

Quelques précisions sur :

La progression dans notre travail, la formation personnelle, le Kiriki-Do, les techniques vocales de manipulation du Chi...

AU SUJET DE LA PROGRESSION DANS NOTRE ECOLE :

Traditionnellement, voici l'ordre (plus ou moins...) dans lequel nous abordons les différentes formes :

Les 8 Brocarts

Grand classique du Qi Gong. 8 exercices simples et puissants, pour s'échauffer, se mettre « dedans » et offrir une bonne entrée en matière dans l'Art du Chi.

Les 11 exercices chinois de santé

Sélection faite (à l'exception d'un exercice de la série) par un médecin russe parmi des milliers d'exercices chinois dits de santé (Qi Gong). Ils constituent un ensemble cohérent plus facile d'accès pour les débutants que les formes de Tai Ji Quan. Ils permettent de mettre en place les bases de notre pratique et procurent déjà des effets profonds et puissants. On y revient régulièrement même quand on est très avancé, ils sont toujours ressentis différemment (c'est toujours mieux et ça semble ne pas avoir de fin !).

La forme de Maredret

Petite forme du nom du village où vivait V. Stévanovitch lorsque notre école fut fondée. Elle comprend seulement 2 mouvements de Tai Ji Quan, avec l'ouverture et la fermeture (qui sont des moments clefs) et permet déjà d'accéder à une pratique personnelle de Tai Ji Quan simple, assez rapidement, et de bénéficier de la dynamique du Tai Ji Quan (dynamique du mouvement, du déplacement, meilleure distribution du Chi) par rapport aux 8 Brocarts et aux 11 exercices chinois de santé qui eux sont plus statiques.

Les 24 Postures

Ou forme de Pékin, 1ère forme de notre Tai Ji Quan, dure une quinzaine de minute.

Les 108 Postures

Forme du même style que les 24 Postures, plus complète, plus fleurie, comprenant 3 sections.
Dure env. ¾ d'heure.

Le Kiriki-Do (ou Doux !)

Approche dynamique du Tai Ji Quan (voir les infos à ce sujet plus bas, et <http://christian.artduchi.be/videos>), issu d'une forme d'art martial chinois.

Les 127 Postures

Pour les plus avancés, forme d'un style et d'une « couleur » différents, procurant d'autres sensations...
dure entre 1h30 et 2h.

Le travail du Chi

Au sol sur un tapis d'exercice, est adapté au niveau du groupe.

Les stages permettent d'aller plus loin que ce qui se fait en cours hebdomadaires !!!

AU SUJET DE LA FORMATION PERSONNELLE :

En plus des cours hebdomadaires, vous pouvez participer à des journées de formation personnelle (tous les stages proposés par Christian entrent dans ce cadre). Ces stages peuvent être donnés par les Formateurs et les Professeurs délégués de notre école. L'enseignement y est présenté par modules, dont le descriptif est expliqué dans le carnet de formation personnelle que vous pouvez demander. Le carnet de formation personnelle vous aidera à vous situer dans votre formation et à choisir les stages qui vous permettront d'avancer au mieux et à votre rythme. Cette formation personnelle est donc destinée tant aux personnes qui souhaiteront, un jour, devenir enseignant de notre école qu'aux personnes qui souhaitent voir leur pratique validée, par des modules structurés, sans forcément viser la formation des enseignants.

AU SUJET DU KIRIKI-DO :

Voyez : <http://christian.artduchi.be/videos>

Approche dynamique du Tai Ji Quan. Mouvements de combat à vitesse réelle...

Devant les maladroites et les rires de ses élèves non entraînés aux arts martiaux, Vlady Stévanovitch baptisa **Kiriki**, sans doute avec bienveillance et humour, cette pratique d'une forme d'art martial chinois. Il ajouta le suffixe « Do » qui désigne la Voie en japonais... la Voie de la rigolade ?

Le ton était donné : tendre vers un travail sérieux et de qualité... mais sans se prendre au sérieux !

Nous pratiquons donc modestement et le mieux possible 3 sections d'une forme d'art martial chinois. Mais précisons que du combat il reste les mouvements et l'engagement total, l'orientation n'est plus martiale. Le travail se fait sans violence, sans contact, sans agressivité, sans recherche de la performance...

L'attitude de recherche et d'ouverture est la même que dans le Tai Ji Quan.

Grâce au Kiriki, nous explorons profondément :

La contraction puissante, l'engagement total, la vitesse, l'explosivité, la relaxation...

Les contrastes sont plus évidents que dans la pratique de notre Tai Ji Quan, que le Kiriki enrichit !

Le Kiriki-Do nous aide à :

- **Renforcer le centre vital, le Tantien**, plus que ce qui se fait traditionnellement dans les cours et stages, tout en conservant et même en augmentant la fluidité : un Tantien puissant dans un corps fort, souple et libre... le plus possible !
- **Acquérir un plus grand ancrage** dans les postures de Tai Ji Quan et développer une puissance de Chi, une densité, souvent inconnues sans l'apport du Kiriki.
- **Acquérir une meilleure logique et compréhension du corps** et des mouvements de Tai Ji Quan grâce aux mouvements martiaux.
- **Retrouver de la force et du tonus et à les conserver** grâce à l'engagement total dans le Tantien et dans les mouvements, grâce au travail musculaire plus exigeant, par l'explosivité (sans forcer et chacun selon ses possibilités). Le Kiriki participe ainsi à **équilibrer notre pratique du Tai Ji Quan** qui, plutôt que l'efficacité martiale, privilégie l'intégration dans l'espace, l'ouverture totale, la communion avec la nature... **Le Kiriki renforce et nourrit de Chi !**

AU SUJET DES TECHNIQUES VOCALES DE MANIPULATION DU CHI :

La production de sons porteurs de Chi est un puissant moyen de régénération et d'exploration de la réalité du Chi, l'énergie vitale.

La voie humaine est naturellement chargée en Chi. Par des techniques vocales spécifiques, par l'engagement du centre vital du corps, le Tantien (Tanden, Hara), par un travail de la posture alliant souplesse, fluidité, force et résistance, par l'éveil à la perception du Chi et le développement des facultés de mobilisation du Chi, par la respiration, l'attention, l'intention...

Nous pouvons augmenter considérablement la charge énergétique contenue dans la voix et guider les vibrations partout dans le corps et dans l'espace autour de soi. Il en résulte des effets puissants sur tout l'être.

Nous pratiquons des sons de base permettant déjà une pratique profonde et puissante, et les Bija Mantra et le Nembutsu.

Le travail se déroule au sol sur des tapis d'exercices.

Les complexes sonores développés par Vlady Stévanovitch, que nous utilisons pour nous préparer et pratiquer, aident grandement et compensent en partie les imperfections propres à l'apprentissage.