

FORMATION PERSONNELLE DE L'ART DU CHI-METHODE STEVANOVITCH

LISTE DES MODULES

TECHNIQUES AU SOL

Module 1 : Prise en main du Tan Tien

*Les éléments de ce module sont à faire minimum 2 fois.
Certains aspects seront repris dans tous les autres modules.*

- 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 Tan Tien.
- d. Séparation des deux étages du ventre.
- e. L'effort centré.
- f. Les premiers abdominaux.
- g. Respiration abdominale sub-ombilicale tantienienne.
- h. Respiration tibétaine.

Module 2 : Techniques de respiration

Les éléments de ce module sont à faire minimum 2 fois.

- 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 Oudiana

Module 3 : Techniques de détente et de relaxation

Les éléments de ce module sont à faire minimum 2 fois.

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

Module 4 : Petite Circulation - Approche

Les éléments de ce module sont à faire minimum 2 fois.

- a. Sensibilisation des points et circulation mentale.
- b. La respiration par les points et relation en barre avec le Tan Tien.
- c. Le déroulé du dos au sol.
- d. Technique des volets dans chacun des points.
- e. Les abdominaux.
- f. Séparation des 2 étages du ventre.

.Module 5 : Petite circulation du Chi - La technique.

Les éléments de ce module sont à faire minimum 4 fois.

- 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 !).

Module 6 : La Posture assise

Les éléments de ce module sont à faire minimum 2 fois.

- a. Confort d'abord (trouver sa posture, la détente, la mobilité).
Appui sur le Tan Tien.
L'axe comprenant la position de la tête.
Le bassin (position neutre du repère arrière).
- b. Symétrie intérieure.

FORMATION PERSONNELLE DE L'ART DU CHI-METHODE STEVANOVITCH

LISTE DES MODULES

TECHNIQUES DEBOUT

Il est encore plus difficile de donner des minimums pour les techniques en mouvement, cela dépend de chacun. Se référer à l'appréciation du Formateur ou du Professeur délégué

Module A : Apprentissage des principes de base à travers les 11 exercices de santé et les 24 Postures.

Ce module ne comprend pas de mémorisation mais de l'expérimentation, il est à refaire de nombreuses fois.

- a. Les critères du Tan Tien (basculer du bassin, jambes fléchies, pieds qui agrippent le sol, axe, regard).
- b. Le pas, alternant plein et vide.
- c. Les mains, détente souplesse, 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 !). Le contrôle de la détente et la logique du corps.
- f. Les diagonales.

Module B : Apprentissage des formes :

les 11 exercices de santé et les 24 Postures

Module à répéter de nombreuses fois !

Nous privilégions l'apprentissage global. Ce genre de connaissance ne s'acquière que par la répétition inlassable des mêmes mouvements. La mémoire habituelle est à mettre de côté, la bonne mémoire est celle du corps. Apprendre à suivre est essentiel. Nous passons des 11 exercices de santé aux 24 Postures dès le début. Plonger, on se débrouille pour nager. La mémorisation est un obstacle au bon apprentissage, elle viendra en son temps.

Module C : La respiration (à 2 temps) dans la forme

Ce module est à faire au minimum 4 fois.

- a. Alternance : Inspiration : ouverture de la cage thoracique, du mouvement), légèreté (bulle de savon).
- b. La respiration est fluide, sans effort.
- c. Travail de certains brocards ;
- d. Eventuellement approche de la respiration à 3 temps.

Module D : Les 4 temps du mouvement

Ce module est à faire minimum 4 fois.

- Tan Tien (premier inspir).
- Libérer les trois membres (grand inspir).
- S'enraciner, l'axe (apnée).
- Lancer le Chi (expir).

Module E : La Pratique : les 11 exercices de santé, les 24 Postures, la forme de Maredret.

Module à répéter de nombreuses fois !

- La fluidité, la continuité : Chaque figure commence avant la fin de la précédente et se poursuit elle-même pour s'achever alors que la suivante a déjà commencé.
- Le langage du corps, apprendre à suivre.

Module F : Le Kirikido

Ce module est à faire *minimum 4 fois.*

La pratique du Kirikido permet aux futurs enseignants de mieux comprendre la logique des mouvements.

Cette compréhension permet au corps et au Tan Tien de s'engager et prépare donc la libre circulation du Chi.

D'autres aspects sont : la vitesse qui met en évidence les maladresses, le tonus musculaire, l'assouplissement, la perception d'un Tan Tien plus fort...