



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Tantien MAG

décembre 2019

Les émotions

Extraits du nouveau documentaire
du CIVS

L'Art du Chi
La Vie ancrée



Sommaire

Début 2019 je proposais aux anciens de l'Art du Chi de choisir un thème pour notre TantienMag. Une question est revenue à plusieurs reprises : « Qu'en est-il de nos émotions ? »

A priori le sujet me semblait étranger à l'enseignement de l'Art du Chi, mais, à bien y réfléchir, le sujet est étranger lorsqu'il est résolu ... mais avant ?

Nous cherchons l'équilibre, l'harmonie. De ce fait, il est aussi question d'harmoniser les aspects émotionnels au même titre que les aspects physiques, énergétiques ou les comportements du "singe fou".

Les émotions sont des choses très intimes et souvent nous avons appris à les dissimuler. C'est bien là un problème. De plus, notre habitude de ressasser les vieilles histoires ("singe fou") va entretenir et incruster, en les revivant sans cesse, ces émotions dont l'objet fait partie du passé. Ce comportement est quasiment encouragé par la société. Et pourtant...

Émotions agréables, désagréables, elles font partie de moi. Mais pendant les cours il y a parfois des réactions inattendues ou difficiles.

Comment prévenir ? Comment comprendre afin de mieux réagir à ces manifestations ? Il est naturel que les élèves et les enseignants se questionnent à ce sujet.

La réponse est dans la pratique, mais quelques audacieux enseignants vont tenter d'y voir un peu plus clair.

Michèle Stévanovitch

Formatrice d'enseignants
Directrice de l'Ecole
de la Voie intérieure

Christian Michel <i>"Vous, dans votre école, vous ne travaillez pas vos émotions"</i>	3
Geneviève Bozet <i>Emovere</i>	5
Pierre Boogaerts <i>Confort, détente, équilibre, mouvement, bonheur et interprétation</i>	7
Christine Poulin <i>Mon Tantien, un vide plein de bienveillance</i>	10
Jean-Marie Savard <i>Les émotions dans la pratique de l'Art du Chi Une pratique des émotions</i>	12
Michèle Stévanovitch <i>L'Art du Chi La voie de la vie</i>	17
Les stages au Centre International	19
Les centres de formation des enseignants	20

Extraits du nouveau documentaire vidéo
produit par le CIVS

L'Art du Chi La Vie ancrée

4 à 19

Bulletin de l'Ecole 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

Directrice de la publication :
Michèle Stévanovitch
Photo de couverture © B. Marsac
Photos extraites de la vidéo © F. Diot
Logos © CIVS
Composition : François Diot / Mosaïque



Christian Michel
Formateur d'enseignants
France

"Vous, dans votre école, vous ne travaillez pas vos émotions"

Titre un peu provocateur par rapport à une remarque quelques fois entendue ...

Nous sommes physiques, nous sommes énergétiques, nous sommes psychiques, nous sommes émotionnels, nous sommes spirituels...

Nous avons des "couleurs" différentes, des aspirations, des intuitions, des révélations parfois...

Nous sommes vivants et nous expérimentons tout ça !

Et nous développons certains aspects plus profondément que d'autres, mais nous pouvons faire le choix de tendre vers l'équilibre de tous ces "corps", ou dimensions.

Intention claire qui colore le Chi.

Attention pure, Présence, qui conduit le Chi.

L'Axe central.

Les foyers internes à chaque étage, éveillés, stimulés, réalisés, par la pratique des Bija Mantras notamment.

Je dis "notamment", car une fois que les Bija Mantras nous révèlent ces centres subtils, nous pouvons y demeurer sans prononcer de sons... La Présence afflue et la tendance naturelle est à l'harmonisation de tous les foyers, en lien avec la Terre et le Ciel. Pratique et expérimentation !

Tout se réalise ! Les différents "corps" (choisissez votre mot si celui-ci ne convient pas) sont heureux et chantent les uns avec les autres, les uns pour les autres et pour l'ensemble. Terre et Ciel compris !

Il y a Le Corps, il y a Harmonie.

Doutes et questions n'ont plus de prise pour exister.

Parlons du Centre et de cette autre expérience.

Admettons que nous soyons fervents, sincères, profonds, engagés sans pourtant en faire toute une histoire !

L'Art du Chi La Vie ancrée

Découvrez dans les pages qui suivent des images et des paroles extraites du nouveau documentaire produit par le Centre International Vlady Stévanovtich.

👉 Retrouvez la vidéo sur www.artduchi.com



Admettons que nous pratiquions régulièrement ce que Vlady appelait "la méditation pointue", cette concentration inconditionnelle, totale, puissante aussi... au bon endroit.

Admettons que nous réussissions, de temps en temps, quelques instants, à atteindre cet état de fusion totale dans le point unique. Le Moi, le Soi... logé, fondu... dans Le Centre.

Où sont, que sont alors mes "corps" physique ? émotionnel ? mental ? énergétique ? spirituel ?

Où sont les émotions ? Que sont les émotions ?

Tout Est !

Et si "Tout n'est pas", qu'est-ce qui ne veut pas, en nous, de cet état d'Unification ? "Corps" mental ? Emotionnel ?

Quel est le degré de réalisation de cette méditation pointue ?

Continuons de tendre vers...

C'est la Voie du Samouraï !

Ces combattants n'avaient sans doute pas le luxe de s'occuper de leurs émotions¹.

S'ils voulaient survivre, ils devaient atteindre cet état de fusion. Unis à l'univers entier, sans peur, sans joie, sans attente, sans émotions. Pour que le geste vital, le geste juste, jaillisse !

Je pense que c'est un peu notre Voie ! Même si elle est intérieure et dégagée de cet impératif vital de survie immédiate, peut-être, et encore... Nous sommes bombardés de tellement de cochonneries.

Tendre à unifier toutes nos dimensions, par la pratique concrète, est certainement le plus grand service que nous puissions rendre à tout le monde... nous compris.

Le combat n'est plus un corps à corps direct, il concerne toute notre humanité !

Tendre à unifier toutes nos dimensions, par la pratique concrète, est certainement le plus grand service que nous puissions rendre à tout le monde... nous compris.

¹ Pour les Samouraïs, je ne sais pas. Pour nous, je ne parle jamais de déni d'émotion. Accueillons simplement ce que nous sommes ... Mais l'intention de départ, le postulat est différent d'un travail spécifique sur les émotions.

« Nous venons de décider, Christian et moi, de prolonger notre collaboration pour la saison 2020/2021.

Le nouveau planning du CIVS sera sur le site www.artduchi.com dès le 15 janvier 2020 »

Michèle Stévanovitch



Michèle Stévanovitch, formatrice

« L'Art du Chi que nous pratiquons et enseignons est orienté totalement vers l'écoute intérieure. »



Geneviève Bozet

Enseignante de l'Art du Chi
Belgique

Emovere

Il arrive que certains mails ne soient jamais mis à la corbeille, et qu'on puisse les retrouver des années plus tard. Comme celui-ci envoyé à Marie-Christine :

«Lundi, j'ai donné mon premier cours. J'avais cinq élèves pour l'occasion. Le cours s'est très bien passé, mouvements de bassin, massages des mains, posture du cavalier, jouer avec le Chi ... Deux personnes ont vraiment eu une expérience forte ! Elles reviendront certainement. Une personne se sentait trop nerveuse après le cours. Moi, je suis rentrée du cours tellement "heureuse". Je ne sais même pas si c'est le mot qui convient pour exprimer ce bien-être intérieur. Cette certitude d'être "dans le juste"... Je n'ai pu dire qu'une seule chose : "C'est ça"... Ça a rayonné toute ma semaine de travail au bureau, ça me rend plus ouverte aux autres, même à leurs plaintes non fondées autour du travail, et ça me conforte dans ce que je ressens ...»

Ce premier cours, je l'ai donné en septembre 2009, dix ans déjà ... L'occasion de regarder dans le rétroviseur et d'observer le chemin parcouru.

Comme je l'ai écrit, il y a eu la joie, le bonheur, l'ouverture, le sentiment d'harmonie et de justesse... Mais ce ne fut pas tous les jours ainsi ! Parce que la nature humaine est traversée d'émotions diverses, variées et changeantes, et que c'est bien ainsi !

Il y a eu les doutes ... souvent ... Est-ce que je suis la hauteur ? Est-ce que j'ai le droit d'enseigner ces techniques ? Est-ce que les élèves ressentent quelque chose ? Est-ce que mes mots sont adaptés, mon attitude ? Est-ce que j'ai quelque chose à leur apporter ?

Il y a eu les gros doutes aussi ! Quand je n'enseignais plus qu'à un seul élève, tous les autres ayant arrêté au fur et à mesure des cours ! Et cet élève de me dire «S'il te plaît, continue !» ... Et moi de rentrer



chez moi dépitée, me questionnant sur ce qui avait fait fuir les autres.

Et, en même temps, il y eut les émotions des élèves ! La joie sur le visage de celui qui perçoit le Chi "pour la première fois". Les rires, juste pour le plaisir ou pour évacuer les trop-pleins. Les larmes discrètes ou moins, parce que ça touche au plus profond, parce qu'entrer en Soi n'est pas d'office agréable pour tous. Les questionnements qui réveillent, parfois même de l'énervement ("Là je pourrais frapper quelqu'un"). Le mental suragité qui procure chez certain un sentiment de désarroi ("Je ne serai jamais capable")... La méfiance aussi parfois ("On sent parce que tu nous dis de sentir quelque chose")... Et heureusement la gratitude, beaucoup de gratitude et de confiance !

Je ne m'étonne pas de ces réactions émotionnelles car *"l'émotion est intimement liée à la respiration ! Toute réponse émotionnelle a un effet immédiat sur le schéma respiratoire. Inversement, toute modification de notre manière de respirer ne peut que transformer nos émotions et nos sentiments"*¹. Et qu'est-ce qu'on travaille d'abord, et surtout, et encore dans nos techniques ? La respiration !

Comment alors nier que ça "réveille les émotions" ? Bien sûr, on enseigne les techniques respiratoires pour amener bien-être, détente et présence, mais le chemin n'est pas linéaire et parfois il mène à des souffrances ou des difficultés d'être. Sans chercher à les expulser à tout prix, les émotions se présentent à la porte de notre conscience et le plus sain ne reste-il pas de les observer avec bienveillance (mais cette démarche n'est pas non plus installée là, d'office, dans notre façon de fonctionner) ?

Alors, tout ça se traverse, se vit plus ou moins délicatement, avec plus ou moins de fluidité...

non sans importance. Bien au contraire ! Chaque émotion perçue, reçue, donnée, partagée fait avancer un peu plus dans la connaissance de Soi (moi et l'autre). J'apprends à les entendre, à les comprendre, à les accompagner quand c'est nécessaire... et à utiliser leur énergie car *"nos émotions nous font bouger dans la tête et dans le corps; elles sont ce qui nous rend vivants. Emovere en latin : « mettre en mouvement »"*²

Continuons donc à nous laisser guider par le mouvement de la Vie !!

Chaque émotion perçue, reçue, donnée, partagée fait avancer un peu plus dans la connaissance de Soi (moi et l'autre)

¹ Jack Lee Rosenberg, fondateur de la Psychologie Corporelle Intégrative

² Thierry Janssen, dans une chronique-psycho de mai 2015

La liste complète
des enseignants de l'École
👉 www.artduchi.com/les-enseignants.html



« Les mouvements que nous exécutons, les sons que nous émettons se font à partir du centre. C'est la condition pour que notre travail soit imprégné de Chi. » M. Stévanovitch





Pierre Boogaerts
Formateur d'enseignants
Responsable de l'École
au Québec

Confort, détente, équilibre, mouvement, bonheur et interprétation

« **Nous allons nous faire du bien et avoir du fun, nous allons être heureux** », dit l'enseignant à ses élèves.

Curieux, j'ai tapé « heureux » sur internet. À la première page, le titre d'un article : *8 astuces pour être heureux*. J'ai cliqué et les voici :

- Dormez
- Fixez-vous des objectifs
- Savourez l'attente
- Portez du bleu
- Vivez de nouvelles expériences
- Donnez
- Entourez-vous de vrais amis
- Aimez

Et l'article de se terminer par : Voilà, vous connaissez les astuces qui vous conduiront vers le bonheur !

Jouer avec des cubes

Quel plaisir ! Assis par terre et cherchant à superposer quelques petits cubes en bois les uns sur les autres sans que tout l'édifice ne s'effondre. Nous étions petits, nous faisons l'expérience du corps et de l'équilibre, nous apprenions à marcher. Bonheur, travail, endurance, laisser-faire, obstination, courage, ténacité... tout cela c'était la même chose. Un même état d'esprit et de corps.

L'Art du Chi et notre nature

L'Art du Chi permet de retrouver l'état d'ouverture du bébé et du petit enfant. Cette aptitude à se découvrir soi-même en découvrant les conditions de vie sur la Terre. Regardez un enfant se redresser, s'asseoir, trouver son équilibre et se mettre debout ! Apprendre soi et les autres. Apprendre à sentir, à entendre, à parler, à penser... Mais...



Mais l'homme façonne l'enfant comme la société l'a formé lui-même. Il ne lui apprend ni à vivre sur Terre ni à être heureux. Cela n'a jamais été le but d'une société.

L'Art du Chi nous permet de nous rapprocher de notre nature.

Mais, diront certains, si l'Art du Chi était si naturel, on le saurait depuis longtemps ! Tout le monde s'en apercevrait et « tout le monde, il serait heureux ! »

L'Art du Chi pour se sentir bien, confortable, en paix.

Vladym'interrompt « Ne reste pas debout, prends la chaise et assieds-toi. On est tellement mieux assis que debout ». Je m'assis, mais quelques instants plus tard il m'interrompt à nouveau « Ne reste pas assis, couche-toi sur le matelas. On est tellement mieux couché qu'assis ». Là, je me suis enfin posé quelques questions. Et Vlady de conclure alors « Mais... on est tellement mieux mort que couché ».

L'Art du Chi et le mouvement

L'immobilité ne signifie pas qu'on se repose. Elle n'a rien à voir avec l'équilibre, le confort ou la paix. L'immobilité c'est la mort, point.

Le mental qui bouge tout le temps dans toutes les directions n'a rien à voir avec l'éveil et cause bien des soucis au corps. Lorsqu'il n'est pas tyran, il est carcan. Lui aussi fait mourir le corps.

Par contre, l'attention peut se comporter à la fois comme un chasseur à l'affût et comme un amoureux fou. Et si tout le corps reste détendu, il s'éveille alors. Il y a effervescence et la vie pétillonne dans ce corps-là. On retrouve la joie de l'enfant qui superpose quelques blocs de bois.

La vie est le confort du corps.

Les idées

Nous avons de l'entraînement pour imposer nos idées au corps. Le même entraînement que pour imposer nos idées au corps de la Terre. L'intelligence ne se trouve pas seulement là où on pense ! L'Art du Chi peut nous guider dans le corps et nous permettre d'y rencontrer l'intelligence de la vie.

Les techniques de l'Art du Chi

Les techniques sont là seulement pour nous guider, mais c'est à chacun de nous de découvrir et d'accepter ce à quoi elles mènent.

L'imagination dans l'Art du Chi

L'imagination nous sert à travailler, non à rêver.

L'imagination liée à l'attention permet d'utiliser nos muscles d'une façon bien singulière... pour autant que notre mental se taise. Les mouvements du corps sont alors en accord avec la vie qui l'anime, ils n'ont rien à voir avec notre façon habituelle de bouger.

Si je trouve que telle image cadre mieux avec la technique que telle autre image qui m'a été enseignée, je devrais me rappeler que la compréhension d'une technique est toujours partielle et donc qu'elle réduit toujours la technique. Nos images doivent servir les techniques de vie et non notre compréhension de la vie.

L'attention peut se comporter à la fois comme un chasseur à l'affût et comme un amoureux fou. Et si tout le corps reste détendu, il s'éveille alors.



Christian Michel, formateur

« Tout ce que l'on a à faire, après avoir rôdé la forme, appris les techniques, c'est de s'effacer le plus possible pour que la vie puisse s'exprimer à travers nous. »

Compréhension, imagination et perception

Il n'y a pas d'action sans imagination et celle-ci est liée à nos perceptions.

Lors d'ateliers d'information sur l'Art du Chi, après quelques percussions tirées des automassages des mains, il m'arrive souvent de demander « Que sentez-vous, là où vous tapotâtes ? ». Il y a toujours quelqu'un pour me répondre « Le Chi ! ». Peu répondent : *frichtillements*, picotements, chaleur, vagues, etc. Même si nous sommes logiques et cartésiens, on interprète, on imagine toujours !

Penser et agir naturellement Penser et agir culturellement

Lors de ces ateliers, lorsque tout le monde tient le ballon dans les mains, il m'arrive aussi souvent de dire « ce que vous tenez en main n'est pas un ballon... c'est un petit enfant qui vient de naître ». Immédiatement, les mains se transforment.

Mais je suis toujours étonné du nombre d'handicapés. L'état d'esprit ne parvenant plus à transformer le corps, leurs mains restent sans âme.

L'Art du Chi et la relaxation

Il nous faut dissoudre les couches de vernis dont nous avons badigeonné notre âme. Il nous faut nettoyer nos muscles et nos pensées pour nous rapprocher de notre vie. Les pensées sont liées aux muscles et vice-versa. L'Art du Chi nous permet d'explorer les deux en même temps. Et de construire un confort, un bien-être, une paix entre les deux. C'est une question d'hygiène personnelle pour accéder à la joie, à la tendresse, à l'équilibre et rayonner.

Le Tantien

Les pensées dans la tête, les émotions dans le cœur, la volonté dans les tripes ? Pourquoi pas ? Mais l'important est ailleurs. Le Tantien permet d'entamer ce grand nettoyage qui réunira la tête, le cœur, les tripes, l'âme et le corps. C'est le Tantien qui dose et rend efficace le travail, l'endurance, le laisser-faire, l'obstination, le courage, la ténacité.

Confort, détente, équilibre, mouvement, bonheur...

C'est une description réaliste du Tantien. Et, d'une certaine façon, l'état d'esprit et de corps du petit enfant.

Et les émotions dans tout ça ?

Les émotions comme les sens nous permettent d'appréhender le monde tel que la vie l'a prévu pour nous. Une des grandes difficultés que nous rencontrons

avec les émotions et les sens, c'est l'interprétation qu'en fait le mental.

Les techniques de Chi et les mouvements de notre Tai Ji Quan nous montrent l'exemple : tout cherche à s'appuyer sur le Tantien. Progressivement, les émotions et les sens le feront aussi.

Pierre Boogaerts est formateur. Vlady lui a reconnu la qualité de maître de Chi et de Tai Ji Quan, l'a nommé responsable de son école au Québec, de la formation de ses enseignants et d'y diriger les Grands stages d'été.

Aidé de quelques amis tant canadiens qu'europeens, il a fondé son centre entièrement consacré à l'Art du Chi, le Centre Vlady Stévanovitch du Québec. Il a réalisé de nombreux outils pour aider ceux et celles qui s'engagent dans la formation (enregistrements de cours, vidéos et textes).

Le blogue de Pierre : <https://www.artduchiquebec.com/ressources/blogue/>





Christine Poulin
Enseignante de l'Art du Chi
Québec

Mon Tantien, un vide plein de bienveillance

Je me suis réveillée, confuse, la gorge irritée et avec une perfusion au bras droit. Trois personnes autour de moi me regardaient avec bienveillance me disant que l'opération s'était bien déroulée et que le médecin allait venir me voir dans quelques minutes. On m'a installée dans une chambre, j'étais à l'hôpital. Que s'était-il passé ?

Trois jours auparavant, j'avais forcé pour soulever et déposer mes pneus d'auto dans ma voiture. J'ai senti une douleur au bas ventre, douleur qui a persisté et est devenue de plus en plus intense. Une amie m'a conduite à l'urgence d'un centre hospitalier. Après un premier examen, le médecin de garde a décidé de pousser plus loin son investigation à l'aide d'une échographie abdominale et d'un examen IRM. Résultat : l'ovaire droit était déplacé.

Une gynécologue est venue me dire qu'elle allait m'opérer. Je lui ai confié mes craintes de

voir s'envoler tout mon système reproducteur. Elle m'a assurée qu'elle n'allait retirer que ce qui était pathologique. J'ai perçu chez elle un grand respect et la confiance s'est installée.

Après l'opération, la gynécologue m'a raconté qu'elle avait fait trois petites incisions sur mon bas ventre : une pour introduire la caméra, une autre pour le scalpel et la dernière pour sortir ce qu'il y avait à sortir. Mais ce qu'elle m'a raconté ensuite la laissait perplexe. Elle me dit que l'ovaire qu'elle voulait extraire avait été happé par une véritable sphère de tissus, grosse comme un citron. Et qu'aussitôt qu'elle avait touché ces tissus pour les extraire, ceux-ci se désagrégeaient et disparaissaient. Très étonnée, elle a regardé dans toute la cavité, mais où était donc passée cette boule de tissus bizarres ? Elle était assistée d'un autre chirurgien qui a lui aussi, constaté ces faits étranges. Finalement, seuls l'ovaire et une partie de la trompe ont été retirés, tout le reste étant



Jean Bru, enseignant

« Ce qui m'a plu dans l'Art du Chi, ce qui m'a touché, c'est la découverte d'un art millénaire, qui avait traversé les âges, comme l'art musical que je pratique. »

parfaitement sain. Cette opération a duré plus de cinq heures.

Opération qui allait transformer ma relation avec mon Tantien.

Car cette boule, pour moi, était évidemment une manifestation du Tantien. Mais pourquoi une boule de « vrais » tissus (ce qui a pu être observé par deux médecins)? Et qu'allait-il se passer maintenant qu'elle n'était plus là?

Durant plusieurs années, à partir de mon Tantien, j'ai tiré avec force sur les parties de mon corps pour les connecter au centre dans le but de mieux percevoir ce corps physique et bouger avec plus de grâce. Deux ans avant l'opération, j'avais pris conscience que le haut de mon corps pouvait s'enraciner tout en dégageant l'estomac et je travaillais à cette libération qui me redressait. Un changement profond était donc déjà amorcé et cette opération venait maintenant accélérer ce processus. La boule n'était plus là, laissant un vide de noirceur profondément désorientant.

Ce qui était n'est plus et ce qui s'y trouve maintenant m'effraye. L'impression d'être une trapéziste entre deux barres, qui doit saisir la nouvelle barre sur laquelle mon nom est écrit. J'avais vécu plusieurs fois ce genre de saut et cette fois j'étais prête pour un changement profond.

J'ai choisi de me glisser dans le vide de mon Tantien et, là, tout a basculé.

Un état « d'embrassement » d'une grande bienveillance. Tout mon corps convergeait naturellement vers mon centre pour s'y déposer, embrasser et être embrassé. Les exercices que j'effectuais auparavant, même avec force, avaient laissé une trace favorisant une réorganisation de toute ma posture, particulièrement intense

pour le tronc et la tête. Mais maintenant, je n'ai plus besoin de penser et de forcer pour bouger. Il me suffit d'émettre l'intention dans un état « d'embrassement » du Tantien.

La boule que je chérissais, mais serrait et poussait, cette boule n'est plus là. Un vide de plénitude bienveillant l'a remplacé. Et c'est si bon.

L'impression d'être une trapéziste entre deux barres, qui doit saisir la nouvelle barre sur laquelle mon nom est écrit.

Christine Poulin

Depuis ma rencontre avec Vlady en 1990, j'ai suivi plusieurs formations au Québec, en Belgique et en France. Depuis, le Tai Ji Quan s'inscrit dans mon quotidien et j'utilise cette compréhension avec les enfants et adultes que j'accompagne dans leur développement neuro-sensori-moteur. Je participe à travers le monde à des camps pour enfants

où j'enseigne aux thérapeutes à réinitialiser les premiers mouvements de Vie avec des mains pleines de Chi.

Christine enseigne l'Art du Chi au Québec, à Rivière-du-Loup.





Jean-Marie Savard

Médecin
Enseignant de l'Art du Chi

Les émotions dans la pratique de l'Art du Chi

Une pratique des émotions

Il y a déjà eu un TANTIEN MAG sur la joie. Pour ce numéro, la proposition est de porter un éclairage sur les émotions.

J'ai été un peu surpris par le sujet. Il me semble que l'exploration des émotions ne fait pas partie de notre pratique, mais nous ne pouvons pas les ignorer car elles se manifestent dans notre corps par des sensations physiques qui nous aident à les percevoir et par des pensées qui nous aident à comprendre. Notre vie est faite de changements et ces changements peuvent être agréables ou désagréables, générant des émotions légères ou plus difficiles à digérer.

Dans un premier temps, je ne voyais pas trop comment aborder le sujet, mais en revisitant mes débuts dans l'école, je me suis souvenu de mouvements émotionnels, comme des doutes, de la frustration, de l'ennui, de la lassitude, de l'impatience, mais aussi de la curiosité et de la

joie. En effet, dans l'école, on parle davantage du confort, du bien être, de légèreté, de joie, et d'harmonie, pour donner une orientation et ne pas se laisser saisir par des émotions qu'on pourrait qualifier de négatives. Mais si le sujet des émotions a émergé pour ce numéro, c'est peut être qu'il se manifeste des émotions moins confortables.

1. Une expérience personnelle

J'ai découvert l'Art du Chi en commençant par "CHI et médecine" sans avoir jamais pratiqué de Tai Chi ni de méditation. Je pratiquais et enseignais l'Aïkido depuis plus de 20 ans. Pour moi, ce premier contact de 3 cours au sol pour seulement 1 cours en mouvement a été rude. J'avais l'habitude d'une pratique en mouvement dynamique. Rester en assise relativement longtemps était nouveau pour moi. Cela suscitait de la curiosité de l'attente, mais aussi, d'une certaine façon, d'abandonner le confort de ce qui m'était familier.



« Nous avons eu l'envie d'intégrer notre travail, le travail de l'Art du Chi, la présence des gens qui viennent travailler avec nous dans quelque chose de concret. »

Mobiliser des zones précises du corps, contracter relâcher, oudianer.... tout cela était très nouveau. Je n'avais pas la perception physique du Chi, ni du tantien. Les ressentis émotionnels étaient nombreux. Il y avait de la déception, de l'impatience, de la lassitude, des doutes, de l'irritation ou de l'ennui, qui se traduisaient par des ressentis physiques, comme : des tensions au niveau du dos, des épaules, des fourmillements dans les jambes, des fesses endolories, ainsi que des pensées du type « que fais-tu là », « à quoi ça sert tout ça », « j'en ai marre », « quand est-ce qu'on fait du Taï Chi ». J'étais loin de l'expertise habituelle et de la dynamique de ma pratique d'Aikidoka.

Puis nous avons pratiqué les 11 exercices, ouf ! J'ai enfin pu bouger un peu, d'autres ressentis émotionnels se manifestaient, comme le plaisir de pratiquer dehors, de bouger, de sentir le Chi entre mes mains. Se manifestait aussi de la curiosité et de l'intérêt, ainsi que de la confiance à sentir mon corps bouger, solide, stable et centré.

En commençant à enseigner, j'ai constaté que certains de mes schémas de perfection technique et de progressions se sont réveillés. Venant du milieu martial, j'avais beaucoup d'attentes par rapport à la justesse du mouvement, à un rythme de progression, à la présence régulière aux cours, à l'investissement dans la pratique, voire au travail personnel chez soi.

Ce qui n'a pas manqué de se traduire par de nouveaux ressentis émotionnels comme de l'insatisfaction, voire de la frustration, de la déception, du doute, mais qui ont été largement compensés par le plaisir d'enseigner, de partager la pratique, les liens qui se renforçaient au sein des groupes et du plaisir qu'on avait à être ensemble.

Depuis, le temps et un travail d'investigation sur ma façon d'être en relation avec ce que je vis a fait son œuvre et, doucement, s'est installée l'acceptation que les choses sont comme elles sont et que je peux accepter de lâcher mes objectifs et mes attentes. Mon esprit peut faire des commentaires à propos de tout, c'est juste ce que l'esprit fait. Je peux en prendre conscience, ne pas

m'accrocher et laisser passer. La vie c'est le mouvement et le changement fait partie de la vie. Il en est de même de nos états émotionnels qui sont en lien avec nos pensées et nos ressentis corporels.

La vie c'est le mouvement et le changement fait partie de la vie.

Il en est de même de nos états émotionnels qui sont en lien avec nos pensées et nos ressentis corporels.

2. L'expérience des élèves

Après cette introspection, j'ai proposé aux élèves de faire part de leurs expériences émotionnelles depuis qu'ils suivent les cours de l'Art du

Chi. Quelques uns ou plutôt quelques unes ont répondu et je les remercie chaleureusement.

Ci-dessous, les expériences émotionnelles partagées et regroupées en émotions agréables et désagréables.

Les expériences émotionnelles

Emotions désagréables

De la peur, des préoccupations, de l'énervement, de l'agacement, de l'irritation, de l'impatience, de la colère. Ces émotions étaient en lien avec des pensées diverses, par exemple :

✓ Peur du jugement, du regard des autres : « qu'est ce que les autres ou l'enseignant vont penser de moi, si je ne fais pas correctement le mouvement ? » ou un auto jugement comme

« Les habitants de ce lieu sont tous engagés dans cet esprit de travail concret en relation avec la terre, avec le lieu. »



« t'es pas capable de suivre les consignes », « t'es pas capable de sentir », « tu n'y arriveras jamais ».

✓ Agacement ou irritation parfois en lien avec un esprit critique vis à vis d'autres pratiquants, ou des bruits parasites, ou vis à vis de l'enseignant qui reste trop longtemps sur une pratique ou une explication.

✓ Impatience et agacement en lien avec le désir de passer à autre chose que le mouvement répétitif proposé, ou avoir hâte de passer des 24 aux 108 alors que l'enseignant a envie d'approfondir encore la pratique des 24.

✓ Colère parfois contre soi-même devant la difficulté à suivre une consigne ou en lien avec une difficulté de percevoir certaines sensations corporelles ou d'être dans le mental.

✓ Préoccupations durant le cours en lien avec un événement un peu lourd qui s'est passé au cours de la journée.

Emotions agréables

Du bien-être, du plaisir, du calme, de l'apaisement et de la paix, de la sérénité, de la joie, de la satisfaction, de la douceur, de la sécurité. Ces émotions pouvaient être en lien soit avec des pensées soit avec des sensations corporelles.

✓ Plaisir, en lien avec un mouvement qui éveille une sensation de légèreté ou de flottement, ou de communion avec l'environnement lors d'une pratique en extérieur, ou en rapport avec un sentiment de valorisation quand un mouvement est validé par l'enseignant.

✓ Joie, plénitude et reconnaissance envers mère nature lors des pratiques en extérieur, initié par toutes sortes de perceptions sensorielles agréables. Joie dans la pratique et le plaisir de se retrouver.

✓ Satisfaction de découvrir au fil de la pratique des capacités insoupçonnées, dans la façon de se mouvoir, se déplacer, d'occuper son corps et l'espace malgré des douleurs plus ou moins chroniques. Satisfaction et plaisir de découvrir à chaque pratique des sensations différentes, et de constater des progrès dans la pratique.

✓ Apaisement après une journée de travail stressante, sensation de détente, de lâcher prise, être dans l'instant présent et arriver à contacter de la bienveillance vis à vis de soi-même, comme une façon de prendre soin de soi, après avoir pris soin des autres.

Etre dans l'instant présent et arriver à contacter de la bienveillance vis à vis de soi-même.

Comme une façon de prendre soin de soi, après avoir pris soin des autres.

3. Les émotions

L'être humain est un être émotionnel par essence. Les émotions nous accompagnent de notre naissance à notre mort. On sait maintenant, grâce aux neurosciences, que les émotions guident nos choix, nos conduites et notre vie. Les émotions se manifestent dans le corps et sont fortement associées à des pensées. Vous avez sans doute remarqué que nous avons sans cesse des pensées qui traversent notre esprit. Le plus souvent, elles ne sont pas chargées de beaucoup d'émotions, elles vont et viennent comme des courants d'air. Mais, parfois, on peut se trouver complètement absorbé par des pensées redondantes chargées émotionnellement.

On peut qualifier les émotions d'agréables, désagréables ou neutres. Elles peuvent être d'intensité variable, furtives ou envahissantes.



Les émotions servent essentiellement à nous informer sur nos besoins et participent à notre système d'alerte pour répondre de façon adaptée à un danger. Etant stimulés de façon plus ou moins permanente par notre environnement professionnel, familial ou sociétal, nous sommes soumis à une production incessante d'émotions et de pensées, dans lesquelles nous faisons le tri, afin de ne pas être débordés par elles.

4. L'Art du Chi et les émotions

L'Art du Chi n'est pas à proprement parler une pratique dans laquelle on explore les émotions. Cependant, au cours de la pratique, qu'elle soit en mouvement ou au sol, des émotions peuvent s'élever.

Comment la pratique de l'Art du Chi peut-il nous aider à "digérer" nos émotions ?

L'invitation de l'Art du Chi est de revenir au corps, de développer une présence attentive et curieuse à notre expérience, que ce soit dans la pratique en assise ou en mouvement. Et, dans notre pratique de Chi, nous avons de nombreux "objets" d'attention avec lesquels nous pouvons nous entraîner. Mais, à un moment, une pensée, une succession de pensées ou une émotion va s'élever. Dans ce cas, il est recommandé de noter la pensée, le mouvement d'humeur, et de revenir au présent en ramenant l'attention sur l'objet de la pratique. Ce retour est un moment très important, car il nous ramène à l'instant présent. Et ces allers retours seront faits autant de fois que nécessaire, en fait à chaque fois que l'attention est distraite. Il va y avoir des pratiques qui seront paisibles et d'autres plus perturbées par des mouvements émotionnels et des pensées, en lien avec ce qui se passe au cours de la séance ou d'une situation

chargée émotionnellement de la journée ou des jours précédents la séance.

L'important est de revenir à l'instant présent en étant conscient.

Les pensées et les émotions vont et viennent. Elles font partie de la production de notre esprit en réaction aux événements qui nous touchent au cours de notre vie. Le plus souvent, il n'y a pas lieu d'en faire grand cas. Mais si ces émotions sont répétitives et chargées, il faut les prendre en considération avec bienveillance et les explorer.

Cela pourra se faire chez soi, en revisitant le moment où l'émotion s'est élevée, l'accueillir et voir dans quelle région du corps et de quelle façon elle se manifeste.

Parfois, des émotions anciennes sont bloquées au fond de nous et, à certaines occasions, un son, une odeur, une tonalité de voix, un geste, une mimique, un mot, une attitude, un lieu peuvent déclencher une émotion, de façon tout à fait irrationnelle.

En accueillant l'émotion et en prêtant attention aux ressentis corporels sans se laisser embarquer dans des associations d'idées, des commentaires sur son origine, en étant présent instant après instant au souffle, à

l'évolution des ressentis corporels et en accueillant avec bienveillance tout ce qui s'élève, l'émotion peut s'apaiser et une compréhension nouvelle se faire jour.

Ce qui me semble important, c'est de développer, à partir de la pratique en assise ou en mouvement, la même qualité de présence attentive, ouverte

En accueillant l'émotion (...), en étant présent instant après instant au souffle, à l'évolution des ressentis corporels et en accueillant avec bienveillance tout ce qui s'élève, l'émotion peut s'apaiser et une compréhension nouvelle se faire jour.



« Ici à Aubard, il y a la force de la montagne mais aussi la douceur du sud de la France.

Il y a cette expression de la nature que l'on peut tout à fait retrouver dans le Tai Ji et dans l'Art du Chi. »

et curieuse au quotidien, dans les petites choses banale de la vie de tous les jours. Il me semble également important de développer des qualités, qui sont à la base de la pleine conscience comme cultiver la patience, l'esprit du débutant, le non jugement, le non effort, l'acceptation, la confiance, le lâcher prise, Et, en étant attentif à l'ici et maintenant du corps et de l'esprit, nous cultivons une présence centrée, douce et bienveillante qui est propice à notre bien-être et à la perception d'une joie sans objet, juste heureux d'être vivant et de communier avec la Vie. C'est le chemin que nous avons choisi et sur ce chemin l'intention d'être présent doit être renouvelée jour après jour.

Pour conclure deux paroles de Maîtres :

« Comme en vous contemplant dans un miroir : la forme et le miroir se regardent. Vous n'êtes pas le reflet, mais le reflet est en vous. »

Maître TOZAN

« Plus vous ferez un exercice à fond et plus nombreux seront les secteurs de votre vie fécondés par cette profondeur. »

UMEJI ROSHI

Les sons du Chi chez soi

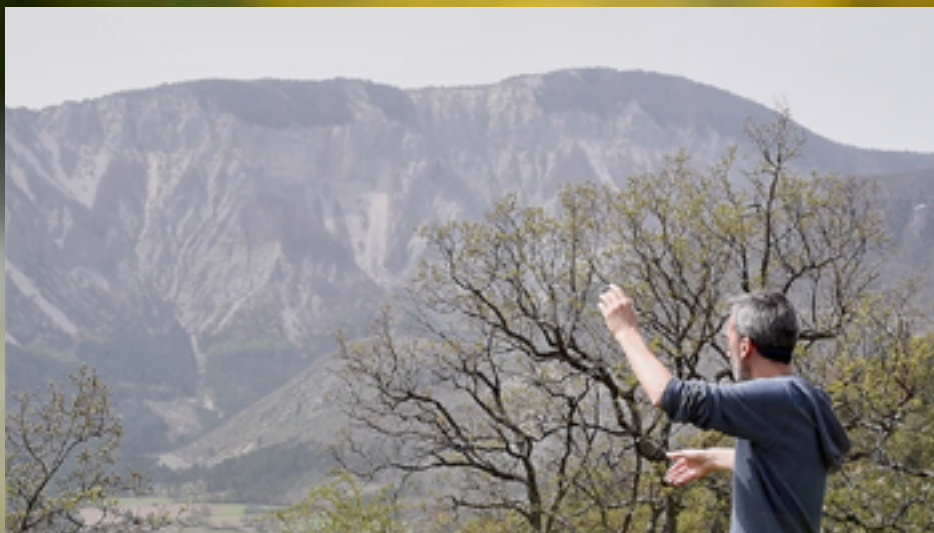
« Le Chi est véhiculé dans tout son émis par un être vivant, et tout particulièrement par un être humain » confie Vlady Stévanovitch. Ce qui est unique dans son approche et ses recherches, c'est que, grâce à sa maîtrise des techniques de manipulation du Chi, il a réussi à introduire intentionnellement une énergie spécifique dans le sons émis, et à l'isoler.

A présent, on peut expérimenter cette musique primordiale tridimensionnelle et ces fameux sons chez soi [portés par la voix et la qualité d'énergie de ce maître du Chi] via un CD : Relaxation, respiration. Un outil qui offre une relaxation étonnante, accessible à tout le monde.

Extrait de *BioInfo*, n°52, juin 2005

Retrouvez le CD
Relaxation Respiration
dans la boutique du CIVS

👉 [www.artduchi.com
/-la-boutique-45-.html](http://www.artduchi.com/-la-boutique-45-.html)





Michèle Stévanovitch
Formatrice d'enseignants
Directrice de l'École internationale de la Voie intérieure
France

L'Art du Chi

La voie de la vie

La planète est en danger.

Pourquoi ? Pour cause les humains...

Les humains ou ... la culture prédominante qui s'est infiltrée partout, qui pousse les humains à se déshumaniser ... Nous ne sommes plus des terriens mais des touristes qui consommons, car la science et la technologie sont là pour nous offrir ce que nous désirons et même ce que nous ne désirons pas, à l'infini ... Nous sommes devenus inconscient de la vie et ...

déséquilibrés ...

Jusque dans notre propre corps : dés-harmonisé, fractionné, tordu.

C'est en général dans cet état que l'on aborde l'Art du Chi. Autant dire que ce n'est pas tout de suite un art ...

Le premier travail de l'enseignant consiste à redonner confiance dans les capacités du corps :

travailler la logique du corps afin de retrouver la joie, l'harmonie, le bien-être, et la vie en nous.

C'est un objectif ... Chaque enseignant sait que cela prendra du temps. Toutefois, notre méthode comporte de nombreux outils et les premiers sont le Tai Ji Quan et le Qi Gong de la voie intérieure.

Au début ces mouvements sont difficiles, incompréhensibles.

Nous croyons avoir fait des progrès lorsque nous avons retenu le mouvement ou l'enchaînement. Alors que nous ne "suivons" plus, en fait, nous avons travaillé avec la tête ... Surprise ...

Petit à petit, tout en nous entraînant, nous comprenons ce qui nous a éloigné de la vie : la prédominance du mental.

Nous commençons à comprendre que notre vie est régie par le mental. Nous avons appris à faire taire notre corps, nos vraies envies, nos émotions.



Céline, stagiaire

« L'ambiance générale, avec ces paysages, ces montagnes, sont comme les personnes qu'on retrouve. »

Même nos divertissements concernent le mental et nos croyances sont scientifiques !

Résultat : pour apprendre, nous découpons, analysons et classons. Nos ressentis sont mis en doute et nos émotions enfouies.

Il nous faut ré-apprendre à être, à sentir sa vie, simplement, en confiance. Afin de vivre sur terre... avec les autres vivants.

Bouger ! Sentir son corps qui reconnaît, écoute, qui vibre, qui sait faire. A la manière des enfants, retrouver la joie de vivre qui vient du corps.

Si on accepte cette première étape, on retrouve un état et une confiance oubliés.

Le mouvement de Tāi Ji Quan est rééducateur, il corrige nos mauvaises habitudes. Il est également fondamental pour apprendre à écouter car il fait taire le mental.

Nous cherchons la perception du mouvement jusque dans la relaxation ... parce que nous cherchons la Vie en nous et la vie est mouvement.

Pour bouger harmonieusement, il faut un "centre", le Tantien que nous travaillons sans relâche afin qu'il devienne un point d'appui concret et fort. Nous bougeons mieux, nous vivons mieux avec un centre. Le monde lui-même commence à s'organiser autour de notre Tantien.

Nous avons alors déjà fait de grands progrès et nous pouvons aborder le travail énergétique.

En effet, aborder le travail énergétique demande d'avoir déjà un peu lâché le mental et préparé le corps. Sinon, on y retourne à fond ! Le Tantien nous permet progressivement de déplacer le "moi" (différent du mental) de la tête au ventre.

**Si on accepte de
laisser ses émotions
se libérer sans
interpréter, on va
passer à autre chose,
on pourra faire un
pas de plus vers
l'harmonie et la
conscience.**

Grâce au Tantien, centre énergétique, porteur de la même intention d'harmonie, notre écoute intérieure va devenir plus profonde et nous allons agir sur tous les aspects de notre être : ostéo-tendino-neuro-musculo-vasculo-lipido... énergétique, mais aussi les aspects affectifs, émotionnels, nerveux ...

A partir d'un centre fort, nous allons tenter d'harmoniser tous les aspects de nous-même.

Avant d'harmoniser, il faut libérer ... Libérer ce qui est souvent enfoui et coincé depuis des années ... et c'est là que, parfois, les émotions se déchaînent (heureusement qu'on a un Tantien !) ce qui n'est pas toujours agréable mais nécessaire.

Nouveau danger, le mental revient en force. Il veut analyser, interpréter : « ... je fais un travail d'évolution personnelle ... », en somme il veut reprendre le pouvoir.

Alors que si on accepte de laisser ses émotions se libérer sans interpréter, on va passer à autre chose, on pourra faire un pas de plus vers l'harmonie et la conscience.

Le travail n'est jamais fini ... "Travail" n'est d'ailleurs pas le bon mot puisqu'il faut lâcher ... "Travail" par la nécessité d'y revenir sans cesse.

L'harmonie est un objectif. Restera toujours un objectif ...

S'ouvrir. Trouver cet état de présence totale qui ressemble à la conscience, sans le mental. Se diluer dans la vie, car elle est aussi bien en nous qu'au-delà de nous.

Peut-être, alors, on verra la terre autrement ... belle, précieuse, unique ... La terre, notre Tantien.

On peut espérer.



Les stages au Centre International

26 décembre 2019 - 13 août 2020

■ Les 127 postures - avancés

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 26 AU 30 DÉCEMBRE

■ Revitalisation par le Chi (4 jours)

Avec l'utilisation de la musique primordiale de Vlady
Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 2 AU 5 JANVIER

■ Week-end découverte

Avec Christian Michel
DU 18 AU 19 JANVIER

■ 24 postures avancés et les 108 débutants

La détente et la relaxation.
Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 8 AU 13 FÉVRIER

■ Les 127 postures - le regard

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 29 FÉVRIER AU 5 MARS

■ Les 108 postures - la logique du corps

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 4 AU 9 AVRIL

■ 11 et 24 postures - La respiration

(formation personnelle)
Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 18 AU 23 AVRIL

■ Les 108 postures - en balade

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 25 AU 30 AVRIL

■ Spécial enseignants & accès candidats

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
DU 21 AU 24 MAI (4 jours)

■ Techniques vocales / 108

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel

Niveau 1 DU 15 AU 20 FÉVRIER

Niveau 2 DU 22 AU 27 FÉVRIER

Niveau 3 DU 11 AU 16 AVRIL

■ Chi en médecine

Avec Michèle Stévanovitch

Niveau 2 DU 12 AU 16 MARS

Niveau 3 DU 7 AU 11 MAI

Niveau 1 DU 28 MAI AU 1er JUIN

■ GRAND STAGE D'ÉTÉ

Avec Michèle Stévanovitch et Christian Michel
1 jour, 1 semaine ou plus ...

DU 11 JUILLET AU 13 AOÛT

S 1 (11-16/07) équilibre - harmonie

S 2 (18-23/07) respiration - mouvement *

S 3 (25-30/07) détente - action

S 4 (1-6/08) l'écoute - les mains

S 5 (8-13/08) fluidité - rythmes

* La semaine 2 accueille les enfants !

Michèle Stévanovitch en déplacement

■ Les 127 avancés

☐ **en Inde (Auroville)**

DU 25 AU 31 JANVIER

☐ **au Québec (Ulverton)**

avec Pierre Boogaerts

DU 6 AU 18 JUIN



Gaëlle, stagiaire

« Les moments qu'on passe ici en stage, c'est un vrai cadeau qu'on se fait, c'est du vrai temps qu'on s'accorde. C'est assez rare aujourd'hui. »

