

Devenir pratiquant de  
**l'Art du Chi**  
Méthode Stévanovitch

Carnet  
de formation  
personnelle



Direction générale de l'Ecole  
Centre International Vlady Stévanovitch

Chemin d'Aubard F-04200 Saint-Vincent-sur Jabron  
+33 (0)4 92 63 25 54 [stevanovitch@artduchi.com](mailto:stevanovitch@artduchi.com)  
[www.artduchi.com/centreinternational](http://www.artduchi.com/centreinternational)



# Sommaire

Pages

- **Différentes formations proposées par l'Ecole** ..... 4- 5
- **Liste des techniques et fiches de participation aux stages**
  - Techniques au sol**
    - \* Module 1 : Prise en main du Tantien ..... 6
    - \* Module 2 : Techniques de respiration ..... 6
    - \* Module 3 : Techniques de détente et de relaxation ..... 8
    - \* Module 4 : Petite circulation - approche ..... 8
    - \* Module 5 : Petite circulation - la technique ..... 10
    - \* Module 6 : La Posture assise ..... 10
  - Techniques debout**
    - \* Module A : Apprentissage des principes de base ..... 12
    - \* Module B : Apprentissage des formes :  
les 11 exercices de santé et les 24 Postures ..... 12
    - \* Module C : La respiration (à 2 temps) dans la forme ..... 14
    - \* Module D : Les 4 temps du mouvement ..... 14
    - \* Module E : La Pratique : les 11 exercices de santé,  
les 24 Postures, la forme de Maredret ..... 16
    - \* Module F : Le Kirikido ..... 16
- **Liste des Professeurs délégués** ..... 18
- **Liste des Formateurs** ..... 19

## CARNET DE FORMATION PERSONNELLE

La Formation personnelle permet d'acquérir les bases de notre méthode.

Elle est également un préalable obligatoire à la formation d'enseignant de l'Art du Chi selon la méthode Stévanovitch.

**Nom** .....

**Prénom** .....

**Carnet reçu le** .....

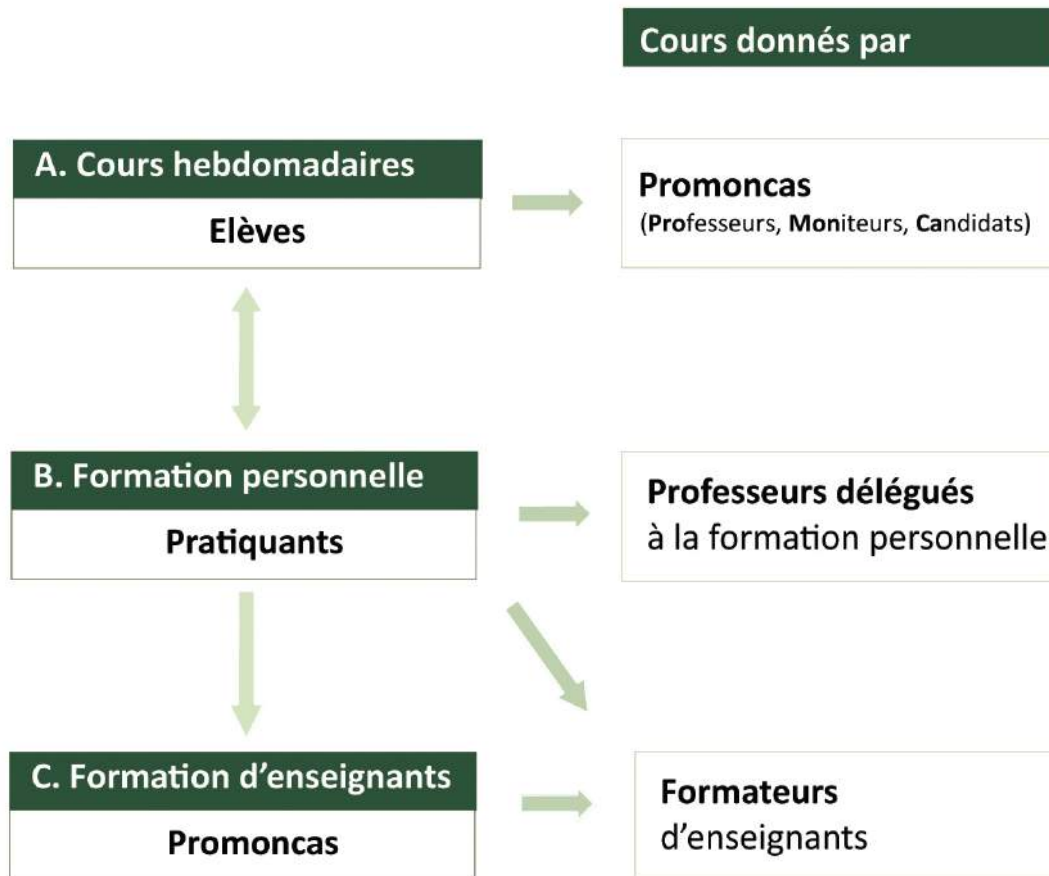
**donné par** .....

**Cours hebdomadaires suivis**

.....  
.....  
.....

# L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch



# L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch

## Différentes formations proposées par l'Ecole

### A. Les cours hebdomadaires, par les enseignants

De nombreux enseignants (Promoncas) diffusent l'Art du Chi dans 14 pays. Les cours hebdomadaires sont construits en deux parties : 30 minutes de travail au sol (respiration, relaxation, approche du travail énergétique) et 60 minutes de travail en mouvement (Taï Ji Quan, Qi Gong).

*Sur le site : la liste des enseignants [Accueil » L'École » Les enseignants par pays]*

### B. La Formation personnelle, par les Professeurs délégués et les Formateurs

Les Professeurs délégués à la formation personnelle et les Formateurs d'enseignants proposent une formation plus intensive par **stages**.

Les stages sont proposés par thèmes selon le Carnet de Formation personnelle. Chaque élève organise sa formation selon ses possibilités, à son rythme, en bénéficiant de la complémentarité des enseignants. La durée de la formation dépend du nombre des stages suivis, avec un minimum de trois ans. La participation aux cours hebdomadaires est toujours vivement conseillée.

*Sur le site : la liste des stages proposés*

*[Accueil » L'École » Les formations de l'École » La formation personnelle]*

### C. La formation à l'enseignement, par les Formateurs

Les Formateurs d'enseignants se consacrent entièrement à l'Art du Chi - Méthode Stévanovitch. La formation d'enseignants suit la formation personnelle et débute par un stage d'accès au statut de Candidat. Elle comporte ensuite plusieurs étapes : Candidat, Moniteur, Professeur. Pour pouvoir enseigner, il faut avoir une pratique personnelle, un enthousiasme et une curiosité sans fin pour notre travail.

*Sur le site : la Charte des enseignants*

*[Accueil » L'École » Les formations de l'École » La formation d'enseignants]*

# Techniques au sol

Cette liste n'est qu'une énumération, sans ordre ni hiérarchie. Pour l'esprit, nous vous

proposons de visiter le site [www.artduchi.com/centreinternational](http://www.artduchi.com/centreinternational)

Module 1		Prise en main du Tantien	Retrouver l'unité de l'être			
a.	Les mouvements du bassin (couché, assis).					
b.	Recherche du repère avant : pression des doigts, de l'éminence thénar.					
c.	Repère avant, repère arrière, la barre, la ballade de la boule. Les 6 repères reliés au Tantien.					
d.	Séparation des deux étages du ventre.					
e.	L'effort centré (couché, assis, debout).					
f.	Les premiers abdominaux.					
g.	Respiration abdominale sub-ombilicale tantienienne.					
h.	Respiration tibétaine.					

Module 2		Techniques de respiration	La respiration doit être la chose la plus facile au monde			
a.	Abdominale sub-ombilicale tantienienne.					
b.	Elective (par étages). Contrôle de la détente des muscles qui font l'inspiration.					
c.	Endonasale. Mise en évidence du point Lu par le frottement de l'air.					
d.	Complète.					
e.	Les ré-inspirades.					
f.	La respiration sans effort, perçue comme une pression douce, sans limite.					
g.	Technique de l'Oudiana					

# Techniques au sol

## Module 3 Techniques de détente et de relaxation

### La maîtrise du corps passe par le contrôle de la détente

a.	Auto-massages des mains				
b.	Auto-massages du visage, des pieds				
c.	Roulades (prendre son pied).				
d.	Horloge (Feldenkrais).				
e.	Détente des épaules, de la ceinture scapulaire, du bassin.				
f.	Relaxation de base (lourd, chaud, cœur...) <i>A noter qu'une relaxation avec des débutants ne dure pas plus de 20 minutes.</i>				

## Module 4 Petite Circulation - approche

### Les outils de la manipulation du Chi

a.	Sensibilisation des points et circulation mentale.				
b.	La respiration par les points et relation en barre avec le Tantien.				
c.	Le déroulé du dos au sol.				
d.	Technique des volets dans chacun des points, à l'ouverture, à la fermeture.				
e.	Les abdominaux.				
f.	Séparation des deux étages du ventre.				

# Techniques au sol

<b>Module 5</b>	<b>Petite circulation du Chi - la technique</b>	<b>Le pompage du Chi</b>			
a.	Oudianer, pousser dans tous les points.				
b.	La vague.				
c.	Coups de bélier dans les points de la petite circulation.				
d.	Respiration à trois temps.				
e.	Passis trough.				
f.	Technique complète - ça tourne !				

<b>Module 6</b>	<b>La Posture assise</b>	<b>Le Tantien et la structure intérieure</b>			
a.	<p>Confort d'abord (trouver sa posture, la détente, la mobilité).</p> <p>Les principaux éléments de la position sont</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'appui sur le Tantien,</li> <li>* l'axe comprenant la position de la tête,</li> <li>* le bassin (position neutre du repère arrière).</li> </ul>				
b.	La symétrie intérieure.				

# Techniques debout

Le Qi Gong et le Tai Ji Quan sont indissociablement liés au travail énergétique.

<b>Module A</b>		<b>Apprentissage des principes de base</b> à travers les 11 exercices de santé et les 24 Postures		<b>La posture debout</b>			
a.	Les critères du Tantien (bascule du bassin, jambes fléchies, pieds qui agrippent le sol, axe, regard).						
b.	Le pas, alternant plein et vide. Le travail du pied (talon - pointe)						
c.	Les mains, détente souple, écoute du Chi, la gueule du tigre, les points des poignets.						
d.	Visage, détente, regard.						
e.	La simplicité du geste, ne rien faire, ne rien empêcher (ça prend toute la vie !).						
f.	Les diagonales.						

<b>Module B</b>		<b>Apprentissage des formes :</b> Les 11 exercices de santé et les 24 Postures		<b>Apprendre autrement</b>				
<p><i>Nous privilégions l'apprentissage global. Ce genre de connaissance ne s'acquiert que par la répétition inlassable des mêmes mouvements. La mémoire habituelle est à mettre de côté, la bonne mémoire est celle du corps. Notre art se transmet. Pour recevoir, il faut se fondre dans le mouvement de l'enseignant.</i></p>	<b>Les 11</b>							
	<b>Les 24</b>							

# Techniques debout

Module C	La respiration (à 2 temps) dans la forme	L'alternance de la respiration autour du Tantien			
<p>Alternance :</p> <p>a. • Inspiration : ouverture (de la cage thoracique, du mouvement), <b>légèreté</b> (bulle de savon). • Expiration : fermeture, <b>ancrage</b>.</p>					
<p>b. La respiration est fluide, sans effort.</p>					
<p>c. Travail de certains Brocards.</p>					
<p>d. Eventuellement approche de la respiration à 3 temps.</p>					

Module D	Les 4 temps du mouvement	Rythmes et fluidité			
<p>1. Tantien (premier inspir).</p> <p>2. Libérer les trois membres (grand inspir).</p> <p>3. S'enraciner, l'axe (apnée).</p> <p>4. Revenir au tantien (expir) et lancer le Chi.</p>					



# Techniques debout

## Module E La Pratique :

Les 11 exercices de santé  
Les 24 Postures - La forme de Maredret

## La transmission par le corps

- Les mouvements n'ont ni début ni fin : chaque figure commence avant la fin de la précédente et se poursuit elle-même pour s'achever alors que la suivante a déjà commencé.
- Apprendre à suivre, s'imprégner des différents aspects sans passer par le mental.

Les 11				
Les 24				
Maredret				

## Module F Le Kirido

## La logique du corps dans l'action

La pratique du Kirikido permet aux futurs enseignants de mieux comprendre la logique des mouvements. Cette compréhension permet au corps et au Tantien de s'engager et prépare ainsi la libre circulation du Chi.  
D'autres aspects sont : la vitesse, l'ancrage, le tonus musculaire, l'assouplissement, la perception d'un Tantien plus fort ...


**NB** Si vous désirez continuer la formation pour devenir **enseignant de l'Art du Chi**,

prenez connaissance de la **charte** sur le site  
(Accueil » L'École » Les formations de l'École » La formation d'enseignant)

# Professeurs délégués à la formation personnelle

## BELGIQUE

### Marie-Christine Anthonissen

Rue de Namur, 80 - 1300 WAVRE

Tél. : +32 (0)10 65 95 10 - Email : mcanthonissen@skynet.be

### Christian Michel

Rue Falise 37A 1470 BAISY-THY

Tél. : +32 (0)67 33 15 50 - Courriel : christian@artduchi.com

## ECOSSE - UK

### Laurent Haquin

78 Willowbrae av - EDIMBOURG - EH8 7HU

Courriel : laurent@art-of-chi.co.uk - Site : www.art-of-chi.co.uk

## FRANCE

### Laurence Bourreau

5 bis Avenue du Cégares 13840 ROGNES

Tél. : +33 (0)4 42 50 13 55 - Courriel : corpsetsouffles@wanadoo.fr

### Thierry Chastaing

23 route d'Etrembières 74100 ANNEMASSE

Tél. : +33 (0)9 75 51 26 54 / (0)6 07 97 24 56 - Courriel : thierry.chastaing@yahoo.fr

### Annick Dugas

30 rue du 7 juin 1944 - "Art de Vie" 44120 VERTOU

Tél. : +33 (0)2 40 47 02 32 - Courriel : annick.dugas@free.fr

### Anne-Marie Vessylier

23 route d'Etrembières 74100 ANNEMASSE

Tél. : +33 (0)9 75 51 26 54 / (0)6 07 97 24 56 - Courriel : vessylier.unisoi@yahoo.fr

## PORTUGAL (durant le stage d'été)

### Jeanne Houde

Belmonte nº 264-V - 8800-105 LUZ DE TAVIRA

Tél. : 351 289 793984 - Courriel : jeannehoude@hotmail.com

# Formateurs d'enseignants

## Michèle Stévanovitch

Centre International Vlady Stévanovitch

Chemin d'Aubard - 04200 Saint-Vincent sur Jabron - France

Tél./fax : +33 (0)4 92 63 25 54 - Email : stevanovitch@artduchi.com

Site Internet : www.artduchi.com/centreinternational

## Fabien Bastin

Centre Vlady Stévanovitch - Portugal

Belmonte nº 264-V - 8800-105 Luz de Tavira - Portugal

Tél./fax : +351 289 793 984 - Email : centrealgarve@tantien.com

Site Internet : www.tantien.com/portugal

## Pierre Boogaerts

Centre Vlady Stévanovitch - Québec

330 Lisgar - Ulverton - Qc J0B 2B0 - Canada

Tél. : +01 819 826 2020 - Email : centrepb@artduchi.com

Site Internet : www.artduchi.com/centrepb

## Karine Taymans

Centre Vlady Stévanovitch - Belgique

Rue du Fosty 111 - 1470 Baisy-Thy - Belgique

Tél. : +32 (0)67 87 84 44 - Email : karine@artduchi.com

Site internet : www.cvsb.be