



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Tantien

MAG

mai 2015

« Méditation
transcendentale »

« Chi-Kung »

« Neurosciences »

« Tai-Chi-Chuan »

« Méditation de pleine conscience »

et l'Art du Chi ?



L'un de nous, médecin et enseignant de l'Art du Chi, a fait le D.U. "Méditation, médecine et neurosciences" de l'Université de Strasbourg et nous a proposé d'en faire un résumé, car les sujets traités le ramenaient à certains aspects de notre travail.

Les neurosciences étudient maintenant les effets de la méditation sur le cerveau, sur la santé.

Qu'en est-il de l'Art du Chi ?

Que faisons-nous finalement et comment en parler ?

De là, l'idée de proposer à quelques "anciens" de l'École de lire son article et ensuite de réagir, chacun à sa façon. Pourquoi ne pas tenter de parler de notre travail après 20, 30 ans et plus de pratique ?

Je crois que l'expérience est intéressante car finalement, c'est quoi l'Art du Chi ?

Michèle Stévanovitch

Formateur d'enseignants

Directrice de l'École de la Voie intérieure

Sommaire

Jean-Marie Savard Méditation et neurosciences	3
Christian Michel La Voie de l'Art du Chi Pensées, réflexions et interrogations	8
Jean Michel Les neurosciences, l'Art du Chi et ses spécificités	10
Jacqueline Cauchy	13
Pierre Boogaerts Au commencement était le Chi	15
Anne-Marie Vessylier Le difficile exercice de parler de l'Art du Chi	20
Fabien Bastin	24
Michèle Stévanovitch Une VOIE	30
Léon Bernier et Linda Bohamed Le Tai Ji Quan et l'Art du Chi : comment traduire une expérience ?	34
Références bibliographiques Les centres de formation des enseignants	41

Bulletin de l'École de la Voie intérieure édité par le Centre International Vlady Stévanovitch
Chemin d'Aubard - F-04200 Saint-Vincent sur Jabron - France
+33 (0)4 92 63 25 54 - stevanovitch@artduchi.com - www.artduchi.com/centreinternational

Directrice de la publication : Michèle Stévanovitch - Composition : François Diot
Crédits photo (communiqués) : Pierre et Robin Boogaerts, François Diot, Anne-Marie Veyssilier
Première mise en ligne : 16 mai 2015



Jean-Marie Savard

Médecin
Enseignant de l'Art du Chi
France

Méditation et neurosciences

L'histoire de la méditation est si ancienne qu'elle se perd dans la nuit des temps. Il existe de nombreux courants méditatifs dont les plus connus sont issus du taoïsme, du bouddhisme, de l'hindouisme, mais il existe également des pratiques contemplatives dans presque toutes les grandes religions. Pour toutes ces traditions, la pratique méditative est le chemin vers la disparition de la souffrance humaine.

Les premières recherches sur la méditation ont débuté dans les années 1950 sur des pratiquants allant en Inde, puis dans les années (ou en) 1970 sur des pratiquants de la méditation transcendantale, mais elles avaient de nombreux biais et manquaient de rigueur.

Dans les années 1980, Francisco Varela et sa sainteté le dalaï-lama ont créé en Inde un forum "Mind and Life" où scientifiques et méditants pouvaient échanger leurs idées. Puis les études se sont intensifiées à partir des années 2000 avec le développement des techniques d'IRM fonctionnelles, en faisant participer des méditants experts ayant entre 10000 (ce qui correspond à une retraite bouddhiste de 3 ans) et 60000 heures de pratique, et la participation de Matthieu Ricard. Dans les années 1990, de nombreuses études ont été faites sur la méditation de pleine conscience du protocole MBSR de Jon Kabatt Zinn.

Aujourd'hui, l'alliance entre la science du monde occidental et les traditions spirituelles donne lieu à des échanges très enrichissants entre ces deux disciplines et vient confirmer ce que les pratiquants des techniques méditatives savent depuis toujours, à savoir qu'elles ont des actions

bénéfiques sur le corps et l'esprit. Ces études ont permis de découvrir les premiers éléments expliquant les multiples bénéfices cognitifs et émotionnels que peut apporter cette pratique.

La découverte des bienfaits de la méditation coïncide avec celle de la plasticité cérébrale. En effet, jusqu'à une période pas si lointaine, on pensait que la structure du cerveau était figée. Or, des études ont montré qu'après 50 ans, encore une centaine de neurones pouvait être produite et migrer dans certaines régions du cerveau pour se déployer et renforcer leur activité. Ainsi, des études ont montré que, chez le violoniste, la région cérébrale qui contrôle les mouvements des doigts s'agrandit progressivement à mesure qu'il développe sa compétence. De même chez le jongleur qui développe les zones en rapport avec le mouvement, la coordination et la vision.

Un processus similaire semble se produire dans la méditation.



II ATTENTION FOCALISEE, MEDITATION OUVERTE ET MEDITATION DE COMPASSION

Les chercheurs ont constaté des différences fonctionnelles dans le cerveau des méditants experts quand ils étaient en état de concentration et de compassion. Le but des recherches était de vérifier si les résultats étaient bien liés à l'entraînement à la méditation.

Les études ont été pratiquées sur trois types de méditations développées par le bouddhisme.

√ la méditation par attention focalisée, qui vise à apprivoiser et centrer l'esprit sur le moment présent en focalisant son attention sur un objet comme, par exemple, la respiration, le corps, ou un objet extérieur comme une flamme. Il s'agit de stabiliser l'attention afin d'accéder à un état de vigilance permettant de s'ouvrir au fonctionnement des processus internes.

√ la méditation de surveillance ouverte que les bouddhistes appellent "vipassana" et qu'en occident on appelle méditation de pleine conscience. Il s'agit de l'aboutissement de la première pratique méditative, où le pratiquant a développé la capacité d'observer ses processus internes comme les pensées, les perceptions, les émotions, sans se concentrer sur quelque chose de particulier.

√ la méditation de compassion ou d'amour bienveillant qui vise à cultiver des attitudes altruistes, des affects positifs, tout en réduisant la tendance à se centrer sur soi.

II/a L'attention focalisée

Wendy Hasenkamp de l'université EMORY aux États-Unis et ses collègues ont utilisé l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) pour étudier les réseaux neuronaux activés dans la méditation par attention focalisée.

En général, au bout d'un temps plus ou moins long, l'esprit se met à vagabonder. Le sujet étudié devait signaler la perte d'attention, puis se recentrer et poursuivre la méditation.

Les chercheurs ont identifié un cycle cognitif de 4 stades : 1. vagabondage de l'esprit, 2. prise de conscience de la distraction, 3. réorientation de l'attention, 4. nouvelle phase d'attention focalisée. Ils ont constaté que chacune de ces phases activait des circuits neuronaux particuliers.

Dans la phase 1 de vagabondage de l'esprit, les réseaux activés se trouvaient dans le cortex préfrontal médian, le cortex singulaire postérieur, le précunéus, le lobe pariétal inférieur et le cortex temporal latéral. C'est le réseau du mode par défaut qui est impliqué dans la construction et la

mise à jour de modèles internes du monde, fondés sur des souvenirs à long terme relatifs à soi et aux autres.

Dans la phase 2 de prise de conscience de la distraction, s'activent les aires comme l'insula antérieure, et le cortex cingulaire antérieur, qui appartiennent au réseau de la saillance. Ce réseau réoriente la conscience vers ce qui est saillant et régule les sensations qui pourraient distraire le sujet au cours de la réalisation d'une tâche.

Dans la phase 3 de réorientation de l'attention, s'activent les aires du cortex préfrontal dorso latéral et le lobe pariétal inféro latéral, qui réorientent l'attention en la détachant de tout élément susceptible de créer une dispersion.

Dans la phase 4 d'attention focalisée, ce sont les aires du cortex préfrontal dorso latéral qui s'activent.

D'autres constatations ont été faites. Les pratiquants chevronnés qui avaient plus de 10000 heures présentaient une activité plus intense que les débutants. Paradoxalement, les pratiquants experts ayant beaucoup plus d'heures de pratique avaient une activité moins intense ; ainsi, les méditants les plus expérimentés ont besoin de faire moins d'effort pour atteindre une plus grande attention.

Un autre protocole sur la méditation par attention focalisée a étudié un groupe avant et après une retraite de 3 mois avec 8 heures de pratique par jour, versus un groupe contrôle. Les deux groupes devaient écouter des sons de fréquence



fixe entrecoupés de sons plus aigus qu'ils devaient discriminer en les signalant.

Après la retraite de 3 mois, il a été constaté que les méditants avaient des temps de réactions moins variables que le groupe contrôle, ce qui signifie que les méditants avaient une capacité accrue de vigilance et qu'il se laissent moins absorber par des distractions pendant la tâche.

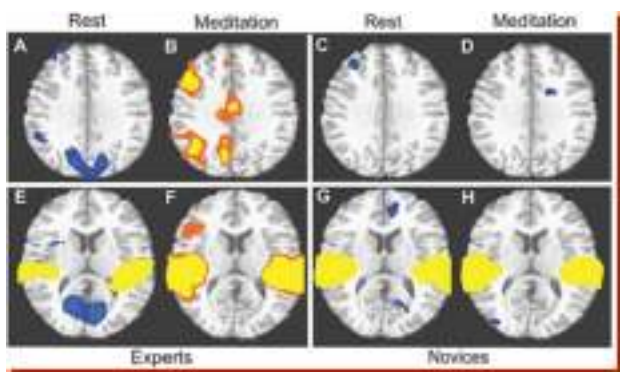
II/b La méditation vipassana ou méditation de pleine conscience pour les occidentaux.

Au cours de cette méditation il est demandé au méditant de prendre conscience des perceptions externes et internes, de son discours intérieur, de ses émotions, de façon ouverte, sans privilégier une perception de façon isolée, et en revenant à cette concentration détachée à chaque fois que son esprit vagabonde. Dans cette méditation, l'esprit est calme et détendu, concentré sur aucun objet particulier.

Une expérience sur la réactivité à la douleur d'un groupe de méditant par rapport à un groupe témoin a montré que le groupe méditant observe la sensation douloureuse, sans chercher à l'interpréter, la changer, l'ignorer ou la rejeter. La douleur dérangeait moins le groupe méditant que le groupe témoin.

Les images en IRM fonctionnelle montraient que les méditants expérimentés présentaient une activité cérébrale moindre que les novices, dans les aires cérébrales de l'anxiété (cortex insulaire et amygdale) et s'accommodaient plus rapidement de la douleur, les aires corticales liées à celle-ci s'activant moins après un certain nombre de stimuli.

D'autres tests ont montré que l'entraînement à la méditation augmente la capacité à contrôler et à modérer les réponses physiologiques à un stress social, comme parler en public, ou face à un jury sévère, et que les sources d'irritations quotidiennes (stress au travail, enfant agité par exemple) deviennent moins perturbatrices.



II/c La méditation de compassion

Dans la méditation de bienveillance et de compassion, le méditant se concentre sur un sentiment inconditionnel de bienveillance et d'amour pour les autres, par exemple en répétant silencieusement la phrase suivante : « Que tous les êtres vivants trouvent le bonheur et les causes du bonheur et soient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance ».

Dans une expérience, on a soumis des méditants experts à des voix empreintes de détresse. Les images en IRMf ont montré une activation du cortex somato sensoriel secondaire et du cortex insulaire, zones participant à l'empathie et à d'autres réponses émotionnelles. Elles ont également montré une activation de la jonction temporo-pariétale, du cortex préfrontal médian et du sulcus temporal supérieur, qui s'activent lorsque nous nous mettons à la place de quelqu'un d'autre.

D'autres recherches se sont intéressées à la distinction entre empathie et compassion.

Olga Klimecki et Tania Singer ont pris deux groupes de 60 volontaires dont l'un méditait sur l'amour et la compassion, et l'autre a suivi un protocole visant à développer le sentiment d'empathie pour les autres. Après une semaine, les chercheuses ont soumis les deux groupes à une vidéo de personnes qui souffrent.

Les résultats ont montré que les personnes du premier groupe ont présenté des sentiments plus positifs et bienveillants, alors que les personnes du deuxième groupe ont présenté des émotions en profonde résonance avec les souffrances perçues sur les vidéos.

Ce groupe fort déstabilisé a (avait ?) comme prescription de pratiquer la méditation de compassion et la bonté aimante, ce qui a contrebalancé les effets négatifs de l'entraînement à l'empathie, avec une augmentation des émotions positives et une diminution des émotions négatives.

La compassion et l'amour altruiste sont donc associés à des émotions positives, tandis que l'épuisement émotionnel serait plutôt une sorte de fatigue empathique. La compassion est ainsi le remède à la détresse empathique.

Les réseaux neuronaux associés à la compassion incluent le cortex orbito frontal, le striatum ventral et le cortex cingulaire antérieur.

III LES BASES NEUROBIOLOGIQUES

La méditation a un effet sur le fonctionnement du cerveau. Différentes techniques ont été utilisées (IRMf, EEG, scintigraphie), ainsi que des dosages biologiques.

III/a Les effets immédiats

La méditation, quelque soit son support, entraîne une activation du cortex frontal à proximité du lobe limbique, une activation de l'insula et du complexe amygdalo hippocampique et une désactivation des régions pariétales, ayant comme effet une impression de connexion au reste du monde et une diminution du stress.

Les études électro encéphalographiques ont montré un renforcement du rythme alpha qui est présent chez tout le monde dès que l'on ferme les yeux. Il y a une augmentation de l'activité du rythme téta qui habituellement n'est présent que dans le sommeil ou en pathologie, et qui est activé durant la méditation. La bande gamma est également sur-présentée chez le méditant ; son activation est le reflet d'une connectivité cérébrale plus importante chez le méditant.

III/b Les effets à long terme

La méditation régulière a des effets durables. Des études en scintigraphie de méditants chevronnés par rapport à des non méditants ont montré que les patterns d'activation frontale sont augmentés chez les méditants ainsi qu'une désactivation du thalamus de façon chronique, montrant que les effets immédiats répétés finissent par se traduire par des changements durables qui correspondent à la plasticité cérébrale.

En IRM fonctionnelle, on a pu montrer des gains en matière grise dans la région fronto temporelle, mais également dans l'insula, la région limbique et dans le tronc cérébral en particulier dans la substance réticulée, ainsi qu'une perte de matière grise dans les régions postérieures. Cela se mesure en micromètre, mais, à l'échelle du neurone, cela correspond à la superficie d'un terrain de football.

C'est à travers la substance réticulée que se fait le dialogue entre les régions antérieures et postérieures. Ce dialogue est particulièrement augmenté chez les méditants.

III/c Les substrats biologiques

On a pu constater les effets biologiques suivants au cours de la méditation :

Augmentation du glutamate qui est le principal neurotransmetteur excitateur du cerveau.

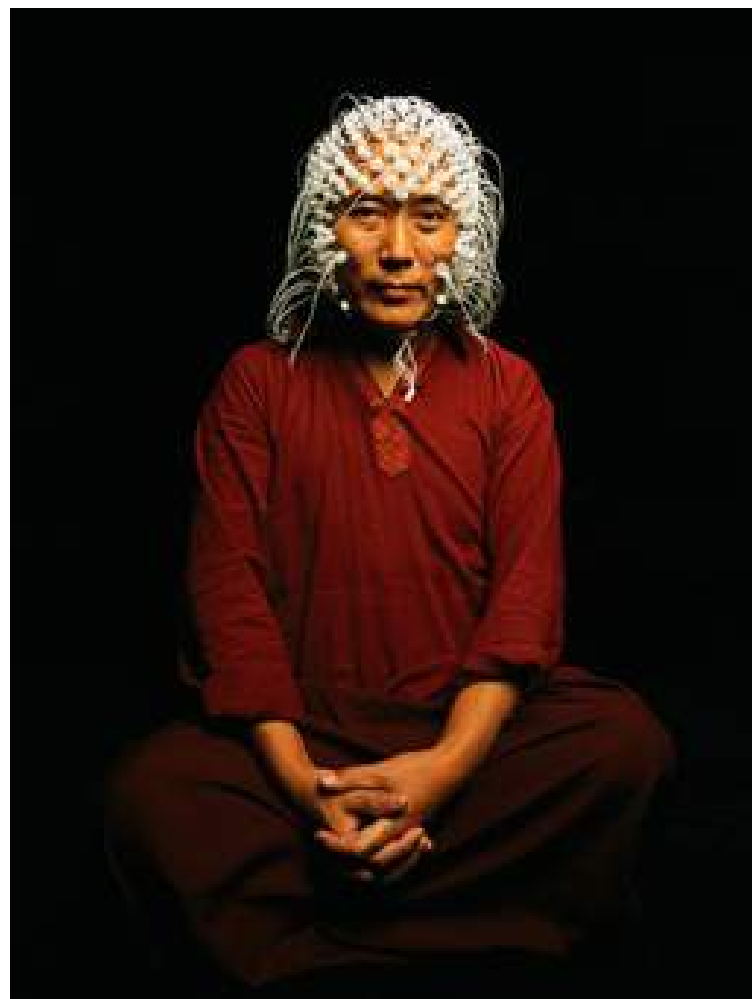
Augmentation du gaba qui est le principal neurotransmetteur inhibiteur du cerveau.

Augmentation du taux plasmatique de la sérotonine.

Augmentation fréquente du taux de dopamine.

Ces changements neurochimiques feraient suite à l'activation frontale par la mobilisation attentionnelle de la pratique méditative. Cette activation du lobe frontal va se transmettre par des grandes fibres de communication au niveau du lobe temporal et de l'occiput, mais également au niveau du thalamus et de l'hypothalamus et ainsi moduler la physiologie des organes.

IVERSEN ET NEWBERG ont développé un modèle qui intègre les modifications anatomiques et neurochimiques qui rendent compte de la phénoménologie de la méditation.



Il a également été constaté d'autres effets biologiques, notamment une augmentation de la sérotonine et de la dopamine, ainsi qu'une diminution des hormones du stress en particulier, de la noradrénaline et de l'adrénaline ; une baisse du cortisol plasmatique et une augmentation de la mélatonine également.

La méditation a également (mettre aussi pour éviter la répétition) un effet sur le système immunitaire à travers son impact sur l'hypothalamus à travers la régulation du système sympathique et parasympathique.

Une étude de l'Institut de recherche biomédicale de Barcelone a montré qu'une journée de méditation intensive de pleine conscience influe sur les enzymes régulant l'expression de gènes responsables de l'inflammation.

Une chercheuse de l'université de Californie s'est intéressée à une enzyme, la télomérase, qui rallonge les segments d'ADN à l'extrémité des chromosomes. Les télomères assurent la stabilité du matériel génétique lors de la division cellulaire. Ils raccourcissent à chaque division cellulaire et lorsque leur longueur atteint un seuil critique, les divisions cessent et la cellule entre en sénescence.

L'expérience a comparé un groupe de méditants avec un groupe de sujets témoins et a montré que la diminution du stress psychologique du groupe méditant était corrélée avec une augmentation de l'activité de la télomérase, suggérant que la méditation de pleine conscience pourrait ralentir le vieillissement cellulaire de certains pratiquants.

IV CONCLUSION

Pratiquer la méditation permet de cultiver des qualités humaines fondamentales, comme l'équilibre émotionnel, la stabilité et la clarté de l'esprit, le souci de l'autre, ainsi que l'altruisme et la compassion.

Les études faites par les chercheurs en neurosciences sur des méditants chevronnés ont montré l'impact durable de la méditation sur le cerveau tant sur le plan structurel que fonctionnel. Elles ont également montré les modifications biologiques en adéquation avec son impact sur le système hormonal, vasculaire, et immunitaire et elle permettrait une certaine régulation de l'expression des gènes, en limitant l'impact de certaines dispositions héréditaires (étude d'Herbert Benson, Université d'Harvard).

Ces modifications permettent d'expliquer les effets positifs de la méditation tant sur le plan psychique que sur la santé.

La pratique de la méditation améliore la qualité de vie d'un grand nombre de pathologies comme la sclérose en plaque, certain type de cancers, les pneumopathies chroniques, les douleurs chroniques, l'HTA, les maladies auto-immunes, l'insomnie, le psoriasis, où une étude a montré une meilleure efficacité de la PUVAthérapie lorsque les patients méditaient durant la séance. Cette liste n'est pas exhaustive, et les domaines d'application de la pleine conscience se multiplient de jour en jour.

De nombreux paramètres restent encore à étudier, mais d'ores et déjà les recherches sur la méditation apportent de nouvelles connaissances sur les méthodes d'entraînement mental susceptibles d'améliorer le bien-être et la santé.

La science confirme donc ce que le bouddhisme affirme depuis 2500 ans. □



Ce texte reprend des écrits de Mathieu RICARD (docteur en génétique cellulaire et moine bouddhiste tibétain), Antoine LUTZ (chercheur à l'INSERM au Centre de neurosciences de Lyon) Richard DAVIDSON (directeur du laboratoire d'imagerie cérébrale à l'université du Wisconsin à MADISON), Olga KLIMECKI (institut de neurosciences de ZURICH) et les conférences données par Antoine LUTZ, Olga KLIMECKI et le Dr Benjamin CRETRIN neurologue, lors du D.U méditation médecine et neurosciences à l'Université de STRASBOURG



Christian Michel

Professeur délégué
à la Formation personnelle
Belgique

La Voie de l'Art du Chi

Pensées, réflexions et interrogations

La Science

La science pose des capteurs sur les têtes des méditants !

Tant mieux tant mieux.

La science atteste qu'il est bon de méditer !

Ça doit faire bien plaisir aux Saints (les Immortels chez les taoïstes), et à toutes celles et ceux qui là-haut découvrent qu'ils ont bien eu raison de persévérer...

Ironie légère mise à part, je recommande la lecture du *Cerveau de Bouddha* (Rick Hanson et Dr Richard Mendius) qui fait de formidables liens entre ces deux mondes et donne effectivement envie de s'y mettre.

Tant mieux si par l'entremise de la science les civilisés que nous sommes trouvait l'audace de se pencher un peu sur leur monde intérieur et de cheminer vers... une pacification.

L'état du monde n'est-il pas à l'image de notre état intérieur ?

Puis-je espérer un monde de paix, fraternel, si moi-même je suis en guerre, ou plus modestement en constante tension intérieure ?

Gandhi a dit l'essentiel :

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde ».

Ça fait des milliers d'années qu'en Inde par exemple des êtres méditent et s'adonnent totalement à la recherche intérieure.

Il existe des êtres ayant atteint des niveaux de réalisation inconcevables pour nos esprits occidentaux rationnels (je vous suggèrerais la lecture de : "Autobiographie d'un Yogi", de Yogananda Paramhansa).

Vlady Stévanovitch, le fondateur de notre école, parle également dans ses livres de phénomènes inexplicables vécus auprès de son maître.

Nous sommes ici bien loin des capteurs et de l'imagerie médicale... mais c'est un bon début.

La Pleine Conscience

Il est des modes et nous entendons beaucoup parler de la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness).

Tant mieux si de bonnes méthodes existent, relayées par les médias, et enseignées par des hommes et des femmes sincères et de qualité.

Dans l'Art du Chi, l'état de pleine conscience est la première condition, la première recherche, l'état fondamental vers lequel le pratiquant tend en permanence.

Comment cheminer autrement qu'en pleine conscience ?

Comment cheminer autrement que dans le présent ?

Comment s'y prendre ?

L'Art du Chi

La Vie ici et maintenant se passe dans le corps.

Vis ton corps, habite ton corps, éprouve...

Pratique la relaxation, développe la respiration (consciente, faut-il le dire ?), affine tes perceptions, écoute ton corps !

Apprends à bouger dans l'espace à partir de ton centre, le Tantien (Tanden, Hara). Apprends à sentir l'air, la lumière, les arbres, l'espace vivant et vibrant (le Chi !).

Libère toi de tout : ton éducation, ta culture, tes croyances... Mets-toi nu sur la Terre, donne-toi !

Et puis dépasse tout ça encore... fais qu'il n'existe plus qu'un état d'union totale avec le Grand Tout !

Tout ça ???

Oui... maintenant !

La Voie

Voilà !

Voilà la Voie que j'ai dû deviner exister quand j'ai rencontré il y a 24 ans Vlady Stévanovitch.

N'avons-nous pas besoin d'exemples vivants ?

Il y avait dans ses yeux une lumière, une félicité, un Grand Quelque Chose qui m'a donné soif.

Je me suis demandé comment faisait cet homme pour avoir l'air si heureux, libre, léger, au-dessus de la mêlée. Son rire aussi, franc et tonitruant, invitait à la joie... simplement d'être là, de vivre et d'exister.

L'Art du Chi propose une Voie.

Pour moi, c'est une Voie de dépouillement.

Peut-être parce que mon intention au départ va dans ce sens... Mais ça n'est pas un choix, ça n'est pas un noble élan réfléchi, c'est un besoin, je ne crois pas pouvoir faire autrement.

Ce chemin n'est pas le plus facile en ce monde de matérialité, mais avec ou sans validation scientifique, je sais et sens qu'il en vaut la peine.

Quelle est ton intention ? Qu'est-ce que tu veux ?

Quelle que soit la Voie que la Vie met sur ton chemin, je pense que l'envie profonde et sincère de s'ouvrir et de devenir meilleur est plus importante que la Voie elle-même.

Quelle musique veux-tu jouer en cette Vie ?

Dans l'Art du Chi, nous pratiquons des mouvements : du Tai Ji Quan et du Qi Gong, en plus du travail au sol de méditation, techniques de manipulation du Chi, techniques vocales, exploration de la réalité par le Chi...

Alors Ami pratiquant, dans l'instant et la joie du mouvement de Tai Ji Quan...

Qui es-tu ?

Qu'est-ce qui fait du Tai Ji Quan en toi ?

Est-ce ton mental contrôlant qui guide tes mouvements ?

Est-ce la Vie libre, l'Intelligence vitale ? Est-ce Dieu ???





Jean Michel

Enseignant de l'Art du Chi
Suisse

Les neurosciences, l'Art du Chi et ses spécificités

Nous vivons dans un monde qui évolue de plus en plus rapidement. Les nouveautés, souvent surprenantes, semblent aller parfois dans de douteuses directions. Mais parfois, elles apportent un tonifiant souffle d'espoir.

Ainsi, ces dernières années, les neurosciences et la psychologie se sont considérablement développées. On ne compte plus les recherches et les études sur le fonctionnement du cerveau humain, sur les comportements, et sur les effets profonds de techniques enseignées et pratiquées depuis des milliers d'années.



Un livre m'a particulièrement interpellé. Et j'aime tellement ce bouquin, que je lis et relis actuellement, que je ne résiste pas à présenter ici sa page de couverture.

Il traite des effets de plusieurs formes de méditation sur la personnalité, et il explique comment cela fonctionne. Il est facile d'accès et il vaut la peine d'être lu. Ce livre date déjà de 6 ans.

Dernièrement, de nombreux scientifiques – dont notamment une équipe autour de Matthieu Ricard et du Dalaï Lama – mènent des recherches sérieuses et sincères dans ce domaine.

Ainsi donc, la science découvre et valide ce que les grands sages hindouistes, bouddhistes et taoïstes savent et pratiquent depuis plus de 2'500 ans !

Il serait très intéressant que soient menées des études scientifiques sur les effets des pratiques de notre École. Elles aboutiraient certainement à des conclusions semblables aux études précitées, car il y a une parenté étroite entre l'Art du Chi et les pratiques de méditation sur la pleine conscience. J'en suis persuadé car, en plus de l'Art du Chi, je pratique régulièrement le zazen.

Dès lors, une question se pose logiquement : pourquoi choisir l'Art du Chi plutôt qu'une autre approche ? Pourquoi l'École de la Voie intérieure plutôt qu'une autre école sérieuse ? (Je ne parle pas ici des écoles pas sérieuses, qui sont assez facilement reconnaissables, et qui ne méritent aucune attention.)

Pourquoi l'Art du Chi ? Pourquoi l'École de la Voie intérieure ?

La question est importante. La réponse se doit d'être circonstanciée et mûrement réfléchie. Je propose de la diviser en 4 points principaux.

1. La première raison est **subjective et d'ordre personnel**, mais elle est primordiale. J'ai découvert Vlady Stévanovitch et l'Art du Chi en 1992, et je me suis engagé résolument sur cette voie. Cela aurait pu être autre chose, mais c'est cela qui s'est présenté sur ma route. Et lorsqu'on choisit une Voie qui paraît juste et bonne, il est important de la suivre fidèlement si on veut progresser.

2. La deuxième raison concerne la **qualité des personnes qui conduisent l'École**. Je me souviens que Vlady disait : « Engagez-vous ! Choisissez une Voie. Faites ce que vous voulez, de la calligraphie, du tir à l'arc, du yoga, du Taï Ji Quan ou autre chose, mais faites-le avec un véritable maître. »

Or, à l'évidence et incontestablement, Vlady était un vrai maître en Art du Chi. Michèle, qui lui a succédé à la tête de l'École, présente à mes yeux les caractéristiques et les qualités d'un maître : parfaite maîtrise de son art, rayonnement, sincérité, simplicité, joie de vivre et grande cohérence entre ce qu'elle dit, ce qu'elle fait et ce qu'elle est.

En outre, de nombreux enseignants de l'École sont très compétents, plusieurs présentent les caractéristiques de futurs maîtres ou sont suffisamment avancés pour aider et conduire des personnes plus débutantes.

3. La troisième raison concerne la **richesse et la qualité de ce qui est enseigné**.

L'Art du Chi propose une quantité impressionnante de formes et de techniques : du Qi Gong avec les 8 brocards et les 11 exercices chinois de santé, 3 formes de Taï Ji Quan du style Yang avec les 24, les 108 et les 127 postures, de nombreux exercices de détente, relaxation, respiration, sensibilisation et assouplissement du corps, découverte du Tantien, méditations et techniques de manipulation du Chi, dont certaines basiques et d'autres très avancées. Le programme est impressionnant et une vie entière ne serait pas de trop pour l'explorer en profondeur. Bien sûr, il n'est pas nécessaire de tout faire. On peut progresser sur la Voie en pratiquant assidûment une ou deux techniques seulement. Le grand avantage d'une offre si riche est d'offrir des portes d'entrées adaptées à des personnes de niveaux et de sensibilités très divers.

Mais plus encore que la quantité, c'est la qualité qui impressionne. Je ne parle pas ici des formes et des techniques qui ont traversé les siècles et qui sont intrinsèquement de très haute valeur. Je parle de la manière dont elles sont enseignées. Comme ancien pédagogue, je suis frappé par l'incroyable génie pédagogique de Vlady. L'enseignement est simple, imagé et aisément abordable pour tout le monde. Le pratiquant n'a qu'à se laisser conduire et il avance avec facilité et aisance, dans le confort et la bonne humeur.

4. La quatrième raison concerne la **philosophie et la vitalité de la démarche**.

Comme d'autres maîtres occidentaux, (je pense notamment à Karlfried Graf Dürkheim pour le zen), Vlady Stévanovitch a su dégager l'essence même de pratiques ancestrales, sans s'encombrer de leurs colorations culturelles, chinoises notamment. Ce qui fait que son enseignement n'a rien d'exotique ou de folklorique. Il s'adresse à ce qu'il y a d'universel en chaque personne, quelles que soient sa culture et sa civilisation.



Bien plus, Vlady n'a pas repris les théories qui se sont développées au fil du temps autour de ces pratiques. Ainsi, dans l'Art du Chi, nous ne trouvons pas de discours sur les chakras, les méridiens, les diverses formes de Chi, la philosophie taoïste ou bouddhiste. Non pas parce que ces théories ne sont pas valables – elles méritent certainement respect et considération –, mais parce que trop d'attention portée à la théorie empêche le véritable travail, le véritable vécu. Je me souviens que, lorsqu'une discussion s'amorçait dans le dojo, Vlady coupait court très vite en disant avec humour : « bla bla bla bla ! Maintenant, on travaille ! », et il reprenait l'exercice en cours.

De nombreuses approches et écoles donnent beaucoup d'importance à l'aspect théorique de leurs pratiques, ou mettent l'accent sur des buts à atteindre (meilleure santé, réussite sociale, accroissement des facultés intellectuelles, etc). Elles privilégient le nourrissage du mental plutôt que l'exploration du réel par une expérience personnelle ! Et ainsi, elles s'éloignent du Vivant. L'Art du Chi ne veut pas de discours ni d'explication, car il veut directement la chose. Il se veut une

exploration vivante et vécue dans l'instant présent. Cette attitude nous rapproche de la Vie et nous rend émerveillé par la Vie. Il en découle une atmosphère de bonne humeur, d'humour et de joie de vivre.

Il est certes très réjouissant de voir que les neurosciences valident les importantes retombées de la pratique de la méditation et des arts internes. Mais, finalement, cela n'a guère d'importance. Pendant des siècles, les arts internes n'ont pas eu besoin de la science pour se développer, pour perdurer et pour s'imposer avec évidence auprès de milliers d'adhérents.

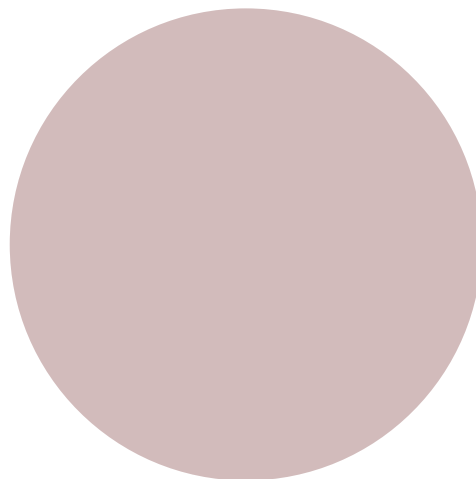
Et les vrais pratiquants de l'Art du Chi savent bien, sentent bien, dans leurs corps et dans leurs êtres, les effets bénéfiques qu'ils retirent de leurs pratiques. Surtout, ici et maintenant, ils se sentent plus vivants et plus heureux





Jacqueline Cauchy

Enseignante de l'Art du Chi
Belgique



Nous parlons de l'Art du Chi.

En premier lieu, je dirai mon respect à tous ceux qui maintiennent un enseignement véritable, à tous ceux qui s'engagent sur une Voie et ce partout dans le monde.

L'Art du Chi ...

Voici peut-être le moment d'échanger des mots entre nous.

Je ne compare pas, n'ayant jamais suivi d'autres enseignements ni pratiques quelconques.

Nous apprenons des techniques, mais l'Art du Chi n'est pas un ensemble de techniques mises bout à bout.

Elles sont comme des crayons reçus, seul compte le tableau qui en émane.

Pour nous, ce seront des mouvements, des interventions dans notre corps et le tableau réalisé sera un état de conscience.

Dans le domaine de l'énergie cela s'appellera "aventure de la conscience" ou "exploration de la conscience".

Et nous pénétrons par basculements ou par pas microscopiques dans une perception un peu moins connue.

Le départ s'appellera aussi décontractions, étirements, assouplissements, concentration... Nous tenterons aussi d'apaiser le monologue, voire de l'arrêter et, là, nous retrouvons tous les explorateurs.

Après quelques mois, une phrase me venait souvent : « Je n'aurais pas pu trouver un chemin plus inclusif, plus englobant » ; je la redis après de nombreuses années de présence.

L'aventure ne se raconte pas dans le premier magazine venu, et il en est de même pour les autres enseignements véritables.

L'aventure, le Sacré de l'Art du Chi peut se présenter avec force dès le début ou s'infiltrer goutte à goutte au fil des années.

Mais dans les deux cas, ce qui s'impose clairement aux pratiquants c'est que chaque pas, chaque progrès, n'est que le tremplin pour une autre découverte.

La notion de "sans fin" devient une réalité.

Tout cela implique une autre faculté que la simple lecture d'une technique.

Nous progressons par expérience, nous progressons grâce à notre corps, les mots viennent après.

Au début, il m'est arrivé, dans une approche du Tantien, ce que j'appelle un basculement.

C'est inconnu, imprévisible, inattendu dans sa correspondance avec une technique : tout devenait une matière pulsante, un noyau en vie, tout était cette matière.

Ce n'était pas intérieur ni extérieur : je l'étais... point.

Un fait brut, vécu qui n'accepte aucun doute, aucune remise en question de ce vécu.

Il n'y avait aucune conscience verbale dans l'événement ; les mots sont venus après.

Ce fût une réalité, jamais renouvelée de cette façon là ; le renouvellement s'appelle "nouveau".

Oui, la Vie n'est pas avare dans ses multiples manifestations.

Le Chi nous apparaît comme une matière vivante qui coule dans nos membres, mais aussi ce que la Vie utilise pour s'exprimer.

Oui, la Vie s'exprime !

Elle s'exprime dans le moindre brin d'herbe, dans l'intelligence, la sensibilité des animaux, dans la conscience de l'être humain.

Et l'être humain se distingue dans sa forme d'action, il se distingue dans l'évènement de la conscience.

Chaque jour nous pouvons lire inlassablement : il a tout détruit.

Et pourtant la Vie appelle à l'aide "à travers l'humain".

L'urgence est arrivée, l'urgence de travailler là où nous avons des compétences ; elles sont multiples.

L'Art du Chi est une forme d'action à part entière, il "est" une action – évidemment plusieurs domaines se présentent dans une même personne.

L'exploration, la part inconnue prend tout son sens.

Quelle part allons-nous découvrir ?

Pour rester devant une page blanche, pour rester face au merveilleux mot de "gestation", la plus humble des réponses est de dire « je ne sais pas ».

Mais je pressens une intention, une volonté sous-jacente. ☐





Pierre Boogaerts

Formateur d'enseignants
Québec

Au commencement était L'ART DU CHI

Dès le début, ce que Vlady m'enseignait me paraissait... colossal. C'était clair, je ne pourrais approcher cette montagne que pas à pas. Ainsi, j'ai toujours essayé de le suivre au plus près et je devais accepter du flou, de l'incompréhension, il me fallait marcher sans voir le chemin, me laisser guider, avoir confiance, mais aussi savoir déguster chaque pas. Lorsque j'ai commencé à enseigner, la crainte de m'écarter, de synthétiser ou de simplifier m'habitait souvent, je ne voulais pas me perdre, ni perdre les autres.

Aujourd'hui, je suis un peu plus loin sur ce chemin et quand je me retourne, je vois les balises que Vlady avait déposées le long du sentier. Et je lui suis infiniment reconnaissant de m'avoir fait suivre ce sentier-là, et pas un autre. Cet itinéraire me convenait, non qu'il fût facile, mais parce que celui-là, j'ai été capable de le suivre.

Avec mes élèves, j'arpente toujours ce sentier, je passe et repasse par les mêmes endroits. Loin de trouver cela fastidieux, je suis émerveillé du nombre de balises que je n'avais pas vues ou qui se précisent encore. Mais surtout, je suis encore et encore surpris par la beauté, par la simplicité et la belle orientation de ce chemin. Comment pourrais-je en proposer un autre ?

* * *

Y a-t-il un malentendu ?

Je vis et vois tout le bien qu'apporte notre pratique, je suis convaincu de la justesse de cette Voie. Mais aussi, je suis malheureusement, et de

plus en plus, persuadé de l'urgence de la répandre. C'est pour cela que parfois je me demande pourquoi les gens ne sont pas plus nombreux à frapper à notre porte. Manque d'informations ? Mauvaises informations ?

Il est vrai qu'avec le temps, l'École s'est précisée. Ce qu'on y fait n'a pas changé, c'est ce que nous en disons qui a évolué. C'est tout à fait normal, car les techniques s'éclairent avec le mûrissement des pratiquants. Par exemple, nous ne nous présentons plus seulement comme une école de tai-chi, même s'il s'agit d'une part importante de notre recherche. Si je suis souvent étonné par ce que les élèves perçoivent de notre recherche, je suis aussi parfois stupéfait de la façon dont certains enseignants la présentent. Quel chemin suivons-nous, quel chemin proposons-nous ? Où se place L'Art du Chi par rapport aux autres disciplines ?

Je suis dérouté lorsqu'à l'occasion, un élève me raconte son expérience d'une retraite, d'un sesshin ou d'un satsang qu'il a suivi avec tel ou tel maître de passage. Parfois il y a un tel cérémonial ! Levé à 4 ou 5 h du matin, ne pas parler, ne pas bouger ou parfois, c'est tout le contraire : danser, chanter des mantras en se tenant par la main... Je me dis alors chaque fois, que chez nous on ne se lève pas à 4 h, que nous parlons quand nous voulons et qu'on bouge, debout, assis et même couché ! Si j'ai toujours trouvé qu'il était très important d'apprendre à ne pas se prendre au sérieux, ce n'est pas pour cela que notre chemin ne l'est pas, sérieux. De même, ce n'est pas parce qu'on ne

danse pas tous les soirs et que pour nous, chanter les bija mantras ou Namu Amida butsu demande une tout autre conception du chant et une maîtrise de techniques qui ne s'acquière qu'après beaucoup de pratique; ce n'est pas pour cette raison qu'on ne sait pas s'amuser, être joyeux et léger. Je suis troublé donc, par ce qui m'apparaît comme de la confusion, voire de l'incompréhension, face à ce que propose L'Art du Chi.

Travailler ou se faire dorloter ?

Il est vrai que nos cours ont une particularité bien singulière pour bon nombre de personnes en recherche de bien être : on travaille soi-même plutôt que de se laisser dorloter par d'autres. Enseignants, comme élèves, nous travaillons. Nous apprenons entre autres des techniques, un savoir-faire, l'usage particulier et détaillé de certains muscles. Et tout comme pour la personne qui apprend un métier, il y a un chemin à suivre, des gestes, des actions à apprendre, un entraînement et des règles aussi.

Nous apprenons le Chi. Pour nous, il s'agit de la vie. Et nous le faisons en passant par notre corps. Y aurait-il un autre moyen ? Or, il me semble que pour de plus en plus de personnes, le corps, c'est loin d'être simple à utiliser ! Très souvent, les nouveaux élèves se sentent gauches, malhabiles et parfois incapables. Ils rencontrent le corps-obstacle. Celui qui gêne et qui fait mal. Le corps trop longtemps délaissé, ignoré, mal écouté, interprété... Jugé aussi : le corps trop gros, trop raide, trop faible, trop mou ; le corps qui ne répond pas, pas bien, pas assez : le corps sourd. J'ai peur que cela ne soit pas seulement dû au vieillissement de la population...

Ce n'est donc pas évident pour bon nombre de gens en recherche d'un mieux-être que de passer par... un mal-être ! Même si celui-ci est passager, beaucoup préfèrent faire travailler les autres ou encore, aller là où ils peuvent justement oublier leur corps; là où on ne se sent pas, là où on peut s'imaginer le bonheur au lieu de le travailler. On chante et on imagine qu'on chante bien, on imagine qu'on se relaxe en imaginant qu'on n'a plus de soucis; on se visualise dans un monde meilleur, loin des guerres, des banques et des changements climatiques. On imagine qu'on travaille

le Chi, qu'on aligne les Chakras, qu'on est en relation avec l'univers... Partout sur la planète, nombreux sont les ateliers de cet ordre. Les pensées magiques sont très attrayantes.

Je vous ai peut-être choqué et j'admets que ce que je viens d'écrire est quelque peu simpliste. Je sais qu'imaginer, par exemple, ce n'est pas seulement adopter une attitude passive, cela fait aussi partie de la volonté. Je sais aussi qu'il faut s'accepter et accepter ses limites. Cependant, je voudrais insister sur cet aspect de nos cours : nous n'essayons ni de fuir ni d'oublier, nous proposons de mettre la main à la pâte. Il ne nous faut pas seulement nous accepter tel qu'on est, mais aussi tel qu'on pourrait être.



L'efficacité, le temps et l'argent

C'est vrai que travailler et apprendre, tout le monde fait ça, on passe sa vie à ça, il n'y a là rien d'exceptionnel ! Qu'on apprenne un métier ou qu'on s'inscrive à un cours de L'Art du Chi, on décide d'être actif et d'apprendre. Où est alors le problème ?

Le temps et l'argent ! Mais attention, nous savons tous que dans l'École, l'argent est une très mauvaise excuse pour ne pas participer aux stages, car il y a plusieurs fonds qui permettent à celles et ceux en difficulté financière passagère de les suivre malgré tout. Et ça, sans compter le dévouement de tous les enseignants. Non, la principale difficulté est ailleurs. Prenons l'exemple de certains médecins et thérapeutes qui ont participé à mes stages qui leur sont dédiés. En venant au centre, ils s'attendaient à apprendre des

techniques qu'ils pourraient utiliser tout de suite. Pour eux, il s'agit avant tout d'être efficaces et le temps passé à l'apprentissage coûte cher. Un engagement à long terme ? Oublions ça, ce n'est pas rentable ! Et puis, être efficaces ce n'est pas se remettre en question !

Le bon message ?

Cela me fait penser aussi à une autre réaction courante des nouveaux élèves vis-à-vis des cours de L'Art du Chi. Lorsque je m'inscris à un cours de chant, je m'attends à chanter ; à un cours de yoga, je m'attends à yoguer ; à un cours pour thérapeutes, je veux thérapéuter ! Mais si je m'inscris à un cours de L'Art du Chi, c'est le choc ! J'apprends à m'asseoir, à ralentir, à faire des exercices de M. Feldenkrais ; j'apprends à respirer, à sentir la gravité, à me détendre... Moi qui pensais faire du tai-chi !



Désapprendre la société

Un autre "problème" rencontré par toutes et tous, c'est que le plus important dans l'apprentissage de L'Art du Chi, c'est... le désapprentissage ! Désapprendre ce qu'ils ont appris, ce qu'ils pensent avoir toujours fait, ce qu'ils croient donc juste de faire. Car L'Art du Chi exige de désapprendre ce qui est tout à fait "naturel" en société. Tôt ou tard, on se remet soi-même en question, mais aussi la société. Aïe !

* * *

Pour l'élève, il y a donc bien des raisons d'être ambivalent quant à la justesse de la démarche dans laquelle il s'est engagé. Mais cela n'est pas nécessairement un handicap. L'élève et l'enseignant, sauront-ils utiliser cette ambivalence ?

Le corps maladroit peut conduire à autre chose qu'à de la frustration, il peut même mener à de grands bonheurs ! Mais d'abord, il y a cette évidence : si j'éprouve des difficultés à diriger et coordonner mon corps, c'est qu'il n'est pas mien, il n'est ni moi ni à moi ! De là, un engagement est possible : je pourrais essayer d'aller à sa rencontre, essayer de m'en rapprocher. Non seulement les techniques de L'Art du Chi m'aident à le faire, mais elles m'aideront aussi à faire de mon corps un ami. Peut-être qu'alors je le reconnaitrai, peut-être même qu'alors je pourrai m'y reconnaître.

Mais en attendant, c'est une grande frustration et nous sommes là en pleine contradiction ! Ce corps qui m'encombre est aussi celui sans lequel je ne suis rien. Ce corps qui me donne du plaisir me donne aussi bien des frustrations. De toute évidence, je ne suis pas complètement mon corps, je ne le suis qu'un peu. Ce corps que je n'ai pas arrêté de découvrir lorsque j'étais tout petit, même avant de naître, je m'en suis éloigné en m'éduquant ! Mon corps aujourd'hui, c'est aussi le produit de la société. « Mon corps, cet inconnu », ce n'est pas une si mauvaise façon de susciter l'intérêt de l'élève, de le faire vibrer et de stimuler un élan de recherche !

Pour moi, il est important d'être confronté à l'obstacle inattendu du corps. Mais il faut aussi que les techniques qu'on enseigne ne se contentent pas de démolir la réalité dans laquelle se trouve enfermé l'élève. Les techniques (et l'enseignant) doivent aussi lui permettre d'apercevoir d'autres réalités... et d'en jouir.

Ainsi, il y a les élèves qui sont prêts et ceux qui ne le sont pas. Mais prêts à quoi au juste ? Prêts pour entreprendre une recherche ? Laquelle ? Prêts pour faire l'expérience d'une autre réalité ou prêts pour s'apercevoir que celle en laquelle ils croient n'est que celle qu'ils ont choisie ? Prêts à déconstruire ou prêts à construire ? Tous les élèves sont prêts, encore faut-il que l'enseignant soit lui-même prêt à percevoir en quoi est prêt chacun de ses élèves. Plusieurs se sentent prêts, certains même plus que les autres, pourtant beaucoup ne cherchent qu'à fuir, qu'à se distraire de la réalité dans laquelle ils pensent être. Car l'obstacle du corps n'est en grande partie que le reflet de celui que rencontre le mental.

* * *

« Simple » : que de malentendus !

Tout pourrait être tellement simple ! À condition que simplifier n'ait rien à voir avec une quelconque réduction ! Les choses, la réalité, la vie, le Chi, tout est hors d'atteinte, tout est bien au-delà

de notre compréhension. Pour nous, simplifier c'est « le bon sens ». Je veux dire par là que c'est se mettre dans le sens qui permettra au courant de la Vie de nous porter. Nos mouvements, nos actions, nos pensées deviennent alors simples et faciles, non que nous les ayons mis à notre portée, mais parce qu'ils cessent d'être à contre-courant.

Après parfois des années de pratique et d'enseignement de L'Art du Chi, certain(e)s ressentent le besoin de s'orienter autrement et de s'engager par exemple dans d'autres disciplines. Ils ou elles éprouvent le besoin d'appliquer leur expérience dans la société, d'adopter un métier en quelque sorte. Il n'y a rien d'extraordinaire à cette attitude, c'est même tout le contraire. C'est ce que la société demande : avoir un métier, être efficace, rentable, répondre à la demande, etc. Tout cela est très... ordinaire.

Mais alors, est-ce à dire que L'Art du Chi ne serait pas complet, qu'il faudrait le préciser, le "compléter", que ce ne serait donc pas une Voie véritable ? Pas du tout ! Il faut comprendre que L'Art du Chi se situe AVANT toute "distinction". Avant les disciplines comme le yoga, le zen, l'acupuncture, avant le gong fu, le karaté, l'ikebana, le tir à l'arc, la cérémonie du thé, la calligraphie, et tellement de pratiques qui utilisent consciemment ou inconsciemment le Chi. Toutes ces pratiques et disciplines utilisent le Chi dans un but précis, pratique même, comme soigner, enjoliver, donner sens, devenir fort ou riche, faire ceci ou faire cela et tant d'autres intentions bien- ou parfois mal -veillantes.

Comprenons-nous bien, je ne dis pas que toutes ces disciplines sont secondaires par rapport à L'Art du Chi, je dis seulement qu'elles en découlent. En fait, chacune d'elles est une spécialisation. Chacune tire sa raison, sa force, son efficacité et finalement sa pertinence et son bien-fondé dans sa relation au Chi. D'un point de vue très pratique, c'est ce qui distingue l'excellent thérapeute du bon thérapeute, l'excellent yogi du pratiquant expérimenté, etc.

L'utilisation consciente — ou inconsciente — de L'Art du Chi dans une discipline est la principale raison qui fait qu'à travers elle, on peut aller

loin, très loin, parfois même jusqu'à l'absolu. En fait, toute discipline peut servir de point de départ pour remonter jusqu'au véritable point de départ : la Vie.

Ainsi, L'Art du Chi mène à tout ! Traditionnellement, les moines, les médecins, les artistes et les samouraïs ne pratiquaient-ils pas les mêmes techniques de Chi ? Pourtant leurs orientations étaient assez éloignées les unes des autres ! Si chaque discipline tire sa force de l'Art du Chi,

chacune en utilise une partie et l'oriente dans une direction — ou une application — bien particulière. Parfois, des applications différentes peuvent se reconnaître dans leur origine commune. Il n'y a plus alors de distinction entre l'artiste, le médecin, le tueur ou le moine. Malheureusement, souvent les différentes applications se referment sur elles-mêmes. Les techniques s'enferment alors dans des écrans-prisons réservés aux moules d'une seule discipline.

L'Art du Chi, à la source de la Vie

Comme le nouveau-né, sans distinctions dedans/dehors, moi/toi, etc., L'Art du Chi est encore dans le tout, dans le Tao. Selon le sens, L'Art du Chi se situe avant toute distinction ou au-delà de toute spécialisation. Notre recherche est orientée vers ce tout, vers le silence source de tout son, de toute articulation, de toute idée. Vers le « nous », avant la naissance du « je ». Il est dans le vide où tout se trouve et non dans le plein où il est difficile de trouver quelque chose. Tiens, cela me rappelle l'histoire d'une tasse de thé qui déborde... (histoire zen bien connue).

L'Art du Chi tout à la fois sert à tout et à rien, telles les cellules souches avant leur spécialisation.

Comme les cellules qui se spécialisent ou le bébé qui perd son oreille absolue en apprenant sa langue qu'on dit maternelle, L'Art du Chi peut mener à n'importe quelle distinction, discipline, profession, spécialité... Idéalement, à partir de chacune de ces distinctions, on peut remonter jusqu'à la source, jusqu'à L'Art du Chi. Vlady lui-même n'a-t-il pas dit que l'important était de suivre un maître, peu importe ce qu'il pratique. Si son maître avait fait du tricot, il aurait fait du tricot,



disait-il ! L'important est de pouvoir remonter à la source.

Et il y a forcément des relations entre toutes les distinctions. Combien de fois ai-je entendu : « Hé Pierre, j'ai participé à un atelier de yoga, de zen, de méditation, de massage... Eh bien, c'est extraordinaire, nous faisons comme eux ! ». Et chaque fois, je réponds ce que Vlady répondait déjà : « Ce n'est pas nous qui faisons comme eux, ce sont eux qui font comme nous ! »

Le langage de la Vie

Parmi de nombreuses techniques possibles, il me semble que la pratique de la relaxation profonde peut très bien illustrer le sens de notre recherche et du même coup, la raison pour laquelle je considère L'Art du Chi comme une clé importante qui aiderait même à sortir de l'impasse planétaire dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui. Utopie ? Pourquoi pas ? En tout cas, nous commençons à pratiquer cette technique dès le début de notre apprentissage de L'Art du Chi, car, comme toutes les techniques, il lui faut du temps et de la pratique pour devenir adulte.

Tout au cours de la relaxation profonde, nous relâchons et insensibilisons progressivement notre système de perception, ce qui a des effets marqués sur notre système de cognition. Cette traversée peut se vivre comme un retour au début, un rewind vers la condition du bébé, vers cet état

indifférencié, proche du tout, dans le voisinage immédiat du Tao.

Mais avec cette relaxation profonde, il n'y a pas qu'un aller, c'est un aller-retour. L'aller vers le silence et l'indistinction et le retour pendant lequel nos systèmes de perception et de cognition, donc le monde habituel dans lequel nous vivons, se re-forment. D'assister à cette reconstruction rend la construction elle-même tellement évidente. Cette évidence qui disparaît alors, sitôt la reconstruction achevée. Comme pour toutes les grandes techniques traditionnelles, sa pratique peut devenir fondatrice. Je pense que sa pratique peut aussi nous aider dans les choix de société que nous sommes amenés à faire aujourd'hui en observant mieux lors du retour, la construction de la réalité du monde. Car en fin de compte, la meilleure façon de changer le monde ne commence-t-elle pas par l'apprentissage du langage qui le construit, l'apprentissage du langage de la Vie ?

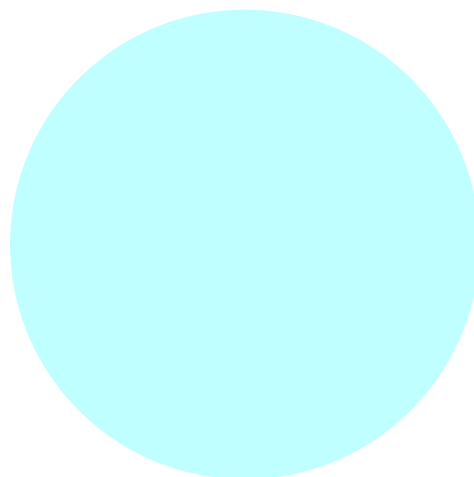
Voilà ce que nous offre L'Art du Chi. □





Anne-Marie Vessyllier

Professeure déléguée
à la Formation personnelle
France



Le difficile exercice de parler de l'Art du Chi

Lorsque j'étais enfant, j'étais fascinée par le chapeau des magiciens duquel s'échappaient tourterelles, lapins, foulards, balles et autres objets insolites. Bouche bée, je me demandais comment tout cela pouvait être contenu dans un seul chapeau !

Parfois je retrouve cette fascination devant notre pratique, le chapeau de l'Art du Chi contenant nombre de sujets de découverte, d'exploration, de pratiques et il y a dans tout ça quelque chose de « magique » dans le sens enfantin du terme : le plaisir et le mystère qui font briller les yeux et battre le cœur.



Ce matin pourtant, c'est une autre image qui s'est imposée.

La lumière du soleil levant a mis en relief une toile d'araignée tissée entre le feuillage de la glycine grim-pant sur la véranda de la maison où je suis pour quelques jours.



J'ai admiré les cercles concentriques quasi parfaits, qui, de plus près se révélèrent être une spirale, chaque cercle par un léger décrochage dessinant un cercle plus petit, et ainsi une douzaine de fois jusqu'à atteindre un espace vide. Dans ce vide mon regard plonge et semble happé par la profondeur de ce "rien".... Vacuité ... source de tous les possibles.

La pratique de l'Art du Chi peut ainsi être perçue.

Comme la spirale de la toile d'araignée, différents cercles unis les uns aux autres peuvent être empruntés.

Le point de départ de la pratique est souvent corporel, et ce "cercle" est déjà en soi un beau chapeau de magicien : pratiquer une activité physique douce et pourtant engagée, tout en retrouvant la conscience et la logique de son corps, assouplir ses articulations et se mouvoir avec fluidité en respirant plus librement, est une pratique à part entière.



Mais de cette rencontre avec "le corps " naît immédiatement celle de l'énergétique, rencontre "magique" émouvante.

Comment ne pas être touché lorsqu'on s'ouvre à cet impalpable subitement palpable ? Le regard brille lorsque les mains pour la première fois perçoivent le Chi, cette fameuse énergie vitale si ordinaire pour les orientaux et si extraordinaire pour nous occidentaux !

Les mains ne seront bientôt plus seules à percevoir, le corps retrouve peu à peu son aptitude naturelle à sentir en soi et à l'extérieur de soi



Viendra ensuite le temps d'explorer plus à fond ce monde du Chi et de le guider, le mobiliser.

Tout naturellement du cercle énergétique nous empruntons celui du mental, calmer ses pensées, focaliser son attention, guider son intention, sont dans notre monde de zapping et d'hyper activité mentale une véritable cure d'apaisement et d'efficacité.



Et l'évidence du cercle relationnel s'impose, comme dans le chapeau du magicien, tout est là, les bienfaits relationnels se présentent dès les premiers pas dans la pratique :

Découvrir la force du groupe, communiquer sans l'usage des mots, rencontrer l'autre hors tout système de compétition ou de comparaison, accepter de « suivre » sans pour autant craindre de se perdre et par là découvrir de nouvelles perceptions, se découvrir de nouvelles ressources... Autant de nouvelles façons de vivre avec les autres et de trouver sa place dans le monde.



Certains auront pris comme porte d'entrée la spirale de la méditation, pour d'autres ce sera une rencontre insolite ou encore la cerise non attendue sur le gâteau !

Par la focalisation de son attention, le pratiquant apaise son esprit.

Par l'attention dans l'instant et l'écoute de ses perceptions le pratiquant ouvre son champ de pleine conscience.

Il peut alors rencontrer l'infiniment petit et l'infiniment grand. Percevoir une réalité à multi-niveaux et pénétrer un univers où les mots deviennent malhabiles, réducteurs, incongrus.

La conscience s'ouvre à des perceptions nouvelles, inconnues.

Un nouveau champ d'exploration s'éclaire.



Imaginez la difficulté lorsqu'il faut parler de la pratique. Elle ne peut se réduire à un aspect, elle les contient tous. Un peu comme des poupées gigognes ou mieux comme ces formes fractales auto similaires (Hologigogne) que l'on rencontre dans la nature, chaque facette contenant le tout.



Comparer l'Art du Chi à un chou romnesco peut apparaître bien trivial, mais en y regardant de plus près, quelle beauté, quelle perfection, quel mystère... Quelle magie !

J'aime à penser qu'il y a encore beaucoup à découvrir dans ce chapeau de magicien, le chemin est là, il faut juste garder le cœur ouvert, le mental souple et le désir vivant pour l'emprunter.

Bienvenue ! ☐





Fabien Bastin

Formateurs d'enseignants
Portugal

Je ne donne pas de titre à ce texte. Il ne vise rien en particulier. J'espère que malgré le peu de temps que j'y ai consacré, il puisse un peu résonner dans votre être. Merci à vous. Fabien

Vlady était complètement conscient du problème que pose le langage dans un enseignement qui vise à libérer l'être humain. Il peut facilement devenir un obstacle de plus à la « libération ». Mais sans l'utilisation du langage, l'enseignement des techniques par la seule transmission ne s'est pas avéré efficace. Donc, Vlady a fait son possible pour mettre au point un langage simple, le moins possible relié à notre passé émotionnel. Aussi, le plus possible distant des terminologies culturelles d'origine, vagues et même incompréhensibles. Finalement, de toute la terminologie de notre société et de celle spirituelle et religieuse. L'intention était d'aider les élèves à rester le plus débutant mentalement, à avoir l'esprit de la première rencontre avec quelque chose de nouveau. Comme celui des enfants devant un spectacle ou une situation nouvelle.

Rappelez-vous à 3, 4 ou 5 ans, l'état dans lequel vous écoutiez les personnes ou regardiez la nature, les animaux, les gens ou ce qui vous entourait. Cet état dans lequel vous viviez des situations considérées par le monde adulte comme difficiles ou dangereuses. Retrouvez cet état d'émerveillement.

A 5 ans, à la mer, assis sur un matelas gonflable, j'ai été propulsé par une grosse vague dans les airs et dans l'eau. Je me suis retrouvé, debout, immergé dans la mer agitée. Je ne pouvais pas

respirer, sous peine de me noyer. Il s'agissait d'une situation inattendue, toute nouvelle. J'avais les yeux grand ouverts et je restais là à regarder, émerveillé, béat, tous les grains de sable aux reflets multicolores qui se laissaient balancer au gré des courants. J'étais dans un état de paix profonde et presque magique.

Une autre fois, à 4 ans, j'étais à l'hôpital, en attente d'être opéré des amygdales. J'étais couché sur le lit, dans une chambre d'hôpital. Il y avait un autre enfant, plus âgé, qui sifflait pour calmer ses nerfs. Je me rappelle très bien comment je vivais cette situation : dans la paix et l'émerveillement, malgré le mal de gorge. Je ne savais pas ce qui se serait passé par la suite. J'étais présent à ce qui se passait : des personnes inconnues et un environnement nouveau (drôle d'odeur, drôle de lumière, drôle de personnes habillées de blanc,...). J'étais présent sans les quelques repères du passé, incapable de juger, de mettre des mots. Le futur m'était inconnu, donc inexistant : aucun motif de m'agiter, ni en bien ni en mal.

Heureusement, mes parents ne m'avaient pas préparé à vivre « positivement » le « futur » choc de l'opération par de beaux discours, des encouragements, des prises de conscience. J'étais libre et heureux. C'est pourquoi je me rappelle encore clairement les détails de la chambre, des personnes présentes, les couloirs et en dernier, le masque à éther bien enivrant qui m'a permis de voir les étoiles d'abord en mouvement et puis tourbillonner pour, finalement, s'éteindre.

Une dernière histoire. J'avais 5 ans et je passais une semaine à la campagne chez la cousine de ma mère. Je dormais dans la même chambre de cette cousine et du mari, dans un petit lit. Le mari toussait lourdement et, régulièrement me réveillait en roulant d'épais moutons de catarrhe qu'il crachait avec difficulté dans un seau au pied du lit. Curieux, le matin, j'ai été voir ce qu'il y avait dans ce seau : tout simplement une couche visqueuse, effilochée, de couleur variée, du transparent au jaune, au jaune-brun, et au vert. Ça n'avait rien d'attirant ou de transcendant, mais c'est ce qu'il y avait là. J'étais présent sans juger.

Est-ce que la lecture de ces histoires vous a remué un peu intérieurement, est-ce qu'elle vous a suscité des émotions ou des pensées ou des réactions physiques ? Est-ce vous avez fermé quelques parties de vous pour ne pas réagir ou ne rien sentir ou pour faire semblant de rien ?

Nous pouvons facilement nous rendre compte comment on se fait influencer par les mots, chacun de nous différemment. Dans ces conditions, comment voulez-vous qu'avec des mots on puisse transmettre le silence intérieur, l'inexprimable, etc. Nous sommes tout de suite entraînés par eux dans le vacarme intérieur.

Cet état innocent de l'enfant est idéal pour recevoir un enseignement de notre genre, mais il est rare. Y être vraiment et pendant une période de temps prolongée est déjà un grand résultat. Pourquoi est-ce si difficile ? Dans notre société, tout doit être ramené au langage (parlé, écrit, symbolique, imagé, gestuel, mathématique, virtuel, religieux, scientifique, corporel, émotionnel, mental, psychique, karmique...ouf, je commence à avoir des crampes au cerveau !) dès notre plus jeune âge. De façon de plus en plus poussée et précoce. Du coup, tout notre vécu est catalogué, mathématiquement..., psychologiquement..., spirituellement... ou, au mieux, poétiquement par rapport au connu qui est aussi basé sur des mots qui ne sont que des descriptions du vécu.

Le futur de notre vie est programmé par objectif, on essaye même de programmer la recherche, les découvertes, l'art ! Il existe des budgets et des programmes détaillés.

Pour les besoins de survie de l'être humain,

cette stratégie s'est avérée efficace. Tellement que nous risquons de tout détruire.

Dans notre exploration, nous cherchons et peut-être trouverons l'introuvable. Du moins tant que la science ne le trouvera pas. Comment le faire par des mots et des images qui nous emmènent dans les tourbillons de la mémoire ?

Dans la tradition, le Tai Chi passe par un travail de Chi et ce n'est ni l'expression de quoi que ce soit, ni la réplique d'un quelconque modèle. Son but n'est pas d'exprimer des émotions, des états d'âme comme la danse, les arts... Grâce à ce travail de Chi, un jour, peut-être, l'inexprimable s'exprimera. L'inexprimable pourra transparaître au travers de notre corps et de notre être.

Pour amener les gens à effectuer un travail de Chi et les orienter, Vlady a utilisé une description technique, des mots et des images, les plus neutres et simples possibles pour éviter toute sorte de dérives.

Le langage, pour nous, n'est donc qu'un moyen pour guider les élèves vers un "monde" sans langage, en passant par le corps. Pas évident, surtout que notre corps bouge à l'image de notre éducation, de notre vécu et de nos espoirs. Vlady a utilisé une terminologie empreinte d'un humour quelquefois très subtil et profond. Personnellement, j'aime cette approche. Et elle a donné ses fruits. Évidemment,

certains aspects humoristiques sont maintenant peut-être dépassés et pour les non francophones quasi inexistantes. C'est à nous à l'entretenir et à le renouveler.

Le langage et les images que Vlady a utilisés peuvent, dans certains cas, ne plus être très adéquats. Cependant, surtout pour les nouveaux qui enseignent, être créatifs dans les mots, les images et surtout dans les techniques peut nous égarer et égarer les élèves tant que les techniques ne sont pas clairement et complètement incorporées, de façon aussi évidente qu'un bon massage. On ne change pas au gré des envies parce que ça résonne bien ou ça nous fait plaisir. Ça reste un travail de Chi.

L'autre facette de l'enseignement est la communication avec l'extérieur, avec les organismes sociaux et les gens qui ne nous connaissent pas.

Grâce à ce travail de Chi, un jour, peut-être, l'inexprimable s'exprimera. L'inexprimable pourra transparaître au travers de notre corps et de notre être.

Si, au moment de l'enseignement, l'utilisation d'un langage propre à notre école a des côtés positifs vis-à-vis de l'extérieur, cela correspond à un langage hermétique, possiblement vidé des mots traditionnels orientaux ou occidentaux de référence. Traduit en d'autres langues, il contient encore moins de références au connu. Quand des personnes intéressées à notre formation me demandent avec insistance le programme de la formation personnelle et que je les leur donne, en général, ça les trouble et ils ne viennent pas. Évidemment, je leur dit de venir essayer, mais, avant de faire un voyage long et coûteux, les gens veulent des informations plus précises. Je peux les comprendre.

Cette sélection au niveau de la communication présente un aspect positif : les personnes qui viennent à nos cours le font malgré la faible compréhension intellectuelle et émotionnelle qu'ils ont de notre travail. Quelque chose d'autre les attire. Par contre, ils ne sont pas toujours nombreux.

Selon moi, la difficulté plus grande que nous avons quand nous voulons informer l'extérieur au sujet de notre travail est de faire apparaître l'amplitude et la qualité du travail de notre École, et surtout, combien loin il peut mener dans la vie. Ceci est difficile à l'intérieur même de l'École.

Le Qi Gong

Plusieurs fois je me suis trouvé en face d'élèves ou même de Promoncas me faisant remarquer qu'une certaine approche complétait la nôtre. Souvent, ils ne considèrent même pas nos 11 exercices de santé comme du Qi Gong ! Car, on me dit « J'ai commencé du Qi Gong » ou « maintenant je pratique du Qi Gong ». Ah ! Et nous, qu'est-ce que nous faisons ? C'est quoi nos 11 ? Ce ne sont que des exercices de santé ! D'accord, je n'y avais pas pensé.

La méditation

Un mot que Vlady utilisait rarement, certes, avec une certaine réticence certaine. Mais, c'est un mot utilisé couramment dans le monde spirituel et même dans celui scientifique. Un mot qui est tellement utilisé à toutes les sauces qu'on ne sait plus ce que c'est. Aussi, la méditation est une activité pratiquée dans beaucoup de traditions, chacune selon des approches et des niveaux

différents. Voyons un peu les méditations présentées dans MEDITATION ET NEUROSCIENCES. La méditation par attention focalisée : nous l'avons aussi, elle s'appelle la méditation du point ultime ou unique. De plus, elle est utilisée dans certaines de nos techniques de Chi. La méditation de pleine conscience semble en fait le développement de la présence, qui est une étape importante de notre pratique. Le développement de la présence est considéré dans certaines approches seulement comme une préparation à la méditation et non de la méditation. Sans présence, il est difficile de méditer. La compassion (facteur A) est une partie intégrante, essentielle, partout présente, presque innommée dans le travail de Vlady.

Les techniques de travail de Chi de Vlady sont aussi appelées méditations dans d'autres écoles ou approches. Vlady disait bien que la méditation s'accompagne d'un travail intérieur voulu même si le mot "voulu" ne correspond pas à notre "voulu" de la vie ordinaire. Il ne s'agit pas de rester assis (ou dans une autre posture) rêveur, penseur, hébété, hypnotisé ou en proie aux réactions intérieures du Chi.

Comme dans le cas des formes de Qi Gong, de nos jours, les méditations ou les approches dérivées sont souvent proposées comme une fin en soi ou présentées amenant à une qualité, un résultat particulier. Exemples :

pour diminuer le stress, pour avoir le mental ou le cœur en paix, etc. quand ce n'est pour des objectifs commerciaux, très orientés performance, du genre « esprit plus clair, digestion meilleure, capacité de concentration et de travail accrue, plus de lucidité »,... donc plus de succès. Du coup, certains mettent de l'emphase sur une méditation et, aussi, y collent un adjectif pompeux pour avoir un effet commercial. Et quelquefois ça marche. Et certaines peuvent être de bonne qualité.

Et nous ? Avec nos méditations nous ne pouvons même pas promettre le succès ! On est mal loti pour avoir du succès ! Combien parmi nous ont-ils vraiment trouvé le succès, l'abondance d'argent ou les millions de fans Twitter dans la société après avoir pratiqué notre Art du Chi ? Pourquoi ? Nos différentes méditations sont des pièces d'un puzzle plus ou moins organisé en étapes, mais le long d'un cercle plutôt que le long d'une ligne ascendante vers un sommet. C'est l'intégration de toutes les méditations le long du cercle qui ouvre

Les techniques de travail de Chi de Vlady sont aussi appelées méditations dans d'autres écoles ou approches.

la porte au "saut" vers un sommet. A ce cercle, nous ajoutons aussi nos formes, nos relaxations, nos sons, etc. Je dirais aussi les livres de Vlady car ils contiennent, sous une autre forme (les mots et le discours que je traite durement ici) l'essentiel de son travail. Le discours et les mots sont, chez Vlady, un véhicule de transmission et d'éveil, et non une étude, une description, un roman, un essai ou je ne sais quoi encore.

Le Tai Chi

Je ne vais pas parler des différentes formes extérieures ou intérieures de Tai Chi, on n'en finirait plus, surtout dans le style Yang. Nous pratiquons 2 branches, d'un côté les 24 et 108, de l'autre les 127. Nous pouvons clairement sentir une différence entre les 2. En fait, les 24 et 108 font partie du style Yang moderne. Le travail intérieur y a été simplifié par Yang Chen Fu, petit-fils de Yang Lu Chan pour que leur apprentissage soit plus accessible à la population. Ce choix a été très efficace pour la diffusion du Tai Chi. Ce qu'on appelle le style Yang traditionnel est beaucoup moins fréquent. Nos 127 proviennent très probablement de celui-ci. C'est pourquoi les mouvements sont



plus riches de rotations et vrilles intérieures, ce qui accélère et rend naturellement plus fluide et puissant le travail de Chi sans même y ajouter d'intentions particulières.

A quel niveau placer notre Tai Chi dans la panoplie d'approches offertes ? La plupart se limite et se spécialise dans une approche physique pour la santé ou martiale extérieure. Leur travail est parfois très détaillé et précis. Une petite partie abordent aussi le travail de Chi, là aussi, certaines avec beaucoup de précision. Il s'agit du « vrai » Tai Chi comme défini dans les Tai Chi Classics. Finalement, plus rares sont celles qui introduisent des aspects de méditation et d'intégration à la Vie. Je fais une parenthèse pour distinguer la définition du Tai chi comme forme méditative de mouvement ou forme de mouvements en méditation. Ce n'est pas parce que pendant la pratique du Tai

Chi on voit les pratiquants plus calmes, détendus et concentrés qu'ils sont en état de méditation. Tout simplement la pratique du Tai Chi améliore la santé physique nerveuse, cela fait partie de l'amélioration de la santé.

Notre approche contient tous les aspects, même si on ne s'amuse pas à les découper avec des noms. Chaque aspect est une étape par laquelle on recycle sans fin. Notre vue est celle des approches plus complètes.

Plusieurs approches et Écoles exigent un niveau de perfection (aspect martial, santé, forme externe, capacités d'utiliser le Chi) qui frôlent l'obsession. Ça peut être utile pour des objectifs bien précis à atteindre, de santé ou autre. Mais ça n'a rien à voir avec notre libération intérieure, avec les « hauts sommets » (tiens, pourquoi pas « bas abîmes » ? C'est plus facile de tomber que de sauter). Même, cela peut devenir notre prison. Il n'est pas rare de rencontrer des Maîtres de travail de Chi, dériver mentalement et avoir des attitudes incompatibles avec la Vie. Dans les arts martiaux, certains de ceux qui ont développé une puissance énorme deviennent obsédés par leur propre puissance qu'ils manifestent à tort et à travers (un descendant de Yang Lu Chan, lui aussi grand pratiquant de Tai Chi se serait suicidé !!!).

Vlady disait que la Voie du Chi est un moyen efficace pour atteindre les hauts sommets, la Vie. Seulement un moyen, pas le but.

Nous avons un corps. Le cœur est l'organe de référence de la Vie. Mais le corps peut-il vivre sans cerveau, sans foie, sans sang, sans dent... ? Surtout à l'état de la nature sauvage, avoir tout simplement une entorse au pied équivalait à avoir un pied au paradis. Maintenant, grâce à la science médicale et à la technologie, aux poisons et aux armes, nous pouvons tranquillement perdre un pied ou deux jambes, et ne plus avoir de dents. On est protégé et ça se remplace. La science médicale est à la veille de transplanter un corps entier à la tête d'un patient qui n'a jamais eu l'usage de son corps !

Tout est relié dans notre corps, chaque partie fonctionne parce que les autres parties fonctionnent. C'est l'ensemble co-intégré qui fait la différence. De même, nous pratiquons un travail d'exploration au travers de certaines techniques, mais sans y rester prisonnier. Rien n'est absolument important et chaque partie est importante. Ce n'est pas non plus un survol, pratique très en vogue, c'est un engagement total, mais ce n'est pas une obsession mentale ou une passion émotionnelle.

Les sons

Il s'agit du sujet pour lequel Vlady a consacré entièrement ses dernières années de vie. Là aussi, nous ne limitons pas et nous ne visons pas à émettre de beaux sons ou des sons hyper bas, hyper hauts, ou des mélodies. Nous les utilisons pour nous faire du bien, comme détecteur de tensions, comme dissipateurs de tensions, et pour beaucoup plus.

Il est presque certain qu'à chaque étape technique, nous trouverons en dehors de l'École des spécialistes meilleurs que nous et qui auront réussi ou atteint quelque chose de bien défini et, avec de la chance, avoir du succès. Nous pas. Zut alors ! Nous ne sommes pas capables d'atteindre quoi que ce soit !

Dans chaque domaine de notre approche, il n'y a pas à être parfait dans aucune des pratiques, il suffit d'être suffisamment bons pour passer à une autre étape ou de revenir à l'arrière, voire au début ! Selon chacun, il faudra s'aventurer plus dans l'une que dans l'autre. C'est l'intégration de l'ensemble qui fait boom.

Est-ce que nous devons être parfaits et les meilleurs pour être heureux ou, tout simplement, vivre ?

La science dans tout ça ? La science, ou plutôt les scientifiques, n'ont pas été choyés par Vlady. D'un côté, grâce à la science on peut mettre en évidence et en crise des idées préconçues ou farfelues de certaines croyances de notre passé. Heureusement, merci science ! Mais elle permet à beaucoup de gens, y compris les scientifiques, de retomber dans de nouvelles croyances. Pour avoir un semblant de sérieux, maintenant on appelle ça des modèles ! Et, de plus en plus, on utilise les modèles statistiques ou de probabilité qui embrassent un nombre plus vaste de situations. Aujourd'hui c'est plus crédible que les croyances. La diététique et la nutrition en sont un exemple frappant que tout le monde connaît. Les aliments et les combinaisons d'aliments passent d'un statut de bon à mauvais à moyen et à tous les statuts ensemble assez facilement selon des modèles.

En revenant à l'étude scientifique de la méditation, on peut en déduire que le cerveau est influencé physiquement et de façon différenciée par la pratique de chaque méditation. Pour

chacune, on peut y coller des propriétés, des caractéristiques qui les identifieront cérébralement. Il est très facile de réduire les méditations à un ensemble d'effets et de propriétés. De là à inventer des modèles, des objectifs et des méthodes et des « nouvelles méditations », le pas n'est pas long.

Pour le moment, dans le domaine de la vie, la science favorise la division et la réduction des pratiques.

Le marché nous offre une panoplie de techniques, d'approches et de pratiques qui peuvent nous procurer beaucoup de bienfaits, nous soigner, nous libérer de quelques bobos, de quelques addictions, nous améliorer, nous aider dans notre développement personnel,... Certaines sont très spécialisées et basées ou justifiées sur quelques mesures scientifiques. La plupart ont des buts précis et limités.

Notre approche vise à nous libérer de tous les buts, même de celui qui vise la santé. Celle-ci devient un des effets de notre travail. Le tout s'intègre au flux de la vie, et, si on le suit, c'est beaucoup plus reposant et plus facile, même si ce n'est pas féérique. On s'est tout simplement libéré du fardeau qu'on traînait.

Est-ce que nous devons être parfaits et les meilleurs pour être heureux ou, tout simplement, vivre ?

En fait, je n'ai pas de conseil à vous donner. Plutôt, je vous raconterai encore une situation vécue. Je me rappelle, comme si c'était hier, le pamphlet que l'organisateur de ma première présentation publique avait fait en 1989, en Italie: 4 ou 5 lignes écrites rapidement à la main sur un papier, recopié à la main et affiché à 3 ou 4 endroits d'une petite ville de 10 000 habitants. Il n'avait pas eu le temps de trouver un magasin de photocopies ! Contre toutes ses attentes, plus de 100 personnes étaient venues à la salle communale. Plusieurs avaient été obligées de rester sur le seuil de la porte. Et le cours qui a suivi a très bien fonctionné. Ça a été la plus mauvaise pub que j'ai faite et vue dans ma carrière, mais finalement la plus efficace.

Étant accoutumé à écrire les infos concernant l'École en plusieurs langues, je me suis trouvé plus d'une fois devant des doutes et des choix. Finalement, je n'y prête pas trop attention. Ce qui attire les gens reste mystérieux. Pour moi, dans le long terme, ça ne change pas grand-chose.

Mais nous ne sommes pas tous les mêmes et dans les mêmes situations. À chacun de trouver

la bonne voie pour se faire connaître et faire connaître l'École à l'extérieur. Les moyens les plus impensables peuvent être quelquefois les plus efficaces. Rester vifs et attentifs.

Tout ce bla-bla et ces histoires que tu nous as farcies, ça mène à quoi ? Euh ? Eh ben ! À rien. Tu es formateur et tu n'es pas foutu de nous guider, de nous donner des conseils ! Tu n'as que du flou, du vide à nous donner. Eh oui ! J'en suis désolé. D'ailleurs je terminerai pour de bon, en vous racontant une histoire vide. Faites un petit et dernier effort.

Je n'aime pas écrire, vu aussi mes médiocres qualités de rédaction. Vlady a été et reste encore aujourd'hui ma plume. Je n'ai écrit qu'une fois dans le magazine n°6 de l'École. Un petit article. Ça se passait à Maredret, pendant la pause des cours, Vlady, curieux, me demande de découvrir le titre de mon article: « À bas Vlady ». Les visages étouffés des élèves parlaient sans parler ! Leur silence était empreint de bruits sourds. Au même instant, à l'opposé, résonnait l'éclat de rire plein, radieux, joyeux et silencieux de Vlady. □





Michèle Stévanovitch

Formateur d'enseignants
Directrice de l'École
internationale
de la Voie intérieure
France

Une VoIE

« Partir à l'aventure...
Explorer des territoires inconnus ... »

Vlady Stévanovitch en 1987
in *L'explorateur du monde intérieur*.

Nous l'avons suivi, sans connaître le chemin, les étapes ni l'aboutissement. Sans carte, sans connaissances, sans certitudes ... Il nous avait prévenus, la vraie aventure demande de tout oublier afin de recevoir. Mais il y avait sa présence, son exemple, cela nous suffisait.

En nous engageant dans l'Art du Chi, nous avions sans doute quelques rêves ou curiosité. Mais, une fois en chemin, ce fût la surprise à chaque pas. Vivre l'expérience, nous frotter à la réalité plus ou moins agréable mais toujours merveilleuse de notre aventure. Trouver comment lâcher prise, comment s'ouvrir encore, mais toujours en restant centré comme si notre vie était en jeu !

Il nous a guidés avec une telle bienveillance...

Après son départ, continuer à s'ouvrir, découvrir petit à petit et avec émerveillement ce que je suis et ce qu'est le monde. A chaque nouvelle découverte, réagir harmonieusement, vivre chaque instant totalement, corps et âme. Réaliser une cohérence entre mon être profond et ce qui m'arrive ou ce qui m'entoure. Pour cela, il ne faut rien attendre, juste être ouvert afin de recevoir, être centré afin d'être présent. C'est le début et c'est la fin...

Le moi dénudé, vivant, relié, en harmonie, heureux.



« **Quitter la réalité ordinaire.**

La réalité ordinaire est justifiée par la vie ordinaire. Cette vie se déroule au port. Explorer le monde intérieur c'est quitter le port, c'est quitter la vie ordinaire avec sa réalité ordinaire ... »
V. Stévanovitch, *La voie de l'énergie*, p. 250.

Toutes les techniques comprises dans l'Art du Chi ont pour but de nous ouvrir à un autre regard, à une autre dimension. Notre voyage se déroule à l'intérieur. Nous allons suivre notre guide (la méthode). Il va s'efforcer de parler le langage du corps, car c'est là que tout commence.

Parler et tenter de raconter l'Art du Chi ?

Puisque aujourd'hui la science s'intéresse à la recherche intérieure (Vlady l'a tant attendue) et qu'elle essaie d'en tirer des applications pour la

santé ou l'efficacité (...), parlons, nous aussi, de notre travail, mais en sortant justement de cette tentation à chercher des effets directs, des raisons et des objectifs.

Il est évident que la pratique apporte plus de bien-être, plus d'efficacité, plus de résistance au stress, une capacité de récupération, une santé plus épanouie ... Tout cela nous rend plus efficace dans la vie d'aujourd'hui ... mais ...

Tentons de dire que, par cette méthode, nous nous ouvrons à une autre présence à la vie, la nôtre, celle qui nous entoure et celle de la planète. Pour cela, il faut faire abstraction de notre éducation, culture, façon de penser. Abstraction de nos connaissances et références. Tentons de parler de la découverte de la conscience ouverte.

L'Art du Chi, notre terrain d'aventure.

Guidés par notre explorateur expérimenté, nous allons apprendre des techniques qui vont petit à petit nous faire pénétrer dans une autre réalité : la réalité intérieure.

Le chemin sera parsemé d'étapes. Chacun avançant à son rythme, les étapes ne se présenteront pas toujours dans le même ordre et le vécu sera souvent très différent. Chaque étape sera revécue de nombreuses fois, sous d'autres formes avant d'être intégrée.

On avance, on recule, on tourne en rond, on recommence, on redécouvre.

L'expérience de la perception du Chi

1. C'est souvent par cette première découverte de la réalité du Chi que l'on s'engage dans notre travail. « Je sens quelque chose dans les mains alors que je ne touche rien ... » L'expérience est tellement marquante qu'on veut en savoir plus.

2. La main sera le premier organe de détection du Chi ; en effet, les mains sont très sensibles et elles vont nous permettre de nous familiariser avec l'écoute intérieure et la concentration que cela demande. Nous faisons là nos premiers pas dans un monde qui n'est pas mental. Pour écouter, pour sentir dedans, il faut faire taire le mental, première difficulté et de taille !
3. Pour nous aider, nous utilisons le travail concret : commençons par travailler nos mains. D'abord les détendre, les assouplir, les sensibiliser par des auto-massages et enfin, les immobiliser ... et écouter.

Un certain état de corps

4. Ensuite vient la recherche plus ardue et plus longue de la réalité du Centre (Tantien). Cette recherche va se prolonger des mois et même pendant de nombreuses années, car la réalité du Tantien est multiple. Nous travaillons dans le respect des limites du corps, quelles qu'elles soient. C'est par la répétition inlassable d'exercices simples que nous progressons.
5. A l'aide des mains et du Tantien, nous touchons déjà l'expérience de l'unité. Je ressens ma présence palpable à travers tout le corps. Je me remplis ...
6. Paradoxalement, l'écoute intérieure nous amène à percevoir notre présence au-delà des limites du corps ... Nous communiquons avec les autres directement et nous l'appliquons dans le Taï Ji Quan, nous nous intégrons dans l'espace, nous apprenons à sentir la vie, dedans, dehors.
7. Nous abordons le langage du corps. Le corps comprend les images et les mots simples en relation avec ce qu'il connaît ; l'action, l'effort,



le contact ... Nous en prenons conscience dans l'étude de l'origine martiale des mouvements de Tai Ji Quan. Imaginer l'effort produit des effets concrets sur le Tantien.

de la tête vers le centre, chaque mouvement (externe ou interne) devient harmonieux et efficace, nous atteignons de plus en plus facilement un état de calme mental (appelé

8. Les images de l'action nous permettent également de réaliser de réelles mais légères contractions musculaires internes. Au fil des répétitions, nous créons une véritable convergence vers un point central, nous construisons un Tantien concret, palpable, utilisable. Nous faisons connaissance avec l'intention globale et non uniquement mentale.
9. Ainsi le langage du corps permet aussi d'agir à l'intérieur. La moindre parcelle de notre corps répond à l'intention lorsqu'elle est travaillée.
10. C'est encore ce langage qui nous permet d'apprendre autrement. L'élève essaie de se couler dans le mouvement ou la technique de l'enseignant, de prendre et non d'apprendre.
11. A partir de notre Centre et du langage du corps, on redécouvre petit à petit la **logique du corps**. Bouger harmonieusement et avec un minimum d'effort. Pas toujours évident car, forcément, cette restructuration va entraîner des changements de posture, d'habitudes et donc certains inconforts momentanés (plus ou moins longs selon chacun).
12. Bouger harmonieusement demande un contrôle précis de la **détente des muscles**. Ce contrôle s'acquiert lentement, nous y passerons beaucoup de temps (souvent au sol). Mais le corps accepte, car nous y mettons de l'écoute et de la bienveillance. Tout ce que nous faisons doit être agréable. Nous retrouvons le simple bonheur de respirer, de bouger ... état indispensable afin que le mental nous laisse poursuivre notre exploration.
13. Petit à petit, notre capacité d'écoute intérieure se développe, nous comprenons mieux les jeux de pressions, l'ancrage, l'axe. Nous commençons à sentir la différence entre contraction musculaire et pressions. Entre effort et intention, intention mentale et intension globale, entre respiration et Chi.
14. Notre posture, assise et debout devient facile et confortable. Nous vivons le plaisir d'habiter un corps centré et fluide, nous découvrons le **bien-être intérieur**.

Nous gagnons en présence.

15. En douceur, nous déplaçons notre présence



aussi méditation), nous développons la conscience d'un bien-être intérieur et une grande **vigilance à la vie** (appelé aussi méditation de pleine conscience).

Élargir son champ de présence et de conscience

16. Une fois bien engagés dans la recherche du centre porteur de présence, de volonté, nous touchons une nouvelle dimension. Pénétrer dans son centre, c'est aller vers la source de vie, c'est découvrir que nous sommes reliés. Nous nous élargissons, nous nous intégrons au tout.

Nos outils sont les mêmes, c'est notre capacité de concentration qui grandit, nos barrières mentales tombent, notre regard s'ouvre.

Si nous avons la chance d'enseigner l'Art du Chi, nous reprenons sans cesse les mêmes techniques de base, mais, maintenant, notre attention se porte sur la présence totale, centrée et ouverte. La relation par la présence. Cette présence centrée dans laquelle, depuis le début, nous cherchons à placer **une intention** : harmonie, équilibre, bienveillance, facteur A ...

Le travail énergétique, l'intention et la présence se confondent.

Dilution

17. Nous observons le travail se faire, nous pouvons sentir ce qui se fait chez l'autre, nous vivons de plus en plus en harmonie et c'est ce que nous recherchons.

L'émerveillement est présent, l'ego fond doucement.

Les phénomènes énergétiques sont devenus notre quotidien. Notre volonté s'accorde avec la volonté de vie qui existe en nous et au-delà de nous.

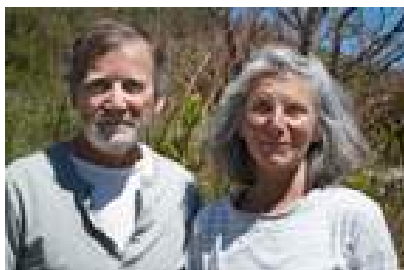
Nous savons que d'autres font le même chemin, chez nous et dans d'autres disciplines, nous le savons. Malgré les difficultés inévitables, nous participons, de près, de loin, passé, présent ... dans la continuité de la vie.

En découvrant la continuité de la vie à travers tout et nous-mêmes, nous réalisons que chaque action, intention influence le tout. Nous sommes le tout.

Choisir comment agir, notre responsabilité grandit ...

S'engager pour La vie. ☐





Léon Bernier
Linda Bohamed

Professeurs
Québec

Le Taï Ji Quan et l'Art du Chi : comment traduire une expérience ?

La plupart d'entre nous, qui pratiquons le Taï Ji Quan de la voie intérieure ou l'Art du chi dans la lignée de l'enseignement de Vlady Stévanovitch, n'avons pas cherché jusqu'ici à nous expliquer sur ce en quoi consiste notre travail. Même quand nous enseignons le Taï Ji Quan ou les techniques de chi, ce que nous tentons de transmettre à nos élèves, ce ne sont pas des connaissances et surtout pas des notions, mais des outils concrets ouvrant sur des expériences à vivre, à vivre chacun dans son corps.

Ce qui nous motive aujourd'hui à vouloir faire connaître notre travail au-delà du cercle des élèves et pratiquants de notre école et à vaincre notre réticence à utiliser des mots pour rendre compte de la nature de ce que nous faisons et ce, le plus précisément possible, c'est la prise de conscience que notre travail rejoint les préoccupations actuelles de nombreuses personnes et comporte des parentés avec des pratiques de plus en plus médiatisées telles la méditation pleine conscience.

Cela dit, nous restons convaincus que le passage par les mots n'arrivera jamais à traduire une réalité qui ne peut être saisie qu'à travers l'expérience.

À la question « Qu'est-ce que le chi ? » Vlady disait toujours : « le chi, je ne sais pas ce que c'est, mais j'en ai la certitude, parce que pour moi c'est une évidence : je sais que le chi existe parce que je le perçois, non parce que je suis capable de l'expliquer ».

1- Un état de corps

Comme toute activité physique le moins soutenue, le Taï Ji Quan demande une **préparation du corps**. Une préparation qui a cependant peu à voir avec la performance sportive. Pour faire le Taï Ji Quan, nul besoin d'un corps musclé, ni d'un corps spécialement souple. Il suffit d'avoir un corps normal et en santé. (La pratique du Taï Ji Quan, disons-le d'emblée, n'est pas en soi une thérapie. Elle peut avoir de multiples effets bénéfiques pour le corps et l'esprit, mais elle s'adresse à des personnes qui sont au départ en bonne santé.) Autrement dit, la pratique du Taï Ji Quan est à la portée de tous.

Elle est à la portée de tous, mais pour vraiment savoir de quoi il en retourne, cela demande un **important travail sur soi** dont certains résultats peuvent apparaître rapidement mais ne peuvent être vraiment intégrés sans une pratique assidue et de longue durée. Ce type de démarche peut, de fait, occuper une vie entière.

Ce qui caractérise ce travail corporel et le distingue des exercices physiques habituels est que ses effets, pour être bien réels, bien physiques, ne sont pas apparents (du moins pour un regard non averti) et se manifestent à travers les perceptions que chacun peut développer de ce qui se passe à l'intérieur de son propre corps.

Cette approche du corps n'est pas exclusive au Taï Ji Quan. On en retrouve des aspects dans le yoga et dans plusieurs autres disciplines orientales, ainsi que dans différentes gymnastiques

douces, toutes disciplines qui tendent à mettre à profit l'écoute intérieure. Si de telles façons d'aborder et de travailler le corps gagnent du terrain et commencent à faire partie de nos modes de vie, il faut bien admettre que, contrairement à la place qu'elles occupent (ou occupaient) dans les cultures d'Extrême-Orient, elles ne reposent pas, ici, sur une longue tradition de pratique et d'enseignement et restent encore marginales, du moins dans leurs aspects les plus fondamentaux.

A. Un corps détendu

Vous avez sans doute déjà vu et peut-être admiré ces mouvements que les observateurs extérieurs trouvent généralement "gracieux" des pratiquants de Tai Ji Quan. Or, ce qui permet cette "grâce" et cette fluidité de mouvement, c'est d'abord une **profonde détente** des différentes parties du corps.

L'ayant implicitement compris, c'est d'ailleurs souvent dans le but de se détendre et de relaxer que bien des gens s'inscrivent à des cours de Tai Ji Quan. Sauf qu'on se rend vite compte, lorsqu'on se met à pratiquer le Tai Ji Quan, que la détente du corps n'est pas l'objectif de cette pratique mais en est une condition. On se rend vite compte aussi que la **capacité de se détendre est quelque chose qui s'acquiert avec le temps et moyennant des exercices spécifiques qu'il faut reprendre sans cesse.**

La raison en est qu'à peu près tout ce que l'on fait dans la vie courante, y compris dans nos moments de loisir, implique des efforts musculaires et provoque des tensions, notamment dans le haut du corps, dans les épaules, dans les bras, dans les mains, des tensions avec lesquelles on s'est habitué à vivre et qui sont en quelque sorte devenues "normales". Vivant en état de tension, le fait de se détendre, pour la plupart des gens, est devenu quelque chose de difficile et de quasi inimaginable. *Cela demande donc un réel apprentissage, une sorte de re-programmation du corps à l'aide d'exercices répétés, visant telle ou telle partie du corps, mais destinés aussi à développer la capacité même de se détendre, d'abord en position de repos, pour éventuellement atteindre un état de relaxation, même en mouvement.*

Dans la pratique du Tai Ji Quan, la **détente fait donc partie intégrante des caractéristiques du mouvement.** Bien sûr, pour que le corps soit mis en mouvement, que ce soit en Tai Ji Quan ou en n'importe quelle autre circonstance, cela exige un minimum d'effort. Cela implique aussi qu'il y ait du tonus quelque part dans le corps. Nous reviendrons plus loin sur la nature de l'effort ainsi que

sur le type de tonus musculaire qui sont mis en œuvre dans les mouvements de Tai Ji Quan. On se contentera de dire pour l'instant que l'effort y est concentré dans le bas du corps, qu'il fait appel à la poussée des pieds dans le sol et surtout à une résistance toute particulière logée dans l'abdomen, ce qui libère tout le reste du corps et permet aux membres supérieurs, ainsi qu'à celle des jambes qui n'a pas à supporter le poids du corps, de littéralement **flotter dans l'espace** et ce, grâce à l'absence de frein que rend possible un état de détente musculaire. La capacité qu'en vient à développer le pratiquant de Tai Ji Quan de concentrer la force motrice du mouvement corporel dans une zone limitée du corps et d'ainsi permettre au reste du corps, et notamment aux bras, de se libérer au maximum des tensions nécessaires à l'action, est l'une des caractéristiques majeures de cette discipline. Dans le Tai Ji Quan, certaines des parties du corps que l'on a appris à utiliser presque continuellement dans la vie courante, comme les bras et les mains, doivent apprendre à **ne rien faire**, ce qui ne veut pas dire qu'elles deviennent inertes et figées, mais, bien au contraire, qu'elles se rendent **entièrement disponibles au mouvement**, comme le sont des bulles de savon poussées par une brise légère.

B. Un corps qui respire

Mais pour que certaines parties du corps puissent ainsi flotter, il y faut plus que de la détente. Il y faut aussi de la respiration. Un corps qui respire, voilà donc une autre caractéristique corporelle associée à la pratique du Tai Ji Quan.

Même si la respiration est un processus spontané présent chez tous les humains du fait qu'ils sont vivants, le fait de développer une conscience de sa respiration permet d'améliorer sa capacité respiratoire et aussi de faire de la respiration un outil pour intervenir dans le corps.

Sans entrer dans les détails du travail respiratoire associé à la pratique du Tai Ji Quan, on peut souligner que les techniques du souffle y constituent une dimension essentielle, comme dans plusieurs autres disciplines qui nous sont parvenues d'Extrême-Orient.

Comme pour la détente, le travail respiratoire passe par l'attention portée aux sensations physiques et notamment au fait que l'inspiration implique un travail musculaire qui produit une expansion au niveau de l'abdomen et de la cage thoracique alors que l'expiration s'effectue sans aucun effort, grâce à la détente des muscles mis en activité à l'inspiration. Pour peu que l'on y soit attentif et que l'on ait libéré le corps d'une partie

de ses tensions, il est loisible d'observer que la succession de l'inspiration et de l'expiration entraîne un mouvement constant dans le corps.

L'idée que le souffle est la vie est présente dans la plupart des grandes traditions de pensée, y compris dans les traditions gréco-romaine et judéo-chrétienne. Mais dans les sociétés actuelles, où l'on prend à peine le temps de souffler, c'est le plus souvent en s'agitant dans toutes sortes d'activités extérieures plutôt qu'en s'intériorisant sur le souffle qu'on a tendance à chercher ce qui nous donne la sensation de vivre.

À cet égard la pratique du Tai Ji Quan, et ce n'est pas un hasard si on la classe souvent parmi les activités anti-stress, va plutôt à contre-courant en s'ajustant à la respiration, qui non seulement donne son rythme aux mouvements, mais en constitue l'un des éléments moteurs.

Pour quelqu'un qui n'a jamais eu l'occasion de travailler sa respiration, il peut être difficile de comprendre qu'avec l'inspiration on puisse soulever un bras et même une jambe. Mais pour quelqu'un qui pratique le Tai Ji Quan depuis plusieurs années, cette possibilité est devenue une évidence, une évidence qui ne manque pas cependant de l'émerveiller chaque fois. Comment cela est-il possible ? Précisons d'emblée qu'il n'y a pas là de miracle ni de magie, pas d'intervention surnaturelle ni de rituel secret. Tout pratiquant avancé peut y arriver, et cela se reproduit, avec plus ou moins de bonheur, chaque fois qu'il reprend sa pratique. Il ne fait pas de doute pour lui que tout cela est bien naturel quoique inhabituel, que cela est à la portée de tous, que cela relève de capacités physiques présentes à l'état virtuel chez tout être humain. Vous ne nous croiriez pas si nous disions qu'il suffit de respirer comme on le fait habituellement pour que cela se produise, et vous auriez raison. Cela demande un travail directement orienté sur la respiration puis sur la mise en application de ces techniques respiratoires dans les mouvements. Comme pour tout travail physique quelque peu élaboré, de nombreuses heures de travail sont nécessaires. Il suffit néanmoins d'une seule séance d'exercices respiratoires pour en ressentir les effets libérateurs sur la posture et pour être en mesure de percevoir qu'une inspiration profonde dans l'abdomen et dans la zone des basses côtes, lorsqu'elle s'accompagne d'une détente préalable des muscles des bras, amène ceux-ci à s'écarter du corps et à littéralement flotter dans l'espace ne serait-ce que de quelques centimètres. Pour que cela survienne, il faut cependant «accepter de jouer le jeu», comme disait Vlady.

Jouer le jeu est d'autant plus facile si l'on accepte d'emprunter aux Orientaux leur notion de chi. Cette notion non seulement permet de conceptualiser l'existence d'un élément subtil qui circule dans notre corps, notamment via la respiration, mais fait du souffle vital quelque chose de palpable, dont on peut percevoir la présence dans les différentes parties du corps mais aussi à l'extérieur de celui-ci. La respiration, par l'alternance de l'inspiration et de l'expiration fait de notre corps un lieu d'échange continu d'énergie, chaque inspiration insufflant dans le corps de l'énergie venant de l'extérieur et chaque expiration faisant sortir vers l'extérieur de l'énergie provenant du corps. Cet échange fait en sorte qu'il existe une part commune entre chacun de nous et tout ce qui nous entoure, comme si notre corps avait son prolongement dans l'espace et recelait lui-même quelque chose de l'espace ambiant. Ce quelque chose, que la tradition chinoise appelle le chi, n'est pas uniquement un concept. Pour le pratiquant de Tai Ji Quan, il s'agit de quelque chose de palpable qui lui sort littéralement au bout des doigts, mais qui caractérise aussi l'espace dans lequel il évolue en conférant à l'air une densité comparable à celle que l'on ressent quand on se déplace dans une masse d'eau.

Quand le pratiquant de Tai Ji Quan inspire et que ses bras se mettent à flotter dans l'espace, on pourrait dire qu'il y a interpénétration du corps et de l'espace, que le corps a pris de l'air sa fluidité et que l'air a pris du corps une part de sa consistance.

C. Un corps centré

Il existe pourtant une zone du corps, chez le pratiquant de Tai Ji Quan, qui ne flotte jamais et qui reste, *peut-on dire, sous tension permanente. Les Chinois l'appellent le tantien.*

Nous avons évoqué plus haut cette zone du corps qui se trouve dans la partie basse de l'abdomen, à l'intérieur du ventre, là où il n'y a pas de muscle. Anatomiquement, cette zone est celle où se trouvent les intestins. C'est donc une zone d'intense activité digestive. Même s'il s'agit là d'une fonction essentielle de notre organisme, nous ne sommes pas habitués, dans notre culture, à considérer le ventre ni le bassin en général parmi les parties nobles de notre corps. Dans la hiérarchie de nos préférences corporelles, le cœur et surtout la tête se situent dans un registre bien supérieur.

Quand, pour leur part, les Chinois accordent au ventre une attention et une importance toute particulière, c'est qu'ils y perçoivent, contrairement à nous, beaucoup plus que l'activité

digestive. Dans leur tradition, c'est dans le ventre que se trouve la source du chi. C'est là que l'énergie vitale se génère et se régénère et c'est à partir de là qu'elle est appelée à circuler partout ailleurs dans le corps.

Cette conception du corps et de la santé que véhicule la tradition chinoise pourrait cependant rester toute théorique, même pour les Chinois, faute d'un travail concret et bien physique, tel qu'on le retrouve dans le Tai Ji Quan, du moins dans les approches de cette discipline qui donnent priorité à la mise en place du tantien, ce qui n'est pas toujours le cas.

Précisons tout de suite que cette mise en place, qui consiste d'abord à développer la sensation physique du tantien puis ensuite à s'en servir pour mouvoir le corps d'une certaine façon et éventuellement pour orienter la circulation du chi, est un processus de longue haleine, dont les bénéfices peuvent se faire sentir assez rapidement, mais face auquel on ne pourra jamais dire de façon définitive : « ça y est, je l'ai ». Avoir le tantien est, et restera toujours quelque chose de relatif et de perfectible, même après vingt ou trente ans de travail.

Pour simplifier les choses, on peut dire que le fait de développer son tantien équivaut à se donner un centre et à faire en sorte que la moindre de nos actions se fasse à partir de ce centre.

Avoir un centre, cela se manifeste, d'abord, par une prise de conscience d'une dimension tout à fait déterminante de notre présence physique dans le monde. Comme tout corps physique, nous subissons la loi de la gravité, avec les multiples conséquences que cela peut avoir sur nos mouvements et sur ce qui se passe dans les diverses parties de notre corps quand nous nous déplaçons dans l'espace. Que l'on y prête attention ou non, l'attraction terrestre s'exerce sur nous de façon permanente en nous rappelant que nous avons un poids qui nous rattache au sol, un poids avec lequel nous devons composer chaque fois que nous voulons faire un pas ou que nous voulons soulever un bras. Mais dès lors que l'on en prend conscience, on ne fait pas que subir la gravité, on peut aussi en jouer.

La posture du cavalier, qui est la façon de se tenir debout dans les arts martiaux et plus particulièrement dans le Tai Ji Quan, permet ce jeu avec la gravité. Décrivons brièvement cette posture: les pieds sont bien agrippés au sol, les jambes sont écartées d'environ la largeur des épaules, les genoux sont fléchis et agissent comme des ressorts souples et bien huilés, le bassin est basculé de manière à effacer le creux lombaire, ce qui, tout

en étant debout, donne l'impression et la sensation d'être assis sur un gros ballon souple. Mais ce qui, pour le pratiquant de Tai Ji Quan, est le plus important est que cette façon d'installer le bas du corps a pour effet de mettre en évidence le tantien comme un point fixe au milieu du corps, un point qui va agir comme centre de gravité et comme point d'appui de tous nos mouvements.

Dans la perception du pratiquant de Tai Ji Quan, le bas du corps et plus particulièrement la zone du tantien devient le lieu où se concentre au maximum le poids du corps. Cette lourdeur dans le bas du corps se marque par une façon particulière de se déplacer. Dans la vie courante, le fait d'avoir les pieds sur terre et de se mouvoir d'une jambe sur l'autre est quelque chose de tellement banal qu'on n'y prête aucune attention, sauf peut-être lorsqu'on est blessé ou qu'un malaise nous empêche de nous mouvoir normalement. En développant une présence lourde dans la zone du tantien, on ne peut plus se déplacer machinalement. Le seul fait d'amener le poids du corps d'une jambe à l'autre devient un événement qui mérite toute notre attention.

Pour qu'un déplacement ait lieu, il faut qu'il y ait une poussée du pied dans le sol, une poussée qui ne demande pas un grand effort, mais un effort tout de même manifeste, qui s'exerce contre la résistance du tantien. **Ce lien pied-sol-tantien est à la base de tous les mouvements de Tai Ji Quan.** Tout déplacement, qu'il s'agisse d'un déplacement horizontal ou d'un déplacement vertical, ascendant ou descendant, devient un déplacement du tantien, soit une façon de se mouvoir dans l'espace sans perdre son centre.

Si le centre qu'est le tantien assure notre assise ou notre ancrage au sol, c'est ce même appui dans le ventre qui, associé à la détente musculaire et au travail respiratoire, permet au haut du corps de flotter dans l'espace. Dans le Tai Ji Quan, plus l'assise est forte, c'est-à-dire, plus on est enraciné dans le sol, plus le haut du corps s'allège et plus les mouvements qui s'y produisent deviennent fluides. Situé au centre géométrique du corps, le tantien agit ainsi comme le point d'appui d'un levier en décuplant la force produite par la poussée d'un pied dans le sol pour la répercuter dans le haut du corps et faire en sorte que les bras puissent se lever librement, sans avoir à y mobiliser les muscles. C'est ce qui permet de dire que dans le Tai Ji Quan, les bras ne font rien même s'ils sont toujours en mouvement.

Chez le pratiquant de Tai Ji Quan, il y a donc une nette distinction entre ce qui se passe dans le bas et dans le haut du corps. D'un côté il y a

concentration de poids et donc forte sensation d'ancrage au sol, de l'autre il y a sensation de légèreté et de liberté, comme si le haut du corps échappait temporairement à la gravitation terrestre. Ce sont ces deux composantes, dans leur complémentarité, qui caractérisent en propre le *Tai Ji Quan*. Et ce qui est au fondement de l'une et de l'autre, c'est le tantien qui est à la fois ce qui donne aux mouvements leur force motrice et leur fluidité.

D. Un corps sensible et à l'écoute

Nous venons de dire précédemment que dans le *Tai Ji Quan* les bras et les mains ne font rien et sont mis en mouvement par une puissance motrice qui vient du bas du corps. En rester là ne suffirait cependant pas à rendre compte d'un important rôle des mains dans la pratique du *Tai Ji Quan*.

À la détente du haut du corps, telle qu'évoquée plus haut, vient s'ajouter une autre caractéristique corporelle que les pratiquants du *Tai Ji Quan* apprennent à développer, soit une extrême sensibilité aux flux d'énergie qui parcourent le corps ainsi qu'aux courants de *chi* qui habitent l'espace ambiant. Avec les années de pratique, on peut en venir à sentir et éventuellement à guider le *chi* dans toutes les parties du corps. Mais là où le *chi* est le plus facilement perceptible, c'est dans les mains, qui, chez le pratiquant de *Tai Ji Quan*, deviennent de véritables antennes qui captent d'infimes variations de *chi* découlant soit des mouvements du corps lui-même, soit des caractéristiques du lieu dans lequel on évolue.

Dans la pratique du *Tai Ji Quan*, les mains sont toujours à l'écoute et c'est à travers cette écoute qu'elles communiquent entre elles et avec le tantien. Les deux mains et le tantien forment ensemble une sorte de triangle énergétique qui est à la base de l'impression d'unité et d'harmonie

qui se dégage à l'observation, mais surtout à l'exécution, des mouvements de *Tai Ji Quan*. Les mains agissent ainsi comme les intermédiaires entre un *chi* interne provenant de notre corps et plus particulièrement du tantien, et un *chi* externe qui nous vient du milieu ambiant et plus largement du cosmos. Par la sensibilité des mains, le pratiquant de *Tai Ji Quan* entre ainsi en communication et en harmonie avec tout ce qui l'entoure. Il devient lui-même un élément de ce tout.

2- Un état d'esprit

Si, comme nous venons de le voir, le *Tai Ji Quan* implique un certain état de corps, il demande aussi un certain état d'esprit. Les deux

sont d'ailleurs intimement liés. Toutes les dimensions corporelles que nous avons évoquées, qu'il s'agisse de la détente, du travail respiratoire, de la prise du tantien ou de l'écoute du *chi*, font intervenir certaines dispositions mentales auxquelles on va maintenant s'attarder.

Une présence attentive

Une première disposition mentale à développer lorsque l'on pratique le *Tai Ji Quan* est la capacité d'attention, la capacité d'attention à ce que l'on est en train de faire. Dans le *Tai Ji Quan*, cela veut dire être totalement dans ce qui se passe dans son propre corps au moment même où l'on exécute un mouvement.

Cette capacité d'attention, qui est à la portée de tous comme tout ce dont on a parlé jusqu'à maintenant, n'est cependant pas toujours facile à mettre en pratique, sollicités que nous sommes par nos tracas, nos préoccupations, nos regrets, nos projets, sans parler de l'agitation médiatique dans laquelle nous baignons constamment et qui meuble les moindres moments de silence qui pourraient nous permettre de calmer de temps en temps notre mental et d'être présents à nous-mêmes.

Les maîtres chinois d'autres époques que l'on aurait pu croire moins agitées et moins fébriles, ont inventé une expression imagée, celle du *singe fou*, pour décrire la suractivité mentale qui caractérise les humains en général, et à laquelle n'échappent pas les plus sages et les plus reclus. Ces mêmes maîtres chinois considéraient la recherche d'un état de **vide mental** comme une sorte d'idéal et d'aboutissement toujours perfectible et jamais parfaitement atteignable.

Pour eux comme pour nous, la pratique d'une discipline comme le *Tai Ji Quan* fait partie des voies par lesquelles on peut espérer, peut-être pas atteindre le **vide mental** qui est un idéal utopique pour le commun des mortels, mais plus modestement s'approcher d'un état au moins momentané de **calme mental** par une présence attentive à ce que l'on est en train de faire ici et maintenant.

Tout comme pour les caractéristiques corporelles, les dispositions mentales associées à la pratique du *Tai Ji Quan* ne s'installent pas instantanément et comme par magie. Au début, on peut avoir tendance, sans même s'en rendre compte, à se lancer dans le *Tai Ji Quan* comme on a pris l'habitude dans nos sociétés performantes d'aborder toute nouvelle activité, c'est-à-dire comme un défi. Mais, très rapidement, certains traits qui pour être souvent considérés comme des qualités pour bien fonctionner en société, apparaissent comme

des défauts handicapants pour qui veut progresser dans la voie du *Tai Ji Quan*, tels la compétitivité, la recherche de l'excellence, la simple volonté de bien faire, sans parler de la tendance à se juger et à passer ses moindres gestes au crible de l'analyse.

Dans la pratique du *Tai Ji Quan*, **il n'y a pas de but à atteindre sinon d'être là**, ni dans ce qui s'est passé avant, ni dans l'anticipation de ce qui s'en vient. Bien sûr, au début, il y a des mouvements à apprendre, avec les questionnements que cela entraîne et les pertes d'attention qui s'en suivent. Mais peu à peu on se rend compte qu'il faut tabler sur la **mémoire du corps**, que c'est par la **répétition des mêmes mouvements** en y mettant chaque fois toute son attention que l'on finit par les intégrer. Il s'agit donc moins de mémoriser ces mouvements que de peu à peu **les faire siens en les incorporant**, au sens premier du terme.

La perte d'attention n'est cependant pas exclusive aux débutants. L'un des écueils qui peuvent survenir chez les pratiquants plus avancés, qui n'ont plus à se préoccuper de mémoriser les mouvements puisqu'ils les ont répétés des centaines sinon des milliers de fois, est de se mettre à les exécuter machinalement, ce qui est une autre façon de ne pas y être présent. Vlady répétait souvent qu'il faut toujours faire le *Tai Ji Quan* avec l'esprit du débutant, c'est-à-dire en abordant un mouvement ou un exercice que l'on connaît pour l'avoir fait mille fois, comme si c'était chaque fois la première.

Cela veut dire aussi que dans le *Tai Ji Quan*, l'apprentissage ne s'arrête pas avec l'intégration des mouvements. C'est plutôt là, quand on n'a plus à se préoccuper d'"apprendre" quoi que ce soit, que tout commence. C'est là que l'esprit se libère et se met véritablement à l'écoute. À ce moment là, **l'attention n'est plus au service du mental, c'est le mental qui se met au service de l'attention**. Et on peut dire qu'alors le *Tai Ji Quan* cesse d'être un apprentissage pour devenir une exploration, une « *exploration du monde intérieur* », pour paraphraser Vlady.

Dans cette exploration, ce sont nos perceptions qui nous guident. Nous entrons alors dans **le domaine du fugace et de l'évanescent**. Tout moment devient unique. Ce qui se passe à l'instant nous amène ailleurs l'instant d'après. Mais en même temps, tout s'enregistre dans le corps, pour autant que notre attention ait capté la sensation au moment même où elle avait lieu. Plus on explore, plus l'attention s'aiguise et plus le corps enregistre.

Un esprit disponible et ouvert

On vient de dire que dans la pratique du *Tai Ji Quan* le mental se met au service de l'attention, ce qui suppose une suspension du jugement, une suspension de la tendance à mettre en doute ses propres perceptions lorsqu'elles vont à l'encontre de ce que l'on a appris ou, ce qui revient au même, à ramener toute expérience singulière à du déjà connu. Dans la pratique du *Tai Ji Quan* et plus particulièrement en ce qui concerne la perception du *chi*, le scepticisme et l'esprit critique ne sont pas de mise. La seule attitude mentale possible y est l'ouverture et la disponibilité.

Répétons-le, lorsqu'on aborde le travail du *chi*, on entre dans un univers de perceptions qui n'a généralement rien de commun avec ce que l'on connaît déjà. Il s'agit là, pourtant, de simplement entrer en nous-mêmes et de mettre au jour des capacités qui font partie intégrante de notre être au monde, mais que notre civilisation a enfouies à tel point que nous risquons de les dénier lorsqu'elles remontent à la surface.

Il faut donc aborder le *chi* avec un esprit ouvert, ce qui veut dire de se rendre disponible à des sensations physiques inédites, mais aussi, possiblement, de devoir modifier certaines de nos conceptions du monde et de nous-mêmes. C'est que le travail du *chi* nous rappelle à notre condition d'êtres vivants, une condition que nous partageons d'abord avec nos semblables, quelles que soient leur provenance, leur condition et leur culture, mais aussi avec les autres vivants, animaux et végétaux. Le travail du *chi* a la double particularité de nous singulariser, en nous faisant entrer en contact avec notre *chi* propre, que nous pouvons notamment tenir dans nos mains, et d'élargir au maximum notre univers d'appartenance en nous faisant prendre conscience, par exemple, que nous avons quelque chose d'intime à partager avec les arbres, que nous pouvons, pour peu qu'on le veuille, sentir physiquement le *chi* d'un arbre, d'un arbre en particulier, d'un arbre lui aussi singulier.

En travaillant le *chi*, on apprend aussi qu'il s'agit d'une énergie qui a la particularité de répondre à la volonté, comme le soulignait souvent Vlady dans son enseignement. Cela aussi peut au départ sembler ésotérique, et c'est l'une des raisons pour lesquelles les personnes qui s'adonnent au travail du *chi* n'en parlent pas trop autour d'eux, non pas parce qu'il s'agit d'un savoir secret, mais pour ne pas susciter inutilement le scepticisme. Pourtant, cela n'a rien de mystérieux et ne fait que mettre tout naturellement en évidence, pour qui travaille le *chi*, ce que des scientifiques

tentent depuis quelques années de prouver à propos du pouvoir de l'esprit. Mais, encore une fois, cela suppose une capacité d'attention que peu de gens cultivent dans la vie courante, et cela ne peut pas non plus se réaliser sans de nombreuses heures de travail, de travail sur le corps autant que sur le mental.

Se rendre disponible aux perceptions de chi dans le corps au moyen de notre attention n'a rien à voir avec une quelconque croyance. Cela n'a rien à voir non plus avec l'autosuggestion. Oui, le chi est une énergie qui répond à la volonté, que nous pouvons amplifier et faire circuler dans le corps en y mettant notre attention et notre intention. Mais ce n'est pas mon intention qui le produit. Même si c'était le cas, quel serait l'inconvénient de voir s'ouvrir pour nous un tout nouveau monde de sensations et d'aptitudes physiques qui autrement nous resteraient inconnues ?

Arrivant dans un monde inconnu, on a avantage à se faire au départ guider par quelqu'un qui a déjà plusieurs années d'exploration d'avance et qui peut nous faire profiter de son expérience. Nous-mêmes avons eu la chance de travailler directement avec Vlady Stévanovitch, qui non seulement avait une longue expérience du chi, mais a consacré de nombreuses années de sa vie à mettre au point une pédagogie adaptée au travail du chi, une pédagogie où le passage par la parole était tout entier orienté vers la mise en éveil des sensations physiques. Vlady disait d'ailleurs qu'il n'y a rien à «comprendre» à propos du chi et qu'il ne sert à rien d'en parler. Il revient à chacun de faire la démarche, il revient à chacun d'en faire l'expérience. Le travail du chi est, et restera toujours un travail personnel. Il ne peut en être autrement.

Le chi ne peut apparaître à la conscience que si on y touche, que si on en a une expérience concrète, une expérience essentiellement physique. La capacité de sentir le chi commence avec les mains mais gagne peu à peu toutes les parties du corps. De même, la perception du tantien est au départ quelque chose de très subtil mais elle devient à la longue une présence forte et permanente à laquelle on peut recourir à volonté, même dans la vie courante, dès que l'on a un effort à fournir. Au départ, on se contente de sentir le chi. Ensuite on apprend à le diriger et à le faire circuler dans le corps et même au delà. Le travail du chi est un travail en progression constante. C'est un travail sans fin. Un travail sans finalité, on l'a dit, mais aussi sans limites.

Le Tai Ji Quan, art du mouvement et art de vivre

Le Tai Ji Quan, art martial à l'origine, est devenu, pour qui le pratique maintenant, un merveilleux art du mouvement. Loin de se résumer à un enchaînement de postures (nous en avons d'ailleurs très peu parlé), le Tai Ji Quan, lorsqu'il s'accompagne d'un travail du chi, devient une façon de découvrir son propre corps, d'apprendre à l'ancrer au sol pour y puiser une force jusque là inconnue, logée dans le ventre, ce qui permet au reste du corps de se détendre au maximum et de littéralement flotter dans l'espace. Plus qu'une façon particulière de se déplacer dans l'espace, le Tai Ji Quan est aussi une façon particulière de se situer dans l'espace, de faire partie de l'espace ambiant, d'être en communion et en harmonie avec l'espace qui nous entoure.

Sauf quand on les voit pratiquer dans un parc, seuls ou en groupe, on ne distingue pas forcément les adeptes de cette discipline à leur allure. Pourtant, les effets qu'entraîne une pratique régulière du Tai Ji Quan ne sont pas sans influences sur la vie quotidienne des gens qui la font, ne serait-ce que de les amener, lorsqu'ils se promènent dans la forêt ou même en ville, non pas tant à regarder les arbres qu'à les sentir, à distance, avec leurs mains et tout leur corps. Cette habitude, en elle-même plutôt anodine, est cependant révélatrice d'une façon quelque peu différente d'évoluer dans le monde, en se laissant, si l'on peut dire, toucher par la vie.

Cette sensibilité peut évidemment comporter des inconvénients dans la mesure où l'environnement n'est pas toujours exempt d'agressions de toutes sortes qui, tout autant que les bienfaits de la vie, peuvent influencer sur notre équilibre physique et mental. Pour contrer les agressions, le pratiquant de Tai Ji Quan peut cependant compter sur son tantien, qui dans la vie courante comme dans l'exécution des postures de Tai Ji Quan, est facteur de calme, de stabilité et d'harmonie.

La pratique du Tai Ji Quan, répétons le, n'est pas en soi une thérapie. Si elle fortifie le corps et stabilise le mental, elle ne modifie pas notre environnement et ne change pas le cours naturel des choses, dont le processus de vieillissement. Pour qui s'y intéresse et y met le temps, elle peut néanmoins devenir un formidable champ de découverte et d'exploration de la vie. ▣

Quelques références citées dans les articles

- Vlady Stevanovitch, *La voie du Tai Ji Quan - L'art du Chi*, Éditions Dangles, 2008
- Vlady Stevanovitch, *La voie de l'énergie. L'éveil et le développement du chi, ou énergie vitale*, Éditions Dangles, 1993.
- Vlady Stévanovitch *L'explorateur du monde intérieur*, Collection Bouteille à la mer, 1987.

Les Centres de formation d'enseignants

Centre International Vlady Stévanovitch (France)

Formateur : Michèle Stévanovitch

tél.: +33 (0)4 92 63 25 54
stevanovitch@artduchi.com
www.artduchi.com/centreinternational

Grand stage d'été 2015 :
du 11 juillet au 13 août

Centre Vlady Stévanovitch Québec

Formateur : Pierre Boogaerts

tél.: au Québec (sans frais) 1-888-922-1146
tél.: (819) 826-2020
centrepb@artduchi.com
<http://www.artduchi.com/centrepb/>

Grand stage d'été 2015 :
du 18 juillet au 13 août

Centre Vlady Stévanovitch Portugal

Formateur : Fabien Bastin

tél.: 289 793 984
telm.: 96 468 4594
centrealgarve@artduchi.com
<http://www.taichievi.byethost13.com/>

Grand stage d'été 2015 :
du 11 au 20 août

Centre Vlady Stévanovitch Belgique

Formateur : Karine Taymans

tél.: +32 (0)67/87.84.44
karine@artduchi.com
<http://www.cvsb.be/>