

BULLETIN DE L'ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE - Mai 2010

## DOSSIER : L'ENSEIGNEMENT EN QUESTION

- Les réponses au questionnaire Promonca
- Vivre de ou pour l'Art du Chi ?
- Exclusif : « *Le questionnaire redressé* » par Vlady Stévanovitch



- ☞ « *Tantien, mon amour ?* », entretien autour du Chi, outil thérapeutique et compagnon de vie
- ☞ *Un an de sa vie dans un centre de formation : pourquoi, comment ?*
- ☞ *Nouveau : un second coffret de Pierre Boogaerts sur la petite circulation*
- ☞ *Hommage à notre amie Edwige*

**Editorial** Les vrais chercheurs ? *Michèle Stévanovitch* p. 2

**Dossier enseignement.** Le questionnaire en question

- Un vrai-faux sondage mandala, *Christine Saramito* p. 3
- synthèse du questionnaire, *Christine Saramito* p. 4

**Dossier.** Conseils et réflexions d'anciens

- La peur d'enseigner, *Lucie Lapointe* p. 8
- Ne jamais se presser, *Karine Taymans* p. 9
- Au-delà de la technique, un état d'être, *Carole Cajolet* p.10
- Du mystère du «ça» dans l'enseignement, *Patrick St Roch* p.11
- Ouvrir des passages, *Fabien Bastin* p.11
- Une école pas comme les autres, *Laurence Bourreau* p.12
- Pour enseigner, il faut..., *Nicole Bernard* p.13

**Dossier.** Le facteur A... comme argent

- Je suis riche de l'Art du Chi, *Annick Dugas* p.14
- Gageure autour d'un parchemin, *Nicole Bernard* p.15
- Enseigner en toute liberté, *Léon Bernier* p.15

**Dossier.** Clés de la Méthode Stévanovitch

- Le questionnaire redressé ! *Vlady Stévanovitch* p.18
- L'Art du Chi, une technique..., *Michèle Stévanovitch* p.20
- Aller dans le sens de la vie, *Pierre Boogaerts* p.22
- Les techniques, les mots, les images, *Pierre Boogaerts* p.24

**Qu'est-ce que le Chi ?**

- Rencontre autour d'un mystérieux compagnon p.30
- Portrait : Marie-Anne Manny ou la passion incarnée p.30
- Entretien : « Tantien mon amour ! » p.31
- Un nouveau coffret pédagogique de P. Boogaerts p.33

**Le Chi dans tous ses états**

- Comment introduire l'idée du Chi auprès de novices, *Christine Saramito* p.34
- Le Tai Ji Quan du pinceau, *Isabelle Baticle* p.36
- Quand l'Art du Chi rentre dans l'entreprise, *Dany Saboulard* p.37

**Retour sur « le Chi, Talisman magique »?**

- C'est la maladie qui m'a menée au Chi, *Johanne Roussy* p.38
- Le monde intérieur, ou comment j'ai cru (à tort) que le Chi m'avait rendu malade, *François Bélanger* p.39

**Echange travail-formation**

- Un an d'engagement ? *Lucie Lapointe* p.41
- Un an d'engagement pour changer de posture ? p.42
- Un an de stage pour oser se lancer dans enseignement, *Pierrette Darsigny* p.42
- Coup de gueule et convictions en guise de gratitude, *Helena Silviara* p.43
- Un lourd mais beau cadeau, *Laurence Buffet* p.44

**Zoom**

- Hommage à une artiste exceptionnelle, *Annick Dugas et Marie Djenkal* p.45
- En bref p.45
- Mots croisés p.45

**L'Art du Chi à travers le monde** p.46



## Les vrais

par Michèle

*Faire un éditorial pour ce numéro de Tantien Mag sur l'enseignement dans notre école ? Ou plutôt sur comment devenir enseignant, comment enseigner ? J'ai lu beaucoup de vos articles, j'ai entendu vos commentaires sur notre enseignement, sur la formation dans l'Ecole, sur ce que c'est pour vous enseigner et...*

*Je repense à nos débuts. La première équipe... Madeleine, Pierre, Nicole Renson, Nicole Bernard, Michèle... Aucun parmi nous ne voulait devenir enseignant. Nous voulions seulement apprendre. Nous voulions être avec Vlady, nous laisser imprégner de ce dont il rayonnait. Il était tellement différent, tellement vivant. Il nous montrait qu'une autre vie était possible.*

*Mais Vlady, lui, voulait que nous devenions des enseignants, il voulait une grande école internationale. La folie des grandeurs ? Non, pas lui ! Il avait déjà beaucoup trop vécu, ce n'était pas ça. Pour nous, alors ? Oui, en partie. Il connaissait la valeur de son enseignement et voulait le protéger. Le protéger dans un cadre différent. Il voulait que nous soyons une bande d'amis heureux de travailler ensemble. Mais l'histoire de l'école est un autre sujet.*

*Pour qui alors ?*

*Pour vous. Pour ceux qui, parmi vous, sont de vrais chercheurs. Pour ceux qui, depuis des années, cherchaient désespérément un enseignement vrai et accessible. Pour tous ceux dont la vie a changé grâce à l'école. Pour vous et les autres, ceux qui viendront, ceux à qui vous allez enseigner.*

*C'est une chaîne. Elle a commencé il y a bien longtemps et elle va "continuer" grâce à notre école. Vlady voulait être un maillon, un maillon solide.*

## chercheurs ?

Stévanovitch

*Solide pour relier tous les Maîtres anciens aux futurs. Il voulait s'assurer qu'il y en ait encore.*

*Alors, pour moi, enseigner c'est ça. Continuer la chaîne, solide. Pour qu'elle soit solide, il faut se former auprès des meilleurs. Les meilleurs sont ceux qui ne cherchent rien, ceux qui refont inlassablement "repère avant..."*

*Ceux dont la vie se transforme et c'est visible.*

*Il faut respecter l'enseignement.*

*Ne pas imaginer que "moi", je vais y apporter du neuf... je vais l'enrichir... en deux, trois ans, ou même en 10, 20, 30 ans ? (en allant piquer des trucs de-ci de-là ?).*

*Non, si on veut le respecter et maintenir la chaîne solide, il faut maintenir l'enseignement intact. Intact et vivant. Comme Vlady l'a toujours proclamé : « **Cela fait soixante ans que je travaille ces techniques : je n'ai rien inventé, je me limite à enseigner ce que j'ai moi-même appris. Ces techniques sont rigoureusement restées inchangées depuis des siècles et il n'y a pas de raison que cela change aujourd'hui. Mon apport s'est limité à sans cesse améliorer la façon de les montrer, de les décomposer, pour que mes élèves puissent aller plus vite dans leur apprentissage** » .*

*Alors, nous aussi, nous essayons d'aider nos élèves à avancer plus vite. Nous faisons tout pour leur faciliter la tâche. Nous les faisons profiter de la méthode qui s'affine, se simplifie. Combien de techniques sont devenues tellement évidentes pour les nouveaux !*

*Mais nous savons qu'au-delà des techniques (rigoureuses), au delà de la méthode et de nos "trucs", cet enseignement est profond. Nous sommes loin d'avoir fini la lecture ! Mais nous savons que nous avançons doucement et que nous guidons nos élèves vers la Voie de la Vie, la Voie Intérieure.*

M.S..

## Un vrai-faux sondage mandala...

Ainsi donc, votre journal a tenté une autre approche cette année. En tentant de réaliser une sorte de vrai-faux « sondage maison » (très imparfait) autour de l'enseignement, notre intention était triple : vous inciter à écrire, sentir vos préoccupations, et proposer vos thématiques à la réflexion de nos formateurs. Bref, il s'agissait de faire de Tantien Mag un vrai « media », dans le sens étymologique du mot latin (medium) qui suppose autant d'être un « intermédiaire » que de se tenir dans le (juste) « milieu »...

Avons-nous eu raison ? Vos commentaires seront bienvenus afin d'affiner notre travail dans le futur. Car toutes vos réponses ne sont pas reprises ici, loin s'en faut. Il eut fallu un livre. D'autant que ce questionnaire a servi de support à un week-end thématique spécial enseignement, en décembre dernier au Québec !

Toutefois, nous avons tenté au mieux d'extraire quelques grandes tendances ou, au contraire, des réflexions singulières, avec attention mais aussi humilité. Et nous remercions en particulier Fabien Bastin (p.11) de nous avoir rappelé que tout ce qui est écrit l'est comme un mandala dessiné sur le sable...

Merci à ceux qui ont répondu à ce vrai-faux sondage mensonger (comme tous les mots ?), en renvoyant le questionnaire ou en y joignant des contributions plus personnelles. Le sommaire s'est petit à petit affiné à partir de ces dernières en particulier. Et si une thématique est trop développée -ou absente au contraire-, libre à VOUS de relancer le sujet pour l'an prochain... « *Un travail sans fin* », vous dit-on...

Voilà donc ce dossier enseignement décliné sous moult formes ; de vos témoignages/questionnaire à l'entretien avec un très illustre invité venu « redresser notre questionnaire » (page 18) de sa première couche ! En passant par les conseils ou réflexions d'anciens ou de Formateurs et, bien sûr, les « Clés de la Méthode Stévanovitch » redonnées par Michèle et Pierre.

Nous espérons sincèrement qu'à partir de cette initiative, le chemin aura été aussi important que le but. Sinon plus. Comme toujours. Le journal n'est pas grand-chose en soi. C'est le chemin qui l'est. Un chemin qui a probablement sollicité d'étranges face-à-face entre votre mental et votre Tantien. Et qui, maintenant, nous met les uns et les autres en contact, autrement. Avant de tout oublier. Pour pratiquer et sentir. Dedans. En silence.

Christine Saramito  
[presse.tantien@yahoo.fr](mailto:presse.tantien@yahoo.fr)

**En guise  
d'avertissement sur le  
mot « enseignement »**

Un avertissement semble indispensable avant de rentrer dans le compte-rendu (trop) rapide des questionnaires. Les mots sont trompeurs ! C'est une malédiction très humaine. Et ce n'est pas pure provocation que de l'écrire quasiment en préambule d'un long dossier.

Le mot « enseignement », ou le verbe « enseigner » ont visiblement été entendus de façons très différentes selon les personnes, leur ancienneté dans l'école, leurs chemins...

Donner des cours est communément appelé « enseigner ». Certains ont répondu depuis cette simple évidence et cela peut se comprendre. Toutefois, pour d'autres, il semble qu'enseigner se rapproche plus de « transmettre ». De fait, dans l'acception traditionnelle du mot, enseigner c'est donner un véritable « enseignement ». Et alors, ce peut devenir transmettre. Mais qui oserait prétendre aller là ? Plus les anciens sont anciens dans l'école, et plus leur humilité sur la chose grandit.

Reste que c'est Vlady qui probablement a favorisé une certaine confusion des genres. En incitant les gens très tôt à donner des cours, probablement estimait-il que c'est une belle façon, si ce n'est la seule, afin de s'enseigner à soi-même l'essentiel. Et ainsi peut-être, un jour, pouvoir transmettre. C'est pourquoi nombreux sont ceux qui sont donc poussés à « enseigner », c'est-à-dire à « donner des cours ». C'est dans ce sens-là que l'on comprendra la plupart du temps les réponses faites à notre questionnaire.

C.S.



# Le questionnaire

Comment vous êtes-vous formés ? Qui vous a poussés ? évolué ? En vingt questions, nous avons tenté une réponses à ce questionnaire inédit qui a inspiré des

## Se former ? Se lancer ?

Un tiers environ de ceux qui ont répondu disent avoir enseigné très vite après avoir commencé des cours. Tous ceux-là ont connu et travaillé avec Vlady. Aujourd'hui, la moyenne de temps avant de se lancer semble être de 4/5 ans. Les niveaux de formations préalables sont très variés ; de quelques mois (mis bout à bout) à plusieurs années de stages intensifs ou d'immersion...

Dans une majorité des réponses, on estime que pour se lancer, il faut connaître les 11, les 24 et les 108 postures. Même si certains se contenteraient de connaître « la première section des 108 ». D'autres préfèrent « connaître les 127, première section au moins, car il faut en savoir beaucoup plus que ses élèves ». « Sentir le Chi » semble être une base indispensable pour se lancer, même si tout le monde ne le note pas clairement dans ses critères. Pour certains, il suffirait de « sentir le Chi et vouloir apprendre tout le temps ». Mais d'autres exigent « avoir son Tantien, savoir faire circuler le Chi, et savoir comment le voir circuler chez ses élèves »...

« Avoir envie d'enseigner » ou « aimer l'enseignement » (envie, enthousiasme, volonté) revient dans la grande majorité des cas. Mais les moteurs de ce « désir » ne sont pas toujours clairement expliqués. Pour certains, il semble être question du plaisir d'enseigner en général : « Accompagner les personnes sur un parcours quel qu'il soit est chez moi quelque chose de très fort. Mon parcours personnel et professionnel va dans ce sens depuis longtemps »... D'autres ne sont pas dupes, même s'ils viennent du monde de l'éducation : « Enseigner, c'est s'engager et révéler à travers le mouvement de son corps une part de soi qu'on ne livre pas forcément quand on enseigne une autre discipline »...

On se rapproche ainsi de la nature de l'Art du Chi comme moteur du désir. « Au-delà d'une quantité X d'heures accumulées ou de maîtrise de telle ou telle forme, je crois qu'il faut surtout avoir été touché intimement. Avoir ressenti ce tressaillement en profondeur qui nous fait comprendre que tout ça va bien au-delà d'une forme, et nous fait deviner que ça a quelque chose à voir avec ce qui nous fonde et nous relie tous. Quand on a goûté à cela, on n'a plus « envie » d'arrêter et cela alimente notre soif d'exploration ».

La « première fois » est souvent provoquée par le remplacement (presque hasardeux parfois !) d'un autre enseignant... Mais surtout parce que son professeur de référence l'a suggéré... Certains ont presque découvert un « cours forcé ». (« On m'a demandé au bureau de partager ce que je savais »... « Un groupe de nutritionniste m'a demandé d'enseigner »)... Et d'autres ont carrément senti « un appel pour enseigner » dès leur premier stage ! « Les mots sont faibles pour dire ce que j'ai ressenti. Je savais que j'avais déjà envie de partager. Je l'ai dit et - avec un sourire amusé -, on m'a répondu que c'était prématuré. N'empêche que j'ai intensifié ma formation, c'était une évidence »...

Enfin, quand on a donné des cours trop vite, on peut en payer un prix coûteux. « Au début, donner des cours entraînait une déperdition énergétique chez moi, comme si je donnais tout, et que les personnes absorbaient. J'avais absolument besoin des cours hebdomadaires de mon prof pour me recharger, et des stages. J'ai mis au moins 4 ans avant d'être autonome ! ».

Et surtout, on réalise souvent que l'on n'est pas « un vrai prof » : « Pour me rassurer, j'ai toujours dit à mes élèves que je suis en formation et que je ne suis qu'une élève avancée. Même si pour eux je suis « la prof », je me mets toujours en position basse. C'est une recherche et je suis un bout plus avancée sur le chemin, c'est tout. Ce qui me posait problème au fond, c'est de me sentir trop « petite » dans cette recherche. Mais je pense souvent à Vlady qui disait qu'on apprend beaucoup en enseignant, et aussi : « Apprenez-leur à respirer, ce sera déjà pas mal ! ».

(\*Promonca : professeur, moniteur, candidat, autrement dit, ceux qui sont en formation dans l'école)

# en question

De quoi aviez-vous peur ? Pourquoi enseignez-vous et comment avez-vous photographié rapide des \*Promoncas cet hiver. Voilà quelques-unes de vos contributions singulières à lire dans ce dossier "spécial enseignement".

## Entre hier et aujourd'hui ?



Entre les peurs d'avant le plongeon (voir à ce propos l'article de Lucie Lapointe page 8), et les réflexions d'enseignants expérimentés (voir les témoignages d'anciens), il y a, bien sûr, tout un monde.

Avant de donner un premier cours, on retrouve assez souvent « avoir peur de ne pas être à la hauteur, peur du groupe, manque de leadership, ne pas être assez « porteur de

Chi » pour tenir un groupe, ne pas savoir trouver les mots pour corriger »... Parfois, une belle réponse singulière : « J'avais peur de proposer quelque chose d'inhabituel et de pas évident au premier abord. Peur qu'ils n'aiment pas ça. Peur de l'échec ».

Avec l'expérience, on évolue. On passe moins de temps à préparer son cours, on pense moins à soi et plus à ses élèves. « J'avais peur de tenir le temps, je préparais les cours et apprenais le contenu pour éviter les temps morts ou les blancs... Aujourd'hui, je ne m'inquiète plus, je peux improviser, et parfois un fil conducteur nouveau me mène au cours de la séance. L'Art du Chi est un enseignement corporel, si l'on maîtrise son sujet, le message va passer par le corps, à condition

d'être en forme ! » résume un (pourtant) jeune enseignant. Ce que confirme un autre Promonca avec cette formule : « Avant, j'expliquais, maintenant, je démontre dans et avec mon corps ». Parce que donner des cours hebdomadaires ou des stages est différent, on s'adapte de mieux en mieux : « Quand c'est nécessaire, si je sens que le groupe est fatigué le soir, je commence par une relaxation rapide ; avant, je n'aurais pas osé ». On apprend à moins parler : « Je n'aime plus discuter longtemps sans rien faire, il y a tant à apprendre ! ». Ou à parler autrement : « Je me souviens que j'avais d'affreux « blabla » de singes fous qui se déchainaient. Je dis à mes élèves qu'ils n'ont pas à culpabiliser, que ça arrive, mais que, plus l'on pratique, plus cela s'éloigne ».

Evidemment, poursuivre sa formation permanente donne un sel nouveau à tout. « J'aime aller me former car j'approfondis les techniques qui me gênaient avant, et aussi je peux copier des trucs de pédagogie. Mais surtout, j'aime parce que je sens comment on peut suivre, se reposer sur le guide ». On travaille sur soi autrement : « Je cherche en cours à m'ouvrir davantage pour mieux absorber ». Et au bout du compte, on réalise la profondeur des 10 000 heures au moins ! « Plus je sais, plus je vois que le chemin s'allonge, plus je mesure la distance entre mon enseignant et moi, plus j'ai envie d'apprendre »...

## Vos meilleurs souvenirs ? 😊

Evoquant ici volontiers la nature singulière du travail que nous faisons, très nombreux sont ceux qui estiment que « chaque cours où le Chi circule est un merveilleux souvenir ». Tellement profond, et donc indicible, que peu de mots sont sortis. Pour autant, certains instants ou dialogues restent gravés...

👉 Mon meilleur souvenir, c'est avec mes enfants. Après leur avoir fait faire les exercices de préparation pour les mains, mon fils m'a dit : « eh ! Mais c'est quoi ce chewing-gum entre les doigts ? »

👉 J'ai, un jour, donné un cours à des pratiquants d'aïkido dans un dojo. Ils m'ont dit : « nous avons enfin senti » !

👉 Une fois, une préadolescente, timide, bloquée, est affolée parce qu'elle doit réciter son vocabulaire et ne sait plus rien. Elle panique. Je touche son repère avant (elle participe depuis 3 mois à un cours) et lui dis de penser à la boule dans le ventre... C'est passé. Elle peut répondre et réciter... !

👉 Je pensais faire une technique en Chi. Et puis je me suis assis, mis dans mon Tantien, et ai senti que je devais faire autre chose. Je préparais alors toujours mes cours. Là, je me suis lancé sans avoir rien préparé. Je crois que c'est un de mes meilleurs cours... Je me suis senti ému, comme si on m'avait rendu un très grand service.

👉 Me voilà devant ce gamin de 13 ans, orphelin de mère, avec un père qui noyait son chagrin dans l'alcool, et son frère dans la drogue. Il est venu me voir en disant : « tu sais, j'adore tes cours de Qi Gong ». Je lui demande pourquoi ? « Parce que quand je rentre de tes cours, je me fais tranquillement à manger et après je me sens tout calme pour faire mes devoirs ».

👉 Un jour, en faisant les nuages dans un cours des 24, j'ai connu un vrai moment magique. Il y avait bien « mouvoir les mains comme des nuages » mais surtout, il y avait une vraie nappe de Chi ! Un moment inattendu car le groupe était vraiment débutant.

## Vos pires souvenirs ! ☹️

**C'est souvent au niveau de la première couche que nous sont parvenus vos pires souvenirs... Parfois dramatiques, parfois cocasses, voici quelques-uns des affreux souvenirs (ou ceux auxquels vous avez échappé !...)**

☞ « Mon pire souvenir c'est la décompensation psychotique d'une de mes élèves... Quel était mon rôle, ma responsabilité mais aussi mes limites dans cette situation ? »

☞ J'ai été menacée d'un procès par une dame à qui j'avais dit que son mal de dos était normal mais qui avait un lumbago. Un cauchemar qui a duré des semaines. Résolu non sans mal, grâce à l'aide d'un avocat sympa... »

☞ Un élève s'est écroulé devant moi, je ne savais pas quoi faire...

☞ « Il m'a fallu demander à une personne avec de très gros problèmes nerveux de ne plus fréquenter le cours. Il perturbait beaucoup les autres participants et le travail du Chi ne l'aidait pas. Il a eu beaucoup de mal à accepter ma décision... »

☞ Un gars parmi mes élèves était « amoureux » de moi. Très dépressif, il me prenait « pour le bon Dieu » et il m'a « poursuivie » durant plusieurs mois... Un calvaire.

☞ « Il m'a fallu quitter une salle de cours en urgence, pris par une diarrhée irrésistible... »

☞ « J'ai eu des périodes où je voulais tant que le cours finisse, j'avais l'impression de donner un cours de gymnastique et d'être épuisée... »

☞ Avoir pendant des semaines un élève qui relatait sans cesse les bienfaits de ses cours en... power yoga !

☞ « Arriver au cours, attendre 20 min. et devoir constater l'absence... de tous les élèves ! »

☞ « Me rendre compte à la fin du cours de Chi que j'avais fait exactement la même chose la semaine d'avant et que personne n'avait rien osé me dire ! »

☞ « C'était en 1994 et Vlady enseignait. A l'avant dernier cours, il me fait venir en avant pour diriger le groupe... Je me suis gouré. Tout le groupe s'était arrêté. Vlady m'a regardé et m'a dit : « J'ai de si beaux livres ! »



## Le hit parade des « qualités personnelles »...

**L**à encore, tout dépend donc de la façon dont on a entendu le mot « enseignement ». Donner des cours ? Ou tenter un début de chemin vers l'application sur soi et les autres d'un enseignement plus profond... Souplesse, confiance en soi, sens de l'humour, se retrouvent souvent dans les réponses quant aux « qualités » pour enseigner... Mais il y a aussi : patience, diplomatie, sens du groupe et autorité, capacité d'écoute, bienveillance, non jugement (« aimer les gens » dit simplement l'une d'entre vous)... Un autre ose un résumé complexe. A ses yeux, il faudrait : « des qualités presque contraires, en fonction des gens et des situations : souplesse et fermeté ; confiance en soi et capacité de se remettre en question ; humour of course et sérieux de la démarche ; ouverture d'esprit et rigueur ; spontanéité et pondération ; préparation sérieuse et sens de l'improvisation... comme dans la vie, quoi : il n'y a pas de cloisonnement. C'est sans doute aussi la seule manière de vivre au présent ! »

Plus on avance, plus d'autres qualités - paradoxales -, apparaissent nécessaires : la modestie, ou l'humilité. « Il faut de la modestie, car en fait, je ne transmets rien. Je ne fais qu'accompagner des personnes en recherche et les aider à découvrir ce qu'ils ont déjà en eux », confie l'un. Ce à quoi l'autre réplique en écho : « Il faut savoir travailler sérieusement mais ne pas se prendre au sérieux. Le plus difficile est de trouver un équilibre entre l'attention tournée vers les élèves et l'attention à ce que je vis et ressens. Dans ce sens, je pense qu'il est bon de faire tout un cours tout seul (comme si on s'enseignait à soi-même). De même, il faut consacrer du temps à pratiquer seul ». Un ancien est allé jusqu'à une formule saisissante pour résumer les qualités essentielles à ses yeux : inconscience et courage ! « Pour enseigner, il nous manque tellement de choses : la connaissance elle-même ? La constance de notre qualité de présence ? Il faut, je crois, une certaine dose d'inconscience et un certain courage ». Entre temps, une autre qualité semble nécessaire : la persévérance. « Ne jamais croire qu'on possède la chose, entretenir le goût de la recherche mais ne pas se décourager non plus ; il y a toujours des récompenses à la clé ».

## L'enseignement de l'enseignement ?

Reconnaissons que cette question pouvait prêter à confusion. Est-ce à dire : qu'est-ce que l'enseignement m'a appris pour être un meilleur enseignant ? Ou s'agirait-il de se demander : qu'est-ce que l'enseignement m'a appris sur moi, sur la nature de ce que j'enseigne, sur les changements que je peux vivre ou opérer à partir de là ?... Une majorité de réponses ont été faites à la question première version. « *Le travail en miroir m'a permis de travailler autrement les diagonales* », dit simplement l'un d'entre vous. J'ai appris à être « *moins timide* », « *la patience et l'imagination* », dit un autre.

Il y a eu toutefois des commentaires plus approfondis sur les leçons de l'enseignement pour mieux donner ses cours ; « *J'ai mieux compris la logique du mouvement en le déconstruisant et en examinant ses étapes afin de proposer des exercices intermédiaires aux élèves... Enseigner suppose de s'être approprié à la fois le sens de notre travail mais aussi les différentes facettes (respiration, circulation du Chi, travail des diagonales, intention martiale...), le but étant de laisser le tout se combiner dans la pratique, sans intervenir, le travail réalisé au préalable*



*ble ayant comme ouvert des chemins à l'intérieur du corps* » écrit un Promonca. Auquel un autre ajoute comme en complément : « *Enseigner m'a obligé à m'interroger sur différents liens : quelle correction produit quel effet, quelle approche pour quelle personne en particulier ?... A développer un plus grand respect pour le chemin de chacun. A accepter que tout ne peut pas s'expliquer et qu'il faut du temps pour que certaines transformations s'opèrent, et qu'il peut y avoir parfois un grand décalage entre le fait de comprendre, d'adhérer à certaines explications et finalement parvenir à ce qu'elles s'incarnent et s'intègrent vraiment* »...

Reste les valeurs que l'on défend. Enseigner pourquoi, au nom de quoi ? La Vie, disait Vlady. Les uns ou les autres ont répondu en écho : « *la Joie* ». Souvent, on estime que l'on doit partager : « *J'ai reçu un trésor inépuisable et inestimable, je ne vais tout de même pas le garder pour moi seul !* ». Ou, « *j'aimerais donner le goût de « ça », le goût du Chi* »...

Mais certains osent parler plus simplement : « *J'enseigne parce que ça me fait du bien. Ça me fait grandir. Ça me fait sentir et m'ouvrir autrement. J'enseigne pour moi* ». Avant d'ajouter, mi-rieur mi-inquiet : « *C'est mal ?* ».

## Les questions manquantes ou taboues ?

La question 20 n'existait pas. Ou plutôt, elle vous proposait de poser une question sur l'enseignement que vous auriez souhaité aborder. L'idée a été détournée parfois. Qu'importe. Nous nous inspirerons de ces thématiques qui vous préoccupent dans de prochaines éditions du journal. D'ici-là, petit florilège. Et réponses rapides (des intéressés) bien sûr...

➤ *On aurait pu demander : est-ce que le départ de Vlady a changé quelque chose par rapport à ton enseignement ? Et ma réponse aurait été : Non, j'ai toujours la même envie d'enseigner, portée par ce qui m'émerveille tous les jours.*

➤ *Ça m'a l'air bien complet. Il y aurait des questions plus incisives et très délicates. Ex : comment ressens-tu la présence d'autres profs sur ton « territoire », le fait qu'il y ait une hiérarchie assez rigide ?*

➤ *Quand quelqu'un craque dans un cours, on fait quoi pour l'aider ? Lâcher tout le groupe n'est pas possible mais je n'aime pas lâcher la personne non plus.*

➤ *J'aimerais poser une question relative aux supports sonores. Dans les stages, ils sont employés quasi systématiquement mais nos élèves n'y ont pas accès. C'est comme un enseignement à deux niveaux. Je comprends les difficultés que cette question soulève. Mais dans quelles conditions cet outil pourrait-il être mis entre les mains des enseignants de l'école ?*

➤ *Une suggestion : avez-vous eu quelquefois l'envie de faire une pause ou d'arrêter d'enseigner ? Ou avez-vous finalement décidé que l'enseignement n'était pas pour vous ? Pourquoi ? Et comment êtes-vous sorti de cette « crise » ?*

➤ *Une question fondamentale : pourquoi travaille-t-on tellement le Tantien inférieur et si peu directement les deux autres Tantien ? La vie se joue entre l'équilibre des trois Tantien, en sous développer ou sur développer un, c'est déséquilibrer le système dans son ensemble. Les arts énergétiques sont par essence holistiques, non ?*

➤ *Pourquoi n'y a-t-il pas de cours pour apprendre à corriger ? Suivant les formateurs que l'on suit, c'est tellement différent. Et moi, je me souviens de tant de choses que je détestais en commençant et qui ont failli me faire fuir. Que faire avec les gens ? Quand savoir s'ils sont prêts à entendre une correction ? Il y a des gens qui partent parce qu'on les bloque...*

➤ *On pourrait se demander comment on met l'Art du Chi et les idées de Vlady dans nos vies de tous les jours, après nos cours. Mais c'est un autre sujet peut-être ?...*

# Conseils et

*Des anciens et des formateurs ont choisi de compléter le questionnaire par du « Ça », indicible mystère, en passant par de sages conseils de lenteur et*

## La peur d'enseigner (ou le plongeon nécessaire)



*Doutes et travail pour de magnifiques plongeurs...*

Fascinée par cet enseignement qui m'apparaissait d'une profondeur et d'une sagesse infinies, mais de nature plutôt anxieuse et perfectionniste, je me sentais bien petite quand Pierre et Nicole m'ont proposé d'enseigner. En vérité, je devrais dire carrément paniquée. Qui suis-je, moi, pour pouvoir prétendre guider d'autres personnes sur ce chemin de la découverte et de l'utilisation du Chi, chemin balisé par de grands maîtres depuis des millénaires ?

Moi qui avais notamment des réactions tellement bizarres et inhabituelles aux techniques de Chi, comme à toutes les autres interventions thérapeuti-

Le deuxième élément qui a réussi à balayer, en quelques secondes, une grande partie de mes insécurités malades, c'est une phrase de Pierre. « *De toute façon, m'a-t-il dit, tu en sauras toujours au moins un peu plus que tes élèves.* » Phrase apparemment anodine, peut-être, mais qui a eu l'effet d'un électrochoc sur mon monologue intérieur et mon sentiment d'inaptitude.

Et à peine quelques instants après cette phrase mémorable, Pierre m'en a lancé une seconde, tout aussi déterminante : « *Dans les cours, tu ne nommes que ce que tes élèves sont en mesure de sentir.* » Échec et mat à mon inquiétude de ne pouvoir épater mes élèves par mes connaissances sur le Chi et réalignement sur l'importance première de la présence et de l'écoute !

Je sais maintenant que cette idée de vouloir accumuler un bagage de connaissances avant de commencer à enseigner est dans une certaine mesure, illusoire. Ces connaissances seront de toute façon toujours partielles ; on ne saura jamais répondre à toutes les questions et à toutes les attentes. Ce n'est pas là qu'il faut rechercher une sécurité.

Enfin, et c'est ce qui me semble indispensable à dire aux enseignants débutants, c'est en enseignant qu'on apprend à enseigner. C'est en enseignant qu'on découvre peu

*« L'enseignement est une étape indispensable à notre cheminement personnel »*

ques d'ailleurs (acupuncture, homéopathie, ostéopathie, etc.)

En plus des innombrables heures de formation que Pierre et Nicole nous ont si généreusement offertes en rafales avant leur départ pour le Portugal en 1992, je peux me souvenir de quelques éléments décisifs dans mon acquisition progressive d'une certaine confiance en tant qu'apprentie enseignante. (Ne reste-t-on pas toujours apprenti enseignant, de toute façon ?)

La première chose qui m'a beaucoup aidée, c'est la possibilité de diriger régulièrement des pratiques de groupe, avant de commencer à enseigner. J'ai ainsi pu apprivoiser cette façon de « tenir » un groupe, non pas avec la parole et l'intellect, mais avec le Chi. J'ai appris que j'avais autre chose qu'un bagage de connaissances acquises à partager avec d'éventuels élèves. J'ai appris à valoriser la présence de l'enseignant dans l'instant présent, qui vaut certainement bien des étalages de connaissances.

à peu toutes les dimensions de l'enseignement, et qu'on n'en finit plus de s'en émerveiller. C'est en enseignant qu'on trouve progressivement sa propre voix (voie ?), sa propre façon d'être en relation avec les élèves, et donc sa confiance en soi. Et c'est en enseignant qu'on cultive cette qualité de présence au Chi que les élèves reconnaissent et apprécient par-dessus tout.

Vlady avait vu juste, bien sûr. L'enseignement est une étape indispensable à notre cheminement personnel dans l'Art du Chi. C'est en tout cas ce qui m'a permis non seulement d'affiner ma pratique, mais surtout de surpasser mes craintes et mes réticences (bien égotistes) du départ, pour m'ouvrir à quelque chose de bien plus essentiel. Une belle leçon de vie ! Toute ma reconnaissance à Vlady et à ceux et celles qui l'ont relayé dans ma formation.

Lucie Lapointe

# réflexions « d'anciens »

des contributions plus personnelles. De la « peur d'enseigner » à l'enseignement quelques incontournables clés pour enseigner, voici leurs témoignages...



## Ne jamais se presser

En 1984, alors que j'assiste par hasard aux premiers cours donnés par Michèle, je ne connais rien. Même pas le nom du cours ! Et pourtant, dès les premières minutes, tout m'est familier. Les frichtillements des mains, la détente de la respiration profonde et surtout le Chi, cette manifestation naturelle propre à tout ce qui est vivant, je ne pensais même pas qu'on pouvait lui donner un nom...

Depuis toute petite, j'ai pris l'habitude de vivre à l'extérieur, de me promener seule en forêt, quand la nature dégageait encore une force incroyable. Tout ce que je sens dans les mains, partout dans le corps, c'est la même chose, « ce truc » des arbres et de la vibration de l'espace. Un bonheur indescriptible d'être plein de vivant. Plus tard, quand je sortais du collège où j'enseignais la biologie, vidée, je prenais une couverture et m'endormais quelque temps au pied d'un arbre, histoire de me réveiller en pleine forme.

Dès ce premier cours, le Tantien aussi est présent. C'est une rencontre presque violente. C'est quoi cette présence brûlante dans le ventre qui m'a empêchée de dormir les nuits suivantes ? Est-il vraiment indispensable d'être vivante à ce point-là ?... Mais ma plus grande surprise vient surtout du fait que tout cela n'est pas évident pour les autres personnes du groupe. Elles sentent un peu, ou seulement parce qu'elles imaginent... Portée par la jeunesse, je ne m'étais jamais rendu compte qu'on pouvait être différente à ce point. Ça alors, il y aurait donc un avantage à être livrée à soi-même dès le plus jeune âge, à ne pas avoir été « éduquée » ? Mais je ne prends pas la tête sur la question. Et surtout, je suis quand même débutante (bassin mal placé, épaules tendues, ...). Comme tout le monde, il m'a bien fallu 10 000 heures avant que tout commence vraiment. Et donc je n'oublie pas. Je

n'oublie jamais quand je suis avec mes élèves et que je dois transmettre. Ni qu'on peut être différent face à la réalité du Chi. Ni qu'il faut des heures de travail. Et qu'enseigner une "matière" comme le Chi n'a rien à voir avec l'éducation classique...



*« Jamais personne, heureux d'être vivant, n'est pressé de vivre sa vie »*

J'avais déjà 12 années de pratique de l'enseignement au collège lorsque Vlady m'a demandé d'enseigner l'Art du Chi. Pourtant, je me suis retrouvée comme une débutante face au groupe. J'avais bien des petits trucs : poser sa voix, être attentif à intégrer tout le monde dès le départ, partir de choses toutes simples... Mais l'essentiel n'est pas là, je le perçois dès les premiers instants. Tout est dans la présence, dans cette sorte d'ouverture intérieure qui rayonne. C'est une évidence, l'Art du Chi ne s'apprend pas, il se transmet ! Vlady a mis toutes ces techniques à notre portée mais elles n'en restent pas moins orientales et surtout au niveau de la transmission véritable. Personne n'y échappe.

Nous aimerions, vu le rythme de notre époque, pousser sur des boutons et apprendre à enseigner vite. Pourtant, il est impossible de vulgariser cet Art. Heureusement ! Enfin nous pouvons nous dérober à la frénésie générale.

Pour transmettre, il faut du temps, beaucoup de temps. Chaque minute passée se savoure posée là, dans l'instant présent. Pour une fois, on va pouvoir s'améliorer avec l'âge, se centrer sans autre but que celui d'être pleinement vivant un peu plus chaque jour. L'enthousiasme, la volonté et la présence d'un guide qui a déjà passé « les 10 000 heures » sont indispensables dès le départ.

Le nombre des années de pratique fait la qualité de l'enseignant. Pour pouvoir allumer une petite flamme, il faut brûler sans se consumer, relié en permanence à son feu intérieur.

Jamais personne, heureux d'être vivant, n'est pressé de vivre sa vie. C'est la même chose. Se centrer sans rien attendre, sans autre exigence que de s'améliorer dans l'art de la patience et de la posture juste. Et ainsi, parfois, on se rend compte que l'on a fait quelques pas sur le chemin. Notre quotidien s'améliore, porté par le courant naturel de la vie. L'action directe guidée par le Tantien commence à agir sur nous et sur notre entourage.

Bien sûr, nous ne sommes pas à l'abri des difficultés, l'erreur est humaine et nous sommes humains, heureusement. Mais quand elles surgissent, il y a une volonté infailible, une sorte d'instinct spontané à faire face. Et puis, chacun va avoir son propre chemin, ce qui ajoute encore à la richesse de cette aventure. En même temps, nous sommes tous animés par cette envie irrésistible de revenir à la source, celle qui nous relie à la vie avec un grand V.

Karine Taymans, formateur

# Au-delà de la technique, un état d'être



L'article qui suit est la description d'un moment dans tout ce long chemin qu'est ma pratique. Je le vois comme on aurait pu prendre que l'essentiel photos d'une personne en mouvement. C'était ma

réalité du moment ! Une description tout à fait partielle et qui a même bougé entre l'idée de départ et sa version finale ! Et qui sait comment je parlerai de

*« Et si l'enseignant devenait le passeur, celui qui ouvre la voie à plus grand ? »*

mon expérience dans un mois, un an ou dix ans ? Il y a probablement mille portes d'entrée pour amorcer une réflexion sur l'enseignement dans l'École de la Voie Intérieure. Voici celle que je choisis aujourd'hui : mon expérience en tant qu'élève, comme point d'appui pour revoir le rôle de l'enseignant.

J'ai des années de formation avec Pierre, des heures de pratique personnelle et des années comme enseignant. Il y a eu des moments de travail ardu, à tenter de contrôler un travail musculaire. J'ai dû recommencer et recommencer encore. Ouvrir, observer mes façons de faire habituelles, arrêter de chercher pour simplement être à l'écoute et surtout, laisser le corps prendre la relève. J'ai eu la chance de vivre des moments de joie, de plaisir, de simple bonheur et parfois, être surprise et touchée par... je ne sais quel mot utiliser... certains diront la grâce ! Un lieu où il n'y a plus de Tientien en tant que boule concentrée dans le ventre, il n'y a qu'une présence beaucoup plus vaste.

Il y a quelques temps, j'arrivai à un stage de Pierre, vraiment mal en point ! La veille, j'avais appris une nouvelle qui m'avait totalement bouleversée. J'avais le cœur et l'esprit remplis de tristesse, de colère et de pensées noires. Mais voilà, sur mon zafu, j'ai pris la posture et en cinq minutes à peine, je me suis retrouvée dans un tout autre état. Je me suis entendue rigoler de bon cœur. Quelque chose s'était nettoyé dans ma tête et mon corps s'était déten-

du. J'étais simplement là, et le travail se faisait avec une étonnante facilité. J'avais accès à un autre espace...

Pourtant rien n'avait changé dans ma vie ! Que se passe-t-il dans des moments pareils ? S'agit-il de magie ?... Est-ce la conséquence du travail et des techniques corporelles pratiquées durant des années ? Et moi, comme élève, quels ont été mes choix ce matin-là ? Quelle a été la part de Pierre ?... Quelles conditions ont permis que je me dégage de ce monde de pensées et d'émotions qui m'accompagnaient à mon arrivée ? Je n'ai pas toute la réponse. Je sais seulement que, ce jour-là, j'ai choisi de me laisser guider, d'être à l'écoute de ce qui était disponible. Or, une des premières choses disponibles dans un cours n'est-elle pas la *présence* de l'enseignant, par sa voix, par ses mots, par ce qui se dégage de sa personne...



Et si l'enseignant devenait le passeur, celui qui ouvre la voie à plus grand ? Notre approche ne semble que corporelle et pourtant, par ce travail, nous pouvons toucher quelque chose ! Un lieu d'ouverture où il y a rencontre avec plus grand que soi !

Contrairement aux apparences, mon intention dans cet article n'est pas de me raconter, mais plutôt de tenter de mettre des mots sur un état d'être accessible par notre pratique, pour ainsi questionner le rôle de l'enseignant. Comment l'enseignant contribue-t-il à cette ouverture chez l'élève ? Quels choix et quels actes peut-il poser pour rendre ce lieu disponible à ceux qui le désirent... ? On parle beaucoup de la présence de l'enseignant... Je terminerai avec une expression qu'utilise un grand ami : *Être au rendez-vous*. Dans un cours, qui de l'enseignant est au rendez-vous ? Qui de l'élève est au rendez-vous ? Et y a-t-il seulement rendez-vous ?...

Carole Cajolet

## Du mystère du « Ça » dans l'enseignement

En réponse au questionnaire sur l'enseignement, j'ai estimé que pour enseigner, il me manque l'essentiel : la connaissance elle-même d'une part, la constance de ma qualité de présence d'autre part.

Vlady ne doutait pas. Mais je ne me suis pas moi-même affranchi de tout questionnement sur mon enseignement. J'accorde un crédit total à la transmission que je reçois. Je ne doute ni de l'authenticité de la voie, ni de ses fondements, ni de ses accomplissements mais plutôt de mes capacités à y accéder. Aussi l'enseignement (même avec les prétentions les plus modestes) s'avère un défi permanent.

A la réflexion, qu'est-ce que je propose de connaître vraiment ? En enseignant :

- J'use (et abuse sans doute) de tout aspect formel ; les attitudes physiques, les formulations, les images, les représentations en tout genre en somme.
- Avec plus d'ambitions, je voudrais qu'il se dégage de mes prestations une qualité de corps, un état

d'être qui relève d'une présence intérieure.

- Surtout j'aimerais faire saisir l'insaisissable.

Cet effort peut rester totalement stérile.

Ce qu'il y a à saisir, je ne le saisis pas ; ça me saisit !

Que puis-je donc espérer ?

L'élève en s'exposant et en se rassurant à la fois pourrait être saisi à son tour.

Nous pourrions être portés ensemble pour nous alléger d'une partie, au moins, de nous-mêmes.

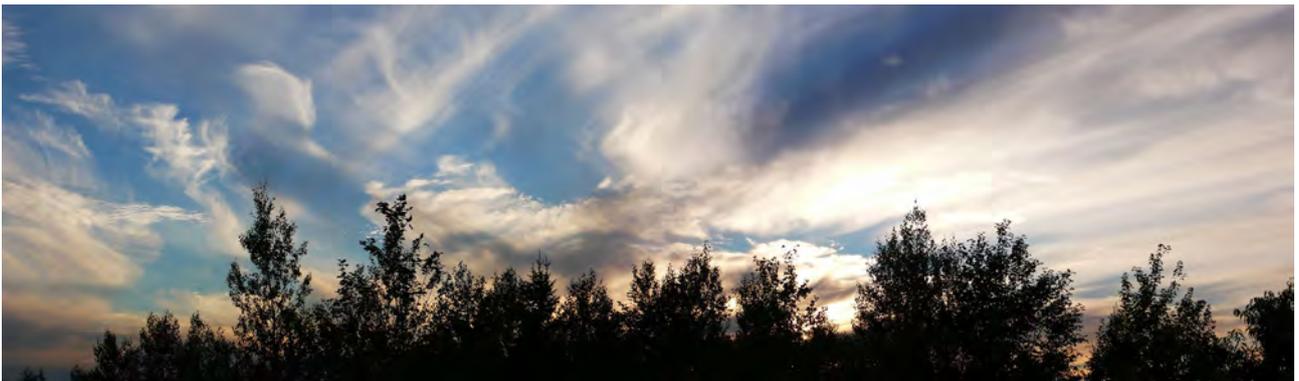
Le souffle est là maintenant.

Il m'apaise. Je l'écoute.

Un souffle m'anime, il m'unifie, il rend caduques mes interrogations sur les moyens, sur le début comme sur la fin.

- indéfiniment le milieu -

Patrick St Roch



## OUVRIR DES PASSAGES

J'aurais aimé écrire longuement pour Tantien Mag ! Dire en détail pourquoi, par exemple, j'ai répondu dans le "Questionnaire Promonca" que je ne corrige pas mes élèves car *ils sont toujours justes*.

Ça peut se dire en mille mots ! Ou en très peu. Reconnaître que l'élève est juste, c'est reconnaître que son chemin est le sien, qu'il fait ce qu'il peut, là où il en est. Et qu'on ne peut que lui suggérer des choses sur ce chemin qui peut prendre toute une vie de

toute façon...

Donc voilà. J'écris cela (poussé par notre rédactrice en chef !). C'est court. C'est peu.

Mais écrire est difficile pour moi. C'est comme figer les choses. Or, si je le fais, disons que c'est comme un mandala ; je le fais le mieux possible, mais il peut s'effacer immédiatement. Ce n'est pas grave...

Reste qu'il me semble que cela va au-delà de l'écriture. C'est le fond de notre travail que de douter de ce qui serait certain, de ce qui serait figé.

Un jour, Vlady m'a dit : « *A chaque fois que j'ai cru savoir ce qu'était le Chi, quelque chose est arrivé pour me démentir* ».

Pour le moment encore, notre travail je le vis comme ça. Comme quelque chose qui est démenti d'un jour à l'autre, et qui est contradictoire. C'est pourquoi, il est plus adapté à la transmission orale et corporelle.

Malheureusement - ou heureusement selon les avis -, après plus de 20 ans d'enseignement, je n'ai pas vraiment de

« certitudes » quant à la nature de notre travail. Ou alors trop éphémères.

Ce qui compte, c'est d'ouvrir des passages à l'intérieur, dedans. Si j'écris, j'aimerais que ce soit pour cela. Mais c'est difficile sans la présence. En tout cas, c'est cela que je tente quand je corrige (tout de même !) un peu mes élèves. Offrir une présence. Et espérer leur proposer d'ouvrir de nouveaux passages...

Fabien Bastin, formateur

## UNE ECOLE PAS COMME LES AUTRES...



*Il y a école...*

Depuis que nous sommes tout petits, nous apprenons. L'école est le grand lieu de cet apprentissage. A grands coups de : bien, mal, peut mieux faire, redoublement, félicitations ou encouragements, de «au tableau!», notes, interros, contrôles et autres examens nécessitant appréciations, jugements, nous gravissons (parfois péniblement) les échelons. Et finalement, c'est le grand plongeon dans la vie professionnelle. Et puis peu à peu, une envie d'autre chose, comme s'il manquait du sens à cette vie installée... Alors, la recherche. Une piste à suivre... l'Art du Chi, l'Ecole de la Voie Intérieure. Zut, encore une école. Ma foi, au point où j'en suis, scolaire et appliquée, je m'engage...

Seulement là, c'est la surprise. J'entends des mots qui ne me sont pas habituels : copiez, ne faites rien, videz la tête, ressentez, oubliez tout... ah bon ? On peut aussi apprendre comme ça ? Pas besoin de prendre des notes ? Je peux redoubler ? Il n'y a rien à comprendre ? Enfin... progresser à son rythme, sans effort, sans jugement, sans que l'on me « mette la pression », sans se prendre au sérieux, juste dans le plaisir... Et j'ai alors

compris que le « refaire », le « encore » n'est pas signe de lassitude ou de punition mais d'approfondissement. C'est nouveau pour moi, perturbant, mais tellement libérateur !

Cependant, je ne me libère pas d'un coup comme ça... Le modèle de référence refait régulièrement surface ; toujours cette appréhension d'être devant pour guider, de ne pas « faire bien », avec la peur du regard (jugement ?) des autres... Et puis cette attente du « c'est bien » ou « tu progresses » qui viendrait chatouiller agréablement mon égo et satisferait mon besoin de reconnaissance toujours vivace... Il y a encore du « travail », mais en tout cas, cette méthode d'apprentissage a été et est encore pour moi une révélation, et c'est elle que je cherche à mettre en application avec mes élèves.

Laurence Bourreau



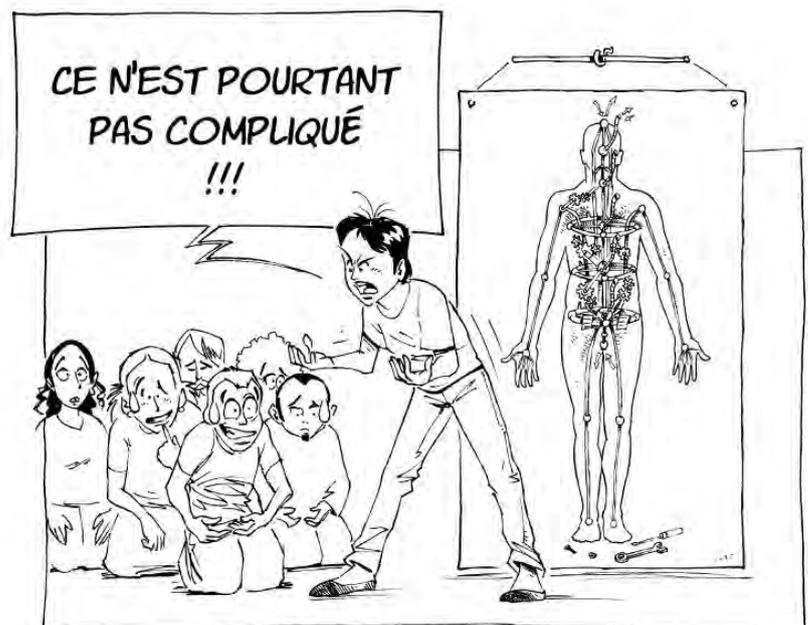
*... et Ecole (de la Voie Intérieure)*

### De l'usage du rire chez Geneviève...

Pour moi, la question manquante dans le questionnaire aurait pu être : « Est ce que vous riez dans les cours ? ». En effet, enseigner l'Art du Chi, c'est enseigner du vivant ! Et la Vie, c'est le rire, la bonne humeur, le sourire intérieur, l'amusement, l'optimisme, la confiance.

C'est donc aussi transmettre un état d'esprit et de corps positif. Apprendre à prendre de la distance, apprendre que la « réalité » ne doit pas obligatoirement nous rendre sérieux. Apprendre à faire taire le « singe fou » qui n'est bien souvent qu'un petit singe craintif et peureux. Apprendre à retrouver la Confiance... qui amène à sourire chaque matin parce que c'est une chance cette vie ! Qui est indifférent au rire ? Quel rire ne se propage pas comme une onde entre les vivants ? Alors moi, avec toutes mes incompétences de jeune enseignante, je me réjouis si j'ai pu entendre rire mes élèves durant mon cours... Ce rire fera écho en eux et chez les autres !

G. Bozet



L'humour chez Thomas Haessig, illustrateur de métier et qui collabore à la réalisation graphique des documents de l'Ecole.

# POUR ENSEIGNER, IL FAUT...

**A**voir atteint le niveau suffisant de pratique personnelle, car c'est ce que l'on montre qui est déterminant... Répondre aux critères de la charte... Et quelques incontournables comme...



*Entre contraintes et joie, ce que l'on montre de soi est déterminant...*

## **AIMER ENSEIGNER**

Avoir la passion. Avoir envie de faire progresser l'élève, rechercher tous les moyens de le toucher, de l'aider. Avoir du plaisir à le voir progresser et parfois nous dépasser. Le plus souvent, lorsqu'on commence, on se pose la question : suis-je suffisamment bon ? Détendez-vous Mesdames et Messieurs les enseignants : même si ça ne marche pas parfaitement chez vous, même si vous n'avez pas encore parfaitement maîtrisé les techniques, si vous les enseignez en appliquant notre méthode d'enseignement, ça marchera chez l'élève et parfois plus vite et mieux que chez vous. Adieu amour propre et fierté : c'est la discipline que nous enseignons qui est merveilleuse ! Allons ! Allons ! Vous aussi bien sûr !

## **ACCEPTER LES CONTRAINTES**

Elles sont inhérentes à ce travail : l'administratif et le temps que l'on y consacre, et bien d'autres ; ce que nous prenons à chaque mouvement de Tai Ji : accepter les contraintes de la forme et y trouver une liberté et le plaisir.

## **ETRE CAPABLE DE TENIR SUR LA LONGUEUR**

Savoir se ressourcer : en Chi, en idées, et progresser... poussé par ses élèves.

Un cours hebdomadaire n'est pas un stage. On n'y dispose pas du même temps, l'élève n'a pas la même disponibilité : au cours du soir, il termine sa journée de travail, stressé, fatigué, plein des soucis qu'il a rencontrés ou qui vont venir... Le matin, c'est un peu mieux. On ne peut donc atteindre les mêmes états qu'en stage. Restons donc modestes dans nos objectifs et ce sera déjà beaucoup pour l'élève.

## **DONC RENOUVELER L'INTERET DES ELEVES**

Quelques faits d'expérience : l'apprentissage de la forme, puis sa mémorisation est une véritable motivation, le mouvement lui-même fait circuler le Chi et donne à l'élève la sensation de bien-être immédiat qu'il n'aura pas forcément tout de suite avec le travail au sol, suivant son niveau de sensibilité et sa condition physique. Le mouvement agit aussi dans la durée et l'élève constatera plus facilement ses progrès. Ensuite, vient le travail plus orienté vers les techniques de Chi au sol. Recette d'un cocktail buvable : échauffement, détente, mouvement et un zeste de Chi.

## **AIMER LE GROUPE**

Pratiquer et progresser seul, rechercher seul, est une chose. Enseigner suppose de partager en groupe, et c'en est une autre.

Il y a chaque élève : être attentif à qui j'ai à faire, la manière dont cette personne vit l'enseignement pendant le cours, mais aussi dans sa vie quotidienne, être attentif à ses progrès...

Il y a le groupe, avec sa personnalité propre, cette alchimie mystérieuse qui n'est pas simplement l'addition des personnes présentes, qui a une présence vivante, et donc changeante, et dont l'enseignant fait partie. Percevoir cela et se laisser inspirer par ça...

## **ETRE PATIENT ET OUVERT A TOUTE EVENTUALITE**

On ne peut pas tirer sur une plante pour la faire pousser plus vite. Et on ne peut pas savoir à l'avance ce que la plante va donner en poussant. On peut s'en douter, mais l'erreur est toujours possible ; donc, rester dans l'état d'esprit où tout est possible, toujours. Tous les progrès, tous les miracles, ne jamais renoncer...

## **RENTREZ DANS LE BUSINESS**

Avoir les pieds sur terre. Suivant la société dans laquelle on vit, ses origines, le pays, l'environnement... les contraintes peuvent être très différentes et variées : donc, se renseigner, prendre les décisions qui s'imposent en connaissance de cause.

Enfin, dernier CONSEIL AUX ENSEIGNANTS : les deux premières grandes règles de l'école sont avant tout à appliquer à soi-même : « confort d'abord » et « démerdez-vous » !

Nicole Bernard, formateur

*NDLR : dans les pages qui suivent, on retrouvera Nicole à propos d'un (toujours) mystérieux parchemin à déchiffrer*

# Le facteur A...

*Comment concilier les aléas de la « première couche » avec le reste d'un perdre (!) » en faisant quotidiennement autre chose que ce à quoi on croit meilleur à enseigner l'essentiel, « la chose » ? La question reste ont été très divers dans le questionnaire. Autant de points de vue que de et Léon Bernier qui ont choisi et assumé leur voie.*

## Je suis riche de l'Art du Chi

OUI, OUI, OUI, je vis de l'enseignement de l'Art du Chi depuis plus de 20 ans. Après 3 années de chômage, la pratique et l'enseignement du Tai Ji se sont imposés dans ma vie comme allant de soi. Grâce à l'encouragement de Vlady (« *choisis une grande salle et elle se remplira...* »), j'ai ouvert petit à petit une dizaine de cours et j'ai pu commencer à en vivre.

L'Art du Chi me nourrit, me construit, donne sens à ma Vie, c'est ma respiration au quotidien. Être libre de se consacrer à son Art n'a pas de prix ! Ma richesse est de ne pas être obligée « d'aller au boulot ». Je vis dans mon Tantien et c'est là que je rencontre mes élèves chaque jour, et que je chemine sur la Voie... Exclusivement. Cette vocation, je l'avais depuis longtemps : j'enseignais la danse avec le rêve de ne faire que cela. Passer au Tai Ji ne m'a posé aucun problème, car c'était dans la continuité de ma recherche. Mais avec la profondeur en plus !

Je n'ai jamais douté que j'étais à ma place, malgré toutes les embûches inhérentes à l'organisation d'une activité professionnelle : trouver les salles, être confrontée à la concurrence et aux lourdeurs administratives, subir un contrôle fiscal, avoir des rentrées d'argent aléatoires et une profession considérée comme marginale, traverser les états de fatigue... Mais, si on y croit vraiment, tout l'art du guerrier se

met alors en œuvre et on sort grandi des difficultés.

Pour s'épanouir dans notre Art, il faut apprécier les hauts (partage de l'expérience du Chi, richesse des rencontres, témoignages de transformation, sentiment d'appartenance à une famille de cœur, ...) et surtout accepter les bas (baisse de Chi, moins d'élèves, difficultés d'argent, traversée de périodes d'ennui, sentiment de tourner en rond, ...) et ne jamais se lasser de répéter 10 000 fois le même geste qui épure nos ten-



*« Je voudrais enseigner le silence, [...] voir d'autres hommes heureux du même bonheur étonné ».*

V. Stévanovitch

sions physiques et psychiques. Malgré les phases de douleur et de mal-être inhérentes au processus de transformation, garder la fraîcheur et l'émerveillement de la première fois !

Si, dans un premier temps, la pratique peut viser à favoriser le bien-être et l'épanouissement des élèves, je ne perds pas de vue l'essentiel : « la rencontre avec Soi et l'univers ». Le chemin est sans fin. Chaque cours est une

rencontre entre amis, une aventure... A la fin de l'atelier, lorsque la salle baigne dans le Chi, que les regards sont allumés et le silence palpable, l'instant vaut tout l'or du monde. L'expérience du Chi à l'œuvre est une jubilation.

J'ai souvent en mémoire la phrase de Vlady : « *Essayez de vivre de votre enseignement, mais ne cherchez pas à vous enrichir* ». Je suis riche du sentiment de liberté à faire ce que j'aime. Et tant pis s'il me faudra sûrement continuer à travailler tard dans ma vie, car la retraite n'est pas assurée. Je reste dans la confiance inconditionnelle à la Vie qui me conduit sur cette Voie.

Le facteur A, cher à Vlady, est au cœur de ma quête, il me donne la direction de la recherche. Revenir toujours au Tantien. Partager l'aventure avec tous. Rester dans la bienveillance avec chacun. Donner le meilleur de soi. Approfondir la relation au delà des mots. Servir la Vie.

M'accorder au "si beau texte" de Vlady :

*« Je voudrais être un maître à ne pas penser. Je voudrais enseigner le silence. Et l'étonnement. La joie de découvrir tous les jours pour la première fois le bonheur ravi du simple fait de vivre.*

*De respirer. De toucher. De voir. De voir d'autres hommes heureux du même bonheur étonné...»*

La corne d'Abondance de l'Art du Chi est inépuisable d'Amour et d'Amitié.

Annick Dugas

# comme argent !

*travail intime et profond ? Ne risque t'on pas de « gagner sa vie à la vraiment ? Ou au contraire, libéré des questions matérielles, ne devient-on embarrassante en dépit des conseils de Vlady. Et vos avis sur ces questions personnes peut-être. Ici, on lira ceux d'Annick Dugas, Nicole Bernard Non sans questionnements...*

## GAGEURE AUTOUR D'UN PARCHEMIN

**J**e ne peux que partager mon expérience. Je reste persuadée, après 30 ans d'enseignement et une participation au lancement de l'Ecole dans 4 pays différents, que l'enseignant ne peut pas savoir vraiment ce qu'il transmet, ni d'ailleurs ce que ça va donner en terme de développement.

Ce qui m'a été transmis est écrit sur un parchemin et je n'ai jamais pu le lire complètement, ni même dans l'ordre : des paragraphes entiers me manquent ! Or c'est le parchemin que je transmets à l'élève et lui aussi n'en lit qu'une partie ! Avec les progrès, il se peut aussi qu'il en découvre plus long que moi. Je cherche à continuer à lire le parchemin...

Dans ce parchemin, une partie concerne le « comment faire pour enseigner ? ». Je cherche comment rester fidèle à l'essence et déployer mille et une manières de transmettre en fonction de ce que la vie me présente ...

Lorsqu'on débute, bien des questions se posent... Essayer d'en vivre est-il compatible avec l'esprit de notre discipline, avec la recherche intérieure ? Dépendre ou ne pas dépendre du nombre d'élèves ? Du montant que l'on peut gagner ? Se retrouver comme oncle Picsou avec les dollars qui s'allument dans les yeux quand un nouvel élève passe la porte de la salle ? Ou bien tout donner gratuitement et gagner sa

vie autrement ?...

On peut gagner sa croûte en enseignant si l'on n'est pas trop gourmand et si l'on aime travailler ! Cela dit, on sait que quand le travail est un plaisir, c'est beaucoup plus facile.

Mais il faut aussi avoir des compétences variées ou s'entourer de personnes qui les ont... Savoir se faire connaître, gérer un budget, collaborer avec les structures municipales, fédérales, de santé, etc. Créer une bonne ambiance et aller toujours chercher de nouveaux élèves (la plupart du temps c'est un à un que nous allons les pêcher dans un forum, dans une démonstration, dans un salon bio, etc.) et savoir garder les élèves : renouveler leur intérêt année après année...

Bref, à « la » grande question : « peut-on ou non vendre de l'Art du Chi, cette chose qui n'a pas de prix !? », je me garderai bien de juger ou de donner des conseils ; la réponse est à trouver pour chacun.

Vivre avec tout le monde comme tout le monde tout en pratiquant, voilà une gageure que j'ai trouvée et trouve toujours bien intéressante et source d'enrichissement et de découvertes. Alors finalement, peu importe que je gagne beaucoup ou non, que j'en vive ou non, ce qui compte c'est comment je le vis à l'intérieur...

Nicole Bernard, formateur

## Enseigner en toute liberté

**S**'il y a une question que j'ai toujours eue à cœur d'évacuer de mes pensées en ce qui a trait à l'enseignement du Taï Ji Quan, c'est bien celle de l'argent. Et voilà que c'est celle qu'on me demande précisément d'aborder dans ce numéro (merci chère rédactrice en chef). Dois-je y voir un signe que cette question me touche plus que je ne veux bien me l'avouer ? Puisque j'ai accepté d'écrire ce texte, c'est que

j'en reconnais au moins la pertinence. Le point de vue que je défends ici est tout à fait personnel et je pense qu'en ces matières, chacun trouve la solution qui lui apparaît convenir compte tenu des circonstances. En ce qui me concerne, j'ai opté, depuis vingt ans que j'enseigne le Taï Ji Quan, pour des aménagements de mon temps me permettant de le mettre au centre de ma vie sans en faire ma seule ni même ma principale

source de revenu. Pendant plus de dix ans, j'ai mené de front l'enseignement du Taï Ji Quan avec un travail professionnel exigeant et plutôt bien rémunéré qui, par certains côtés, était aux antipodes de notre pratique.

Durant toutes ces années, j'ai tant bien que mal réussi à naviguer dans deux mondes parallèles entre lesquels je n'ai d'ailleurs pas cherché à jeter des ponts.

Il y avait l'un et il y avait l'autre. Sans doute le Tai Ji avait-il implicitement des répercussions sur la façon d'exercer mon métier. Nous savons tous que le travail du Chi n'est pas sans conséquences personnelles profondes susceptibles de se manifester même là où l'on s'y attend le moins.

temps plein que je connaissais, et que j'avais l'impression, puisque je travaillais autant qu'eux, de progresser au même rythme. Il m'a répondu qu'en général, seuls les enseignants à temps plein avaient une réelle implication par rapport au Tai Ji Quan, que je faisais partie des exceptions qui

Tai Ji Quan, soit presque tous les jours durant l'année. Tout en ayant récupéré du temps à consacrer à l'enseignement, je dispose d'une suffisante (quoique modeste) autonomie financière qui me permet d'enseigner même à des groupes où il n'y a parfois que deux élèves, ce qui est bien

## « Etre un professionnel et un pratiquant du Tai Ji Quan n'est-il pas aussi antinomique que contrainte et liberté ? »

Mais le maintien d'une frontière étanche entre les deux univers était, dans mon esprit, essentiel à la sauvegarde de ce que représentait et représentait toujours pour moi le Tai Ji.

J'étais donc, d'un côté, un professionnel reconnu socialement (notamment à travers une rémunération conséquente) et de l'autre, un obscur pratiquant et enseignant du Tai Ji Quan qui, presque secrètement, passait à peu près tous ses temps libres à répéter inlassablement les mêmes mouvements et à les enseigner à quelques hurluberlus aussi mordus que lui. Je mentirais si je disais n'avoir jamais eu, durant ces années un peu schizophréniques, la tentation de tout lâcher pour me consacrer uniquement au Tai Ji. Quoi de plus normal que d'aller vers ce qui nous comble le plus ? Par contre, outre le fait que la profession qui me permettait de gagner ma vie avait aussi des côtés passionnants, depuis le moment où j'avais commencé à pratiquer le Tai Ji, j'avais le sentiment de m'y être engagé totalement, en dépit du fait qu'une partie de ma vie passait à faire autre chose.

Un jour, j'ai eu avec Vlady une conversation qui portait précisément sur la décision d'être ou non un « professionnel » du Tai Ji Quan. Cela s'est passé lors du grand stage d'été à Percé en Gaspésie. Durant une pause, il est venu vers moi et m'a demandé sans autre préambule si j'avais songé à devenir enseignant de Tai Ji à temps plein, en ajoutant que c'était la seule façon d'aller loin dans ce travail. Timidement je lui ai dit que je consacrais déjà beaucoup de temps au Tai Ji, probablement autant que la plupart des enseignants à

confirment la règle.

La question s'est tout de même posée dès lors avec insistance : devais-je (pouvais-je, voulais-je) devenir un « professionnel » du Tai Ji Quan ? Dans mon esprit, « professionnel » et « pratiquant du Tai Ji Quan » étaient presque des termes antinomiques, autant que peuvent s'opposer contrainte et liberté. Dans ma double vie, le Tai Ji coïncidait exactement avec le pôle liberté et je ne voyais pas comment il pouvait aussi coïncider avec des exigences aussi extérieures à cette pratique que celle d'en faire son gagne-pain avec toutes les implications pouvant en découler en termes d'organisation et d'obligations administratives, toutes choses pour lesquelles je n'avais jamais eu d'affinité et encore moins de compétence...

Enseigner le Tai Ji Quan, oui, à temps plein, oui, mais pas au prix de perdre la quiétude d'esprit à laquelle j'avais depuis le début associé l'enseignement de Vlady.

Il y avait donc deux situations possibles dont aucune n'était idéale : soit continuer à gagner ma vie parallèlement, ce qui avait pour conséquence de réduire mes heures de pratique et surtout d'enseignement, soit devenir un « professionnel » du Tai Ji Quan, avec les tracasseries financières et administratives qui viennent avec. Même si plus d'une occasion se sont présentées de faire le grand saut, j'ai opté pour la première situation, en reportant le moment où je pourrais consacrer le maximum de mon temps au Tai Ji au jour où il me serait possible de quitter mon emploi avec un minimum de sécurité financière. Cette éventualité s'est produite il y a maintenant sept ans.

Depuis lors, j'enseigne davantage le

sûr un luxe, pour moi comme pour les élèves.

En faisant le choix d'attendre le moment de la retraite pour devenir enseignant à temps plein, je n'ai évidemment pas la prétention d'avoir suivi la voie la plus audacieuse. On pourra même penser que c'était la plus « pépère ».

L'important est qu'elle m'a permis, pendant près de 25 ans maintenant, de m'impliquer à fond et de façon ininterrompue dans la recherche qui est la nôtre, en accordant cependant une très nette priorité à tout ce qui touche directement le contenu de notre travail, la pratique, l'enseignement, les stages. Ayant connu les débuts de notre aventure, avant même la fondation de l'école, je reste d'ailleurs fixé à une image quelque peu idéale de celle-ci, la considérant comme une démarche qui influence tous les aspects de notre vie sans devoir en essayer en retour les contraintes.

Il y a certainement d'autres façons d'envisager la chose, l'important n'étant d'ailleurs pas la conception qu'on se fait du Tai Ji Quan mais la manière dont on réussit concrètement à l'intégrer à sa vie.

Léon Bernier



*L'important, c'est d'intégrer le Tai Ji dans sa vie au quotidien*

Entre vos divers témoignages et les Clés de la Méthode Stévanovitch qui sont déclinées dans les pages qui suivent, nous avons pensé vous offrir une...

## pause Tantien !

Voilà donc une photo ressource, pause blabla, afin de se souvenir qu'on enseigne dans une « École pas comme les autres » une « matière » différente, puissante, mystérieuse et singulière...

Cette « photo ressource » prise à Maredret en Belgique sort des trésors de Pierre dans les années 80. Là où les amis et élèves de Vlady allaient se promener souvent, des arbres avaient été coupés quelque temps auparavant. Vlady fit monter tout le monde sur les souches pour sentir le Chi monter du sol...

Respirez et rejoignez-les....



*Regardez le « penseur » de Rodin. Quoique fort et sain de corps, il souffre. Tel Hercule, il supporte héroïquement le poids du monde. Il ploie et se tord en soutenant... sa tête ! Dans l'Art du Chi aussi, la santé et la force physique ne suffisent pas. La perception du Chi non plus. Il faut le Tantien. Prenez un brin d'herbe, une fleur, un arbre... Bien enracinés, ils font tous un pied de nez à la pesanteur en se dressant vers le ciel. Pourquoi est-ce si difficile pour l'homme ?...*

*Pierre Boogaerts*

Extrait d'une série d'articles sur l'Art du Chi parus dans le magazine « Au naturel » au Québec.

## Vlady Stévanovitch :

*Osons un peu. Vlady est là, bien sûr. Toujours. Et joueur comme il diffusé pour le dossier de cette année ! En sautant une ou deux enseignants « Voulez-vous jouer avec moa ? » (à réclamer dans tous*

### **D**epuis quand enseignes-tu ?

Depuis un certain jour dans une si belle forêt belge...

### **Tu t'es formé pendant combien de temps avant de donner un premier cours ?**

40 ans.

### **Il y a sûrement un événement, une chose vécue, ou entendue, ou « un hasard » ou une rencontre... qui t'a aidé à décider de te jeter à l'eau ?**

Il arrive aussi qu'une femme, qu'un homme, soit touché par quelque chose d'autre. Qu'il entrevoie, qu'il devine ce qu'il peut y avoir au-delà de la technique du Chi. Qu'il découvre la Voie Intérieure. Je demande humblement pardon à tous les autres, mais c'est pour toucher ceux-là que je suis sorti de ma retraite, que j'ai fondé l'Ecole, que je publie la revue, que j'écris des livres et que je donne des stages (...). Cet enseignement concerne tout le monde. J'invite les pratiquants de yoga, des arts martiaux de tous les styles, les pratiquants et surtout les professeurs de toutes les écoles de Tai Ji Quan à venir voir. Qui sait ? L'un ou l'autre y trouvera peut-être le maillon de la chaîne qui lui manquait. Les autres n'auront pas perdu leur temps. Ils auront vu autre chose...

### **Si tu devais conseiller quelqu'un qui souhaite enseigner, tu dirais qu'il faut remplir quelles conditions avant de commencer ?**

Idéalement, il faudrait 10 000 heures !... Mais (...) bien des élèves commencent à enseigner avant d'avoir eux-mêmes atteint un niveau avancé. Loin de les en dissuader ou de les en empêcher, nous faisons de notre mieux pour les aider (...). C'est en enseignant qu'on apprend vraiment... (...). Mais je dis aussi ceci (...): les techniques de Chi que nous apprenons sont les grands classiques de la littérature du biovolapük (comme l'Espéranto, le Volapük est une langue universelle). Un professeur doit le connaître et tout et tout. Et tout. Mais la langue vivante, la langue de tous les jours, ce n'est pas ça ! La pratique quotidienne est simple et facile. Ce qui n'exclut pas les grandes soirées littéraires où l'on s'abreuve de Shakespeare ou de Somerset Maugham du biovolapük. Les grandes techniques demandent du temps et beaucoup d'attention. Mais restons simples. Faisons du facile. Les grandes soirées littéraires n'en seront que mieux appréciées...

### **Et côté qualités personnelles ?**

N'oubliez pas que l'arme secrète du Tai Ji Quan, sa technique la plus efficace, c'est le sourire ! (...). Bon plus sérieusement (...), ce que l'on enseigne est précieux. Cela a déjà transformé votre propre existence. Enseigner le Tai Ji Quan n'est pas un métier. C'est un mode de vie. De vie heureuse. Vous ne faites pas que montrer des techniques. Vous en montrez surtout les effets : votre propre santé, votre équilibre, votre épanouissement. Votre vie. Vous-même ! Dans notre école, seuls les professeurs confirmés donnent des cours de Chi (...). Il n'y a rien qui presse !



*Quand Vlady cherchait des outils pédagogiques...*

### **Souvenirs ? Avant d'enseigner avais-tu des doutes ?**

Moniteurs, professeurs, s'il vous plaît, ne soyez pas pressés d'enseigner le Chi. On peut très tôt commencer à enseigner la forme du Tai Ji Quan. On fait son propre apprentissage en enseignant et c'est très bien. (Mais) on ne peut pas faire son propre apprentissage en enseignant le Chi sans faire de sérieux dégâts !

# le questionnaire redressé !

*aime l'être, il a tenu à répondre lui aussi au questionnaire Promoncas questions. Et en nous renvoyant à son (si bel) opuscule spécial les bons centres de formations si vous l'avez égaré, ou jamais reçu...*

Ne montrez pas des techniques que vous n'avez pas maîtrisées vous-même. Ne me faites pas regretter de vous les avoir enseignées. Il faut, pour enseigner le Chi, plus que la connaissance correcte de la technique. Il faut l'expérience personnelle.

## ***Ton meilleur souvenir à ce jour comme enseignant ?***

Je ne vous dis pas si la chose est arrivée et quand... mais (...) je serai comblé de voir un jour mes élèves me remplacer pour faire mieux que moi et aller plus loin que je ne suis arrivé. C'est ça que je veux. C'est pour ça que je travaille et que je m'acharne sans relâche.

## ***Ton pire souvenir ?***

Je préfère passer la question. Je risque de me fâcher ! (rires).

## ***Outre ta formation à l'Art du Chi, y a-t-il autre chose qui t'a aidé à être enseignant ?***

La vie m'a servi pas mal de choses, quelques sacrées occasions d'avoir la « gnosée » aussi ! Mais je ne veux pas revenir là-dessus... J'ai choisi d'être un montreur de bonheur...

La question me fait penser à une précision à propos du « autre chose ». (...) Il y a de nombreuses pratiques corporelles excellentes pour la santé. Mais la plupart ignorent le centre et souvent en éloignent le pratiquant. Elles sont diamétralement opposées à notre recherche. Il est bon d'innover. Il est bon d'introduire une note personnelle dans son enseignement. A condition d'aider l'élève à suivre le chemin que nous proposons. (...) Si vous avez suivi un stage d'un week-end ou deux d'eutonnie, vous n'êtes pas encore un expert. Il faut quatre ans d'études à plein temps pour seulement en terminer l'apprentissage. Introduire des techniques de l'eutonnie dans vos cours signifie enseigner quelque chose que vous ne connaissez pas et réduire la chose à un truc. Le yoga, le karaté, l'aïkido etc. sont également des disciplines qu'on ne peut apprendre en quelques leçons. Introduire dans vos cours des réminiscences de vos apprentissages inachevés est une erreur. Surtout si, comme c'est le cas parfois, cette recherche s'éloigne du chemin que nous suivons.

## ***Comment corriges-tu tes élèves ? (parler, rire, montrer, miner, expliquer...)***

Je suis taciturne, paresseux, j'ai horreur de l'humour et je ne me moque jamais de personne ! (rires)...

## ***Tu t'en sors comment financièrement ?***

Vous ne deviendrez jamais riches en enseignant le Tai Ji Quan. Vous gagnez tout juste votre vie, mais c'est votre vie qui est riche ! (...). Ceux qui dans notre école cherchent un gagne-pain n'en ont pas pénétré l'esprit. Nous ne vendons pas les secrets de l'accès au monde intérieur. Les fruits de notre recherche ne sont pas une marchandise négociable. Nos cours, nos centres ne sont pas des entreprises commerciales. Nous ne travaillons pas pour gagner de l'argent. Nous gagnons un minimum d'argent pour pouvoir travailler. A l'intérieur. Dedans. La différence est grande. Le gagne-pain, c'est la première couche. C'est là qu'on ne gagne jamais assez. C'est là qu'on revendique toujours plus, qu'on triche, qu'on resquille et qu'on s'abaisse jusqu'aux agissements ignobles afin de s'accaparer une part encore plus grande !

## ***Quand tu es « perdu » dans un cours, tu fais quoi ?***

Il faut se démerder, toujours ! (...). Et surtout écouter. Le rôle de professeur, c'est apprendre à écouter le langage de l'espace. La forme que tu leur enseignes n'est que l'occasion où l'on écoute et où on découvre (...). Tu n'enseignes pas avec un livre à la main. Le poster que tu as accroché sur le mur de ta classe ne te sert à rien. A tes élèves non plus. Tu transmets. Et le Tai Ji que tu transmets doit être celui qui s'impose à toi après une longue pratique de la forme rigoureuse, épurée jusqu'à en faire ressortir l'essence même, l'absolue logique du corps et du mouvement. Ton Tai Ji suit les courants énergétiques du lieu et du moment et n'est jamais deux fois le même...

## ***Qui t'a inspiré pour être enseignant ?***

Je dois tout à mes Maîtres. Je n'ai rien inventé.

## ***Parler ou montrer ? Enseigner ou « être » ?... Bref tu enseignes pour quoi ? au nom de quoi ?***

La Vie !

## ***Quelle est LA question qui manque à tes yeux dans ce questionnaire !?***

Il y en a deux. La première : C'est qui qui a fait ce questionnaire inutile que je l'engueule ? Y a une pratique à faire. On n'est pas là pour le blabla ! Et la deuxième : « Voulez-vous encore jouer avec moi ? ».

Pour copie conforme : Vlady Stévanovitch, et Christine Saramoto avec l'aimable autorisation de Michèle Stévanovitch

# L'Art du Chi, une technique, une méthode mais surtout un art *reçu* que l'on *transmet*

par Michèle Stévanovitch

La première chose qui m'a séduite dans l'enseignement de Vlady, c'était la simplicité de l'approche. Il allait droit au but, donnait la clé tout de suite. Pour tous ceux qui ont un peu bourlingué d'écoles en écoles ou de techniques en techniques, la différence est évidente. La plupart du temps, le travail est entouré de mystère, de théories à intégrer (sans lesquelles il est impossible de pratiquer), de sous-entendus : attention ! tout ça n'est pas accessible au commun des mortels ou en tout cas, ces gens-là (les anciens) étaient bien mieux que nous, etc.

Or, des techniques provenant d'une époque lointaine et d'une culture complètement différente de la nôtre nous ont été présentées par Vlady comme des choses très simples, accessibles à tous et directement. A condition d'être bien guidé évidemment.

Vlady avait le don de la pédagogie, il avait l'enthousiasme, mais surtout il avait été formé par des Maîtres ! Au delà de cette simplicité, on sentait immédiatement la valeur et la profondeur de l'enseignement.

Rappelez-vous ces cours incroyables avec 50 débutants. En quelques dizaines de minutes, Vlady faisait sentir le Chi concrètement à tous et en rigolant ! Mais tous repartaient touchés ! Nous avons évidemment maintenant plus ou moins hérité de cette façon de faire, elle nous semble presque normale. Mais que représente-t-elle au fond ?

## Notre langage est celui du corps et ce langage là est universel.

Un exemple, Vlady (eh oui encore... c'est lui qui m'a tout appris !) disait : "*Lorsque tu te demandes si*

*ton mouvement est juste, fais appel à deux choses : la respiration et la logique martiale ou plutôt la logique de l'effort*". Je ne vous rappellerai pas "la voiture en panne"...

Ça, c'est le langage du corps et c'est simple. Si les explications s'éloignent de cette simplicité, c'est que nous avons quitté le langage du corps et fonctionnons avec la tête ! Je fais ici un petit appel du pied à ceux qui déforment cette logique du corps au profit d'une logique intellectuelle... qui pinaillent sur les explications (martialles ou logiques) pour en découvrir la faille ! Ceux-là sont indécrottables, ils n'ont pas encore compris la différence. Je ferme la parenthèse.

Dans le travail du Chi, c'est la même chose, nos images (nos mots) parlent au corps. Elles ont pour but de provoquer des réponses concrètes, corporelles et non pas imaginaires. La réponse est concrète et elle produit un effet, elle réalise un travail (de type manuel) à l'intérieur. Nous nous transformons.

J'oublie de dire que c'est long, très long ! C'est un travail d'artisan. Il faut répéter inlassablement : "repère avant, repère arrière...". Et surtout ne pas interpréter. L'interprétation est comme une conclusion, c'est fini, on a compris... le travail s'arrête. Ou alors, l'interprétation nous éloigne, nous ramène au mental. Certains mots sont une interprétation... Discerner les mots qui parlent au corps et les mots qui parlent au mental, c'est le travail de l'enseignant. Restons dans l'action, notre travail est concret. Si nous sommes dans l'action, la technique nous travaille de l'intérieur, nous change et notre lecture change. Et lorsqu'elle s'appuie sur un vécu, la lecture est toujours juste et les mots aussi.

Il est vrai aussi que nous avons un

besoin fondamental de comprendre (même si une compréhension est toujours provisoire), de mettre de l'ordre. Il y a un nombre incroyable de bouquins (dont ceux de Vlady) sur le sujet. Nous nous mettons nous-mêmes à écrire dans notre Tantien Mag. Que de tentations ! On voudrait tellement aller plus vite, pouvoir tout expliquer, tout s'approprier. Nous cherchons le but, la fin. Mais dans notre travail il n'y a pas de fin ! C'est tout l'intérêt !

Il y a des bouquins formidables (dont ceux de Vlady) mais ils ne servent à rien. Les bouquins formidables décrivent une expérience. Pendant la lecture, cette expérience est compréhensible par ceux qui l'ont eux-mêmes vécue, il y a alors "reconnaissance". Mais celui qui n'a pas eu cette expérience ne fait que s'égarer avec les mots. Il cherche à comprendre avec la tête, il s'éloigne. Ce ne sont pas les mots qui font comprendre, c'est l'expérience. Ce ne sont pas les mots qui nous changent, c'est le travail.

## Le langage du corps, mais pour recevoir et transmettre quoi ? Comment devenir enseignant ?

Tout d'abord "*Il faut être mordu*", c'est ce que dit la Charte des enseignants de l'Ecole. On ne devient pas enseignant de l'Art du Chi parce qu'on aime enseigner, on devient enseignant parce qu'on est passionné par notre travail et que l'on veut passer sa vie à faire ça !

Oui, mais, ça c'est quoi ? Qu'est-ce que j'ai reçu ? Qu'est-ce qui, dans ce que j'ai reçu, me motive, me passionne ? Comment le cerner et comment le transmettre ?

Pour transmettre, il y a des outils ; les techniques, les formes... et il

faut longtemps pour les acquérir. Il y a le langage du corps et il y a même la pédagogie...

L'essentiel est autre, c'est le "ça".

Le "ça" ne se définit pas. C'est à la fois les outils (techniques, formes), mais aussi la manière de les présenter, de les enchaîner, autrement dit la *Méthode*. Mais c'est surtout ce qui *est transmis sans mots*... Ce qui passe par le corps et le dépasse.

**En fait, ce que nous transmettons, ce vers quoi nous a guidé Vlady, c'est une qualité de présence à soi. C'est le *You*.**

Le vide. Le vide mais pas le néant. La réalité est ouverte complètement. C'est la faculté de connaître fixée sur rien. Une présence qui ouvre au monde et à la transmission ! Nous y voilà ! C'est le début et c'est aussi l'aboutissement. C'est le début car on peut l'entrevoir tout de suite. Si l'enseignant est centré, l'élève reçoit même s'il n'en est pas conscient. Et ça passe à travers des techniques simples, de base. Il ne faut pas attendre d'enseigner ou de suivre des techniques compliquées, ça n'a rien à voir...

Vous souvenez-vous ? *"You follow me"*, tout est là.

Mais l'enseignant ne peut transmettre sans l'élève qui veut recevoir. Alors, vous, en tant qu'élève, vous êtes-vous ouvert ? Avez-vous été suffisamment centré et sans attente ?

Il n'y a quasiment pas de différence entre être élève et être enseignant, cela nécessite la même présence centrée qui ouvre. Votre formation a commencé lorsque vous avez pris votre premier cours. La boucle est bouclée, comme on reçoit, on va enseigner. Choisissez donc l'enseignant qui a reçu et développé la graine, l'enseignant qui ne cherche rien. L'enseignant qui transmet. On en revient à la première question : Qu'est-ce que j'ai reçu ?

Je vous raconte mon expérience.

Le cours commence, j'ai une idée globale de la technique de Chi

que je veux faire. Je me centre, je décris ce que je vis, ce qui se fait (la technique a été pratiquée des centaines de fois) et je m'entends dire des choses que je n'ai jamais dites. Le déroulement se fait merveilleusement, avec une logique incroyable... que je n'ai pas calculée ! J'étais centrée. "Ça s'est fait". Cela n'a rien à voir avec une volonté d'originalité ou avec "la personnalité".

Dans l'ouverture que nous recherchons, la personnalité n'a pas sa place. La personnalité fait partie de ce que Vlady appelait "la première couche". Le phénomène que je décris concerne une capacité en relation avec la transmission. Si la technique a été "apprise", ça ne se passera pas. On continuera inlassablement à répéter la technique et y mettre de l'originalité ne fera qu'illusion. Lorsque les techniques ont été transmises, elles s'emboîtent, se complètent comme un puzzle et finissent par *me* transformer. Pas comme un puzzle, comme quelque chose de vivant, qui a sa logique, imprévisible. Pendant ce cours, si je m'étais préoccupée et préparée au déroulement ou à la pédagogie, je me serais enfermée dans mes raisonnements, mes désirs de bien faire ou de faire autrement, mes craintes etc.

*"Oui, mais lorsqu'on commence à enseigner, on ne peut pas faire la même chose !"*... Si, absolument. Vous attendez quoi...? D'être prêt...? NON, dès que vous enseignez, ce doit être de cette manière.



*Michèle Stévanovitch lors de la remise du flambeau de la direction de l'Ecole par Vlady en 2000*

Si vous enseignez, c'est que vous avez pratiqué longtemps avec les Formateurs. Si, pendant votre apprentissage, vous avez eu la bonne attitude, si vous étiez pleinement ouvert, il vous suffit maintenant d'écouter.

Donc, écoutez et ne décrivez que ce qui se fait ! Ne vous dites pas : *"Ah oui, il y a encore ça et ça à placer"*. NON !

Il y a quelques années, les stages de formation duraient deux mois. C'était idéal pour s'imprégner. En deux mois, chacun avait l'occasion de craquer... de lâcher le mental.

Les circonstances sont différentes et cela devient très difficile pour la plupart des participants de faire de longs séjours. C'est toujours la meilleure formule (et nous allons y revenir partiellement au Centre International). Mais si ce n'est pas possible, ne perdez pas votre temps avec une mauvaise attitude, ne vous laissez pas détourner par votre mental, n'analysez pas, ne vous laissez pas obséder par la mémorisation et ne prenez surtout pas de notes pendant les cours ! C'est le meilleur moyen de passer à côté (prenez-les après si vous voulez et seulement si vous êtes ancien). L'autre jour, après un cours, quelqu'un m'a dit : *"C'était merveilleux, j'étais vraiment dedans, mais je suis incapable de dire ce qu'on a fait"*, je lui ai répondu : c'est ça, tu as eu la bonne attitude, c'est passé et entré ! Ça ressortira au bon moment.

Il est évident que de cette manière nous n'attirons pas énormément de candidats à l'enseignement, c'est trop long, trop difficile et surtout... trop différent, déroutant. Mais ceux qui sont là sont les bons ! C'est long, oui, très long. Mais dès le premier cours suivi, c'est merveilleux. Dès le premier cours donné, c'est merveilleux. Trente ans après, c'est toujours merveilleux... Et puis, n'oubliez pas, c'est aussi l'aboutissement... Alors, « continuez ! »

M.S

# Aller dans le sens de la vie

par Pierre Boogaerts

Si l'école change, dans une société qui se transforme, l'enseignement, lui, reste celui de *la Voie intérieure*. C'est un enseignement hors normes. Naturel, dans un monde qui regarde ailleurs et qui a de sérieux problèmes avec la (sa) nature.

## Recevoir l'enseignement et reconnaître la Vie

Promoncas, professeurs délégués et formateurs, tous nous sommes concernés : nous suivons un *enseignement*, celui de L'Art du Chi.

Cette affirmation peut paraître facile ou naïve, cependant elle est loin de l'être. Car il ne s'agit pas ici de seulement comprendre des mots, il s'agit d'expérience. En fait, de ce que nous faisons de notre pratique, de ce que nous faisons des techniques, de ce que nous faisons du Chi. Nous suivons un enseignement et cet enseignement est lié à la Vie. C'est pour cette raison qu'il est fondamental et naturel.

C'est aussi pour cette raison qu'il est difficile à comprendre (comme s'il était possible de comprendre la vie !) et à admettre (il n'y a rien à admettre, c'est comme ça !). Tant qu'on n'aura pas vécu ce rapprochement avec la Vie, on ne fera jamais que donner des opinions... sans fondement.

Les règles de cet enseignement sont données par la Vie. Ce n'est aucunement prétentieux ou imbécile de le dire, quoiqu'en pensent les « gènes scientifiques » placés en chacun de nous. Ces règles se dévoilent peu à peu. C'est en fait à chacun de nous de les découvrir en enlevant les nombreuses couches de vêtements, plus déformants les

uns que les autres, dont on affuble notre vie. Approcher ces règles, c'est *reconnaître* la Vie. C'est cela qui se passe lorsqu'on pratique. Au début, la technique de Chi ou le mouvement de Taï Ji Quan nous apparaît bizarre, parfois même tordu (heureusement que Vlady ne nous a pas appris le yoga !). Pourtant, peu à peu, on ne se dit plus « *mais où ont-ils donc été chercher ça ?* », car la technique ou le mouvement nous apparaît maintenant comme étant tellement naturel (faisant partie de la nature) qu'on se demande comment il se fait qu'on ait pu l'ignorer aussi longtemps ! Les voilà donc les règles de l'enseignement que nous suivons,



elles sont contenues dans les techniques de Chi et dans les formes de Taï Ji Quan elles-mêmes. Il n'y en a pas d'autres. Je voudrais reproduire ici un passage extraordinaire, tiré du dernier chapitre du tout premier livre de Vlady : *Les Maîtres anciens (...) ont codifié leurs messages (...) dans le langage du corps. Les postures, les attitudes, les mouvements qu'ils nous ont légués contiennent le code génétique de leur connaissance.*

## La première couche, obstacle insidieux

Au cours de notre approche des techniques, au cours de notre pro-

gression dans cet enseignement, il est normal que chacun de nous rencontre certaines difficultés. Malgré les désagréments qu'ils apportent, les bobos physiques sont souvent les problèmes les plus simples (mais pas nécessairement à résoudre !). Les difficultés de pratiquer régulièrement ou encore de s'impliquer dans l'école sont tout à fait normales et ne sont finalement qu'affaire d'occasion, d'organisation, de choix et de volonté. Par contre, il y a une autre sorte de difficultés qui emprunte souvent la forme de l'implication personnelle. Lorsqu'on se dit qu'on en fait déjà bien assez et que, de toute façon, on n'a pas le « loisir » de faire plus.

Lorsqu'on en vient à tout considérer comme des « demandes » qui nous sont faites, même de simples rappels concernant notre engagement dans l'école. Cette implication personnelle là ressemble plutôt à un acharnement à confirmer ses propres convictions. La même attitude peut s'exprimer face aux corrections.

Quand nous les trouvons excessives et qu'on ne comprend pas la manière avec lesquelles elles nous sont faites. Quelquefois, ce sont les réponses que nous recevons qui nous dérangent, qui nous heurtent et nous froissent même, lorsque nous comprenons que c'est notre attitude qui est questionnée. Nous sommes alors tentés d'aller voir ce qui se fait ailleurs pour obtenir d'autres réponses ou pour trouver un certain réconfort « moral » que nous apportera telle conception ou telle explication. Pourquoi pas ! Si cela peut nous calmer et ainsi nous permettre de reprendre plus sereinement notre travail. Cependant, les problèmes et les questionnements

réapparaissent plus ou moins rapidement et comme les réponses sont toujours, sinon plus, dérangeantes, nous finissons par les trouver humiliantes. « *Que se passe-t-il ? Pourquoi est-ce qu'on ne me comprend pas ? Ma logique est pourtant sensée, mes raisons ou excuses sont justifiées, je ne suis pas stupide, etc.* ».

Et on se dit : « *Cet enseignement est probablement super chouette, mais pourquoi faut-il que certaines personnes (les plus anciens) soient par moment si désagréables, si butées, si sectaires !* » ou encore : « *Pourquoi cette école qui devrait être celle du bonheur, m'apporte-t-elle tant d'inconfort ! La frontière entre la confiance aveugle et la liberté serait-elle floue à ce point ?* » Et à nouveau donc, beaucoup de

à mesure que nous serons prêts à les recevoir.

C'est cela suivre un enseignement. Nous avançons sur un chemin, mais si nous bifurquons à chaque embranchement, nous n'avancerons jamais ! Les règles et les pédagogies issues de la première couche de la réalité ne feront que nous embrouiller et nous éloigner de l'Art du Chi.

Je sais, c'est dérangeant. Cela ne fait plus partie de la façon de faire et de penser de notre société. Il y a l'ombre d'un démon qui plane dans une partie très rationnelle de notre cerveau. Et il se réveille si ce qui est « normal », « correct » et « convenu » dans les relations interpersonnelles au sein de notre société, ne l'est pas nécessairement dans l'Art du Chi. Nous pensons

seule, même si les règles et règlements sont généraux. Pas facile !

### **Donner l'enseignement et sauver la Vie**

L'enseignant est confronté à des élèves qui ne sont pas des Promoncas. À nouveau, cela semble banal de dire cela et pourtant, c'est fondamental dans l'expérience de l'enseignement. Pour l'enseignant, il y a un réel travail d'ouverture et d'adaptation. Par exemple, le contenu de ses cours et le niveau d'exigence qu'il peut demander à ses élèves sont différents de ceux auxquels il s'est habitué en travaillant régulièrement avec les autres Promoncas. Il faut donc se souvenir que si notre école est une école qui forme des professeurs, ceux-ci enseignent à des élèves qui ne le sont pas, n'ont aucune intention de le devenir et sont souvent englués plus que nous (ce qui n'est pas peu dire!) dans un système de pensée et une logique sociale qui se situe à l'opposé de l'Art du Chi. Et c'est tout un défi !

Il y a ceux qui choisissent les transports en commun et ceux qui se paient une voiture électrique. Il y a des chercheurs qui essaient de sauver le monde et beaucoup de gens qui pensent que ce sauvetage commence par leurs propres petites actions. Plein de gens se demandent aujourd'hui ce qu'ils pourraient bien faire pour le sauver, ce monde, mais la plupart sont persuadés que cela ne dépend pas d'eux. Et si nous placions l'Art du Chi à ce niveau-là : sauver sa vie, sauver le monde, sauver la Vie ? Si enseigner devenait notre participation humble et efficace à cette utopie ? Bien sûr, apporter un peu de calme et de détente aux gens, c'est déjà pas mal... Mais ça, nous ne sommes pas les seuls à pouvoir le faire ! En enseignant l'Art du Chi, nous sommes en mesure d'apporter bien plus : nous rapprocher de l'é-

lan de Vie, à l'intérieur, dedans (snif). Et rayonner. Quel chouette programme ! C'est le nôtre.



P.B

## *« Et si enseigner devenait notre participation humble et efficace à cette utopie : sauver la vie ?... »*

raisons nous poussent à aller chercher un certain réconfort ailleurs. Sans le savoir, nous sommes confrontés à notre pire ennemi : la Voie intérieure ! Hé oui, en croyant sincèrement nous en rapprocher, nos réactions ne font que nous en éloigner. Nos problèmes, nos questionnements, nos raisons, nos excuses appartiennent la plupart du temps à la « première couche » (voir tous les livres de Vlady). Quoi de plus normal, c'est dans cette première couche qu'on nous a appris à vivre. C'est cette première couche qui définit la normalité en société. Alors que, lorsqu'on s'engage dans la Voie intérieure, la première couche est un obstacle majeur. Nous tourner vers d'autres enseignements, des techniques de soins ou, pire aurait dit Vlady, vers la psychologie, les techniques d'analyse transactionnelle et Dieu sait quelles techniques de PNL, tout cela peut-être bien utile dans la première couche, mais ne nous sera d'aucun secours dans la Voie intérieure. C'est dans nos techniques que nous trouverons les réponses...

alors très vite au « gouroutisme » (association courante entre gourou et tourisme) ainsi qu'à l'élitisme (moi je sais, toi pas). Et cela nous heurte. Combien de réactions du genre « *Je travaille, j'ai droit à...* », ou encore « *Pourquoi lui et pas moi ?* », « *Je n'ai pas le temps, il faut bien gagner sa vie !* », « *Tu me corriges trop !* »... Toutes ces revendications, normales dans notre société, ne le sont pas si on s'éloigne de la première couche.

Ce qui souvent est interprété comme un manque de psychologie et de pédagogie, ce qui heurte et dérange, tout cela vient souvent de notre trop grand attachement à la première couche. Même si l'on est persuadé qu'on a dépassé ces enfantillages et qu'on ne demande qu'à s'ouvrir... Même si l'on pense avoir compris la phrase de Vlady : « *Être la goutte d'eau qui acquiert des dimensions cosmiques lorsqu'elle disparaît dans l'océan* ».

Ne comparons pas, ne nous comparons pas ; dans nos stages, chaque personne est unique et reçoit des recommandations adaptées à elle

# Les techniques, les mots, les images,



Dessin de Robin Boogaerts

**O**pera bouffe en plusieurs actes, même si, pour le rendre plus digeste, j'ai dû couper dans le gras. En parlant de gras, il serait bon que je vous dise deux mots au sujet d'une expression québécoise qui reviendra plusieurs fois dans cet opéra... bouffe. Il s'agit de « pédaler dans le beurre ». Il faut d'abord comprendre que si on pédale, c'est pour avancer. Ensuite que le beurre ne sort pas du frigo, mais qu'on l'a oublié au soleil. L'expression devient alors très claire : on essaie d'avancer, mais ça patine ! Il ne faudrait toutefois pas confondre cette formule avec « tout baigne dans l'huile » parce que ça, c'est une tout autre histoire.

Avant que vous ne commenciez votre lecture, je voudrais aussi vous dire que, personnellement, je prends cet opéra bouffe très au sérieux. Si j'y vois d'emblée **le drame** de Babel et de l'incommunicabilité, j'y vois aussi en filigrane, **la tragédie** de notre société contre nature. Aussi, je me permettrai de mettre cette citation de Vlady en tant que sous-titre de cet apparent imbroglio :

**« Mes Maîtres ne m'ont pas seulement enseigné des techniques. Ils m'ont aidé à comprendre ce qui se trouve au-delà des techniques et de l'art : la Vie. »**

*(Prologue – Lever de rideau – La scène représente un désert. Au centre, un léger promontoire où je me trouve, habillé de la toge de formateur. Je parle distinctement, d'un ton docte, mais sensible.)*

Les techniques sont incontournables, mais elles sont aussi secondaires. Sans elles, on ne va nulle part, on s'égaré ou on tourne en rond. Pourtant, ce sont bien elles qui peuvent aussi nous empêcher d'avancer. Comment ? Lorsque la technique devient le but. On oublie alors les raisons de notre travail, on s'oublie soi-même en quelque sorte et la

technique « pédale dans le beurre ». On n'est plus concerné... puisqu'on n'est plus là !

Les mots sont incontournables, mais ils sont aussi secondaires. Sans eux, on ne va nulle part, on s'égaré ou on tourne en rond. Pourtant, ce sont bien eux qui peuvent aussi nous empêcher d'avancer. Comment ? Lorsqu'on s'appuie sur eux, leurs agencements, les glissements sémantiques, la dialectique et l'argumentation deviennent notre préoccupation. On oublie alors les raisons de notre travail, on s'oublie soi-même en quelque sorte, et les mots avec les raisonnements « pédalent dans le beurre ». On n'est plus concerné, puisqu'encore une fois, on n'est plus là !

Les images sont incontournables, mais elles sont aussi secondaires. Sans elles, les techniques et les mots semblent bien arides. Pourtant, ce sont bien elles aussi qui peuvent faire dévier une technique ou entrer en contradiction avec une explication verbale...

*(Ici, une légère lassitude se fait déjà sentir dans la salle, aussi j'abrège mon texte qui s'avère donc être beaucoup trop long.)*

Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas faire la même chose avec tous les mots du dictionnaire ! Ce que je veux dire est bien simple... mais pas facile. Comme notre travail.

*(Rideau. Quelques applaudissements d'amis de longue date.)*

# l'enseignement



*(Acte premier – La scène représente tout à la fois l'excitation un peu bruyante des nouveaux élèves après leur cours et des élèves plus anciens, mais qui n'ont manifestement pas encore bien compris.)*

« Comme c'est extraordinaire, cette diversité dans votre école. Tous ces enseignants qui ont des approches et des styles différents pour enseigner finalement les mêmes choses ! » Nous entendons souvent ce genre de réflexions, notamment durant les Grands stages d'été. Et nous en sommes fiers. Ce large éventail de personnalités ne reflète-t-il pas la richesse et l'ouverture de l'enseignement au sein de l'école ? Cette diversité d'explications, d'images, de mots, ne permet-elle pas de toucher un plus large éventail de sensibilités, donc de rejoindre un plus grand nombre de gens ? N'était-ce pas cela que désirait Vlady ?

L'enseignant débutant utilise facilement des images personnelles et ses mots à lui pour décrire une technique ou pour expliquer un mouvement de Tai Ji. Pour lui, c'est une façon de s'approprier l'enseignement, il y voit l'expression de sa personnalité, l'affirmation de sa singularité et même le signe de sa compréhension plus profonde, plus juste, plus intime, de l'enseignement qu'il a reçu. Et c'est bien. Pourtant, non seulement les images et les mots ont souvent un sens très personnel, mais surtout, leurs résonances et leurs connotations diffèrent fortement d'une personne à l'autre. C'est que l'écho des mots et des images, dans le corps et la psyché, découle du vécu de chacun. La plupart du temps, tout ceci est inconscient. C'est pourtant la cause de nombreuses incompréhensions et d'interprétations bancales. Ce qui fait que – hé oui ! – les images personnelles associées aux mots connotés subjectivement peuvent, en fin de compte, déformer des techniques !

La déformation n'est pas nécessairement très prononcée, mais elle peut être sournoise et, à la longue, provoquer des tensions au lieu d'en défaire ! Les malaises et le mal-être qui en découlent suffisent à essouffler une technique et même parfois, à étouffer l'enseignement. Tout ça n'est pas voulu, bien sûr, et est même fait avec les meilleures intentions du monde, tant chez les enseignants que chez les élèves !

*(Fin du premier acte – Dans le public on décèle, disons, une douce perplexité face à l'ambivalence des propos.)*



*(Acte second – Au début, le décor est vraiment dénudé, tout comme moi qui, sans toge, fais du Tai Ji Quan. Ensuite, le décor deviendra plus chaotique. On y verra successivement : une classe avec un professeur tyrannique, une boule, la Sainte Vierge, l'Esprit Saint, Bouddha, un faisceau laser, des étudiants en acupuncture, Castaneda, des rouages, de grandes illusions et de nobles intentions et, finalement, tout se calmera pour laisser place à « l'attention ».)*

Notre enseignement devrait être clair : les techniques, les images, les mots, et n'oublions pas, notre exemple. Car il est entendu que nous ne montrons pas seulement des postures et des techniques à nos élèves, nous montrons aussi notre vie ! Même sans le vouloir. Notre façon de faire le Tai Ji Quan, par exemple, dévoile bien plus que nos raideurs et nos souplesses, elle expose notre être profond. Plus nous avançons, plus faire son Tai Ji c'est se mettre à nu. Être clair, être précis, progressivement cela se confond avec être simple, sans maquillage et sans parure. Il est donc évident que, si nos indications pour une technique ou une posture sont confuses, vagues, superficielles ou incomplètes, c'est que notre propre pratique l'est encore ! Il ne faudrait pas chercher à (se) cacher cela, cela fait aussi partie de la clarté, donc de la simplicité.



Mais s'il n'est déjà pas facile d'être clair alors que les mots et les images de l'enseignant résonnent très différemment d'un élève à l'autre, il y a pourtant plus important. C'est que directives, explications et compréhension ne sont pas simplement, mais doublement connotées : par notre vécu et par notre culture. En effet, les images et les mots sont aussi des conventions et celles-ci ont pris naissance dans certains états d'esprit (culturels, religieux). Comme images, croyances et perceptions sont inter reliées (nous l'expérimentons quotidiennement dans le travail du Chi par exemple, où l'image que l'on utilise détermine nos perceptions), chaque enseignant perpétue, propage et impose à ses élèves ces états d'esprit (parfois contradictoires d'une phrase à l'autre ou d'une correction à l'autre).

Un simple exemple : l'expression « la boule du Tantien ». Le Tantien, ce n'est pas la Sainte Vierge, l'Esprit-Saint ou Bouddha (il est probablement plus facile de s'en rendre compte aujourd'hui, quoique...). Mais ce n'est pas non plus une lumière, divine ou pas (ça, c'est la culture « New Age »), pas plus d'ailleurs que « notre énergie ancestrale héritée à la naissance » (ça, ce sont les étudiants en dernière année d'acupuncture qui me l'ont sorti !).

L'expression « la boule du Tantien » est plus neutre. Sauf si on ajoute qu'elle est « notre être véritable » (ça, c'est Castaneda qui l'a écrit !). Mais, même la formule plus neutre « la boule du Tantien » risque fort, au bout du compte, de réduire notre pratique et les techniques, à de simples mécaniques ! Alors, être simple et clair, est-ce possible ??

Comme enseignant, mais aussi comme élève, nous devrions adopter des mots et des images le plus neutre possible sans nous laisser avoir par la mécanique de ces images et de ces mots. Il faut les dépasser, aller au-delà, là où ils ne limitent plus la conscience, là où il n'y a plus d'images, plus de mots. Nous avons pour cela un allié et pas mal d'ennemis. Parmi nos ennemis, il y a nos grandes illusions et nos nobles intentions ! Comme, par exemple, de se dire : « La boule n'est pas importante. Je dois dépasser cette image, aller au-delà, là où elle ne limitera plus ma conscience... ».

Par contre, notre allié est très simple. C'est l'attention. Prenons l'exemple des postures de Taï Ji. Une erreur courante consiste à amorcer par réflexe, les mouvements de l'expiration alors que le grand inspir n'est pas encore complété.

Tous ces petits mouvements du corps, des épaules, de la tête, des yeux, qui indiquent que le véritable but du pratiquant est... de terminer la posture ! C'est ce but qui l'empêche d'être là, ici et maintenant, comme on dit, qui l'empêche tout simplement de faire vraiment attention, d'être présent. Donc, dépasser la mécanique des techniques, des mots et des images, c'est être là. Pas dans la tête ou dans le cœur – ce que nous considérons trop souvent comme le plus important et qui n'est en fait que croyances, que perspectives me distrayant du présent. Oui, travaillons longuement avec l'image plus neutre de la boule et ne nous illusionnons pas avec des perspectives et des buts qui ne sont, au fond, que d'autres images, d'autres mots !

*(Fin du deuxième acte, et entracte bien mérité, car le public a un peu le tournis. D'une part, il s'est laissé emporter par la montée dramatique produite par l'exemple du Tantien, mais d'autre part, le coup des grandes illusions et des nobles intentions, liées à la tête et au cœur, lui reste en travers de la gorge ! Heureusement qu'il a pu se rabattre sur le « ici, maintenant ».)*

\* \* \*

*(Acte troisième – La scène représente tout à la fois un calme et une sérénité de pacotille et l'excitation bruyante des communicateurs qui annoncent des produits dont ils n'ont manifestement pas saisi l'utilité.)*

« Pratique corporelle énergétique, orientée vers le mieux-être et la santé. Apprenez à vous détendre, à relaxer, à respirer... Ne vous laissez pas submerger par le stress... Être zen... Hââââââ prenez le temps de vous occuper de vous. » On dirait une publicité pour des cours hebdomadaires de L'Art du Chi ! Hé bien, non ! Je l'ai vu pour annoncer des cours de yoga, de zen, de méditation, pour des cours de massage ou pour un après-midi au spa/sauna/bronzage du coin. Vous trouverez ça aussi – en bonne partie – dans les publicités pour quantité de choses : montres, autos, voyages, fromages, vitamines, musiques, etc. Mais il est vrai que vous trouverez cela aussi pour nos cours de Taï Ji Quan, évidemment ! Comment alors, ne pas tout confondre ? Pensez à tous ces cours qui font croire aux gens qu'ils se sont inscrits à un cours de yoga, de zen ou de méditation, alors que tout ce qu'ils reçoivent c'est un peu de gymnastique, de détente, de relations sociales et beaucoup de conventions, publicitaires et superficielles ?

Dans ces conditions, un enseignant de notre école doit-il, lui aussi, utiliser les formules citées plus haut pour présenter ses cours ? Ne devrait-il pas plutôt insister sur la particularité du travail sur le Chi ? Sur la proximité du Chi avec le phénomène même de la Vie ? Pas si sûr ! Combien de gens s'intéressent à la Vie ?



Pas ce qu'ils font dans la vie. Mais la Vie, sans occupations, sans formules, sans mots, sans images. Qu'est-ce donc la Vie pour moi ? « La musique, c'est toute ma vie » dit le grand artiste, « Si je ne peux plus travailler, autant me flinquer » dit mon voisin. Nous avons tendance à prendre la Vie pour ce qu'elle n'est pas. Et ce ne sont ni les mots et les images de la publicité, ni la gymnastique sociale des cours de yoga ou de méditation qui vont nous en rapprocher mieux que... n'importe quoi d'autre.

*(Fin du troisième acte – Alors là, le public réagit plutôt mal. On entend des voix s'élever dans la salle : « Cela ne mène nulle part ! » « Chaque pièce a deux faces, c'est entendu, mais si les deux côtés sont faux, où allons-nous ? Nous sommes en plein théâtre ! ».)*

\* \* \*

*(Acte quatrième – Face à l'incompréhension et à la mécompréhension : le bouleversement tragique. Le lecteur doit être prévenu que c'est ici que cet opéra bouffe se rapproche le plus de la tragédie grecque et de la crise de nerfs.)*

Ainsi, les mots et les images que j'emploie ne veulent pas nécessairement dire ce que je crois qu'ils disent. Vlady nous avait bien prévenus, lui qui n'a jamais prononcé le mot « chakra » lorsqu'il nous faisait travailler le petit circuit, par exemple. Et, au début que je le connaissais, c'était la même chose avec les mots « yoga » et « zen ». Donc, lorsque je dis : yoga, zen, Taï ji, Tientien, Chi, etc., cela peut être compris comme : relaxer, se détendre, bronzer, socialiser, prendre du temps pour soi, le jus de carotte est bon pour la santé...

Mais le comble au sujet de nos compréhensions des mots et des images (en tout cas de certains mots et de certaines images plus que d'autres) c'est qu'elles sont à ce point ancrées en nous, dans nos croyances, dans nos convictions, qu'elles nous « appartiennent », pire : ces compréhensions « nous font » ! « Liberté », « justice », « beauté », « paix », « je t'aime », « la vie »... Le senti des images et la logique des mots (ou l'inverse) sont associés intimement à nous-mêmes, à notre être, à notre intégrité et à notre propre cohérence. Questionner cela, nous ébranle profondément. Or, l'Art du Chi, l'air de rien, travaille aussi à ce niveau-là. Pour se rapprocher de la Vie, il n'y a pas que les tensions musculaires dont il faut se défaire ! Tout l'édifice de notre personnalité est un maquillage dont il faut se débarrasser. Pas au même rythme chez tout le monde et parfois plus fort chez certains, plus doucement chez d'autres. Alors, suivre L'Art du Chi, nous assure-t-il de vivre un ébranlement de notre système nerveux à plus ou moins brève échéance ? Suivre l'enseignement de l'école, suppose-t-il de vivre une catharsis ? Et si je suis l'enseignement sans faire de crises, cela veut-il dire que je passe à côté de l'essentiel ?

D'abord : à chacun son rythme. Ensuite : L'Art du Chi peut s'adapter à chacun. Les élèves qui cherchent à socialiser et à se détendre ont autant leur place dans l'école que ceux qui ont d'autres raisons, pas nécessairement plus importantes ! Et c'est la même chose pour les enseignants ! Élèves et enseignants s'attirent donc selon leurs intérêts, mais ce n'est probablement que pour un temps, les intérêts pouvant changer. En un sens, chacun est ainsi confronté à la réalité qu'il a accepté de voir. De toute façon, la vie se charge habituellement assez bien de nous déstabiliser en nous faisant découvrir que ce dont on était convaincu n'était qu'illusion ! L'Art du Chi, en nous rendant plus attentifs, ne fait qu'accélérer un peu ce processus.

Enfin, pour éviter les quiproquos et pour mettre tous les enseignants au parfum, faut-il se retrouver ensemble pour échanger, comparer, ajuster les techniques en ajustant nos mots et nos images ? Oui, évidemment ! Mais cela ne suffit pas. J'en veux pour preuve l'extrême difficulté des pratiques de Taï Ji en groupe, même au niveau avancé auquel sont parvenus les enseignants. En effet, lors de ces pratiques, nous sommes censés ne pas faire notre Taï Ji mais bien nous laisser influencer par le Taï Ji de la personne qui guide la pratique. De toute évidence, c'est rare ! Or, c'est là la base même de notre enseignement et de sa transmission !

*(Fin du quatrième acte – On entend plusieurs « remboursez ! ». Une partie du public s'effondre en larmes en apprenant qu'ils auront à souffrir alors qu'ils étaient venus pour s'amuser. Même les amis de longue date sont offusqués par mes propos sur la pratique du Taï Ji en groupe. Il y a de la colère, de l'incompréhension et j'avoue que plusieurs quittent la salle.)*



Dessin de Robin Boogaerts



*(Acte cinquième – L'intolérance à son paroxysme est seule sur scène. Comble de perversité, c'est parce qu'elle va se retourner comme un gant que le salut poindra.)*

La société est au groupe ce que la personnalité est à l'individu. Toutes les sociétés. Par rapport à la Vie, elles ne sont que fards. L'art du chi maquillé, n'est pas L'Art du Chi. Que ce soit une utopie ou non, là n'est pas la question. Il s'agit d'une recherche, d'une tendance, d'une orientation. Donc, non seulement nous enseignons quelque chose qui va à l'encontre de notre éducation, de nos habitudes, mais – n'ayons pas peur de le dire – ce que nous enseignons va à l'encontre de toutes les valeurs de la société. Par conséquent, n'allons pas chercher auprès des enseignants d'autres écoles, des réponses aux problèmes que nous rencontrons comme enseignant. N'importons ni leurs façons de faire, ni leurs solutions. Que ce soit des écoles de yoga, de zen, de gong fu, ou que ce soit des spas, des cliniques de massage, de mieux-être, etc. Tous ces enseignants n'enseignent pas la même chose que nous. (Si vous réagissez négativement à ces derniers propos, c'est qu'un aspect important de notre travail vous échappe encore.)

Cependant, si la pratique de L'Art du Chi mettait en évidence un problème et que vous ne parveniez pas à vous en débarrasser – douleur aux genoux, tensions dans la gorge, dans les épaules, problème rénal, caractère de cochon, etc. – allez chercher de l'aide ailleurs ! Consultez un médecin, allez voir un ostéopathe, un acuponcteur, suivez un régime... Si vous avez une mauvaise vue, portez des lunettes ! N'attendez pas que votre travail dans l'école résolve tous vos problèmes. Si c'était possible, ce le serait à un très haut niveau. Mais vous n'y êtes pas encore et vous n'y arriverez peut-être jamais. Par contre, de ne plus avoir mal aux genoux et de mieux voir les mouvements du professeur grâce à vos lunettes, ça, ça va vraiment vous faire progresser ! Et vous sentirez bien mieux que, oui vraiment, notre travail va dans le sens du bien-être et de la santé. Et que ce bien-être-là, que cette santé-là, n'ont rien à voir avec ce qui est proposé dans le spa/sauna/bronzage du coin, dans le cours de power-yoga ou dans les clichés des conférenciers «psychopop».

*(Fin du cinquième acte – En plein opéra bouffe, « estomaqué » décrit bien l'état du public restant.)*

\* \* \*

*(Finale – La scène représente le désert du début de l'opéra. À nouveau revêtu de la toge de formateur, je me trouve sur le léger promontoire central. Je parle distinctement, d'un ton docte, mais sensible. Enfin, nous allons apprendre que les médailles possèdent autre chose que deux faces. L'opéra « bouffe » toutes ses contradictions et c'est l'apothéose tantienne, mais avec moins de gras.)*

À souligner ainsi les contradictions, tant de notre apprentissage que de l'enseignement que l'on donne, où donc cela nous mène-t-il ? Au chaos ou à la stagnation de la résignation ? Ce texte semble ne pas vouloir répondre et dire oui et non tout à la fois ! Je vous avais prévenu au début : c'est tout simple... mais pas facile.

Nous enseignons L'Art du Chi, pas de la philosophie, des doctrines ou des trucs pour décorer sa vie, se sentir bien ou se donner bonne conscience. Pour enseigner, pour montrer, pour corriger, nous faisons attention au Chi. Les techniques, les mots et les images, nous les utilisons pour rapprocher nos élèves du Chi. Pour les ouvrir à cette dimension de la Vie. Tant que nous resterons enfermés dans les conventions sociales, les argumentations, les démonstrations, la logique du bon sens, nous serons toujours confrontés aux contraires, aux deux faces de toute médaille. Il faut par exemple pouvoir se contredire. Corriger un élève d'une façon puis corriger un autre en lui conseillant le contraire parce que vous aurez reconnu leurs capacités et leurs besoins différents. Nous avons à les rapprocher du Chi. À le leur faire sentir toujours un peu mieux.

**Car les contradictions sont partout, c'est nous qui les créons. Elles sont dans notre regard. C'est pourquoi il ne sert à rien d'aller voir ailleurs ; c'est regarder autrement qu'il faut faire. Pour l'enseignant comme pour l'élève, tout se simplifie lorsqu'il regarde le Chi. Les mots et les images séparent et enferment toujours, alors que le Chi ouvre, rassemble, unifie les techniques, moi-même, le monde.**

Après ce long détour, je peux enfin terminer ce que j'écrivais dans le prologue au sujet des techniques, des mots et des images :

**Le Tantien** est essentiel et incontournable. Sans lui, on ne va nulle part, on s'égare ou on tourne en rond. Il ne nous empêche jamais d'avancer. Comment ? Plus je m'appuie sur lui, plus je me concentre, plus j'oublie tout ce qui me distrait. Plus je lui donne de l'importance, plus je néglige toutes ces choses dont on m'assure qu'elles font le bonheur, dont on m'assure que c'est comme ça qu'il faut faire parce que tout le monde le fait. C'est loin d'être facile. Mais, de temps en temps, je sens que je « pédale moins dans le beurre ».

*(Rideau – Nous ne parlerons pas d'applaudissements. La personne qui restait dans la salle était un critique. Il m'a parlé de malbouffe, d'indigestion, de mauvaise farce, etc. Je crois qu'il n'a rien compris.)*

Pierre Boogaerts



## Rencontre autour

Notre rubrique « *Qu'est-ce que le Chi ?* » prend cette année une tournure singulière. *qu'abordent parfois de (trop) rares thérapeutes correctement formés à certaines nommer. A Montréal, Marie-Anne Manny fait partie de ces thérapeutes qui ont fait du Chi à l'âge d'être arrière-grand-mère ? Que peut-elle nous transmettre de ses recherches, d'être partagés. Portrait et entretien avec une thérapeute inspirante de 78 ans,*

### Marie-Anne, ou la passion incarnée



Photos Marcel Jomphe

Le parcours d'une femme étonnante commence comme bien des parcours souvent : de façon ordinaire. Voire difficile. Une famille installée dans le Sud de la Bretagne française, un père aimé mais mort prématurément, une mère qui se débrouille avec ses 3 enfants qui devront travailler tôt pour l'aider. Pas d'études donc, puis une rencontre amoureuse à l'âge de 20 ans avec un musicien talentueux. Ensemble, jeunes parents, ils s'installent au Québec dans un petit village qui rêve d'avoir un organiste de qualité. Puis viendra un déménagement à Montréal. Suit une vie animée et tonique (« *j'ai toujours eu un grand élan de vie et jusqu'à 75 ans, je ne me suis jamais plainte* »), une vie d'épouse longtemps très aimante, puis de mère de famille (3 enfants) aux côtés d'un mari charismatique qui va devenir Doyen de l'Université de musique de Montréal. Marie-Anne, de son côté, partage son goût pour la musique et organise des événements et des concerts... Tout semble aller bien. La famille grandit, la carrière de son époux s'intensifie, la vie sociale est riche. Pourtant, arrive l'improbable : « la » crise, l'avertissement, le tournant. Marie-Anne a 38 ans, traverse des questionnements difficiles et en un seul week-end, la voilà littéralement transfigurée. Elle perd soudain 15 kilos, en 2 jours seulement ! 15 kilos d'eau. Elle qui ne pesait déjà pas lourd, 50 kilos environ, il ne lui reste plus que de la peau sur les os. Il faut faire quelque chose. Mais quoi ? La médecine traditionnelle ne comprend rien. Mais « le hasard »

conspire. En 6 mois, une série de rencontres changeront sa vie... La première personne qui la soigne lui conseille un jeûne façon Shelton. Le précurseur des régimes dissociés a une vision de l'alimentation qui dépasse largement la simple hygiène des estomacs... Marie-Anne va rencontrer un groupe de fidèles. « *J'ai vu des gens qui avaient plus de 60 ans, en paraissaient 40 et ils m'ont dit comment manger. Au début, épuisée, ça me prenait des heures pour éplucher une carotte. Mais j'ai commencé ainsi l'écoute du corps autrement* ».

A partir de cette année là, 1970, elle va aussi rencontrer un grand nombre de précurseurs des « médecines douces » au Québec. Et surtout un kinésologue qui pratique « l'appliqué kinésiologie ». La rencontre est décisive. Il la traite, mais surtout elle devient son assistante et travaille un an à ses côtés, à organiser des rendez-vous, partager, questionner. Un an, et la décision est prise. Elle se lancera dans les études. « *J'étais fascinée, je ne connaissais rien à ces univers, mais je voyais quelqu'un parler à des corps qui réagissaient ! Je voulais tout savoir de la santé par le toucher, tout savoir des organes, de la réflexologie...* ». Se souvenant peut-être aussi de plusieurs médecins ou pharmaciens dans la famille de son père, Marie-Anne entame une longue formation : acupuncture, homéopathie, ostéopathie, eutonnie, Feldenkrais, Rebirth... Des études qui dureront 20 ans ! Et qui durent toujours. « *Je me réveille souvent la nuit pour travailler sur mon corps quand je crois avoir découvert quelque chose, quand je veux expérimenter autrement une question qui m'intrigue* ». Chi des ancêtres, Chi du foie, Chi de l'acupuncture... Cela fait donc déjà plus de dix ans que la

notion de Chi est familière à Marie-Anne quand elle découvre le Tai Ji en 1983. Sa rencontre avec Vlady - dont elle suivra des stages intensifs tant en Europe qu'au Québec - est à son image, passionnée. Tout n'est pas parfait, mais elle préfère ne se souvenir que de « *ce Maître de Chi qui est allé si loin et qui m'a toujours impressionnée !* ».

Elle poursuit ses explorations. Sur elle-même et sur ses patients. Appris, décortiqué, ressenti, expérimenté, debouté, perdu et récupéré, elle traque le Chi partout : os, tissus, fascias, organes, muscles... Anciennes ou nouvelles mémoires du corps, chakras, méridiens, souffle, sont ses balises quotidiennes. Corps à corps passionnés, intenses. « *On dit que je suis un peu folle* », s'amuse en riant cette séduisante femme au regard pétillant, à la silhouette d'adolescente, grand-mère (heureuse) de 10 petits-enfants, et trois fois arrière-grand-mère... Une arrière-grand-mère qui donne envie de vivre longtemps et intelligemment. De l'étymologie de « intelligence » : *interlingere* : faire des liens... Une passionnée qui changera plusieurs fois les réponses à nos divers (et longs) entretiens parce que le Chi reste un mystère qui ne se met pas en mots facilement. Reste qu'après bien des réserves, elle nous a accordé la longue interview ci-contre. Qu'elle en soit remerciée. C'est sa vérité que l'on lira. Une vérité qui ne dit pas clairement si le Chi suffit à notre santé. Et notre bonheur. Une vérité que l'on reste toujours libre de re-questionner. Mais une vérité suffisamment nourrie de recherches intenses et de passion quasi amoureuse pour que s'impose le titre de cette synthèse inachevée et périlleuse : « *Tantien, mon amour ?* ».

Christine Saramito

# d'un mystérieux compagnon

*Puissante, passionnante mais toujours mystérieuse énergie, le Chi est une notion traditions orientales. D'autres la pressentent ou la sentent, et s'en servent, mais sans la un compagnon de vie. Et de travail. Est-ce ce qui lui donne cet élan de vie communicatif, de ses joies, de ses doutes aussi ? Ses propos n'engagent qu'elle mais valent la peine qui vient tout juste de postuler pour être... « Promonca » !*

## « TANTIEN, MON AMOUR ? »

**Tantien Mag.** À 78 ans, après 40 de recherches et de travail personnel sur le corps, et 20 ans de fréquentation régulière du Chi à travers les cours de Vlady ou de Pierre, tu viens de te décider à être « Promonca » ! Pourquoi Marie-Anne ?

Marie-Anne Manny. Le grand défi de ma vie à 78 ans est d'intégrer la démarche de Promonca dans ma vie de thérapeute. Ces deux disciplines passionnantes se rejoignent et peuvent se compléter. Toutes deux travaillent avec le Chi. Pour le Promonca, le Chi devient un outil presque impersonnel, tel que l'école le lui enseigne. Dans ma démarche de thérapeute, le Chi devient un ami, un compagnon de vie, avec lequel tout est potentiellement possible. Pour le Promonca, le corps doit démontrer un sens de l'équilibre, de la forme, du rythme, et une excellente mémoire. Pour moi, ces qualités me semblent indispensables pour faire du Tai Ji et devenir professeur. Sans elles, tout travail corporel s'avère laborieux, difficile et plus ardu. C'est ce travail qui m'attend. Mais j'ai cette folie de croire que le Chi peut m'aider dans tout ce qui est possible. J'ose alors emprunter le chemin des Promoncas. Une autre motivation décisive est de pouvoir poursuivre cette formation sous la direction de Pierre Boogaerts. J'ai un amour et un grand respect pour le travail de cet homme. J'aime son engagement profond, sa rigueur, son respect des êtres, sa sensibilité, son humour et son humilité. Depuis 20 ans, je travaille la forme des 127 sous sa direction. Ses cours m'ont permis de vivre des moments magiques. Pour moi, la forme des 127 devient une œuvre d'art, si elle est portée par le Chi. Vlady nous en a donné un exemple remarquable, par la beauté et la grandeur qui émanaient de son Tai Ji.

**Q. Avant d'arriver à tes éventuelles conclusions sur « la chose », peux-tu nous en dire un peu plus sur ta première « rencontre » avec le Chi ? C'était où ? Comment ?**



MAM. J'avais 13 ans. Un soir, seule, marchant sur la place de l'église du village, j'ai tout à coup la sensation de devenir immense, de rejoindre l'univers. Ce n'est pas mon corps, mais une force qui est en moi. Je me sens érigée entre ciel et terre, consciente qu'un univers sans limites existe, que j'en fais partie, que j'en ai la puissance. Je ne suis ni effrayée ni étonnée, mais je me sens

### « Le Chi est un révélateur de ce que nous sommes »

joyeuse, forte, invincible. Cela durera quelques minutes, j'oublierai tout. Trente ans plus tard, à travers les trois grandes disciplines que j'étudierai, et qui me passionneront (l'acupuncture, l'ostéopathie et l'homéopathie) je retrouverai cette place de l'homme entre ciel et terre. Elle sera proposée par mes professeurs comme le symbole de la présence de l'homme dans l'univers. Cette vision de l'homme relié à la terre et au ciel s'imposera à moi à travers mes études bien avant de rencontrer l'école de Chi et de Tai Ji de Vlady.

**Q. Tu reçois encore plus de 20 patients par semaine et tu proposes diverses techniques selon les besoins. Mais est-ce que tu dirais que tu travailles le Chi avec tous tes patients ?**

MAM. Je travaille toujours avec le Chi. Pour cela, je dois être présente à moi-même avant d'être présente aux patients. C'est très physique : mes pieds, mon Tantien, mon axe central doivent respirer et, si possible, vibrer. Je dois faire taire mon mental. Cela n'est pas toujours facile à réaliser, mon ego va résister, désirent contrôler la situation. Ce qui deviendra paradoxal, c'est qu'il me faudra découvrir l'état du patient au travers des différents signes qu'il me présente, et en faire un diagnostic sans que le mental prenne la première place. C'est le Chi qui va aider. C'est le Chi qui va habiter tous les espaces que le patient, avec mon aide, va essayer d'ouvrir. Le patient, pour réussir une transformation, une guérison ou une simple amélioration sur lui-même, devra percevoir, contacter son Chi, se laisser pénétrer par lui. C'est presque une rencontre amoureuse avec le Chi et avec soi-même. Je dois avouer très humblement que je ne voyais pas le travail du thérapeute de cette manière-là il y a quelques années. Cette manière de travailler s'est imposée à moi, au fur et à mesure que le dialogue avec le Chi s'est élargi.

**Q. Est-il possible de changer en travaillant sur son corps ?**

MAM. Un travail corporel soutenu par un travail de Chi peut aider à changer. Je préfère cette voie à toute autre voie ; c'est la voie que j'ai suivie. Peut-on changer véritablement ?! Je n'en suis pas sûre, je crois que l'on comprend mieux ce que l'on est, et que l'on s'accepte mieux. Reste que je crois que tout est possible si ce travail rejoint le Chi. Tout travail corporel, - je pense par exemple au Pilates que je travaille depuis bientôt 12 ans -, doit être guidé par un professeur compétent. Il débutera, comme il se doit, par une libération de la respiration, du diaphragme, de l'axe vertical, puis sera suivi d'un travail sur la posture et toutes les tensions musculaires qui l'habitent. Ce travail, bien dirigé, développera chez l'élève attentionné une conscience du corps, qui l'ouvrira à la sensation de l'énergie. Ce travail pourra amener une personne à

## Qu'est-ce que le Chi ?

regarder le Tai Ji ou toute autre grande technique corporelle utilisant le Chi, comme une prochaine étape dans son cheminement de vie. Selon moi, plusieurs chemins mènent au Chi.

### Q. Quel regard portes-tu sur le Chi tel que l'École l'aborde ?



MAM. Au début de l'école de Tai Ji de Nicole Renson, celle-ci parlait du Chi, mais les cours de Chi n'existaient pas encore à Montréal. Le véritable tra-

vail du Chi a commencé une année plus tard avec la nomination de Pierre Boogaerts comme professeur de Chi. À mon premier voyage en Belgique, il y a 20 ans, l'école de Vlado proposait déjà un travail de Chi important pour soutenir le Tai Ji. C'était un programme identique à celui d'aujourd'hui. C'est Vlado qui enseignait le Chi, seuls les élèves avancés et les thérapeutes débutants en Tai Ji étaient acceptés au cours.

L'école a toujours abordé le Chi comme un outil énergétique, malléable, puissant qui va aider à la création de structures énergétiques : ballon, sphère, bouée, cadran, etc., toutes les formes qui soutiendront le corps et pourront pallier les structures physiques déficientes du corps. Le Chi deviendra le matériau de ces structures dont nous serons les architectes. Le Chi réalisera l'architecture demandée qu'il va ensuite animer, porter avec plus ou moins de puissance, suivant notre capacité à le faire travailler, suivant l'audace de nos demandes et la qualité de notre relation à lui. Cette qualité se développe par un travail quotidien et une conscience accrue de la force et de la puissance de ce Chi. Tout ce travail avec le Chi sera fait en vue de préparer le corps à travailler les différentes formes de Tai Ji que l'école enseigne et de tisser avec le Chi des relations de plus en plus intenses et intimes, à travers des techniques de plus en plus complexes.

Vlado était un grand maître de Tai Ji. La voie qu'il proposait et que l'école continue d'offrir, est longue, difficile, exigeante ; elle paraît quelquefois exaltante et quelquefois obscure aux étudiants qui arrivent en quête de réponses. Je ne pense pas que l'école offre des réponses, je crois qu'elle offre une voie, la voie du Chi. Le Chi est celui qui nous a donné la forme, celui qui nous anime, qui accepte de devenir notre outil, pour nous permettre de découvrir la vie. Le Chi devient quelquefois le maître et quelquefois l'élève. Pour moi, l'enseignement que Vlado

nous offre est cohérent, complet en lui-même. Je pourrais le rejeter ayant de la difficulté à me reconnaître dans le miroir que le Chi m'offre. Je pourrais désirer accéder à mon Chi par d'autres chemins présents dans mon corps, souhaiter ce que Vlado n'a pas choisi. Aurais-je raison ? Pour l'instant, je crois sincèrement à cette voie que ce maître nous a proposée, même s'il en existe d'autres !

### Q. « Tantien, mon amour », ce titre qui t'a fait rire, même si tu as précisé que tu aurais peut-être préféré dire « Chi, mon amour ». Pourquoi, tu es fâchée avec le Tantien ?

MAM. (rires) Non, au contraire ! Le Tantien, c'est notre DOJO intérieur, le lieu choisi dans le corps pour contacter notre Chi, pour le travailler, et l'amplifier. En retour, le Chi nourrit notre Tantien, il en fait le lieu d'ancrage qui redresse notre corps, le maintient debout dans l'espace avec le support de nos pieds solidement ancrés au sol. C'est la position anatomique du Tantien qui lui

## « Pour moi, l'enseignement que Vlado nous offre est cohérent, complet en lui-même »

confère un rôle si important ; il est un des plus puissants supports de notre gravité. Le Tantien est coloré par notre énergie sexuelle. Le Tantien sert de base à notre axe vertical qui représente notre humanité. C'est cet axe qu'empruntera le Chi pour s'élever jusqu'au point LU. Pour moi, le point LU et le Tantien (avec le diaphragme) demeurent les zones que je privilégie dans mon travail de thérapeute. Ouvrir le point LU, c'est ouvrir les fenêtres de notre DOJO pour y laisser s'écouler les connaissances de l'univers. Un point LU fermé, c'est avoir une vision du monde emprisonnée dans notre mental. Avec un Tantien tonifié, nous pouvons libérer la partie supérieure de notre corps. Le Tantien est encerclé par trois des huit merveilleux vaisseaux décrits par les médecines orientales, grandes structures énergétiques qui le fortifient et le fertilisent ainsi que les organes qui gravitent autour de lui. Un Tantien chargé d'amour, c'est une immense ouverture à notre humanité.

### Q. J'ai choisi ce titre parce que tu parles toujours avec passion, mais aussi en pensant au titre du livre de Marguerite Duras qui est « Hiroshima, mon amour », ce qui laisse sous-entendre une puissance anatomique à l'œuvre... Dirais-tu qu'il est dangereux de manipuler le Chi ?

MAM. Le Chi n'est pas dangereux. C'est l'être humain qui est vulnérable ! Sur terre, il semblerait que la vie exige un prix à payer pour tous les individus

de toutes les espèces. Le prix serait de porter en nous les mémoires de ceux qui nous ont précédés et qui nous conditionnent. Nous arrivons au monde déjà enveloppés dans un carcan de mémoires qui va s'intensifiant au fur et à mesure que s'accumulent nos drames, nos interdits, nos angoisses, nos peurs, nos stress... que nous occultons ! Un travail avec le Chi et avec le corps, si doux soit-il, révélera ces mémoires tôt ou tard. Le Chi est un révélateur de ce que nous sommes. Je crois qu'il est souhaitable pour les élèves, dont le passé est lourd et chargé d'événements douloureux, de respecter leur rythme intérieur. Pour les autres, ils devront quelquefois freiner leur enthousiasme dans cette rencontre avec leur Chi, car celui-ci pourrait bien se déchâner devant une porte qui s'ouvre trop vite, s'y engouffrer avec impétuosité et créer certains déséquilibres énergétiques, structurels ou psychiques. Ils auront besoin de l'aide d'un thérapeute ou d'un bon dialogue avec leur Chi-thérapeute.

### Q. Le mental doit-il être exclu du travail ?

MAM. Dans certaines circonstances, nous pouvons difficilement exclure le mental du travail avec le Chi. Quelquefois, il l'accompagne en se mettant à son service... Que fait le professeur durant le cours de Chi ? Il dirige ses élèves avec son Chi, avec des mots remplis de Chi, il leur décrit minutieusement les étapes qu'ils doivent suivre pour accéder

à leur Chi, comment ils devront diriger ce Chi pour que celui-ci, sous leur direction, crée des structures énergétiques virtuelles qui serviront de lieux d'ancrages dans leur corps. C'est avec son mental que le professeur peut élaborer un plan de travail, mettre ses pensées en paroles, en mots, que son appareil phonateur projetera dans l'espace ; certains élèves écouteront ces paroles silencieusement, les laissant glisser à l'intérieur d'eux-mêmes ; elles rejoindront leur Chi, qui répondra aussitôt, se mettant en action sans que leur mental intervienne. Ces élèves atteindront un état d'être, perdant la notion du « je », pénétrant dans un univers intérieur où ils deviendront conscients de la présence du Chi...



Il y aura les élèves qui seront noyés sous les paroles du prof ; ils s'endormiront, se réveilleront, se rendormiront ; il semblerait, selon leurs dires, que le travail suggéré par le prof se réalise à leur insu. Il y aura d'autres élèves qui suivront attentivement les paroles du prof tout en essayant de tenir la posture ; certaines tensions suivies de douleurs pourront surgir, le mental sera présent essayant docilement de poursuivre les instructions du prof et cela jusqu'à la fin du cours. Ou bien le mental se rebellera contre

**Q. De tes multiples expériences du Chi sur 40 ans, que dis-tu du Chi aujourd'hui ?**

MAM. Il est devenu mon compagnon de vie, il fait partie de ma vie, il est cette présence à l'intérieur de moi, il me donne accès à un monde intérieur qui apaise mon être et permet que deviennent sans importance toutes mes questions angoissantes sur le sens de la vie. Il est proche de ma joie. Et malgré sa présence, je vieillis. Il ne m'empêchera pas de mourir, il m'accompagnera jusqu'à la fin.

mes qui se créent, se mettant au service de l'intelligence de la forme. Le Chi traverse l'homme, l'anime ; il l'aide à porter son humanité. Il est la voie qui nous permet d'atteindre à l'intérieur de nous cet état de joie, de plénitude, qui me semble s'approcher de ce que j'oserais appeler l'infini, là où les douleurs s'estompent, où les peurs et le néant disparaissent. Il n'est pas l'infini, mais il nous aide à le percevoir. Devenir présent à la présence du Chi, c'est devenir témoin de soi. En cela il est notre propre miroir.

Entretien réalisé par Christine Saramito

### **« Le Chi n'est pas l'infini, mais il nous aide à le percevoir »**

ces techniques, contre ce corps devenu douloureux et qui pourra le demeurer durant la durée du cours. Il y aura, pour certains d'entre eux, un relâchement profond, subi, qui permettra au corps de s'abandonner au Chi qui inondera l'espace libéré ; le mental se retirera ; le cours se terminera dans une jouissance extrême...

Je n'invente rien ayant vécu toutes les situations exposées, avec un mental présent qui collabore sans rechigner, avec celui qui hurle, celui qui se retire acceptant qu'il n'a plus sa place.

**Q. Tu dis en parlant du Chi : « je ne sais pas ce que c'est », « c'est infiniment puissant », « il est en moi, et il peut me porter ». Si tu parlais de Dieu, le ferais-tu autrement ?!**

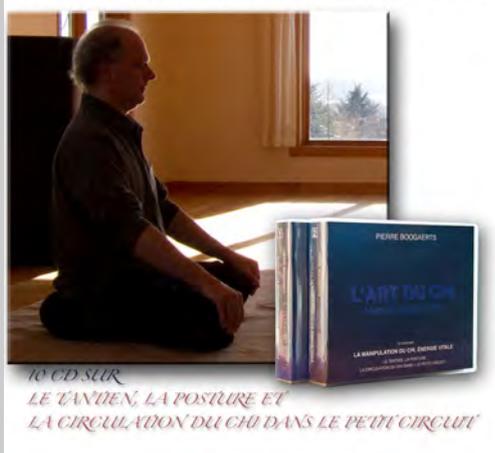
MAM. Il m'est difficile de parler de Dieu. Existe-t-il tel que les religions nous le présentent ? J'espère que non ! Je souhaite qu'il y ait un maître d'œuvre, créateur de cet univers dans lequel je vis. Cela dit, pour moi, le Chi n'est pas ce maître d'œuvre, même s'il porte et anime toute la création. Il se différencie constamment à travers toutes les for-



## Un deuxième coffret de cours sur l'Art du Chi par Pierre Boogaerts

*Quand bien même les réponses à la question « Qu'est-ce que le Chi ? » restent incertaines, ne nous privons jamais de travailler ! Pour ce faire, entre autres outils, pratiques et stages intensifs, Pierre Boogaerts propose un second coffret déclinant sa vision pédagogique de notre « travail sans fin »...*

UN DEUXIEME COFFRET DE COURS SUR L'ART DU CHI



Au programme de ce nouveau produit d'une recherche personnelle singulière et exigeante : « La circulation du Chi dans le Petit circuit », technique que Vlady qualifiait de « l'une des plus grandes techniques de Chi ».

Voilà donc 10 CD pour décliner un ensemble d'approches dont chacune a son importance ; le travail de la posture (tellement important dans la méditation) ; la manipulation du Chi (mais aussi comment le laisser agir pour qu'il fasse ce que nous voulons qu'il fasse) ; et également un CD consacré à une technique de relaxation dans la perspective du Petit circuit. Outre les 10 CD, on trouve aussi un gros livret de 60 (petites) pages pour mieux suivre encore la logique de ce travail. Sans prétendre faire le tour de la question, le contenu est généreux, assez pour travailler (très !) longtemps, quelque soit son niveau...

Avis aux amateurs donc, que l'on soit désireux de travailler alors que l'on habite loin d'un Formateur, ouvert à tout, voire simplement curieux... Un coffret s'emporte partout, s'écoute "à la carte", rapproche de la « présence » (même virtuelle) du professeur quand le son est de qualité, ce qui est le cas...

Coût de ce déplacement singulier au Québec (où tous les cours ont été enregistrés) : 90 euros (110 dollars canadiens), pour de longues heures de voyage intérieur mais sans aucun risque de décalage horaire...

NB : Des extraits de certains CD sont disponibles sur le site web du Centre Vlady Stévanovitch-Québec : [www.artduchi.com/centrepb](http://www.artduchi.com/centrepb)  
Le coffret est maintenant disponible à Opedette et bien sûr, au Centre PB-Québec

# Comment introduire l'idée du Chi

*Une conférence à préparer ? Un atelier dans un salon ? Un premier cours et efficacité sans avoir l'air ésotérique est une forme d'art ! Les anciens enseignants, l'exercice peut être angoissant. C'est en pensant à eux que*

## **E**tape 1. Accueillir les doutes et les questions implicites

Sourire large. Vêtements simples et souples. Pas de kimono, pas de tapis rouge, pas de cérémonial inutile. Il s'agit d'être cohérent avec le message. Le Chi est partout, le Chi est la Vie, le Chi n'a pas besoin de mise en scène !... Un regard circulaire, et une question en forme de boutade : « Pourquoi venez-vous ici ? J'espère que vous ne vous êtes pas trompés !? »... Le « la » est donné. Souvent ensuite, Pierre conservera l'idée que ses interlocuteurs peuvent avoir des réserves, des doutes. Et il répondra à des questions implicites. Sage manière de désamorcer d'éventuels singes fous qui empêcheraient ses interlocuteurs de pouvoir jouer jusqu'au bout le jeu de cette première expérience...

## **E**tape 2. Mettre l'idée du Chi dans un contexte plus large que celui de l'Ecole

« On vous a dit qu'on allait parler du Chi. Mais c'est quoi ? Personne ne le sait. Le yoga, l'acupuncture, la calligraphie, le tir à l'arc, toutes sortes de techniques venues d'Orient sont désormais à la mode chez nous. Or, tout cela est lié, relié. Mais peu de gens le savent... Ou plutôt, certains en parlent mais ils ne savent pas comment le travailler. Ici, on va aborder le Chi. Et si vous voulez faire du yoga, du tir à l'arc, du massage, de l'acupuncture où je ne sais quoi, vous êtes à la bonne place pour apprendre comment le faire avec le Chi, être centré, meilleur ».

## **E**tape 3. Commencer à définir le Chi et la Vie sans chichi

Parce que dire le « Chi c'est la Vie », c'est un peu court, autant reprendre les choses au début.. Et expliquer : « Il était une fois un humain, un bébé, qui avait envie d'arriver au monde. La

plupart du temps, on sait que ce sont les bébés qui décident de venir au monde, pas les mamans ou les docteurs... Bref, bébé arrive et il sait prendre son pied ! Oui, littéralement. Il sait sucer ses doigts de pieds. Et rouler sur le côté sans tension. Ensuite, bébé apprend à sentir, à marcher... Puis il est allé à l'école. Et c'est là que tout a commencé à se dégrader ! Car à l'école, on est occupé à tout, sauf à la vraie vie ! On devient des spécialistes de choses en surface. La vie, le corps, les perceptions. Travailler le Chi, c'est revenir à ses premières occupations »...

## **E**tape 4. Arrêter le blabla et proposer un début d'expérience

Vos interlocuteurs boivent peut-être vos paroles, mais être assis en tailleur depuis déjà 10 minutes quand on n'a pas l'habitude, c'est long. Donc, stop le blabla. Et premier exercice sur le mode de la provocation amusée : « Que cherchez-vous ici ? La paix, le repos ? Vous avez raison. Donc, tout le monde s'allonge ! »... Suit une petite mise en scène en deux temps... « Les deux pieds au sol, soulevez une jambe pour la croiser sur l'autre. Tout le monde connaît cette position. C'est celle que l'on prend n'importe où quand on est décontracté... Donc, faites pareil. Voilà. Le travail est fini. Vous pouvez vous rasseoir ! ». Rires (toujours bon pour le Tantien) et reprise du propos... « On se repose (croit-on) en croisant les jambes. Comme on croit se reposer en rentrant à la maison pour se vautrer devant la TV, ou pour prendre son Martini Gin ! Mais on n'imagine pas combien c'est fatiguant pour le corps ce type de faux repos. Re commençons, mais cette fois, soyons plus attentifs ». Pierre fait une demi roulade, son épaule et son bras coulent lentement derrière, et il se retrouve le nez légèrement écrasé dans le tapis de sol !... Sourires. Le visage rougi par un

afflux de sang subit, et les yeux rieurs, il ne peut qu'être écouté quand il affirme : « Cet exercice est très facile et pas douloureux... sauf pour ceux qui ont un long nez comme moi ! »

## **E**tape 5. Laissez les gens trouver eux-mêmes que le lâcher prise, ça ne lâche pas comme ça !

Vous imitant, vos interlocuteurs tentent de se laisser rouler sur le côté, emportés par le poids de la jambe repliée sur l'autre... Avec un succès plus ou moins évident. Ici ou là, on viendra ajuster un écartement de bassin, une épaule qui se crispe, une tête qu'on coince... Faire remarquer alors des choses si simples qu'on n'y pense jamais ! « Vous voyez, ça ne marche pas. Pourquoi ? Tout simplement parce que votre corps est encombré par vos idées et des conventions. Sinon, vous tomberiez car il y a déséquilibre et ce serait naturel. Mais votre corps n'est pas libre. C'est votre tête qui décide ! »... Autre enseignement, pertinent mais pas forcément facile à entendre : « Vous voulez bien faire. Vous vous répétez ce qu'il faut faire. Mais vous voilà obligés de constater qu'il n'est pas facile de se parler à soi-même ! C'est déjà pas simple avec les autres, mais avec soi-même... ». Sourires (jaunes peut-être) mais tant pis...

## **E**tape 6. Combiner exercices simples et vrais morceaux de philosophie déguisée...

Une fois terminé ce premier test du lâcher prise qui ne lâche pas si facilement, on peut expliquer à des gens un peu plus attentifs pourquoi il va falloir travailler pour apprendre... à ne rien faire ! Ils sont prêts désormais. On peut alors leur proposer d'aller chercher dans deux directions qui seront des zones

# auprès d'un public novice ?

*dans un environnement incertain ?... Parler de l'Art du Chi avec simplicité ont forgé leur méthode au fil des années. Mais pour les nouveaux j'ai espionné Pierre Boogaerts au Québec. Compte rendu.*

de travail à répétition : // Les épaules 2/ le bassin ! Pour les épaules, le résumé qu'en fait Pierre est saisissant : « Elles sont trop près de la tête, c'est leur grand drame » ! Pour le bassin, la formule qui viendra en écho va de soi : « Il est trop loin de la tête. Il n'en fait qu'à sa tête » ! Suivent des exercices ; celui du bras mort, puis l'horloge. Et au détour, petit passage par d'habiles souvenirs personnels. C'est toujours efficace le « Story telling ». Tout le monde s'identifie à celui ou celle qui ose conter sa propre aventure. Son chemin. Et ses propres déconvenues ! ... « Je me souviens de la première fois où Vlady m'a montré cet exercice. Allongé au sol, il m'a dit : « Je vais te montrer un miracle ! J'étais excité, et un peu effrayé. Vlady a soulevé un bras à la verticale, l'a reposé, et m'a dit : tu as vu le miracle ?! Devant mon air hébété, il a repris : « Tu n'as pas vu, je te remontre ! ». Et il a soulevé à nouveau son bras. « Regarde ce miracle. C'est le seul miracle. Le miracle de la Vie, du vivant. Tout le reste, ceux qui marchent sur l'eau, les paralytiques qui se lèvent, les tables qui tournent, c'est des balivernes ! » J'ai dit « oui », mais je me suis quand même demandé un peu si ce type n'était pas un peu crétin ! » s'esclaffe alors Pierre, un instant iconoclaste. Avant d'ajouter soudain, tout empreint de sérieux : « Ça a mis des années pour que je comprenne vraiment à quel point il avait raison. La Vie, c'est cela le seul vrai miracle ! »

## Etape 7. Se rapprocher du Tantien sans en avoir l'air

Arrivé là, l'exercice de l'horloge rapproche gentiment du Tantien. « Le bassin, c'est là qu'on va trouver notre centre, notre énergie. Ce qu'on appelle le Tantien. De là, on sent qu'on est tous connectés. Il n'y a plus de séparation, de « toi », « moi » quand on a senti son Tantien. Dans d'autres écoles, on peut

vous parler de ce centre, mais on ne sait pas comment y arriver. Même les acupuncteurs n'en apprennent quasiment rien quand ils font leurs études. Or, sans Tantien, les aiguilles ne peuvent pas grand-chose ». L'exercice de l'horloge ne sera qu'esquissé. On n'ira pas jusqu'à préciser toutes les heures. Mais on tente de faire rouler le bassin en prenant soin des seuls appuis sur les talons. Pas facile ? Tant mieux ! Cela donne l'occasion d'un autre message. « Apprenons à faire attention aux petites choses. On ne sait pas faire cela. Surtout pour son corps. Donnez-lui un bon mal de dos, un gros souci, un problème conjugal ou familial, et là, votre corps saura retenir votre attention ! Mais pour de petites choses... ».

## Etape 8. Inciter les gens à changer de croyances, patiemment...

A l'issue des exercices, on pourra enfoncer le clou : faire pour apprendre... à ne plus faire... Faire, parce que le chemin est le but ; il n'y a pas d'autre but... On explique aux stagiaires médusés qu'il faut changer de croyances ! Et notamment ne plus s'acharner à vouloir « réussir ». « Ceux qui font l'exercice en se disant : bon je le fais, je le réussis, et maintenant on fait quoi, ne comprennent pas l'essentiel. L'essentiel, c'est de faire, non pas de réussir. L'essentiel est d'écouter et d'apprendre son corps, lentement, patiemment ». Après, on fait quoi ? Rien. Rien.

## Etape 9. Le ballon peut apparaître !

Une fois délivrés ces discours sur un ton léger et drôle, une fois tentés ces exercices simples en apparence, voilà que peut apparaître un premier ballon de Chi sans que les singes fous ne protestent ! Vos interlocuteurs sont ouverts à toute expérience. Quelques massages des mains, et les voilà dis-

ponibles à l'écoute... Voilà des mains qui, probablement, n'avaient jamais été aussi attentives jusqu'alors... Allez vers eux avec vos propres mains pleines de Chi. Croisez à distance vos mains aux leurs. Laissez-les goûter l'indicible, l'invisible... Personne ne crie au fou. Et riez avec eux si besoin. « Si tu vois quelque chose, ne t'inquiète pas, cela se soigne ! », s'amuse Pierre face à un jeune néophyte hilare...

## Etape 10. Laisser faire. Ils reviendront si...

L'expérience est suffisamment forte pour que cette mini-conférence se termine sur un désir d'en savoir plus ! Il suffit de répéter une fois encore quelques-uns des messages clés. Exemple : l'écoute, l'attention aux petites choses. « L'attention, c'est comme un poisson que l'on tente d'attraper avec les mains dans une rivière... Ça file vite, non ? ». Rien ne vous empêche non plus de revenir sur vos propos du début : « Gardez en mémoire cette attention, ce ballon de Chi. Avec cela, yoga, calligraphie, zen, massages énergétiques, tir à l'arc, tout peut avoir du sens. Mais avec cela seulement, sinon c'est vide et stupide »... Il est temps de renvoyer ses interlocuteurs à leur chemin. A leur choix... Vous avez eu l'intention et vous laissez faire le mouvement. Ils reviendront si...

Christine Saramito



# LE TAIJI QUAN DU PINCEAU

*Calligraphe, installée tout près d'Oppedette, Isabelle Baticle a étudié longtemps en Chine, avant de proposer des stages parfois en tandem avec des enseignants de l'Art du Chi. Parce que calligraphie et Tai Ji Quan se conjuguent au même temps : le présent...*

**Tantien Mag : de la Chine à l'Art du Chi et vice versa. Quel est ton parcours Isabelle ?**

**Isabelle Baticle :** Mon père voyageait souvent, il me ramenait des petits objets qui me faisaient rêver... des pinceaux, des cartes avec des caractères chinois... Après une licence d'Arts Plastiques et un diplôme des Beaux-arts, j'ai eu une licence de chinois, qui m'a permis d'obtenir une bourse pour partir en Chine. J'ai ensuite renouvelé cette bourse avec les Chinois, et j'ai pu ainsi étudier pendant 6 ans à l'Académie des Beaux-arts de Chine, à Hangzhou, de 1992 à 1998.

A la fac, j'avais écrit un petit mémoire sur "Les propos sur la peinture du moine Citrouille amère" de Shi Tao, et je voulais apprendre la peinture de paysage shanshui. Cela parlait de Chi, de "résonance des souffles qui donne vie et mouvement", de "principe interne des choses", de "sentir en soi pousser le bambou" etc. Arrivée en Chine, on m'a conseillée d'étudier d'abord la calligraphie car elle est "la mère" de la peinture, l'art du trait, le Qi gong du pinceau.

**Comment s'est faite ta rencontre avec le Tai Ji Quan ?**

**IB :** J'avais fait du kung-fu et un peu de Tai Ji Quan avant de partir en Chine. A Hangzhou, j'ai d'abord fait du Qi gong et de la méditation, puis du Tai Ji avec un prof, et j'ai suivi pendant trois ans maître Xue Yuzu, tous les matins, dans le parc sous les grands

**Qu'est-ce qui t'a fait choisir l'Art du Chi ?**

**IB :** Une journée "portes ouvertes", où j'ai très fort senti "la boule dans le ventre", puis l'annonce des stages sons en 2001 : c'était extraordinaire, et je me suis lancée à faire tous les stages à Oppedette pendant 2 ans, et puis moins ensuite. J'ai trouvé la pédagogie très claire et précise,



*Le pinceau est le prolongement du Tantien*

arbres, au bord du lac de l'ouest. Il m'a enseigné les 88, qui correspondent à nos 108, que je pratiquais avant de rencontrer l'Ecole de la Voie Intérieure. Il y avait du Chi, mais sans méthode pour le mobiliser. C'était un bon maître, exigeant et généreux.

excellente pour sentir le Chi, un très riche travail intérieur en assise, appliqué dans le Tai Ji Quan, et beaucoup de résonances avec ce que j'avais appris en Chine.

**En quoi ces deux disciplines se ressemblent-elles ?**

**IB :** On traduit souvent calligraphie par "belle écriture", mais c'est une mauvaise traduction. Elle est un Tai Ji du pinceau. Pour les Chinois, shufa, c'est la méthode de l'écriture, méthode qui donne aux caractères le pouvoir d'entités vivantes et agissantes, et à celui qui écrit, structure, énergie et longue vie. Voie spirituelle pour les uns, instrument de pouvoir pour d'autres... Comme le Tai Ji Quan ! Cet art de l'écriture parle d'os, de chair, de nerf, de Chi et d'esprit pour parler de la qualité du tracé. Chaque trait a un ancrage (parfois ça amorce, parfois ça attaque), un développement (l'élan) et une finale (arrêt qui structure ou mouvement qui continue dans le vide). La finale, dans tous les cas, est liée à l'amorce suivante, et rassemble l'énergie pour le trait suivant. Plus le mouvement dans le vide sera pleinement vécu, habité, plus il donnera présence et cohésion au tracé. Bref, comme dans le Tai Ji, il y a mouvement continu, où ancrages, rebonds, freins, retenues contre résistance et rythmes génèrent de l'énergie, du sens, et exigent une attention qui mobilise le corps entier.

### J'ai participé à un stage de calligraphie

Devant ma feuille blanche, (ah, l'angoisse de la feuille blanche !) debout, le pinceau bien vertical à la main, concentrée et la respiration calme, j'entends Isabelle qui nous guide : « dessinez avec tout le corps », « mobilisez votre bassin », « cherchez le plein dans le vide »... ma parole, elle me parle de Taï Ji ! C'est tout à fait ça, je retrouve les mouvements ronds, souples et lents du corps et me voilà à faire du Taï Ji avec un pinceau ! Même concentration, même conscience du souffle, même recherche du geste juste... oh là là, mais pourquoi mon corps ne m'obéit-il pas comme je veux ?! (je pense soudain à mes élèves débutants et à leurs difficultés). Entre l'encre et le papier, le corps (et les résistances) parle et les résultats picturaux nous apprennent beaucoup sur nous-mêmes.

LB

"La force est le résultat de l'accord entre le cœur et la main" disait Wang Xizhi. (le cœur, c'est aussi l'esprit pour les Chinois). La respiration est profonde et naturelle (on ne cale pas inspir et expir sur les traits, sauf pour exercice). La qualité du souffle fait la qualité du tracé. Le travail du poignet est fondamental, on ne travaille pas spécialement le Tantien, mais quand il est en place et à l'œuvre, ça change tout ! L'ancrage (respirer par les talons), les bons appuis, le mouvement du bassin, pas de mouvements qui

ne partent pas du centre, tout cela est comme pour le Taï Ji.

#### *Comment réalises-tu le rapprochement de ces deux disciplines ?*

**IB :** Elles sont complémentaires, l'une plus corporelle, calligraphie du corps avec plus de déplacements dans l'espace, l'autre plus visuelle, Taï Ji du pinceau où l'espace de la feuille s'ouvre sur l'infini... Pour les taoïstes, les yeux sont les membres supérieurs ; Ils préfigurent l'espace (les mains font le chemin, les jambes soutiennent) ; voir la

trace du mouvement peut faire comprendre autrement le travail du Chi. Ces deux arts s'éclairent et s'enrichissent mutuellement. Les séances de Chi ou de Taï Ji avant la calligraphie amènent une écoute plus fine de ce qui est en jeu. Des stages sont organisés en tandem avec Simone Pétrequin à Bruxelles, et avec toi, Laurence, à Rognes. Les élèves qui pratiquent le Taï Ji progressent beaucoup plus vite ! En calligraphie, je travaille encore de manière traditionnelle. Ces arts traditionnels sont des dia-

mants que l'on peut polir à l'infini. L'interprétation est elle-même création, non de forme mais d'énergie.

Reste qu'avec le temps, mon regard change. Je désire aussi sortir de ces formes et chercher plus profondément en moi ce qui demande à être exprimé. Car quand la forme n'est pas préétablie, je touche à autre chose. A des niveaux de l'être qui me reconnectent avec mes propres paysages intérieurs.

Propos recueillis par  
Laurence Bourreau

### Quand l'Art du Chi rentre dans l'entreprise

Dans le cadre d'une journée « bien-être » offerte une fois par an à tous les employés de la société RTE (Réseau de Transport d'Electricité), j'ai été invitée à proposer un cours de découverte de l'Art du Chi à Marseille.

Pendant trois fois une heure, j'ai présenté notre discipline à des groupes de 20 à 30 personnes. Le « public », loin d'être acquis était plutôt rieur et taquin, surtout la première heure où se sont surtout retrouvés des jeunes. Le troisième cours s'adressait plus à des hommes (cravatés), plus âgés et sérieux ; j'appris par la suite qu'il s'agissait des cadres et des directeurs, même le Président !

Tout de suite, Tantien plus que jamais présent, je me suis concentrée pour trouver les mots/images/mouvements/postures qui captent, tout en jouant avec un climat d'humour. Peu à peu, ils lâchèrent pour jouer le jeu, se concentrer... et réussir à rentrer dedans... Pas un n'est sorti, ouf !

Loin du confort de nos salles de cours, le but était de leur faire ressentir l'importance de la posture, découvrir ce qu'était un Tantien, la réalité du Chi. En m'appuyant sur des exemples concrets, des situations ou des attitudes qu'ils pouvaient rencontrer dans le cadre de leur travail, j'ai insisté sur la respiration, la détente des épaules, la posture assise ou debout : comment se tenir sans fatigue, comment minimiser les tensions... sans oublier le massage des mains pour les emporter dans la découverte du Chi, seuls, dans un travail à 2 (plus ludique) et enfin tous ensemble pour les transporter pendant quelques minutes dans le monde bienfaisant du Chi, loin de leur entreprise, de leurs soucis... et ça a marché ! Les retours ont été positifs et j'espère que chacun a pu repartir dans son bureau avec un petit quelque chose en plus...

Dany Saboulard

## Retour sur le « Chi

*Comme prévu, le dossier de l'an passé est loin d'être clos. Le Chi nous garantit-  
pourrait-elle être au bout du chemin ? Par certains aspects, peut-être. Mais la  
sur son chemin physique ou mental. Pour d'autres, le travail sur le Chi reste  
Deux témoignages sont venus enrichir nos questionnements « sans fin »...*

### C'est la maladie qui m'a menée au Chi...

par Johanne Roussy

Les témoignages du Tantien Mag 2009 m'ont beaucoup touchée. Moi, j'ai fait le chemin à contrevent. C'est la maladie qui m'a menée au Chi... Si la pratique du Tai Ji Quan ne demande aucune condition physique particulière, je parlais tout de même lourdement hypothéquée...

J'ai fait mon premier stage d'immersion avec Pierre à Ulverton, quelques semaines avant une chirurgie extensive pour un cancer du péritoine découvert quelques mois plus tôt. J'avais besoin d'outils pour percevoir la maladie autrement, pour donner un sens à l'insensé. Même si je faisais beaucoup dans l'alternatif, la chirurgie était incontournable et très risquée. Ce premier stage d'immersion m'a donné les outils pour éviter de rester clouée au lit d'hôpital plus que nécessaire ; il m'a donné des outils pour vivre avec la douleur, parfois insoutenable, et ce n'était pourtant que le début de la découverte. Comme bon nombre de gens, j'aime à le croire du moins, je ne sentais à peu près rien au début du travail (et j'étais bien décidée à ne pas me laisser croire que je sentais si je ne sentais pas) et suite à la chirurgie, je n'ai rien pu sentir de subtil pendant de nombreux mois ; mais j'ai persisté dans la pratique. C'était il y a 4 ans (en mai 2006)... Puis se sont enchaînés, tous les six mois, les examens de routine où je replongeais un peu dans cet océan d'incertitude qui avait précédé la chirurgie. De six mois en six mois, la prise du Tantien, à très petites doses car c'était douloureux, et les 11 m'aidaient à tromper le stress de l'attente des résultats, mais aussi à y plonger pour voir ce qui s'y cachait derrière.

Les 11 ont été le plus constant et le plus fidèle de mes compagnons de route durant les trois premières années. Je peux dire aujourd'hui qu'ils ont été mon talisman contre la désespérance et l'angoisse causée par l'incertitude. Talisman contre la maladie ? De toute évidence, dans mon cas, le mal était déjà fait... Il y a, je le crois, malgré un travail très avancé dans la pratique, une part de la Vie sur laquelle nous n'aurons jamais prise ; Madeleine et Marina en ont fourni des témoignages vibrants. Et je le vis tous les six mois, au plus profond de mon être, lorsque je suis dans l'attente des résultats de mes examens. J'ai vu mourir et je vois parfois mourir des gens en parfaite santé qui ont une hygiène de vie supérieure à la moyenne, souvent des cancers... Toujours choquant, toujours confrontant, surtout lorsque ce sont des proches, comme Vlady l'était, pour ceux et celles qui ont eu la chance de travailler avec lui.

Tout comme Madeleine, j'aurais pu être plus perspicace quant

aux signaux que m'envoyait mon corps mais je ne l'ai pas été... Tout comme elle, j'ai toujours eu un goût marqué pour le hors-piste... Et cela m'a entraînée sur une voie dont je commence à peine à découvrir les ramifications infinies.

Chaque pas consacré au travail, même s'il a longtemps été et s'il est encore parfois plus mécanique que senti, m'aide à percevoir l'incertitude différemment, m'aide à l'apprivoiser, à la rendre moins agressive, moins rébarbative. Chaque pas m'aide à aller en cet état (ce n'est pas un lieu) où il n'y a pas de réponses à mes questions, et où le bien-être est possible malgré cette incertitude que le singe fou s'ingénie à amplifier jusqu'au grotesque. Chaque pas me fait sentir un peu plus entière, malgré l'incertitude, malgré ces parties de moi que j'évite, consciemment ou non.

La maladie a provoqué des changements d'attitude profonds en regard de ma vie, en regard de la Vie. Le travail du Chi entretient cette ouverture de manière plus douce, la force gentiment parfois, même s'il m'arrive encore d'être loin de la facilité et du « confort d'abord ». Si chaque stage est très nourrissant, si chaque fois je vis des moments dont aucun mot ne saurait témoigner, chaque stage me confronte : limites, blocages, résistances... Vient toujours ce moment où je rencontre un mur. Avant, je cherchais à le défoncer ; avec la pratique, ma perception du mur et ma façon de l'aborder ont peu à peu changé. Le travail m'adoucit...

Johanne Roussy, *pratiquante en devenir*



PS : *pratiquante en devenir de l'Art du Chi dont la ferme intention est de rencontrer le premier des deux critères édictés par Vlady en page 5 de la Charte des enseignants, lorsqu'elle soumettra sa demande de Promonca : « La santé et la bonne humeur sont les conditions nécessaires pour pouvoir sérieusement se consacrer à la recherche vers laquelle je guide mes élèves. »*

# Talisman magique ? »

*il une santé à toute épreuve ? L'immunisation, voire l'immortalité (ou presque !) question est vaste. Pour certains, il faut plus que le Chi pour aller en bonne santé incomparablement efficace.*

*Que leurs auteurs soient remerciés pour leurs intimes contributions.*

## Le monde intérieur, ou comment j'ai cru (à tort) que le Chi m'avait rendu malade...

par François Bélanger

J'ai lu avec intérêt les articles parlant de la mort de Claudio et Vlady. J'ai senti qu'il y avait un espace pour partager quelques expériences et réflexions que j'ai faites au cours de ma formation dans l'École.

Quelques années après mes débuts dans l'École, je me suis rendu malade. Cela fait déjà 15 ans. J'étais alors dans la mi-vingtaine et j'avais quelques mois de stage comme bagage quand je me suis lancé dans un long séjour au Portugal pour travailler auprès de Vlady. Après 10 mois, je suis rentré au Québec dans un état d'épuisement assez sévère.

Comment en suis-je arrivé là ? Malheureusement, la réponse n'est pas claire. Je sais que je travaillais mal et trop en force la prise du Tantien. Je sais aussi que je me nourrissais mal, résultat de certaines théories alimentaires à la mode de l'époque. Les conditions d'éloignement et de vie au Portugal n'ont pas aidé. Bref, tout un assemblage de circonstance m'a conduit au burn-out.

Pourtant, à la même époque, d'autres jeunes inexpérimentés ont fait le même genre de parcours que moi. Je pense à Alain Neveu, Christian Michel et Fabrice Jordan. Ils ont su profiter et avancer

alors que je me suis égaré. Vous pouvez quand même vous demander : mais sous la supervision de Vlady, comment fait-on pour s'égarer ainsi ?

Je l'avoue, j'étais entêté et orgueilleux. Je portais en moi un état latent de dépression et je faisais tout pour éviter les corrections et les conseils. D'un autre côté, j'avais désespérément besoin d'encadrement et d'encouragement. Comment aider et aborder quelqu'un comme cela ? Toute la patience et la bienveillance de mes professeurs ont eu une limite. On peut avoir une façade en société. On peut tout aussi bien avoir une façade pour notre pratique du Chi.

Le travail de l'École est authentique et redoutablement efficace. Il va droit au but. On se retrouve rapidement et directement en face de nous-mêmes. La plupart des gens y trouvent des ressources insoupçonnées et ont la maturité pour aborder leurs autres lacunes. Quelques cas comme moi se retrouvent confrontés à des parties intolérables de leur monde intérieur.

Travailler le Chi et le Tantien nous amène directement en contact avec les bons et les mauvais côtés de notre monde intérieur. Au début, je ne pouvais pas sentir tout cela. Inconsciemment, je fermais le contact. Dans le concret, cela résulte en toutes sortes de manigances



« La liste de trucs pour faire diversion de notre monde intérieur est infinie »

pour mal exécuter les techniques et les postures. Appliquer avec obsession certaines consignes, rechercher la technique qui résout toutes les autres techniques, changer drastiquement son alimentation, se perdre à rechercher des explications physiologiques, ésotériques ou spirituelles. La liste de trucs pour faire diversion de notre monde intérieur est infinie.

Chez plusieurs, ce contact avec les mauvais côtés d'eux-mêmes passe souvent en quelques crises de larmes ou de colère. Mais chez certains, le contact est réellement into-

léable. L'ambiance des stages intensifs peut être extrêmement grisante. Ma volonté et mon empressement à accéder au bonheur, au sens, à l'action juste, m'ont amené dans un état de déchirement avec moi-même. Ce combat avec moi-même m'a conduit au burn-out. Je crois que dans d'autres circonstances cela peut mener au fanatisme mystique et religieux ou à l'abus de drogue et d'alcool. Je crois même que cela peut aller jusqu'à la psychose. Ce sont des cas qui sont malheureusement arrivés dans l'École. Je le répète, je ne crois pas que le travail du Chi soit en cause, mais plutôt l'empressement à changer ou l'incapacité à affronter notre réalité révélée par le travail.

La question est de savoir comment laisser une place à ces réalités sans sacrifier la qualité de l'Enseignement, mais plutôt pour le bonifier. Devant tous les idéaux et les exigences de l'École, doublés de nos propres attentes, le premier réflexe est souvent de cacher une partie de nous-mêmes sous le matelas. Ce n'est pas très pratique quand le travail consiste à se réunifier. Tôt ou tard, ces morceaux de nous-mêmes vont reprendre leur place. A mon retour du Portugal, j'avais manifestement besoin d'aide. Malgré tout ce que j'avais appris, je n'arrivais pas à l'utiliser pour mon bien-être. Je suis convaincu de la justesse et de l'efficacité du travail de l'École. Pourtant, je n'arrive encore que très rarement à le mettre en contact avec les parties sombres de moi-même.

C'est dans le cadre d'un travail en psychothérapie que j'ai pu commencer à comprendre et à sentir en direct l'ombre de mon monde intérieur. Je cafouillais systématiquement en appliquant les techniques de Chi et je me butais à des résistances internes qui ne voulaient rien savoir d'un discours sur le bonheur et le bien-être.

Il fallait aborder la chose autrement. Enlever toute notion de changement et d'amélioration. Prendre le pari que mes états intérieurs aient un sens et une volonté propre. Leur laisser de la place a finalement donné de meilleurs résultats que de les affronter directement. Par moment, je me dis que c'est à des kms du discours de l'École, et par moment, je me surprends à penser que c'est peut-être plus proche que je ne le crois.

### **« En psychothérapie, j'ai compris que je me butais à des résistances internes qui ne voulaient rien savoir d'un discours sur le bonheur et le bien-être... »**

On peut dire que tout cela donne bêtement plus de place à mon blabla intérieur. Pourtant, je sens bien que certaines sensations de malaise et de fermeture arrivent bien avant que ne se forment les idées ou les paroles. Paradoxalement, mon blabla intérieur et mes angoisses se sont pourtant un peu calmés. Je peux aborder le travail du Chi avec plus de simplicité et de facilité, même s'il reste encore beaucoup de chemin à faire.

Si je repense à mes débuts, je me suis rendu malade à travailler intensivement dans une approche que je croyais absolue et sans faille. A mes yeux, j'étais fini. Il n'y avait plus rien à faire avec moi. J'aimerais vous dire que c'est uniquement grâce au travail de l'École que je me suis remis sur pied. Encore une fois, tout n'est pas si clair. Le temps, une persévérance à continuer les stages et un peu d'aide extérieure ont fait lentement leur travail.

Je ne dis pas qu'il faut passer par la psychothérapie pour avancer. Par chance, j'ai trouvé une approche qui colle avec le travail de l'École. J'ai besoin de ce suivi personnalisé et privé et je suis bien conscient que l'École n'a pas à offrir ce genre de service. Je suis désolé pour ceux qui croient qu'on peut tout régler par le travail de l'École et par respect, j'ai rarement parlé de cette démarche dans le cadre de l'École.

Par contre, vous seriez surpris du nombre d'enseignants qui touchent à d'autres pratiques pour se ressourcer, mieux avancer ou comprendre comment ils sont affectés. Le travail de l'École est incroyablement exigeant, et malgré tous les efforts que Vlady a faits pour le rendre accessible, on peut encore se leurrer et s'y perdre. Sans entrer dans un déchirement intérieur, il est souvent plus simple de laisser une partie de nous hors d'atteinte de

notre pratique. On peut arriver ainsi à maîtriser des techni-

ques de Chi avancées tout en restant coupé d'une partie de soi. De la même manière, on peut développer une totale confiance dans la Vie (celle avec un grand V), et garder une respiration coincée. Non, ce n'est jamais simple.

Je vous invite donc à rester vigilant et tolérant pour vous-même et pour vos compagnons de formation. Un accès si ouvert aux techniques de Chi est une nouveauté dans la longue chaîne de transmission de ce savoir. C'est un choix que Vlady a fait, et nous en sommes tous privilégiés et responsables. Si nous croyons au travail proposé par Vlady, nous risquons fort de fréquenter l'École pour le reste de notre vie. C'est donc d'autant plus important de prendre grand soin des gens que nous y côtoyons, que ce soit des élèves, collègues ou professeurs.



FB

# Un an d'engagement ?

*Un an d'engagement suffit-il pour enseigner ? Qu'est-ce que suppose de se dédier à l'Art du Chi en mettant le reste de sa vie habituelle entre parenthèses ? Que peut-on espérer et à quoi s'attendre ? Toutes ces questions ont été abordées spontanément cette année par trois anciennes stagiaires dont on lira les témoignages dans les pages suivantes. Dans l'attente d'un dossier prochain plus complet, nous sommes allés chercher les commentaires de Lucie Lapointe qui supervise le Centre Pierre Boogaerts. Interview express au débotté, en espérant d'autres contributions...*



*Gérer un centre suppose de s'adapter à tous et à tout... et par tout temps !*

## **T**antien Mag : *Un engagement d'un an au Québec suppose un travail un peu particulier ?*

**Lucie Lapointe :** Oui, notamment parce que la personne doit demeurer sur place. Cela veut dire que celui ou celle qui s'engage est supposé dormir, manger, travailler, vivre pendant une année dans le Centre, tout près des stagiaires, tout près de Pierre.

## **Q.** *Mais est-ce un engagement quasi monastique pour autant ?!*

**L :** (sourire) Oui et non. Non, parce qu'on peut quand même avoir sa vie privée. Mais ça doit être sur un temps tout de même limité. L'idée n'est pas de venir juste pour les stages et de repartir à « sa vie » à la moindre occasion... Il faut tenter de vraiment s'immerger dans un tout autre état d'esprit, dans un tout autre rythme. A mes yeux, ce n'est que comme cela que l'on peut tirer tous les bienfaits de l'expérience.

## **Q.** *Quel état d'esprit suppose cet engagement à tes yeux ?*

**L :** Je crois qu'il faut avoir réfléchi vraiment car cela demande une disponibilité totale. A tout, tout le temps ou presque. Il faut être prêt à donner tout son temps au service du Centre. On est là pour ça. J'aime assez ce qu'Helena a écrit à ce sujet dans le journal cette année : « *Dans ce genre de vie-là, on ne parlera pas de prix à payer ou de bénéfice à recevoir, ça, c'est pour la vie ordinaire* ». Bien sûr, il y a tous les stages auxquels on participe. Et ça peut être très intense en terme de Chi. Et déroutant. Mais il y a bien d'autres choses. Tâches ménagères, tâches de bureau, représentation. Il faut pouvoir aussi bien aider à peindre un placard, que représenter l'Ecole lors d'un salon ou écrire une publicité. Il faut rester parfois longtemps devant un ordinateur, devant des comptes ou des listes d'adresses...

## **Q.** *Avec le sentiment que l'Art du Chi est parfois bien loin ?*

**L :** oui, ce qui est bien dommage, car c'est faux. Pour moi, chaque chose est l'occasion de travailler dedans, sa posture physique, son Chi, sa recherche...

## **Q.** *Quel conseil donnerais-tu à ceux qui se demandent s'ils peuvent postuler ?*

**L :** De réfléchir à cela comme un engagement véritable. Et

de ne pas avoir d'attente trop précise, en dépit d'un engagement fort. Il faut être disponible et ouvert à tout. Ceux qui arrivent avec des attentes trop précises risquent des frustrations, voire pire. Venir en se disant, par exemple, "qu'une année suffira à ce que j'enseigne sans problème ensuite", n'est pas forcément une bonne idée. Idem pour ceux qui se disent qu'ils auront des cours particuliers avec Pierre par exemple. Ou encore qu'une année signifie forcément « l'illumination » ! Je souris, mais j'ai entendu un stagiaire me dire cela en nous quittant plus tôt que prévu... On le sait ; il faut travailler longtemps sur soi. 10 000 heures au moins. Et laisser les choses mûrir, se reposer. Chaque stagiaire a son cheminement propre à faire.

## **Q.** *Nous reviendrons sur ces questions dans un prochain journal. Mais en guise de conclusion provisoire, tu dirais quoi ?*

**L :** Que je ne fais là qu'un trop rapide tour d'horizon et que je suis désolée de sembler devoir ne parler que des « obligations » du stagiaire. Or, il y a aussi - et surtout - d'immenses bénéfices à ce type d'engagement ! Je serais heureuse d'en reparler. Et j'aimerais dire aussi que je lirais avec plaisir ce que d'autres formateurs peuvent avoir à dire sur le sujet à partir d'expériences différentes...

Propos recueillis pas CS

# Un an d'engagement

*Chaque année, quelques mordu(e)s mais aussi privilégié(e)s peuvent organiser leur vie tenu à partager avec nous cette année le fruit de cet engagement : Pierrette Darsigny, enseignement approfondi avec Fabien au Portugal, et enfin Laurence Buffet qui a fait d'une*  
Voici leurs témoignages,

## Un an de stage pour oser se lancer dans l'enseignement



**L**orsque j'ai commencé mes premiers stages à l'Ecole de la Voie Intérieure, ma mère m'a demandé si je voulais un jour enseigner. Je lui ai répondu : « jamais, c'est un art trop complexe ! ».

Pourtant, je ressentais les bienfaits grandissants du travail du Chi. J'ai changé, et notamment remis en question des éléments importants de ma vie ; ma carrière par exemple. J'ai donc démissionné. Et après avoir suivi 4 premiers stages, puis 3 semaines de stages d'été et presque la moitié d'un abonnement annuel aux stages dits « d'immersion », je suis devenue permanente au centre P. Boogaerts pendant un an.

En quelques mots, disons que je ne regrette rien ! Il y a eu, bien sûr, le travail de bureau, et tout ce qu'il faut faire (important, on ne l'imagine pas) pour faire tourner un centre.

Mais il y a eu surtout une proximité incroyable avec Pierre qui m'a donné le goût de commencer à enseigner... Et c'est un peu aux stagiaires que je dois cela. Les accueillir, en dehors des choses matérielles, c'était aussi être à la disposition des plus nouveaux.

Certains voulaient travailler en plus des cours pour mémoriser la forme et j'ai guidé des pratiques. Et puis, je pouvais avoir à répondre à certaines de leurs questions. Tout ceci m'a fait travailler sur moi. Mais surtout, j'ai vu Pierre et son extraordinaire pédagogie, sans cesse renouvelée, comme le Chi ! Jamais je ne me suis ennuyée, tant sa façon de varier les approches de connections au Tantien est grande. C'est avec cela en tête que j'essaie aujourd'hui de donner des cours à mes propres élèves... Par exemple, je sais que quand quelque chose cloche, plutôt que de chercher des explications, je dois d'abord chercher dans mon corps et imiter son mouvement afin de mieux lui répondre.

Lors d'innombrables cours, j'ai vu aussi des gens qui, alors qu'on vient de donner une indication de correction générale, pensent que ce qu'ils font est bien fait. Ce qui n'est pas le cas. Ils ne se voient pas et ne se sentent pas dans leur corps. Mais j'ai appris la patience.

Si j'avais à donner un conseil à ceux qui pratiquent depuis peu et qui désirent se former pour enseigner, ce serait soit de postuler pour une année, soit de prendre un abonnement annuel pour faire et refaire les stages.

Je termine en ajoutant que l'on n'a pas besoin d'avoir atteint la perfection pour enseigner, car l'enseignement aide justement à se parfaire.

Pierrette Darsigny

## Coup de

**T**out coûte cher dans la vie. Pour soutenir chaque vie, il faut toujours la payer au prix d'autres vies. Ainsi, par exemple, pour le plaisir de quelques-uns, il y a la souffrance de beaucoup plus. Beaucoup d'animaux et de plantes meurent tous les jours pour que nous puissions alimenter notre corps et vivre. Pour avoir des vêtements ou des objets très bon marché, beaucoup de personnes travaillent, payées l'équivalent seulement d'un plat de riz.

Tout a un prix, oui. Mais peu de monde s'en rend compte et en tire des conclusions pour changer quelque chose. Nous tous, nous voulons profiter de ce monde d'apparente facilité. Nous ne voulons pas payer le prix. Ça, c'est pour les autres. Nous, nous voulons seulement recueillir, cueillir toutes les bonnes choses, tous les plaisirs. J'ai souvent pensé à cela en regardant ce qui se passe aussi dans notre École. Où ce n'est pas si différent ! Comme ailleurs, on veut beaucoup recevoir et payer le moins possible.

En regardant les gens avec attention, je les ai vu arriver au Centre, y rester des semaines, parfois des mois, voire plus longtemps comme j'ai eu la chance de pouvoir le faire pendant un an grâce au Fonds de Solidarité et à Fabien. On leur donne un enseignement d'une grande qualité, dans un engagement rarement vu, et tout cela pour presque rien. Et pourtant, on voit quelques-uns arriver, se servir, user et abuser, et partir en laissant dommages et dégâts. Mais ça serait « normal », puisque c'est la posture habituelle de l'homme d'aujourd'hui !

# pour changer de posture ?

*pour s'engager pendant un an en Provence, au Québec ou en Algarve. Trois personnes ont au Québec, Helena Silvieira, qui a bénéficié de Fonds de Solidarité pour suivre un année d'engagement à Oppedette une année riche en enseignement personnel. à des niveaux très divers.*

## gueule et convictions en guise de gratitude

*Moi aussi, en arrivant dans l'Ecole, je voulais recevoir.*

*Dans l'euphorie de la découverte du Chi, je me sentais tout à fait spéciale. Il y avait de l'amour dans l'air. Il s'agissait d'un amour « Major », je le savais, et je ne voulais plus jamais le perdre. Pourtant, un jour, lors d'un de mes premiers stages avec Fabien, il m'a dit : « Les moments de joie que tu éprouves avec le Tai Ji, ce n'est pas « le » bonheur. Tu dois continuer à travailler ».*

*Et j'ai travaillé. Et travaillé encore ! J'ai fait du Tai Ji tous les jours. J'insistais, je voulais m'améliorer. Je me sentais dans l'obligation d'un rituel. Il y avait dans l'air quelque chose que je voulais toucher. Et une joie inattendue arrivait... parfois...*

*Quand j'ai commencé à ne plus faire en quantité, mais en qualité,*



*C'est toute notre attitude qui doit changer*

*Maintenant, je commence à le savoir. La Vie nous apporte tous les jours de nouveaux cadeaux. Cadeaux qui nous secouent, qui nous font bouger, surtout quand nous ne voulons pas. A condition*

*écouter... Et vouloir. Avoir conscience de ce que nous sommes. Savoir que toutes nos actions, toutes nos pensées, affectent négativement ou positivement, non seulement notre vie, mais aussi la vie des autres.*

*« Travaille ta posture », disait Vlady. J'ai compris avec ce travail que c'est dans la vie de TOUS les jours qu'on doit changer. En améliorant son Tai Ji, on améliore la Vie. Et vice versa ! Pour pouvoir percevoir « le nouveau » qui est la Vie à chaque instant, il faut donc se libérer des vieilles habitudes. Il faut oser se regarder soi-même. C'est donc notre attitude qui doit changer. C'est notre nouvelle posture qu'il faut trouver. Une posture de responsabilité, respect, conscience de l'autre, une posture d'"Amour" envers tout et tous, et aussi une posture de confiance dans la Vie qui nous soutient tous.*

### « En améliorant son Tai Ji, on améliore la Vie. Et vice versa »

*j'ai senti aussi que je commençais à travailler vraiment. Ma posture et ma conscience corporelle se sont beaucoup améliorées. Mon être tout entier a commencé à s'ouvrir à une nouvelle vie.*

*En écoutant, j'ai appris ce qui distingue le Tai Ji de notre École d'une gymnastique ou d'une danse. C'est le fait « d'être vivant » qui le rend différent. C'est cela qui fait qu'il n'est jamais le même. Notre Tai Ji change chaque jour, puisque chaque instant est différent de l'autre.*

*« Travaille ta posture », répétait Vlady, « travaille-la de l'intérieur et le reste va de soi ». Pour pénétrer dans la « Vie », il faut ça.*

*bien sûr d'accepter cela.*

*Avec le Chi, on se sent « spécial » et tout le monde veut le recevoir. Pour la Vie pourtant, il n'y a personne de spécial. C'est la Vie qui est spéciale ! Avec le Chi, si on l'écoute avec attention, on arrive à percevoir « l'autre en nous ». C'est la même énergie qui nous soutient, nous tous, êtres vivants. La même beauté, les mêmes rêves, les mêmes espoirs, les mêmes défauts, les mêmes misères... La Vie donne à chacun l'opportunité et les outils convenables pour grandir, pour trouver l'amour Major. L'amour pour tous les êtres vivants. Rien à faire. À peine, à peine... Et écouter, écouter,*

*Dans ce genre de vie-là, on ne parlera pas de prix à payer ou de bénéfice à recevoir, ça, c'est pour la vie ordinaire. Mais s'il y a un « prix », je dirais que c'est se déshabiller de confortables vieux vêtements. Et ça, ce n'est pas cher payé à mon avis. Même si, comme le disait Pierre Boogaerts l'an dernier dans son article :*

*« C'est douloureux ». C'est vrai, c'est parfois douloureux. Mais c'est quand même un cadeau. Sentir à nouveau dans son corps la liberté d'un enfant, tout en ayant une nouvelle conscience.*

Des Açores – Helena Silvieira

# Un lourd, mais beau cadeau



Photo Alain Couderc

*La polyvalence est nécessaire dans un centre de formation*

« Portes Ouvertes » à Oppedette, en mai 2005, j'ai eu l'occasion de ressentir le Chi et même un peu trop fort ! Puis, lors du stage de l'été 2008, j'ai été pendant 15 jours animatrice des enfants au Centre et j'ai rêvé de Vlady que je n'ai pas connu. J'avais un an sabbatique devant moi, alors j'ai franchi le pas.

### **TM: Quel était ton travail au Centre ?**

**L :** Femme « à tout faire ! » (rires). Jusqu'à fin novembre, nous étions 2 avec Armelle. Je m'occupais de la pub, je faisais l'affichage, l'entretien du lieu, la préparation des stages,... il faut être polyvalent et c'est un travail à temps plein. Mon adaptation a été très facile au bureau. J'avais une belle entente avec Christine et nous étions bien complémentaires dans le travail, c'était fluide. Je prenais ma situation comme un cadeau, je recevais beaucoup, j'avais envie de donner à mon tour. Les stages me nourrissaient et créaient des liens, c'était comme une grande famille. J'ai trouvé un cadre rassurant où j'ai pu m'exprimer et apprendre.

### **TM : As-tu pu participer à tous les stages ?**

**LB :** De septembre à janvier, j'ai participé à tous les stages. J'avais envie de prendre. Mais certains stages étaient trop forts en Chi pour moi. Alors, j'écoutais, je laissais faire simplement sans intervenir. Mais en janvier, j'ai commencé à avoir des douleurs aux jambes. J'ai dû arrêter le travail du Chi, j'en avais trop et ne savais pas le gérer. Sous les conseils d'un médecin en énergétique chinoise, j'ai fait une pause. Je commençais peut-être à m'enraciner ! (rires). Grâce au partage avec

Michèle de mes nouvelles sensations, j'ai compris que l'énergie venait de descendre dans mes jambes, moi qui ne sentais pas mon corps avant. C'est comme si j'avais du plomb dans les jambes ! J'ai compris alors ce que signifiait « être dans son corps, dans son Tantien ». J'ai dû intégrer ce lourd cadeau ; s'en est suivie une grande fatigue et du repos obligé.

### **TM : Ton bilan d'une année au Centre ?**

**LB :** J'ai rencontré mon corps ! Cet enracinement, cet ancrage a fait sortir des colères que j'avais jusque là refoulées. Quand ça sort, ça fait tout drôle et après, on est comme soulagé et on en rit !

*« Je recevais beaucoup, j'avais envie de donner à mon tour »*

### **TM : Comment s'est fait le retour à la vie « normale » ?**

**LB :** Difficilement. Tout d'abord, physiquement. En vacances en Croatie, j'ai fait une crise d'arthrite dans le genou, 10 jours d'immobilité (merci Katarina pour ton accueil), le nettoyage interne continuait... Depuis, ça va beaucoup mieux. Et puis, dans ma vie, des interrogations : maintenant, où vais-je habiter ? Qu'est-ce que je fais ? Je me retrouvais sans repères. Il a fallu gagner ma vie ; je me suis déclarée comme auto-entrepreneuse dans le dépannage informatique et la création de sites et je continue les massages.

### **TM : En quoi cette expérience te sert-elle aujourd'hui ?**

**LB :** J'ai compris ce qu'est la densité dans mon corps. L'animatrice avec laquelle je prends des cours de danse m'a dit que quelque chose avait bougé dans mon ancrage. J'arrive aujourd'hui à gérer le Chi depuis que j'ai la conscience de la prise en main du Tantien. Quand le singe fou se met en route, il y a comme un déclic « Tantien » et je reviens dans mon corps. Quand je pratique seule, j'entends la voix de Michèle qui dit « ancrage », « hi, ho ». C'est là, en moi, je suis comme imprégnée de la chose dans ma vie d'aujourd'hui.

Propos recueillis par Laurence Bourreau

## Le centre de formation des Quatre Piliers



Depuis un an environ, Nicole Bernard (et Martine) ont enfin réalisé leur rêve d'un centre de formation dans la verdure, près de Paris, où elles assurent toujours d'autres cours par ailleurs. Voici une image de ce nouvel espace de travail, assortie de quelques commentaires poétiques signés Alia Ittochane, candidate : « *Les Quatre Piliers, c'est l'expérience de la matière à laquelle on donne forme, petit à petit, avec persévérance et intelligence, avec solidarité et ténacité. Les Quatre Piliers, c'est l'œuvre de deux paires de bras et de jambes qui se sont multipliés, pour offrir à tous ceux qui le souhaitent une chance de grandir et de s'enraciner, dans les Yvelines, et plus loin, au plus profond de soi* ».

# Hommage à une artiste exceptionnelle

*Edwige Varfis nous a quittés cet hiver. Au-delà de la tristesse de tous ceux qui l'ont connue, elle restera à jamais un souvenir inspirant. Annick Dugas et Marie Djenkal se sont fait le porte-parole de notre admiration et de notre gratitude.*

**E**dwige a fait partie de l'aventure lancée par Vlady dans les tous débuts. Je l'ai rencontrée à Mare-dret, venant de Grèce, mais avec un fort accent belge ! Il est vrai qu'elle a passé son enfance et adolescence à Bruxelles.

Malgré (ou à cause) une enfance traversée par de gros ennuis de santé, elle a fait le choix du travail par le corps, la danse et des études de kiné. A l'âge de 20 ans elle se retrouve hémiplegique, et là commence son travail avec Vlady. C'était un nouveau défi, « *rester dans le mouvement, déployer son corps, l'éduquer* ».

Chaque jour, elle s'est attelée à la tâche, avec un Tantien solide. Il fallait mettre du Chi dans son côté paralysé, garder l'équilibre, pratiquer l'enchaînement. Jamais elle ne s'est plainte de son sort. Jamais elle n'a baissé les bras !

C'est en Crête qu'elle choisit de vivre et d'y installer son école. Elle avait une vraie connaissance du corps et une grande expérience du Chi à l'œuvre, c'était un professeur très apprécié. J'ai eu l'occasion d'animer des stages dans le coin de paradis qu'elle s'était construit. Je me suis retrouvée avec des groupes d'élèves capables, comme elle, d'une grande attention et qui pratiquaient un Tai Ji d'une grande précision. Quelle émotion !

Après des années de défi et de challenge surmonté, son état de santé s'est aggravé, une hépatite contractée lors d'une transfusion a usé petit à petit sa résistance.

Edwige était une artiste, on en oubliait son handicap. Elle a su mettre de la beauté et du sens à sa vie tourmentée. Au revoir Edwige ! Savoir que tu as quitté ton corps de souffrance pour te déployer dans ta légèreté



*Malgré des limites corporelles, Edwige a toujours été un exemple de comment bien faire passer l'Art du Chi...*

et ta beauté apaise ma tristesse. Je garde dans mon cœur nos joyeux moments de complicité. Tu m'as donné les plus belles leçons de courage et de dépassement. Le Tantien qui a été ton ancrage et ta quête nous relie pour toujours à la Vie.

Annick Dugas

## Un exemple pour tous

*Je parlais quelque fois d'Edwige pendant mes propres cours. Surtout dans les occasions d'exercices à accomplir où je rencontrais mes propres limites alors que je souhaitais pourtant que mes élèves accomplissent certains mouvements. Grâce à Edwige, je savais que les élèves pouvaient faire mieux que moi en dépit de l'imperfection de la posture que je leur proposais. En effet, malgré ses limites corporelles, elle savait si bien "faire passer" l'Art du Chi. Ses élèves pratiquaient un Tai Ji Quan de toute beauté, reconnaissable entre tous. Elle restera dans notre cœur et associée à notre passion et travail, à tout jamais.*

Marie Djenkal

## En bref !

### L'Art du Chi sur le web et la TV !

Une chaîne québécoise Canoe TV a eu la bonne idée de demander à Inès Périlleux de faire une série de programmes courts pour initier les spectateurs à l'Art du Chi ! Massages des mains, localisation du Tantien, les 11, lenteur et simplicité, pédagogie douce... Tournée en extérieur dans un parc magnifique, cette série TV a été reprise dans un coffret CD (en vente pour 40 dollars canadiens).

Avis aux amateurs qui débutent et/ou très bonne idée de cadeau pour inciter des amis (casaniers) à commencer devant un petit écran...

Extraits visibles sur le lien web de Canoe TV : <http://fr.video.canoe.tv/archive/category/art-de-vivre/episode-14/1917577619/page/8>

Mots croisés de Laurence Bourreau

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3				■			■	
4								
5								
6					■			■

### Horizontalement

- Participe à l'enrichissement
- Comme un regard dans le vague
- Saison sèche
- Concerne les plantes
- Au bout du rouleau
- Prêt-à-porter - relie

### Verticalement

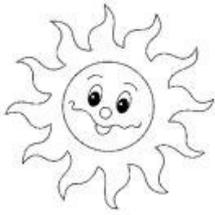
- A - Sont censés suivre
- B - Appréciera plus ou moins
- C - Etre là
- D - Préposition - en Emilie
- E - Fin de nuit - dans le ton
- F - Habita jadis l'Asie Mineure
- G - Négation - terme de tennis
- H - Touches au sauvageon

Solution :  
 1 - enseigne  
 2 - lointain  
 3 - été  
 4 - végétal  
 E - in - tm  
 F - galate  
 G - ni - let  
 H - sari - ct  
 5 - éreintes  
 6 - prêt-à-porter



# L'Art du Chi à travers le monde :

Chaque année, de nouveaux stages permettent de rendre visible l'Art du Chi à  
Pêle-mêle de souvenirs



Je rêvais de donner un stage dans mon village natal au cœur des montagnes. Voilà qui est fait ! Des élèves de Marseille et des Portugais curieux de notre discipline se sont retrouvés à cette occasion. Nous logeons chez l'habitant et travaillons dans l'école. Mon village (4 habitants à l'année) a reçu pendant une semaine d'été !

Moments inoubliables : tous assis devant un coucher de soleil au sommet de la montagne après une pratique, et la fête très portugaise de fin de stage.

J'y retourne l'an prochain !  
Pedro avec Manika et Sam

## Portugal



Après 2 ans passé au Portugal grâce au Fonds de Solidarité, me revoilà dans mon pays avec un destin : semer, et essayer que le Chi s'éveille en moi et dans ceux qui me font confiance. Malgré les incertitudes, je réussis aujourd'hui à vivre de l'Art du Chi ici !  
Quel luxe et quel cadeau !

Me gustaria que pudiera visitarme alguien de Europa, de Canadá de donde sea para compartir las prácticas.

## Argentine



Mariana

Une île volcanique magnifique, un hôtel typique tenu par la fille d'une élève, voilà le cadre de notre semaine de stage.

Les horaires aménagés (dès 7 h 30 le matin) offrent la possibilité de profiter du lieu (visites, baignades, balades...). Les pratiques sur une terrasse avec la mer de tous côtés laissent un

souvenir mémorable. Si vous voulez l'adresse...  
Nicole et Laurence

## Santorin (Grèce)



Nous sommes dans des lieux superbes, îles ou côte dalmate, Nous logeons chez les habitants et rigolons beaucoup en partageant leur vie quotidienne.

Lors des visites dans des lieux historiques et pendant les balades dans les parcs naturels, nous n'hésitons jamais à mettre en pratique l'Art du Chi afin de communiquer avec l'endroit et de « recharger nos batteries ».

Monika et Katarina

## Croatie



Où ! Au beau pays d'Espagne, il y a du Chi comme ça !

## Espagne



Chaque été, je suis fidèle à ce rendez-vous en province d'Aragon. La vallée de Nocito est protégée ; la nature y est encore sauvage et puissante. Nous logeons et pratiquons dans un gîte isolé à flanc de montagne. Les après-midi, c'est bain de Chi dans les vasques d'eau naturelle chauffées par le soleil. A l'écoute du silence.

Annick

En Allemagne, on est sur un petit nuage ! Ida est née le 3 novembre 2009 au foyer de Ralph Paul Meyer, enseignant, et de sa compagne, Barbara.

# partage, souvenirs et solidarité

travers la planète... D'autres sont synonymes de solidarité ou de partage...  
(et initiatives) heureux...

*Un franc succès pour la journée rencontre et solidarité organisée par l'association belge. Beaucoup de débutants et de nombreux anciens ont profité des cours : il y en avait pour tous les niveaux, tous les goûts, toutes les attentes, et les plus courageux ont même opté pour un cours à l'extérieur, les pieds dans la neige ! Le buffet, préparé par les Promoncas regorgeait de saveurs tant salées que sucrées et le repas s'est clôturé par une petite animation musicale. L'organisation parfaite et la réussite de cette journée nous permet de continuer à croire que notre engagement au sein d'une école vaut vraiment la peine !*

**Belgique**



*Claire et Geneviève*



Je viens de participer au stage de formation personnelle sponsorisé par le FDS, organisé par Marco et donné par Laurent venu d'Ecosse. Il nous a plongés dans une méditation très profonde au moyen d'une

**Inde**



affirmation douce et tranquille : « Je suis dans mon Tantien. Mon Tantien est partout ». Nous avons cherché à sentir tout mouvement et tout calme à partir de l'intérieur et nous avons vu avec lui que le rire et le sérieux peuvent se tenir la main et que l'humour peut pénétrer et instiller en nous un enseignement que nous ne pouvons plus oublier...

*Kaarthikeyan Kirubhakaran*

L'enseignement a été au cœur d'un « week-end spécial Promonca » en décembre à Ulverton. On a tous planché sur le questionnaire, en mordillant son crayon (!-!), puis échangé plaisirs, doutes, souvenirs et infos dans le Dojo. J'ai aimé constater que je n'étais pas la seule à devoir recourir à un gros bon Tantien pour combiner agitation de la vie "première couche", stress de mon "autre boulot", soucis à la maison et autres problèmes d'organisation avec cours à donner « le plus centré » possible ! Merci à Pierre pour ce week-end intensif, original et instructif, à Christine qui a animé nos débats et à Anne-Marie qui a mitonné un sacré bon repas pour nous consoler d'avoir dû travailler comme à l'école... enfin presque !

**Ulverton (Québec)**



*Martine Fortier*



**V**ous venez de terminer notre Tantien Mag et je suppose que vous avez remarqué qu'il a vraiment changé ! C'est devenu un vrai journal. On sent la touche d'une professionnelle. Cela a demandé un travail énorme. Il a fallu aller chercher les personnes et les faire parler, insister. Coordonner et organiser. Dans une école où le blabla est évité, où toute notre écoute est celle du corps, ce fût un véritable défi. Tout cela ne s'est pas fait sans heurts et quelques grincements, c'est normal. Sortir de sa petite routine est difficile. Mais tout cela n'aurait pas été possible sans Christine Saramito qui s'est démenée et qui a réussi à enrichir nos deux derniers numéros. Leur contenu alimentera encore de nombreux débats. **MERCI CHRISTINE !**

Son enthousiasme et l'engagement de Laurence en a réveillé d'autres. Lors de notre réunion Professeurs délégués et Formateurs, nous avons décidé que le prochain Tantien Mag 2011 sera élaboré par une équipe : Jean-Noël Beyler, Thierry Chastaing, Laurence Bourreau et Christine Saramito. Nous avons aussi choisi un sujet qui relie notre école aux problèmes de la planète : **L'Art du Chi et la nature**. A vos ordres !

Michèle Stévanovitch

**Tantien Mag 2010.** Rédaction en chef et mise en page : Christine Saramito et Laurence Bourreau.

Merci aux auteurs des articles et à tous les photographes...

Pour tout contact : Laurence Bourreau [corpsetsouffles@wanadoo.fr](mailto:corpsetsouffles@wanadoo.fr). tél. 04 42 50 13 55



Tai Ji Quan, yoga, médecine chinoise, acupuncture, Qi gong, massages, arts martiaux, Zen... Pour être efficace, toutes ces disciplines ont en commun le Chi (ou Ki ou Prana ), souffle ou énergie vitale, puissante, invisible mais palpable énergie...

**L'Art du Chi** consiste en une série d'apprentissages corporels de techniques millénaires longtemps tenues secrètes afin de favoriser la circulation du Chi. Cinq centres de formation dans le monde et des dizaines d'enseignants proposent « *La Méthode Stévanovitch* », pédagogie simple, progressive et adaptée aux Occidentaux, afin de mieux explorer le monde intérieur... Afin de retrouver la Vie, la vraie.



ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE - **L'Art du Chi**, *Méthode Stévanovitch*  
Site : [www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)