



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

# Tantien Mag

BULLETIN DES ENSEIGNANTS DE  
L'ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE - Mai 2011



## **Dossier : ART DU CHI et NATURE**

- Variations sur la nature de la question ; témoignages, poèmes, explorations
- Entretien : le bonheur sans raison, *selon Michèle Stévanovitch*
- Quand Vlady gueulait pour la planète !
- Crevettes et les plantes : tout est UN
- La nature, les poissons et nous, *par Pierre Boogaerts*

## **Evénement : L'AVENIR DU CENTRE EN QUESTION ?**

- Le rêve de Michèle comme une bouteille à la mer

# Sommaire

## DOSSIER : ART DU CHI et NATURE

Avant-propos : Séquoia ça ? <i>Christine Saramito</i>	p 3
EN GUISE D'ÉDITORIAL :	
« Le bonheur sans raison est la nature de la vie », <i>Michèle Stévanovitch</i>	p 4
QUAND LA NATURE INSPIRE...	
Des poèmes... <i>Anne-Marie Labé</i>	p 6
Des encres... <i>Marcel Jomphe</i>	p 6
Des photographies... <i>Dunja Grubisic et Nela Jakic</i>	p 7
Des ressources... <i>Marie Djenkal</i>	p 7
D'autres désirs partagés...	
- Carnet d'insulaire, <i>Loreta Rusijan Vickic</i>	p 8
- Hydro Taï Ji, <i>Aldo Bernardo</i>	p 8
D'autres voyages... <i>Antoine Epiphani</i>	p 9
Des actions... Pratiquer ET s'engager, <i>Michèle Trat</i>	p 10
D'autres explorations... <i>Julien et Julie Faure</i>	p 11
VARIATIONS SUR LA NATURE DE LA QUESTION	
L'(h)être et le vivant, <i>Anne Cassar</i>	p 12
Unifiée dans l'instant, <i>Cécile Colson</i>	p 13
A contre-courant - Dedans ou dehors, <i>Laurence Bourreau</i>	p 14
L'escargot et la chenille, <i>Hélène Dubé</i>	p 15
L'ART DU CHI ET L'ESSENTIEL	
Taï Ji naturel, <i>Nicole Bernard</i>	p 17
Histoire sans parole, <i>Karine Taymans</i>	p 17
Les poissons, les oiseaux, la nature, nous, <i>Pierre Boogaerts</i>	p 18
Agir et défendre notre nature, <i>Michèle Stévanovitch</i>	p 22
La terre morte ou la voie de la vie, <i>Vlady Stévanovitch</i>	p 24
Tout est UN, <i>Alexandre Dorozynskie</i>	p 26

## LE CHI, TALISMAN MAGIQUE ?

L'Art du Chi, révélateur de notre nature profonde, <i>Anne-Marie Vessylier</i>	p 28
Témoignages : <i>Le Chi m'a appris l'ouverture</i>	p 30

## LE CHI DANS TOUS SES ETATS

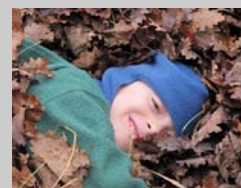
Vivre de sa passion, entretien avec <i>Albert Laurent</i>	p 31
Chi, musique, et blablabla, <i>Jean Bru</i>	p 32
Lu dans la presse pour vous - Mots croisés	p 33
Les abdos rigolos, <i>Martine Bodilis</i>	p 34
Le Fonds de Solidarité en bref	p 35

## L'ART DU CHI DANS LE MONDE

Indian review, <i>Fabien Bastin et Christine Saramito</i>	p 36
---	------

## DERNIÈRE MINUTE

Bouteille à la mer, <i>Michèle Stévanovitch</i> et bulletin d'intention de participation financière	p 38
--	------



## SÉQUOA ÇA ?

"Chi et Nature" ? Oups !... Certes, l'idée venant de M.S., elle ne pouvait qu'être "suivie" ! Mais bon, une certaine perplexité a tout de même fait tanguer quelques Tantien. Et couler de la salive... "Séquoia ça, "Chi et Nature", c'est vert, écolo, profond, édulcoré ?!" Ici ou là, d'Oppedette à Ulverton, de Bruxelles à Zaghreb, des pauses thé ont donc parfois tourné aux pugichidébats. Sucre ou nature !? ... Enfin, je veux dire, avec ou sans verdure ? Ou la nature des choses ? Ou la nature humaine ? Ou "ma" nature (mon moâ) ? ...

En plein air, la question semblait fondre inopinément. "Chi et Nature" ? Mais c'est vert, bien sûr ! Les arbres, les oiseaux, les feuillages se gaussaient un peu, s'époumonaient même parfois pour souffler leur réponse. Sens, ressens, regarde, touche. C'est évident, parlons peu, promenons nous dans les bois, embrassons les troncs, foulons les torrents. Ouf, on sait de quoa parler ! Mieux : on va mettre en pratique. "Naturellement". Et soudain, tout coulait mieux. En silence. Connections. Flottement enraciné. Des sources aux pieds et à la tête. Un seul même corps en mouvement. Un hors temps/hors espace à Un. Rare. Précieux. Extra-ordinaire. "Chi et Nature ? ", mais bien sûr, c'est là l'évidence, l'invisible vie dense...

Las, une fois la pratique terminée, un importun osait. Tout faux ! "Chi et Nature", c'est vert - pas solitaire - d'accord. Mais c'est peut-être aussi vert *solidaire*, non ? Parce que s'engager, c'est s'engager partout, tout le temps. Si on touche LA nature, on touche ma nature, non ? Et vice versa. C'est ça, être relié. Il faut s'engager, militer, être dans l'action. Non à l'extase perso ! Nouvelles évidences soudaines... Tu fais quoi, toi, avec tes déchets ? Tu manges bio, tu consommes local, tu « vélotés » pour te déplacer ?... Euh, j'ai essayé le pédalo ou les topinambours pour mon réservoir, mais j'ai mal aux genoux et ma 6 chevaux, elle aime pas... Raté ! L'engagement total, c'est plus facile à dire qu'à vivre par les temps qui courent (si) vite...

On aurait pu en rire. Et se calmer. C'est si long le chemin... Mais Fukushima est advenu. Fukushima, chronique d'une horreur annoncée. Quand un battement d'aile de papillon... Nous sommes tous des irradiés ! J'ai mal à la nature, j'ai mal à l'homme, mon ami, mon frère... La nature a "horreur du vide", nous dit-on. Moi, j'ai horreur de cette "nature humaine" qui fonce vers le mur en klaxonnant !

Mais alors, on écrit quoa ? On fait quoa ?... Rien. Rien. Comme si souvent suggéré dans l'Ecole. Rien, on laisse faire, on verra bien. Et chacun a donc conjugué son "Chi et Nature" à sa façon. Là, poétique. Ici, épique. Là, elliptique. Ici, didactique. Là, philosophique...

"Il n'y a pas de nature humaine", a écrit Vlady, "il n'y a que LA Nature"... Pas simple à admettre. D'autant qu'il faut sans cesse reconnaître que nous sommes mal éduqués, mal informés, mal aimés. "Civilisés", raillait-il !

Mais la nature de la question peut s'éclairer autrement. "Le bonheur est notre nature profonde", affirme ici Michèle. Bonne nouvelle. Même si traverser toutes les couches de l'exploration intérieure est long.

Dans l'attente, outre l'inévitable, le silencieux travail personnel ("à l'intérieur, dedans"), voilà un nouveau partage via votre journal. Sans trop se leurrer : tout est faux (ou presque) dans les mots, mais c'est rigolo !... Et puis, avec de l'écoute et de l'indulgence mutuelle, un journal peut aboutir à autre chose que du *bla bla*, non (\*) ?

Bonne lecture à tous. Et merci à celles et ceux qui ont osé exposer un peu leur "nature" ici -!-

Christine Saramito  
Rédactrice en chef

(\*) PS. : Vos commentaires sur ce que vous aimez et ce que VOUS ATTENDEZ du journal sont plus que bienvenus sur : [presse.tantien@yahoo.fr](mailto:presse.tantien@yahoo.fr)





## « Le bonheur sans raison est la nature de la vie ! »

**Christine Saramito.** *Michèle, c'est toi qui as souhaité ce dossier Art du Chi et Nature. Tu as pu lire en avant-première les contributions de chacun. Nous allons le voir, il y a eu des interprétations spontanées bien différentes du mot "nature". Qu'en penses-tu ?*

**Michèle Stévanovitch.** Sincèrement, c'est cela qui est intéressant ! Il y a de nombreuses étapes dans notre travail. Chacune est importante et apporte un nouvel éclairage à notre recherche. Toutes ces étapes sont représentées par les différentes interprétations du mot "nature". Par exemple, au début, on découvre l'importance d'une vie plus proche de la nature. Tous les enseignants rêvent d'enseigner au milieu de la nature mais malheureusement, les élèves sont en ville... Ensuite, on prend conscience du fait que nous sommes "civilisés" et tellement éloignés de la nature mais aussi de notre nature. L'être humain d'aujourd'hui ne commence pas notre travail avec un corps "naturel" : il est déjà déformé, étouffé, décalé par rapport à la vie. C'est pour cette raison que la pratique du Tai Ji Quan est aussi importante. Les mouvements sont correcteurs de nos mauvaises habitudes. Il faut faire tout ce travail avant de pouvoir parler de notre nature. Et puis, on découvre qu'en cherchant son centre, on s'ouvre au monde, on rejoint tous les vivants.

Reste que je voulais surtout lancer la réflexion sur le fait que notre travail n'est pas aussi "retiré du monde" qu'on pourrait le croire. Ou plutôt, notre travail est tellement à l'opposé de l'orientation du monde dit "civilisé" qu'il devient une action quasi militante ! Chaque fois que nous travaillons l'Art du Chi, nous tirons un peu les humains dans l'autre sens... vers LA vie.

*Q. Mais ne passe-t-on pas à côté de beaucoup de l'enseignement de Vlady si l'on se contente d'associer Art du Chi et Nature au sens paysages grandioses ou petits oiseaux ?*

**MS.** Pas du tout. C'est là notre première rencontre avec la nature. L'émerveillement face à la vie est un point de départ essentiel. Après, c'est une question de "couches". Ce travail prend du temps, car il doit être le fruit de l'expérience et non d'une réflexion ou d'un raisonnement. Vlady parlait de 10 000 heures avant de commencer !

Et puis, il y a l'évidence. Lorsqu'on pratique l'Art du Chi, on aspire à vivre d'une manière plus naturelle, dans un cadre plus vert ! C'est normal. Et d'ailleurs, Vlady disait : « *Notre travail ne doit pas nous faire résister mieux à ce qui n'est pas bon pour nous... Au contraire, il doit servir à nous faire prendre conscience plus tôt de ce qui ne nous convient pas afin de l'éviter !* ».

*Q. La physique quantique est en train d'éclairer tout autrement les lois de l'univers. Elle avance des arguments nouveaux pour prouver l'Unité, l'interaction permanente, la reproduction des mêmes modèles de vie entre différents éléments. Ailleurs, des neurochirurgiens affirment notamment que "Descartes avait tort"; il n'y a pas de séparation corps/esprit. Bref, il y a comme un double mouvement de société, paradoxal. D'un côté, de plus de plus de gens inconscients, matérialistes et malheureux aussi, sans respect pour les lois de la vie, et puis de l'autre, de plus en plus d'esprits qui ouvrent à de nouvelles logiques du vivant. Et même des "scientifiques" si dénoncés autrefois par Vlady ! Tu en penses quoi ?*

**MS.** L'infiniment petit et l'infiniment grand sont reliés. Nous en avons l'expérience en travaillant notre point unique... Quoi d'étonnant que les scientifiques y arrivent aussi !

Je crois que nous sommes allés tellement loin à contre-vie que si nous ne réagissons pas au plus vite, c'en est fini de l'humanité. Peut-être que les scientifiques, qui ont une lourde responsabilité dans cette erreur de direction, prennent inconsciemment (?) une autre voie ?... Je crois que de toute façon, la science trouve ce qu'elle cherche ! Alors, peut-être que notre regard et notre désir changent ? Mais il faut agir par tous les moyens, nous n'avons pas le temps d'attendre la science ! Chacun peut prendre les choses en main, à sa mesure, à sa façon. Nous sommes tous responsables.

*Q. Les enseignements bouddhistes ont cet axiome : "Notre nature profonde est toujours bleue". On comprend cela par analogie avec la terre vue depuis au dessus des nuages, là où c'est toujours le bleu infini. Ainsi, notre nature serait profondément heureuse en permanence, au delà des perturbations. Tu es d'accord ?*

**MS.** Oui. Je vis cette expérience. La vie est mouvementée... Elle est faite de beaucoup de ce qu'on appelle le bonheur et de beaucoup de ce qu'on appelle le malheur. C'est notre condition humaine car nous avons conscience de notre vie. Cette conscience est la source du bonheur et de la tristesse. Mais nous pouvons



avoir accès à un autre espace où il n'y a plus que l'état de bonheur, sans raison. Ce bonheur-là est la nature de la vie. Malheureusement, on ne peut pas y rester longtemps... Mais on sait que c'est possible. Petit à petit alors, cet état teinte notre vie de tous les jours. Pour moi, c'est l'essence même et le sens de mon travail.

D'ailleurs, Vlady avait écrit dans « Le penseur redressé » : « *Laissez faire la vie, elle a commencé dans le bonheur. Le bonheur est sa nature même. Ce n'est pas une cause qui le produit. Une cause peut produire le plaisir ou la douleur. Pas le bonheur. Si le bonheur pouvait dépendre de quelque chose, la vie serait appauvrie, privée de son caractère essentiel* ».

*Q. Quand tu as souhaité faire ce dossier, la planète allait mal mais pas au point où nous en sommes aujourd'hui avec Fukushima. Vlady a longtemps "gueulé" contre les scientifiques coupables d'inventions dont ils ne maîtrisent pas les effets. Il a prévenu : "Les accidents nucléaires sont tout aussi prévisibles que les incendies, les conséquences sont un désastre pour la planète, nous allons tous crever comme des rats !". Qu'est-ce que t'inspire le drame du Japon ?*

**MS.** Tout d'abord une énorme tristesse. J'ai repensé à l'expérience de Cleve Backster (ndlr : voir articles pages 22 à 24) qui avait remarqué que les plantes réagissaient à distance chaque fois que des crevettes étaient jetées dans de l'eau bouillante... Je ressens cela. Ce sont des milliers d'humains... Jusqu'où devons-nous aller pour comprendre ? Et qu'allons-nous faire ? En France, le Président décide seul que le nucléaire est l'avenir ! Qu'allons-nous faire ? Accepter ? Attendre ? Dire encore : "*Il faut faire confiance à la vie*"... c'est-à-dire ne rien faire ?!

*Q. Vlady lui-aussi parlait d'agir. "Agir comment ? Faire quoi ? Tout ! Tout sauf discuter", a-t-il écrit . C'est quoi "tout" pour toi ?*

**MS.** Il faut agir, c'est une évidence. Comment ? Je ne sais pas, mais il faut être prêt à bondir ! Chercher des occasions d'action, toutes les occasions d'action ! Rien n'est inutile.

Le Centre International est depuis 15 ans membre de Greenpeace et de "Sortir du Nucléaire". Cela nous a semblé une évidence à Vlady et moi. Vlady était d'ailleurs déjà membre de Greenpeace lorsque je l'ai rencontré en 1981. J'ai aussi souvent dit que pour moi, défendre notre travail, le développer et le transmettre était une action pour changer le monde. Action dérisoire il est vrai, mais action de tous les jours et de toute ma vie.

Je dis que chacun doit trouver son mode d'action. Peut-être aussi que l'École peut se mobiliser autrement, peut-être que dans l'École un groupe peut se former ? Nous avons un fonds de solidarité, pourquoi pas un groupe qui propose des idées concrètes, qui récolte des informations, qui invite à certaines actions ? C'est vraiment quelque chose que j'espère.

*Q. Même chez certains écologistes, on estime souvent "raisonnable" de "sortir du nucléaire" sur 10 à 15 ans. Sauf, nous dit-on, à ce que tout le monde accepte de se remettre tout de suite à la bougie et à la marche à pied ! Dans un environnement privilégié comme Oppedette avec seulement quelques mètres à faire pour aller travailler, c'est possible sûrement. Mais quid de tous les autres ? Entre menaces graves et utopie (peut-être), tu préconises quoi ?*

**MS.** Ne rien faire sous prétexte que ça prendra 10 ou 15 ans, c'est ce que l'on fait déjà depuis "Le Club de Rome" il y a 40 ans ! C'est ridicule de dire que si on arrête le nucléaire, il faudra revenir à la bougie. Comme si nos scientifiques n'étaient capables que de travailler sur le nucléaire. Pour mettre en place des centrales, pour créer d'autres folies nucléaires, on met en œuvre des moyens incroyables en investissements, en scientifiques, en temps, depuis 70 ans. Si on mettait une partie seulement de tout cela dans la recherche d'autres solutions, on aurait déjà trouvé ! EDF fait une propagande ridicule pour faire croire qu'elle investit dans des énergies douces. Et d'ailleurs, elle ne le fait que parce que l'Europe lui impose un quota !

Et puis, ils oublient bien de compter ce qu'il faudra investir pour trouver des solutions (inexistantes actuellement) aux déchets du nucléaire, pour réparer les dégâts à Tchernobyl ou à Fukushima. Alors, qui est utopiste ?

*Q. En cherchant à contribuer au dossier, nombreux sont ceux qui, au départ, ont imaginé écrire des articles "militants" ou des conseils sur la défense de l'écologie. Et puis, ils se sont ravisés en craignant une sorte d'hypocrisie. Il est vrai que, au nom de la défense de la nature, on nous fait parfois avaler n'importe quoi. Quelle est la posture juste à tes yeux ?*

**MS.** Vlady parlait souvent de « l'homme ou la femme d'action ». Il entendait par là agir en étant centré. L'action juste vient du Tantien et non de la tête. Chaque chose que nous faisons, de la plus petite et la plus insignifiante à la plus élevée, doit se faire en étant relié à LA vie. Là nous serons efficaces ! Pas seulement une heure par semaine, tout le temps ! Il ne faut rien négliger, il ne faut jamais lâcher ce contact, jamais lâcher le Tantien. Nous sommes des Samourais et nous défendons LA vie !

M.S.

# QUAND LA NATURE INSPIRE

ART DU CHI  
ET NATURE

## ...des poèmes



### UN regard fertile

J'aime la Vie.  
La Vie est magnificence.  
La Vie m'apprend à vivre.  
Souvenir/images. Des grands murs de pierre entourant un carré de terre. Un jardin.  
Des rangées, bien rangées de légumes, de fleurs.  
Les salades pommées, les haricots grimpants entrelaçant les branches d'arbustes qui servent de rame, les pommes de terre qui s'étalent en carré, les dahlias qui bordent la rangée de tomates, les glaïeuls bien droits s'appuyant sur leurs tuteurs, les soucis, les capucines et les œillets d'inde protégeant les carottes et les poireaux, les courges s'étalant en rampant pas loin du tas de compost.  
Un puits de pierres  
Une petite cabane en bois pour remiser les outils, le travail fini.  
Un arbre près d'un mur. Sous l'arbre un banc.  
Un banc pour goûter l'ombre fraîche en regardant les légumes pousser, en écoutant pousser la vie.  
Le jardinier n'était pas là.  
Le jardin était imprégné de sa présence.  
Le chi mûrit.

### L'instant présent

Il y a sur le terrain du Centre, un bosquet. Un bosquet de lilas. Grandis et vieillis avec le temps.  
Murs fondant un rectangle bien net, espace de la ferme, disparue.  
Je venais souvent le printemps dernier le visiter, me réjouissant de tous ces boutons de fleurs qui grossissaient sous le soleil printanier.  
Les boutons ont éclos.  
Les grappes de fleurs sont apparues, toutes vertes.  
Elles se sont déployées, prenant de l'ampleur, de la couleur.  
Elles poussaient vers les jours à venir.  
Vers l'épanouissement, l'enchantement des couleurs, des odeurs, des insectes butinant.  
Une nuit, il a fait très froid.  
Le lilas n'a jamais fleuri.  
Le bosquet est là, à se laisser recouvrir de neige.  
Bien vivant.  
Je le sais. Je viens d'aller me promener.  
La prise du Tantien, une promenade sur des chemins mille fois parcourus, toujours inconnus, sans cesse redécouverts.

Anne-Marie Labé, permanente au Centre Pierre Boogaerts

## ...des encres

« Les images que je crée sont le fruit d'une attente sans attente, de la joie d'être témoin de l'harmonie de la nature, d'un état de contemplation méditative. »

Marcel Jomphe du Québec



Canalisé dans le centre, il respire dans le pinceau et exprime la vitalité de la nature : c'est le Chi.



## ...des photographies

### Tai Chi & Photography

When I was a kid aspiring to learn photography, everybody told me to take my breath, hold it and take a photo. Years later, Tai Chi taught me about precious peaceful moments between expiration and taking a new breath. Somehow, it was logical that those moments of stillness should be perfect time for exploring the world through the lens. Moreover, it came to be very useful skill since my clumsiness with tripods became very well known among my family and friends. So, next time you take a camera in your hands, try some Tai Chi : take a breath, gently, gently and exhale and see what you discover in between...



...Or you'll simply choose to glide within the stillness to discover some new shapes



Maybe it will be a wolf hidden in the waters of the creek...



...Or the butterfly will decide to join you through the lens while you were trying to catch a wind.

*Moment in time  
frozen  
in the silverfall  
waiting spring  
to be born  
again*



Textes et photos de Dunja Grubisic et Nela Jakic de Croatie

## ...des ressources



Bien souvent, quand je suis lessivée corporellement et épuisée émotionnellement, je vais coller mon repère arrière et tout mon dos à un arbre. Je me laisse alors entièrement gagner par toutes ses vibrations et me recharge abondamment. Lorsque je vais donner cours, je fais régulièrement une halte pour coller soit tout mon dos, genoux fléchis à un arbre soit ma face antérieure en faisant comme un gros câlin. Je me dis que je prends deux heures de sieste en quelques minutes avant d'aller travailler, c'est très agréable. Ainsi, j'arrive gorgée, rafraîchie, renouvelée, ressourcée, calmée et pleine de Chi à donner.

*Expérimenter  
le Chi de l'arbre...*

Marie Djenkal

## ...d'autres désirs partagés

# Carnet d'insulaire

*Envoyer des impulsions douces et fortes à notre terre-mère.*

Penser au Taï Ji, sur mon île, est très facile : dès les premiers rayons de soleil, je peux découvrir les mouvements du Chi dans tout ce qui m'entoure...

Quand j'ai vu pour la première fois une fille pratiquant le Taï Ji, je savais que c'était quelque chose que je connaissais et sentais quelque part en ma profondeur... Mais comment puis-je faire pour exprimer, former et suivre le rythme du Chi, seule, loin d'enseignants ? Les années ont passé jusqu'au jour où j'ai lu une petite annonce dans un journal : Taï Ji à Lubenice, sur mon île ! Merci Monica !

Un village situé sur un haut rocher, au-dessus d'une baie magnifique. Lieu de brumes mystiques, odeurs d'herbes aromatiques et couchers de soleil magiques. Je prends mon sac de couchage et pars.

Je respire avec les différentes parties de mon corps, me saouïle de cette nouvelle expérience, dans le silence de la nature, c'est comme si j'entendais "Rain of purification" d'Oliver Santi... Des inconnus sourient, j'entends parler français, on parle de l'Art du Chi... Le soir et durant la nuit, des sons aborigènes appellent didjeridou...

Un chemin très pentu, une pratique, les vagues nous saluent, les pierres en-dessous suivent le rythme des mouvements de toute la planète... S'intégrer... Devenir partie du moment, en silence... Bouger silencieusement et fortement dans l'espace...

Dans un groupe d'inconnus qui cherchent l'équilibre de

l'instant, je suis le rythme, quand tout le monde s'arrête. Qu'est-ce qui se passe ? La gueule du tigre ouverte vers le ciel et la terre, je regarde vers l'horizon. Mais les pratiquants, tels des statues, regardent un groupe de dauphins ! J'en suis sûre, je suis au bon endroit...

Six années ont passé. Je me perds toujours dans les nuages, je cherche encore les filles de Jade et je rattrape les serpents. Des enseignants viennent sur les îles, parfois dans ma maison aussi...

Je ramasse les miettes de Chi, entourée d'une abondance de sensations qui communiquent avec moi par mes plantes de pieds, mes jambes et me chatouillent profondément le Tantien. Je ne sais toujours pas répondre à ce mouvement global.

Je suis coincée par la neige, mon bateau n'avance pas, je n'ai plus d'argent pour les stages. Le groupe change et faiblit car le Taï Ji demande de la patience et du travail intérieur... Qui, aujourd'hui, a du temps pour ça ? Il y a des obstacles mais je suis prise et amoureuse de ce mouvement !

Maintenant, j'attends le bon moment, j'apprends le Taï Ji de l'intérieur... Ceux qui ont la chance de faire le mouvement dans un groupe devraient apprécier cette possibilité, car ensemble, par le mouvement, on envoie des impulsions douces et fortes à notre terre-mère qui nous tient, nous nourrit et nous inspire.

Loreta Rusijan Vickic, (Ile de Mali, Croatie)

## Connaissez vous l'Hydro Taï Ji ?

*Quand la résistance de l'eau amplifie celle du Chi...*

Je fais du Taï Ji Quan quotidiennement depuis plusieurs années, et l'été dernier, en Inde, j'ai eu l'envie de pratiquer dans l'eau. Au début, c'était par jeu, mais associer notre énergie propre à celle de l'eau, qui offre une résistance certaine par rapport à l'air, rendait mes enchainements plus limpides, un Tantien plus présent. Essai après essai, j'ai donc adapté une dizaine d'enchainements des 108 et des 11 pour une meilleure pratique en eau. De là est née l'idée d'une forme d'HYDRO TAI JI. Quel plaisir cette mouvance aquatique forte et douce à la fois ! Comme un écho venu de très loin, car ne sommes-nous pas issus du milieu aquatique où nous avons vécu nos premiers mois ? J'ai testé cette pratique auprès de cobayes qui ne connaissaient rien du Taï Ji, pour avoir une cible plus large, ou qui étaient des habitués d'autres pratiques dont celles de la Voie Intérieure. Ceci s'est passé l'été dernier à l'ESPACE DES POS-

SIBLES (nom prédestiné !) pendant une semaine à raison d'1heure 1/2 chaque jour. Les résultats ont été encourageants pour ces expériences où l'ancrage devient primordial. A l'issue des cours, j'ai fait une petite enquête... De nombreux pratiquants ont été intéressés et une personne a même déclaré qu'elle s'était réconciliée avec le Taï Ji grâce aux nouvelles sensations ! Ceux qui avaient déjà une notion du Tantien, ont constaté qu'ils en prenaient plus facilement conscience, et surtout qu'ils le conservaient mieux. J'ai aussi pu constater une meilleure synergie du groupe probablement induite par le léger courant. J'espère pouvoir affiner l'expérience et la reproduire. Je note toutefois à l'attention

de ceux qui voudraient s'en inspirer qu'il faut être attentif au niveau de l'eau. L'idéal est qu'elle arrive au dessus de la poitrine. Par ailleurs, pour ce qui est de la température, impossible de « lâcher prise » dans une eau à moins de 20 degrés ! Je vous souhaite du plaisir pour cette pratique qui ajoute une autre dimension au Taï Ji traditionnel, l'ENERGIE DE L'EAU.

Aldo Bernardo



*Expérience limpide !*



## Voyages nature et autres univers...

*Antoine, accompagnateur en montagne, a la chance de multiplier les contacts authentiques avec les forces et les beautés de la nature dans le monde entier. Mais il en revient pour partager avec nous l'essentiel : la beauté est toute proche, toujours. Et en nous aussi.*

Pour moi, l'Art du Chi, ça se passe d'abord dans la nature ou autres lieux sacrés... Mes premières expériences du genre ont eu lieu à Auroville, en Inde, où l'on pratiquait en plein milieu de la forêt subtropicale, accompagnés de chants d'oiseaux. Puis dans un dojo dominant un jardin fleuri, terrain d'atterrissage des paons aux mille couleurs.

En France, le décor d'Oppédette et de ses gorges drainant le Chi, ou encore du Mont Beuvray, où les bulles flottent à la manière des parachutes, tout cela me confirma très vite que le Chi est beaucoup plus présent dans les lieux sauvages.

Alors, je continuais à voyager pour pratiquer dans des endroits puissants, notamment des endroits magiques de la terre indienne...

Ainsi, les toits de monastères perchés dans les hautes vallées du Zanskar ont souvent accueilli et porté mes pratiques, avec, pour toile de fond, ces sublimes espaces couronnés par des sommets à 7000 m dégoulinants de glaciers. C'est là que les autochtones, les Zanskaris, m'ont nommé "le fou volant" après m'avoir vu pratiquer au milieu de leurs champs et de leurs terrasses. Les enfants venant timidement regarder cet étranger quasi voler, devaient vraiment se demander à quoi pouvait bien ressembler l'Occident avec pareilles coutumes ! ...

Plus tard, hébergé une semaine dans un monastère tibétain en pleine période de retraite, je me devais d'assister aux 6 h de cérémonie quotidienne entrecoupée de pauses thé beurré et autres soupes grasses. Ne connaissant pas la liturgie, que faire assis pendant 6 h sinon pratiquer la respiration tibétaine et autres techniques ? Et ma foi, les techniques de Chi font bon ménage avec les Mantras. Les nonnes m'ont, du reste, dit à la fin de la retraite : « Tu es un vrai moine, tu es bien concentré et tu ne bouges pas, on dirait que tu médites... ». Si elles savaient !

Bénarès, la cité mythique où l'on brûle les morts, exsude sa mémoire millénaire et sa connaissance à qui sait écouter. Là, j'ai aussi pratiqué de longs mois dans un palais de Maharadja abandonné. Une piste de danse toute sculptée surplombant le Gange, s'ouvrait sur un espace infini. Un lieu taillé pour le Tai Ji ! Les perroquets et les singes assistaient à mon travail sur "la Voie" qui

multiplie mouvements internes et externes. Un matin, j'ai eu une sorte de révélation en allant boire mon thé. Un chien a lâché à mes pieds le *nonos* qu'il tenait dans sa gueule depuis un moment, comme un trophée. Après de longs mois d'investigation dans mon bassin, je découvrais

enfin à quoi ressemblait un sacrum humain, en (presque) chair et en os !

A la fin d'une saison, j'ai aussi été passer quelques jours dans les hauteurs Himalayennes pour y pratiquer en paix. La grotte d'à côté portait les empreintes fraîches d'un ours. Je me suis dit : « Chouette, je

vais peut-être le voir ». Effectivement, le lendemain, en pleine pratique, mon regard tomba sur un ours brun à 15 mètres de là. J'ai eu d'abord comme une sourde et lente envie de rentrer en relation. Il était tellement mignon, j'aurais voulu le serrer dans les bras. Mais soudain, c'est mon Tantien qui a décidé et m'a emporté en haut d'un rocher ! Quant au Tantien de l'ours, il lui a servi à s'enfuir dans les bois !

Cette envolée du Tantien contre ma volonté (?) s'était déjà produite dans la jungle. Au petit matin, après m'être demandé toute la nuit qui pouvait bien respirer si fort près de moi, je me suis approché d'une grotte. A peine avais-je fait 10 pas qu'un son profond et puissant, ne pouvant sortir que d'une cage thoracique bien plus grosse que la mienne, me fit dresser le poil. Un réflexe préhistorique m'a traversé ! Le corps a complètement pris les commandes devant le rôle de la bête, un tigre ! Mon Tantien a plié le camp à la vitesse de la lumière et m'a emporté loin de là...

Voilà pour la magie de la Vie. Pour finir, j'aimerais ajouter un autre enseignement de ces pratiques de l'Art du Chi dans la nature. On pourrait se dire que je suis "privilegié" d'avoir la chance de partir ainsi pratiquer souvent dans des lieux puissants et lointains. Vrai et faux. Car être privilégié, pour moi, c'est simplement avoir la chance de pouvoir s'ouvrir à toutes les beautés alentours. C'est savoir se connecter. La France et plein d'autres lieux en regorgent. Là, de simples -et paisibles- renards ou écureuils peuvent venir nous assister. Et c'est tout aussi fort...

Antoine Epiphani



*Les pieds sur terre, la magie de la vie..*



## ...des actions

## Pratiquer ET s'engager

*Beaux discours, Grenelle de l'environnement, conférences... On ne peut pas échapper à l'écologie. Mais comment être cohérent au quotidien au-delà de trier ses déchets, fermer les robinets et éteindre les lumières (ce qui est toujours bon) ?... Michèle Trat a choisi de témoigner.*

### Michèle, quand et à quelle occasion s'est faite ta prise de conscience ?

Cela fait longtemps que je soutiens des associations telles que Greenpeace, Sortir du Nucléaire, Agir pour l'Environnement. J'ai aussi participé à des rassemblements pour empêcher l'implantation de fusées sur le plateau du Larzac ou dire non au surgénérateur Superphénix de Creys Malville... C'est vieux tout ça !

Ma conscience dans le domaine de l'écologie a pris un tour plus intime quand, à la suite de problèmes de santé, j'ai dû abandonner une manière assez classique de me nourrir et m'orienter vers une alimentation « bio » c'est à dire vivante, variée, plus saine et équilibrée. Dans le même temps, j'ai eu la chance de pouvoir vivre de plus en plus souvent en pleine nature dans une région préservée de Haute Corrèze. Pour moi, citadine, appartenant comme dit Pierre Rabbi à « une civilisation hors sol », c'était la terre toute entière qui entraînait dans mon champ de conscience. Les retours en ville étant de plus en plus insupportables, j'ai fini par venir m'installer en Haute Provence où, nouvelle chance, s'installait également le CIVS !

### Je sais que tu as créé une association ou même deux, quels en sont les objectifs ?

J'étais pas mal impliquée dans la vie associative de la Biocoop de Forcalquier quand un éleveur voisin est venu chercher chez moi une association de défense de l'environnement (qui n'existait pas !). Les cours d'eau qui traversaient son champ étaient transformés en bains moussants ! L'i-

dée était lancée. J'ai donc créé avec une poignée de convaincus l'ADAPE (Association pour la défense de l'Agriculture Paysanne et la Protection de l'Environnement). Nous essayons de résister à l'impact de plus en plus destructeur de l'agriculture productiviste. Nous tentons de donner des limites aux pollueurs, mais les réglementations existantes et même les services susceptibles de les faire appliquer sont soit inexistantes, soit trop peu nombreuses pour être vraiment efficaces. Seule l'information et l'incitation de chacun à la responsabilité active (agriculteurs ou « consommateurs ») peut nous permettre d'espérer une évolution positive des mentalités et des comportements.

La deuxième association est née un an plus tard à la suite d'un accident qui s'est produit sur une zone de stockage massif d'hydrocarbures et de gaz, en plein parc du Luberon. Nous l'avons appelée « Vivre à l'ombre de Géosel et Géométhane ». Là, c'est la prévention des risques industriels et la sécurité au voisinage de ces sites qui sont nos objectifs.

### Quels rapports vois-tu entre le militantisme et l'Art du Chi ?

J'aime bien rappeler que l'Art du Chi se pratique les yeux ouverts et en mouvement et qu'il conduit à percevoir de plus en plus finement la circulation du Chi en nous et autour de nous. Bref, qu'il permet de devenir de plus en plus sensible à la vie.

M'engager concrètement dans la défense de la biodiversité ou la survie de la biosphère, me sentir concernée par l'héritage que nous léguons aux générations



*S'engager au jour le jour*

futures et pratiquer l'Art du Chi relève pour moi d'une même démarche.

L'Art du Chi m'a permis d'être plus attentive à mon équilibre intérieur, de lâcher un peu le mental, de ne pas me perdre dans un activisme tout azimut. L'Art du Chi et mes divers engagements me nourrissent. Tout ça, c'est la vie et c'est super !

### Ton avis sur les grandes associations écologiques comme Greenpeace ou le WWF ?

L'engagement international des militants de Greenpeace pour défendre les baleines, les forêts, les océans, pour lutter contre le nucléaire témoigne d'une inventivité et d'un courage formidables. De plus, ils tiennent à leur indépendance et ne fonctionnent qu'avec les dons et les cotisations de leurs adhérents. Ce n'est pas le cas du WWF qui ne dédaigne pas le sponsoring de grands groupes et finit par cautionner des produits plus que douteux au niveau écologique... Ceci dit, le WWF s'est beaucoup engagé dans la sauvegarde d'espèces menacées...

M.T.

Propos recueillis par Laurence Bourreau

## Autres choix sur mer et sur terre

*Etre cohérent avec l'Art du Chi, c'est faire souvent des choix « nature ». Et parfois des choix tout à fait insolites. Julie et Julien ont choisi de partir au Québec, Tantien au vent, en respectant leurs croyances. Comme ils le font aussi quand ils sont sur le plancher des vaches.*

Voici un petit bout de notre histoire toute entremêlée de Nature, de Chi, qui commence en avril 2010 à Oppedette lors du passage de Pierre Boogaerts. Les différents regards de nos formateurs nous intriguent et nous intéressent ; aussi, nous décidons d'aller au Québec pour quelque temps, l'été 2011 .

Mais comment aller au Québec quand on est résolument contre l'avion ? Nous ne connaissons que trop les méfaits du CO2 et aussi sa force de destruction culturelle en raison de ses mouvements trop rapides, trop peu « naturels »... Après Chi réflexion et Tantien questions, la réponse s'impose : nous irons au Québec en bateau ! Et à un rythme naturel, celui de la voile... Le temps de « lancer une intention », de rencontrer des amis eux aussi motivés pour l'aventure, de trouver un bateau, de l'acheter et de le préparer... et nous voici partis de Belle Ile un certain 19 novembre . Notre compagnon d'aventure est un vieux beau bateau de voyage qui porte le joli nom de Papillon Rainbow. A bord , quatre parents, quatre enfants et deux copains. Et en route pour l'Amérique ! L'aventure fut fabuleuse mais tumultueuse et heureusement riche d'enseignements. Le vent nous pousse vite, les vagues nous remuent fort. Et viennent, avec la même force que les vagues, les questions habituelles : comment faire avec le Tantien, le Chi, pour éviter le mal de mer ? Nous essaierons chacun empiriquement .



*Et vogue la belle galère...*

Julien tente de rester centré sur le Tantien mais ce pauvre bougre de Tantien est tant secoué qu'il est le plus

souvent allongé et Julien sera le plus malade du bateau. Une autre idée fût de rester droit en laissant le mât (intérieur bien sûr, celui de Papillon reste droit comme un I, ouf !) onduler au rythme des vagues et du roulis. L'effet est positif mais de courte durée, car dès que l'exercice s'arrête, le mal revient !

De son côté, Julie choisit une autre voie ; elle ne se dissocie

plus du bateau, intègre les mouvements de la coque dans ses perceptions corporelles. C'est comme si le bateau et elle-même n'étaient qu'un. Et c'est une réussite puisque elle est la seule à ne pas avoir vomi !

Mais nos vrais maîtres resteront les enfants. Ils n'ont que de 2 à 8 ans, mais ils se sont complètement amarinés dès le deuxième jour. Et ce ne sont pas quelques tempêtes qui les auront empêché de jouer ou même d'apprendre à lire ou à écrire !

Plus tard, il y aura une autre expérience intéressante lors de l'escale sur l'île de La Palma, aux Canaries. Nous avons été éloignés de la terre pendant déjà 2 semaines, et nous prenons conscience plus que jamais, qu'elle nous a manqué.

Pour le reste des enseignements de notre expérience, rendez-vous à l'automne prochain...

Julie et Julien Faure

### Pour la Nature...

Nous avons l'habitude, depuis longtemps, de passer de grands moments dehors, dans les bois, les montagnes. Alors, habiter dehors et venir à pied quand nous pratiquons l'Art du Chi en stage est une évidence, plutôt que de reprendre sa voiture sitôt fini un cours pour regagner des murs de béton remplis de champs électromagnétiques et autres. Essayez un jour de vous lever au bord des Gorges d'Oppedette après avoir dormi à même le sol. Toute notre pratique prend une autre dimension ! Venir en cours en cheminant, récoltant des plantes sauvages pour parfaire le repas... Vivre mieux et plus simplement avec moins... C'est aussi une idée pour la Gaïa !

J. et J. F.

# VARIATIONS SUR LA NATURE DE LA QUESTION !

*Le mot nature est polysémique. Et selon son parcours ou son ancienneté, ce n'est pas forcément au sens « écolo » que « Chi » se conjugue à « Nature »... Anciens ou professeurs délégués ont ainsi décliné au présent composé plusieurs versions du mystérieux tandem... Ci-contre, variations originales sur l'Etre (loin du néant), flocons unificateurs, Chi à contre courant et chenille devenue Maître d'ouverture...*

## L'(H)être et le vivant

*Quand des années de pratique font voler en éclat une vieille éducation.  
Pour devenir « l'égale du hêtre et du blaireau ».*

**A**vant de connaître l'Ecole, j'avais déjà senti le Chi. Plusieurs fois. Très fort. Au point d'en être ébranlée et de n'oser en parler qu'à une ou deux amies, sans insister.

Ainsi, ce souvenir d'une école de théâtre, où depuis trois mois, j'essayais de trouver le jeu authentique du masque neutre. J'avais tout essayé. Un jour, dans une énième tentative, je sentis mes mains se lever toutes seules, se poser sur un drôle de courant doux et chaud autour de mon bassin. N'ayant plus rien à perdre, je les laissai m'emmener dans des mouvements lents, inconnus, suivant toujours ce courant agréable et insolite... Je venais de comprendre une des clés essentielles du jeu théâtral : se laisser porter. Je ne savais pas encore que j'avais également touché autre chose. Après le cours, on me demanda si je pratiquais le Tai Ji Quan. « *Le quoi ?* ». Ce nom m'était inconnu, mais il résonnait en moi, et je lui dis que j'en ferais certainement, un jour.

Avec les années, je sentais que le jeu théâtral avait un lien essentiel avec l'authentique énergie de vie. Trouver le jeu juste était devenu une obsession ! Un soir où nous avions vraiment bien joué, une sorte de courant invisible nous avait reliés en permanence pendant la durée du spectacle, et nous l'avions bien senti. Tout était juste : intensité, rythme, intentions de jeu, interactions entre nous. Dans un monologue, je me sentis englobée par une colonne verticale très dense et... très invisible ! Je sentais que mes paroles ne venaient pas de moi mais bien du haut de cette colonne, qu'elles transitaient par moi - par mon ventre et par ma poitrine - et s'élançaient ensuite vers le public. Comme dans le théâtre

des origines. Ce fut une expérience très forte pour nous. Mais ce qui s'était produit un soir de façon délicieuse ne pouvait se répéter tous les soirs.

Notre recherche se poursuivait.

Un autre jour, alors que j'assistais à une réunion de travail très officielle, je vis et sentis un courant puissant s'établir entre l'un des participants et moi. La sensation était si forte que j'avais de la peine à rester concentrée. Mais surtout, je voyais bien que j'étais la seule à voir et à sentir ce truc ! C'est cela qui me semblait le plus incroyable tant c'était visible !

Une autre fois encore, déterrante une motte de perce-neige, je sentis pendant au moins quinze minutes une puissante pulsation émaner de ces petits oignons accolés les uns aux autres. En réponse, mon cœur se mit à battre à son tour comme un fou. Pas de panique pour les amis de Dame Nature, les perce-neige ont très bien repris dans mon jardin. Mais depuis ce jour, j'ai tendance à demander la permission aux plantes avant d'agir.

J'étais quelqu'un d'assez terre-à-terre, et à chacune de ces expériences, j'étais ébranlée par l'étrangeté et la force de ce que je sentais inopinément : la force de vie.

Au bout de quelques années, je rencontrai Vlady. Il était temps. Enfin, je n'étais plus toute seule à me dépatouiller avec des trucs bizarres. Il me dit : « *Tout ça c'est normal, c'est tout naturel ! N'y accorde pas d'importance* ». Ce fut un précieux conseil, car tout ne faisait que commencer.

Après qu'il m'ait donné un premier cours (les mains, le facteur A...), le Chi se réveilla si bien en moi que je ne fermai pas l'œil de la nuit : mon lit tanguait comme une coquille de noix

sur l'océan ; j'étais bousculée, secouée. Je m'accrochais au matelas de peur de tomber du lit !



*Changer par le regard intérieur*

Mais pas question d'abandonner, je me rendis tout de même au deuxième cours le lendemain matin.

Là, on se plante sur le sol jambes écartées, on respire, on bouge les bras et voilà que mes mains se posent sur ce fameux truc, ce machin délicieux qui entoure le corps. Woaw ! Ça y est ! Je l'ai RETROUVE ! C'est ça le Tai Ji ? « *Ce truc* » dit Vlady, « *les Chinois l'appellent le Chi. Le CHI* ».

Une nouvelle aventure commence alors, étonnante, emballante. Je cherchais le Tai Ji Quan, et voilà qu'en plus, je rencontre un maître. Un maître qui me remet en contact avec la Vie, à une époque éprouvante où je ne croyais presque plus en elle.

« *La Vie, mes enfants, la Vie !* » répétait-il. Avec Vlady, je passai de la recherche de justesse dans le jeu, à la recherche de justesse dans la posture, dans l'intention, dans le souffle, justesse de chaque instant de vie. Avec pour compagnon le rire, plus fort que tout. Ah, comme elles m'ont fait revivre, les vagues de rire de Vlady ! Je n'étais pas venue pour cela mais je sus dès le premier jour que je voulais enseigner ce truc si bon et si simple,



Cultiver le facteur A

partager ce trésor inépuisable, et si possible avec tout le monde ! J'ai eu la chance de suivre l'enseignement de Vlady pendant 13 ans, et celui de sa super équipe de formateurs(trices) qui nous transmettent cette recherche exaltante.

Mon échelle de valeurs s'est modifiée totalement. Enfant, j'avais appris au catéchisme à distinguer les êtres animés et inanimés, pourvus d'intelligence ou non, dotés d'une âme ou non. Il y avait une sorte de noblesse pyramidale sur terre : tout en bas les minéraux, ensuite les plantes, les animaux puis l'Homme. L'air, l'eau, les planètes, je ne sais trop s'ils apparaissaient dans le classement de Monsieur le Curé. Mine de rien, ces concepts s'étaient bien installés en moi. Mais que dire lorsque un grand hibou posé sur un piquet au bord de la route m'envoie par son regard un rayon de Chi extrêmement régénérant et défatiguant ? Que dire encore de tant d'autres rencontres magnifiques avec les animaux libres (plutôt que « sauvages »), lorsque je pratique en forêt ? Nombre d'entre eux se sont arrêtés - parfois pendant très longtemps - pour observer avec étonnement et intérêt cet être humain au comportement inhabituel : lapins, écureuils, chevreuils et même un grand cerf. Et que dire de tant d'échanges avec les arbres, dans le Chi : réconfort, prises de conscience, apaisement, joie, et don de force ? Que dire de cet eucalyptus au Portugal qui, à distance, s'était mis à me soigner dans la zone de la rate ? Je sentais nettement le rayon de Chi qu'il envoyait dans cette zone affaiblie. Que dire de ce platane contre lequel je me repose un après-midi de tristesse et de découragement et qui m'entoure de ses racines et me berce comme un petit enfant ? Sans parler des séquoias de Californie que je ne parvenais plus à quitter, comme si j'étais devenue l'une des leurs. Et les banians d'Inde,

tels des maîtres spirituels, ou les géants africains qui semblaient me tendre leurs branches quand je me déplaçais au Togo.

Que dire encore lorsque les rochers des gorges d'Oppedette rayonnent de façon si particulière qu'ils semblent détenir une sorte de danse intérieure propre à chacun ? Lorsque le courant tumultueux d'un ruisseau hypnotise mon être au point que je me sente devenir eau à mon tour ? Et lorsque, sentant une présence forte derrière moi, un soir où j'étais seule dans la campagne, je me retourne et m'aperçois que c'est de la lune que se dégage cette présence, comme si cela venait d'une personne, comme si elle souhaitait que je la regarde...

Quel étonnement ! Oui, la pyramide du curé de mon enfance a volé en éclats ! L'échelle des valeurs qu'il m'avait imposée s'est mise à onduler en tous sens. Aujourd'hui, je me sens l'égale du blaireau et du hêtre. Les notions de supériorité entre les genres deviennent incongrues tant j'ai à apprendre encore de tous les êtres, animés et inanimés.

Ce que j'ai un peu mieux compris, c'est le pouvoir d'action et de transformation que possède l'être humain. Parfois, l'usage que nous en faisons est catastrophique, destructeur : vis-à-vis de nous-mêmes et de notre environnement. Et cela fait très mal. A tous les niveaux. Mais nous avons aussi le pouvoir de mener (toutes) nos actions au service du bien.

Pour ma part, j'ai reçu tant de cadeaux de toutes les formes de vie... Pour tout cela, MERCI ! Et par-dessus tout, merci pour le facteur A comme... Amour inconditionnel que certains êtres, humains ou pas, nous donnent généreusement. Il est là, à la base, à la source de toute forme de vie. Peut-être pourrions-nous à notre tour le cultiver dans notre cœur ? Au final, on serait comme une forêt d'arbres paisibles, accueillants et amicaux. Ce serait super, non ? Allons-y ; il est plus que temps...

Anne Cassar

SÉANCE AU PETIT DOJO  
DE HAM-SUD AU QUÉBEC

## Unifiée dans l'instant

*Les yeux fermés-ouverts  
tel un diaphragme  
Clichés-photos-impressions*

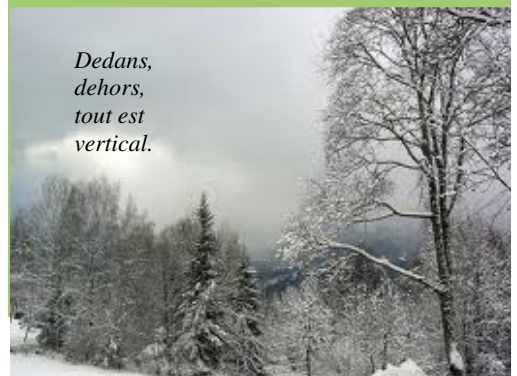
Chez moi, j'ai un lieu incroyable : c'est le Petit Dojo. Il est plein de fenêtres, et par les fenêtres : les arbres, un pré, une ferme au loin. Parfois, je travaille face à une fenêtre, parfois, je m'oriente vers l'une d'elles en cours de séance.

Je suis assise sur mon tapis. Je travaille l'axe vertical. Prise du Tantien. Axe vertical. J'ai les yeux fermés. Je les ouvre : par la fenêtre, des arbres au loin. C'est l'hiver. Les arbres n'ont pas de feuilles : je perçois leur axe vertical, il s'inscrit en moi, renforce le mien, le tend, la même chose nous traverse et nous le sentons, le savons. Je suis assise sur mon tapis. Yeux fermés. Prise du Tantien. Axe vertical.

Yeux ouverts : la neige tombe doucement, certains flocons à la verticale, d'autres ont des parcours plus sinueux. À l'intérieur de mon corps, des particules chutent vers le Tantien, comme les flocons, pas toutes de la même façon ni au même rythme. Je ferme les yeux, ça continue, les « chutes » se régularisent, se simplifient. J'ouvre les yeux : les flocons tombent, tous à la verticale, dans un mouvement régulier, répartis uniformément dans l'espace, à l'image de ce qui se passe en moi. Unifiée dans l'instant en toute éternité.

Cécile Colson

*Dedans,  
dehors,  
tout est  
vertical.*



# A contre-courant...

*Quand le Chi amène à prendre conscience de sa propre nature...*

C'est curieux, plus j'avance dans ma vie, plus j'ai l'impression d'aller à contre - courant.

D'abord, tout va très vite : les avancées technologiques (les I, Pad, Pod ou Phone)... les communications, les moyens de transport, « il faut être réactif »..., j'ai l'impression d'avoir un temps de retard. Selon des chercheurs britanniques qui ont mesuré le temps mis par des piétons pour parcourir 20 m de trottoir dans 32 pays, notre vitesse de déplacement s'est accélérée de 10% en dix ans...

Le Taï Ji m'apprend la lenteur.

Toujours plus : il nous faut consommer, acheter, changer, du neuf, un nouveau modèle...

L'Art du Chi m'apprend à faire avec ce que j'ai, à être, et non à avoir.

C'est la société du touche à tout, de la superficialité, on zappe, on essaie, on se lasse, on essaie autre chose, toujours insatisfait.

L'Art du Chi s'intéresse à la verticalité, au faire et refaire et à l'approfondissement.

La société vous fait bien comprendre que sans instruments, outils, objets (portable, GPS ou médicament...), vous n'êtes pas heureux.

Avec l'Art du Chi, je n'ai besoin que de moi-même et je peux pratiquer où je veux.

Pour satisfaire nos besoins de plus en plus nombreux, on épuise la planète, on l'avilit.

L'Art du Chi me fait toucher le vivant que j'ai envie de respecter et de préserver.

Nous sommes dans l'ère de la « communication » : merci Facebook et Twitter, j'ai 200 « amis », je ne suis plus seule !

L'Art du Chi m'apprend à avoir de vraies relations avec des personnes que je côtoie vraiment.

La vie est dure, il faut « se battre » pour réussir, être compétitif.

L'Art du Chi m'apprend à être souple corps et esprit, à entrer en relation avec l'autre et non pas contre l'autre.

Pas le temps. Réduction du temps de travail, gains de productivité croissants, civilisation des loisirs, communication toujours plus rapide et... pas de temps ?

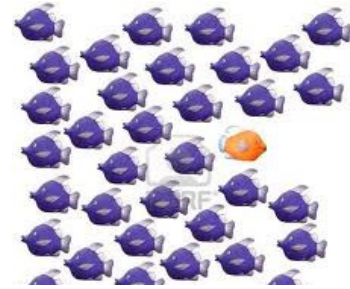
L'Art du Chi me montre que le temps se prend, qu'il est précieux, pour écouter, pour s'écouter, pour le vivre.

Super ! Grâce à tous les medias, je peux être un puits de science, toutes les connaissances sont à ma portée, je vais être intelligente !

L'Art du Chi m'enseigne à me vider la tête pour accéder à une autre forme de connaissance...

Alors, laissez-moi aller à contre-courant, laissez-moi pratiquer l'Art du Chi où je trouve l'essentiel...

Laurence Bourreau



*La majorité a-t-elle toujours raison ?*

## DEDANS OU DEHORS ?

- Je préfère pratiquer en salle, le sol est plus plat.
  - Moi, je préfère faire du Taï Ji dans la nature, le relief du sol m'aide à mieux m'agripper à la terre.
  - En salle, je suis plus concentré, moins distrait par les éléments extérieurs qui me gênent.
  - Pour moi au contraire, ils participent à l'ouverture des sens et des perceptions et m'obligent à mieux me centrer.
  - En salle, en tenue légère, je suis plus libre de mes mouvements, et les conditions sont les mêmes tout au long de l'année.
  - En extérieur, j'apprécie les saisons et je m'adapte aux conditions climatiques. Je sais que mon Taï Ji ne sera pas le même en gros manteau et gants qu'en tee-shirt et nus pieds.
  - A l'intérieur, je suis plus à l'écoute des détails de ma pratique et mes perceptions sont plus fines.
  - Dehors, je cherche plutôt à m'intégrer au Chi de la nature et à m'ouvrir à plus grand.
  - En salle, le cadre fermé, l'espace limité me rassurent et me confortent.
  - En extérieur, le vent, la température, le soleil, les aspérités du sol, les bruits, l'horizon, les mouvements, le bon air, je les intègre à ma pratique et ils contribuent à ma joie d'être au cœur de la vie.
- Et vous, dedans ? Dehors ?... Les deux ?

L.B.

Dessins Anne-Marie Sorin



Yin ?



Yang ?

# L'escargot et la chenille : histoire d'un éveil intense, (un peu) douloureux, et constructif !

*Hélène Dubé et Alain Neveu vivent dans une maison singulière au fond du Québec. Mettant là en pratique une certaine vision de l'harmonie avec la nature. Mais au delà d'une simple jubilation des ressources et de la beauté du monde, c'est une expérience inouïe d'ouverture à un autre champ de conscience qu'Hélène a choisi de partager avec nous. Quand une chenille se fait Maître de vie...*



Ceci n'est pas une fable, bien qu'il y ait assurément une morale à y trouver, mais plutôt le résultat d'un « tordage » de bras en règle... En effet, depuis plus d'un an, plusieurs personnes insistent pour que je vous parle de notre maison. Ce serait, selon elles, un sujet tout indiqué pour le Tantien Mag car elles sont convaincues qu'il y a une histoire de Chi là-dedans. J'ai beau répéter que le « rêve de la maison » existait bien avant ma rencontre avec l'École, rien n'y fait et donc, c'est ainsi que je vous présente l'escargot de cette histoire...

Alain et moi avons construit de nos mains, une maison de matériaux recyclés, principalement des pneus. Comme l'escargot, nous sommes autonomes... le plus possible. Nous ne sommes pas reliés au réseau électrique ni à un service d'aqueduc et d'égout... Pendant la construction, nous avons pas mal délaissé la pratique des formes de Tai Ji Quan pour nous concentrer sur l'utilisation du Tantien dans le compactage de la terre dans les pneus et le déplacement d'objets lourds. Alain a donné des cours de maniement de la masse à l'aide du Tantien (et de la gravité) à tous les bénévoles qui sont passés sur le chantier.

Mais pourquoi avoir décidé de s'exiler dans les bois dans une maison autonome pour vivre en quasi autarcie ? Pour comprendre, il faut remonter dans le

temps, lorsque j'avais 3 ou 4 ans. Comme tous les enfants, j'observais le monde autour de moi. Je tentais désespérément de comprendre pourquoi tout allait si mal. En tout cas, c'est ce que la télévision et la radio me répétaient sans cesse. J'en vins alors à la conclusion que l'argent et les vêtements étaient la cause de tous ces maux. La question était réglée, j'avais décidé que les humains étaient tous fous. À partir de là, je me suis mise à m'imaginer vivre seule dans les bois ou sur une île tropicale avec des poules.

Quelques années plus tard, un événement singulier allait renforcer ma conviction que l'être humain est dans l'erreur et qu'il est loin d'être supérieur aux animaux. Et c'est ici qu'arrive la chenille... comme dans Alice au Pays des Merveilles !



*Être chenille dans le moment présent*

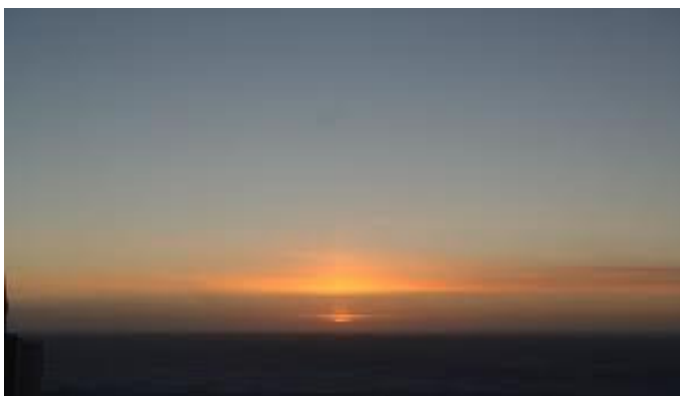
Il était une fois, par une belle nuit d'été sous les étoiles, un groupe de jeunes gens en camping dans la forêt québécoise. Tous étaient allés se coucher et le feu de camp s'éteignait tranquillement. Seule une jeune fille y flânait en-

core en écoutant les bruits des petits animaux, qu'elle imaginait à la recherche de graines ou fruits appétissants. Dans la pénombre, elle aperçut du coin de l'œil, une chose extraordinaire. Elle se frotta les yeux, croyant avoir consommé un peu trop de substances psychotropes, mais l'étrange créature était bien là, perchée sur une branche basse.

Une énorme chenille, plus grosse que son pouce et d'un beau vert pomme éclatant, grignotait patiemment une belle grosse feuille bien juteuse. Elle tricotait une dentelle qui hypnotisa la demoiselle et la précipita dans une sorte de transe. Fascinée et intriguée, elle observa la dodue chenille pendant de longues minutes et soudainement, comme on le lit dans les livres : elle comprit tout... pardon : JE compris *TOUT* !!!!!

Je savais désormais au plus profond de mon être que les humains sont inconscients. Il ne me restait plus qu'une chose à faire : essayer par tous les moyens de devenir comme la chenille, être entièrement dans le moment présent.

La chenille connaît sa place dans l'univers, elle n'a pas de fantasmes, ni de craintes. Elle ne veut pas savoir quelle sorte de papillon elle deviendra, comme l'escargot ne pense pas à la corneille qui le mangera demain. Ils savent qu'ils font partie de la Vie et c'est tout le bonheur et la liberté qui en découlent que j'ai saisis cette nuit



La nuit peut être aussi source d'éveil.

-là. Observez les animaux, ils savent où est la Vie. N'est-ce pas en observant les animaux que bien des formes de TJQ sont nées ?

Ma vie avait basculé et si j'avais mieux saisi ce qui se passait, j'aurais peut-être réussi à conserver cet état de grâce. J'étais totalement éveillée... même la nuit lorsque je dormais. J'étais *parfaitement* consciente : d'être endormie et de rêver. Parfois, je regardais l'heure sur l'horloge à côté de mon lit sans même ouvrir les yeux. C'était vraiment étrange et fascinant de pouvoir survoler la planète comme bon me semblait toute la nuit. Je sais, vous allez

me dire que je vous raconte des histoires et je vous comprends, mais vous allez voir, tout rentre dans l'ordre très bientôt.

Après 3 ou

4 nuits de la sorte, l'exaltation fit place au doute : je me mis à craindre pour ma santé. Mentale un peu évidemment, mais surtout physique ; j'avais l'impression de ne plus dormir du tout. J'étais « consciente » 24 heures sur 24. Alors, je me mis en tête qu'il fallait que ça cesse, je *devais* retrouver le sommeil !

Eh bien, ça a fonctionné... Une semaine plus tard, j'étais redevenue humaine et sur le coup, je fus soulagée. Ce n'est que longtemps plus tard que j'ai réalisé que j'avais tout foutu en l'air parce que j'avais eu peur.

Depuis ce temps, j'ai construit une carapace et je me blottis dans mon escargot où je cherche

métaphoriquement une autre chenille magique. J'essaie de ne plus écouter ces autres humains qui nous contrôlent par la peur

*Ce n'est que longtemps plus tard que j'ai réalisé que j'avais tout foutu en l'air parce que j'avais eu peur.*

avec toutes leurs histoires de fin du monde, de guerres et de cataclysmes. Je fais ce que je peux et je ne prétends pas donner l'exemple : Bouddha et Jésus ont déjà essayé ce stratagème et vous savez où ça nous a menés. Non, j'attends sagement que la Vie se débarrasse de cette expérience ratée qu'est l'Homo sapiens sapiens... ou qu'un miracle se produise.

Hélène Dubé



Les apparences sont toujours trompeuses : ici maison en caoutchouc.

depuis 2004 à l'aide de vieux pneus, de transpiration (chaud et chaud) et d'ingéniosités diverses ! Les choses avancent à la vitesse de l'escargot, mais en conscience et en solidarité...

D'abord conçu pour leurs familles et amis, le site qui est consacré à leur aventure se veut aussi utile à ceux qui voudraient copier ce type de projet. Descriptions techniques, photos, contact et bientôt les « recettes de sorcière » d'Hélène (qui cultive ses secrets autant que son potager, son shiso japonais et ses superbes citronniers !) sur : [www.es-cargo.qc.ca](http://www.es-cargo.qc.ca)

## Avis aux amateurs d'escargots en pneus et autres folies inventives et gustatives !

Au Québec, la notion de « simplicité volontaire » est entrée dans les références des sociologues. Hélène et Alain revendiquent ce choix dans le site consacré à la maison de leur rêve, un « earthship » (singulier « vaisseau terrestre »), construit



# L'ART DU CHI ET L'ESSENTIEL

ART DU CHI  
ET NATURE

*De l'Art du Chi, qui est un enseignement corporel complet, on pourrait dire qu'il est aussi l'art du physique à la métaphysique ! Même si ce vocabulaire ne fait pas forcément partie de leur univers, les formateurs de l'Ecole l'expérimentent à leur façon depuis des années.*

*Ci-dessous, leurs déclinaisons du dossier... Avant de retrouver Vlady pour redresser une nouvelle fois nos pensées sur la nature de l'homme face à LA nature.*

## Tai Ji naturel : réflexions au fil du temps

*Partout la nature s'adapte avec fluidité aux nouvelles exigences et aux évolutions.  
Comme notre enseignement, quel que soit le lieu.*

J'enseigne en ville la plupart du temps comme beaucoup d'entre nous. La nature n'y est pas très présente. Comment être en lien avec elle dans ces conditions ?

Le corps humain a été créé par la nature, sa forme est une forme naturelle. Dès que nous plongeons dans notre corps nous plongeons dans la nature. Dès que nous accomplissons un mouvement nous incarnons, plus ou moins pleinement, ce que la nature a voulu.

Cela me donne une base pour trouver ce lien dans ma pratique : ce que je vis dans mon corps a été voulu par la nature. A moi de le faire émerger toujours, à l'aide de ce qui m'a été enseigné et transmis.

Le corps est un espace et un temps où la vie se vit. Tous les événements qui y adviennent sont naturels et à accepter comme tels. Au même titre qu'un lever de soleil ou qu'une tempête, que la pousse d'un arbre ou l'éclosion

*Se propulser dans l'invisible  
et pourtant palpable*



d'une fleur. Ces événements sont vécus simultanément sur tous les plans : physique, mental, émotionnel.

La posture de Tai Ji Quan est aussi l'un de ces événements. Elle peut faire joie, faire sens, délivrance et plénitude ou souffrance...et les savoir faire, les

techniques, sont des moyens pour vivre plus consciemment ces états changeants. C'est en embrassant tout ce que la pratique soulève que je l'aide à faire éclore en moi les capacités que la nature m'a données.

Le Tai Ji est un art, il nous relie à la nature et en même temps nous propulse dans quelque chose d'invisible et pourtant palpable. Un silence d'une qualité particulière qui est aussi présent dans la nature. Par la pratique, même dans le brouhaha de la ville, je peux entendre ce silence.

Cet art nous fait aussi goûter à la beauté pour la beauté. La première fois que j'ai vu un mouvement de Tai Ji, c'est la beauté qui en émanait qui m'a attirée. Cela semblait naturel. En apprenant, j'ai compris que ces mouvements étaient extrêmement élaborés : personne ne ferait ça naturellement sans y être initié. C'est la technique qui sous-tend l'art.

C'est en cela que je vois le Tai Ji Quan porteur d'une connaissance transmise par ceux qui l'ont élaborée. Car ils sont passés sur le chemin où je passe et ont fait de cette discipline corporelle à la fois un héritage et un tremplin. Non seulement appliquer, redécouvrir, épurer mais aussi s'adapter, avec fluidité, aux nouvelles exigences et aux évolutions, ce qui signifie créer, inventer et découvrir. Ce que fait la nature partout et tout le temps.

Nicole Bernard

## Histoire sans parole

*Etre simplement, la nature se contente de cela.  
Elle est notre lien le plus précieux à notre humanité profonde*

Dans notre recherche, j'accorde une priorité toute particulière à la posture assise et au point ultime.

Le point et l'espace, c'est tout !

Cette technique induit le dépouillement de toutes nos couches et nous découvrons un espace de liberté intérieure riche de vie.

Dans cet état d'être, il n'y a de place pour aucun point de vue, aucune opinion à propos de quoique ce soit, il n'y a rien à dire...

« Je voudrais être un maître à ne pas penser. Je voudrais enseigner le silence » disait Vlady.

Avec le temps, toutes les techniques mènent à cela et cet état de liberté déborde largement sur notre quotidien.

A Oppedette, au centre de la nature, il n'y a rien, aucune agitation extérieure et c'est justement cela que l'on vient chercher. Cet espace, ce silence, nous permettent de nous reconnecter à la vie, de rester à l'intérieur-dedans.

Je pense que pour retrouver une façon juste d'habiter la planète, la beauté de la nature est une nourriture absolument indispensable. Elle fait vivre notre pratique et quand celle-ci coule de source, nous reprenons notre place d'humain authentique débarrassé de tous ses rôles.

Etre simplement, la nature se contente de cela. Elle est notre lien le plus précieux à notre humanité profonde.

Personnellement, le choix de vivre en « toute simplicité » est devenu une évidence, un véritable besoin. Même si je dois bien composer avec la réalité comme chacun d'entre-nous, cela ne m'empêche pas d'œuvrer pour que mes choix évoluent vers une certaine cohérence.

La puissance de nos petites résolutions est loin d'être anodine et nous pousse ainsi à rester éveillés.

Karine Taymans



# Les poissons, les oiseaux, la nature, nous...

par Pierre Boogaerts

*Le droit à la différence et le droit à la globalité. Face aux phénomènes dont les répercussions débordent les frontières, que ce soit El Niño ou Internet, le pétrole, le nucléaire, la malbouffe, la finance ou la démocratie, tout aujourd'hui souligne les tensions entre ces deux principes. En même temps qu'un nivellement mondial appauvrissant (la diminution de la biodiversité, par exemple) se profile une responsabilité mondiale nouvelle. Nous sommes de plus en plus nombreux sur la planète à être forcés de prendre conscience que nous respirons tous le même air, buvons la même eau... L'hyper croissance de la population mondiale devrait faire changer nos habitudes de vie et de penser, car l'humanité voit aujourd'hui les conséquences démultipliées de ses actes et est obligée de vivre – ou de mourir – avec elles. Ça aussi, c'est la mondialisation. Non, je ne vais pas vous parler de pollution et de réchauffement climatique! Mais d'évolution. De l'évolution de notre recherche à travers L'Art du Chi qui rejoint l'incroyable épopée du vivant sur cette planète. Nous faisons partie de la vie, et celle-ci nous dépasse. Nous la subissons ou l'expérimentons de diverses façons. C'est la rencontre de l'individu avec la globalité.*

*Il existe des techniques millénaires pour expérimenter consciemment le phénomène de la vie, s'en rapprocher et parfois même, se fondre en elle. C'est dans cette fusion que l'évolution est en œuvre. Ces techniques passent par le travail sur le corps, par le Chi, par le vide mental, le tantien... Des chemins travaillés entre autres par le Yoga, le Zen, le Tai Ji Quan... et, évidemment, par l'Art du Chi. Dans notre enseignement du Tai Ji Quan par exemple, il y a des périodes de pratique en groupe durant lesquelles on cesse d'analyser les différentes postures pour simplement les enchaîner et pratiquer ensemble la forme entière. Généralement, une personne « guide », imprimant, à un niveau avancé, son rythme respiratoire à l'ensemble du groupe. Toutes et tous se « collent » au guide. C'est une expérience fondamentale dans l'apprentissage de notre art. C'est le point de départ que j'ai choisi pour vous parler d'évolution.*

Woouaah, que c'est chouette ! Je me sens tellement bien. Quel calme. Comme tout est beau, simple, facile. J'ai l'impression de voler et que rien ne peut m'arriver, car tout est juste... Je me retourne et m'aperçois que je suis désynchronisé du reste du groupe. Au cours de cette pratique de Tai Ji Quan, je suis parti tout seul dans un monde à moi, sans tenir compte des autres.

Ou...

Woouaah, que c'est chouette ! Je me sens tellement bien. Quel calme. Comme tout est beau, simple, facile. J'ai l'impression de voler et que rien ne peut m'arriver, car tout est juste... Je me retourne et constate que je suis en parfaite harmonie avec les autres. Je prends conscience qu'on se sent mutuellement, qu'on bouge comme si nous étions tous connectés. Comme si nous étions de-

venus un même corps.

Beaucoup d'entre nous ont connu ces instants de grâce, à un moment ou à un autre. Tantôt le premier exemple, tantôt le second. Tous, nous avons voulu retrouver et prolonger le second. Mais...

Notre professeur nous a alors expliqué que c'était normal d'avancer « en dents de scie » et que toute bonne période est forcément suivie d'une moins bonne. Il nous a dit qu'avec le temps et la pratique, les dents (de la scie) finiront par s'user, et qu'il y aura progressivement plus de constance dans nos états.

\* \* \*

Nous sommes tous décidément très doués, c'est vraiment surprenant ! Doués pour nous distinguer de la nature, des animaux et des plantes. Doués de raison ?

*Nous sommes tous décidément très doués, c'est vraiment surprenant ! Doués pour nous distinguer de la nature, des animaux et des plantes. Doués de raison ?*

Alors on se repose – repos forcé – crise (économique) oblige. On s'évade comme on peut. Dans le Sud ou au cinéma, dans l'agitation ou dans son lit, dans la consommation et les pilules... Rien ne change, car les loisirs sont de la même fibre que le travail, et le travail, de la même graine que notre raison. Notre raison qui n'est pas raisonnable... et qui nous fait croire et croire, et croire encore. Envers et contre tout.

Mais, me direz-vous, cela change ! De plus en plus de gens, de toutes les classes sociales, commencent à penser autrement. On évolue ! Par exemple : sais-tu qu'il y a des politiciens, des directeurs de banque, des hommes de loi et de foi, il y a des gens simples – comme toi et moi – qui font du Yoga, du Zen, du Taï Ji Quan... Ils méditent régulièrement. Cela les détend et les rend même plus performants !

Spiritualité, bien-être et santé au profit du rendement, pourquoi pas ! Cependant, je ne suis pas si sûr que ce soit du Yoga, du Zen ou du Taï Ji Quan qu'ils font. Je crois que la plupart du temps, ce qu'ils pratiquent reste dans leurs cordes. C'est-à-dire que leur dojo, leur zazen, leurs mouvements et autres méditations ne sont pas, en essence, différents de leur vie, de leurs pensées, de leurs croyances et de leurs actes. Ils restent en terrain connu. C'est le même vocabulaire. Ce n'est pas du changement cela !

Propos abominablement sacrilèges... ou bêtement prétentieux ?

Pas du tout. Il y a une telle arrogance à prétendre pratiquer le Yoga, le Zen ou le Taï Ji Quan ! C'est comme prétendre penser oiseau ou poisson, penser arbre, penser terre ! Alors qu'on ne fait que les apprécier ou les détester et surtout, les évaluer, les mesurer, les exploiter, les juger, les ruminer... et croire, croire et croire encore. C'est bien ce qui se passe trop souvent avec le Yoga, le Zen, la méditation ou le Taï Ji Quan ! On croit les pratiquer, mais ce ne sont qu'idées reçues. L'apparence de sagesse que cela nous donne (« être Zen » ou « manger Yoga ») n'est en fait qu'un confort, celui de rester chez soi. S'occuper de soi, de sa « croissance personnelle », de son bien-être ou de sa spiritualité, c'est rester « à côté » de ces pratiques. Car être « dedans » signifierait sortir de

soi et changer l'essence de sa raison. Devenir autre.

\* \* \*

Cela nous ramène aux deux états très agréables du début de ce texte. Quelle est ma façon d'être présent au cours ? J'écoute, j'observe le professeur, j'essaie de comprendre, de faire ce qu'il me dit, ce qu'il me montre, ce dont je suis capable. C'est-à-dire que je pense, je réfléchis, je me questionne, je compare. J'évalue, je mesure, je rumine et je crois, je crois, je crois...

Ou...

À l'opposé, l'oiseau ou le poisson ne s'observe pas, ne se compare pas. Il est. Il n'est pas que poisson ou oiseau, il est aussi le banc, la volée, l'ensemble. Les oiseaux peuvent se fracasser contre le mirage des vitres et les poissons se faire leurrer par l'hameçon, mais dans un groupe parfois de plusieurs dizaines de milliers d'individus en mouvement, aucun ne se heurtera à son voisin. Aucun besoin de feux de signalisation ! Tous, au même instant, changeront brusquement de direction sans qu'il y ait de meneur et sans se faire mener. Être, libre et docile tout à la fois. Ils sont simultanément bien rangés et au plus profond de ce qui les dépasse et les englobe. Tout le contraire du rangement dans une boîte de sardines. Cela vaut la peine d'aller voir quelques séquences vraiment fascinantes sur Internet. (\*)

La même chose nous arrive lorsqu'à un stade avancé, nous « suivons » vraiment un cours. Que ce soit une pratique en groupe de Taï Ji Quan ou un cours de techniques de manipulation du Chi. Le banc de poissons et la volée d'oiseaux ne sont plus alors de simples métaphores. Il n'y a plus d'élèves et de professeur, nous sommes dedans, plus en-dehors. Comme chaque oiseau ou poisson, je deviens la cellule d'un organisme nouveau et le groupe ne se comporte plus comme une simple addition d'individualités. Un ajustement ici se marquera par un mouvement là. Le groupe bouge comme un véritable corps avec des muscles qui unissent leurs efforts pour réaliser quelque chose qui les dépasse individuellement. Ce qui se passe dans un corps se passe entre les individus.



*S'occuper de soi, de sa « croissance personnelle », de son bien-être ou de sa spiritualité, c'est rester « à côté » de ces pratiques. Car être « dedans » signifierait sortir de soi et changer l'essence de sa raison. Devenir autre.*

Une véritable unité dans chaque corps, entre les corps et au-delà. Une unité dans la Vie, dans toute la Vie. C'est là un moment où le singulier se noie dans la communauté des vivants. C'est là, alors que toutes les vies se touchent, que l'évolution peut faire un bond. C'est cet état qui permet les mouvements prodigieux du banc de poissons, de la volée d'oiseaux et du groupe de pratiquants avancés de Tai Ji Quan. C'est comme cela que fonctionne le corps en vie du poisson, de l'oiseau ou de l'humain. Cela se passe entre les cellules, entre les muscles, dans un corps, au sein d'une espèce, mais aussi entre les espèces et même entre les règnes (cette orchidée qui imite une abeille femelle afin d'attirer les abeilles mâles, les intégrant ipso facto à leur reproduction, n'est qu'un exemple parmi tellement d'autres). C'est ce qui permet à l'évolution de faire sauter des innovations d'un règne à l'autre. C'est probablement ce qui se passe dans l'univers entier.

*C'est là, alors que toutes les vies se touchent, que l'évolution peut faire un bond.*

Cet état est le but véritable de notre enseignement, comme il est celui du Yoga, du Zen, du Tai Ji Quan, mais aussi des techniques thérapeutiques comme l'acupuncture... C'est dans ces moments que nous sommes vraiment en contact avec le Chi, avec la nature, celle de la terre et la nôtre. Avec le phénomène de la Vie. C'est alors, seulement alors, que nous guérissons et nous transformons. C'est dans cette mesure que l'on dit des techniques qui nous viennent d'Extrême-Orient, qu'elles permettent de développer certaines facultés corporelles inaccessibles autrement. C'est alors que changer, évoluer, grandir, s'accomplir, être, convergent vers une seule et même attitude : *accepter la Vie.*

Malheureusement, en dehors de l'enfance et de l'adolescence, nous exprimons facilement un refus de bouger, de changer. L'âge adulte est une période d'accumulation et de consolidation de l'individu. On recule alors devant le fait d'abandonner ce à quoi on tient, et on devient facilement prisonnier d'un certain état de corps et d'esprit,

prisonnier de soi. Ce n'est qu'à la maturité ou le plus souvent en fin de vie qu'on finit par lâcher prise et s'abandonner...

Grâce à l'Art du Chi cependant, nous pouvons retrouver l'ouverture de l'enfance. Tout peut à nouveau changer, évoluer et se passer quand même tout en douceur. Ce qui est loin d'être courant dans la plupart des véritables enseignements traditionnels (lisez Castaneda !) ainsi que dans les analyses (lisez Freud !). Au même titre que la peur ou le refus d'avancer sont, la plupart du temps, enfouis dans notre subconscient, avec l'Art du Chi, c'est inconsciemment que ce contact avec la Vie nous transforme. Cette évolution est généralement progressive, comme si elle devait mûrir ou comme si elle savait nous attendre. Les nageoires des poissons n'ont-ils pas mis quelque 3,6 milliards d'années pour devenir nos bras ? (\*\*).

Mais surtout, comme lors d'une pratique avancée de Tai Ji Quan, l'évolution – cette action de la vie dans l'individu – devient facile et joyeuse. Elle nous éveille, nous révèle.

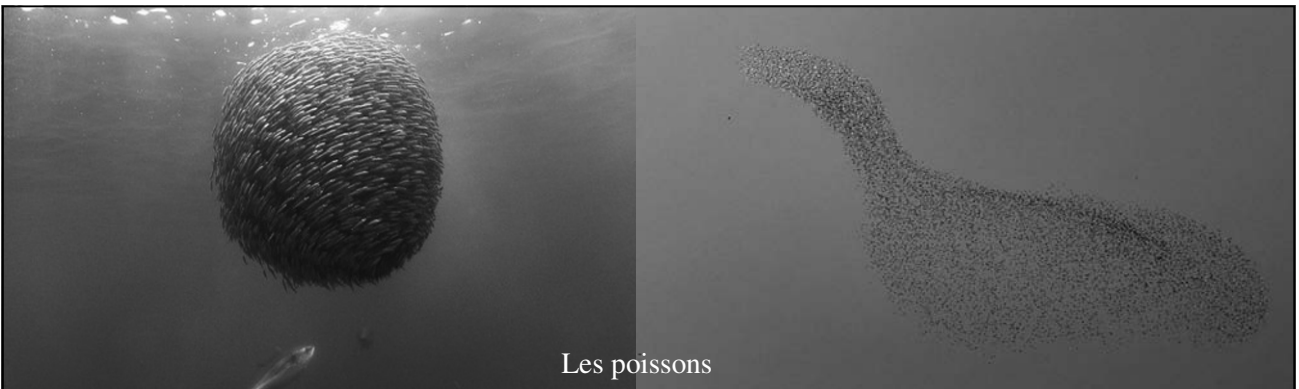
*Comme l'eau  
elle coule de source  
notre vraie nature*

Pierre Boogaerts



(\*) Liens Internet sur des vols d'oiseaux :  
<http://www.youtube.com/watch?v=YadP3w7vkJA&NR=1>  
<http://www.youtube.com/watch?v=XH-groCeKbE&feature=fvww>  
<http://www.youtube.com/watch?v=V71hz9wNsgs&NR=1>  
<http://www.youtube.com/watch?v=8vhE8ScWe7w&NR=1&feature=fvwp>  
<http://www.youtube.com/watch?v=MIZlcH2q6Vo&feature=related>

(\*\*) Neil Shubin – *Au commencement était le poisson*, éditions Robert Laffont, 2009



# « Laisser faire La Vie, c'est aussi agir et défendre notre nature ».

Par Michèle Stévanovitch

**E**n notre qualité d'être humain, nous avons une capacité unique dans le monde du vivant, nous sommes capables de réflexion, d'analyse. Cette capacité se transforme en un besoin fondamental de donner du sens ou de mettre en évidence un enchaînement de cause à effet.

A partir de ce besoin, toutes les civilisations ont développé des systèmes de lecture de la réalité. Tous ces systèmes

alors très fiers de (re)trouver du sens... en oubliant que c'est nous qui avons tout découpé d'abord ! Un peu comme l'image d'un puzzle. L'image du puzzle n'a rien à voir avec les pièces du puzzle. C'est nous qui avons découpé l'image en pièces de puzzle et ensuite, qui la reconstruisons. Nous inventons la réalité selon notre propre jeu, cela vient de notre formatage mental et non du monde...

finallement c'est lui qui nous fera comprendre que la connaissance mentale (ce qui est appris, ce que l'on croit, ce que l'on sait) est souvent un obstacle à la perception de Vie.

Vous savez que c'est en travaillant les muscles du repère avant, du repère arrière, que nous développons la perception concrète et utilisable du Tantien. Pourtant le Tantien n'a pas de réalité objective car

**Notre véritable nature possède des qualités formidables : intuition, volonté de vie, instinct, mouvement juste, réflexes, adaptation, joie de vivre, bienveillance, connaissance directe...**

différents ont fonctionné plus ou moins bien et ont conduit à des cultures différentes. Le développement de la logique cartésienne en est une parmi d'autres, elle fonctionne plus ou moins... comme les autres. C'est elle qui est au goût du jour.

Le choix du monde occidental, cette orientation mentale, nous a entraînés à développer la science et l'esprit scientifique. Nous découpons tout ce qui nous entoure pour "mieux le comprendre". Pourtant, en découpant, nous nous éloignons de toute possibilité de compréhension véritable. Vlady donnait souvent un exemple très simple ; la sphère. Si on la découpe en mille morceaux, chaque morceau ne pourra plus jamais donner l'idée du tout. De plus, en découpant, nous isolons chaque morceau, y compris nous-mêmes, du tout. Nous faisons comme si les choses étaient indépendantes. Nous sommes

### **La connaissance mentale est un obstacle à la perception de la Vie.**

Dans l'enseignement de l'Art du Chi, nous tenons compte de ce formatage mental. Nous allons construire un puzzle, c'est par là que nous commençons. Pour atteindre des notions inconnues en occident, comme le Tantien (centre énergétique) ou le Chi (énergie propre à la vie, qui circule dans le corps et en dehors), nous travaillons des techniques musculaires, respiratoires, des techniques reproductibles qui produisent des effets palpables. Nous mettons de l'ordre dans nos perceptions et dans notre travail. Cette première étape de notre approche est indispensable car elle va nous permettre de glisser ensuite de notre mode occidental de compréhension de la réalité à une toute autre perception du monde, développée surtout en Asie. Nous travaillerons donc le corps et

lorsque l'on découpe (encore !) le ventre, on ne trouve pas de Tantien ! Et ainsi de suite. Toutes les techniques que vous avez apprises comportent ces deux aspects...

Nous avons tendance à croire uniquement ce que nous comprenons et nous allons petit à petit découvrir que notre structure mentale nous limite et nous trompe ; la réalité peut être plus vaste. C'est encore par le travail du corps que nous allons quitter les limites de la réalité habituelle, que nous dépasserons les notions occidentales de mécanisme.

### **Dépasser le découpage occidental.**

Ce dépassement est essentiel, sans quoi jamais nous n'accéderons au travail subtil qui nous fera véritablement découvrir ce qu'est le monde intérieur. Le monde intérieur, ce n'est pas le monde des muscles, des os, des organes... Ça, c'est toujours le



*L'analyse ne permet pas de reconstituer le tout.*

monde extérieur ! Ce n'est pas non plus un monde fermé, au contraire !

Pour pénétrer dans le monde intérieur, il faut changer de point de vue. Il faut quitter notre place d'observateur critique et volontaire. Cette place-là se situe dans la tête. Nous devons nous installer dans notre centre. Petit à petit, en suivant le guide, nous apprenons à percevoir sans analyser, à "être" directement, à vivre l'instant et parfois à "faire" directement.

Les limites habituelles : limites du corps, limites logiques, limites du moi s'estompent. Nous remettons du lien dans LA vie, nous regardons sans découper. C'est un long travail, ce n'est pas facile car le mental a pris l'habitude de tout analyser, tout contrôler, de prendre toute la place, de me faire croire tout ce que j'ai appris, de me faire croire qu'il est moi...

### **Découvrir la richesse de notre vraie nature**

Nous découvrons alors une autre capacité d'être, une autre qualité de présence, une sorte de bonheur accessible directement. « La vie, ça ne s'explique pas ! Ça se chante, ça se danse ! La vie, ça se jubile. La vie, ça se vit », écrivait Vlady dans le *Penseur Redressé*. Lorsque, après des années de pratique, les différents costumes tombent (l'éducation, la culture), lorsque le singe fou se calme (besoin d'appréhender d'abord avec la tête, besoin de reconnaissance, d'évaluation, de comparaison...), nous découvrons que nous ne sommes pas appauvris, au contraire. Nous découvrons notre véritable nature et elle possède des qualités formidables : intuition,

volonté de vie, instinct, mouvement juste, réflexes, adaptation, joie de vivre, bienveillance, connaissance directe...

Comment est-ce possible ? D'où viennent ces facultés ? D'où vient cette connaissance ?

Mais, demandons-nous tout simplement d'où vient la vie ? C'est la même chose. La vie, nous l'avons reçue... mais nous ne savons pas ce que c'est... et nos parents non plus...

C'est dans ce sens que va notre recherche, c'est le chemin que Vlady nous a proposé, c'est le chemin que lui ont montré ses maîtres et c'est la direction opposée à celle de notre civilisation. Cette civilisation qui découpe la sphère va à contre-vie.

**Nous ne sommes pas des touristes sur cette planète, nous sommes cette planète et c'est nous que nous détruisons !**

**Tous les êtres vivants ont la même nature, l'homme centré également.**

Comment fait le papillon pour se protéger en imitant par l'apparence un prédateur ? Ou l'insecte qui se camoufle comme le bout de bois sur lequel il se trouve ? Ce n'est évidemment pas "le" papillon qui trouve la parade, c'est l'espèce. L'espèce a accès à une connaissance qui englobe le vivant dans sa totalité. Tous les êtres vivants ont accès à cette connaissance. Tous les êtres vivants ont la même nature. L'homme centré également. Pour avancer dans cette voie, nous travaillons notre centre et à partir de là, nous apprenons

à guider le Chi dans notre corps (et au-delà), dans nos mouvements, dans nos sons, etc. Nous découvrons petit à petit que le Chi et l'intention sont très proches ou complémentaires. L'intention véritable jaillit du ventre lorsque le ventre est le lien avec LA nature. Comme le Samouraï, capable de faire jaillir toute son énergie en une fraction de seconde, comme le calligraphe qui fait passer tout ce qu'il est dans son trait. En travaillant notre corps centré, en travaillant le Chi, nous travaillons aussi notre véritable être. Celui qui s'accorde à La Vie. A partir de là, nous commençons à changer de l'intérieur et tout ce que nous faisons est imprégné de Chi, est imprégné de Vie.

### **L'urgence d'agir pour défendre notre nature.**

Nous découvrons notre vraie nature, la même que le papillon, l'insecte... Il nous reste le choix de nous accorder à LA vie, dans tous nos actes. Nous découvrons que nous ne sommes pas des touristes sur cette planète, nous sommes cette planète, ...et c'est nous que nous détruisons ! Si par notre travail, nous commençons à comprendre, il reste l'urgence d'agir pour défendre notre nature.

Vous les avez déjà lus cent fois ces quelques lignes de Vlady dans "La Voie de l'Energie", mais aujourd'hui encore, relisez-les... comme si c'était la première fois... « Le Chi est cette énergie irremplaçable que la vie utilise dans toutes ses manifestations, l'énergie vitale qui doit pouvoir circuler librement dans notre corps pour dynamiser toutes nos potentialités, tant physiques que mentales. Le Chi est une composante de la vie, son instrument de communication... d'appels de vie à vie... de messages muets, porteurs d'amour. Or, cette force obéit à la volonté humaine ».

M.S.

# La communion avec tous les vivants

« Il n'y a pas de nature humaine, il n'y a que la nature tout court » a écrit Vlady dans la Gnosée. Il a passé sa vie à gueuler contre les comportements anti-vie. Mais il a aussi proposé sa voie de LA vie. Ci-contre, extrait d'une conférence donnée à Montréal en 1990. Et dans les pages suivantes, complément d'informations autour de Cleve Backster, improbable enquêteur démonstrateur du vivant...

## La terre morte ou la voie de la vie

**A**vant de parler de la mort, je voudrais vous parler de la vie. Mais je voudrais vous en parler autrement.

Je voudrais vous parler de la vie, non à la manière d'un observateur extérieur qui analyse, qui mesure, qui compare et qui se pose des questions. Mais non plus à la manière de quelqu'un qui a une réponse à tout, car il puise ses connaissances dans une doctrine, millénaire, révélée, ésotérique, transcendante et que sais-je encore.

Je voudrais vous parler autrement. Pas comme un penseur, mais comme un être vivant conscient. Conscient, mais libéré de toute idée préconçue, de toute croyance, de toute interrogation, de toute angoisse métaphysique. Mais également libéré de tout besoin d'aller explorer des mystères ou de répondre à l'appel de l'inconnu. [...]

Depuis deux milliards d'années, le monde vivant se maintient, se propage et évolue malgré l'action d'innombrables facteurs destructeurs de la vie. Et depuis trois petits millions d'années, un nouveau venu y a trouvé sa place. L'homme.

Je ne vais pas vous parler de l'évolution de l'homme. Ni des civilisations qui se sont succédé et qui ont fait la nôtre. Nous parlons de la vie. Dans le monde des vivants, où en sommes-nous ?

Nous n'y sommes plus. Nous ne faisons plus partie du monde des vivants. Nous avons créé un monde à l'usage exclusif des humains, un monde civilisé où la vie est subie, tolérée, acceptée comme un mal nécessaire. C'est un monde où la vie n'est pas le seul et unique but de toute vie. Le sens de la vie dans ce monde-là n'est pas la vie. La raison de l'existence n'y est pas la vie. Nous nous sommes exclus du monde des vivants. [...]

Nous sommes devenus des êtres pensants. Mais notre pensée s'est éloignée de la vie. Notre pensée n'est plus une fonction vitale.

Au contraire, elle est devenue un obstacle. Elle se dresse comme un mur opaque et infranchissable entre notre conscience et la vie. Nous pensons la vie. Nous n'en avons pas conscience. [...]

Dans le monde de la vie, la communication ne se fait pas avec des mots. C'est ça que les pensants ont perdu. La communication directe de vie à vie. Pour eux, la vie se réduit à un fonctionnement.

La vie, ils ne savent pas ce que c'est. Ils n'en ont aucune perception. Ils n'en ont aucune conscience. Ils ne sont pas présents dans leur propre vie. Comment pourraient-ils communiquer avec d'autres vivants ?

Aussi la découverte de Cleve Backster en 1966 stupéfia aussi bien le public que le monde scientifique. Des milliers de chercheurs de tout genre se sont précipités à la suite de Backster. Ils ont continué et élargi sa recherche. Tous ont abouti au même résultat : il existe un aspect de la vie dont on n'avait pas la moindre idée avant l'expérience de Cleve Backster.

Voici son expérience. Expliquons d'abord ce qu'est un polygraphe. Un polygraphe est un appareil qui enregistre les variations de l'énergie potentielle du corps humain, sous l'influence des pensées, des images mentales ou des émotions. Backster a branché un polygraphe aux feuilles d'une plante. C'était un *Philodendron Cordatum*. Un dispositif automatique et programmé à fonctionner au hasard faisait tomber des crevettes vivantes dans de l'eau bouillante. Le polygraphe enregistrait les réactions du philodendron. Lorsque le hasard faisait mourir des crevettes ébouillantées, le philodendron réagissait toujours de la même façon.

Un spécialiste qui aurait examiné le tracé du polygraphe en croyant qu'il s'agissait des réactions d'un être humain aurait parlé de réactions extrêmes d'un homme face à une féroce agression contre la vie. Il aurait parlé d'émotions violentes, de terreur, d'épouvante, de hurlements déchirants devant l'horreur du spectacle de la mise à mort faite avec la plus grande cruauté.

Il s'agissait pourtant des réactions d'un philodendron, témoin de la mise à mort de quelques crevettes.



C'est ça la solidarité des vivants. De tous les vivants. Tous, sauf un. L'homme civilisé. Backster n'a même pas eu l'idée de se brancher lui-même sur le polygraphe pour voir si lui aussi réagissait quelque part, au fond de son être. Quelque part où la vie se déroule à la manière de celle du philodendron. Sans discours, sans autre but que la vie même. Il n'a pas fait cet essai. Ni aucun autre de ses successeurs. Car, a priori, avant toute vérification, avant toute expérience, l'homme se place au-dessus de toutes ces choses qui ne concernent que les plantes et les animaux. Tellement la supériorité du fonctionnement humain lui paraît évidente. Voir, entendre, penser, parler lui semblent être les moyens de connaissance et de communication définitivement au-dessus de tous les autres. Et c'est ainsi qu'il a perdu l'usage d'un moyen de connaissance et de communication qui est le propre de tous les êtres vivants.

Les réactions du philodendron mettent en évidence un moyen de communication inconnu de l'homme civilisé. Cette communication se fait directement. Elle se passe sans système nerveux, sans organes des sens et sans aucun support matériel de la transmission.

La science aurait rejeté cette idée dans l'impossible avec son dédain autoritaire habituel, si les appareils n'étaient pas là pour lui prouver le contraire. Les appareils ! Les appareils, car bien entendu, les témoignages des quelques rares hommes qui possèdent ces perceptions, sont ignorés ou ridiculisés. Cela n'a pas toujours été comme ça. Il y a des millénaires que l'Orient connaît l'existence d'une forme d'énergie propre à la vie. Les Chinois l'appellent le

Chi. En japonais, c'est le Ki.

Toute la médecine chinoise est fondée sur la notion de Chi. Aujourd'hui, il s'agit le plus souvent d'une notion purement théorique, car bien peu de praticiens se donnent encore la peine de consacrer de nombreuses années à l'apprentissage du Chi. D'en parler suffit.

On en reparle aujourd'hui aussi dans les milieux des Arts dits martiaux. [...] Et c'est ça le propre de la civilisation. La faculté la plus extraordinaire que la vie lui offre, cet inexplicable support de la transmission qui permet la communication de vie à vie, l'homme civilisé l'utilise encore pour tuer.

Mais il y a aussi une autre voie possible. C'est celle de la communion avec tous les vivants. C'est celle de l'intégration consciente dans cet immense élan de joie qu'est la Voie de la Vie.

Dans ma jeunesse, un Maître me l'a montrée. Autrefois. Il y a cinquante ans. J'ai essayé de rester fidèle à son enseignement. J'ai essayé de suivre la Voie de la Vie. J'ai appris le Chi. Et je n'ai pas besoin d'un polygraphe pour savoir que je réagis comme le philodendron. J'en suis pleinement conscient.

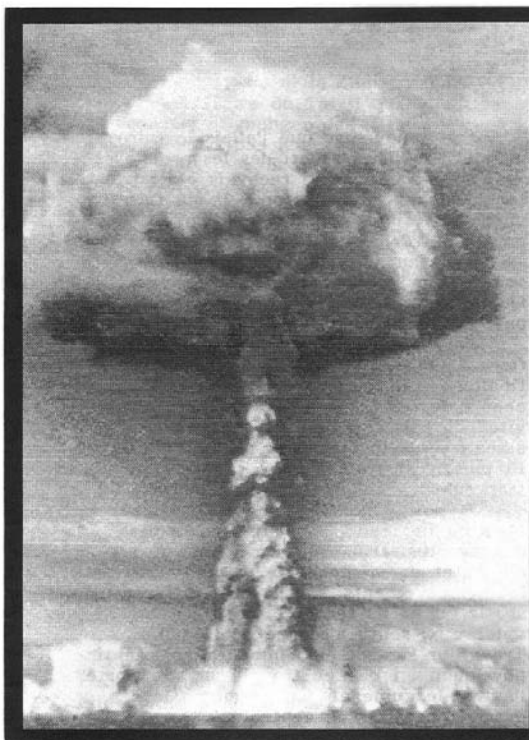
On est en train de détruire toute vie sur la planète.

Devant l'horreur du spectacle de la mise à mort faite avec la plus grande cruauté, ma terreur, mon épouvante sont celles du philodendron. Je hurle et je me déchire, j'appelle au secours comme le philodendron. À l'intérieur. Dedans. L'homme de notre époque est sourd aux appels venant des profondeurs de la vie.

V.S.



NO.



YES !

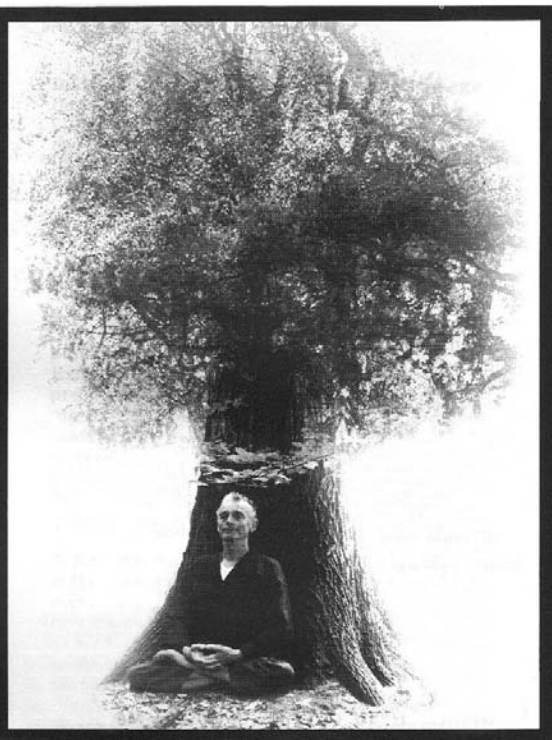


Photo Pierre Boogaerts

## Tout est UN

*En 1974, il y a près de 40 ans déjà, un journaliste de "Sciences et Vie" publiait les détails de diverses recherches sur le vivant chères à Vlady. Cet article de vulgarisation n'a pas eu grand écho. Aujourd'hui, grâce à la toile, chacun peut le retrouver facilement et méditer. Si l'on veut bien oublier la sollicitation du mental et les méfaits des ondes électroniques, Internet permet aussi l'accélération des consciences. Morceaux choisis.*

### La vie affective des plantes

par Alexandre Dorozynskie

(...) L'événement qui semble avoir contribué plus que d'autres au renouveau d'intérêt que porte la science à ce monde mystérieux s'est produit à New York en 1963, dans les bureaux d'un expert de la détection du mensonge, Cleve Backster, consultant auprès de la police new-yorkaise. L'un des paramètres dont tient compte la détection du mensonge est la résistance galvanique de la peau. Un jour (...), Backster plaça les électrodes de son détecteur de mensonge sur une feuille de dragonnire, ou *dracaena*, une plante d'appartement (...). Puis, il arrosa la plante. Il s'attendait à ce que le galvanomètre (...) indique une résistance plus faible au courant électrique, mais c'est précisément le contraire qui se produisit. Perplexe, Backster se demanda alors ce qui se passerait si la plante "souffrait". Il décida

de brûler, avec son briquet, la feuille même sur laquelle il avait placé les électrodes. Quelle ne fut pas sa surprise, au moment où sa décision était prise, et avant même d'avoir extrait le briquet de sa poche, de voir l'aiguille enregistreuse bondir soudainement, pour indiquer une conductivité superficielle accrue. Le tracé graphique lui rappelait curieusement celui d'un homme lorsqu'on lui pose une question-piège ou lorsqu'on le menace.

### Témoins à charge et détecteur de mensonges

(...) Une expérience particulièrement spectaculaire, (...) semblait montrer que les plantes ont également une mémoire. Six sujets, les yeux bandés, tiraient d'un chapeau un papier plié. Sur l'un des papiers était rédigé l'ordre d'arracher et de détruire l'une des deux plantes se trouvant dans la pièce. Le crime était ensuite perpétré en secret, sans que ni les sujets, ni Backster lui-même, ne sachent qui était le coupable ; le seul témoin était l'autre plante, celle qui n'était pas détruite. Ensuite, on fixait des électrodes sur la plante témoin (...) et lorsque le coupable s'en approchait, l'aiguille du galvanomètre s'affolait. De deux choses l'une : ou bien la plante "reconnaissait" celui qui avait tué l'un des siens, ou bien elle percevait, par une sorte de télépathie, la culpabilité que l'on essayait de dissimuler.

(...)\*Lors d'une autre expérience, qui a été plusieurs fois répétée devant des jurys scientifiques, Backster réussissait à transformer une plante en détecteur de mensonge. Des électrodes étaient



placées sur une plante, et un homme - sans électrodes - s'asseyait devant elle. Backster disait à l'homme qu'il allait lui citer une série d'années en lui demandant si elles correspondaient à sa date de naissance, et qu'il fallait toujours répondre "non". Invariablement, Backster pouvait deviner l'année de naissance - qui correspondait sur le graphique à une courbe galvanique bien marquée.

Une autre expérience, réalisée par Backster pour éliminer tout facteur humain et subjectif, consistait à placer dans une pièce close quelques crevettes vivantes sur un plateau basculant. Lorsque le plateau basculait (en l'absence de toute intervention humaine), les crevettes tombaient dans une casserole d'eau bouillante. Dans une chambre voisine, close également, une plante branchée sur galvanomètre émettait au moment de la mort des crevettes un tracé soudainement turbulent.



*Le monde du vivant est interconnecté dans toute sa complexité.*



Le tracé était différent de celui qui enregistrerait une émotion, et Backster se demanda s'il ne correspondait pas à une sorte de perception par un groupe de cellules de la mort d'un autre groupe de cellules. De nouvelles expériences lui permirent d'établir que la même forme de réaction se retrouvait lors de la mort "perçue" par la plante, de bactéries, levures, cultures diverses, amibes, cellules sanguines, et spermatozoïdes.

Cette dernière expérience rappelle celle de chercheurs soviétiques, qui ont démontré que des cellules vivantes pouvaient "communiquer" à travers une paroi de quartz. En fait, remarquent les auteurs, il semble que ces communications ne se font pas par l'intermédiaire d'ondes électromagnétiques, car elles ne sont interrompues ni par une cage de Faraday, ni par une paroi de plomb.

Il semblerait même que lorsqu'une "empathie" (faute d'autre terme = faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent) est établie entre une plante et son maître, ni la distance, ni les obstacles n'interrompent le "rapport".(...)

### **Des cellules qui communiquent entre elles.**

Les Soviétiques ont été les



*Il existe un monde où toutes les créatures vivantes sont en communication entre elles.*



premiers à inculquer à des plantes des réactions conditionnées quasiment pavloviennes. Une équipe de chercheurs à l'université d'Alma Ata, dans le Kazakhstan, a ainsi appris à un philodendron à se méfier d'une certaine roche minéralisée, en soumettant la plante à diverses tortures (brûlures, coupures, chocs électriques) chaque fois que la roche en question était placée à côté d'elle. Au bout d'un certain temps, la plante "s'affolait" dès que l'on plaçait cette roche dans son voisinage, mais n'avait aucune réaction galvanique si l'on y substituait une autre roche, ne contenant pas de filon métallique. (...) En tentant d'expliquer ce qui se passait, Fouchkine écrit : " Il se peut qu'entre deux systèmes d'information, les cellules de la plante et les cellules nerveuses, existe un lien. Le langage de la cellule de la plante peut être en rapport avec celui de la cellule

nerveuse. Ainsi deux types de cellules totalement différentes les unes des autres peuvent "se comprendre".

(...) Le Dr S.P. Shchurin et deux de ses collaborateurs de l'Institut d'Automation et d'Electronique ont été récompensés par l'Etat pour leur découverte de "conversation"

entre deux groupes de cellules humaines, chacune des cultures étant placée dans une boîte de quartz complètement hermétique. Alors que le premier groupe était infecté par un virus, le second semblait éprouver les mêmes symptômes. De même, les deux cultures étaient tuées lorsqu'une seule était soumise à une dose mortelle de poison ou de radiation.

### **Un mystère : la nature du "canal télépathique" par lequel correspondent les cellules.**

(...) Un approfondissement de ces connaissances nouvelles pourrait, pensent-ils, donner lieu à des applications pratiques extraordinaires. Par exemple, puisque les communications qui ont été constatées ne se font pas par l'intermédiaire de rayonnements connus ou d'ondes électromagnétiques, sont-elles assujetties à la limite de la vitesse de la lumière, ou sont-elles instantanées, reflétant une sorte d'équilibre permanent existant dans la nature ?

Selon le Dr Hashimoto, qui dirige un centre de recherches électroniques ainsi que les services de recherche de l'importante firme industrielle Fuji Electronique Industries, il y aurait, au-delà du monde tridimensionnel que nous connaissons, un monde à quatre dimensions, non matériel et dominé par l'esprit. C'est dans ce monde-là que les plantes, et toutes les créatures vivantes, seraient en communication entre elles... (...)

A.D

Copyright : "Science et Vie" n°682, 1974.

Intégralité notamment sur le site Clearharmony - Falun Dafa en Europe.

# L'Art du Chi révélateur de notre nature profonde ?

*Chaque année, notre ancien dossier « le Chi, talisman magique ? » trouve une nouvelle occasion de s'enrichir. Cette fois, outre des témoignages (page suivante), c'est Anne-Marie Vessylier qui a choisi de décliner sa vision du Chi qui transforme. Enseignante depuis 1994 et thérapeute, formée notamment aux techniques de sophro-analyse et aussi à l'accompagnement des mamans et des bébés, elle a choisi de parler à sa façon de notre nature profonde. Quid de nos questions, de nos détresses, de nos maladies ? Et si l'Art du Chi nous aidait à ne plus mentir ? A écouter les messages envoyés pour vivre vraiment ? Et ne plus survivre seulement !*

Il y a les questions posées. Les suggérées. Il y a les interrogations. Les doutes. Il y a des réponses. Des suggestions. Des affirmations. Des interprétations. Et parfois même des jugements ! Mais il y a surtout une recherche. Et comme dans toute recherche, les questions, interrogations et doutes sont toujours les bienvenus. Et les « réponses » de leur côté deviennent des tremplins à la réflexion, et donc des portes ouvertes à d'autres questions. De toute façon, il n'y a que du relatif : une interprétation reste personnelle, une affirmation peut se révéler fragile et un jugement est toujours limitant.

Lorsque je me suis engagée dans l'École, un de mes moteurs a été la curiosité. Ce qui m'a accrochée, dès le premier cours avec Vlady, a été de toucher, - à partir de mon corps -, à une « réalité intérieure » que je n'avais approchée jusque là que par des enseignements qui, au contraire, ignoraient le corps. J'ai tout de suite pressenti que cet enseignement ouvrirait à une recherche à long terme.

### *Ecouter ce que le mal a à dire*

L'Art du Chi est présenté comme un art de santé, de bonheur, une pratique qui peut devenir une Voie. « Oui, mais alors, comment se fait-il que des pratiquants mé-

me avancés soient parfois malades ? Fatigués ? Déprimés ?

Mon expérience de pratiquante, d'enseignante, de thérapeute m'amène à des réponses qui sont, comme dit précédemment, des tremplins à d'autres réflexions, d'autres questions...

Il y a à mon sens un « malentendu » concernant la « maladie », ce que le « mal a à dire »... Notre éducation et nos habitudes culturelles, religieuses, sociales, sont source de « croyances » qui déforment la perception de ce que nous vivons. La maladie en est un exemple. Parce que nous avons peur de la mort, nous avons appris à avoir peur de la maladie, qui est potentiellement l'anti-chambre de la mort. La maladie est vécue comme un danger, une calamité, un ennemi, un échec.

Et si nous changions notre perception ? Et si la maladie était un indicateur, comme la jauge de votre tableau de bord vous signalant que vous allez manquer de carburant ? Considérez-vous que la jauge est un danger, un ennemi ? Probablement pas ! Au contraire, vous en tenez compte pour ajuster votre comportement et sans doute pour vous arrêter à la prochaine station service. Et que penseriez-vous d'un constructeur automobile qui ne prévoirait pas ce type de repères ?

La maladie, la dépression, les

conflits intérieurs sont à mon sens des indicateurs, des repères, des balises. Derrière chacun de nos déséquilibres (physique, émotionnel, mental) il y a un message, une opportunité de mieux se connaître, se rencontrer, se respecter, s'écouter. Le tableau de bord s'allume : de quoi avons-nous besoin ? Mais nos croyances nous empêchent le plus souvent de reconnaître qu'il y a là « message ». Et notre inconscience ou notre orgueil, celui de le décrypter !

### *L'Art du Chi pour retrouver l'élan vital*

La pratique de l'Art du Chi est un moyen d'action, mais c'est une action particulière. Le travail physique et énergétique influera sur la compréhension mentale. Et inversement ! Dans un premier temps en tout cas, la pratique de l'Art du Chi va amener de l'ordre dans nos « désordres » intérieurs. Se centrer, se détendre, mieux respirer, se placer dans son axe, écouter ses sensations, tout cela va redonner de la place à notre élan vital, cet élan qui nous a amené à naître ! Nous allons peu à peu pouvoir rencontrer ce qui nous a éloigné de cet élan premier. La pratique va alors agir comme le couteau du cuisinier sur l'oignon (excusez le peu de romantisme de l'image). Elle va

détacher chaque peau pour arriver au cœur. Les peaux, ce sont toutes les couches que nous avons mises autour de notre « nature première » pour vivre, survivre, devrais-je dire ! En acceptant d'être modelé, malmené parfois, élagué, par cette alchimie de la pratique, nous prenons un risque, qui est aussi une chance ! Celui de rencontrer notre vulnérabilité, nos faiblesses, nos parts d'ombre. Pas nécessairement nous en libérer, nous épurer, mais pour les ACCEPTER. Notre plus grande faiblesse est aussi notre plus grande force, le jour existe par contraste avec la nuit, comme le pile et le face d'une pièce de monnaie. Comme le disait si bien Christiane Singer : « Essayez donc de proposer de payer votre café en proposant au serveur qu'il ne prenne que le côté pile de votre pièce et vous rende le côté face ! »

La pratique va progressivement enlever les illusions que nous avons sur nous-mêmes (aïe ! dur, dur !), les protections que nous avons mises entre nous et les autres, mais surtout entre nous et nous. Toutes nos astuces pour cacher nos blessures, nos manques vont ainsi se dévoiler au seul spectateur concerné : nous-mêmes ! Cela nous offrira l'opportunité de découvrir et d'accepter que nous ne sommes pas ce que nous croyions être ! Et encore moins ce que nous croyions devoir être : j'insiste sur l'imparfait.

### *Un travail du corps à l'âme, et vice versa*

Je me souviens d'une période de plusieurs mois où je souffrais du dos, et même d'une sciatique, alors que je pratiquais depuis plusieurs années et alors surtout que jamais je n'avais connu cela même pendant mes grossesses. J'ai découvert que c'est dans mon dos que j'avais installé ma cuirasse « d'aînée responsable » puis de « mère courage » qui n'a pas le droit de flancher et ne peut qu'avancer. Peu à peu, la pratique a grignoté cette cuirasse. En la rendant moins

performante, j'ai pu prendre conscience de mes tensions. En libérant mon dos, je me suis donné la liberté de lâcher cette exigence envers moi-même. Et en me libérant de cette exigence j'ai libéré mon dos ! De l'œuf ou la poule qui était là le premier ? Peu importe en réalité...

Je gage que l'Art du Chi fait partie des chemins qui rendent accessibles et le chemin et la destination. A moins que la destination ne soit le chemin ?!

Nous allons nous rencontrer dans notre personnage, dans notre être, et surtout, grâce à une autre écoute du corps, dans l'espace entre les 2. Mais c'est dans cet espace « *entre*



*Toute naissance (précédée de contractions) est un chemin initiatique : la naissance à soi en est un.*

– deux » que peuvent s'exprimer nos « *jauges d'essence* » comme autant de balises sur le chemin à nous-mêmes.

Par un élagage juste des fameuses peaux d'oignons, la pratique fait émerger certaines facettes de nous-mêmes, nous guidant vers une nouvelle naissance. Comme toute naissance, elle est précédée de contractions. Mais souvenons-nous : c'est en lâchant prise, en acceptant la puissance de vie en action, en faisant face à ses peurs, et en osant la confiance dans la Vie, que la femme accouche, laissant naître l'enfant dans l'amour et la lumière. Toute naissance est un chemin initiatique, la naissance à soi en est un. Et non des moindres !

### *Ecoute, concentration, fluidité...*

Le travail est parfois déstabilisant, pour soi et pour les autres. Pourtant, par une constante connexion à la Source (de Chi, de Vie, d'A-

mour), la pratique nous offre en même temps des ressources essentielles pour avancer : respect, bienveillance, écoute, plaisir, lâcher prise, sourire, persévérance, accueil, souplesse, fluidité, curiosité, liberté, authenticité...

En apprivoisant l'écoute de nos sensations, nous retrouvons l'écoute de notre voix intérieure. En travaillant notre capacité de concentration, nous nous démarquons d'une société de zapping, anglicisme bien commode pour oublier ce que cela suppose de vide sous jacent et de fuite ! Nous osons aller vers l'essentiel. Quant à la fluidité acquise peu à peu dans les mouvements, elle diffuse de la souplesse dans nos états d'âme, dans nos relations à l'autre. Nous nous surprenons à moins nous accrocher à nos attentes, ne plus nous mentir à nous-mêmes, à nous accueillir et accueillir l'autre avec douceur et bienveillance.

Ce qui me nourrit encore aujourd'hui, quasiment à chaque cours, est de toucher à l'indicible, à cette qualité de présence que les mots ne peuvent décrire sans la déformer ; ceci en commençant par sentir l'appui de ses ischions sur le Zafou ! En chemin, il y a oser, explorer, découvrir de nouveaux continents dans la sécurité de notre assise intérieure. Accepter le vertige du vide, embrasser ses contradictions, s'unifier, accueillir le tout, ne plus rien chercher, être effleuré par la douce caresse de la plénitude, et se laisser surprendre par la Vie. Savourer le plaisir d'Être en Vie. Déguster l'envie d'Être. Jouir de l'instant. Ne plus rien chercher. ÊTRE, simplement.



Anne-Marie  
Vessylier

## « Le Chi m'a appris l'ouverture »

*Travailler sur et avec le Chi est-il nécessaire et/ou suffisant pour s'octroyer une bonne santé, voire se guérir ? Nos colonnes restent ouvertes à tous les témoignages. Cette année, une patiente suivie par une psychologue et un médecin, toutes deux élèves de l'Ecole de la Voie Intérieure à Paris, ont tenu à s'exprimer. Quand le Chi (au côté d'autres) fait office de thérapeute...*

*Je m'appelle Marie-Françoise, j'ai 61 ans et suis atteinte d'une polychondrite atrophiante découverte et soignée depuis 6 ans. La découverte de cette pathologie et la prise en charge médicale qui s'en est suivie, a été lourde à gérer dans le sens où la communication entre les différents acteurs (chirurgie à Foch, suivi sur la Pitié Salpêtrière, puis local au CH d'Orléans) doit circuler au mieux. Après l'acceptation de cet état, il m'a fallu envisager de vivre différemment, terriblement diminuée dans mes capacités physiques et essentielles quand il s'agit de la respiration ! J'ai accepté d'être suivie par une psychologue qui, petit à petit, m'a amenée vers une autre « ouverture » qu'est le Chi.*

*Déjà de moi-même j'avais éliminé toute subtilité superflue en ne laissant place qu'à l'essentiel pour essayer de mieux vivre. En cela, le Chi m'a appris beaucoup pour faire travailler des muscles dont on ignore les bénéfices vitaux et, petit à petit, la reprise d'énergie m'a redonné une plus grande confiance en moi, me conduisant à supprimer 2 des 3 aérosols quotidiens. Les techniques respiratoires apprises m'ont aidée à me libérer toute seule et je retrouve peu à peu une vie de plus en plus normale tant sur le plan psychique que physique, le mental prenant le pas sur le physique.*

*J'ai changé tout mon intérieur au cours de l'année pour être en harmonie avec ce que je ressens et je puis dire que j'y suis « bien ». Et pour conclure, j'essaierai de m'approprier cette citation de Christophe Audié : « Une thérapie ne doit rester qu'une étape dans la vie au lieu d'en représenter un but ».*

### Son psychologue et son médecin témoignent :

**P**ratiquantes de l'Art du Chi depuis quelques années, Michèle X. et Marie Christine B. ont estimé que Marie-Françoise tirerait bénéfice d'un travail par le Chi.

« En tant que psychologue, ma première rencontre s'est faite dans un contexte d'hospitalisation. Le pronostic vital était engagé. M-F. s'empêchait de faire des projets. Elle était dans un état d'anxiété majeure, et ne vivait qu'à travers sa maladie alors qu'elle était très dynamique. Elle n'était plus qu'une pathologie vivante, une maladie orpheline » témoigne Michèle X. Pourtant, petit à petit, Marie-Françoise a repris confiance en ses capacités, s'est autorisée à partir en cure, en vacances, s'est ouverte aux techniques de relaxation. Et « elle est devenue Madame M-F. ayant une pathologie ».

Médecin rencontrée par l'intermédiaire de Michèle, Marie-Christine B. se souvient également de l'avant et de l'après. « La première fois que je rencontre Mme M-F., je découvre

*une femme incapable de respirer en position couchée, toussant tout au long de la séance, appréhendant mon intervention et n'arrêtant pas de parler. Nous décidons de nous voir une fois par mois ; chaque séance comprend un soin par le Chi et une série d'exercices (repères avant, arrière, Tantien, respiration...). Les exercices sont à reproduire quotidiennement à la maison. ».*

Au fil des mois, les progrès sont remarquables et les différents professionnels modifient leur prise en charge : l'orthophoniste fait travailler le chant, le kiné diminue ses séances et aérosols quotidiens. Au bout du compte, le professeur spécialiste qui la suit avoue « sa surprise devant l'amélioration des signes cliniques ». Michèle X. et Marie-Christine B. reconnaissent toutefois que cette patiente, quoique lourdement handicapée, « était prête à être actrice de sa prise en charge ». Les premières séances de soin par le Chi ont apporté un mieux-être immédiat et ont favorisé dans un deuxième temps

l'appropriation des techniques respiratoires. « Nul doute que l'ouverture d'esprit de Mme M-F.



*Quand le Chi appelle à l'ouverture et à l'écoute*

et son assiduité à travailler quotidiennement ont été des facteurs importants de l'amélioration de son état de santé ».

Un an après le début des soins, Mme M-F. a refait un épisode aigu lié à sa pathologie chronique. Une rechute paradoxale comme l'explique ses thérapeutes : « L'amélioration de sa qualité de vie a entraîné une suractivité et l'oubli des réflexes de base qui consistent à écouter son corps ».

Mais depuis, Marie-Françoise a pris conscience de la nécessité de trouver le juste milieu entre une vie normale, active, et la réalité de sa pathologie.

## Vivre de sa passion

*Les sages disent : il ne faut pas perdre sa vie à la gagner ! Les enseignants de l'Art du Chi tentent le défi parfois difficile. Pourtant, certains arrivent, vite et bien, à faire de leur passion un métier. Comme Albert Laurent, enseignant à Lyon depuis 7 ans. Rencontre express.*



*Les deux « Lyons » sur la crinière du cheval sauvage*

**A**lbert, tu n'as que 38 ans et tu exerces à Lyon depuis 7 ans. Quel a été ton parcours ?

J'ai commencé l'Art du Chi à 22 ans en 1994 avec Thierry Chastaing à Annecy où j'ai suivi ses cours pendant 3 ans. En 1998, je suis venu au CIVS pour un stage de 2 mois, et en intensifiant ma pratique, j'ai eu envie de poursuivre ma formation, ce que j'ai pu faire en devenant Promonca et en bénéficiant de la gratuité des stages d'été. En même temps, j'ai exercé plusieurs métiers pour vivre, tels que maçon ou technicien en électronique. Dans le cadre de ce dernier métier, j'ai demandé ma mutation à Lyon.

**A quel moment l'Art du Chi est devenu ton activité principale ?**

En 2004, j'ai été licencié économique et, grâce aux allocations chômage, j'ai eu deux ans pour articuler mon projet autour du Taï Ji Quan.

**Sous quelle forme juridique as-tu démarré tes cours ?**

J'ai créé tout d'abord une association dont j'étais le président et dans laquelle j'ai été bénévole pendant deux ans. J'ai ouvert des cours et la première année, j'ai enseigné à une trentaine d'élèves.

2006 a vu la fin de mes droits au chômage, et j'ai pris alors le statut de profession libérale me permettant ainsi, la première année, d'être exonéré de la majorité des charges. J'ai

développé les cours en enseignant à 70 élèves dans 4 salles (dont deux payantes).

**Tu es resté en profession libérale ?**

L'année suivante, ne bénéficiant plus des exonérations avantageuses, j'ai profité de la création du statut d'auto entrepreneur pour le devenir. J'ai quitté la présidence de l'association que j'avais créée (Taï Chi Lyon) pour en être prestataire tout en rejoignant le conseil d'administration.

**Quels sont les avantages et les inconvénients de ce montage juridique ?**

Dans ce système, c'est l'association qui prend en charge tous les frais (location de salles, frais de déplacement, etc.) ce qui n'impacte pas le montant des honoraires (limités à 32000€) que je facture et je ne paie que 20,5% de charges sur ce montant (impôts sur le revenu inclus) contrairement aux 60 % de charges environ en tant que salarié (part patronale et salariale). Par contre, les inconvénients existent : pas de sécurité (pas de couverture sociale très large, pas d'assurance chômage, pas de pérennité du statut, retraites minimales, revenus limités,...).

**Actuellement, où en es-tu ?**

Je donne 10 cours (15 h) dans 3 lieux différents pour 115 élèves inscrits.

**On entend souvent dans l'école qu'il est difficile de vivre du Taï Ji Quan, qu'en penses-tu ?**

J'en vis correctement depuis 2006, sachant que je suis seul et que j'ai cherché à optimiser mes coûts. Cependant, j'ai des revenus irréguliers et précaires : un forum des associations de rentrée pluvieux, et c'est peu de personnes touchées donc une année qui démarre plus difficilement.

**Quelles sont les difficultés que tu as rencontrées ou que tu rencontres ?**

Au moment de me lancer dans l'en-

seignement, j'ai réalisé que j'avais besoin d'un diplôme pour exercer légalement. L'Ecole ne m'en avait jamais parlé et ne m'y avait pas préparé. J'ai voulu me mettre en règle avec la législation et j'ai préparé une partie du diplôme (le Brevet d'état) par correspondance avant de réussir l'examen de la FEQGAE, puis j'ai obtenu un CQP de la fédération Sports Pour Tous qui dépend du Ministère de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Mais ces diplômes n'étant pas reconnus pour enseigner officiellement le Taï Ji Quan, je ne peux pas afficher sereinement dans ma salle « enseignant de Taï Ji Quan et de Qi Gong ».

Parmi les inconvénients que je rencontre, il y a le fait de travailler surtout le soir, et de me sentir un peu seul pour insuffler plus de dynamique à mon activité.

**Quels sont tes souhaits et tes projets ?**

Sur le plan pratique, j'aimerais travailler plus dans la journée, et recentrer mes cours qui sont éparpillés. Mon souhait serait d'avoir une salle à moi.

Sur le plan personnel, je voudrais élargir mes connaissances (médecine chinoise, chi nei tsang,...).

**Quels conseils donnerais-tu aux futurs enseignants ?**

Je pense qu'il faut d'abord créer une association qui facilite le démarrage (prêt de salles, aides des structures locales, référencement,...). Et puis s'informer sur le cadre institutionnel de l'enseignement des activités physiques et sportives en France.

**Le mot de la fin ?**

Etre porté par son enthousiasme et l'envie de partager sa passion. Se faire confiance et avoir confiance en la vie. Sentir et suivre son courant, sans trop de volonté, sans forcer les choses, un peu comme dans l'Art du Chi en somme ! A.L.

Propos recueillis par Laurence Bourreau

# Musique, Chi et blablaba

*Le travail exceptionnel de Vlady autour des sons devrait faire l'objet d'un tout prochain dossier. Mais la tâche est difficile. Michèle décrypte encore certains aspects du riche héritage. Les enseignants ne sont pas forcément à l'aise avec les sons. Et chacun colore sa perception du travail. Dans l'attente d'une mise au diapason, voici un témoignage sur la musique tridimensionnelle. Ou comment un musicien de formation en arrive à conclure qu'il faut être Maître de Vie, et non spécialiste des gammes, pour avoir conçu pareil outil pédagogique...*

Même si plusieurs articles existent déjà sur la musique primordiale tridimensionnelle, en tant que musicien, je continue à me poser des questions sur elle, sur ses effets, mais aussi sur sa technique. Je vous propose ce que j'ai compris ou senti, avec, bien sûr, toutes mes imperfections. On le sait, il y a cette dimension de Chi supplémentaire, et c'est elle qui agit sur nous. Mais il y a aussi la musique en elle-même, sa mélodie, son timbre. Quand on écoute d'autres musiques, on peut se sentir apaisé, joyeux, même transporté ! Et pourtant, les effets sur nous sont complètement différents, au point de ne pouvoir faire aucune comparaison. La musique s'écoute, sauf celle de Vlady.

Il nous l'a dit : « *Soyez comme des enfants* », et Michèle nous le répète, aussi, bien souvent. Alors, un enfant, comment écoute-t-il la musique ? Il s'agit, bien sûr, d'un enfant très jeune. Si vous lui faites écouter les pages les plus difficiles de Debussy, il ne va pas y prêter attention, il ne va même pas l'entendre. Si, par contre, vous lui mettez une musique très simple, pourquoi pas un peu rythmique, il va commencer à bouger les bras, les jambes, la tête. C'est le début de la danse, et c'est le corps qui le fait, l'enfant n'a pas "conscience" que c'est la musique qui le fait bouger. Il a envie de bouger, c'est tout. C'est une réaction du corps à la musique. C'est ce que Vlady nous

demande, de ne pas écouter avec les oreilles. Dès que l'on entend un son, que l'on reconnaît une mélodie, un instrument, c'est que l'on n'y est pas. On ne peut pas juger cette musique, on ne peut même rien en dire, juste la ressentir, s'y abandonner en toute confiance, comme un tout petit enfant.



*Allier techniques millénaires à haute technologie.*

La musique primordiale tridimensionnelle s'adresse au corps, elle est par définition très simple. C'est un axiome. Là-dessus s'ajoutent d'autres facteurs : instrumentation, mélodies, etc. Mais pourquoi Vlady a-t-il fait une mélodie ? Pourquoi mettre des instruments, si elle n'est pas faite pour être entendue ?

Quand on enrichit un son avec du Chi, cela change ses harmoniques (on peut imaginer un son comme un empilement de plusieurs couches, chacune avec une épaisseur et un ordre bien établi, le Chi joue sur le nombre et les épaisseurs de ces couches). On peut comprendre que si l'on superpose deux ou plusieurs sons enrichis en Chi, les harmoniques-couches ne vont plus

s'emboîter de la même manière. Le son obtenu ne sera plus le même, il sera "faux" pour notre oreille.

Même si l'on aménageait les sons pour éviter qu'ils ne soient trop discordants, cela resterait une succession de sons étranges. Il suffit d'imaginer une « musique » sans mélodie, faite uniquement de sons utilisés pour stimuler les points lors des techniques : il serait difficile de s'y abandonner, à cause de l'étrangeté de la « composition ».

Pour cacher ça, l'idée est de rajouter un son indépendant, sans Chi, suffisamment fort pour qu'il cache ce qui générerait

l'oreille. C'est souvent – mais pas tout le temps – les instruments que l'on entend. La mélodie nous aide à nous relâcher, à nous détendre, à nous oublier. Pour cela aussi, il faut qu'elle soit simple, sinon elle solliciterait trop notre intellect. Et aussi, éviter les rengaines connues, qui feraient surgir des images familières – c'est sans doute pour ça que Vlady a évité « Frère Jacques »...

Une autre question que l'on se pose souvent concerne la lenteur, la douceur, voire la tristesse. On peut imaginer l'effet que ferait une centaine de personnes dans le dojo d'Oppedette qui, redevenues comme des enfants, bougeraient bras et jambes de manière incontrôlée en écoutant une petite comptine aussi dynamique soit-elle ! C'est d'ailleurs un peu l'effet du « pas du Skidi ». Mais la plupart des musiques

primordiales tridimensionnelles sont plus douces. Pourquoi ?

L'état indispensable pour laisser agir cette musique est un état de relaxation, et pour ça, on a besoin de la lenteur. Or, un tempo lent entraîne souvent la nostalgie en musique, comme le tempo rapide correspond à la gaité. Vous savez que les premières indications musicales ont été écrites en italien. Allegro veut dire rapide, vite, mais pas en italien ! C'est gai, allègre. A un âge où la musique était plus simple, on confondait le rapide et le gai. Ils sont en fait intimement liés.

Cela peut expliquer que les dernières musiques de Vlady sont souvent nostalgiques, voire tristes. Mais ce qui l'intéressait n'est ni la tristesse, ni la lenteur, mais l'effet que donne sa musique (de la même manière le Taï Ji est lent, mais ce n'est pas pour cette raison que l'on en fait !). C'est l'état dans lequel elle nous met qui l'intéressait. Et il a utilisé pour cela un matériau : la musique. S'il avait trouvé autre chose, il aurait pris autre chose. Il a pris la musique, mais ce n'est pas une recherche musicale, c'est une recherche de Chi, de vie. Ce n'est pas un musicien qui peut continuer son travail, mais bien quelqu'un qui est allé, comme lui, dans cet état de conscience et qui sait que tel son (enrichi en Chi) avec tel autre peut nous permettre de nous en approcher, voire peut-être de toucher (?) cet état de Vie.

Jean Bru



# Lu dans la presse pour vous

## L'Art du Chi à l'honneur

La promotion des stages médecins et de l'Art du Chi a été faite dans le journal « Pratiques de Santé » de septembre 2010. Ce journal français compte 70 000 abonnés (un lectorat qui attend des infos sérieuses sur les « médecines naturelles »), et 60 % de ses contributeurs sont des médecins qui assument leurs choix. L'article entrainé dans le cadre d'un dossier intitulé : « Les différentes techniques de la médecine énergétique ».

« Apprendre à mieux utiliser et mobiliser son Qi, c'est ce que propose l'Ecole de la voie intérieure. L'enseignement mis au point par Vlady Stévanovitch se base sur des mouvements issus du Taï ji quan et du qi gong qu'il s'est employé à rendre plus accessible à notre sensibilité d'Occidentaux. Cet apprentissage permet d'intensifier la circulation de l'énergie vitale qu'il présentait comme « la démarche fondamentale de toute recherche dont le but est la santé ». Les exercices, basés sur la respiration, l'équilibre du corps, l'écoute intérieure, permettent tout d'abord d'apprendre à percevoir notre énergie vitale puis de la diriger grâce à la volonté, l'imagination, et une activité musculaire précise. Progressivement, le Chi devient un instrument au service de la santé et du bien-être. Fort de cette expérience que poursuit aujourd'hui son épouse Michèle Stévanovitch, l'école forme de façon plus spécifique les professionnels de santé qui souhaitent utiliser le Chi dans un souci de mieux prendre en charge un malade. La méthode vise alors à apprendre des gestes spécifiques pour d'une part éviter la déperdition d'énergie que l'on peut ressentir en présence d'un malade, et d'autre part offrir une « présence humaine bienveillante forte d'une puissance vitale enracinée ».

## Sensations et pensées

Nos sensations physiques ont une forte influence sur les décisions que nous prenons. D'après un article de la revue **Science**, "notre esprit est profondément relié à notre corps". Des chercheurs se sont penchés sur six études démontrant une très large influence (inconsciente) des sensations sur la pensée. Dans une étude, des clients assis sur des chaises moelleuses faisaient des offres 39% supérieures à ceux assis sur des chaises inconfortables, (ndlr : le confort d'abord !), ou encore, il a été démontré que les gens sont plus généreux et attentionnés lorsqu'ils ont bu une boisson chaude plutôt que froide (ndlr : merci les pauses !). Les gens explorent le monde à travers le toucher, ils utilisent ces sensations physiques pour se faire une idée du monde.  
/Slate.fr - août 2010/

## IMAGINEZ !

« Lorsqu'on fait un mouvement, cela provoque des activités oscillatoires dans certaines régions du cerveau, que l'on peut mesurer grâce aux électrodes. Mais le même effet se déclenche, en fait, lorsqu'on demande au patient d'imaginer ce mouvement : « faire », « imaginer faire » ou « avoir l'intention de faire » activent, en effet, les mêmes circuits neuronaux, ou presque ».

Olivier Bertrand, neurophysiologiste.  
Paru dans Télérama.

Les Mots Croisés de Laurence Bourreau

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

- 1 - Sans ajout
- 2 - On ne peut que les aborder
- 3 - Evidente
- 4 - Sapiens ou "énergéticus"
- 5 - adverbe - A porté préjudice
- 6 - Peut ne pas se dénouer mais doit être remise en ordre !

- A - Se lover  
 B - On y va!  
 C - Quelle équipe !  
 D - Peut-être nous en servions nous trop  
 E - Note  
 F - Conseillère



1 Nature  
 2 lles  
 3 Claire  
 4 Homo  
 5 En - Nui  
 6 Reste

## Carnet

### Blanc...

Anne et Olivier Cassar, tous deux enseignants dans le Sud-ouest de la France, se sont mariés le 28 août 2010. Tous nos vœux !

### ...et noir

Fidèle d'Annick Dugas à Nantes depuis le début, Chantal Janitor nous a quittés... Elle avait créé l'association "Le soleil le Vent" et transmettait l'Art du Chi à de nombreux élèves dans un bel élan d'amitié. Elle restera dans notre cœur, dans notre Tantien.

## LES ABDOS RIGOLOS

*Sans confondre rentrer le bas ventre avec contracter le repère avant vers le Tantien ou contracter tout le périnée avec contracter le point Tong, Martine Bodilis sait que faire travailler les abdos n'est pas chose facile... Heureusement il y a des ouvrages qui aident à ce que les abdos ne soient plus... « abominables »! Compte-rendu.*

Il y a des jours où, ça y est, c'est l'évidence, il faut une série d'abdos ! Vos élèves vous semblent « ramollos », vous avez soudainement des envies de Kiriki mais c'est kirikimou ! Les Tantien s'en viennent et surtout s'en vont. On aime le « confort d'abord » mais on sait que « quand on est fort, c'est facile de tenir son Tantien sans effort » !

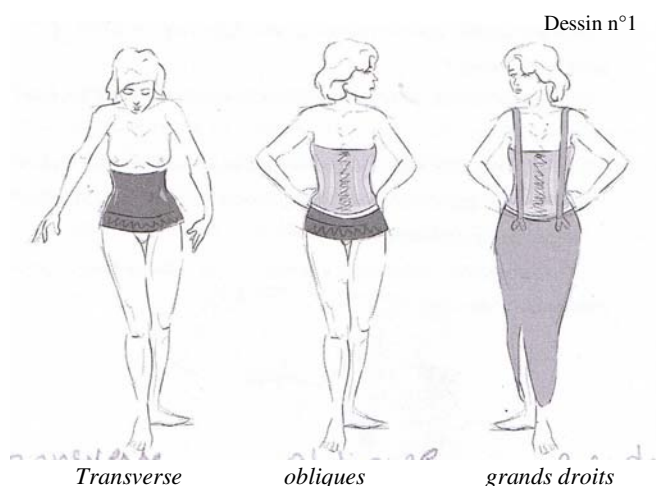
Voilà, vous avez dans votre musette quelques séries que vous ressortez de temps en temps. Mais malgré votre enthousiasme, vos élèves font la grimace. Certains font déjà mine d'être en relaxation profonde, y a que les bouts de nez qui dépassent de la couverture... Ça, c'est le scénario habituel. Mais ce matin, vous avez des séries toutes neuves dans votre musette... Vous avez lu pendant le week-end le livre de Bernadette de Gasquet « *Abdominaux, arrêtez le massacre* ». Le massacre, c'est se faire mal au dos par exemple en faisant des efforts



*Tablettes de chocolat après trois ans de formation à l'EVI.*

fastidieux et inutiles. J'ai trouvé cet ouvrage intéressant et rafraîchissant. Je ne vais pas vous faire un résumé exhaustif, de ce livre qui fait 200 pages. J'espère plutôt vous donner envie de le lire. Il est plein de photos et de dessins rigolos. Bien que l'anatomie ne soit pas la référence pour pratiquer l'Art du Chi, la maîtrise des différents étages (strates) de notre ventre est indispensable à qui veut explorer les techniques. Nos muscles abdominaux, c'est notre main interne, c'est avec cette main que nous créons les pressions et créons les circulations de Chi. Même si, bien sûr, il y a aussi l'imagination, la volonté et le Chi qui gonfle et étire en retour...

Toutefois, il est bon d'en savoir plus sur les effets des efforts musculaires. Tout ceci (le fonctionnement des strates abdominales) est décrit clairement, avec des illustrations amusantes dont quel-



ques unes sont présentées ici (dessin n°1).

En préambule - je le dis en complément de ce que j'ai lu - je pense que notre façon d'organiser notre musculature autour de la prise du Tantien (convergences) est une bonne façon. Elle est bénéfique pour la santé de notre posture, et pour notre santé tout court. Dans notre pratique de la forme, les processus internes énergétiques liés à une activité musculaire sont couplés aux processus respiratoires, même si nous nous amusons parfois au cours de l'apprentissage des techniques à séparer les deux processus. Il y a des choses comparables dans le livre. Par exemple, page 53, on conseille de « *Commencer l'expiration par un mouvement de remontée active du périnée, qu'on maintiendra pendant l'effort* », ce qui correspond au retour du Chi au Tantien pendant l'expir dans la petite circulation. La contraction du Tong est là, mais attention cependant à ne pas accentuer en permanence la rentrée du haut en descendant les côtes par exemple, ce que nous aurions tendance à faire dans les postures très engagées.

Voilà par ailleurs quelques principes abordés et développés par G. de Gasquet pour les cours et aussi la vie quotidienne... Il est souhaitable de renforcer les abdominaux sans augmenter la pression vers le bas ; ne jamais raccourcir la distance sternum/bassin, ou épaules/hanches ; garder toujours l'étirement de la colonne vertébrale. « *Un bon équilibre musculaire est un gage de bonne tenue du dos et de maintien des viscères en bonne position* ». En effet, l'auteur insiste beaucoup sur le fait de ne

Dessin n°2

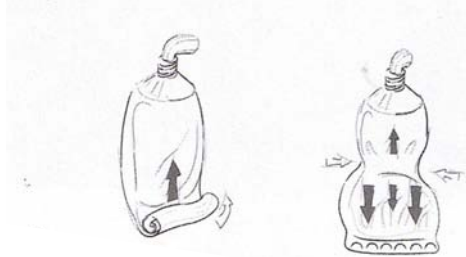


pas provoquer de surpression dans le petit bassin, ce qui m'a invitée à réfléchir à la façon de faire le « passis through », qui devrait se faire sans perdre la tenue des repères avant et

arrière, en précision et non pas en force.

Extraits divers : « *Ne jamais raccourcir les grands droits, ne pas les laisser s'allonger trop dans un mouvement de cambrure* » (Dessin n°2). « *Si on veut travailler les grands droits, ce qui n'a d'intérêt que pour aider à garder la longueur de la colonne, il faut le faire en isométrique* » (il y a pleins d'exercices proposés).

Dessin n°3



Bonne pression

Mauvaise pression

« *Il vaut mieux privilégier le renforcement du transverse et du plancher*

*pelvien, tout en gardant un ventre souple* », ce que nous faisons. (Dessin n°3). Il y a aussi tout un chapitre intitulé « *Abdominaux différents, subtils, imaginaires* », où vous pourrez retrouver et affiner, des exercices qui jalonnent notre pratique. Exemple page 152. « *Avec les abdominaux les plus intérieurs, vous*

*allez pouvoir faire un travail sur le centre du corps. C'est une approche encore plus mentale et légère mais c'est la base de la puissance dans les arts martiaux* »... « *Il s'agit de faire partir l'effort du bas du ventre, du centre du corps, et de le diriger vers les extrémités, par exemple le pied, la main* ».

En gros, ce livre offre de multiples pistes à explorer pour notre vie quotidienne et celle de nos élèves, et pour éviter les mauvaises habitudes.

Pour nous, pratiquants d'un art corporel, il permet d'approfondir notre compréhension des techniques, d'un point de vue musculaire et respiratoire.

Pour les enseignants, il s'agit de ne pas faire ou donner à faire des exercices qui amplifient les déséquilibres posturaux. Variez les séries d'abdos, il paraît qu'il y en a des magiques !

Pour finir, précisions encore qu'il ne faut pas perdre de vue que ce livre a été écrit par une thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des femmes enceintes et qui est donc confrontée à longueur d'année aux problèmes de récupération de ses patientes après l'accouchement.

Je dirais pour ma part que, de toute façon, ce n'est pas un exercice mal fait une fois par semaine qui fait des dégâts, mais les habitudes posturales néfastes. Or la pratique régulière du Taï Ji est correctrice ou ré-équilibrante...

Martine Bodilis



Dessin Anne-Marie Sorin

Bernadette de Gasquet, *Abdominaux : arrêtez le massacre*, éditions Robert Jauze - 2004

## LE FONDS DE SOLIDARITÉ EN BREF

Créé en 1997, le Fonds reste ouvert non seulement à ceux des « pays pauvres » qui n'ont pas les moyens de suivre des cours auprès d'un formateur ou professeur délégué trop loin de chez eux, mais aussi à certains Promoncas de pays "nantis". Un groupe, présidé par Fabien Bastin, analyse et valide (ou pas) tous les projets, tant qu'ils procèdent, bien sûr, de la diffusion de l'Art du Chi dans le monde...

☞ Etel Moreno, Argentine, pratiquante depuis 20 ans (notamment à Auroville) et qui a fait 7 semaines de stage au Centre CSVP Portugal, a été nommée Promonca. Elle est retournée dans son pays pour enseigner.

☞ Outre Fabien, Laurent Haquin, professeur délégué, a animé deux stages en Inde dont un grâce au FDSI. Deux mots pour résumer le retour des participants : formidable ! ... et ... encore ! ...Yes Laurent, you'r great...

☞ A Paris, Marie Djenkal, a rempli temporairement comme déléguée pour la France et gère les fonds versés. Elle est elle-même à l'origine de pratiques de Taï Ji l'été, où chacun peut verser un petit quelque chose pour le Fonds. Elle incite à faire de même ou initier toute proposition dans ce sens.

Dans le sud de la France, les enseignants ont choisi de préparer un repas (plus de 100 personnes) lors de la journée Portes Ouvertes à Oppedette dont les bénéfices vont au fonds.



Un enseignant de l'Ecole doit savoir tout faire !

# Indian review

*Michèle Stévanovitch se rendra en Inde en janvier 2012. Dans l'insolite cité d'Auroville, où Marco encadre depuis des années un petit groupe de pratiquants avec le (récent) soutien ponctuel de Laurent Haquin et surtout de Fabien Bastin. Deux articles, l'un en anglais, l'autre en tamoul sont parus en 2010 pour évoquer notre Ecole.*

*Une double raison de proposer une « Indian review » en images commentées...*

La pratique du Tai Ji Quan commence à peine à se développer au royaume du yoga. D'où l'intérêt des médias pour cette autre approche de la "méditation en mouvement" telle que l'a qualifiée la journaliste de "The Hindu" fin octobre 2010 à Chennai/Madras.

Fabien Bastin a été longuement interviewé, mais bien des subtilités de notre approche sont restées dans l'ombre. Le désir de comprendre le Tai Ji dans sa globalité a primé sur l'écoute des différences de notre école (voir ci-contre). Toutefois, le résultat reste encourageant; en Inde comme ailleurs, il y a un renouveau du besoin de vivre autrement !

« A l'Asbram de Pondichéry, il y avait une majorité de jeunes. A Chennai, un public avec un niveau culturel assez élevé : médecins (dont un yogi), danseurs, acteurs », se souvient Fabien qui a gardé un excellent souvenir de ses démonstrations. Y Était notamment présent un Maître de Tai Ji Quan indien, formé par un Maître chinois, et unique représentant en Inde du style Yang véritable.

« A la fin de la présentation, son jeune fils de 5 ans nous a fait une démonstration de son savoir-faire plutôt convaincante ! » se souvient-t-il encore. Avant de conclure : « Ce qui m'a frappé le plus, c'est l'aptitude de tous à écouter et à suivre apparemment sans même des commentaires intérieurs. Au contraire de chez nous où l'excitation nerveuse et mentale nous fait juger, déraiper ou voyager ! Ici, j'ai eu l'impression que les gens arrivaient à rester neutres. Même le professeur de Tai Ji Quan n'a jamais émis une seule critique, ni interrompu. En échangeant avec lui après la conférence, j'ai senti qu'il était convaincu de sa propre voie. Mais il nous a respectés. Grâce à cette attitude, j'ai vu des gens qui, à l'issue de 45 minutes de pratique, exécutaient un Tai Ji de haut niveau,

dans un lâcher prise impressionnant ! Certes, les Indiens sont très nombreux et sur un grand nombre de gens, on peut plus facilement trouver des talents. Cela dit, l'attitude que j'ai rencontrée là-bas est un bon pas. Même s'il est trop tôt pour dire s'il y a de la place pour nous. Mais le moment est propice et l'ouverture réelle... A suivre... ».

## Meditation in motion



"Tai Chi Chuan, the great ultimate, strengthens the weak, raises the sick, invigorates the debilitated, and encourages the timid."

**Cheng Man Ching, Master of Five Excellences.**

Literally translated, tai chi chuan means "Supreme Ultimate Fist". This Chinese martial art is practiced not only for defence but also for health. However, a student who wishes to use this form for defence requires a lot of understanding since it is not so much using force to fight that matters as being able to estimate the opponent's force. This requires a lot of training.

### Connected to Nature

Characterised by slow dance-like movements with graceful steps and

gently swinging hands, tai chi is beautiful to watch. The names of the forms are all connected to nature; so you have names like 'wave hands like moving clouds', 'parting the wild horse's mane', 'grasping the peacock's tail' and so on. At the end of the session, the practitioner feels rejuvenated, energised and at peace with oneself. Practising tai chi is a spiritual journey, transporting one to a different plane.

Fabien Bastin, a teacher with the Inner Way School based in Provence, France, recently demonstrated the power of this ancient art at a workshop organised by Prakriti Foundation, Chennai. The School was founded in 1988 by Vlady Stévanovitch, a Master of Chi. In India, the centre is located in Auroville, Puducherry.

A practitioner for 23 years, Bastin says, "Tai chi is working with the chi. It is an inner way to increase the flow of chi in the body. When the chi in the body is blocked, then you begin to feel uncomfortable or even ill. By practising tai chi the chi begins to flow. Well being is one of the by products of the art."

In tai chi, the chi or prana is the energy principle. So you will find that the movements are not forced by the muscles but activated by the chi. Thus, the chi moves through the body relaxing your muscles and joints and helping your breathing. A deep sense of peace pervades your body and mind. This is because all the vital functions are being subtly activated. It is a meditation in motion. But, though you are meditating, you are continuously aware of the

The ancient art of Tai Chi is a path to holistic well being, but it requires patience and dedication, says Fabien Bastin.

**NIMI KURIAN**

present; the here and now.

Tai chi is not only about balancing the yin and the yang but also the fusion of the two. The art is said to have evolved from the many Chinese philosophical principles; Taoism and Confucianism among them. Tai chi movements or the forms can be either defence techniques or response moves.

### Health benefits

Tai chi movements can also be done with weapons: sword or sabre. There are also exercises, known as 'push hands', where two people work together. This is to increase sensitivity and awareness among the practitioners. The more you do this, the more tuned you are with the other person's energy and can slowly begin to anticipate their moves.

People the world over have acknowledged the health benefits offered by the regular practise of tai chi. Besides the benefits to health that it offers, tai chi is a great way to bust stress.

Since tai chi is easy to learn and practice, anyone can learn this martial art. A person who is highly stressed may find it difficult to concentrate and relax initially. But as you keep practising, you will find your muscles beginning to relax and the level of stress decreasing.

Tai chi, though a martial art, is also a meditation. It is through the meditation that one develops calmness.

Regular practice of tai chi also ensures that your posture is good at all times, your balance is better and your overall awareness of being in the present is very high. As a form of defence it uses the

opponent's movements and centre of gravity to guide your own moves. In tai chi force is never used. It is this gentleness that helps you calm yourself. At the Inner Way School, they have a short session of preparing oneself. Bastin says that people in most European countries have a low capacity of feeling. Despite doing tai chi for many years they still do not feel the chi. So the Inner Way School has devised a short meditation before the practise to awaken the chi.

Notons que deux indiennes, Krishna et Divia, élèves assidues de Marco, ont été nommées Promoncas à l'issue du passage de Fabien. Divia s'est notamment engagée à respecter les délais pour devenir « candidate ».

Toutefois, à la demande d'un groupe, elle a commencé à enseigner à Pondichéry, à quelques kilomètres d'Auroville... Quant à Marco, il devrait désormais animer de nouveaux séminaires les week-ends qui lui ont été demandés par les participants à la conférence démonstration de Chennai...

« Tout est yoga », disait Sri Aurobindo qui est avec « La Mère » l'inspirateur principal des Aurovilliens. « Tout est Chi », disait à sa façon Vlady. Au-delà du temps et de l'espace, un improbable échange s'installe entre les deux Maîtres en terre indienne...

CS avec FB

do qui est avec « La Mère » l'inspirateur principal des Aurovilliens. « Tout est Chi », disait à sa façon Vlady. Au-delà du temps et de l'espace, un improbable échange s'installe entre les deux Maîtres en terre indienne...



L'Inde, nouveau territoire pour l'Art du Chi ?

## Le prana au service de l'Être dès l'enfance

**A**u royaume du yoga, le « Chi » se nomme « Prana ». Et dans certains établissements comme cette école au Nord Est de Madras, c'est une réalité concrète pour les... 2500 élèves. On y est initié au yoga dès l'âge de 5 ans ! Et des cours réguliers ont lieu jusqu'à la fin de la scolarité.



Cet établissement « pas comme les autres » a été pensé il y a 15 ans par un « coach » indien qui voulait contribuer autrement au futur et « compenser le fait qu'il n'avait pu avoir qu'une seule enfant ! ». Avec ses fonds propres alors qu'il n'était pas riche, il s'est mis en tête un triple défi : scolariser des jeunes villageois qui, au départ, étaient trop pauvres pour se rendre dans les villes voisines ; leur donner les bases d'une éducation formelle et académique avec les valeurs traditionnelles indiennes (spirituelles notamment, mais

sans prosélytisme) ; mais en même temps, les faire bénéficier des valeurs de la pédagogie moderne issues notamment de la PNL. Autrement dit, encourager « toutes les ressources » de l'enfant, « le guider dans l'Être plutôt que le "faire" dès le plus jeune âge »... L'expérience est plus que concluante. Curiosité, ouverture, écoute sont permanentes, et ainsi, plus de 220 élèves (de 8 à 16 ans, tous volontaires), ont eu envie de sentir le Chi tel que la Méthode Stévanovitch l'enseigne. Avec enthousiasme et succès. Les exercices des mains, le ballon, l'axe vertical, le couloir de Chi, rien ne semblait incongru à ces jeunes habitués du « Prana » ! Très vite, un petit groupe de "mordus" spontanés a émis le souhait de suivre aussi des enchaînements de postures. Et la présence, voire la justesse de leur centrage, a été un véritable choc. Voire une leçon pour moi. Que n'ai-je appris plus tôt l'écoute de la Vie comme le font ces jeunes indiens ! Que n'ai-je mis mon Tantien en action spontanée comme ils l'ont fait ! Car pour me remercier et me montrer ce qu'est leur culture, ils ont bousculé leurs professeurs pour exiger d'eux qu'ils aménagent leurs cours et leur permettent de concocter en quelques jours une pièce de théâtre et un « power



Curiosité, ouverture, écoute : vertus du prana.

point » sur le Tai Ji ! Le tout avec un sourire irrésistible. L'expérience a été immortalisée par un journal local en tamoul et se prolongera en 2012. Avec votre aide, si vous le souhaitez, via peut-être le FDS. Pour plus d'information, me contacter. C'est avec plaisir que j'échangerais avec vous le bonheur indien et le partage de la Voie Intérieure, ailleurs et autrement...

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



*Lu sur un tableau noir de l'école : « Si tu n'habites pas bien ton corps, où vas-tu habiter ? ».*

### L'avenir du Centre International de Formation

## Après Saint Quentin, ... Saint Quentin ?!

*A l'heure où nous allions boucler Tantien Mag 2011, la nouvelle est tombée comme un coup de tonnerre : le domaine de Saint Quentin est « A vendre » !*

*Par deux fois, Michèle a immédiatement informé les Promoncas par mail, lançant ainsi "sa" bouteille à la mer 2011. A lire avec attention car s'il y a enthousiasme à tout, il y a aussi urgence !*

La nouvelle est arrivée comme un bombe ; sacrée nouvelle, inattendue : le domaine de Saint Quentin est à vendre. Et il faut que l'École ait déménagé à l'été 2012. Malgré un bon Tantien, la nouvelle a été désabilisante pour beaucoup...



*Le domaine de St Quentin, siège du CIVS, vers un nouveau départ ?*

nous a confié Michèle. Qui poursuit ses réflexions et a écrit fin mai une nouvelle version de « sa » bouteille à la mer pour Tantien Mag que nous reproduisons ci-contre.

A lire avec attention. Car il y a urgemment besoin

Michèle a pourtant adressé aux Promoncas un premier message très « samouraï », autrement dit « prêt à tout ». Un message exemplaire de ce que peut être notre attitude après des années et des années de travail dans une Voie Intérieure qui permet un autre regard sur les choses de la « première couche ». Cette attitude reste la sienne.

Toutefois, ce « prêt à tout » a pris une autre forme dans les semaines qui ont suivi. Prêt à tout, oui, mais d'abord, pourquoi pas, prêt à un défi incroyable : tenter d'acheter ce domaine de Saint Quentin dans le cadre d'une SCI avec tous les mordus de l'École ! Le pari est complexe : le domaine coûte plusieurs millions d'euros et il est indivisible et inconstructible car établi sur la zone protégée du Parc du Luberon...

Toutefois, avec ses avantages (nombreux) et ses inconvénients (idem), il fallait le tenter. « *Je reste ouverte à tout projet d'avenir. S'il faut aller ailleurs en France, j'irai avec un véritable enthousiasme dans une autre aventure. Mais je me serai reprochée de ne pas avoir tenté de rester à Saint Quentin pour y prolonger tout le travail existant* »,

d'informations. Les délais sont courts dans TOUS les cas de figures. Si un véritable élan a pris une forme plus ou moins chiffrée avant la fin de l'été, le délai restera contraignant pour le mettre en œuvre. Il faudra se plonger dans les méandres juridiques d'une SCI, dans les lois sur le développement de domaine agricole, dans des partenariats éventuels avec des collectivités ou associations, dans des bilans et projections chiffrées, etc.

Et - a fortiori - si l'élan manifesté est trop loin des réalités économiques, le délai pour se mettre en quête d'un nouveau lieu est encore plus serré !

On sait bien que la plupart des gens de l'École ne roulent pas sur l'or. Mais ne dit-on pas « *Qui ne risque rien n'a rien* » ? Ce qui, chez nous, peut se traduire aussi par : « *Ayons l'intention, laissons faire le mouvement !* ». Michèle a fait le pari d'ouvrir cette hypothèse. A chacun de réagir comme il le veut. Ou peut. Dès l'été, une prise de direction plus concrète pourra être envisagée. « *Sans regret* » si le départ de Saint Quentin est inéluctable. Et dans un enthousiasme adapté à ce que la Vie propose quoi qu'il en soit...

C. Saramito

Merci de renvoyer (ou scanner) le petit document ci-dessous :

### Saint Quentin, tous ensemble ?

Nom :

Prénom :

Coordonnées :

e-mail :

Promonca

Élève

Sympathisant

**Je suis intéressé(e) par le projet d'achat du domaine de St Quentin dans le cadre d'une société (SCI).**

A titre d'information et en fonction du projet concret qui sera présenté plus tard, j'envisage de participer pour :

- **un don au CIVS** : 200 euros.                      500 euros.                      1000 euros.                      Autre :

- **une avance sur stages au CIVS** : 320 euros X..... Soit :

- **un investissement dans la future SCI** : 5000 euros X..... Soit :

**Autre proposition :**

*Rappel : ceci n'est pas un engagement mais une sorte de sondage interne avec une certaine intention... Merci.*

# LE DOMAINE DE SAINT QUENTIN EST À ACHETER !

Par Michèle Stévanovitch

Message lancé dans Tantien Mag plutôt qu'à la mer...

Depuis l'envoi des deux messages à ceux dont nous avons l'adresse e-mail, nous recevons de nombreuses réponses de soutien, des promesses d'aide financière ou autres ainsi que des idées.

Pour moi, c'est très important ! Je me sens portée et soutenue par vous tous. **Merci !**

J'ai écouté, réfléchi, élaboré des projets fous et moins fous, discuté avec Karine et les autres. J'ai surtout tenté de sentir ce qu'il fallait faire... A ce jour, il y a au moins quelques évidences. D'une part...

**le lieu sur lequel se trouve le Centre International de l'Ecole est exceptionnel !**

- En positif et en bref :

➤ Sa situation dans une zone de Provence encore préservée, le climat et l'air pur qui favorisent le travail en extérieur toute l'année (ou presque...).

➤ Nous y travaillons depuis 15 ans. Le lieu est "fait". Vlady y a travaillé et enseigné au sommet de son art. Les habitués le disent : "lorsqu'on arrive, on sent que quelque chose ici est différent".

➤ Le lieu est idéal pour les stages d'été. Tout y est rodé. Tout existe déjà... la salle, les terrains, la tonnelle, le gîte...

➤ Domaine agricole, on y cultive bio déjà depuis de nombreuses années.

- En négatif : le prix : entre 3 et 5 millions d'euros la surface indivisible : 270 ha non constructibles (Parc du Luberon).

**D'autre part**, nous travaillons depuis de nombreuses années à réduire et simplifier le travail du Centre International (merci aussi à Christine, notre secrétaire). L'année dernière, **Karine** est venue me rejoindre pour m'épauler, pour enseigner avec moi. Tout cela a contribué à me donner plus de temps pour être disponible aux élèves, pour travailler en profondeur, faire ma pratique personnelle, **pour vraiment me consacrer à ce qui doit être mon travail.**

Je n'avais pas l'intention de vous parler de ça, mais après tout, nous sommes entre amis. Je me consacre à la transmission, vous venez au Centre pour recevoir les cours, vous êtes les premiers à bénéficier de mon travail, donc cela vous concerne.

Depuis quelque temps, je vis dans ma pratique une maturation nouvelle. Mon travail change et évolue plus fort et plus vite que d'habitude. Je suis passée à la vitesse supérieure. Je pénètre dans des espaces encore vierges pour moi, j'explore, redécouvre et m'aventure au-delà de ce que je connais. Je le fais en toute confiance, car je me sens "portée".

Et tout ça risque d'être interrompu en plein élan, car nous allons passer au moins deux ans à chercher un nouveau lieu, construire, déménager, recommencer... Evidemment, cela peut aussi se poursuivre ailleurs, mais il va y avoir une interruption due aux contraintes matérielles. Ce n'est pas une mince affaire de déménager le Centre International.

**Envisager d'acheter le domaine de St Quentin est un projet fou ?  
Oui, bien sûr... mais pourquoi pas si nous sommes tous ensemble !?**

L'enquête présentée ci-contre vise à faire une première estimation. Est-ce que cela vaut la peine d'aller plus loin dans ce projet fou et merveilleux ? Est-ce que ce projet vous tient à cœur ? En effet, pour être réalisable, il faudra être trrrrrèèèè nombreux ! Plusieurs centaines...

**Quelques précisions tout de même :**

● Le domaine serait acheté par une SCI (ou quelque chose comme ça, à voir plus tard avec des pros). La société serait composée d'actionnaires et gérée par un directeur (indépendamment du Centre, de moi, de l'Ecole). Cette société pourrait développer l'aspect agricole et le gîte afin de couvrir les frais d'entretien des maisons et du domaine. Dans cette société, vous pourriez investir des parts. Par ex: une part vaut 5000 €, vous décidez d'en acheter une ou plusieurs. Vous devenez alors actionnaire. Tous les actionnaires seraient des gens concernés par l'avenir de l'Ecole évidemment.

● Le Centre resterait locataire du Dojo. Mais le Centre pourrait aussi devenir actionnaire pour quelques parts avec les dons de ceux qui préfèrent cette formule (les dons n'auraient pas de montant minimum).

● Certains pourraient aussi s'engager en faisant une avance sur stages au Centre. Les remboursements se feraient par demi montant, c'est à dire que, si vous avez avancé 960 € (soit 3 stages à 320 €), vous ne paierez, lors de vos six prochains stages, que 160 € (la moitié du coût habituel). Ce qui ne priverait pas totalement le Centre de ses ressources. Il est aussi entendu que ces différentes formules (à mettre au point plus précisément) pourraient également fonctionner dans le cas d'un autre lieu...

● Encore une chose : 1.000 personnes à 3.000 € font 3.000.000...

**Pour un projet fou, nous nous donnons seulement un gros mois pour savoir.** Si, durant le stage d'été, les promesses d'engagement ne sont pas assez nombreuses, on passe à autre chose, on cherche une autre solution. Car il n'y a pas de temps à perdre, un an c'est court ! De toute façon, l'aventure continue ! Merci à tous !

A suivre sur le site du Centre : [www.artduchi.com/centreinternational](http://www.artduchi.com/centreinternational)

M.S.

## **Tantien Mag 2011 :**

Editeur : Ecole de la Voix Intérieure.

Responsables de l'édition :

Laurence Bourreau et Christine Saramito.

Rédactrice en chef : Christine Saramito.

Comité de rédaction : Michèle Stévanovitch,

Pierre Boogaerts, Jean-Noël Beyler, Thierry Chastaing.

Merci aux auteurs et aux photographes, et particulièrement à

Pierre Boogaerts pour ses illustrations du dossier.

## **A vos plumes pour 2012 !**

### **ART du CHI et VIE QUOTIDIENNE**

Travail, relations aux autres, vie privée, éducation des enfants, loisirs... au delà des pratiques ou des cours, comment conjuguez-vous le Chi à votre quotidien ?

**NB : Attention ! Envois souhaités cette année AVANT le 1er novembre 2011. A bon entendeur ! Merci à tous.**

Pour tout contact : [corpsetsouffles@wanadoo.fr](mailto:corpsetsouffles@wanadoo.fr)



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

Taï 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.

Quatre 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.



*Lorsque le corps se trouve dans une posture juste, une harmonie s'établit entre l'individu et son environnement. Il est en résonance avec tout ce qui l'entoure, il communique avec la nature par de-là la conscience. Sans le vouloir, sans le savoir, il se trouve en communion avec tout ce qui existe.*

Vlady Stévanovitch

Photo Pierre Boogaerts

ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE - **L'Art du Chi**, *Méthode Stévanovitch*

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