

L'ART DU CHI

La main

instrument de l'action



extraits de "La voie de l'énergie" Editions Dangles



1. Activer les points situés de part et d'autre de l'ongle, aux deux angles de celui-ci: prendre le bout du doigt entre le pouce et l'index replié de l'autre main et le faire rouler en exerçant une pression. Répéter avec chacun des doigts.



2. Replier chaque doigt en l'enserrant entre le pouce et l'index de l'autre main et exercer une pression pour assouplir les articulations des phalanges. Cet exercice, de même que le suivant doit être fait en douceur, sans exagérer la pression et sans forcer les articulations.



3. Recourber chaque doigt vers l'arrière en le prenant dans la fourche formée par l'index et le majeur de l'autre main. Exercer une pression modérée et constante pour assouplir l'articulation qui rattache le doigt à la paume.



4. Frapper les poignets l'un contre l'autre, par leur côté intérieur.



5. Frapper le dos des poignets l'un contre l'autre.

6. Frapper le tranchant des mains l'un contre l'autre.



7. Frapper sur le point sensible situé dans l'espace intermetacarpien pouce index avec l'articulation metacarpe phalange de l'autre pouce, que l'on fait ressortir en repliant celui-ci.



8. Frapper du poing tourné paume en l'air dans la paume de l'autre main. La jointure proéminente du majeur vise le centre de la paume. Ne pas raidir la main qui est ouverte, ni le poignet de la main qui frappe.



9. Frapper entre les doigts avec la fourche formée par les mêmes doigts de l'autre main. Laisser librement rebondir les mains à chaque mouvement. Répéter entre chacun des cinq doigts.

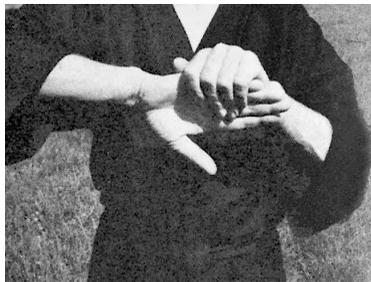


SENTIR...

Poser les mains, paumes en l'air. Les laisser se détendre et concentrer son attention sur les sensations dans les mains. Essayer de suivre le cheminement de ces sensations dans les bras, les épaules,...



10. Frotter les mains paume contre paume, en laissant les doigts retomber librement. Ne pas replier les doigts de force.



11. Refermer une main sur le petit doigt de la main opposée et glisser le long du tranchant de la main jusqu'au poignet. Travailler chaque main alternativement sans lâcher tout-à-fait le contact entre les deux mains lorsqu'on change de côté.



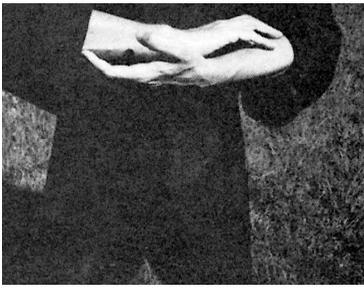
12. "Traire" les pouces: refermer simultanément la main droite sur le pouce gauche et la main gauche sur le pouce droit et écarter les mains en laissant glisser les pouces dans les paumes. Avant que les deux mains ne se soient tout-à-fait séparées, inverser la position de départ des paumes pour effectuer le mouvement suivant.



13. Avec le tranchant et le dos de la main, frotter la paume de la main opposée (celle-ci est dirigée vers le haut et reste immobile) : décrire des cercles dans la paume avec un mouvement tournant du poignet de façon à ce que le contact passe continuellement du tranchant de la main au dos de la main. Ce mouvement rappelle celui du pilon dans un mortier.



14. Masser alternativement chaque poignet, en en faisant le tour avec la main opposée. Ne pas lâcher le contact quand on passe d'un poignet à l'autre.



15. Placer les avant-bras côté interne face à face et écarter les bras en laissant glisser les mains du coude jusqu'au bout des doigts. Sans interrompre le mouvement, inverser la main qui est paume en l'air et remonter tout le long du dos de la main et de la face externe de l'avant-bras opposé en effleurant du bout des doigts. Arrivé au coude, replacer les avant-bras côté interne face à face et faire le mouvement de l'autre côté. Tout l'exercice se fait par un effleurage très léger.

SENTIR...

À nouveau, poser les mains et se mettre à l'écoute des sensations...

L'innervation de la main est tellement supérieure à celle du reste du corps que, si la main devait avoir des dimensions proportionnelles à son innervation, elle aurait la taille d'un immense parasol de plage. Quoi d'étonnant alors à ce que les mains fonctionnent comme des antennes paraboliques et qu'elles captent à distance d'innombrables informations.

Mais la sensibilité de la main est directement proportionnelle à sa souplesse. Les automassages des mains font donc partie de notre pratique quotidienne. Ils sont très efficaces pour les mains, mais ils ont beaucoup d'autres effets salutaires dans tout le corps.

GLOSSAIRE

Tan Tien

Centre énergétique du corps situé à l'intérieur du ventre, entre le repère avant et le repère arrière.

Point repère arrière

Point situé dans le bas du dos au niveau de l'articulation entre le sacrum et la colonne vertébrale.

Point repère avant

Point situé sur le ventre en face du repère arrière.

Point Tong

Point situé entre l'anus et le sexe à la verticale du Tan Tien.

Chi-Belt

Anneau de Chi situé autour du corps au niveau du Tan Tien.

Respiration abdominale subombilicale tantienienne : Respiration abdominale limitée à la partie du ventre située sous le nombril qui part du Tan Tien et va vers le repère avant.

Le Chi

Energie caractéristique de la vie qui irrigue tous les êtres vivants.

Ondes Wou

Ondes de Chi enregistrées et restituées par les moyens de la reproduction sonore.

Bija-Mantra

Syllabes originaires d'Orient considérées comme sacrées, qui influencent l'énergie et l'état vibratoire du corps en des points précis. Ces syllabes sont : LANG - WANG - RANG - YANG - HANG - ANG - OM

HI / HO : Inspiration / Expiration en chinois

Ischion

Partie de l'os iliaque dont la tubérosité porte le poids du corps en position assise.

Point du pubis

Point situé à la face interne de la jonction de la partie antérieure des deux os iliaques formant le pubis.

Aimance

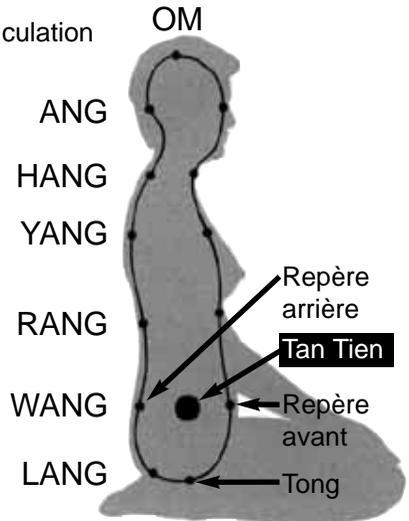
Besoin d'affection, de tendresse et d'amour n'excluant pas la libido et le désir sexuel.

Organe de aimance

Organe génital.

Point de aimance

Zone érogène, la plus sensible de l'organe sexuel.



6 Li-Yu (on dit le plus souvent simplement Yu) : fluide de Chi chargé de aimance.

~~L'École de la Voie intérieure~~

~~Renseignez vous sur les cours hebdomadaires donnés par les
enseignants de l'École dans votre région.~~

~~33 (0)4 92 75 93 98~~

~~LES CENTRES DE FORMATION DE L'ÉCOLE~~

~~Centre International V. Stévanovitch~~

~~Domaine de Saint Quentin
04110 Oppedette, FRANCE
Tél. : 33 (0)4 92 75 93 98
stevanovitch@tantien.com~~

~~Centre Vlady Stévanovitch Québec~~

~~Centre Pierre Boogaerts~~

~~330 Lisgar, Ulverton, Qc
J0B 2B0, CANADA
Tél.: 1 819 826 2020
centrepb@tantien.com~~

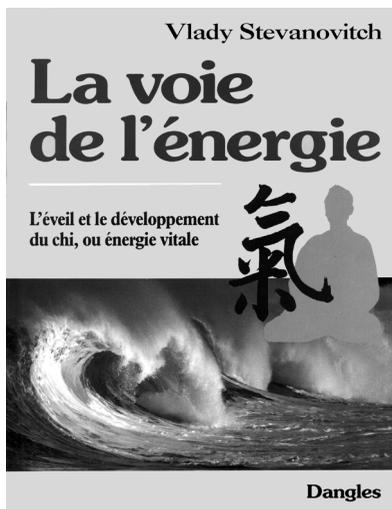
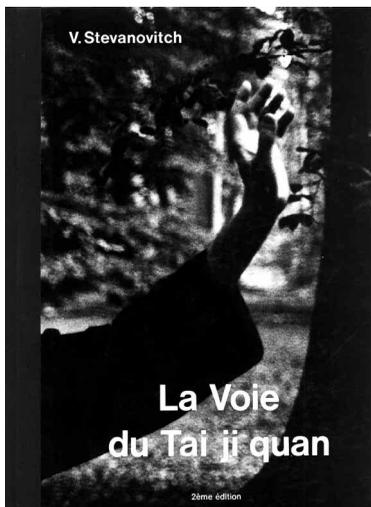
~~Centre Vlady Stévanovitch Paris~~

~~c/o Nicole Bernard
32 36 rue de Plaisance
75014 Paris
Tél. : 33 (0)6 88 31 80 06
centreparis@tantien.com~~

~~Centre Vlady Stévanovitch Portugal~~

~~c/o Fabien Bastin, Apartado 149
8550 Monchique, PORTUGAL
Tél. : 351 (0)2 82 913 472
centrealgarve@tantien.com~~

ouvrages de référence





ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

Notre École à travers le Monde

Centre International Vlady Stévanovitch

Domaine de Saint Quentin – 04110 Oppedette, FRANCE
Tél. / Fax : 33 (0)4 92 75 93 98 email : stevanovitch@tantien.com

~~INNER WAY SCHOOL – AUSTRALIE~~

~~Camille et Margaret BOSTAILLE
17 Nepean Avenue
Hampton East – 3188 Victoria, AUSTRALIA~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – BELGIQUE~~

~~e/o Marie-Christine ANTHONISSEN
10, Rue de Bau
1450 – Blanmont Chastres – BELGIQUE
Tél. : 32-(0)10-65-95-10
e.mail: clauda.calteux@euronet.com~~

~~ESCOLA DA VIA INTERIOR – BRÉSIL~~

~~e/o Daisy JACOBI
Traversa do Carmo, 155 apt. 5
90050210 Porto Alegre
(Rio Grande do Sul) – BRAZIL
Tél. : 55-2265065~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – QUEBEC~~

~~330 Lisgar
Ulverton, Québec – J0B 2B0 – CANADA
Tél. : 1-819-826-2020
Courriel : EcoleQuebec@tantien.com~~

~~INNERWAY SCHOOL – SCOTLAND~~

~~L'Art du Chi – e/o Laurent HAQUIN
1 Rosefield Place
Edimbourg EH15 1AZ – ECOSSE (U.K.)
Tél. : 44-131-669-1804
E.mail : laurenthaquin@art-of-ehi.co.uk~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – FRANCE~~

~~e/o Mme Laurence BOURREAU
1, Place du Castellat
13410 Lambesc – FRANCE
Tél. : 33 (0)4 42 92 89 28
E.mail : guy.monnet@free.fr~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – GRÈCE~~

~~e/o Marina BAPFH
73400 Platanos Kissamou
CRÈTE, GRÈCE
Edwige VARFIS – Tél. : 30-(0)8-22-41-658
E.mail : edwige@tantien.com~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – INDE~~

~~e/o Mareo et Lilana FEIRA SHARNGA
Auroville 605104
Tamil Nadu – INDIA
Tél. : 91-413-622-654 – Fax : 91-413-623-38
E.mail : tai_chi_all@auroville.org.in~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – ISRAËL~~

~~e/o Orly AVNI
Kalandarov House, Carmel Seashore
30890 Einhod – ISRAËL
Tél. : 972-4-954-16-93
Email : zivtanar@netvision.net.il~~

~~SCUOLA DELLA VIA INTERIORE – ITALIE~~

~~e/o Claudio TONELLOTTI
Via Cavour, 66
21038 LEGGIUNO (VA) – ITALIA
Tél. : 39 (0) 332 648 817
E.mail : clatone@libero.it~~

~~ESCOLA DA VIA INTERIOR – PORTUGAL~~

~~e/o Fabien BASTIN
apartado 149
8550 Monchique – PORTUGAL
Tél. : 351(0)2-82-913-472
E.mail : centrealgarve@tantien.com~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – SUISSE~~

~~CP 302, 1217 Meyrin 1 – SUISSE
Tél. : 41-26-475-14-82
E.mail : EcoleSuisse@tantien.com~~

~~ÉCOLE DE LA VOIE INTÉRIEURE – UKRAINE~~

~~Gorbachevsky Str. 17A/5
79044 Lviv – UKRAINE
Tél. : 380-322-342931
E.mail : madfligher@mailandnews.com~~

~~CENTAR UNUTARNJI PUT – CROATIE~~

~~Logoriste 28 /A
47000 Karlovac – CROATIE
00385 (0) 987876506
E.mail : monikapaulchi@hotmail.com~~