

## Introdução

A formação de professores é acessível a todas as pessoas que tenham já praticado com um dos professores da Escola e que tenham um conhecimento suficiente do nosso trabalho.

Em Portugal, a formação dos professores é realizada no **Centro Vlady Stevanovitch Portugal** e é assegurada por **Fabien Bastin**, ele próprio, um dos cinco formadores da Escola internacional e responsável pela Escola em Portugal, assistido por **Jeanne Houde**.

Todos os que estão comprometidos nesta formação são convidados a seguirem o máximo de estágios - de todos os níveis - dados por um formador da Escola.

A formação desenrola-se durante vários anos e compreende:

- estágios intensivos de formação e os estágios mais curtos dados pelos formadores;
- os grandes estágios de verão;
- os cursos semanais dados pelos professores da Escola;
- a prática pessoal.

Através da "Carta da Escola", (pedir a cópia por e-mail) tereis todos os detalhes do caminho proposto a toda a pessoa que deseja comprometer-se a fundo nesta Via.

## Programa de formação

O presente programa fornece a lista das técnicas que devem ser dominadas para poder-se começar a ensinar. Ao mesmo tempo pode ser visto como uma lista das técnicas que podem ser ensinadas aos alunos. Evidentemente que para ensinar é necessário saber muito mais que o aluno, sendo necessário participar igualmente noutros estágios de formação (108, 127, sons, etc.).

Trata-se assim de uma simples enumeração de técnicas, pelo que sobre o seu espírito propomos a leitura do texto "Duas palavras aos professores" ou da Carta da Escola (pedir um exemplar).

Estes módulos podem ser seguidos junto de um ou mais **Formadores** da Escola, ou junto de um ou mais **Professores delegados para a formação**.

### DIFERENTES FÓRMULAS:

#### **A. Cursos semanais**

Os cursos semanais têm uma duração de 1h30 (20 a 30 minutos com práticas no solo, 60 minutos com práticas de movimento). O conjunto destas técnicas é ensinado durante vários anos.

#### **B. Formação pessoal**

Durante muitos dos cursos semanais podem participar em jornadas ou estágios dados pelos **Professores delegados** ou por **Formadores**.

O ensinamento é aí apresentado por módulos. A caderneta de formação pessoal ajudará cada um a situar-se na formação e a escolher os estágios que permitam avançar melhor e ao seu ritmo.

### **C. Formação de professores da Arte do Chi, método Stévanovitch**

No seguimento da formação pessoal, querendo tornar-se professores da Escola, assinareis a **Carta** da Escola, prosseguindo a vossa formação junto dos cinco Formadores. Tornar-vos-eis então **Candidatos**.

#### **Módulos: Técnicas no solo**

Esta lista é somente uma enumeração, sem ordem hierárquica. Para compreender o espírito propomos lerdes a Carta dos professores da Escola.

##### **Módulo 1- "Agarrar" o Tantien**

- a) Os movimentos da bacia, deitado e sentado.
- b) Procura da referência anterior: pressão dos dedos da eminência tenar.
- c) Referência anterior, referência posterior, a barra, a balada da bola, as seis referências ligadas ao Tantien.
- d) Separação dos dois níveis do ventre.
- e) O esforço centrado.
- f) Os primeiros abdominais.
- g) Respiração abdominal sub-umbilical Tantieniana.
- h) Respiração tibetana.

*Os elementos deste módulo devem ser realizados no mínimo 2 vezes.  
Alguns aspetos serão retomados em outros módulos.*

##### **Módulo 2- Técnicas de respiração**

- a) Abdominal sub-umbilical Tantieniana.
- b) Seletivo. Por níveis. Controle da descontração dos músculos responsáveis pela respiração.
- c) Endonasal. Colocar em evidência o ponto Lu através do ar.
- d) Completa.
- e) As "reinspirações"
- f) A respiração sem esforço, percebida como uma doce pressão, sem limite.
- g) Oudiana.

*Os elementos deste modulo devem ser realizados no mínimo 2 vezes.*

**Módulo 3- Técnicas de descontração e relaxamento (4 cursos)**

- a) Auto massagem das mãos, face, pés.
- b) Rolamentos.
- c) Relógio.
- d) Descontração dos ombros, da cintura escapular, da bacia.
- e) Relaxamento em três tempos (pesado, quente, coração). Notar que o relaxamento com alunos principiantes não deve durar mais de g) 20 minutos).

*Os elementos deste modulo devem ser realizados no mínimo 2 vezes.*

**Módulo 4- Pequena circulação do Chi, abordagem (4 cursos)**

- a) Sensibilização dos pontos e circulação mental
- b) A respiração pelos pontos e a relação da barra com o Tantien.
- c) O desenrolar das costas no solo.
- d) Técnica das persianas em cada um dos pontos.
- e) Os abdominais.
- f) Separação dos 2 níveis do ventre.

*Os elementos deste modulo devem ser realizados no mínimo 2 vezes.*

**Módulo 5- Pequena circulação do Chi, a técnica (4 cursos)**

- a) Oudiana, pressionar em todos os pontos.
- b) A vaga.
- c) Golpe do carneiro nos pontos da pequena circulação.
- d) Respiração a três tempos.
- e) "Passis trough"
- f) Técnica completa (gira, volta)

*Os elementos deste modulo devem ser realizados no mínimo 2 vezes.*

**Módulo 6- A postura sentada (4 cursos)**

- a) O conforto em primeiro lugar (encontrar a postura **própria**, a descontração, a mobilidade).
  - \* Apoio sobre o Tantien.
  - \* O eixo compreendendo a posição da cabeça.
  - \* A bacia (posição neutra da referência posterior).
- b) A simetria interior.

*Os elementos deste módulo devem ser realizados no mínimo 2 vezes.*

## **Módulos: Técnicas de pé**

Para as técnicas em movimento é ainda mais difícil recomendar mínimos. Isso depende de cada um. Pedir a apreciação do Formador ou do Professor Delegado.

### **Módulo A) Aprendizagem dos princípios de base através dos 11 exercícios de saúde e das 24 posturas**

- a) Os critérios do Tantien (báscula da bacia, pernas fletidas, pés agarram o solo, o eixo, o olhar).
- b) O passo, alternância do cheio e do vazio.
- c) As mãos, descontração em *souplesse*, a escuta do Chi, a goela do tigre, os pontos dos punhos.
- d) A face, descontração, olhar.
- e) A simplicidade do gesto; nada fazer, nada impedir (isto demora toda a vida!). O controle da descontração e a lógica do corpo.
- f) As diagonais.

*Este módulo não consiste na memorização mas na experimentação, e deve fazer-se numerosas vezes.*

### **Módulo B) Aprendizagem das formas dos 11 exercícios de saúde e das 24 posturas**

Módulo a repetir numerosas vezes!

Nós privilegiamos a aprendizagem global. Este género de conhecimento não se adquire senão pela repetição incansável dos mesmos movimentos. A memória habitual deve ser colocada de lado. A boa memória é a do corpo. Aprender a seguir é fundamental. Fazemos os 11 exercícios de saúde e as 24 posturas desde o início. Mergulhando, desembaraçamo-nos a nadar. A memorização é um obstáculo à boa aprendizagem, ela virá com o tempo.

### **Módulo C) A respiração (a dois tempos) durante a forma (mínimo 4 cursos)**

- a) Alternância: Inspiração, abertura (da caixa torácica, do movimento), leveza (bola de sabão)  
Expiração, fecho.
- b) A respiração é fluida, sem esforço.
- c) Trabalho de determinados exercícios de Brocados.
- d) Eventualmente aproximação à respiração a três tempos.

### **Módulo D) Os 4 tempos do movimento (4 cursos)**

1. TanTien (primeira inspiração).
2. Libertar os 3 membros (grande inspiração).
3. Enraizamento, o eixo (apneia).
4. Lançar o Chi (expir).

### **Módulo E) A prática: os 11 exercícios de saúde, as 24 posturas, a forma de Maredret (numerosas vezes)**

A fluidez, a continuidade: cada figura começa antes do fim da precedente, e o fim de uma figura acaba depois do início da seguinte

A linguagem do corpo, aprender a seguir.

### **Módulo F) O Kirikido (mínimo 4 cursos)**

A prática do Kirikido permite aos futuros instrutores compreender melhor a lógica dos movimentos.

Essa compreensão permite ao corpo e ao Tantien envolver-se e por conseguinte preparar a livre circulação do Chi.

Outros aspectos são: a velocidade que põe em evidência a falta de habilidade, o tónus muscular, o *souplesse*, a percepção mais forte do Tantien...

### **Notas**

Desejando continuar a formação para se tornar **professor da Arte do Chi**, pedir ao seu professor a Carta da Escola.

Para poder ensinar é necessária ter uma prática pessoal, um entusiasmo e uma curiosidade pelo nosso trabalho.

Nós envolvemo-nos numa procura que nunca tem fim.

## **Duas palavras aos professores**

*Por Vlady Stévanovitch*

*(Extrato da revista Tai Chi Quan #2, página 6, 1991)*

Para ser professor de Tai Chi Quan, é necessário ter certas aptidões. É necessário dispor de tempo necessário à prática.

Noutros domínios, desde que memorizemos o volume de conhecimentos requeridos, podemos ensinar e transmitir. Podemos preparar os cursos refrescando a memória. É suficiente consultar os livros.

Tal coisa não é possível na nossa disciplina. Ela não é baseada num conhecimento conservado na memória, mas sim num desenvolvimento de certas

faculdades corporais e mentais. Para poder transmitir, é necessário tê-las adquiridas. So não é possível senão através de um ensinamento directo e pessoal.

Ora, muito frequentemente, imaginamos que as faculdades a desenvolver e a transmitir, consistem em perceber a realidade do Chi.

Quando somos capazes de sentir o Chi, tudo está apenas a começar. Descobrir as sensações devidas ao movimento do Chi significa somente encontrar uma sensibilidade natural. Isso significa acordar e sair do sono no qual a nossa educação nos colocou.

Isto é simplesmente voltar ao normal. Tudo está ainda por fazer para dominar o Chi e aprender o Tai Chi Quan.

No estilo que praticamos, estas percepções são indispensáveis à execução correcta dos movimentos. Mas não é tudo. Os olhos abrem-se. As orelhas desobstruem-se permitindo entender os sons. Esta abertura constitui uma etapa frequentemente muito impressionante na vida de um praticante. Com efeito, ser surdo e descobrir em algumas semanas o mundo dos sons, é um acontecimento espectacular. Isso dá possibilidades que eram inacessíveis, e que continuam a ser para aqueles que não têm a percepção dos sons. Mas, se temos esta percepção, não por isso somos músicos. Menos ainda professores de música! É somente então que é possível aprender a tocar um instrumento. E esta aprendizagem é longa. O tempo para tornar-se chefe de orquestra ou compositor conta-se em décadas.

Praticar o nosso estilo significa muitas vezes descobrir o mundo do Chi. Por vezes isso acontece rapidamente. O noviço sente-se rico de algo que aqueles que o rodeiam ignoram. E eis que se mete a ensinar o Tai Chi Quan.

Olé! Olé! não tão depressa. Não confundamos. O Tai Chi Quan é uma arte. E uma arte não se aprende em alguns meses, nem em alguns anos. A arte cultiva-se, aperfeiçoa-se, elabora-se. De qualquer maneira, necessita de uma maturação. Possuir uma arte significa que se consagrou milhares de horas à aprendizagem. E dezenas de milhares de horas à pratica.

Podemos ser praticantes assíduos, deleitados com as nossas percepções e estados de alma causados pela execução da forma. Para ensinar é necessário mais do que isso. É necessário transmitir. É necessário ter a coisa que se transmite. Pois a arte do Tai Chi Quan não se aprende. Não podemos ensinar o Tai Chi. As indispensáveis instruções e descrições que o aluno recebe, não são, por si só, suficientes para o fazer aprender os movimentos correctos e conformando-se com eles. A arte do Tai Chi Quan é transmitida. Para receber a transmissão é necessário imitar o professor. É necessário colar-se aos seus movimentos, deixar-se levar. Impregnar-se da coisa. É necessário descobrir o prazer de seguir. Pois não se pode explicar uma postura ou um encadeamento. Não há resposta para a questão: "Porquê assim?" Podemos, evidentemente, com um pouco de imaginação, dar 10 000 justificações. Nenhuma é válida.

O Tai Chi Quan muda de uma escola para outra. No interior da mesma escola, de um professor para outro. E com o mesmo professor, muda de um ano para o outro. Porque o Tai Chi, é algo vivo. É uma expressão de Vida. Um Tai Chi codificado, sempre o mesmo, rigorosamente formal, é um Tai Chi morto. Para aprender isto, não é necessário um professor. Um livro é suficiente.

Não ensinas com um livro na mão. O poster que colocas na parede não te serve para nada. Aos teus alunos também não. Tu transmites. E o Tai Chi que tu transmites deve ser o *que a ti se impõe*, após uma longa prática da forma rigorosa, aperfeiçoada até deixar sair a essência, a absoluta lógica do corpo e do movimento. O teu Tai Chi segue as correntes energéticas do lugar e do momento, e não é duas vezes o mesmo. Tu estás à escuta das energias e são elas que guiam os teus movimentos. Tu não buscas o movimento correto. Ele faz-se. Não tentas fazer expressamente, o que por si só se faz sob o efeito de Chi. É como a ação de um íman sobre um cartão com limalha de ferro. Tentar voluntariamente fazer o movimento justo sem escutar as energias, é como tentar dispor sem um íman, à mão, todos os grãos de limalha numa determinada ordem.

Quando são as energias que dirigem o movimento, este é sempre correto. E esse movimento será sempre aquele que reflete duma forma perfeita esta lógica interna do corpo, descoberta através da prática.

O teu papel de professor é de o fazer descobrir aos teus alunos. E a ensinar-lhes a escutar a linguagem do espaço. A forma que tu lhes ensinas, não é senão a ocasião para escutar e descobrir. Esta coisa que é toda uma outra coisa...