez conscience de la gueule du tigre. Lentement, ajustez la position de vos bras de façon à ce que les fourches des deux gueules du tigre se trouvent en face des cuisses. Observez. Vous sentez un intense flux de vibrations descendre dans les mains. Il y a une effervescence générale. La vie y afflue. Ecoutez. Ecoutez la vie. Et la vie, ça se passe à l'intérieur. Dedans.

Nous sommes en posture d'attente. Nous prenons l'attitude que nous ne quitterons plus pendant toute l'exécution de la forme. C'est l'attitude de l'écoute intérieure. Restez sans relâche présents à l'intérieur.

Dedans.

Guettez et dirigez dans votre corps les mouvements de l'énergie vitale. Et avec vos mains, et avec tout votre corps, soyez à l'affût du moindre flux énergétique pour vous y ajuster, pour vous laisser guider, pour vous imprégner du Chi de l'espace. Pour vous intégrer consciemment dans quelque chose de plus général que le courant individuel. Pour disparaître dans quelque chose de plus grand. C'est l'attitude juste, quel que soit l'enchaînement. Et cette attitude intérieure est lisible dans le regard.



*C'est dedans que ça se passe...*

C'est celui de quelqu'un qui écoute attentivement quelque chose qui vient de loin, de l'intérieur. Quelque chose qui n'appartient pas au monde des objets extérieurs. Ce quelque chose, c'est la vie même dans sa manifestation énergétique. Le Chi.

Le Chi qui est le seul et unique objet de notre recherche dans le Taï Ji Quan.

La source de Chi se trouve dans le Tantien. C'est le centre du corps et le lieu privilégié de focalisation de toute l'énergie vitale. C'est également le centre de gravité et le point d'appui physique de toutes les techniques de manipulation du Chi. Et de toutes les pratiques corporelles sollicitant le Chi. Pour nous, il est avant tout le lieu où se loge notre « moi ».

Car notre recherche, tout en passant par des techniques corporelles très variées, est avant tout celle du chemin qui mène vers le monde intérieur.

Quand le « moi », quand le « je suis » est le fait d'une conscience focalisée dans le Tantien, on tourne le dos au monde des objets.

Restez présent dans votre centre. Sans la moindre défaillance, durant toute la forme. Et durant toute la vie.

*« Oui, oui... c'est bien beau, tout ça. Mais, dans la pratique, comment faire ? »*

En réalité, dans notre Ecole, la pratique du Taï Ji et du travail de Chi sont indissociables. Ce qui veut dire que, lorsque vous arrivez au stade où vous connaissez une forme et que vous la pratiquez seul régulièrement, vous êtes déjà passé par les techniques de base de la manipulation du Chi...

Vlady Stévanovitch

#### FEDERATION DE QI GONG ET ARTS ENERGETIQUES

La journée nationale de la FEQGAE aura lieu le **dimanche 8 juin 2008** dans 8 villes de France.

Le thème est : « le Qi Gong : une pratique de santé, une voie d'épanouissement ».

#### Participons !

Cette fédération partage nos valeurs des arts internes dénués de notion de combat et de toute forme de compétition.



## Deux ou trois choses que vous ne savez peut-être pas encore sur le CHI et la FATIGUE!...

**L**e magazine suisse *Recto Verso* a publié tout récemment un dossier « Spécial Fatigue, amie ou ennemie? ». Iridologue, aromathérapeute et autres spécialistes y ont développé leur approche du sujet. Les vertus du Chi revitalisant ne pouvaient être absentes de ce dossier ! Michèle, Nicole et Christine ont joint leurs efforts pour développer le sujet dans un long article dont nous vous proposons des extraits.

### Le Chi révèle un état mais ne fatigue pas

« La fatigue est le signe que le Chi ne circule pas bien. Idéalement, c'est avant qu'elle ne se fasse sentir qu'on doit intervenir. Mais pour l'éviter et se revitaliser, penser énergie vitale est un réflexe salutaire », explique Michèle Stévanovitch (...).

« On apprend surtout l'écoute intérieure. Certains disent que le Chi fatigue. C'est faux ! Le travail sur le Chi et l'écoute intérieure ne font que révéler un état existant. On peut donc apprendre à mieux écouter son corps et prévenir la fatigue qui vient de sources aussi multiples que l'agitation, le mal ou le trop mangé, l'ennui au sens d'une vie sans direction intéressante... », affirme en souriant avec douceur Michèle Stévanovitch. Laquelle laisse tranquillement dormir ses stagiaires quand elle donne cours ! « Parce qu'ils ont enfin lâché et que de toute façon, le Chi fait son boulot car le sommeil est d'une autre nature et que le corps se régénère quand même ! » (...).

Une autre stagiaire confirme, reconnaissante : « J'ai pris des somnifères ou des anxiolytiques pendant des années. Pendant des mois, je dormais pendant tous mes stages de Chi. Pourtant, j'ai dû y apprendre quelque chose car jamais plus je ne prends aucun cachet, même en période de stress. Et j'ai découvert une qualité de sommeil incomparable ! » (...).



### Une revitalisation sans inconvénient

Que la fatigue soit physique ou mentale, le Chi agit subtilement. Il provoque, en effet, une augmentation de la circulation sanguine ainsi qu'un approfondissement de la respiration et de la sudation. Pourtant, un travail de Chi ne demande pas de travail musculaire pénible ! Résultat : « On bénéficie des effets d'une intensification de l'activité musculaire sans en avoir les inconvénients, comme la production de déchets. In fine, on obtient une régénération du corps qui élimine et se revitalise », explique en jubilant Nicole Bernard, formatrice (...).

### Une aide à l'intérieur de soi pour neutraliser le stress

Par ailleurs, d'un point de vue psychique, on sait, d'après le Professeur Laborit notamment, que l'on n'a que deux solutions pour lutter contre le stress : le combat ou la fuite ! Et que, si il y a inhibition de l'action, le stress devient chronique et mène inmanquablement à la maladie, la fatigue étant l'une de ses plus courantes manifestations. Or, explique-t-elle encore, « notre vie quotidienne de « civilisé », nous soumet en permanence à de multiples stress et souvent, on n'a pas la possibilité d'agir. Or, le Chi permet une troisième voie. Ni fuite, ni combat, mais une action -à l'intérieur de soi - ! Ainsi, puisque l'action n'est plus inhibée, on évite les risques de stress chronique. On devient alors, en permanence, acteur de sa santé. » (...).

### Stop à la fatigue mentale et au « singe fou » !

Last but not least, la fatigue mentale vient bien souvent de ces incessants dialogues intérieurs qui s'ajoutent aux informations et bruits divers qui font notre propre pollution quotidienne. Ces dialogues intérieurs sont souvent nommés « singe fou » par les asiatiques. Toute expérience de vide mental, relaxation, exercice de Qi Gong ou de Tai Ji Quan, toute expérience vraie d'un « ici et maintenant » a l'art ...du Chi. Autrement dit, l'art de couper le sifflet aux parasites internes ! Dans un interstice bienheureux de silence intérieur, le singe fou en effet se terre. Et se tait. Enfin. Pour prendre des vacances et arrêter de nous fatiguer...

Christine Saramito  
Chargée de communication

Pour l'intégralité de l'article, rendez vous sur : [www.recto-verso.ch](http://www.recto-verso.ch).

## OSER LE PREMIER PAS ET PERSÉVÉRER...

**A**u Québec (comme ailleurs !), on se raconte souvent des histoires sur qui l'on est et surtout ce que l'on veut. Beaucoup d'élèves ne démarrent pas de travail personnel alors qu'ils suivent pourtant des cours hebdomadaires. « Tout se passe pendant le cours, mais ensuite, plus rien, aucune pratique pour approfondir son travail », se désole Marcel Jomphes. Du coup, pour sortir de ce constat un peu navrant, notre enseignant québécois a choisi de nous proposer une petite histoire édifiante. Afin de méditer un peu sur « l'importance de l'engagement »...

Chaque soir depuis des années, un jeune homme venait écouter le maître, mais ne mettait pas ses leçons en pratique. Un jour, le jeune homme arriva plus tôt et, voyant le maître à l'écart, osa s'en approcher pour l'interroger :

« Maître, une question me ronge l'esprit depuis longtemps

et me fait douter.

- Oh ! Le doute est un poison sur le chemin, clarifie ton esprit. Quelle est ta question ?



- Maître, votre centre accueille un grand nombre de moines et de laïcs hommes et femmes, qui viennent à vous depuis des années. Plusieurs d'entre eux ont

atteint un grand niveau de réalisation et il est évident que la vie de plusieurs autres a changé au cours des ans. Ces personnes sont devenues de meilleures personnes. Par contre, j'ai observé que plusieurs, comme moi, semblent être demeurées les mêmes qu'au premier jour où elles sont venues vous entendre. Je dirais même que certaines sont pires qu'au premier jour, comme moi, elles n'ont pas changé du tout ou encore elles n'ont pas changé pour le mieux. Pourquoi en est-il ainsi ? Vous, un homme si sage, si lumineux, si plein de compassion, pourquoi n'utilisez-vous pas vos pouvoirs et votre compassion pour les libérer de leurs souffrances lorsque ces personnes viennent à vous ? »

Le maître sourit et dit :

« Jeune homme, où habitez-vous ?

- Je vis ici dans cette cité.

- Vos traits m'indiquent que vous n'êtes pas d'ici. D'où venez-vous ?

- Je suis d'une cité à plus d'une semaine de marche d'ici. Je me suis établi ici il y a plusieurs années pour gagner ma vie.

- Et avez-vous coupé toutes relations avec votre cité d'origine ?

- Non, j'y ai ma famille et des amis.

- Vous devez donc y retourner souvent ?

- Oui, j'y retourne plusieurs fois par année.

- Vous devez bien connaître le chemin pour vous y

rendre ?

- Bien sûr, j'ai fait ce chemin si souvent que je pourrais m'y rendre les yeux fermés !

- Et vos amis, ceux qui vous connaissent bien, doivent savoir que vous venez de cette cité, que vous y retournez régulièrement et que vous connaissez parfaitement le chemin ? Ça doit donc arriver à l'occasion, qu'une connaissance vous demande de lui indiquer le chemin pour s'y rendre.



Lorsque cela arrive, cachez-vous volontairement des parties du chemin dans vos instructions ou indiquez-vous clairement la route à suivre sans omettre de détails ?

- Que pourrait-il bien y avoir à cacher ! Non, je leur donne tous les détails pour qu'ils se rendent à bon port sans problèmes.



- Et ces personnes à qui vous indiquez le chemin, arrivent-elles à la cité ?

- Comment pourrait-il en être autrement Maître ! Ceux qui font le chemin jusqu'au bout se rendent bien évidemment à la cité.

- C'est là ce que je veux vous expliquer, jeune homme. Les gens viennent à moi sachant que je connais parfaitement le chemin et me demandent de leur en indiquer la route. Est-ce que je leur cache quelque chose ? Non, je leur indique clairement en fins détails toutes les étapes à suivre : « voici le chemin, suivez-le et vous arriverez au but ». Si quelqu'un hoche la tête et dit : « bien dit, clair, lumineux, très bon chemin, sur lequel je ne me donnerai pas la peine de faire un seul pas », pensez-vous que cette personne arrivera à bon port ?

Je ne prends personne sur mes épaules pour lui faire faire le chemin. Personne ne peut prendre un autre sur ses épaules pour lui éviter la route. Lorsque nous avons parcouru nous-mêmes la route, nous pouvons tout au plus, avec amour et compassion, dire : « j'ai cheminé et atteint le port, voici les étapes, prenez la route, faites le pas, persévérez et vous atteindrez le but. »

Chacun doit faire le pas par lui-même. Celui qui fait le premier pas est plus près du but. Celui qui fait cent pas est cent pas plus près du but. Celui qui a fait tous les pas est arrivé à destination.

Faites donc, jeune homme, le premier pas si vous voulez arriver quelque part ».



Marcel Jomphes  
Professeur

## L'ART DU « MOUVEMENT » À LA MAISON D'ARRÊT D'ORLÉANS

*Paysagiste de métier, formé à « l'Art of Touch » techniques globales de massage, Rudy Dugand s'est passionné pour l'Art du Chi il y a quelques années. L'an dernier, il a été sollicité pour donner des cours à la Maison d'Arrêt d'Orléans. Un challenge difficile mais passionnant. Extraits d'un journal de bord.*

### 20 SEPTEMBRE 2007

Demain, c'est le grand jour. J'ai beau savoir que j'ai un Tantien, j'ai besoin d'un peu d'aide. « *Allo Pedro ? tu peux me donner quelques tuyaux ? Zut, la messagerie* ». 21 h 30. Toujours pas d'appel. Alors je ressors « La Voie de l'Energie » et revisionne la cassette des 11 et des 24. Ah, Vlady ! Les mains, les mains, les mains ! 23 h. Pedro me rappelle enfin et remet les pendules à l'heure. « *Commence par la respiration pour atténuer les contractions. Ensuite travaille sur le lâcher des épaules, puis fais le déroulé de colonne. Et tu finis par une relaxation. Pour le travail debout, fais quelques uns des 11 où tu es le plus à l'aise* ». Ouf ! merci l'ami.

### JOUR J.

13 h. Mon Tantien m'accompagne à l'entrée. Je le garde quand je dois donner ma carte d'identité en échange d'un badge. Une porte, une deuxième, une troisième ! Une enfilade de cellules et heureusement un sas de décompression pour moi ! Un déjeuner avec l'équipe médicale de la prison dirigée par Marie-Christine Baudri qui m'a proposé de donner les cours. Médecin à la maison d'arrêt et pratiquante de l'Art du Chi, elle m'a mis un drôle de challenge entre les mains. On m'explique. Il y a ici 300 détenus (alors qu'il y a 195 places) incarcérés pour de courtes peines ou en attente de jugement. Je devrais avoir des personnes de 40 à 60 ans, qui n'ont aucune activité physique et qui ne sortent pas en promenade car elles ne veulent pas côtoyer le reste de la population carcérale. Ces détenus souffrent de toutes sortes de pathologies : problème de dos, tendinite, accident cardio-vasculaire, etc., mais le médecin les a sélectionnés pour qu'ils n'aient pas de pathologies lourdes.

14 h 15. Il faut y aller ! Les cours ont lieu dans une salle de sport de 150 m<sup>2</sup>. Bancs de musculation, tables de ping-pong, et ambiance pas très zen ! On m'avait parlé de 18 personnes intéressées, n'en arrivent que 3 ! Et pas de risque que d'autres nous rejoignent. Ici, l'heure c'est l'heure, et le gardien ferme la porte à clé. Présentations : Dominique (stressé, mâchoire serrée), Pierrot et Bruno (plutôt ouverts)...

#### Premier cours

Je suis soulagé. Je parle un peu de Tai Ji, mais surtout de santé, et on ne me pose pas trop de questions. Donc, au boulot.

Sol d'abord. Respiration, ventre, côtes flottantes, sternum, sous clavicules ; de nombreux bâillements se font entendre. Puis lâcher des épaules, déroulé de colonne et relaxation. Les gars sont contents ! « *C'est super, pour s'endormir !* », « *C'est mieux que les cachets !* ». On se relève. Rotation des genoux, exercice de longévité, posture du cavalier, la tortue, les mains et quelques exercices des 11. Il apparaît évident qu'ils ont des problèmes d'équilibre mais 2 sur 3 perçoivent le Chi. Moi, je ne suis pas tout à fait content. Il me semble que j'aurais pu faire mieux pour les aider à s'ancrer. Mais bon, ils sont heureux. Et je ressors de là un peu chose. Eux enfermés, moi dehors pour aller me recharger de la Vie...

### UNE SEMAINE PLUS TARD

Génial : Dominique et Pierrot sont toujours là, plus 3 autres personnes ! L'un d'eux, incarcéré depuis peu, souffre de la colonne et doit se faire opérer des vertèbres coincées. Pour le travail allongé (1 heure comme la dernière fois, il faut bien cela), je ne lui dis rien. Mais debout, je veille à ce qu'il ne force pas. Ils ont l'air d'aimer et me demandent à la fin de faire une petite démo. Je m'exécute.

### QUINZE JOURS PLUS TARD

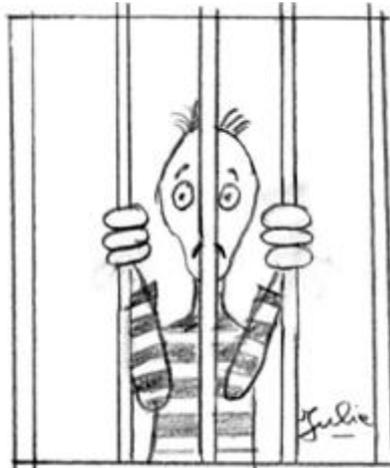
3e cours, avec mes 3 fidèles du tout début, plus Ludovic qui souffre moins du dos ! Je refais le travail au sol dont ils ont l'air d'avoir vraiment besoin. Le stress est très fort dans une prison et personne ne leur demande

de faire attention à eux comme on le fait en relaxation.

Ensuite, on peut travailler un peu debout. J'ai fait un stage à Paris avec Nicole le week-end dernier, et ça m'a donné des idées à reprendre pour l'ancrage ; je demande aux détenus de mettre sur leur tête les raquettes de ping-pong que nous avons dans la salle ! Ça les aide. Du coup, les 11 exercices passent mieux. Tout comme la marche que je leur propose.

### BILAN APRES 6 MOIS

Je n'en reviens pas. Déjà 6 mois, à raison d'une fois par semaine, sauf pendant les fêtes. Cette absence a été ressentie : Ludovic a de nouveau mal au dos ! Les détenus arrivent au cours en souriant et repartent satisfaits, mais ce n'est pas toujours évident.



*Quand la posture d'attente prend un certain sens...*

## LE CHI DANS TOUS SES ÉTATS

Parfois il y a bien un début de dispute entre deux détenus. Mais j'interviens vite et ils se calment. Et puis, les parois sont assez minces pour qu'on entende quelquefois des détenus en cellule hurler contre leurs gardiens.



Quand ça arrive en relaxation, je continue de parler doucement pour les guider et faire diversion. Et ils restent assez concentrés. De temps en temps, debout, certains se déconcentrent, submergés par leurs soucis. Mais je les laisse et, s'ils ne suivent plus le cours, ils restent quand même respectueux des autres.

Une dizaine de personnes sont passées par mes cours. 3 sont assidues, 5 à 6 personnes viennent en fonction de leur disponibilité (parloir, avocat) ou parce qu'ils n'en éprouvent plus le besoin. Jusqu'à ce qu'elles reviennent en me parlant d'une nouvelle

douleur au dos ou à l'épaule ! Ce qui me fait le plus plaisir, c'est de savoir que Ludovic ne se fera pas opérer. Et aussi qu'ils ont changé, puisque Marie-Christine m'a expliqué que beaucoup d'entre eux, qui étaient refermés sur eux-mêmes, participent désormais à d'autres activités de la prison comme les ateliers de dessin, d'écriture, ou d'arts plastiques. Bref, ils sortent un peu de leur ruminant, une ruminant compréhensible quand on sait qu'ils sont 3, voire 4, dans 9 m<sup>2</sup>.

Enfin, pour obtenir des subventions pour l'année prochaine, certains détenus savaient que je devais faire un rapport et que ce serait bien qu'ils témoignent. Ils sont allés jusqu'à faire une longue recherche sur l'histoire du Tai Ji et les vertus du Chi en écrivant des choses très inspirées où l'on trouve des mots comme bonheur, souffle ou silence intérieur...

Rudy Dugand

## **ART DU CHI / DÉSERT : UN MÊME NON COMBAT !**

**C**ela fait maintenant 5 ans que Guy Monnet organise des stages de l'Art du Chi dans le désert tunisien. Souvenirs et sensations avec cet amoureux du désert.

Parler du désert ne serait-ce pas d'abord se taire ?...

J'ai la sensation de vivre le Tai Ji comme le désert et le désert comme le Tai Ji. Tous les deux représentent l'infini à portée de l'humain.

Le désert est un révélateur de l'être, un beau lieu de rencontre de soi et des autres, une rencontre énergétique qui passe par le cœur.

Il (me) permet des moments de partages privilégiés, en lien avec notre humanité, une connexion au tout et cela, en dehors de la forme.

J'aime bien entendre les formateurs proposer

« Oubliez ce que vous connaissez, suivez !!! »

Après les 24, 108 127 ; le désert nous propose de suivre une forme de 100 001 postures qui dure ...11 jours.

Je suis aussi touché par la simplicité du quotidien des chameliers. En suivant leurs pas, je découvre un enseignement de vie.

Le désert, lieu puissant, intemporel, révèle nos besoins vitaux et nous renvoie à la simplicité, à l'essentiel. Dans cette immensité, il n'y a plus de repères, même le sol se dérobe sous nos pas ; cela nous plonge dans l'impermanence et nous amène à rester présent dans toute chose, à nous connecter à notre centre.

On a la sensation d'être impuissant et en même temps, de développer une force intérieure, de faire partie du tout. On n'entend rien. Et cependant quelque chose rayonne en silence...

Le désert aide à faire le vide, il prépare le corps et l'esprit à la pratique du Tai ji. Les sens sont aiguisés, la vigilance, permanente, et le lien avec la nature (ciel immense...), l'espace et le silence est très fort. Il est, pour moi, une leçon d'humilité.



*A chaque instant, vivre l'essentiel...*

A quand un stage organisé pour les Promoncas, Guy ? Pourquoi serions-nous privés de désert !

(Note de la rédaction)

Les pratiquants sont tout de suite « dedans », la cohésion du groupe est plus facile.

Le Tai ji et le désert nous offrent tous deux des moments magiques, alors, le Tai Ji dans le désert...

Guy Monnet  
enseignant

## **QUAND LES CHEVAUX RETROUVENT AUSSI LA POSTURE DU CAVALIER !**

*E*t si les animaux aussi devaient retrouver une posture juste ! Jean Servantie, vétérinaire ostéopathe et acupuncteur pour chevaux, découvre Vlady et l'Art du Chi il y a 7 ans. Pour ce thérapeute qui a toujours voulu soigner avec ses mains, la rencontre est capitale. Depuis, la posture du cavalier devient un sésame absolu. Pour lui et pour ses chevaux ! Témoignage...

A huit ans, j'avais décidé de soigner les chevaux, intuitivement, avec mes mains. Convaincu de cette évidence, je suis devenu à 23 ans un jeune vétérinaire heureux de son diplôme, mais quelque peu déçu de l'absence d'informations sur les soins avec les mains.

Après une dizaine d'années de travail acharné en médecine et chirurgie équine, une situation familiale et sociale bien installée (marié, 4 enfants en bonne santé), au fond de moi, quelque chose manquait.

### **Soigner avec les mains**

Ensuite, j'ai trouvé dans l'ostéopathie, l'acupuncture, la médecine chinoise, la géobiologie, la fascia thérapie et la médecine énergétique, cette approche manuelle que je cherchais. J'ai appris à ressentir, à chercher les vides et les pleins, à corriger les déséquilibres et les restrictions de mobilité, avec satisfactions et résultats. Pourtant, je ne connaissais toujours pas le Chi, même si le Chi me connaissait...

Il y a sept ans, j'ai interrompu mon activité de vétérinaire traditionnel, pour me consacrer à un travail d'ostéopathe et d'acupuncteur pour chevaux. Simultanément, à l'issue d'un stage sons avec Vlady, mon épouse Françoise m'a encouragé à faire un premier stage « Chi médecins-paramédicaux ». Je garde un souvenir ému de la force de Vlady, de sa présence et du grand amour qu'il transmettait dans les soins. Enfin, je commençais à palper le Chi, à le comprendre physiquement et à le vivre dans le Tai Ji, grâce à Michèle ! En même temps que j'essayais d'aller vers mes profondeurs dans des stages avec Annick de Souzenelle, j'apprenais à travailler, à oser, à goûter la beauté des profondeurs et à me centrer grâce au Tai Ji. Toutes ces belles rencontres ont été une chance énorme pour moi.

### **La compétition, ennemie des animaux aussi**

Aujourd'hui, je réalise que le Tai Ji potentialise mes expériences et m'aide à regarder les chevaux autrement. Avec mon Tantien ! Cela a de multiples conséquences. Je suis mieux centré, plus fort et plus sensible à la fois, plus efficace et moins fatigué. Mais surtout, je réalise depuis peu que les chevaux sont perturbés par la présence du mors dans la bouche, par la selle et par le cavalier, par les compétitions, le mode d'alimentation et d'élevage. De nombreux chevaux ne sont plus centrés sur leur Tantien, d'autant moins que leur cavalier ne l'est pas non plus. Dans ce cas, le cheval semble copier l'homme, que ce soit par amitié, respect ou obéissance, peu importe... Or, pour avoir un déplacement efficace, léger et beau à la fois, le cheval doit prendre la posture du « cavalier » ! Il lui faut donc engager son bassin, relever son garrot en effaçant sa courbure cervico-thoracique et placer sa tête à la verticale pour régler le tout finement par son appareil hyoïdien. Le tout se fait avec une détente de la sa mâchoire, ce que les écuyers appellent « cession de mâchoire ».

Cette biomécanique naturelle du cheval m'a été inspirée récemment lors de cours à Oppedette. Cette hypothèse n'est que pure inspiration mais je la sais juste, d'autant qu'elle est confirmée par les bons cavaliers que j'ai la chance de rencontrer dans mes déplacements professionnels.

Mais malheureusement, de nombreux chevaux sont incapables de retrouver cette posture juste, même à très haut niveau sportif. Ils sont donc moins performants ou se font mal régulièrement. En revanche, les meilleurs chevaux trouvent très spontanément cette posture.

Mon travail consiste désormais à chercher le « blocage » empêchant le cheval de fonctionner ainsi. Je le corrige par des manipulations ostéopathiques, par acupuncture, mais aussi par des modifications du travail ou du cavalier, ou des conseils alimentaires, ou comportementaux...

Mes stages en Provence sont bien trop rares mais tellement intenses ! Et pour toutes ces avancées, je remercie Vlady et Michèle très sincèrement.



*Le cheval devrait prendre la posture du cavalier*

Jean Servantie

## Voie et voix intérieure(s)

**M**usicienne, ex clarinettiste-soliste et art thérapeute formée aux thérapies holistiques, Françoise Servantie est d'abord une professionnelle du chant. Sa rencontre avec l'Art du Chi a été décisive. Elle nous proposera cet été à Oppedette des ateliers de chant. Dans l'attente, témoignage singulier d'une découverte du point Lu...

A l'automne 2001, à la lecture d'une petite annonce dans le magazine « Tao Yin », je décide d'un week-end à Nantes afin d'expérimenter le travail sur les sons avec Vlady Stévanovitch.

J'ai beau être musicienne de formation, formée au chant depuis plus de vingt ans, et enseignante de musique à l'Education Nationale, j'avoue avoir découvert dès ce week-end là un élément fondamental pour ma pratique : le point LU ! Bien sûr, lors de nos études, nous sommes entraînés un peu à l'anatomie de la gorge. Mais jamais je n'avais ressenti aussi intensément ce point en arrière du nez qui me posait un problème. Jamais on ne m'avait parlé mat intérieur, Tantien et ancrage !

Fascinée, je décide de poursuivre le travail autant que possible en allant à Oppedette pour un stage paramédical... Et à nouveau, je plonge dans un enseignement tel que je n'avais jamais connu !

Ici, contrairement à ce qu'on fait dans un cursus classique, on me propose de cesser toute épuisante et incessante délibération intérieure pour favoriser la perception et l'attention. Et je lâche ainsi tout état de tension intérieure.

Ici, on ne se contente pas de me dire « respire » pour lutter contre le trac de l'entrée en scène. Mais on me fait vivre la force libératrice du trac quand on EST par intention, le Tantien. Dans le travail régulier qu'impose la voix chantée et l'interprétation, le travail d'ancrage me permet d'être plus authentique en concert, dans ce langage magnifique qu'est la voix chantée.

Bref, après des années d'enseignements musicaux, je pouvais enfin retrouver les incroyables perceptions que j'avais touchées lors de ma petite enfance. Quand, clarinettiste soliste, à l'âge de 8 ans, je pouvais communiquer depuis mon jardin secret ! Je n'en revenais pas de retrouver ce type de sensations et ce sentiment incroyable de bonheur de vivre qui va

avec, notamment dans le partage avec le public venu entendre des œuvres symphoniques.

Sur un plan personnel, les travaux de Vlady se superposent aussi de façon étonnante aux travaux d'anthropologie que

j'ai le bonheur de suivre auprès de Mme Annick De Souzenelle. L'un et l'autre ont amplifié mon émerveillement quotidien dans l'expérience de l'incroyable beauté du langage du corps humain.

Tout est là, tendons simplement une oreille accueillante et bienveillante...

Depuis 7 ans, avec mon mari Jean (voir article page suivante), nous avons choisi de faire au moins deux fois par an le voyage depuis Nantes vers Oppedette. Car le travail proposé par l'Ecole de la Voie Intérieure a optimisé toutes nos actions professionnelles.

Françoise Servantie

### Ateliers « Le chant du Tantien ! »

animés par Françoise et le trio Bereshit  
du 27 au 29 juillet 2008

(en supplément des heures de cours)  
aux Coustètes près d'Oppedette

Renseignements et inscriptions au CIVS  
04 92 75 93 98

### LA PHOTO DE L'ANNEE



Bain de Chi au Portugal !

## L'ART DU CHI, SOURCE DE SANTÉ ET D'INSPIRATION

**M**usicien à ses heures, mais surtout peintre professionnel installé en Provence, Aldo Bernardo expose ses œuvres à Paris, Pékin ou Bombay, depuis des années. En 2004, un nouvel art est venu s'ajouter à ceux qu'il maîtrisait déjà : l'Art du Chi. Au point d'enrichir toute sa vie.



*Aldo, comment un peintre arrive-t-il à l'Art du Chi ?*

La première fois que j'ai fait du Taï Ji, c'était en Chine. J'avais rejoint un groupe qui pratiquait au pied de mon hôtel et j'ai tout de suite aimé. J'ai senti que cette discipline me procurait les mêmes sensations que l'aviron que je pratiquais : une belle union entre notre corps et notre esprit, la fluidité des enchaînements pour une vision du monde qui bannit toute situation figée, la puissance du geste que rend plus intense la circulation de notre énergie.

Voilà pourquoi, de retour à Paris, je me suis inscrit à un cours près de chez moi, proposé par une chinoise qui avait beaucoup d'élèves. Mais son enseignement était peu sympa et trop sévère et j'ai arrêté au bout de quelques mois.

Ensuite, j'ai eu une expérience intéressante au Bois de Vincennes en 1986 où je retrouvais des pratiquants en groupe. Dans le cadre de mon travail de l'époque, je devais tourner un film publicitaire sur une vitamine qui évoquait force, équilibre et harmonie, tout ce que je trouvais dans le Taï Ji Quan ! J'ai demandé à un enseignant s'il acceptait d'être filmé et c'est ainsi qu'on a pu voir du Taï Ji dans une pub des années 90 !

Mais je peux dire que j'ai vraiment apprécié le Taï Ji quand je suis arrivé en Provence. J'avais de gros travaux à faire dans ma maison et j'avais besoin d'améliorer mon état physique. C'est alors que j'ai trouvé un cours de l'Art du Chi et j'ai été sacrément aidé dans mes tâches de maçonnerie ! Cependant, aujourd'hui, mes travaux sont finis et j'ai trouvé dans les cours tout autre chose...

### *Qu'est-ce qui a changé pour toi ?*

J'ai vu des changements à la fois sur le plan de ma santé et sur celui de mes sources d'inspiration.

Il faut savoir en effet que, lorsque je peins, je fais des séries de 25 peintures sur un même thème, le tout en un mois. Ça me demande beaucoup d'énergie, ça me « vide » et j'avais régulièrement des maux de tête. Depuis que je pratique l'Art du Chi et que je fais tous les jours les 24 postures, j'ai la sensation d'être régénéré. C'est comme une soupape de décompression. Les choses deviennent plus claires pour moi, j'ai l'impression d'être mieux centré, plus en phase avec ma peinture, plus serein. La pratique



*Voir, aimer, et peindre par en-dessous...*

est devenue un besoin qui me permet d'être en harmonie avec moi-même. Et mes maux de tête ont disparu ! Mais il y a encore autre chose. Dans le passé, la nature ne m'inspirait pas plus que ça, je n'aimais pas particulièrement peindre des paysages. Et voilà que l'Art du Chi, qui favorise la relation avec la nature, m'a donné l'envie de peindre des arbres ! Un jour que je faisais les 24 et que je m'approchais d'un pin, j'ai eu envie de l'enlacer et c'est en le regardant par en-dessous que l'idée d'un nouveau thème de peinture est venue : « *Sous les arbres de Provence* ». 25 toiles grand format partent bientôt pour une exposition à Pékin.

### *Tu es aussi musicien. Est-ce que ça change aussi quelque chose pour toi ?*

En effet, je joue de la clarinette. Ça fait une différence, notamment quand je fais des impros de jazz qui racontent une histoire que je cherche à partager. J'essaie de faire ressentir ce que je ressens et plus je suis centré, meilleur est ma communion avec les autres.

Aldo Bernardo

*Propos recueilles par Laurence Bourreau*

### **Idées de lecture**

« *Maîtriser le Chi, la force naît du mouvement* », Ni Hua-Ching, éditions l'Eveil, 2007,

« *Les disciplines du Qi en France, aux sources de l'énergie vitale*, Joëlle Garnier-Lin, éditions Le Souffle D'Or, 2007

## LE SON, C'EST BON

*Les 26 et 27 janvier 2008, la Ménagerie de Verre à Paris a accueilli 120 stagiaires venus (re) découvrir les bonheurs du son chargé de Chi. Ce (super) stage s'est fait grâce à une équipe qui s'est donnée sans compter et que Nicole Bernard a chaleureusement remerciée.*

*Parmi les stagiaires, 40 débutants osant une incursion dans une ménagerie inconnue. Souvenirs, souvenirs.*

Samedi : 9 heures...ciel bleu...morsure de la gelée matinale. Accueil sympathique... Je rentre incognito...grands volumes...blanc...sourires dans une organisation que l'on sent rodée.

Premier étage...des salles de danse...et une immense verrière de soleil.

Dans le hall, un stand avec bouquins, vidéos, tee shirts et de drôles de petits bancs. En face, la présentation d'un appareil appelé «Ondes vives» création d'un certain Vlady ...itch, dont la photo semble survoler tout ce grouillement avec une sérénité inébranlable.

La salle est pleine. Une centaine de personnes d'âges et de milieux divers, avec tapis, coussin, couverture... Tout cela sent la méditation, et ne me dit rien de bon ! On se pousse, on se cale. Un couple s'agite devant une console, et parfois les enceintes poussent des cris bizarres. Serais-je tombé dans une secte se préparant à une messe rituelle ?

C'est l'heure. Une femme rentre comme un souffle sur l'estrade, pantalon, pull, pas de maquillage ni bijoux...douceur, sourire. Pas de mise en scène, rien d'un gourou !

Tout le monde est assis du plancher à la chaise, et après une brève présentation, la CHOSE commence. Les maîtres mots sont le lâcher prise, le laisser faire et même ne rien faire.

Alors, allons y...pour une fois que l'on vous dit de ne pas être performant.

Et là, je rentre dans un tourbillon de sensations corporelles amenées par des termes parfois bizarres : tantien, repères avant, arrière et puis un peu partout au fil des jours, le Liou (en phonétique), un truc qui se passe au fond du bassin, le point Lu, qui, lui, au contraire, se situe en haut du palais, le tong, et on redescend dans le plancher pelvien...là, j'aimerais bien retrouver le plancher des vaches !!!

Pour l'air, tout va bien : ce petit bout de femme arrive à nous faire placer et sentir un véritable tube placé devant la colonne vertébrale dans lequel on respire jusque dans le sommet du crâne. P..... que c'était bon !

Je me souviens aussi de mes mains : on les a massées, regardées et surtout écoutées et senties. Plus des mains outils, mais des mains d'échange dans lesquelles circulent d'étranges fourmillements, le Chi, paraît-il... en tous les cas quelque chose de

différent !

Et puis on a marché dans la salle, portés par une boule à l'intérieur du ventre, dedans ! Et on a lâché la boule tous en même temps. Et on a tous senti un changement dans l'atmosphère !

On a fait de drôles de mouvements dits de santé, au risque parfois de se heurter les uns les autres.

Et on a même essayé d'avaler un œuf sans sa coquille, coincé entre le fameux Lu ( pas le petit beurre ) et le fond de la gorge.

Je te dis pas la gueule que nous avions tous. Mais quand les hauts parleurs ont émis des sons millénaires à la sauce des années 2000, la cavité buccale s'est mise à vibrer, puis tout le corps s'est mis à vibrer, tous les corps se sont mis à vibrer. Un massage de l'intérieur... vous imaginez ?

A la fin du deuxième jour, je plane un peu, relâché, en complicité avec mon corps comme

je ne l'ai jamais été et en communion avec le groupe. La fin du stage m'a achevé avec la diffusion d'une berceuse en serbo-croate accompagnée de musique tridimensionnelle ( si, si, cela existe ) et la voix de ce fameux Vlady que j'avais remarqué à l'entrée. Les derniers remparts tombent à l'écoute de courant de vie et d'amour ramené à la fibre maternelle.

Que de clarté dans la pédagogie, que de simplicité dans les exercices, que de facilité pour nous amener là, à l'essence de la vie pour notre plus grand bien-être...et celui des autres.

C'est vrai, il suffisait de se laisser porter, à la fois par l'enseignement, mais aussi par un équipe ancrée dans sa mission et par une assistance convaincue d'avoir encore, ou nouvellement, vécu une expérience inoubliable.

Merci au hasard qui m'a amené vers ces drôles d'animaux, mais dont l'étrangeté n'a d'égal que la transparence.

Qui suis-je ?

La fraîcheur du matin.

La chaleur de l'après midi.

Le courant d'air toujours prêt à se faufiler et qui s'est arrêté pour écouter, sentir et respirer ( pour un courant d'air, c'est la moindre des choses ).

J'emporte ailleurs ce message de vie et d'amour...et je dis tout simplement : MERCI.

Un élève imaginaire

(création de Luc Chantemesse, enseignant)



*Mouvoir les mains comme des nuages, une autre forme de manifestation....*

## L'ART DU CHI MADE IN INDIA

**WELCOME TO AUROVILLE (INDIA)  
POUR LE  
"TAI CHI QUAN FESTIVAL 2009"**

L'Ecole de la Voie Intérieure Inde innove et vous invite à un Stage d'hiver au Tai Chi Hall, à Auroville, du 12 au 31 janvier 2009. Des professeurs d'horizons divers partageront les enseignements de l'Ecole. Ce stage est ouvert tant aux débutants qu'aux élèves avancés.

Pour plus de détails, contactez Marco :  
[marcoavc@auroville.org.in](mailto:marcoavc@auroville.org.in) ou pour les Ecoles Européennes, Ralph Paul Mayer :  
[ralphpaulchi@hotmail.com](mailto:ralphpaulchi@hotmail.com)

### Seat belt or Chi belt ?

**L**e Chi belt protège-t-il aussi bien qu'une ceinture de sécurité sur les routes indiennes ? Souvenir ému d'une première en Inde avec une élève de Marco. Accrochez vos ceintures !

**J'avais toujours voulu aller en Inde...** Et voilà que j'y étais, agrippée au siège arrière d'un taxi, spectatrice des grands courants de Chi qui animent les routes indiennes. Cela doit se passer ainsi dans nos veines et nos artères, me disais-je pour me rassurer. Chacun communique télépathiquement sa destination à l'autre et c'est pourquoi il est TOUT A FAIT NORMAL de rouler à toute vitesse, en ne maintenant que quelques centimètres de distance entre les voitures. Tout cela est parfaitement orchestré par le grand Chaos Organique, il n'y a vraiment aucune raison de m'inquiéter. "Seat belt ?", les mots me sont sortis de la bouche. "Yes, yes, seat belt", me répondit Maya mon chauffeur, en dodelinant de la tête. Avant de renchérir "Seat belt, no need", en m'offrant son plus joli sourire et en évitant de justesse trois vaches couchées sur la route en train de brouter des sacs de plastique.

**J'avais toujours voulu aller en Inde...** Comme il était un peu tard pour reconsidérer ma décision, et que je réalisai bien vite que nous allions passer les trois prochaines heures jusqu'à Auroville où avait lieu le stage de Tai Ji, à rouler dans le sens contraire du trafic, le pied sur l'accélérateur et la main sur le klaxon (c'est prouvé, lorsque deux corps se foncent l'un sur l'autre, l'un des deux va bien finir par



*Un grand courant de Chi souffle dans le dojo ouvert aux quatre vents*

se tasser, et que de toute façon, j'étais bel et bien dans les bras de la Maya, la grande illusion, je décidai de m'allonger sur la banquette arrière et de me faire une petite sieste. Quand je m'éveillai, quelques heures plus tard, j'étais dans un lieu magique, créé par Marco pour les amoureux du Chi. Quelques heures ou quelques jours plus tard, car il m'a fallu un peu de temps pour m'éveiller vraiment...

Posé sur la belle terre rouge du Tamil Nadu, niché dans le noble projet qu'est Auroville, le Tai Chi Hall nous a accueillis et nous a fait vibrer pendant les trois semaines de ce stage de janvier 2008. Marco est un maître généreux. Il nous a pris par la main et nous a amenés très loin. Plus loin que l'Inde. Encore plus loin que le bout du monde. Il nous a amenés au centre de nous-mêmes, d'où tout part et tout revient. Alors, seat belt ? No need.

Loulou

### REGARDE

*Il y avait un homme très riche, il y avait un homme très pauvre. Chacun d'eux avait un fils et chacun d'eux vivait de part et d'autre d'une grande colline. Un jour, l'homme très riche fit monter son fils au sommet de la colline et, embrassant tout le paysage d'un grand geste du bras, il lui dit :*

*« Regarde, bientôt tout cela sera à toi ! »  
Au même instant, l'homme très pauvre fit monter son fils sur l'autre versant de la colline et, devant le soleil levant qui illuminait la plaine, il lui dit simplement :  
« Regarde ! »*

## UNE ANNÉE D'ÉCHANGE AU CENTRE INTERNATIONAL

« Ah ! les stages sont finis, vous allez pouvoir vous reposer... », disent certains stagiaires. Eh bien non, une fois le stage fini, tout commence pour nous.

« Mais il y a tant de travail que ça !??? »

Eh oui, en plus de Christine qui travaille 5 jours par semaine à temps plein, nous sommes deux à travailler huit heures par jour entre les stages. Téo s'occupe de la gestion de la boutique et envoi des CD, DVD et livres à travers le monde, elle se charge également des mises à jour des sites internet et des différents prospectus. Je gère la diffusion pour le CIVS (envoi des prospectus aux salons, aux magasins bio, insertion publicitaire sur internet et dans la presse écrite, distribution des prospectus...)

J'aide Michèle au sujet de la fédération et pour le dépôt de la méthode Stévanovitch. Nous parcourons la région de Gap à Avignon, en passant par Aix-en-Provence, Cavaillon et les petits villages aux alentours pour déposer des dépliants dans tous les commerces, Offices du tourisme et mairies. En affichant, nous avons le sentiment de semer des graines de bonheur. Alors, quand un nouveau arrive ici suite à l'affichage, qu'on voit qu'il accroche et qu'il dit « c'est ce que je cherchais depuis longtemps », c'est vraiment un grand bonheur.

Nous vous accueillons lors des stages et nous nous assurons du bon déroulement des pauses et de la maintenance des lieux.

Sans parler du nettoyage, des achats, des travaux manuels à l'extérieur et à l'intérieur, de l'organisation des fêtes..., de la préparation du stage d'été (contact presse, activités en dehors des cours...), de la mise en place de nouvelles idées pour rendre le lieu encore plus accueillant. Après Suzanne, nous avons la chance de pouvoir compter sur l'aide précieuse d'Elisabeth.

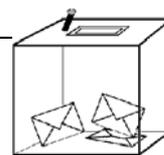
Une année d'échange, c'est aussi les pratiques avec Michèle, le soleil de Provence, de nombreuses rencontres, beaucoup de Chi, un bonheur profond, une transformation intérieure et l'occasion de se sentir chaque jour de plus en plus VIVANT ».

Julie. Rentmeester

« Toujours aussi heureuse de travailler à Oppedette avec Michèle et une Super Equipe !!

Le travail ne manque pas !! Mais nous savons trouver du temps pour partager des fous rires et des bons moments ! Au plaisir de vous retrouver ». Christine

## BILLET D'HUMEUR



**B**LA BLA or not BLA BLA !?

A l'issue de pratiques qu'elle vient observer, dans la lumière claire d'Oppedette, Michèle nous annonce souvent : "Super..." Avant d'ajouter, sourire radieux, "...mais il y a encore quelques petits détails"! Consternés, ou rigolards, nous (re)prenons alors à nouveau conscience de ce travail jamais fini et des efforts à poursuivre. Bref, "Bien, mais peut mieux faire", c'est un peu ce qui nous arrive aussi pour Tantien Mag...

Tant pis. J'ose des propos un chouia iconoclastes ! Vlady, formidable guide à bien des égards, ne nous a pas aidés à élaborer "Tantien Mag."! Car si le "no bla bla" pouvait lui servir de slogan, il a tout de même commis une bonne dizaine de livres pour nous dire la réalité du travail et les joies du "silence" intérieur !... Alors quid d'un journal dans ces conditions ? Un journal pour quoi faire, pour quoi dire ? Avec Laurence, nous nous posons encore la question. Nous avons apporté tout le soin possible à cette édition 2008. Mais nous restons sur notre faim. Certes, c'est avec plaisir que nous avons travaillé avec ceux et celles qui ont contribué à ce numéro. Mais in fine, pourquoi n'y trouve-t-on pas plus d'articles de fond, d'articles techniques, de questionnements et cheminements intérieurs authentiques et forts ? Et surtout pourquoi pas plus de signatures de formateurs, professeurs, ou anciens de la maison Vlady ?

### Oser d'authentiques questionnements

Nous sommes peut-être un peu responsables. Peut-être n'avons nous pas assez dit que peu importe la forme de ce que vous écrivez dans un premier jet. Nous serons toujours là pour vous assistez si besoin.

En outre, il y a sûrement d'autres explications. Et sans préjuger d'aucune, nous aimerions vous proposer une formule qui pourrait faciliter la parole de chacun, nouveau ou ancien. Cet été à Oppedette (et ailleurs si les d'autres centres le souhaitent), une immense "BOITE à CHI SUJETS !" recevra - de façon ANONYME - les témoignages de celles et ceux qui le souhaitent : questions personnelles, techniques, matérielles, interrogations éthiques ou pragmatiques, découragement ou colère, coup de coeur ou coup de gueule, tout, tout sera bienvenu ! Sans souci du qu'en dira-t-on. Sans gêne quant à la forme... Par la suite, ces témoignages pourront servir de support à des articles et le comité éditorial du journal les soumettra aux formateurs qui seront sollicités pour réagir par écrit. Au sommaire de notre édition 2009, nous retrouverons donc avec plaisir conseils, confrontations de points de vue et expériences d'anciens !

### De la simplicité dans la difficulté ?

Voilà. Ce n'est qu'une idée mais Michèle l'a acceptée avec plaisir et nous espérons qu'elle engendrera une nouvelle dynamique. D'avance, merci pour vos contributions. Nous savons bien qu'écrire n'est pas simple, et que surtout, dire l'indicible est le plus difficile des challenges ! Mais nous savons aussi que c'est un chemin qui peut prendre toute une vie. Et qu'entre temps, de vrais mots partagés entre nous, simplement, humblement, peuvent faciliter le voyage. Nous rendre plus solidaires. Et nous faire grandir encore, à l'ombre du Tantien. C'est ce partage sans tabou ni bla bla que je souhaite à notre journal... Et vous ?

Tantiennement vôtre,

Christine Saramito

## UNE ANNÉE À OPPEDETTE, ET APRÈS ?

**C**haque année, quelques privilégié(s) et/ou courageux(es) laissent derrière eux travail, famille, amis, habitudes et sécurités diverses pour aller s'immerger dans l'Art du Chi à Oppedette. Geneviève Bozet a quitté sa Belgique natale en 2006 pour vivre cette expérience. Laisant derrière elle travail, famille et habitudes. Bilan : une année « hors du commun » pour un cadeau précieux nommé confiance !

Vivre une telle expérience devrait être offert à chacun. Que ce soit avec l'Art du Chi ou tout autre art qui permet de vivre intensément l'instant présent. Je souhaite en tout cas à chacun d'oser prendre le temps pour cette intensité ! Les techniques de Chi et les mouvements de Tai Ji Quan permettent au corps de s'approprier au quotidien : chaque muscle reprend son rôle, la respiration se fait plus consciente, et le regard s'ouvre ! Et c'est là que tout semble différent. En ré-appropriant le corps, il devient à la fois plus ancré et plus léger... prêt à tout !  
Oui mais...une année à Oppedette, et après...?

Une année au Paradis, dans le cocon de St Quentin, c'est bien joli, mais ça ne nourrit pas son homme ! Le singe fou s'en donne à cœur joie... Que faire de cette belle expérience ; un souvenir à mettre en vitrine ? Une leçon de vie à raconter à ses arrière-petits-enfants (si on a la chance de les rencontrer) ? Et peut-on au moins enseigner après cette année ? Tu connais les 127 maintenant. Tu n'aurais pas perdu ton temps à rêver ? ...

Stop le singe ! Non, je n'ai pas rêvé. Je n'ai peut-être même jamais vécu aussi intensément que durant ces quelques mois de ma vie ! Certes, il n'y a pas de résultats visibles (ou si peu), peu de bénéfices acquis (en tout cas, en terme d'investissements). Pas de beau diplôme à ajouter sur un CV, pas de compétences professionnelles à vendre, pas de promesses de revenus stables... Je ne peux ni classer mon expérience dans une case à cocher d'un formulaire d'embauche ou de chômage (!), ni vanter les mérites d'une recette magique (traduisez par : sans effort et rapide) de bonne santé... Mais qu'importe ! Que dis-je, mais tant mieux qu'il n'y ait rien de tout ça ! Car me voilà obligée de chercher plus en profondeur... Et contrainte d'être créative pour pouvoir partager avec d'autres (pas toujours compréhensifs) afin de dire la richesse qui est en moi !

Car oui, je suis plus riche que jamais !  
Une année à Oppedette, et après ? Et après, la Confiance !  
Voilà ce que j'ai acquis et que je ne perdrai jamais !

Plus encore que la confiance en soi, ou en l'autre, est née la Confiance en la Vie ! Cette capacité à se laisser surprendre par l'inattendu, à l'accueillir à sa juste valeur, à le vivre pleinement. Que ce soit joie, bonheur, difficulté ou tristesse.

Je mentirais si je ne reconnais pas que cette flamme en moi vacille un peu, parfois, depuis mon retour dans le brouillard et la pollution. Mais la Vie est mouvement, non ? Il lui arrive même de risquer de s'éteindre, emportée par la paresse, la facilité, le négativisme ambiant ou cette société de consommation dont je fais (encore ?) partie...

Pourtant, à Oppedette, cette flamme a appris à tenir. Et ne s'éteint plus jamais. A l'intérieur elle brille désormais et me rappelle à l'essentiel : Vivre.

Geneviève Bozet

### Nous fêtons les 20 ans de l'Ecole cet été 2008 !

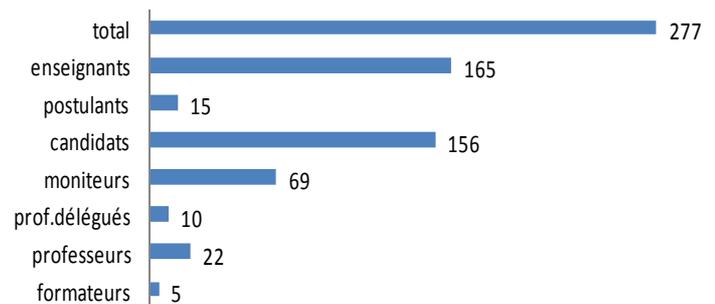
- ☞ Au Québec du 5 juillet au 14 août,
- ☞ au Portugal du 2 au 28 août,
- ☞ et en Provence du 5 juillet au 14 août

A cette occasion, des animations spéciales sont prévues, comme par exemple à Oppedette : un marché provençal, des ateliers pendant les pauses (calligraphie, massage...), des concerts et... des fêtes !

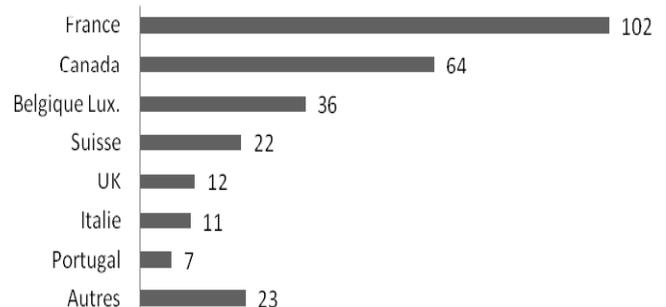
Toutes vos idées sont les bienvenues !



#### Répartition des Promoncas dans le monde en nombre



#### Les Promoncas dans le monde en nombre



## UNE NOUVELLE ÉQUIPE À LA TÊTE DE L'ASSOCIATION BELGE

Après de nombreuses années à un poste très prenant, Marie-Christine Anthonissen a quitté en juin dernier la présidence du Conseil d'Administration, tout comme Florence Lecomte, notre secrétaire, qui a aussi laissé sa place. Nous les remercions vivement pour leur beau travail passé. Et nous félicitons aussi Marie-Christine qui ne nous quitte pas tout à fait puisqu'elle conserve le travail d'Attachée de Presse de l'école belge, ce qui n'est jamais simple comme poste !

C'est Claire Schaus qui a accepté la Présidence du nouveau CA, entourée d'une équipe dévouée. Véronique Dury est «vice-présidente». Geneviève Bozet, de retour d'Oppedette, est promue secrétaire, assistée de Christine Dassargues. Karine reste trésorière, et Christian continue son travail dans l'ombre ! Enfin presque... Ludovic Soreil reprend la responsabilité du Fonds de Solidarité.

Parce qu'il est important que l'Ecole soit connue de tous, que toutes les régions soient représentées et que les enseignants soient soutenus, un dépliant commun a été finalisé et distribué dans chaque région par les enseignants.

Enfin, le site de l'école a aussi été remis à jour, grâce à Jan Mattijs, et vous pourrez découvrir notre nouveau graphisme sur <http://www.tantien.com/Belgique>.

### Et un beau souvenir de solidarité

En plein mois de janvier, l'Art du Chi a pu se partager en plein air dans notre plat pays...

C'était le 13 janvier dernier à l'occasion d'une très belle « Journée Rencontres et Solidarité ». 65 personnes y ont participé dans la bonne humeur. Cette journée, dont les bénéfices vont au Fonds de solidarité et à l'ASBL Ecole de la Voie Intérieure Belgique, s'est déroulée dans une ambiance très conviviale et festive. Plusieurs enseignants ont assuré les cours pour des élèves anciens et nouveaux, un repas a été partagé dans la bonne humeur, et Ian Degen nous a offert un temps d'amusement en chanson avant une dernière pratique tous ensemble. En plein air toujours...

Geneviève Bozet



Les pratiquants belges  
se sont retrouvés au pied du mur...

## Des nouvelles du Fonds de Solidarité International...

Un Fonds ouvert désormais à un plus grand nombre de candidats, Katarina en place en Croatie après un long séjour à Oppedette, Mariana désormais installée dans son pays d'origine, l'Argentine, et bientôt de nouvelles opportunités au Brésil grâce à Adriana, telles sont les dernières nouvelles présentées par Fabien Bastin, Président toujours dévoué du FDSI...

### Du nouveau pour les vrais mordus (désargentés !?)

Le FDSI a été créé à l'origine pour permettre la formation d'enseignants dans les pays financièrement défavorisés. Mais depuis avril 2007, le FDSI a ouvert son aide à des Promoncas motivés et engagés de l'Ecole, qui peuvent habiter des pays favorisés, mais qui sont réellement défavorisés financièrement. Cela se fait soit sous la forme de prêt sans intérêts, soit sous forme de bourse pure et simple dans certains cas. Il y a une sélection afin de favoriser ceux qui sont vraiment mordus et ont déjà fait preuve d'un réel désir d'engagement à diffuser l'enseignement.

...CROATIE... Katarina, désormais enseignante de référence, s'acquitte très bien de sa tâche. Elle est heureuse et l'Ecole croate se porte bien. Voici un message qu'elle nous a envoyé, quasiment dans sa forme d'origine, afin de garder « intact » un peu de la spécificité de notre amie : « Grand salut de Zagreb, Croatie ! Il y a à peu près 5 mois, qu'après 2 années passées à Oppedette, je suis rentrée à Zagreb. Ici, j'ai repris les cours de Monika et commencé d'enseigner. J'avais donné quelques cours avant de partir en France, mais maintenant, c'est tout autre chose ! C'est surtout une grande plaisir de pratiquer avec les gens ici, et essayer de leur passer un peu d'esprit de l'Art du Chi. Aussi, en leur écoutant, j'ai trouvé une écoute plus profonde de moi même... En essayant de voir comment expliquer les choses, je vois « les trous » dans ma pratique, en répétant les exercices avec eux tellement de fois, je sens que mon Tai Ji change... C'est magique d'avoir l'occasion de peut-être aider quelqu'un, de se sentir un peu mieux et en même temps faire un travail sur soi ! J'apprécie énormément les 2 années de formation intensive au CIVS avec Michèle, le travail avec tous les enseignants avec qui j'ai travaillé jusqu'au maintenant, qui m'ont appris tellement de choses qui me guident dans mes cours. »

ARGENTINE... : Mariana Saenz, qui avait commencé l'enseignement à Valencia en Espagne après sa formation financée grâce à notre parrainage, est revenue au Centre CVS Portugal de juin à septembre pour se perfectionner encore avant de rentrer en Argentine et d'ouvrir de nouveaux cours à Buenos Aires.

...BRÉSIL... : Adriana est arrivée en août 2007, au Centre V. Stevanovitch Portugal, en plein stage d'été. C'est avec courage qu'elle s'est lancée dans l'apprentissage de l'Art du Chi (en même temps qu'elle s'est mise à apprendre la cuisine, sous la responsabilité de Mariana !)... Pour une citadine de São Paulo (13 millions d'habitants), c'est un sacré changement que de se retrouver dans la campagne Algarvienne ! En janvier dernier, elle a dû rentrer au pays pour des raisons familiales. Mais elle ne perd pas l'Ecole de vue puisqu'elle envisage notamment d'organiser un stage à São Paulo qui sera animé par un formateur de l'Ecole. Dossier à suivre donc...



Quand les sud américaines de l'Art du Chi se mettent à table...(Adriana à gauche).

Au nom de tous les « parrainés », je tiens à remercier cette année encore tous ceux qui ont offert leurs dons personnels ou se sont investis dans la récolte de fonds, soit en réalisant des produits à vendre, soit en organisant des journées spéciales au profit du FDSI, avec enseignement gratuit, hébergement, ou covoiturage offert, etc.

Rappelons que le FDSI n'existerait pas sans la générosité des membres des pays participants à la récolte de fonds et le travail de nombreux bénévoles dont ceux du comité qui gère les fonds. Pour bénéficier de notre soutien, il faut à la fois être porteur de l'esprit de l'Ecole et avoir le désir de transmettre à son tour ce qu'on a reçu... C'est cela le but : offrir aux autres, et non recevoir dans un but strictement personnel !

Fabien Bastin, président du FDSI



**CONCOURS D'AFFICHE**

Plusieurs projets intéressants ont été proposés par des élèves et quelques Promoncas. Nous tenons à les remercier. Les gagnants seront bientôt désignés...

Plus d'infos dans le prochain bulletin !

Pierre Moreau, coordinateur



**Une école... internationale !**

Bienvenue à **Elia**, née le 5 juin 2007 chez Diego et Elisa en Italie, à **Alfonso** né le 11 août 2007 chez Anna et Pedro en Suisse, à **Anabelle** née le 4 novembre 2007 chez Geneviève et Philippe en Belgique, et à **Lisa**, née le 29 février 2008 chez Julien et Julie en France !

**ON RECHERCHE**

Thierry Chastaing, professeur de l'école, recherche :

un(e) **ENSEIGNANT(E) ASSISTANT(E)**  
deux mois (environ) par année.

Pendant un mi-temps, cet assistant (candidat au minimum) pourra commencer sa formation en participant aux cours et en recevant des conseils concernant l'enseignement, la pratique. En échange, l'assistant remplacera Thierry (en déplacement) durant l'autre mi-temps et assurera cours et pratique (logement et moyen de transport assurés).

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

Contact : 04 50 44 11 67

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

**UN AN D'ÉCHANGE TAI JI/TRAVAIL  
AU PORTUGAL**

Le Centre Algarve (Centre Vlady Stévanovitch Portugal) offre un échange cours/travail d'octobre 2008 à septembre 2009 (inclus) à une personne polyvalente et débrouillarde pour des travaux très divers. Possibilité de loger à bas prix au Centre. Envoyez une liste de vos aptitudes. Si vous contactez le [centrealgarve@tantien.com](mailto:centrealgarve@tantien.com), mentionnez dans le sujet : « échange cours/travail » car les mails sans sujet sont parfois identifiés et éliminés comme spam.

# LA BOUTIQUE

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

France: Règlement en espèce ou par chèque au nom de STEVANOVIČH  
Etranger: Règlement par mandat postal international au nom de STEVANOVIČH

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

## Ventes CIVS

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

## Livres

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

## DVD, K7 vidéo et CD

<b>DVD Les 11 exercices chinois, les 24 postures et le travail des mains</b> (Duchêne)	<b>25,00 €</b>
<b>K7 Vidéo 24 Postures en anglais</b>	<b>8,43 €</b>
<b>K7 Vidéo 24 Postures en italien</b>	<b>8,38 €</b>
<b>K7 Vidéo 108 Postures</b>	<b>5,10 €</b>
<b>K7 Vidéo 127 Postures</b>	<b>6,20 €</b>
<b>CD Le Tantien</b> (Duchêne)	<b>15,00 €</b>
<b>CD Relaxation/ respiration</b> (Fidelioaudio)	<b>22,00 €</b>
<b>CD Coffret Pierre Boogaerts</b> (10 cours)	<b>80,00 €</b>

## T-shirts

<b>T-shirt phrases</b>	<b>4,57 €</b>
------------------------	---------------

## Ventes au profit du Fonds de Solidarité

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

<b>Tee-shirt Logo</b>	<b>10,00 €</b>
<b>Tee-shirt Main 80</b>	<b>5,62 €</b>
<b>Bloc note</b>	<b>1,50 €</b>
<b>Cartes postales</b>	<b>0,70 €</b>
<b>Marque page en bois</b>	<b>2,00 €</b>
<b>CD Image d'été (guitare)</b>	<b>15,00 €</b>

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

Merci à tous ceux qui ont participé à cette édition et en particulier à Christine Saramito.  
Ce bulletin est le nôtre et peut toujours être amélioré. Faites-moi part de vos remarques.  
Laurence Bourreau : 04 42 50 13 55 . Courriel : corpsetsouffles@wanadoo.fr