

Énergie vitale quand le chi fait sa révolution

L'art du chi ou méthode Stévanovitch est un art corporel orienté vers le bien-être et la santé. Synthétisée par son concepteur, Vlady Stévanovitch, cette méthode vise à activer et rendre sensible le chi ou énergie que les Orientaux utilisent dans leur médecine. Elle est destinée aux thérapeutes souhaitant se perfectionner et aux débutants désireux de s'initier à cette pratique stimulant les fonctions vitales.

Le chi est un concept bien difficile à expliquer en Occident. On le traduit très approximativement par « souffle » ou « énergie ». Le chi est une force qui circule librement aussi bien dans l'univers qu'à travers le corps humain. C'est d'ailleurs sur les canaux énergétiques par lesquels passe ce chi, dénommés les méridiens, qui parcourent l'ensemble du corps, que les acupuncteurs placent leurs aiguilles. De la même façon, les pratiques corporelles asiatiques comme le tai-chi, le qi gong ou même le yoga ont pour but de fluidifier la circulation de cette énergie pour s'assurer une bonne santé. En bougeant lentement selon des codes bien précis, des points de blocage sont libérés et des points de faiblesses par lesquels l'énergie se perd sont tonifiés. Un nouvel équilibre va alors se créer dans le corps entre les différents

organes et le psychisme, entre les énergies célestes et terrestres qui nous traversent, appelées yin et yang, deux types d'énergie à la fois indissociables, opposés et complémentaires.

Inspiré par des maîtres orientaux et asiatiques

Thérapeute, guérisseur et praticien de l'acupuncture, Vlady Stévanovitch a passé une soixantaine d'années à expérimenter, à comprendre et à synthétiser ces différentes pratiques. Ses maîtres étaient d'origine chinoise, japonaise et indienne. Le mystère plane encore sur l'identité de ces professeurs. Il ne voulait pas les nommer. C'était, selon lui les ramener à un niveau « humain ». Passionné de musique, mais sujet à des difficultés respiratoires, Vlady rencontre, à Belgrade, son premier

vocales, posturales et de méditation vraisemblablement en lien avec l'univers des arts martiaux. À cette époque, Vlady s'éloigne des techniques de karaté pour travailler principalement la dimension énergétique. Enfin, le troisième maître chinois, Kuo Chi, l'initie au tai-chi. L'enseignement actuel qui est transmis dans l'École de l'art du chi puise dans ces différentes influences. Il y a beaucoup d'aspects qui se rapportent à la médecine chinoise, mais il y a un fond plus large qui relie aussi à l'Inde. « Pour moi le tai-chi est devenu un extraordinaire moyen de transmission de l'enseignement que j'avais reçu de mes deux maîtres précédents, précisait Vlady Stévanovitch sur son site. Je retrouvais les deux voies réunies dans l'enseignement que je recevais du maître chinois. Les deux voies abordées dans une pratique corporelle d'une richesse exceptionnelle. » Cette méthode était initialement destinée aux médecins. Vlady Stévanovitch a commencé à développer ses stages pour ce public dans l'espoir de les aider à mieux soigner les malades. Mais peu de médecins se sont intéressés à cette pratique. Les cours, stages et formations ont donc été ouverts aux thérapeutes de toutes disciplines confondues : homéopathes, acupuncteurs, ostéopathes, kiné, praticiens de shiatsu.

Apprendre à manipuler l'énergie et à se protéger

L'art du chi n'est pas à proprement parler une technique thérapeutique, elle ne soigne pas de maladies. Après le décès de Vlady Stévanovitch, sa femme, Michèle, a continué à transmettre cette technique et explique : « Nous apprenons aux

Vlady, une vie, un auteur

Vlady Stévanovitch est né en 1925 à Belgrade, dans l'actuelle Serbie, d'un père serbe et d'une mère belge. Lors de la Seconde Guerre mondiale, il sera patriote résistant communiste, puis il s'opposera au régime de Tito après la guerre. Contraint de fuir la Yougoslavie, il s'installe en France et retrouve sa vocation de musicien en jouant principalement du hautbois comme professionnel. Vlady abandonnera complètement ses activités thérapeutiques à la fin des années 1980 et se consacrera à l'enseignement de l'art du chi après avoir fondé l'École de la voie intérieure, en 1988, avec sa femme, Michèle. Il est l'auteur de plusieurs livres. Certains ne sont plus édités, d'autres sont encore disponibles dont *La voie de l'énergie* ou *L'art du chi* (éd. Dangles).

maître à 14 ans, qu'il croit être un professeur de yoga et le supplie de l'aider. Cet homme, qui avait vécu en Inde, lui transmet des techniques de médecine ayurvédique, sans pour autant faire référence au yoga.

Le jeune adolescent est initié à des techniques de respiration, de sons et d'émission de sons. Vlady cultivera toute sa vie les acquis de cette période capitale dans son initiation. À l'âge adulte, il rencontre un second maître, d'origine japonaise. Celui-ci lui transmet des techniques

thérapeutes à être sensibles au chi. C'est très facile, il suffit d'avoir une bonne écoute. Les thérapeutes ont souvent déjà eu une expérience qui les a ouverts et veulent des réponses, des explications. Apprendre à manipuler cette énergie et se protéger. Car les thérapeutes s'engagent physiquement dans le traitement avec le patient et sont parfois en danger de perdre leur énergie. » Dans son centre situé dans le département des Alpes-de-Haute-Provence, à Saint-Vincent-sur-Jabron, Michèle et ses professeurs enseignent des techniques pour se protéger. Par exemple, quand un thérapeute touche un patient, le contact énergétique est fort. Si le patient est gravement malade, le thérapeute peut littéralement être pompé de son énergie, s'affaiblir et tomber malade à son tour. Il faut qu'il s'en rende compte à temps et qu'il module cette déperdition. À l'École de la voie intérieure, on apprend ces techniques de régénération, de recharge et d'augmentation du chi. Ces techniques sont ancestrales.

Trouver le tan tien, centre de gravité dans le ventre

Pour l'essentiel, la méthode est conçue pour trouver le centre énergétique du corps, le tan tien qui se situe dans le ventre (*lire l'encadré ci-contre*). C'est le point d'appui physique des énergies et le lieu de concentration du chi. Si le tan tien est le centre de l'énergie vitale, du chi donc, c'est aussi le centre de gravité du corps, l'endroit de confluence des énergies internes à l'être humain et de l'énergie du monde extérieur. C'est ici que le corps subit les effets de la loi de l'attraction universelle. On pourrait dire que c'est l'endroit où se réunissent le microcosme et le macrocosme donnant raison à l'une des formules allégoriques de la Table d'émeraude : « Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut et ce qui en haut est comme ce qui est en bas ».

Une technique musculaire permet par exemple d'inverser le sens habituel de circulation énergétique pour le maintenir dans le ventre. Et donc éviter que tout le chi soit perdu en quelques minutes vers l'extérieur. Il y a par exemple la « technique de la petite circulation énergétique », à partir de mouvements du corps, des muscles spécifiques du ventre, du dos, de posture, de respiration, d'imagination et de sensibilité. L'énergie va circuler et développer si-

multanément son potentiel revitalisant. Le centre ne s'oriente pas uniquement vers les thérapeutes. Il est ouvert à des débutants. Le système pédagogique est très différent d'un système de transmission rigide. « On y apprend en s'amusant, en mettant le mental de côté, précise Michèle. Les stagiaires vont partir en seulement quelques jours avec une perception, une sensation du chi. Ils peuvent le rendre palpable, le toucher du doigt, après quelques heures parfois. Puis, c'est quelque chose qui va se développer, mais une première sensation interne sera là, cette méthode est très efficace. Dans notre façon d'enseigner, on accompagne tout ce travail interne, il n'est pas spécifique aux Asiatiques. Le chi est universel et tout le monde peut arriver à apprendre les techniques. On essaie de faire sentir le chi, de faire comprendre comment faire monter le chi avec des techniques très très simples, une correction des mauvaises habitudes du corps, comment protéger ses articulations, comment agir en cas de stress pour se détendre rapidement », précise Michèle.

De débutant à enseignant

L'enseignement se décline sur différents niveaux. Outre de nombreux stages pro-

posés aux débutants en toute saison, le premier niveau est purement pratique pour intégrer des techniques dans la vie de tous les jours : posture, bien être. Puis vient l'aspect énergétique qui va permettre d'aller beaucoup plus loin. Puis enfin, si les pratiquants le souhaitent, ils peuvent se former plus avant devenir des enseignants. Ils vont alors développer une autre vision, une autre relation à la vie, à la nature à la planète. La profondeur de la méthode permet ces différents niveaux de progression. Pour Michèle : « Ce sont les mêmes techniques que nous enseignons à tout le monde. On a des personnes qui ont commencé par des techniques de base, puis qui se sont orientées vers les techniques pour thérapeutes ou pour enseignants. Il y a cependant des contre-indications, notamment pour les gens psychologiquement fragiles. L'aspect énergétique perturbe beaucoup. Les formations sont seulement pour les adultes pour le moment. Avant 30 ans, c'est rare, ça demande une intériorisation qui demande de la maturité ». Dans un monde où le jeunisme est devenu une norme au détriment de la sagesse ce simple rappel fait déjà le plus grand bien. ●

François Lehn

L'importance de la respiration

Pour commencer une respiration ventrale, une bonne analogie, notamment développée par Nancy Zi, auteure de L'art de respirer, pourrait être celle du compte-gouttes qui présente le double avantage d'appréhender et conceptualiser la circulation de l'énergie dans le corps par le souffle – concept quelque peu délicat à maîtriser pour les débutants – et de bien saisir l'emplacement du tan tien. Physiquement, ce point se situe à trois doigts sous le nombril. Apprendre la respiration ventrale pour stimuler le tan tien n'a rien à voir avec le simple fait de gonfler le ventre. Pour maîtriser la subtilité de la respiration énergétique, Nancy Zi conseille d'imaginer une sphère orangée et translucide. Cette sphère est située dans la poire d'un compte-gouttes imaginaire, dont le bout de la pipette se trouve à la jonction du nez et de la gorge. Imaginez que cette poire peut gonfler ou se rétracter sur votre simple volonté. Avec l'habitude, plus vous penserez à cette image, plus il sera facile de contrôler votre respiration par la visualisation. Le fait de ne plus penser nez ou bouche pour inspirer et expirer, conduit vers un centrage supplémentaire et plus interne. L'intérêt de cette respiration ventrale n'est pas de remplir d'air l'abdomen, mais de dilater la paroi abdominale pour abaisser le diaphragme. « Commencez pour l'instant à simplement vous entraîner plusieurs fois par jour à vous concentrer sur la pipette dans l'arrière-gorge, et descendez en suivant le tube qui traverse la poitrine jusqu'à la poire du compte-gouttes qui va actionner le tan tien. Il faut bien visualiser ce mouvement du haut vers le bas (ciel terre) mais par aspiration, et du bas vers le haut, (terre ciel) sur injonction de la volonté » peut-on lire sur le site vivre-qigong.fr.