



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Tantien

Mars 2022

MAG



Sommaire

Edito , Michèle Stévanovitch	6
L'Art du Chi face à la crise : avenir sombre ou lumineux ? Eric Sampol	7
Association « Vivre en harmonie » et « Tournesol » Diane et Dominique Chape	10
Saint Mandrier sur mer , Laetizia, Marie et Sandra	13
La Lettre d'une élève de Diane	17
Bernadette Hibon	21
Confinement et Art du Chi , Martine Bonnet	22
La Paix malgré tout , Anne Lyse	23
Le Point de vue de la Suisse	25
Laurence Gianora et Jean Michel	
Sandrine Devaux	
Gabrielle et Jacques Berney	
Béatrice Stadelmann	
Antoinette Chavanne	
Benoit Spruont	
L'Art du Chi au temps du Corona virus , Pierre Boogaerts	31
Les trois grands stages d'été de l'école	39

Bulletin de l'Ecole de la Voie Intérieure,
publié par le Centre International Vlady Stévanovitch
Mars 2022

Chemin d'Aubard
04200 Saint Vincent sur Jabron
France

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

Directrice de la publication : Michèle Stévanovitch

Photo de couverture : Pixabay et Clio Stévanovitch

Composition : Clio Stévanovitch

Logo : © L'Art du Chi



L'édito

par Michèle

Quelle période !

Il y a du bon à être bousculé, à sortir de son confort. Malgré tous les empêchements et les contraintes, beaucoup d'enseignants et de Formateurs ont innové. Ils ont fait l'expérience de l'enseignement direct mais par internet.

Quelle curieuse chose pour nous qui donnons une telle importance à la relation, le fait de « suivre », de se connecter aux autres et à l'environnement etc.

Et pourtant ça marche !

Vlady avait déjà constaté que le Chi pouvait être perçu à travers les photos, les films, les sons enregistrés et reproduits. Il a abondamment utilisé ces ressources afin de préserver l'enseignement et de nous laisser des outils.

Maintenant, nous aussi.

C'était une très bonne idée, de nombreux élèves ont remercié pour ce soutien, cette fenêtre pendant le confinement. L'Art du Chi est rentré chez eux ! Plusieurs ont alors

commencé une pratique personnelle, ce qui est formidable.

Les enseignants ont pu continuer leur travail et ainsi avancer eux-mêmes. Il a fallu toutefois, pas mal de persévérance, d'adaptation et de ténacité, surtout que de nombreux enseignants ne sont pas vraiment des fans d'informatique...

Depuis, certains cours ont repris plus ou moins normalement et surprise : les élèves ont beaucoup progressé ! Ça passe donc.

Ce sera maintenant un moyen complémentaire à ne pas négliger et qui permet à ceux qui sont éloignés de travailler avec nous. Cela permet aussi de découvrir et de suivre plusieurs enseignants ou Formateurs (même très éloignés) ce qui est également très riche.

Nous avons réuni, dans ces quelques pages, des témoignages d'élèves et d'enseignant sur cette expérience. A lire...

L'Art du Chi face à la crise : avenir sombre ou lumineux ?

Voilà 2 ans que nous connaissons une situation inédite depuis la création de l'école en 1988 mais également dans nos vies personnelles à tous.



En effet, au-delà de nos opinions ou convictions face à la « crise sanitaire », la société a mis en place tout un tas d'obstacles à la bonne diffusion et transmission de l'Art du Chi : des confinements à répétitions ne permettant plus de se retrouver en présence pour pratiquer, des couvre-feux empêchant les cours en soirées pendant 8 mois et depuis quelques mois des contrôles ne permettant plus à tout le monde d'accéder librement à l'enseignement... Ainsi qu'un état de peur et d'anxiété généralisé dans la population.

Bref un sombre tableau, la peur de ne plus pouvoir enseigner, la démotivation d'une partie de la population, peut-être même l'impression que l'enseignement et l'école sont menacés... Mais est-ce que cette situation est si sombre pour l'Art du Chi ? Pouvons-nous transcender notre façon de voir et vivre cette période ? Au début de la crise il y a deux ans, la peur, le message anxigène et sombre de la société dans son ensemble ont infusé en nous, en moi, obscurcissant le futur... Me faisant retomber dans les travers de notre fameux « singe fou ». Et la société, ah la société ! ... Elle, qui avant toute cette histoire du covid, évoluait déjà dans une sorte d'errance sans Tientien, sans alignement, sans présence, sans ancrage, sans amour pour la Vie... Comment, en étant si malade, pouvait elle réagir autrement que par la peur et la division, et laisser place à toutes sortes de dérives ? Mais moi, mais nous, en tant qu'être humain, père ou mère de famille, en tant que pratiquants de l'Art du Chi, en tant qu'enseignant... Sommes-nous à l'image de la société, sommes-nous pris dans cette sorte de chamboulement collectif de notre état intérieur, pouvant même aller à des états de folie collective ?

Où est mon Tientien dans tout ça ? que m'enseigne-t-il quand ma présence l'épouse ? Comment l'Art du Chi vit réellement cette époque ? Les questions arrivent en abondance... Ne plus prêter attention aux pensées, opinions, mais tenter d'écouter le vivant à l'intérieur de soi...

Au bout de 2 ans, mon attitude intérieure face à cette époque de « trouble » a considérablement évolué jusqu'à récemment... J'évoquerais 2 aspects qui pour moi ont impacté profondément ma pratique de l'Art du Chi.

Un aspect « externe » ou matériel :

Notre enseignement a-t-il su épouser la contrainte pour en faire une force là où on ne l'attendait pas ?

Les idées ont fusé dès le 1er confinement. Ne pas arrêter le suivi des cours en proposant chaque semaine des vidéos enregistrées et des audios de cours puis cela a évolué rapidement avec les fameux cours en « direct » ! Quelle belle utilisation de la technologie.

Pouvoir se retrouver « en partie » ensemble malgré la distance, garder du lien et surtout pratiquer, enseigner.

Certes avec un usage limité pour la pratique du Tai Chi mais après 2 ans d'expérience, le verdict est pour moi sans appel : l'essence de l'enseignement peut se transmettre à distance et même en différé ! Quelle surprise... Et en même temps, est-ce si étonnant pour nous de découvrir que le Chi peut œuvrer au-delà du temps et de l'espace !

***Cours en ligne avec Anne-Marie Vessylier,
Eric Sampol et Thierry Chastaing***

Cycle avancé, pratique quotidienne, cycle découverte, en direct ou en différé.

Infos et inscription sur www.today-artduchi.com

La situation contraignante des confinements a donc permis de mettre en lumière un des aspects fondamentaux du Chi de façon flagrante via un vécu concret. L'obstacle de la crise sanitaire n'est donc pas si sombre, il a été au contraire une sorte de révélateur de certains aspects de notre pratique et de la force de l'enseignement de l'école.

Cela nous a aussi confronté à un engagement différent, car pour suivre un cours derrière un ordinateur il faut le « décider », un engagement plus important est nécessaire car à tout moment notre singe fou peut décider de quitter le cours. Nous avons dû sortir de notre zone confort pour mettre à l'épreuve notre capacité à être dans la présence... Être présent... Toute notre recherche... Cet aspect-là aussi a été mis en lumière. Nous parvenons à nous mettre en présence ensemble sans pour autant être « présents » au même endroit ! Quelle belle expérience, pour autant qu'on décide au fond de soi d'expérimenter.

Si je devais résumer : en 2 ans nous avons découvert que nous avions un nouvel outil à notre disposition pour diffuser et transmettre l'enseignement, et nous avons expérimenté une qualité de présence et de Chi en étant parfois distant de plusieurs centaines ou milliers de km. Je trouve que la pratique et l'enseignement en ressortent alors tout simplement grandit. Le sombre obstacle n'en était pas un mais plutôt un tremplin à la mise en lumière de la profondeur de l'enseignement.

Un aspect « interne » ou immatériel :

Selon moi, cette crise sociétale vient toucher un aspect encore plus important et plus central que ce que nous venons d'évoquer, un aspect plus intime, plus profond, plus relié à l'essence de la pratique, à la Voie.

Dans tout cette crise planétaire... Comment est-ce que je me ressens « moi » en tant qu'être humain... Il me semble que la question n'a jamais été autant d'actualité, elle est même, je pense, remise au centre de cette période agitée, comme un éclairage inévitable de notre état intérieur, de notre stabilité intérieure, notre relation aux autres, notre intégrité, notre profond respect de la vie et du coup notre conscience de pratiquants et d'enseignants.

Suis-je dans la peur ? Comment faire pour enseigner si je suis dans la peur ou l'anxiété permanente ? Mais, en fait, comment faire pour vivre en aimant la Vie si je suis dans cet état intérieur ? ... Est-ce antinomique ? ... Cet aspect lumineux que la crise a mis en évidence dans l'« aspect matériel » que j'ai décrit plus haut, peut-il aussi trouver échos dans ma présence intérieure face aux chamboulements du monde et de la société.

N'est-ce pas là également l'image du Samouraï que nous utilisons dans l'école... Pas le temps pour avoir peur sinon il n'y a pas de présence et donc pas de survie possible... Mais je crois que ça va bien au-delà de cette image, la présence est la voie qui mène à se libérer de

Cours en ligne avec Jean Bru

Niveau 108 ou avancé : samedi de 10h à 11h

HEURE PARIS

Inscription : jean@artduchi.com

la peur mais c'est aussi la voie qui nous mène à aimer la Vie avec joie, à se respecter soi et l'autre avec dignité et intégrité, être dans ce qui réunit, unifie plutôt que dans ce qui divise qui exclut, être dans le lumineux plutôt que dans l'obscur.

Et je crois que ça change tout, l'enseignement prend tout son sens, car c'est cette lumière intérieure ou soleil intérieur comme disait Vlady que nous devons faire briller pour que l'enseignement continue de se diffuser et se transmettre malgré toute la peur et l'obscurité que la société fait peser sur nous. Quelle chance de vivre cette période... Elle est comme un tremplin vers une prise de conscience plus profonde de la nature de notre présence, du Chi, de la Vie, de l'Amour... Je prends conscience aujourd'hui plus que jamais que la Vie est à l'image de notre pratique.

Il n'y a rien à combattre, rien à ajouter, rien à négocier ou à expliquer, c'est au-delà des convictions et des opinions, c'est un choix, une intention d'être présent à ce feu intérieur et de le laisser diffuser et nourrir notre vie de tous les jours. Cette conscience de la vie, cette intention d'amour est comme une lumière qui vient chasser l'obscurité des épreuves et des obstacles quels qu'ils soient.

La pratique de l'Art du Chi a été pour moi un phare dans la tempête pendant 2 ans, mais je sens qu'aujourd'hui c'est bien plus que cela, il me semble prendre conscience que je peux moi-même être mon propre phare, si je le « décide », et ce pour mon plus grand bien-être, celui de mes proches mais aussi pour l'évolution de la société dans son ensemble. Et alors que les contraintes de vie sont de plus en plus fortes, la situation devient de plus en



plus difficile... et bien... une forme d'apaisement intérieur est en train de naître en moi, j'ai l'impression de découvrir le vrai sens d'être relié à Soi, le sens de lâcher prise tout en se déposant confiant à l'intérieur... Rien n'est parfait, mais tout est accepté...

L'amour, la vie sont des vibrations intérieures de notre être... Cultiver cet état intérieur, en prendre soin avec bienveillance et voilà le monde qui change, voilà le futur nécessaire à nos enfants, à la vie sur terre dans son ensemble. Cette profonde révolution intérieure est juste... Ici et maintenant !

Paix à vous tous.

Eric Sampol

Association « Vivre en Harmonie » et « Tournesol »

Je suis revenue de stage le 4 mars 2021, et là comme une évidence, le but de ma vie d'enseignante et de pratiquante de l'Art du Chi serait de transmettre les techniques reçues, pratiquer librement, partager ensemble la tristesse, la joie, les rires.

J'ai proposé des cours en extérieur : Résister en pratiquant ensemble, pour éloigner la morosité, retrouver le sourire, partager sans peur La vie. Pour les pratiquantes qui ne pouvaient pas se déplacer, nous avons communiqué par Zoom. Chaque semaine je préparai et envoyai une vidéo, malgré moi, je suis devenue « vidéo woman » me voir, m'entendre parler, m'a permis d'avancer, de redoubler de vigilance dans ma façon de m'exprimer. Pour créer les vidéos, j'ai proposé aux pratiquantes(ts) d'y joindre des textes, des poèmes, des photos, des peintures, tout le monde a participé et je les remercie. Un lien indéfectible s'est tissé entre nous et c'est chouette.

Je nous souhaite : Des éclats de rire pour dissiper la morosité. De l'audace pour oser inventer et créer autrement. De la confiance pour s'épanouir pleinement. Des douceurs pour croquer la vie à pleine dents. Du réconfort pour être rassuré lors des moments délicats. De la bonté pour le plaisir de donner

aux autres. Des rayons d'espoir pour illuminer nos idées et notre humeur. De la vaillance pour aller de l'avant tel(le) une aventurière (un aventurier) de l'avenir. De la persévérance pour amener nos projets à bien.

Il faut aimer la vie, il faut embrasser les gens, les serrer contre soi et les serrer fort. Leur dire qu'on les aime, et leur redire, et leur redire encore, avant d'être pris par surprise. La vie, elle est impermanente, violente, passionnante, injuste, magnifique....

Il faut rester droit, solide, sur ces 2 jambes, et tenir face aux grands vents. Sentir la vie nous traverser, nous secouer.... Résister par l'art (du chi) la joie, la confiance et l'amour. Vous avez le droit d'être fort et positif. Et il n'y a pas d'autre moyen d'y parvenir que de maintenir une attitude belle, heureuse et lumineuse.

Diane enseignante pour l'association « vivre en Harmonie » et « Tournesol »



Tai Chi en visio, vous y croyez-vous ?

2021, nous avons certainement du mal à envisager une telle histoire, mais notre enseignante Diane, a su trouver la façon de nous réunir par le biais des écrans de nos ordi. Installation qui dans sa chambre, qui dans sa cuisine ou son salon, un chat qui passe devant l'écran, un téléphone qui sonne, un conjoint qui ne se rappelait plus que *chut c'est l'heure du tai chi...* Un micro ouvert, une caméra éteinte ou l'inverse... Après quelques mouvements de mise au point, on se retrouve avec les uns et les autres, heureux de se voir dans ce moment hors du temps où les sorties sont limitées. Mais comment faire pour inviter la cigogne à déployer ses ailes, et cet oiseau qui ne se laisse pas attraper, et le cheval... Vous avez déjà essayé de séparer la crinière d'un cheval sauvage dans votre salon? Il a fallu adapter, laisser un peu nos animaux totems devant la porte, et travailler autrement.

Travailler pas vraiment, non, respirer, méditer, assouplir, lentement, calmement... Puis ce rendez-vous est devenu aussi important que nos séances dans cette grande salle un peu froide mais qui ouvre sur un grand espace vert avec des arbres majestueux.

Posture de l'arbre, celle-là elle est possible dans le salon ! Toutes les semaines ce rendez-vous un peu improbable nous a permis d'oublier les contraintes, et d'envisager avec joie le jour où, le soleil revenu, nous pourrions nous retrouver en « vrai » sous le grand arbre.

Merci d'avoir réussi ce défi qui nous a permis de ne pas perdre le fil... de soie bien évidemment.

Dominique Chape association « *Vivre en Harmonie* »

Saint Mandrier sur mer

Témoignage de Laetizia

Témoignage de Marie

J'ai commencé la pratique du Tai Chi en septembre 2020.

Les cours avaient lieu dans une salle municipale qui a fermé lors du deuxième confinement.

Heureusement, mon enseignante, Letizia, a maintenu les cours au sol ainsi que les pratiques via Zoom, une fois par semaine. Elle nous a également envoyé régulièrement des vidéos, ce qui m'a permis de continuer à progresser dans ma pratique.

Une fois les mesures sanitaires allégées, nous avons poursuivi les cours en extérieur, le temps que la salle soit à nouveau accessible. Cette pratique extérieure était tellement agréable qu'elle a entraîné, en septembre 2021, la mise en place d'un deuxième cours hebdomadaire qui a lieu, toute l'année, en extérieur. Un vrai bonheur !

Marie

En ce qui me concerne, les difficultés dues au confinement et aux conditions spécifiques qu'il provoquait sont liées chronologiquement à mes débuts d'enseignante de l'Art du Chi.

J'ai reçu l'autorisation d'enseigner l'Art du Chi pendant l'été 2020. Le confinement du printemps m'avait bien laissé le temps de créer l'association au sein de laquelle j'interviendrais en tant que bénévole, *Les 3 Nuages*. Je guidais des pratiques à l'extérieur depuis plusieurs années déjà, mais je n'avais jamais guidé le travail au sol.

En septembre 2020, j'ai ouvert mon premier cours dans une salle de Saint Mandrier et j'ai goûté la joie de partager l'Art du Chi et ressenti en même temps l'appréhension des premières séances au sol. J'avais les mots pour les 11, les 24 ou les 108.

L'écoute du corps en mouvement, la caresse du vent, le parfum des pins, le cri des mouettes, le va et vient rythmé des vagues, la présence de la terre sous les pieds. Il me suffisait de sortir de la voiture pour sentir un pétilllement à fleur de peau et à l'intérieur. Ces pratiques m'ont beaucoup apporté, je me sentais prête à enseigner.

Par contre, je n'avais jamais mis de mots sur une relaxation, sur cette convergence de tout le corps vers le tantien en soupirant, sur l'impression de me déposer et de m'élever en même temps...

Heureusement les mots de Michèle, Jack,

Dany, Christian, Inès, de Laurence, Karine, Pierre et tant d'autres étaient là. Je m'en suis beaucoup nourrie pendant le premier confinement et je m'en nourris encore. Et puis ça été à mon tour de sortir ces mots du corps, du ventre, des lèvres. De façon un peu hésitante, au début, puis plus fluide.

Lorsqu'il y a eu le confinement en novembre 2020 les salles ont fermé et il a fallu faire différemment. J'ai découvert ma voix dans les enregistrements ; les mots de mes professeurs de l'Art du Chi et mon accent italien ! Quel mélange, familier et étrange à la fois ! Il m'est arrivé, les premiers temps, de recommencer plusieurs fois un enregistrement avant de l'envoyer à mes élèves. Les cours en visio nous ont permis de continuer à distance. Il a fallu apprendre à utiliser les outils informatiques et au début c'était nouveau. Comment programmer des réunions ZOOM ? Comment utiliser WETRANSFER pour télécharger des vidéos ? Comment filmer ? En tâtonnant et en échangeant avec d'autres enseignants, j'ai résolu les obstacles techniques.

Le plus déstabilisant, au début, c'était de me voir ; j'étais obligée de me regarder pour rester bien centrée sur la vidéo et évidemment je voyais les « défauts », une épaule tendue, pas de rivière, un mouvement saccadé... puis je me suis centrée intérieurement, j'ai arrêté de me juger et finalement, ce travail devant l'écran m'a permis de me corriger comme si j'étais mon élève !

*Le plus déstabilisant, au début, c'était
de me voir ; j'étais obligée de me
regarder pour rester bien centrée sur
la vidéo et évidemment je voyais les
« défauts »*

Cours sur zoom avec Inès Périlleux

En direct ou en différé

Débutant :

Mardi de 18h15 à 19h45

24 postures :

Lundi de 17h15 à 18h45

Mardi de 13h à 14h30

108 postures :

Judi et lundi de 13h à 14h30

127 postures :

Samedi et mardi de 10h à 11h30

HEURE MONTREAL

Inscription : cotesud@artduchi.com

Heureusement que cela n'a pas duré longtemps, même si c'était un grand bonheur de retrouver une partie de mes élèves le mardi soir par Zoom !

Jusqu'à Noël la plupart des élèves, tous débutants, ont participé aux cours en visio.

J'ai continué à envoyer une vidéo par semaine jusqu'à la fin de l'hiver.

Dès que l'on a pu, nous nous sommes retrouvés à l'extérieur, d'abord en petit comité (certains débutants avaient été découragés par ces cours à distance) puis plusieurs personnes nous ont rejoints. La pratique était devenue un cours debout. J'ai eu l'agréable surprise de constater que le travail à distance avait donné ses fruits ; les vidéos des autres enseignants m'avaient bien aidée à relier le travail assis et les mouvements dans des séances courtes.

Depuis septembre 2021, je propose un cours entièrement à l'extérieur le matin, avec une partie au sol et une partie debout. Les élèves sont ravis d'enchaîner un cours et une pratique chaque semaine. Une fois seulement nous avons fait une réunion Zoom à cause de la pluie.

Certes nous sommes un peu chargés, avec nos tapis, tabourets et couvertures mais le soleil nous réchauffe de l'extérieur et le chi de l'intérieur. Quand le ciel est couvert de nuages, c'est la délicatesse de la lumière qui nous porte et quand le mistral souffle... TANTIEN !

Laetizia

Témoignage de Sandra

Les séances de tai chi en vidéoconférence avec Zoom resteront comme un des rares souvenirs amusants de la période du confinement covid 2020.

Il faut dire que, bien que possédant un vieil ordinateur depuis longtemps, je ne suis pas une championne en informatique.

Alors il m'a fallu du temps pour installer la caméra, orienter l'écran, trouver le lien avec Letizia mais quand j'ai réussi, j'étais toute fière. Je suis une vieille dame, je venais à peine de découvrir le Tai chi et je ne voulais pas arrêter à cause du covid. Le problème auquel je n'avais pas pensé, c'est que j'avais fait mes réglages étant assise devant mon écran et quand il a fallu s'allonger par terre, je ne voyais plus rien. Heureusement il y avait la voix et le son était bien réglé.

La pièce où je travaille est très petite et il m'a fallu du temps pour résoudre les problèmes. Je pense que Letizia a dû voir sur son écran, parfois ma tête, souvent mes livres ou mes pieds mais en bonne maîtresse elle ne m'a pas grondée !

Dès qu'on a pu, nous avons fait la pratique dans la pinède au bord de la mer et cela a été inoubliable. Se retrouver à l'air libre et pratiquer ensemble... Quel divin plaisir au temps du covid !

Sandra



Cours avec François Bélanger sur zoom :

Niveau débutant :

Lundi 13h30 à 14h45

Vendredi 10h à 11h15

Technique vocale et Chi :

Mardi 19h à 20h15, intermédiaire

Mercredi 19h à 20h15, introduction

Jeudi 10h30 à 11h45, intermédiaire

Jeudi 13h30 à 14h45, avancé

HEURE MONTREAL

Inscription : francois037@hotmail.com

Chère Michèle, chers tous,

Diane en Vendée, nous a fait part de ta demande, de votre demande, à savoir comment ai-je pratiqué le Tai Chi Chuan durant le confinement ?

Passé le premier moment de sidération et de stupeur, et dans le mot stupeur, il y a bien le mot peur. Passé donc la peur, il m'a paru important de bouger. Bouger pour continuer à vivre malgré tous les interdits. Bouger pour retrouver la vraie vie. C'est donc tout naturellement que j'ai commencé à pratiquer et plus exactement les 24 postures dans mon jardin. Car bizarrement, le soleil est revenu avec le confinement. J'ai donc enchaîné 2 voire 3 fois les 24 postures pendant plusieurs jours et même je crois, 3 à 4 semaines. Je pratique le Tai Chi depuis 2008 et je pouvais très bien le faire seule, mais...

Tout d'abord, la pratique est d'abord une pratique d'équipe. Mot pourtant peu utilisé dans le Tai Chi Chuan... Pourtant, quand on débute, on s'appuie terriblement.

Essentiellement sur les autres et bien sûr sur le « maître ». On regarde, on essaie de reproduire et on se rend compte que ce n'est pas la bonne méthode, encore que !

Équipe aussi parce qu'à un moment, on sent une seule « entité ». Là, je ne sais comment le dire et quel mot employer ? En tout cas au début, quand je regardais un groupe d'avancés pratiquer, je sentais l'énergie

commune, le souffle partagé et la fluidité du groupe.

Souffle partagé équipe encore parce que quand enfin ça « lâche », on touche du doigt cette énergie pour devenir « un ». Souffle partagé. On est à la fois présent dans son corps, conscient entièrement et présent dans quelque chose de plus grand, l'énergie sans doute...

Très difficile pour moi à transcrire par des mots.

Bref, tout cela pour dire que pour moi, le Tai Chi Chuan ne peut pas se pratiquer seule : J'ai donc abandonné ma pratique, mais j'ai continué la relaxation, porte d'entrée de la détente et du Lâcher-prise.

Puis 5 semaines après le 17 mars, date du début du confinement, Michèle a proposé ses premiers cours à distance. Je les ai suivis même si très vite, je me suis rendu compte que j'étais avec des participant(e)s très avancé(e)s.

« Je me souviens des Québécois et de leur accent extraordinaire. On faisait le tour de la terre dans sa maison. »

Malgré, j'allais dire le niveau,- je crois que là encore, ce n'est pas le bon mot- j'ai réussi à suivre et à ressentir. Pratiquement tout ce vers quoi Michèle nous entraînait. C'était MAGIQUE ! La caméra disparaissait et j'avais l'impression d'être en présentiel. Face à Michèle, les effets étaient là et il y avait même des interactions avec les autres participant(e)s. Je me souviens des québécois et de leurs accents extraordinaires. On faisait le tour de la terre dans sa maison.

Pour revenir à la pratique, j'ai beaucoup appris sur le Tantien, beaucoup ressenti dans les détails et la précision. Et c'était très complémentaire de ce que j'avais suivi avec Georges et Anne Marie Sorin. En effet, sur un cours d'une heure 30, on n'a pas le temps d'aller dans ces détails du Tantien, bien sûr. On y passe du temps, on y revient inlassablement, mais jamais on ne travaille 1h30 uniquement dans ce centre énergétique.

Finalement, à part la découverte très précieuse du Tantien et la possibilité de revenir à ces découverte par moi-même car j'ai tout ressenti dans mon corps. À part donc cette découverte essentielle, l'autre point fondamental était la présence constante à soi. Vivre le présent

complètement, être là complètement et du coup ne plus être « dans sa tête ». Ceci était rendu possible car de l'autre côté de l'écran, Michèle avançait pas à pas avec nous, en présence, en conscience et aussi en véritable pédagogue, sachant nous guider dans les méandres des exercices compliqués mais avec une simplicité et une clarté que tous les profs peuvent envier.

Je reprends mon Journal du confinement / déconfinement et me rends compte que j'ai suivi tous les cours de Michèle à distance. Tout cela s'est échelonné d'avril août. C'était un condensé sur le Tantien, à la fois pour vérifier ce que j'avais senti et appris depuis



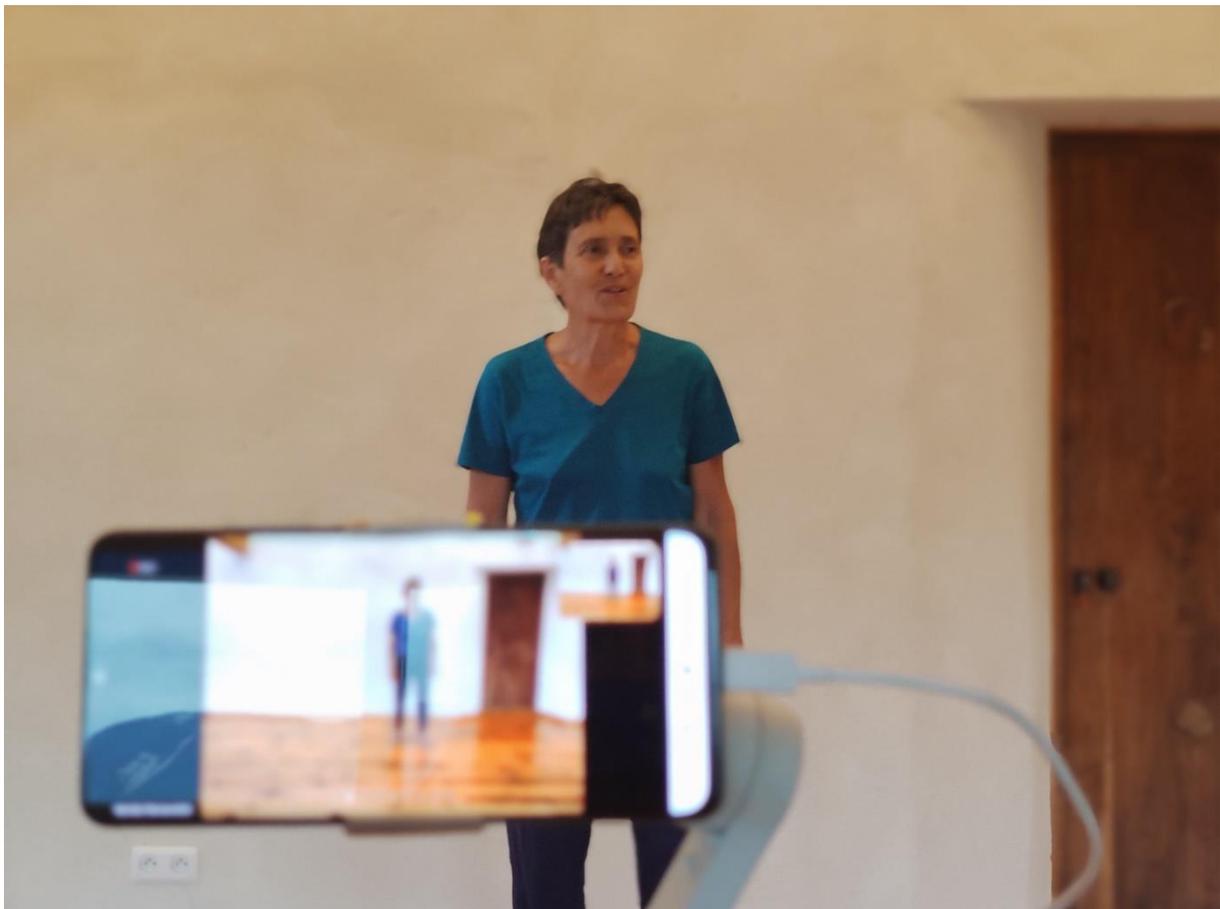
2008 et aussi et surtout une possibilité d'affirmer, de corriger, de vérifier ce qui était et n'était pas juste.

C'était facile car pendant toutes ces années, je me suis toujours contentée de sentir/ressentir le Tai-Chi Chuan. Je n'ai jamais rien écrit, jamais mis en mots tout ce que j'apprenais. Pour la bonne raison que j'intellectualise trop, j'étais toujours dans ma tête, comme si mon corps était une pierre, un objet, tout sauf une partie vivante. Alors, il m'a fallu beaucoup, beaucoup de temps pour lâcher, pour accepter que ça passe dans le corps, que ça bouge à l'intérieur. Ce qui fait que la première année où je pratiquais seulement une fois par semaine, j'ai surtout appris à me détendre, à lâcher dans le corps. Pourtant, j'avais pratiqué plusieurs années le yoga, la relaxation et même le massage !

Tout ça pour dire que parfois, on croit faire, on croit être, mais je peux dire aujourd'hui que c'était juste une croyance, qu'une toute petite partie de mon corps était touchée. En un mot je pratiquais, certainement, très bien, dans ma tête.

Je crois que ce qui m'a fait entrer dans mon corps, c'était le travail du Tantien. À la différence du yoga ou d'autres pratiques, le Tai Chi ne vit que par le Tantien. Et le Tantien est dans le corps. C'est la seule porte d'entrée, on ne peut pas pratiquer autrement, alors que dans bien d'autres pratiques, rien ou si peu, ne s'appuie sur un centre concret. Tangible et réel.

Je me suis un peu égarée ! Revenons aux pratiques avec Michèle. Au début de ces pratiques, nous étions en distanciel.



J'ai omis de dire aussi combien les échanges avant les pratiques étaient importants, on apprenait à se connaître, à se reconnaître même si au début il n'y avait pratiquement pas d'échanges sur le Tai chi Chuan. En tout cas, un groupe se constituait, ce qui est important. D'ailleurs, lors d'un regroupement, on ira certainement les uns vers les autres.

Après la pratique, les échanges étaient également bénéfiques. Dire que j'ai tout compris des questions techniques, je dirais non. En effet, avec des enseignants, ça volait très haut ! Mais ça permettait aussi de tirer le groupe, un peu comme un très bon élève dans une classe. Du coup, ça permettait d'avancer plus vite. Même si le temps, je l'admets, n'a aucune importance.

Enfin, pour finir, je voulais revenir sur la pratique à distance avec Diane. Je n'ai hélas pas noté les dates. J'ai pratiqué à distance une fois par semaine, avec des personnes qui travaillaient avec elle. Pour ma part, je suivais alors les cours de Anne-Marie et Georges. Là aussi, j'ai constaté que la distance n'avait pas trop d'importance. Les cours ressemblaient aux cours en présentiel. Il y avait donc d'abord échange entre nous Puis le cours démarrait par de la relaxation le plus souvent. Ensuite, Diane travaillait sur des exercices de Chi Kung ou sur un point précis des 24, là, je dirais qu'il faut vraiment aménager un espace pour pouvoir pratiquer à la maison, un espace assez grand, car on peut vite se retrouver bloqué. En plus, il faut aussi un écran correct. À la fin, je réceptionnais directement sur l'écran de ma TV qui est grand et me permettait d'être n'importe où dans la pièce et de voir.

Avec Diane, nous avons réussi à maintenir une pratique régulière, ce qui n'est pas rien, ceci malgré les aléas techniques. J'étais toujours très heureuse de retrouver les

participants et d'échanger également à la fin de la pratique avec eux et Diane. Pour finir, je dirais que les cours à distance peuvent être complémentaires des pratiques. Et ceci sans tenir compte du niveau des apprenants, mais simplement le mot, là encore mal choisi, mais uniquement en se concentrant sur le Tantien et tout ce qui va avec. Un aspect important aussi est le passage de la position assise, allongée à la position debout, et donc la transcription des sensations entre les 2. Autant il est facile de sentir quand on ne fait que cela et qu'on est assis autant, c'est difficile de continuer à sentir dans le mouvement. Il faudrait presque un « alphabet », des situations debout pour vivre dans le corps en mouvement, ce qu'on a vécu dans le corps, allongé, assis.

Je m'arrête, c'est beaucoup trop long. J'espère simplement avoir choisi les mots qui vous permettront de comprendre.

Bien à vous et belle année 2022 !

Année 6 en numérologie.

Cours sur zoom avec Yvan Desautels

108 postures avancé :

Mardi 10h à 12h

24 postures avancé :

Jeudi 10h à 12h

HEURE MONTREAL

Inscription :

ydesautels@artduchi.com

Bernadette Hibon

L'annonce l'année dernière de l'impossibilité de continuer à pratiquer Tai chi et Qi Gong au Théâtre du Centaure m'avait vraiment attristée : ne plus avoir de lien direct avec le groupe, le partage de la pratique à l'unisson, allait me manquer, je le savais...

Donc quelle joie lorsque rapidement, nous avons su que tout allait être mis œuvre pour que l'on puisse suivre ces cours en visio tout en restant à la maison !

J'étais pourtant loin d'imaginer à quel point une telle solution allait me nourrir et m'aider à traverser cette période si particulière...

En effet, le plus touchant a été de constater la joie que chacun éprouvait à se retrouver, tout en étant chez soi... à échanger sur son quotidien... Cela créait avant même le début des cours une ambiance douce et chaleureuse...

Mais l'événement majeur pour moi aura été de vivre une expérience de la pratique "en réel" et non pas virtuelle comme j'aurais pu le craindre...

Par moments j'avais même la sensation de respirer le même air que le groupe, tellement l'harmonie était totale...

Et d'entendre la voix familière de mon enseignante m'insufflait cette énergie qui traversait l'écran et me reliait à tous... Il n'y avait plus de séparation, la connexion était totale...

Ce n'était plus un cours en "distanciel" mais bel et bien en présence réelle...

J'ai gardé au fond de moi ce doux réconfort et il m'arrive de revivre intérieurement des moments de pratique que je visualise simplement et qui m'apaisent.

Merci vraiment de tout cœur de nous avoir permis de vivre cette expérience qui m'a tant soutenue. C'est la raison pour laquelle j'ai tout de suite accepté de participer à la nouvelle série de cours en ligne proposée en 2022.

Cours sur zoom en Anglais, avec Russel King

Débutant et 24 postures, au sol et en mouvements :

Lundi, 19h à 20h30

Mercredi, 17h à 18h30

Vendredi, 14h à 15h30

HEURE LONDRES

Inscription : russelking145@msn.com

Confinement et Art du Chi

Au tout début du premier confinement, le grand silence qui s'est brutalement installé m'a naturellement donné envie de redécouvrir le CD de Vlady « **Relaxation, Respiration** »¹. Il était urgent pour moi d'éloigner les médias anxigènes et de se recentrer sur l'essentiel !

Le calme environnant et l'arrêt soudain des activités extérieures devenaient une formidable opportunité pour une écoute de qualité.

Puis les professeurs ont enregistré des séances audios axées sur la respiration, la relaxation. Quel luxe de pouvoir se donner le temps nécessaire et tout le confort pour en profiter pleinement, guidée par des voix familières réconfortantes et apaisantes !

Ensuite il y a eu le premier cours en ligne, un dimanche matin ! Quel bonheur de revoir le visage de mon professeur et de me laisser conduire à nouveau ; malgré la promiscuité de l'espace la pratique était possible, les murs s'effaçaient, la solitude s'éloignait ! Il y avait à nouveau du partage grâce à l'image et aux messages ! Les cours via les réseaux ou en zoom sont très vite devenus une habitude inespérée ! Une réelle proximité s'est installée entre professeur et participants. Les lieux habituels de pratique sont entrés chez nous grâce à l'organisation mise en place. Dans cette période de privation d'activités physiques extérieures les pratiques à domicile étaient des bouffées d'oxygène et des moments de bonheur absolu.

Mon environnement s'est transformé en bulle de bien-être, chaude et rassurante dans laquelle je retrouvais la voix de mon guide !!

Ma concentration s'est accrue au fil des cours, générant un meilleur ancrage, un renforcement de mon axe, un soulagement des zones douloureuses et une optimisation des postures. Il y a eu un travail de qualité plus profond sur la respiration générant plus de fluidité dans les mouvements et une circulation plus consciente de l'énergie. Après chaque séance un temps de partage était dédié aux ressentis et aux questions réponses. Par la suite, dès que les cours ont pu reprendre en extérieur, j'ai été plus sensible aux éléments, bruits, vent, froid, soleil. J'ai apprécié être pieds nus dans l'herbe, sentir le soleil sur ma peau ! Ma place était naturellement située entre ciel et terre.

Pour moi cette période a mis en évidence un formidable besoin de liberté, de partage, d'amour, d'équilibre. Grâce aux pratiques régulières et plus nombreuses dans des formes et des environnements différents j'ai pu goûter et apprécier tous les bienfaits de l'Art du Chi encore plus que les années précédentes et mieux ressentir la force de l'énergie collective.

J'ai réellement l'impression de consolider mon immunité et d'être mieux armée pour lutter contre l'usure du temps.

Martine Bonnet

¹ Disponible sur le site www.editions-stevanovitch.com



La Paix, malgré tout

La vie, la santé, ce n'est pas dans les chiffres, ça ne s'étudie pas dans les courbes, les camemberts et les tableaux. Il n'y a pas de Tutos sur Internet. Vivre, c'est tout. Faire l'expérience ! Sentir, Aimer, partager, tisser des liens. Prêter attention. Être en relation, vraie, avec les sens, avec le corps, avec le Chi, avec l'Amour. Choisir ce que je regarde, comme lorsque je plonge dans mon Tan Tien. Je ne m'occupe pas du reste. Je décide, je fais un choix. C'est tout. Aller à l'essentiel pour rencontrer la simplicité et la solidité.

Mais aussi, sentir ce que la vie me demande, ne pas m'arc-bouter sur des principes, des opinions ou des représentations. Faire la paix. Pour servir ma priorité : que le Chi puisse circuler, pour continuer, pour avancer. Et alors... Advient la véritable, l'inviolable liberté; la liberté intérieure. Être heureux est contagieux.

Enseigner en ligne

Le comble des combles !!!... Enseigner le vivant devant un écran d'ordinateur...

Cours sur zoom avec Anne-Lyse

En direct

Mardi, 10h à 11h

HEURE PARIS

Info et inscription :

annelyse@artduchi.com

La vie est vraiment comique. Me faire ça, à moi. Quand même. High-tech, Informatique, PAO, réseaux, Giga bits, intranet, extranet, ethernet, internet... Tout sauf net. J'ai fait ce choix de *la Voie Intérieure* pour m'éloigner d'un monde technologique qui me desséchait tel un vampire depuis trop longtemps. Il c'était déjà sournoisement incrusté dans les Arts Graphiques, métiers exigeants, savoir-faire pointus, où la main, l'œil, la sensibilité et la précision des gestes étaient les principaux outils. Il a envahi tout aussi sûrement le monde associatif et militant vers lequel je m'étais tournée pour retrouver du sens dans ma vie professionnelle... Le vampire a muté ; Tableaux excel, bases de données, prévisionnels, rapports d'activité, critères d'évaluation, Comptabiliser la solidarité, la prévention, le soutien, l'écoute.



C'est devant un écran d'ordinateur que mon corps a lancé son irrémédiable ultimatum : S.T.O.P. Ce virus ne passera pas par moi.

... Et une fois encore, et comme toujours, la demande de la Vie : Suivre son chemin, s'assouplir, traverser... et Continuer. La Vie veut ! Et les élèves aussi veulent. Merci, merci, merci à eux. Nous avons découvert, tous ensemble, que le Chi circule, au-delà de ce que nous connaissons par la pratique, au-delà de tout ce qu'on imagine... Et même au-delà de nos représentations les plus coriaces... Nous l'avons fait ; nous avons aimé ; et plus fort encore, nous continuons de notre plein gré les cours en ligne. C'est dingue.

La Pudeur

J'ai décidé de commencer, dans un premier temps, à donner les cours en ligne dans le lieu de pratique habituel ; pour aider les participants, leur offrir un cadre familial. Mais aussi, j'avoue, pour moi, pour être soutenue par l'énergie du lieu à laquelle j'attache beaucoup d'importance. Il y avait aussi une autre raison, la pudeur. Enseigner « à domicile », voir « l'intérieur » des élèves, et dévoiler le mien, me semblait extrêmement gênant ; comme tous ces déballages intimes dont la toile est infestée. Pas trop mon truc. Et puis, chemin faisant, les barrières intérieures sont tombées ; le masque social tombe, encore un peu plus,

juste le partage, juste être, pratiquer et transmettre. Se centrer pour pouvoir s'ouvrir tranquillement. C'est devenu très simple.

Se regarder en face

Un autre aspect de cette expérience : il a fallu apprendre à se regarder... Pendant le cours et puis ensuite au moment de vérifier les enregistrements. Accepter les imperfections, éviter les jugements inutiles, profiter de l'occasion pour corriger quelques tics de langage ou des imprécisions, remarquer des détails, des moments où la voix se place mal, ... Porter un regard neutre sur soi, ou plutôt, détaché. Quelle affaire ! Un regard ouvert, bienveillant, sans jugement, un peu comme celui qui vient lorsque je suis face aux personnes qui suivent mon cours ; le regard du T'ai Ji Quan, sans doute ? Du coup, encore une couche des pelures d'oignon qui tombe... et les choses deviennent un peu plus simples, plus faciles, plus fluides, plus joyeuses. Je ne regrette vraiment pas d'avoir affublé mon association du curieux nom de : **Chikiri**. Je l'avais fait en 2012 pour être sûre de ne jamais oublier la Joie et la simplicité ; quelque soient les accidents de la vie ou les circonstances. Comme ça nous a été transmis : montreurs de bonheur.

Anne-Lyse

Le point de vue de la Suisse

Remarque : afin de ne pas alourdir le texte, nous choisissons d'utiliser la forme féminine pour inclure les lecteurs-trices de tout genre. 😊

La nécessité de trouver une alternative à l'enseignement présentiel.

En 2020, à cause de la situation sanitaire, nous avons dû faire face aux contraintes imposées par les autorités politiques : scinder les groupes en fonction du mètre carré de la salle louée, porter le masque, pratiquer dehors lorsque la météo était clémente. Nous nous adaptons, rebondissons, semaine après semaine, avec des élèves motivés.

Dans le premier trimestre 2021 les cours en présentiel furent interdits. L'idée est naturellement venue de passer au téléenseignement.

Cette idée s'est heurtée tout d'abord à certaines résistances, tant du côté des enseignants que de celui des élèves. On ne « sentait » pas la chose. On connaissait mal la technique. On la considérait, au mieux, comme un pis-aller ou un parent pauvre de l'enseignement habituel. Cependant progressivement, de plus en plus d'enseignantes se sont mises à utiliser la technologie « zoom ».

« ... J'ai découvert « zoom » pendant la COVID. Avant le confinement, l'idée de suivre des cours en ligne ne m'avait jamais effleuré. J'ai trouvé positif le fait de pouvoir garder le lien, même virtuellement ! dans les cas extrêmes, c'est mieux que rien ! le fait de ne pas avoir à sortir de chez moi est finalement assez confortable certains jours où la motivation est plus basse. J'ai bien aimé cette coanimation, ça rendait le cours dynamique ; en ligne (pour moi en tout cas) Le temps passe plus lentement qu'en présentiel. Cela m'a permis de redécouvrir d'autres exercices qu'on avait moins vu en classe... »

Sandrine Devaux, élève.

Cours sur zoom avec Lucie Lapointe

En direct et en différé

Respiration complète et petite circulation

Mardi, 17h45 à 19h15

HEURE MONTREAL

Info et inscription :

centremontreal@artduchi.com

Apprendre à bien utiliser une nouvelle technique

Très vite, nous nous sommes rendus compte qu'on pouvait faire mieux que simplement filmer un cours tel qu'il serait donné en présentiel. En effet, cette technologie nous place dans une situation différente elle présente des contraintes et des avantages. il convient d'en tenir compte. Suivre un enseignement à domicile facilite le risque de distraction ou de décrochage. C'est pourquoi, lors des inscriptions, nous avons invité les élèves à « jouer le jeu » comme en présentiel, en mettant leur téléphone sous silence, en s'assurant d'un espace où elles ne seront pas dérangés, en se abstenant de boire ou de manger durant les cours, etc... Bref, à suivre la séance comme si toutes les participantes étaient ensemble dans la même salle. En téléenseignement, se comporter « comme si » on se trouvait en présentiel s'avère être très efficace. Il nous est apparu important de prendre soin de l'aspect technique :

- Attention à la lumière et au son. en effet, une image sous où surexposées devient vite lassante, de même qu'un son trop faible fatigue l'attention.
- Le ton de la voix ne devrait pas être le même qu'en présentiel ou en s'adresse à un groupe de personnes. En revanche, avec « zoom », chaque personne a l'impression que l'animatrice ne s'adresse qu'à elle. Par conséquent, l'enseignante devrait adopter une tonalité plus intimiste.

« Durant cette période de confinement, nous avons apprécié de pouvoir garder un lien avec nos enseignants. Les enseignement proposés étaient bien adaptés à ce type de pratique. Le travail du CHI était relativement facile et nous ressentions bien la connexion entre les pratiquants, ceci malgré la distance physique. Pour la pratique de la forme, c'était plus difficile au début, mais au fur et à mesure, nous nous sommes adaptés et surtout lorsque nous travaillions un ou 2 mouvements ou un enchaînement déjà connu. Nos enseignants ont fait preuve d'une belle inventivité pour nous communiquer leur enthousiasme et leur savoir. Merci. »

Gabrielle et Jacques Berney, élèves.

- Trouver une distance adéquate par rapport à la caméra. Trop éloignée, l'enseignante paraît distante et inaccessible. Trop proche, elle risque de paraître intrusive.
- Relier le portable ou l'ordinateur sur une TV par un câble HDMI apporte un grand avantage. Plusieurs élèves nous ont dit bénéficier d'un plus, de sentir une présence plus importante.

D'un point de vue didactique :

« Zoom » permet de montrer un exercice de manière proche et précise : automassage des mains, des pieds, du visage, travail du bassin, position des pieds et du bassin dans les mouvements, etc. L'approche est différente que lors des cours en présentiel. Lorsqu'ils sont effectués en miroir et en gros plan, les mouvements dans la forme sont plus accessibles. Cela crée une certaine intimité et donne l'impression d'être plus proche de l'enseignante. Toutefois, la pratique des 24 et 108 postures nous a semblé plus périlleuse pour les élèves, car l'écran ne facilite pas la perception des orientations et des directions. C'est pourquoi, nous nous sommes bornés à n'enseigner que des séquences isolées comme « les nuages », « séparer la crinière », « brosser le genou », etc...

Le vocabulaire utilisé a aussi son importance : l'enseignante peut parler de manière que les élèves ne se sentent pas seuls et favoriser l'émergence du « nous-ensemble ».



Béatrice Stadelmann, élève.

Il est bénéfique de laisser du temps avant et après la séance pour « papoter », se retrouver. Ouvrir et réouvrir les caméras permet de prendre conscience, concrètement que l'on n'est pas seul et que d'autres font le même exercice que nous.

Cet enseignement est différent. Il nous demande, comme meneuse de groupe de développer d'autres compétences. Quelle chance nous avons eu de faire de tels apprentissages !



Un téléenseignement en coanimation

L'idée d'une coanimation est née presque naturellement. Jean avait déjà un abonnement « zoom » pour donner ses cours de méditation. L'association Suisse de L'Art du Chi avait bénéficié de cette offre pour proposer son stage de Pentecôte en 2020. De son côté, Laurence souhaitait « continuer » garder le lien avec les élèves de ces 3 cours. Cependant, elle manquait de temps pour apprivoiser la technique et développer un nouveau mode d'enseignement. « A deux, on ne va pas plus vite, mais on va plus loin ! ». Proverbe africain.

Les atouts d'animer de telles séances en duo sont précieux. Les cours sont plus variés et plus dynamiques, car la présence continue d'une seule enseignante durant 60 ou 90 min peut paraître « lourde » et lassante.

Nous avons choisi d'enseigner dans la même pièce et sur le même ordinateur. Ainsi, nous pouvions nous épauler l'une et l'autre et nous sentir moins seul devant l'écran. Lorsque l'une enseignait, l'autre était à la technique, ciblant au fur et à mesure les gros plans en fonction des parties du corps et des mouvements travaillés.

Elle pouvait aussi interpeller silencieusement l'enseignante sur l'un ou l'autre détail.

Naturellement virgule il faut que là co animation fonctionne, que les 2 enseignantes s'accordent pour la préparation et le choix des thèmes, s'entendent bien et se mettent au service de notre art sans chercher à faire plus ou moins que l'autre. Alors, les élèves savent vraiment que , avec des styles personnalisés, nous

« Une autre façon d'être connectés ! j'ai beaucoup apprécié les cours co-animés de Laurence et Jean durant ces temps compliqués. Cela a permis de garder le lien et de pratiquer, autrement. De bons moments partagés. Mais vive le retour au cours en présentiel ! merci Laurence et Jean »

Antoinette Chavanne, élève.

venons d'une même école et que la démarche est la même. Après chaque cours, nous avons échangé et fait un débriefing, mettant en lumière un point de convergence et de divergence. Cela ressemblait à une intervision et ce fut très formateur pour toutes les deux.

Cela nous a motivé de co-animer des journées entières, cette fois en présentiel !

Enfin, Laurence donnant un cours dans une école club, le téléenseignement a fait découvrir l'Art du Chi à des personnes qui ne connaissaient pas notre pratique. Elles habitaient loin des lieux de cours et elles n'avaient pas été touchées par notre publicité privée et celle de l'association. Il a été joyeux de voir que notre démarche s'adresse vraiment à tous les débutants par ce moyen de transmission. Elles abordent l'Art du Chi sous un créneau intéressant.

Cours sur zoom en Anglais avec Lis Davidson :

Lundi 16h à 17h

Jeudi 16h à 17h

HEURE LONDRES

Info et inscription :

lisdavidson@yahoo.co.uk

Conclusion

Le téléenseignement n'est pas un ersatz de l'enseignement en présentiel. Il apporte d'autres avantages qu'il est judicieux d'utiliser. Finalement, nous sommes heureux que la COVID nous ait permis de découvrir ce nouveau et intéressant mode de transmettre. L'enseignement en duo, les 2 enseignants se trouvant dans la même pièce, suscite une dynamique particulière et présente une opportunité intéressante du diversifier notre transmission.

De plus, il offre la possibilité à 2 enseignantes de se superviser et d'approfondir leur formation.

Lorsque les restrictions anti COVID auront été levées, et nous ne doutons pas que ce sera pour bientôt, il nous paraît judicieux d'envisager l'utilisation et le développement du télé-enseignement en Art du Chi.

« ... Pour moi, le plus important est que le télé-enseignement a permis de conserver le lien qui nous unit tous et de nous donner encore plus de motivation et de force pour traverser l'épreuve commune que nous impose la COVID. Il est vrai que cela est plus simple en ce qui concerne la méditation, le travail du Chi au sol qui demande moins d'espace. Mais j'ai également beaucoup apprécié de pratiquer les formes. J'encourage vivement la poursuite de cette nouvelle expérience qui est le symbole d'une forme de résistance à l'isolation des individus qui n'est pas de mise par les temps qui courent. je dirais même plus, c'est à développer ! »

Benoît Sprumont, élève.

***Laurence Gianora et Jean
Michel***



L'Art du Chi au temps du Corona virus

Pierre Boogaerts

Paralysés. Menacés. Pandémie oblige, nous sommes isolés, enfermés, pris au piège du confinement. Pour en sortir, il y a les écrans. Des fenêtres ouvertes sur le monde, sur les autres. Voir et être vu... mais pas touché. Et ces fenêtres se font tantôt soulagement, consolation ou tantôt pis-aller, exutoire... Écoutez les nouvelles, les médecins et psychologues, regardez autour de vous, la majorité d'entre nous cherche à travers les écrans un peu de ce que nous avons perdu : la vie telle qu'on la vivait avant le confinement. C'est bien sûr trop demander aux écrans et on a hâte de retrouver la vie d'avant avec bien sûr, sa « culture du divertissement » (slogan d'un grand magasin de disque et livres de Montréal).

Mais si on regarde bien, les conditions actuelles ne sont pas si nouvelles. La pandémie ne fait que rendre plus visible notre attitude face à la vie. Nous restons prisonniers du regard que nous portons sur le monde. La science, la politique et l'économie en sont les reflets.

L'Art du Chi nous permet de chercher autre chose, un autre regard, une autre attitude. Nous pratiquons des techniques que des maîtres et moines pratiquaient il y a des centaines, voire des milliers d'années. Ceux-là mêmes qui s'isolaient dans des grottes et se cloîtraient dans des monastères. La situation actuelle nous permettrait-elle de mieux les

comprendre ? Qui sait si nous ne trouverions pas un autre sens à l'isolement, le leur... et le nôtre ? Cela pourrait peut-être changer le regard que nous portons sur nos écrans. Nous cesserions de chercher à combler l'absence de l'autre et irions à la recherche de nous-mêmes. C'est bien cela que nous cherchons dans l'Art du Chi, n'est-ce pas ?

Et il y a des surprises à la clé. Par exemple, les cours en « présentiel » s'en trouveront considérablement enrichis. Et puis, permettez-moi de rêver un peu, parce que changer notre regard c'est changer nos besoins et en définitive, c'est changer la société. On pourrait ne plus se laisser traiter de « client » ou de « consommateur ». Et on deviendrait autre chose que « le public ».



Photo : Pierre Boogaerts

Les bienfaits de la pratique de l'Art du Chi sont nombreux. Sur notre santé, ils sont parfois stupéfiants. Le bien-être, la sensation de revivre, la découverte du corps, du mental, de l'inconscient, de l'être, tout est touché.

Cependant, on ne sait rien du Chi et de la vie, et on ignore ce que ce « tout est touché » signifie vraiment pour nous. Que la pratique de notre art entraîne un meilleur usage du corps, oui, certainement. Mais cela n'explique pas tout. On observe certains effets secondaires, de nouvelles perceptions, des changements de vie, des réactions qui semblent illogiques et qui pourtant s'avèrent justes...

C'est évident, nous avons hâte de nous retrouver vraiment, de participer à nouveau tous ensemble aux cours et sentir l'énergie du groupe nous porter. Ceci dit, j'aimerais

profiter de l'occasion que nous offre cette pandémie (!) pour attirer l'attention sur une zone d'ombre de l'enseignement. Il s'agit, je pense, d'une des causes majeures qui limitent l'approfondissement de l'Art du Chi.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, je dirais que la distinction entre suivre les cours en présentiel et les suivre sur un écran n'est pas si tranchée. Tout dépend de la façon dont on suit le cours. Pour éclairer cette affirmation, il me faut dire quelques mots sur la société et la communication. Pour commencer, je fais la distinction entre « les communications » et « la communication ». « Les » communications sont une caractéristique marquante de notre société. Elles sont partout et souvent avec leurs lots de débordements, car voilà belle lurette que les communications se sont éloignées de l'information et qu'elles se sont installées solidement dans l'art, la politique et le commerce.

Chi
Art du Chi
méthode • stévanovitch

108
POSTURES

avec
Pierre



Photo : Pierre Boogaerts

Ainsi, « les » communications ont influencé « la » communication. Les communications impliquent des technologies et nous trempent dans le social et la distinction, alors que la communication est une relation qui nous plonge dans la proximité entre les êtres vivants. Les communications sont éloignement, la communication est rapprochement. Les communications caractérisent notre monde actuel, elles instaurent la distance physique, elles ne l'éliminent pas. Pire, elles le font insidieusement en revendiquant le contraire. C'est la communication qui supprime la distance et rapproche les êtres.

Comme je le disais dans l'article précédent ([La pratique de Pierre](#)), lors de nos pratiques de Tai Ji Quan, le groupe nous renforce (il est du domaine de la

communication, donc du rapprochement). Mais il nous distrait aussi puisque regarder les autres, même si c'est pour tenter de mieux s'intégrer à l'ensemble, revient aussi à s'en dissocier, exactement comme devant l'écran (regarder est du domaine des communications et de l'éloignement). Je regarde l'autre et en essayant de le suivre, je m'en distingue, je le garde à distance. L'autre est loin, hors d'atteinte.

Nos pratiques de Tai Ji Quan en groupe sont des exercices prodigieux à plus d'un titre. On y fait par exemple de constants va-et-vient entre l'intériorité et l'extériorité. La vague nous porte, mais l'instant d'après on coule à pic. On se sent bien entouré, belle unité et douce confiance jusqu'à ce que quelqu'un se transforme en guide exclusif et suprême et détourne l'attention. Et puis cette attention

aux mouvements du Chi dans notre corps qui devient parfois monologue intérieur, etc. Suivre un cours en présentiel est truffé de moments où l'on se retrouve comme devant un écran, et la vie reste masquée et lointaine.

On sait que sans contact physique, le bébé meurt. Y aurait-il quelque chose du deuil face aux écrans ? Effectivement, c'est le deuil du vivant, le tactile ne rencontre que l'objet-écran, souris ou clavier, pas la vie. De ce point de vue, l'écran et l'image ne sont que des leurres. Mais si nous cherchions autre chose, une autre relation, si nous évitions l'extériorité de nos sens et le piège de la sidération de l'image ? Si, en suivant un cours devant notre écran, au lieu de nous tourner vers l'enseignant dans une vaine tentative de s'en rapprocher, nous nous tournions vers nous-mêmes ? C'est le chemin de l'intériorisation, c'est bien l'orientation de l'Art du Chi !

Cette intériorisation, nous la côtoyons plus facilement durant les cours de Chi. En fermant les yeux, on se coupe de la distraction de l'image et on se tourne vers soi (« à l'intérieur, dedans »). Le cours alors n'est plus une mise en scène ou un artifice, mais une occasion de se rapprocher de la réalité physique de la vie.

Alors que l'image véhiculée par les communications exaspère le « moi-égo » (vive les selfies !), nos cours de l'Art du Chi se situent dans une recherche diamétralement opposée, celle du « moi-Chi », du « moi-souffle ». Dans l'effacement de la personnalité (tant celle du professeur que celle de l'élève) pour se rapprocher du « moi-tout ».

Mais le moi-égo, le moi-individualiste, le moi qui nous sépare du monde, ce moi n'est pas l'apanage des images et des écrans. Ce moi-là découle du monde que nous avons créé, des habitudes construites par l'éducation. Ce moi-là est là tout le temps ou presque. Il est présent en nous, nous nous y identifions. C'est le moi des communications qui n'a que l'apparence du collectif. Ce moi-là est présent durant les cours en présentiel aussi. Chacun se distingue en se référant aux autres. Et comme devant nos écrans, les autres sont loin et on est seul, seul, seul.

Seul, curieusement c'est exactement ce qui peut nous rapprocher de la grotte et du monastère qui isolaient les moines pour leur permettre de se tenir loin de la société afin de s'intérioriser et de se rapprocher du tout de la vie ! Seul, c'est bien cela qu'il nous faut pour rentrer en soi... et y trouver l'autre.

Cours sur zoom avec Pierre Boogaerts

En direct et différé :

108 et 127 postures :

Vendredi à 9h, durée 1h30 à 1h45

En streaming :

11 exercices, 24 postures, 108 postures, 127 postures :

www.artduchiquebec.com

onglet horaire et inscription

Si on ne saisit pas cette occasion, nous sommes condamnés à l'insatisfaction. Pour notre santé, il faut arrêter de considérer les cours via Zoom comme des substituts des cours en présentiel, ce ne sont pas des leurres si on les prend bien. Et souvenons-nous que les cours en présentiel ne sont pas garants d'un rapprochement.

Dans l'Art du Chi, l'enseignant fait plus qu'enseigner, il partage son Chi. Au-delà des techniques, postures et formes enseignées ; au-delà du langage, des façons de faire et des personnalités ; au-delà de tout ce qui s'apprend lorsqu'on y consacre du temps, il y a dans l'École quelque chose que nous appelons banalement (et prudemment aussi) « présence ».

Cette présence possède tout ce qu'on entend par charisme (comme être là, présent de corps et d'esprit, rayonner, etc.), plus quelque chose qui est directement lié au Chi.

La pratique de l'Art du Chi nettoie, entretient et développe la forme physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. L'enseignant qui est dans ce processus de transformation depuis de nombreuses années, aide ce processus à s'accomplir chez ses élèves. Au-delà des techniques et de son savoir-faire, l'enseignant observe l'évolution de ce processus vital, infiniment complexe, qui se développe lentement et est différent pour chacun. C'est pour cette raison qu'il ne peut guider ses élèves que jusqu'où lui-même est arrivé dans ce processus. En d'autres termes, l'enseignant de l'Art du Chi transmet ce qu'il est, pas ce qu'il a appris.



QI GONG

avec Pierre



Enseignants et élèves sont donc en formation et il est évident pour moi, non seulement qu'il y a une relation entre le progrès du professeur et celui de l'élève, mais que l'inverse est aussi vrai.

Ce qui est certain, c'est que transformation et progrès n'ont rien à voir avec la compréhension, que celle-ci procède d'une logique cartésienne, symbolique ou ésotérique. La compréhension se construit sur des conventions sociales et culturelles, alors que transformation et progrès en Art du Chi sont de l'ordre d'un rapprochement avec la vie. Certaines choses peuvent se vivre sans être comprises et l'Art du Chi nous permet d'accéder parfois à des domaines qu'il est impossible d'atteindre sans avoir été bien guidé à travers les méandres des techniques. Je songe au fameux « code génétique » dont parlait Vlady au sujet des mouvements du Tai Ji Quan (voir : La Voie du Tai Ji Quan). Je songe aussi au Xy, que seul le maître qui l'a reçu peut transmettre à l'élève (idem).

Pour l'enseignant, il y a donc aussi autre chose que les « je t'explique la technique » et les « je te montre comment faire ». Pour cela il faut le silence, le sien et celui des élèves. Chacun doit être seul, intériorisé. C'est alors que « la » communication s'installe, que le rapprochement s'enracine et que, peu importe la distance, « quelque chose » peut passer. Quelque chose de la vie. En présentiel ou devant un écran.

Car la distance n'est liée qu'aux communications, le rapprochement de la communication lui, tous les pratiquants de

l'Art du Chi l'expérimentent, ne fût-ce qu'en tenant le ballon de Chi. Dans ce contact de main à main, dans cette abolition des distances entre ce « ballon de Chi » et le ventre, et le Tantien, et le corps tout entier... La pratique de nos techniques de Chi nous permet d'expérimenter ce rapprochement « physique » qui est fusion et unité.

Mais il faut du temps. Le temps de l'approfondissement et du mûrissement. Le temps de la contemplation et de l'émotion aussi. Ce temps est nécessaire à l'éveil des différentes facettes de l'Art du Chi. Pour se rapprocher de la vie, pour rejoindre les autres vivants, on passe par l'unité de l'espace, et du temps.

Or nous sommes toujours en retard. Comme le disait Vlady, le présent n'existe pas. Ce que nous considérons comme présent est déjà passé. Le temps que les impulsions de nos sens arrivent au cerveau et y soient décodées et c'est déjà du passé. Les vrais retardataires sont ceux qui se projettent en avant parce qu'ils se pensent plus rapides et surtout parce qu'ils pensent avoir compris.

De la même façon que la crise écologique mondiale actuelle met en évidence le fait que tout sur la planète est relié, cette pandémie nous montre que nos croyances concernant la vie sur Terre sont erronées. Des croyances comme la liberté, le libre arbitre, la communication et tellement de choses qui ne sont pas ce que la société nous fait croire. C'est flagrant avec les communications, on croit se rapprocher des autres et dans le fond, on s'en éloigne, on les tient à distance.

Que ces croyances fassent partie de nous, quoi de plus normal, nous sommes nés et passons notre vie dans la société. Qu'on soit pour elle ou contre elle, n'y change pas grand-chose. Comparativement, le temps que l'on passe dans l'Art du Chi est très court. Nous restons plongés (ou noyés) dans cette société qui avance à l'envers de notre recherche sur l'énergie de la vie. L'isolement forcé actuel pourrait être révélateur et devenir l'occasion d'explorer les mécanismes que la société utilise, et que nous utilisons, pour nous donner l'illusion de communiquer avec les autres.

Dans le fond, cette recherche c'est celle que le bébé fait, mais dans l'autre sens. Alors que lui doit apprendre la séparation (je ne suis pas ma maman, je ne suis pas le monde), dans l'Art du Chi, nous apprenons le contact physique avec la vie qui unit l'entière du monde vivant.

Pour ne plus être séparé du monde et retrouver notre place au sein du vivant, il nous faut apprendre la solitude, celle qui fait de la place en nous, à l'intérieur, pour y trouver la présence des autres. Chercher en soi, attention, ça aussi c'est une croyance ! Avec ou sans écrans, l'Art du Chi peut nous guider et nous montrer les chemins intérieurs.

Ne pas se presser, attendre, être en retard. Une fraction de seconde suffit. Alors le mouvement intérieur se déclenche... Je termine ces réflexions en reproduisant un courriel que m'a envoyé Lucie. Elle y décrit son expérience en suivant mes pratiques sur Zoom, les 1er et 3e dimanche de chaque mois.

Voici :

« Par habitude, je suivais les pratiques en ligne de Pierre comme on suit une pratique guidée normale, « en présentiel » : je tâchais de faire coller mon mouvement au sien, millimètre par millimètre. Et j'arrivais à sentir mes mouvements portés par les siens, malgré la distance technologique. Génial ! Puis, je me suis souvenue de la directive que nous avons reçue pour ces pratiques en ligne : « N'essayez pas de faire vos mouvements en même temps que Pierre, essayez plutôt de sentir les siens, dans votre corps. » Alors, j'ai arrêté de faire les postures pour mieux me mettre à l'écoute des sensations que les mouvements de Pierre induisaient en moi. Et ça marchait aussi ! Mais du coup, je ne bougeais à peu près plus moi-même, extérieurement.

Comment concilier ces deux sortes d'écoute, ces deux attitudes, qui m'apparaissaient presque incompatibles ?

Alors, j'ai essayé, pendant un moment, de passer de l'une à l'autre et de l'autre à l'une. Et j'ai fini par trouver quelque chose : je décale mes mouvements d'une fraction de seconde par rapport à ceux de Pierre et j'attends de sentir son mouvement dans mon corps, puis je laisse mon mouvement à moi surfer sur cette vague. Cela demande une vigilance aiguë, de chaque instant, pour que je ne retombe pas dans mes habitudes des postures et des enchaînements. Mais quelle découverte ! Vivement la prochaine pratique du dimanche ! »

Lucie Lapointe



Les trois grands stages d'été de l'École

Dans les centres de formation

1 *Au Centre International Vlady Stévanovitch Haute Provence*

Cinq semaines de stage tous niveaux du **9 juillet au 11 août 2022**.
Débutants bienvenus. Dans un cadre de nature, à 900 m d'altitude,
le beau soleil de Provence et l'air de la montagne.





www.artduchi.com



Nos pratiques : Les cours au sol et en mouvement alternent. Plusieurs groupes selon le niveau des pratiquants.

Au sol (un Dojo intérieur et un Dojo extérieur):

- Détente, relaxation, auto-massages, exercices de respiration
- La recherche et la prise en main du Tantien (centre énergétique) sont des éléments clé de notre travail.
- Techniques énergétiques en lien avec les mouvements
- Autres techniques énergétiques

En mouvements (sous les grands chênes):

- Qi Gong : les 11 exercices de santé, les 8 Brocards de soie
- Tai Ji Quan : les 24 postures, les 108 et les 127 postures
- Kirikido : mouvements plus rapides afin de comprendre l'origine martiale

Les enseignants : Sous la direction de Michèle Stévanovitch,

Les Formateurs : Christian Michel et Karine Taymans.

Les Professeurs délégués : Laurence Boureau, Dany Saboulard et Marie-Christine Anthonissen.

Les enseignants et les groupes varient selon les semaines, vérifier sur le site www.artduchi.com

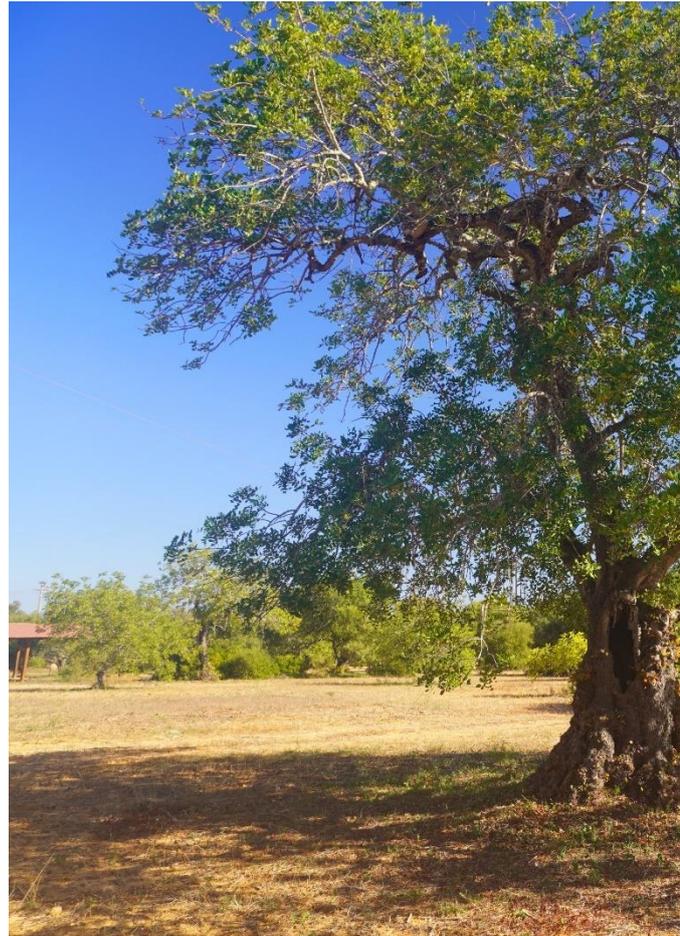


2 *Au Centre Vlady Stévanovitch*

Portugal

Finalement, après deux ans de restrictions qui ont grandement affecté la présence des élèves, les stages reprennent de plus belle.

Six mois de travail journalier intense guidé par l'ingéniosité, habilité et ténacité de Jeanne, nous ont permis de rajeunir les infrastructures et l'organisation du Centre pour pouvoir mieux accueillir les prochains participants aux stages, en particulier au **stage d'été 2022 (du 23 juillet au 18 août)**.





<https://fabienhoude.wixsite.com/artduchiport>

Que les colères s'éteignent dans leur cendre
Que les attentes se volatilisent dans les cieux
Que les peurs se résorbent dans l'action
Que les angoisses se perdent dans leurs profondeurs
Que les cupidités se dissolvent dans le souffle
Que les doutes s'effacent dans leur nullité
Que les rien du tout, plus rien, plus (de plus rien).

A bientôt en Algarve,

L'équipe du CVSP.



3 *Au Centre Vlady Sévanovitch Québec*

Le Grand stage d'été revêt un caractère spécial dans l'École. L'ambiance de détente, la mixité des participants de tous niveaux, les échanges avec des pratiquants d'ici et d'ailleurs, la possibilité de travailler avec divers enseignants, le camp des enfants font de ce rendez-vous annuel un moment prisé de tous.

Du 6 au 19 Août 2022.²



² Dates à confirmer



www.artduchiquebec.com

Le Grand stage d'été annuel est le moment de bien des occasions. Si beaucoup profitent de leurs vacances pour venir faire leurs tout premiers pas dans l'Art du Chi, beaucoup d'autres, pratiquants depuis longtemps, s'y retrouvent chaque année.

Sous la direction de [Pierre Boogaerts](#), les enseignants expérimentés de l'[École](#) aident les élèves et les pratiquants de toutes les régions du Québec (et d'ailleurs) à découvrir et à progresser dans l'Art du Chi. Que de partages, que d'échanges ! Tous expérimentent, chacun à leur niveau, l'écoute intérieure, la respiration et le souffle, des

techniques efficaces de détente physique et mentale ainsi que les mouvements du Qi Gong et du Tai Ji Quan (tai-chi-chuan) de la Voie intérieure.

Bref, chacun affine sa perception du Chi et progresse dans la manipulation de cette énergie vitale dans une optique de santé et de mieux-être.