



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

# Tantien

MAG

avril 2016



La joie



## La Joie !

Un mot simple, familier, une émotion connue...

En y réfléchissant, on peut lui attribuer tellement de choses différentes ...  
Finalement qu'est la joie véritablement ?

Nous avons demandé à quelques pratiquants de longue date de nous parler de leur expérience.

Chacun chemine, assez solitaire finalement. On échange pas mal sur les techniques, la pratique, mais rarement sur le ressenti profond, rarement sur l'évolution de nos expériences.

Ici, chacun a écrit, personne n'a lu les articles des autres, et pourtant ...

Découvrons ensemble ce nouveau numéro spécial de notre Tantien Mag qui parle encore autrement de L'Art du Chi.

## Michèle Stévanovitch

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

## Sommaire

Christian Michel <b>Faire la joie</b>	3
Jean Michel <b>La Joie et l'Art du chi</b>	5
Pierre Boogaerts <b>La joie</b>	9
Carole Cajolet <b>Joie et liberté</b>	17
Marie-Christine Anthonissen <b>Vers la paix, vers la joie</b>	19
Laurence Bourreau <b>Du domaine de la grâce</b>	20
Michèle Stévanovitch <b>La Joie, la vie, la terre</b>	21
Références bibliographiques Les centres de formation des enseignants	23

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

Directrice de la publication : Michèle Stévanovitch  
Composition, photo de couverture : © François Diot  
Première mise en ligne : avril 2016



**Christian Michel**

Professeur délégué  
à la Formation personnelle  
Belgique

## Faire la joie

Vlady a tant écrit et montré la Joie... qu'ajouter ?

Le printemps c'est beau chaque année. On chante les mêmes chansons, un peu autrement, depuis toujours... c'est de la voix, de la vibration, de l'émotion, c'est toujours beau !

Je ne vais pas tenter d'être original... De toute façon que dire de la Joie, qui s'éprouve mieux qu'elle ne se dit ?

J'ai commencé très vite à enseigner (j'avais 20 ans quand j'ai rencontré Vlady).

Quel long chemin, que de couches à enlever, que de circonstances favorables et de temps il faut pour que la petite graine, concentré de Vie et de Connaissance, se développe et peut-être... se réalise.

Je me rends compte à quel point l'engagement, vivant, à long terme est important.

Enseigner, enseigner, enseigner... c'est pratiquer, c'est avoir un engagement qu'il est peu probable d'atteindre sans l'exigence de l'enseignement.

Transformer, comme une abeille besogneuse, transcender, avancer...

Churchill : "Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme !"

La constance, la durée, la sincérité, le souci du travail bien fait, comme l'artisan, quelles que soient les circonstances.

Ça dépouille, ça nettoie... Ça fait de la place pour accueillir l'essentiel !

N'est-ce pas déjà une chance ?

N'est-ce pas déjà une voie de Joie ? Ne serait-ce que pour la beauté du geste ?

la Tristesse, le malheur et la souffrance sont à deux pas, ils ont de l'énergie, ils peuvent être.

La Vie heureuse aussi.

"Plutôt que de maudire l'obscurité, allume une bougie" ai-je lu quelque part.

C'est, je trouve, une valeur ajoutée propre à notre travail corporel ! Nous assumons, nous passons par le corps, ce corps-temple que la Vie nous a donné.

Nous transformons... et nous nous rendons disponibles à cette possibilité :

"...Créer les conditions mentales et physiques pour que ce bonheur puisse se réaliser..." Vlady.

Je suis un peu raide, je prends mon pied, je roule... je m'accepte comme je suis en même temps que je me transforme. Voilà la fluidité, voilà l'eau chaude, je prends un bain chaud, intérieur, je me libère des stagnations... Je prends mon pied ! Je fais la Joie !



Je suis face à un groupe qui fait une drôle de tête... comme moi aujourd'hui, c'est pas la joie, qu'ai-je à offrir ? On va essayer... On transforme, on finit par voir de beaux visages... On fait la Joie !

Je fais du Tai Ji Quan... puis je ne fais plus... ça fait l'Amour avec l'espace (j'ose !) ça fait la Joie !

la Joie du corps, la Joie du ressenti, la Joie de libérer la Vie dans le corps, d'entrer en résonance avec la musique énergétique de l'espace... avec les petits frères et sœurs que sont les plantes, les animaux, avec la Terre Mère et le Ciel Père (j'ose !)...

Et ensemble, avec le groupe !

Dans tout notre travail il y a un moyen de Joie que je trouve particulièrement heureux :

Les techniques vocales !

Même sans être parfaitement exécutées, et même les sons de base, les gammes, réveillent l'eau intérieure à la vibration heureuse. C'est un chant vital.

Avec les Bija Mantras, ça devient un chant sacré de paix et d'union.

On dirait que le son (en appui sur le Tantien chaud et bienveillant, faut-il dire) déstructure nos repères non essentiels, crée des failles.

La réalité serait-elle plus vaste que ce qu'on nous apprend ?

Audace et Joie de briser quelques chaînes, de diluer quelques croyances...

Ne serait-ce que pour la beauté du geste !

Il devient possible de comprendre dans son corps que la joie et le bonheur semblent bien être notre état normal... si on veut bien "...Créer les conditions mentales et physiques pour que ce bonheur puisse se réaliser...".

Parfois c'est stable, parfois ça dure. Ça s'installe en toile de fond et ça illumine le paysage intérieur.

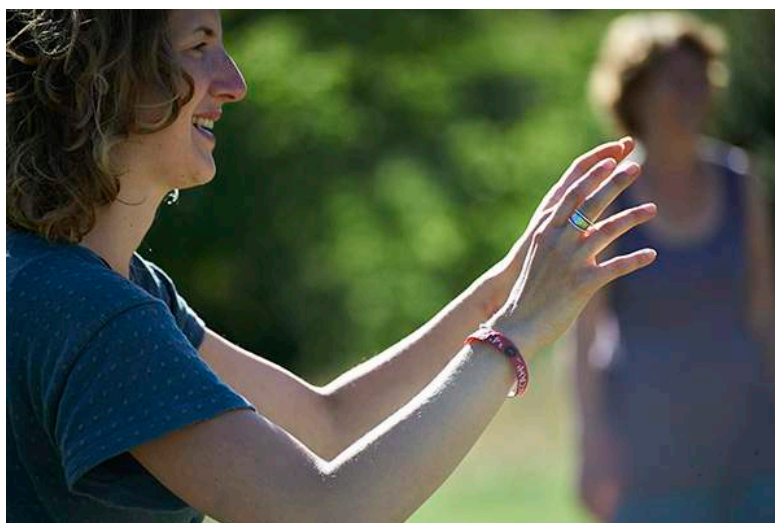
La Voie du corps conscient, du corps heureux.

Pour faire la Joie à tout va ! Pour un oui, pour un non... pour rien.

Et puis cette joie qui se développe petit à petit... ne porte t'elle pas en elle une autre Voie ?

Je l'ai vue dans les yeux de Vlady \*.

Je ne m'en suis jamais remis.



\* Voir *La Voie de l'Énergie*, Dangles, p. 266



**Jean Michel**

Professeur  
Suisse

# La Joie et l'Art du Chi

Lorsque Michèle a proposé d'écrire un article sur la Joie et notre pratique, je me suis dit « hou ! là ! là !... ».

Il est évident que joie et Art du Chi coïncident. Les pratiquants réguliers le sentent bien. Mais comment en parler ? Comment ne pas tomber dans les poncifs et les mots creux ? Il est si facile de parler de la joie sans la ressentir. Et lorsque nous la ressentons, il est si facile de trahir cette expérience intime par des mots qui ne sont que des mots. Au fond, on ne devrait pas parler de la joie. On devrait la laisser paraître lorsqu'elle nous habite, ou la reconnaître et la goûter chez ceux qu'elle habite.

Mais voilà ! Un article est fait de mots... Aussi, il me paraît primordial de chercher à dépasser le sens premier des mots, et surtout d'écouter l'écho qu'ils provoquent en nous à la lumière de notre propre expérience.

En préparant cet article, j'ai eu d'abord un malaise en pensant au décalage pénible que je ressentais devant certaines personnes ou certains textes qui parlaient de la joie. Tel cet ecclésiastique qui, le visage sévère et la voix caverneuse, voulait nous convaincre que Dieu nous donnait la joie. Telles ces personnes qui veulent exprimer de la joie avec des visages crispés, des rires forcés, des attitudes factices. Tels aussi – mais peut-être n'ai-je pas su les lire ? - ces nombreux textes voulant célébrer la

joie. Et puis, il arrive aussi que l'expression d'une joie réelle chez l'autre nous crisper et provoque une réaction de rejet. Si nous sommes tristes ou fâchés, nous avons le pouvoir de refuser l'influence de la joie de l'autre et de préférer notre colère ou notre tristesse. Il me paraît important de souligner qu'on peut non seulement tricher avec la joie, mais aussi la refuser et la combattre.

Et puis je me suis souvenu du rire de mon petit-fils Pierre, lorsqu'il avait un peu plus de deux ans : un rire clair, vrai, communicatif. Ah ! Le rire et la joie des petits enfants ! Comme il serait bon de vivre comme eux !

M'est venue aussi en mémoire la chanson de Charles Trenet, qu'il suffit de fredonner pour se sentir plus gai et plus léger : « Y a d'la joie ! Bonjour bonjour les hirondelles ! Y a d'la joie... ». Et, bien sûr, aussi les rires et les sourires et les grands rires de Vlady, tellement bons et bienfaisants.

J'en étais à ce stade de mes réflexions quand je tombe par hasard (mais est-ce un hasard ?) sur le dernier livre de Frédéric Lenoir : « La Puissance de la Joie ». Dans un langage simple et clair, Lenoir s'appuie sur la pensée de quelques philosophes et sur sa propre expérience de vie pour définir la joie comme : « la manifestation de notre puissance vitale », et pour proposer une sagesse de la Joie « pour trouver ou retrouver la joie parfaite, qui n'est autre que la joie de vivre ».

J'ai été stupéfait de voir la convergence des réflexions de Lenoir avec notre pratique de l'Art du Chi. C'est passionnant et très éclairant. Aussi, je me propose de poursuivre cet article en m'inspirant de ce beau livre que je vous recommande vivement.



Je ne vais pas risquer ici une définition et une description de la joie. Lenoir en parle fort bien. Vlady ne la définissait pas, mais nous lançait des exclamations enthousiastes et convaincantes, comme : « Ah ! Mes amis ! La Vie ! La Vie ». Pierre se contente d'un sobre « C'est chouette ! ». Quant à Michèle, elle n'en parle pas : elle la rayonne. Et je pense en effet qu'il ne faut pas tant en parler que de chercher à la vivre.

Lenoir cite l'écrivain Mathieu Terence : « La joie n'est pas volontaire. Elle ne se décide pas, pas plus qu'elle ne se décrète. Il faut fuir comme la peste ceux qui en vendraient la recette. En revanche, la joie exige un climat favorable : un état d'esprit pareil à un état de grâce. Le climat favorable se favorise. » Lenoir continue : « J'ai en effet pu constater qu'il existe un état d'esprit, un certain nombre d'attitudes, de manières d'être, qui nous permettent de créer ce terreau propice à la venue de la joie. J'en retiendrai ici quelques-unes, mais on pourrait bien sûr en ajouter d'autres : l'attention, la présence, la méditation, la confiance et l'ouverture du cœur, la bienveillance, la gratuité, la gratitude, la persévérance dans l'effort, le lâcher-prise, la jouissance du corps ».

Voyons donc comment l'Art du Chi favorise ces qualités propres à nous apporter la joie.

La pratique des formes du Tai Ji Quan exige une grande attention. Qui n'a pas expérimenté qu'il suffit d'une petite pensée parasite pour mal exécuter le mouvement, ou, pire, pour se tromper et ne plus savoir où on en est ? Ainsi est-on amené à cultiver une attention continue pendant de longs moments. L'attention soutenue et ouverte amène à une attitude de présence totale. Présence à ce que je vis maintenant dans mon corps. Présence à ce qui m'entoure : à la nature, aux amis qui pratiquent avec moi. Vient alors cette sensation ineffable que les autres et la nature font partie de mon Tai Chi. Mieux : que « mon » Tai Chi n'est plus le mien, il devient un mouvement cosmique dont je fais partie. Quel est ce sentiment subtil qui m'habite alors ?

Lenoir dit : « L'une des expériences qui peuvent nous aider à développer nos qualités d'attention et de présence est l'exercice de la méditation. » C'est vrai, je peux en témoigner. Mais pratiquer seulement la méditation peut être ardu. Il est en effet très facile, tout en restant immobile, de sombrer dans la torpeur ou de se laisser happer par les rêveries, les pensées et les émotions. Nous pouvons alors y rester longtemps sans nous en apercevoir. L'art du Chi est plus efficace et plus aidant : nous prenons vite conscience des pertes d'attention et de présence car les conséquences se font immédiatement sentir dans notre mouvement ou notre exercice de Chi. En outre, une vraie pratique de la forme est une méditation en mouvement, et une technique de Chi amène à la méditation. Ainsi, lors de la respiration « abdominale, subombilicale, tantieniène », que nous apprenons dès le début, je commence l'exercice avec l'intention et la volonté d'envoyer une pression du Tantien vers le Repère avant puis du Repère avant vers le Tantien. Je fais alors un travail nettement musculaire. Puis, tout en sentant physiquement le travail, j'imagine une boule qui avance et revient, ce qui permet de diminuer progressivement l'apport de la volonté. Enfin, après un certain temps de cet exercice, je suis naturellement amené à ne plus rien faire, tout en restant attentif et présent. Ce n'est plus moi qui fais, dirige et contrôle la respiration abdominale. Elle se fait d'elle-même. « Cela » respire, je suis présent et attentif : je suis en état de méditation.

Un leitmotiv de nos enseignants est de demander de « suivre ». C'est un excellent moyen pour cultiver la confiance et l'ouverture du cœur. Lorsque, véritablement et sincèrement, je suis la personne

qui guide la pratique, j'abandonne mon plan, ma manière de faire, ma mémoire du mouvement, mon mental. Je me mets dans un état de confiance et d'ouverture. Se passe alors quelque chose de mystérieux : c'est mon corps qui apprend, le geste se fait de lui-même, et j'entre dans un sentiment de bonheur confiant. En revanche, lorsque je ne suis pas, je sens que je progresse peu et je reste inquiet. Mais il n'est pas toujours facile de suivre. Je me souviens d'une scène vécue à mes débuts dans l'Art du Chi. Vlady guidait les mouvements (je revois encore son air bienveillant et ses grands bras), et il nous disait : « Ne faites rien ! Laissez faire ! Laissez-vous porter comme un petit enfant ! » J'eus alors une violente révolte : « Quoi ? Me laisser porter ? Je suis encore le maître de ma vie ! Je ne me laisserai jamais porter par quiconque, même pas par un grand bonhomme comme Vlady ! » J'en souris maintenant. C'était une réaction purement égotique, provoquée par la peur de me perdre et de me mettre en état de dépendance. Je sais maintenant que c'est le contraire : en suivant avec confiance, je me libère de la tyrannie que je m'impose moi-même, je sors de la prison de mon ego, je grandis. Tout devient simple et joyeux !



J'ai toujours été frappé, dans notre École, par la patience et la bienveillance des enseignants envers les élèves. Les consignes sont inlassablement répétées, les gestes mille fois montrés, avec une acceptation réelle du niveau de l'élève, quel qu'il soit. Cette bienveillance déteint sur les élèves eux-mêmes. Lors des stages, on constate nettement plus de bienveillance et d'amitié que dans la vie normale.

La gratuité me paraît une donnée essentielle. Dans plusieurs publicités au sein de notre École, on relève les effets positifs de la pratique de notre Art sur la santé, la résistance physique, la concentration, la souplesse etc. Il s'agit par là de montrer les conséquences heureuses de notre pratique. Il serait erroné de penser que ce sont des buts à atteindre. Au contraire ! Fondamentalement, quoi de plus inutile que de faire ces mouvements et ces

exercices ? Ils ne servent à rien ! Tout dans l'Art du Chi tend à nous dire : « pratique sans buts ! Pratique les 24 postures seulement pour pratiquer les 24 postures ! ». Lorsque nous nous engageons ainsi, gratuitement, sans attentes, sans buts, les effets pleuvent comme des cadeaux.

10'000 heures ! disait Vlady, nous invitant à persévérer dans notre effort. Il serait illusoire de se contenter d'un stage ou de quelques cours. Et peut-être est-ce simplement pour nous encourager à persévérer que Vlady a multiplié les formes et les exercices.

Parmi les exercices qui nous aident à lâcher-prise, je citerais en premier lieu le « plouf du bassin ». Couché sur le dos, les deux pieds contre le sol, je soulève le bassin de quelques centimètres, puis je le laisse tomber comme on laisserait tomber une pierre dans un étang. Impossible de tricher : je sens les résistances, le besoin de contrôle tout au long de l'exercice. Lorsque, après moult essais, le bassin tombe vraiment comme une pierre sans que je sois intervenu d'aucune manière, c'est d'abord l'étonnement, puis l'émerveillement de sentir tant d'aisance et de

souplesse sans que je fasse rien. Monte alors du bassin comme un chant de libération, et la prise de conscience physique de ce que peut être un vrai lâcher-prise.

Pour ce qui concerne la jouissance du corps, nous sommes privilégiés dans notre approche. Et ces mots de Lenoir conviennent parfaitement à notre Art : « ... le corps nous procure une joie par l'harmonie, l'équilibre, la puissance, la souplesse, la dextérité qui émanent de lui lorsqu'il est en symbiose avec notre cœur et notre esprit. »

Ainsi donc, et pour résumer, l'Art du Chi est une prodigieuse discipline qui favorise un climat favorable à la venue de la joie.



Mais cela ne suffit pas. Il faut l'engagement et la foi du pratiquant.

Et cela ne suffit pas encore : il faut du temps, beaucoup de temps, pour, progressivement, desserrer l'emprise de l'égo et du mental, comprendre notre nature profonde, nous harmoniser, nous simplifier...

Vu de loin, cela peut paraître bien ardu et rébarbatif ! Mais que voulons-nous choisir : rester limités dans nos petites vies, anxieux et malheureux, ou nous libérer et laisser jaillir en permanence la source de joie qui se trouve en chacun de nous ?

Vécu de près, cela n'est ni ardu, ni rébarbatif ! Au contraire ! Tout au long de ce long chemin, nous ressentons des moments de véritable joie de vivre. Ces moments ne durent pas très longtemps au début. Avec le temps, ils deviennent de plus en plus fréquents. Ils sont guérisseurs. Ils nous donnent l'énergie et la motivation pour continuer. Continuer le chemin vers cet état naturel et permanent de bonheur et de joie de vivre, quelles que soient les difficultés et les souffrances qui peuvent nous arriver.

Alors, tel un son doux et continu  
la simple joie de vivre  
vibrera  
et imprégnera  
toutes nos actions.







**Pierre Boogaerts**

Formateur d'enseignants  
Responsable de l'École  
au Québec

## La joie



La joie intérieure (Angkor)

*« Mes Maîtres ne m'ont pas seulement enseigné des techniques. Ils m'ont aidé à comprendre ce qui se trouve au-delà des techniques et de l'art : la Vie. Ils m'ont montré une Voie : celle de la communication avec tous les vivants, celle de l'intégration consciente dans cet immense élan de joie qu'est la Voie de la Vie... »*

Vlady Stévanovitch

*« Mais regardez-le, il est en samadhi ! »*

Nous explorions la circulation croisée dans le simple fouet et Vlady avait lancé cette remarque en me pointant du doigt.

Je suis bien d'accord, ce serait vraiment ridicule de commencer ce texte en posant une question idiote du genre : « Qu'est-ce que la joie ? ». Chacun l'ayant déjà ressentie, ce serait fort probablement inutile de poser cette question et surtout ennuyant d'y répondre.

C'est pourtant cette question-là que je voudrais poser. Non pour y répondre comme le feraient un philosophe ou un médecin ou encore un biologiste; la différence entre le bonheur et la joie, la relation entre l'humeur et la santé et le rôle joué par la sérotonine, tout ça n'est pas ma tasse de thé. Par contre, pour un enseignant de L'Art du Chi, se poser cette question mettra en évidence une zone floue de notre vie, donc comme toujours, un amalgame d'habitudes, de conventions et d'idées reçues.

## Les images du bonheur

J'avais dans les 20 - 22 ans et la publicité m'intriguait beaucoup. Je voyais dans la masse de ses images, un merveilleux selfie de la société, la construction d'un immense autoportrait, en tout cas de celui qu'elle voulait projeter. Avec la publicité, tant de choses cherchaient à refléter le bonheur ! Le blanc, la lumière, les couleurs pastel, une robe courte et légère, courir dans un champ, etc., tout cela était utilisé pour être « vendeur ». C'est-à-dire que par un simple jeu d'association mentale, on nous persuadait que les objets offerts à la consommation étaient liés au bonheur. Ce bonheur qui avait, me semblait-il alors, un petit goût révolutionnaire, c'était les années soixante...

Vingt années plus tard, la publicité poursuivait toujours l'élaboration de son vertigineux selfie, mais si ses trucs étaient restés les mêmes, les images qu'elle utilisait avaient elles, considérablement changé. C'était devenu le règne du laid, du sale, du drame, de l'angoisse, de l'effort, des complications, des difficultés, des résistances, des interdictions, de l'obscurité, et j'en passe. Tout ce qui nous représentait 20 ans plus tôt était devenu obsolète. Hé oui, dans les années 80 et 90, un artiste qui cherchait le « beau » était immédiatement suspect. Il manquait d'intériorité, devait être déconnecté de la réalité et faisait certainement ses œuvres pour le fric. S'il n'y avait pas de taches sur vos dessins, si votre peinture ne dégoulinait pas, si vos couleurs étaient trop propres, c'est que vous aviez vendu votre âme au capitalisme.

Aujourd'hui, il semble y avoir un nouveau retour du balancier...

## Quelques galets

Dès 1985, alors que quelques-uns du tout petit groupe que formait Vlady commençaient à enseigner, il y avait peu d'information sur ce que nous faisons. Pour Vlady qui se méfiait des mots, cela ne méritait pas beaucoup d'attention, rien ne pouvant remplacer l'expérience. Mais devant des énoncés probablement trop boiteux ou carrément ridicules, face aussi aux envolées lyriques du style « le tai-chi c'est la danse des étoiles », il a bien fallu réagir. Son premier livre *La Voie du Tai Ji Quan*, dont la première édition est parue en 1986, n'était certainement pas étranger à ce besoin de clarifier ce qu'il nous enseignait et que nos cours pouvaient donc offrir.

En une trentaine d'années, la présentation de notre recherche a connu plusieurs changements et bien des nuances. Nous voilà aujourd'hui avec « *L'Art du Chi, Méthode Stévanovitch* ». Nous précisons aussi que nos techniques sont orientées vers le bien-être et la santé et que la joie en est le reflet principal. La présentation de notre recherche est de plus en plus juste et précise, elle colle de mieux en mieux à notre expérience. C'est super ! Sauf que...

Sauf que le selfie que notre société continue inlassablement de projeter est en plein retour du balancier ! À l'instar des années 60/70 où tout le monde était beau, tout le monde était gentil, comme le chantait Jean Yanne, aujourd'hui tout le monde se doit d'être propre, lumineux et « zen ». Et la publicité de reprendre ses anciennes images vendeuses : le blanc, la lumière, les couleurs pastel, la robe légère, etc. S'il y a une chose qui « réunit » l'idée du calme, du bien-être, de la santé, du savon, du massage, des spas, des voitures électriques, du bio et équitable, de toutes les bonnes intentions et même du bon commerce, c'est... quelques galets posés les uns sur les autres ! Parfois, on ajoute un peu de sable fin avec quelques vagues rides laissées par le râteau d'un jardinier zen.



Et bien me direz-vous, qu'as-tu à te plaindre ? N'est-ce pas extraordinaire que ce que nous enseignons cadre enfin avec les « idées/besoins » d'aujourd'hui ? Le bien-être, la santé, la lumière, les couleurs pastel sont à la mode, profitons-en, youpiiiii !

La zone d'ombre, la voilà. Mais je sais, peu importe l'époque et la mode, elle sera toujours là.

## Joie à vendre !

Qu'aujourd'hui le bonheur soit vendeur, quoi de plus normal, il l'a toujours été. Mais ce qui est récent dans notre société c'est qu'on propose de l'atteindre à travers une nouvelle gamme de « produits ». Si Vlady criait « confort d'abord, joie, santé, facteur A », il le faisait dans le désert alors qu'aujourd'hui, lorsque nous crions ces mots nous aussi, nous sommes dans l'immense selfie où tout le monde crie les mêmes mots que nous. Passe encore pour le blanc, les couleurs pastel, etc., mais que « mieux-être », « santé » et « joie » soient devenus des « produits » vendeurs...

Dans notre immense selfie de m..., plus rien ne différencie la joie, le mieux-être, la santé et la voiture électrique, les changements climatiques, les produits équitables, la morale, les mœurs aseptisées des politiciens, le bio, l'alimentation vegan, les suppléments alimentaires... tout devient pur, angélique, tellement zen et « tendance » !

On le sait, la simplification qui nous entoure est une arme d'assimilation/consommation massive ! Aussi si nous enseignons l'Art du Chi, nous devrions peut-être nous méfier des expressions « mieux-être », « santé » et « joie »... parce qu'ils sont justes !

Bien sûr qu'ils sont justes, mais plus rien ne les différencie des produits proposés tout autour de nous à grand renfort de « teasers » vendeurs ! Nous croulons sous les « instant présent » ; les « silence mental » nous assourdissent et nous sommes bombardés de « paix ». Nous nageons dans les « mieux-être », « santé » et « joie »...



*J'ai tapé « zen » sur Google, les centaines d'images qu'on y présente ne laissent aucun doute quant à la superficialité (ou au détournement) de nos images. Ci-dessus, on pourrait appeler ça : Trouvez l'intrus. Faut-il se méfier des 3 premières photos ou de la 4e ?*



### Présenter l'Art du Chi (début)

Cela fait longtemps que je réfléchis à la façon de présenter Vlady, l'École et ce qu'on y fait; j'essaie toujours de le faire d'une manière plus juste. Je suis souvent critique (comme dans mon opéra bouffe : Les techniques, les mots, les images, l'enseignement – TantienMag 2010, p. 24 à 29).

Lorsque Vlady eut l'intention de fonder l'école, je me souviens lui avoir dit tout de go « c'est utopique ! ». Non que je pensais qu'il n'était pas capable de la mettre sur pied, mais parce qu'il me semblait que ce que nous faisons était incompatible avec une école et tout ce que cela implique. Encore aujourd'hui je me débats – l'École se débat – dans l'utopie de Vlady : transmettre un enseignement véritable à travers un véhicule inscrit au sein d'une société qui érige le simili au statut de vérité. La difficulté ne réside pas dans nos cours, c'est là que nous sommes le plus juste, mais dans nos annonces des cours, dans le bla-bla qui tourne autour de nos cours, dans ce qu'on pense qu'il faut dire de nos cours, et même dans ce qu'on pense qu'ils sont; en fait, dans tout ce qui nous lie à la société.

Comment présenter notre recherche ? Si nous essayons de nous conformer aux images en vogue, ne subissons-nous pas leur dictature ? Par contre, si nous ne nous y conformons pas, c'est prendre le risque de ne pas exister dans cette société. Pour un enseignant véritable, ce n'est pas un problème de n'avoir que quelques élèves, mais pour une école, c'en est un sérieux !

### Deux exemples

Les pages de couverture des livres de Vlady, sont pour moi un bon exemple. Lorsqu'après avoir réalisé le design de son premier livre La Voie du Tai Ji Quan, Vlady me demanda de faire la couverture des suivants, j'ai repris la photo de la couverture et me suis progressivement rapproché de sa main à l'écoute du Chi. Il me semblait évident qu'en pointant l'action, j'essayais de m'en rapprocher et par là, de montrer l'essentiel. Que voulez-vous qu'un adepte de son enseignement fasse d'autre ?



De même lorsque j'ai fait la couverture du 1er tome du livre Le Chi, Voie de la Vie (« le livre blanc »), j'ai essayé de mettre l'accent sur le Chi. Mais lorsque Vlady me présenta la couverture du recueil des 3 tomes, que Dangles avait appelé La Voie de l'énergie, j'ai éclaté de rire (jaune). Je lui ai dit que même s'ils avaient repris mon dessin du 1er tome, la couleur et cette vague étaient exactement les mêmes que celles que j'avais vues dans une pub pour un nettoyant de bol de toilette. Ce qui l'a bien fait rire (pas jaune, car Vlady riait toujours de bon cœur, amusé par toutes ces considérations tellement éloignées de notre recherche !). Il m'avoua qu'il avait bien dû faire certaines concessions (je me souviens qu'il avait écrit plusieurs pages pour démontrer à Dangles que l'expression « merde alors ! » n'avait rien de scatologique !), mais qu'il avait accepté les conclusions de leur comité d'« experts » qui eux, avaient étudié le marché pour décider de la couverture, comme ils le faisaient d'ailleurs pour chaque livre qu'ils éditaient.



La couleur et la vague « désinfectante » de la première couverture de la Voie de l'énergie (au centre) puis le mélange de plusieurs « produits vendeurs » actuels dans le yoga-zen de la couverture la plus récente du même livre (photo de droite).

### Magritte, Korzybski et l'École-Québec

Dès que l'on dit, que l'on écrit, qu'on informe, le message est toujours « corrigé » entre autres par les conventions sociales et les interprétations personnelles de toutes sortes. En annonçant nos cours, en essayant de dire ce qu'on y fait (ce qu'on pense y faire !), ces informations seront toujours fausses, car interprétées. L'École et ses enseignants sont-ils condamnés à passer par là ? Une information simple et saine est-elle possible au sein de la société ?

Magritte (mauvais peintre, mais bon penseur) :



Alfred Korzybski (père, selon Wikipédia, de la Sémantique générale) : « La carte n'est pas le territoire ».

Peut-on annoncer « Joie » ou « Art du Chi, Méthode Stévanovitch » sans induire les gens en erreur ou sans faire semblant d'enseigner autre chose ? Il y a certainement des progrès à trouver. L'École et ses enseignants pourraient essayer de faire, par exemple ce que l'agriculture fait avec la permaculture, ce que le commerce fait en devenant équitable, ce que la société tout entière devrait faire de toute urgence avec la planète. Ce sont des questions que nous nous posons en ce moment au Québec. Sous l'impulsion et l'aide de Nicole Proulx, professionnelle de la communication, après avoir lancé une vaste consultation auprès des enseignants et des élèves, plusieurs comités se sont formés, intégrant des promoncas et des élèves passionnés. Nous voudrions voir s'il est possible de dégager des guides de présentation de l'Art du Chi qui seraient adaptés à notre époque tout en étant plus justes. Comme ces actions et réflexions engagent toute l'École, Michèle est consultée en permanence. Par la suite, si quelque chose de positif se dégage de tout cela, l'ensemble des promoncas internationaux sera consulté.

## Les interprétations : problème ou occasion ?

« Placez tout votre poids sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite ». Tout enseignant de l'École sait ce qui se passe alors, il sait que c'est extrêmement rare les élèves qui font ce qu'on leur demande. Et je n'ajoute même pas : « ... en gardant la bascule arrière de votre bassin », ni « ajoutez maintenant la rotation du bassin qui devrait rester basculé », ni « lorsque vous portez le poids sur la jambe droite, vous faites une rotation du bassin – basculé – vers la droite, idem à gauche », « en gardant le tronc droit », « la tête dans l'alignement du tronc », « détendez les épaules », « soyez relax », etc. Dès leurs débuts, les élèves ont beaucoup de problèmes à se situer physiquement et mentalement dans le monde physique. Ne pensons pas que cela va se résoudre très vite, mais ne pensons pas non plus qu'il s'agit là uniquement d'un handicap ! Pour l'élève, c'est une occasion en or d'apprendre que ses défauts peuvent se transformer en aide précieuse et que le travail interne qui s'appuie sur le tantien éclaire le mental, que tous deux sont liés à la volonté...

« Tout ce qui pourrait être mal interprété le sera », disait souvent Vlady. Même si l'enseignant s'efforce de donner des indications les plus précises possible pour qu'il y ait le moins de confusions possible, les élèves n'en font qu'à leur tête, comprenez : tout passe par le filtre de leur mental. Et c'est super ! Car l'enseignant doit apprendre à enseigner. Ce qui veut dire que tout en sachant rester à son niveau de pratique, il doit aussi sentir celui de ses élèves et le niveau d'interprétation de la réalité dans lequel ils se trouvent. En les corrigeant, l'enseignant apprend progressivement à ses élèves à distinguer leurs pensées de leurs perceptions. Si on veut un jour qu'il y ait un rapprochement entre nos pensées et notre corps, il faut passer par là. Découvrir notre système de perception, c'est apprendre la réalité humaine, celle que la nature a prévu pour nous. Le rayonnement de l'enseignant, sa capacité de faire les bonnes corrections, aux bons moments, sa capacité de former de bons élèves... tout cela passe par là.

En fait, nous devons tous apprendre à vivre le monde et donc, à moins imaginer le vivre. Je sais, je sais, sans l'imagination, il n'y a pas de conscience, ni de liberté, ni...

Un enseignant de l'École apprend à ses élèves à s'asseoir, à marcher, à sentir, à parler, à vivre... quand on y pense, c'est vraiment dingue ! Et voilà où je voulais en venir : un enseignant doit donc aussi apprendre à ses élèves à être heureux, il doit leur apprendre la joie.

## Travailler la joie

L'Art du Chi nous rend plus sensibles, c'est évident. Les mains d'abord, puis progressivement tout le corps. C'est dire que la sensibilité, comme tout le reste, ça se travaille. Nous avons à poursuivre l'exploration du bébé. Au départ nos perceptions sont maladroitement et grossières, nous avons à les découvrir, à les explorer, à les développer.

Exemple : nous tenons le « ballon de Chi » entre nos mains. Comme nous le sentons mieux en bougeant légèrement, nos mains se rapprochent puis s'éloignent l'une de l'autre : mouvements doux, souples et parfois extrêmement ténus. Ah, que c'est chouette de sentir avec les mains ce qu'on ne voit pas avec les yeux. Ah, l'épaisseur de l'air, sa densité; ce « plein » bien réel qui a rempli l'apparence de « vide » qui sépare nos mains quelques instants plus tôt. Le Chi, c'est vraiment super ! D'accord, mais ça, c'est seulement le tout début... « Peux mieux faire », disait Vlady !

Au lieu d'imaginer ce plein sensible sous la forme d'un ballon (même s'il est de Chi), j'imagine que ce que je sens est un petit bébé qui vient de naître... Instantanément, tout change ! Mes doigts se font beaucoup plus délicats, mes mouvements encore plus doux, mon attention se fait affectueuse, etc., et surtout, je sens que ça bouge, que ça vit dans mes mains. Je viens d'expérimenter l'influence du mental sur la perception.

Si bien que, fort de cette expérience, je reviens à la perception du ballon de Chi et fais maintenant beaucoup plus attention à ce que mes mains perçoivent. Les « frichtillements », les variations de pression et dépression jusque dans l'épaisseur de mes mains et même dans tout l'espace entre elles... Et, à un moment donné, je pense « joie ». Comme avec le ballon et le bébé, c'est maintenant de la joie, de la joie que je tiens dans mes mains et que je sens autour d'elles. Les frichtillements ne signalent plus seulement le Chi, mais témoignent de la présence physique de la joie. Ce sont mes mains de joie. Elles sont bien plus sensibles et bien plus grandes que mes mains habituelles. La joie devient la matière dont je suis fait ainsi que la présence qui m'entoure !

Des élucubrations mentales, philosophiques, abstraites, intellectuelles, religieuses ? Que non ! Simplement, j'utilise mon système de perception tel qu'il est construit, tel que l'a formé la vie sur la Terre. Lorsque ma vie est protégée, lorsque je ne risque pas de me faire manger par un prédateur quelconque, ce système de perception peut être exploré comme n'importe quelle partie de mon corps. Cette exploration me renseigne



sur la vie et sur ses liens avec mon corps, avec mon mental, avec ma conscience, avec ma volonté, avec ma joie...

Le Chi est mon corps, le Chi est ma volonté. Le Chi est la volonté de vivre. Le Chi est le bonheur, la joie. La vie est joie. Voilà l'expérience progressive du ballon de Chi. Tenus dans les mains d'abord puis devenant « bulle » lorsqu'il est perçu par tout le corps. La vie est perception et la perception est joie.

Là, nous sommes très loin de la réduction que nous impose la société de consommation, très loin des produits vendeurs, nous sommes à l'opposé de la joie-possession...

« AH quelle joie de respirer dans le gros orteil de mon pied droit ! Mon gros orteil est heureux ! » (extrait de la transcription d'un de mes cours aux Promoncas en décembre 2015).

### Présenter l'Art du Chi (suite)

Il faut nous éloigner de toutes ces publicités de yoga, de zen, de Tai Ji Quan et de méditation qui nous inondent. Il est urgent de se dissocier de la consommation de ces fausses intériorités, de ces pratiques exotiques pour touristes, de ces élévations de pacotille. Attention, je ne dis pas que tous ces cours sont sans valeur, ils en ont certainement beaucoup, je dis seulement que leurs présentations ne sont que des représentations minables. Je dis qu'il s'agit là de fantômes, mirages, tromperies, artifices, déguisements, mensonges, singeries, simulacres, etc. (on dirait une série de jurons du capitaine Haddock !). On nous prend pour des imbéciles quand on essaie de nous faire croire à la méditation des trois femmes sur les photos placées plus haut dans cet article ! C'est la méditation du chien qui est la plus juste... parce qu'on sait qu'il s'agit d'une blague, alors qu'on ne le sait pas avec les trois femmes.



Il s'agit de respect. Avec les descriptions/présentations de l'Art du Chi, nous devrions nous rapprocher de ce qui était recherché il y a très longtemps dans les objets de culte ou dans la calligraphie chinoise et japonaise par exemple, lorsque ceux-ci étaient faits par des maîtres, c'est-à-dire par des gens qui avaient une longue expérience du Chi. Après des siècles, voire des millénaires, certains de ces objets véhiculent encore toujours leur message d'origine, celui qui s'exprime au-delà des symboles et du sens sémantique des mots. Nous n'avons alors qu'à nous relayer au tantien et ouvrir les mains pour sentir le Chi qui se dégage d'eux et recevoir leur message. C'est ce Chi-là, le véritable sens de ces artefacts, c'est le sens juste de la vie non détournée par les mots et les représentations du mental. C'est cette justesse qu'ils transmettent, c'est la transmission dans son sens traditionnel. En accueillant ce Chi, c'est alors qu'on reçoit le message juste, celui qui nous travaille, nous influence physiquement, nous forme. Juste. Ça, ce sont des images justes, qui renseignent (enseignent) correctement, qui disent ce qu'elles sont et qui sont ce qu'elles disent.

« Les maîtres anciens savaient bien que les textes écrits ne porteraient pas bien loin leurs messages (...) Ils ont codifié leurs messages dans un autre langage » écrivait Vlady dans les dernières pages de La Voie du Tai Ji Quan.

Et la réponse à la question alors ?

Quelle question ?

Stévanovitch, dernière phrase de *La Voie du Tai Ji*

Mais la question avec laquelle tu étais censé commencer ce texte : qu'est-ce que la joie ?

Non, mais, vous n'attendiez quand même pas que je vous réponde ! Ce serait faire de la publicité de... « Merde alors ! », ce serait vous tromper et vous faire croire qu'une grimace est un sourire ! Non, la joie, c'est votre propre vécu, c'est votre découverte, finalement, c'est votre vie. C'est comme avec l'Art du Chi qui nous ramène chaque fois au même constat : nous rapprocher de nous-mêmes. Toutes les techniques que nous pratiquons sont des occasions de nous laver, de nettoyer des conventions, d'effacer ce que nous croyons.

« Le TJQ est l'art du mouvement transcendant. Tout ce qu'on peut en dire n'est que du bla-bla-bla. » Vlady

P. S. 1 :



Il y a une sérieuse tempête de neige qui s'abat sur l'est des États-Unis et dans le zoo de Washington il y a un panda heureux : <https://www.facebook.com/nationalzoo/videos/10153837445042902/?fref=nf>

« Que c'est mignon ! » s'exclame l'animatrice d'une émission à Radio-Canada. Et je reçois un coup de poing en pleine figure parce qu'un panda vient de me donner une leçon de vie. Face à l'humanité tout entière, une bête – même pas un humain – une bête qui est en prison depuis des années, cette bête a le culot d'être heureuse.

Où se trouve ma joie ? Est-elle plus heureuse que celle d'un animal ? Si un animal ressent la joie, il doit également ressentir la peine. Pourquoi alors l'humain le traite-t-il comme il le traite dans les usines de production alimentaire ?

Peut-être parce que des humains s'exclament « Que c'est mignon ! » devant le spectacle du bonheur et que, face à l'animal, ils ne reconnaissent pas l'expression de la vie dans toute sa force, sa splendeur et sa joie. Peut-être parce qu'il y a des humains qui ont remplacé le sens de la vie par son diminutif social, juste un ersatz, une convention, un simili publicitaire...

P. S. 2 : « Pierre, tu es un emmerdeur ! »



Toutes les illustrations de ce texte, à l'exception de celles des livres de Vlady, ont été trouvées sur internet.



**Carole Cajolet**

Professeur  
Québec

## Joie et liberté

Un jour, dans un cours, Michèle a utilisé les mots *un courant d'air entre les repères avant et arrière*. J'ai eu la sensation physique de ce courant d'air. Des mots se sont alors imposés à moi :

Je ne suis rien

Et c'était magnifique! Un état de joie, un moment merveilleux de liberté.

Que s'est-il passé ? Et pourquoi ? Je n'en sais rien ! Une fissure dans une forme ? Comme si j'avais été libérée pour quelques instants de mes attaches, ces ficelles qui me relient à mon passé, à mes croyances, à mes habitudes, pour expérimenter un état d'ouverture, la sensation physique que mon corps occupait un espace plus vaste et pour un moment, rien d'autre n'existait.

Certains de ces moments s'offrent à moi de façon inattendue. L'intensité varie, d'un simple bien-être sans cause apparente, jusqu'à cette sensation physique d'une ouverture sur l'infini, comme si des courants d'air s'infiltraient entre toutes les cellules de mon corps pour leur redonner leur liberté. C'est parfois comme un éclair qui pourrait passer inaperçu ou même être oublié. Parfois plus dense. Mais c'est toujours un état d'ouverture, une sensation physique de laquelle émane un sentiment de liberté, une impression que tout en ayant les deux pieds sur terre je pourrais m'envoler. Ce sont aussi des moments d'une grande lucidité où je sais, ni bon ni mauvais, je sais, sans prétention, une conviction simple et profonde de ce qui est juste. Des moments où la joie peut côtoyer la tristesse sans en être ternie. Des moments où j'ai juste envie de dire j'aime, de dire merci.

La pratique de l'Art du chi enclenche un processus de transformation. Au début, je pouvais vivre des moments fabuleux sans trop savoir ce qui m'arrivait ... puis c'était la galère ! J'avais l'impression d'avoir tout perdu. J'essayais alors de retrouver cette sensation, de répéter, de refaire, d'attendre et c'était peine perdue ! A croire que la joie ne se cherche pas, elle se donne.

Il ne restait qu'une solution, c'était le retour à la pratique, des techniques simples, des mouvements connus, une attitude d'accueil. Et oups ! un moment de joie et le cycle recommence... Mais petit à petit, ces moments sont plus fréquents, ils surgissent dans mon quotidien, un fond s'installe, un souvenir, la trace d'une sensation physique que je peux reconnaître. La panique disparaît, et naît la confiance dans une présence, un lieu interne qui ne demande qu'à rayonner. Surprise !

Je suis reconnaissante à cette pratique de l'Art du chi qui me permet de toucher ces moments de grâce en toute simplicité.

Comment laisser fleurir cette pratique à l'intérieur de moi pour laisser la vie émerger dans toute sa splendeur ? Comment lui laisser le champ libre pour transformer mon corps et provoquer ces ouvertures, lui laisser m'apprendre à penser autrement, à me libérer de mes attaches qui m'identifient et m'emprisonnent. Comment simplement lui permettre de laisser circuler ce flot de vie qui ne demande qu'à se manifester et à me transformer ? Il n'est pas évident de répondre à ces questions. Peut-être que nous n'avons pas besoin de répondre à ces questions et simplement laisser faire. Je ne sais pas.



Michèle et Pierre pourront bien mieux que moi répondre à ces questions. Dans ce texte, je fais une tentative pour mettre des mots sur mon expérience et faire les liens qu'il m'est possible de faire avec la pratique de l'Art du chi.

Dans cette pratique, nous passons par le corps. Nous explorons des techniques énergétiques, nous répétons inlassablement des mouvements simples, des postures. C'est une pratique qui porte un potentiel de transformation d'une grande puissance. Une pratique extraordinaire, mais ce n'est pas un passeport garanti vers la joie. Malheureusement !

Je crois que la joie restera toujours un choix qui relève de la personne, un Oui dans toutes les fibres de sa peau ! Un Oui à la vie, à l'inconnu, à notre histoire, à *je ne sais pas*. Et même, c'est Oui à *je m'en fous*.

Liberté !

Expérimenter la joie, pour moi, c'est expérimenter la liberté.

Une phrase tirée d'un texte de Pierre m'a interpellée : je cherche le silence des muscles. On parle souvent de vide mental, qu'en est-il du corps ? Cette impression d'un travail musculaire involontaire continu, ce bavardage, ces ficelles qui nous retiennent, qui nous définissent, qui sont vécus comme des réalités indispensables, comme si notre survie en dépendait.

Je vais utiliser l'exemple de l'apprentissage des diagonales dans la forme. On y retrouve au début une éducation musculaire afin d'installer le lien pied-tantien-main. Puis les muscles trouvent comment faire, les réflexes se développent, le lien s'installe mais il n'est pas évident d'y laisser passer le chi. On peut observer des tensions, des retenues, un certain contrôle involontaire qui empêchent d'ouvrir les vannes. Puis quelque chose lâche pour laisser libre cours au passage entre la terre et le ciel. Puis les mouvements se transforment, ils se font circulaires, ils sont portés par une vague de chi ... puis ...

Ce même processus, on le retrouve partout. La pratique de l'Art du Chi agit sur notre corps, elle ouvre des chemins, elle nettoie, elle ébranle cette structure que l'on s'est construite... Cette pratique m'a permis de développer une capacité d'attention, je peux sentir les tensions s'installer, les moments où mes pensées et mes comportements sont dictés par une autorité désuète. Il m'est alors possible de choisir entre maintenir ce système de pensée ou amener mon attention sur ce souvenir, ce lieu où la joie est en puissance et lui donner libre cours. Je peux prendre le risque

de me laisser toucher, de me laisser surprendre et d'entendre un début de silence avec tout mon corps, une présence, et la joie qui en émane.

Je vais terminer en vous partageant un souvenir. Mon petit-fils Jacques de deux ans descend une pente glacée en courant. Lorsque son pied touche la glace, au lieu d'être entraîné dans une chute, comme on pourrait s'y attendre, il bondit ! Et à chaque pas, son pied touche le sol et il bondit. C'était la vie à l'état pur ! Bondir... bondir...

Merci Pierre, merci Michèle.





**Marie-Christine Anthonissen**

Professeur délégué  
à la Formation personnelle  
Belgique

# Vers la paix, vers la Joie

Je ferme les yeux, je descends en moi.... dans le tantien ....et là dans le silence , je ressens la paix..... petit à petit, je sens une joie.... la simple joie d'exister, d'être.

Cela me donne envie de respirer, de m'ouvrir davantage, de sourire. Je me remplis de cette joie profonde, de ce bien-être intérieur ...

J'ouvre les yeux, mais je la maintiens présente. Cette joie est un élan de vie ..

Cela me donne l'envie d'avancer dans mes projets, de partager ..

Je me sens plus en résonance avec la nature, avec les enfants dont j'aime la joie tellement belle, pure et spontanée !

Quand je me promène en ville, je vois peu de joie sur les visages. L'être humain a perdu le contact avec lui-même, avec la nature, avec cette joie d'être ...

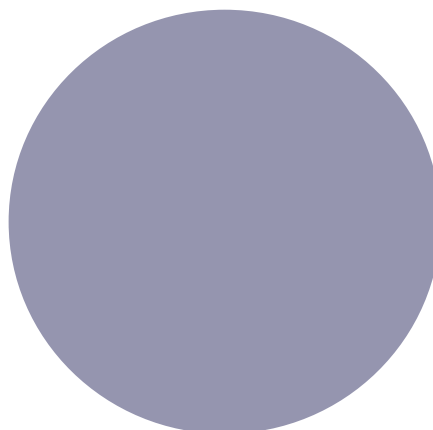
L'humanité est en crise et le changement ne peut venir, je pense, que des individus, qui, je l'espère, seront de plus en plus nombreux à faire cette recherche intérieure de revenir vers eux, vers la paix, vers la joie !





**Laurence Bourreau**

Professeur délégué  
à la Formation personnelle  
France



## Du domaine de la grâce

La joie... voilà ce que j'ai eu envie de souhaiter cette année 2016 à ceux qui m'entourent. Je sens que c'est ça qu'il faut faire grandir en nous alors que l'ambiance planétaire est si lourde et morose...

La joie, ou du moins cette petite flamme joyeuse

au fond de moi, au fond de nous tous, je sais qu'elle est là, je la devine, je l'approche mais elle m'échappe si facilement ! Je l'ai d'abord ressentie en posture assise ; quand le corps est confortablement installé sur son mât intérieur, dans le silence, quand ma présence est totale dans l'instant. J'oublie alors mon enveloppe corporelle, «ça tient» et je ne ressens plus que toutes les manifestations de la vie qui s'expriment en moi (respiration, battements du cœur, présence du Tantien...). Ce contact avec le vivant me touche et éveille en moi comme une évidence d'être.

Dans les postures de Tai Ji Quan, c'est moins évident...

Mon corps parle ! Et je prends alors conscience de tous les blocages, tensions, peurs, résistances (tant physiques que mentales) qui m'empêchent d'aller toucher ma flamme intérieure. Comment trouver d'abord la détente ? Je m'aperçois que mon corps ne m'obéit pas comme je voudrais ! Quand il s'agit d'un poignet à lâcher ou des sourcils à défroncer, ça va encore. Mais

les épaules... Une minute d'inattention et elles se font remarquer. Je ne parle pas du mental qui intervient en permanence sans que je l'appelle. Mon corps continue à faire les mouvements alors que mon esprit s'est échappé ! Rester vigilant, ne rien lâcher... ou plutôt si, tout lâcher ! Mais quand

le mouvement démarre, j'aime cette recherche d'un état de corps et d'esprit disponible pour favoriser la fluidité et l'intensité du Chi : un muscle à détendre, le regard à laisser ouvert, un courant favorable pour la main, une pensée à laisser passer. Et le plaisir d'une respiration qui dure, du temps d'ancrage où en un instant, tout se place.

Alors, parfois, quand tout est réuni : la détente, l'alignement, l'écoute, la présence, le centrage et l'ouverture, il se passe quelque chose du domaine de la grâce, je retrouve les mêmes sensations qu'en posture assise avec une dimension supplémentaire : celle de sentir l'écoulement de la vie dans le mouvement. C'est

sûr, il y a encore du chemin pour favoriser sa fluidité, c'est pour ça que je continue...





**Michèle Stévanovitch**

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

# La Joie, la vie, la terre

La Joie... en parler, n'est-ce pas déjà la ternir ?  
Et puis, que dire de quelque chose que chacun connaît sans doute au plus profond de soi ?

Plutôt, tenter de partager mon expérience afin de raviver la vôtre. Expérience première et plus tard, celle vécue au travers de l'Art du Chi.

Il y a les joies multiples et éphémères, qui sont, me semble-t-il, des manifestations plus superficielles ou provoquées par des événements extérieurs (toutefois très agréables).

Je voudrais parler de La Joie profonde comme un élan physique qui monte d'une source intérieure et qui me remplit. Une sorte d'élan vital sans objet autre que la joie de vivre.

Le souvenir très vivant de cette expérience remonte à mon enfance ... et ensuite, ma quête a toujours été de l'entretenir. Je croyais d'abord qu'elle était le propre de cette enfance et effectivement, en grandissant l'élan avait tendance à se diluer. A cette époque, cela s'apparentait à un bien-être physique. Un état de corps ; confortable, habile, souple, heureux. Je l'ai donc entretenu en entretenant mon corps (judo, aikido, relaxation, yoga).

Je cherchais frénétiquement les traces de cet état chez les adultes, je guettais l'aisance des mouvements, la souplesse de la marche, une présence heureuse... Peu d'adultes la possédaient... une raison supplémentaire pour l'entretenir et chercher.

J'ai rencontré Vlady. C'était clair, il était cette chose que je cherchais. Il l'était de manière complète et rayonnante. J'allais le suivre !

## L'Art du Chi

Observons quelques éléments de notre travail afin de mettre en lumière cet aspect dans notre recherche.

...Ce qui me semble extraordinaire, c'est qu'une méthode et des techniques puissent nous ramener à un état premier.

Commençons par la première règle : **Confort d'abord !** Un bon tapis et une bonne posture... ne pas forcer...

C'est en fait bien plus que ce confort de base, bien qu'il soit très important et le point de départ. Le confort deviendra une orientation profonde. Avant cela, il évolue selon les étapes de notre pratique ...

- une façon de se déposer, bientôt un réflexe.
- une façon d'écouter, d'orienter notre regard, s'ouvrir sans esprit critique.
- de sentir et d'agir, agir dans l'écoute de ce qui est.
- un choix d'harmonie et d'équilibre, une orientation de chaque instant.
- une confiance ; le corps sait, la vie sait.
- une façon de créer le calme intérieur ; calmer le mental, lâcher prise.
- de chercher la simplicité, éliminer toute tension, tout effort, tout artifice.
- une qualité de présence, la paix qui se développe à l'intérieur rayonne à l'extérieur.

Tout cela afin de favoriser l'apparition d'un état d'ouverture à la vie.



En réintégrant mon corps par le confort je le libère. Je le libère de tout ce qui entrave ma vraie nature, heureuse.

Après la maîtrise de la détente physique et mentale (le confort), **le Tantien** est la deuxième clé, il me permet à chaque instant de retrouver l'ancrage à mon corps, à la terre, à ma vie. J'ai un centre. Celui vers lequel tout converge et celui duquel tout émane. C'est le lieu physique de ce confort recherché, la maison...

La troisième étape serait d'être le plus souvent possible dans cette disposition de présence centrée. Dans mes actions quotidiennes, dans la vie de tous les jours et pas seulement lorsque je pratique. Le travail consiste en une sorte d'**éveil permanent à mon être**. Toutes les techniques, les pratiques n'ont de sens que si elles transforment ma vie. Tous les instants « gagnés » par ma pratique déclenchent de plus en plus facilement la Joie, comme ça, sans raison. La joie jaillit, elle est physique, elle n'a pas besoin de raison, elle est.

C'est aussi pour moi un bon indicateur, j'oublie la Joie ? Je m'égare... et de fait je me suis laissée distraire par mes activités, mes soucis, mes inquiétudes, mes états d'âme... en somme, je me suis laissée entraîner hors de moi-même ...

### Revenir à l'état premier

Comme je l'ai dit, la source est le Tantien, c'est en retrouvant mon centre que je permets à la joie de se manifester. Mais le centre est celui d'un corps physique et vivant dans un environnement ! Il est lui-même nourri par les sens et les émotions. La beauté, l'harmonie, la relation par le Chi. Ce sont les consignes de notre recherche, de notre travail, ce sont des choix permanents. Toutes ces expériences renforcent ma relation au monde, ma cohérence avec Le monde et La Vie. **En me centrant, je m'ouvre, la joie jaillit.**

Le confort me permet de retrouver un état de corps heureux, le centre me permet d'y être en permanence, la cohérence (travaillée sans cesse) avec la Vie me donne la joie.

Vlady a eu le génie de nous guider et de nous montrer la route par le bien-être, l'harmonie, l'amour. Il a choisi pour nous un chemin chantant, cela ne nous économise pas les 10.000 heures mais depuis le début et tout au long, chercher ce qui est agréable, signe que l'on est sur la bonne voie, nous amène à **créer l'harmonie**, en nous et en dehors, à chaque instant.

*« On peut parfois ramener dans la réalité ordinaire l'état de conscience que nous avons atteint lors de l'identification. Et on ne peut que jubiler. Je m'identifie à mon corps, la perception de soi et la conscience ne font qu'un. Bien plus, toute perception se confond avec la conscience de soi. Dans la joie ! La perception se confond au moi. Je suis le son que j'entends, je suis le goût de fraise, je suis la caresse d'amour. Je suis l'arbre, je suis la terre. Je suis le monde. Je suis l'univers. Je suis la vie... »*

V. Stévanovitch, *La voie de l'énergie*, p. 259

En cela, notre travail est aussi un acte fort pour la vie, pour la terre.



### Quelques références citées dans les articles

Vlady Stévanovitch, *La voie du Tai Ji Quan - L'art du Chi*, Éditions Dangles, réédition 2008

Vlady Stévanovitch, *La voie de l'énergie.*

*L'éveil et le développement du chi, ou énergie vitale,*  
Éditions Dangles, réédition 1993.

Vlady Stévanovitch *L'explorateur du monde intérieur*, Collection Bouteille à la mer, 1987.

## Les Centres de formation d'enseignants

### Centre International Vlady Stévanovitch

(France)

Formateur : Michèle Stévanovitch

tél.: +33 (0)4 92 63 25 54

stevanovitch@artduchi.com

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

Grand stage d'été 2016 :

du 9 juillet au 11 août

### Centre Vlady Stévanovitch

Québec

Formateur : Pierre Boogaerts\*

tél.: au Québec (sans frais) 1-888-922-1146

tél.: (819) 826-2020

centrepb@artduchi.com

<http://www.artduchi.com/centrepb/>

Grand stage d'été 2016 :

du 16 juillet au 11 août

### Centre Vlady Stévanovitch

Portugal

Formateur : Fabien Bastin

tél.: 289 793 984

telm.: 96 468 4594

centrealgarve@artduchi.com

<http://www.taichievi.byethost13.com/>

Grand stage d'été 2016 :

du 30 juillet au 25 août

### Centre Vlady Stévanovitch

Belgique

Formateur : Karine Taymans\*\*

tél.: +32 (0)67/87.84.44

karine@artduchi.com

<http://www.cvsb.be/>

\* Pierre Boogaerts participera au Grand stage d'été du Centre international du 9 au 14 juillet 2016

\*\* Karine Taymans participera au Grand stage d'été du Centre international du 16 au 21 juillet 2016