



VLADY STEVANOVITCH

Une vie sur la voie du *chi*

Engagé, dynamique et enthousiaste, cela fait plus de 50 ans que Vlady Stévanovitch s'est orienté vers l'art du *chi*. Après avoir été initié par de grands experts orientaux, ce chercheur inlassable a peu à peu affiné ses recherches pour élaborer sa propre approche, couronnée pas diverses découvertes, comme les sons porteurs de *chi*. Cette année, il fête ses 80 ans et une vitalité intacte, grâce à une pratique quotidienne. Une interview en forme d'hommage.

BIOINFO : De toutes vos années de cheminement, de pratique et d'expérience, que faut-il retenir et qu'aimez-vous « faire passer » ?

Vlady STEVANOVITCH : C'est toujours le même message : la Vie. Il n'y a que ça ! [Rire] Toute la vérité est contenue dans la Vie : c'est la raison d'être de tout et la réponse à tout. Pas de connaissance sans elle. C'est le seul fait indiscutable. La Vie est essentielle. Un immense élan de joie. Mais le comprendre au niveau de l'intellect n'est pas suffisant. C'est quand on a compris ça dans son corps que tout change. C'est vers ça que je guide mes élèves. Tout est bonheur quand on suit la vie.

« Travailler l'énergie vitale montre le chemin de ce qui est bon pour soi »

BIOINFO : Est-ce que le lien entre tout ce que vous avez expérimenté est l'énergie, ce qu'on appelle le *chi* ?

Vlady STEVANOVITCH : C'est ça. Le fil rouge, c'est l'énergie, et pas autre chose ! Encore peut-on en faire une conclusion « raisonnée », à partir du mental... Impossible de savoir ce que c'est sans avoir fait l'expérience personnelle du *chi*. Et de cette expérience d'énergie vitale, tout découle, y compris les sciences ou les arts. Je vous assure que c'est à la portée de tout le monde. Même les cas désespérés, entre guillemets - ceux qui y sont le plus hermétiques - y arrivent, même si c'est parfois après 10 ans de pratique. J'ai foi dans cet enseignement. Le *chi* dynamise et fortifie. Preuve à l'appui : je l'expé-

mente moi-même. Cela fait 50 ans que je pratique et je n'ai pas eu la moindre défaillance de santé. Si j'ai des béquilles pour l'instant, il s'agit d'un accident. Et c'est le premier, alors que je fête mes 80 ans cette année. Ça aurait pu m'arriver à n'importe quel âge. Quand on est jeune, c'est pour la vie !

BIOINFO : Dans notre société de surconsommation, comment ne pas faire du *chi* un objet de consommation supplémentaire et comment ne pas le gaspiller ?

Vlady STEVANOVITCH : Il faut faire de la gymnastique des cervicales [Rire]. Tourner la tête de droite à gauche : dire « non » à tout ce qui se présente dans notre société et qui est contraire à la Vie.

Et, au contraire, hocher la tête de haut en bas, soit dire « oui » à tout ce qui est favorable à la Vie et vous entraîne vers l'accomplissement. Parfois, on me dit : « Je n'ai pas le temps de pratiquer et de cultiver mon *chi* ». Je réponds : « Comment, tu n'as pas le temps ? Tout le monde a le même temps ! Ça veut dire que tu as fait un choix... ». Tout devient facile quand on comprend qu'on a le choix.

BIOINFO : Je sais que vous refusez le titre de « Maître », mais est-ce que la transmission occupe un rôle important dans ce que vous accomplissez ?

Vlady STEVANOVITCH : [Rire] C'est le rôle le plus important. La vraie transmission se fait par l'exemple. Argumenter, prouver, parler ne sert à rien tant qu'on ne montre pas l'exemple.

J'ai une vie en ligne droite, sans la moindre défaillance. Je suis toujours de bonne humeur, jamais fatigué. Je mène une vie la plus naturelle possible. Et je vis le travail du *chi* dans le moindre de mes gestes quotidiens. Quand je me rase ou que je me brosse les dents, je me mets en « positionnement du cavalier » : le *Tan Tien* [centre de l'énergie, appelé *Hara* chez les Japonais et situé environ deux doigts sous le nombril, ndr] engagé complètement. Travailler l'énergie vitale montre le chemin de ce qui est bon pour soi. On développe une sorte d'instinct.

BIOINFO : Vous avez œuvré pour que l'énergie soit accessible au plus grand nombre, en ne la réservant pas à une élite d'initiés...

Vlady STEVANOVITCH : Je veux que tout le monde soit capable d'accéder à cet enseignement. Mais attention : je ne le nivelles pas vers le bas, à l'image de ce qui se fait dans la société. Je garde le niveau le plus élevé dans mon enseignement et je le diffuse largement, en cherchant à éveiller l'intérêt. Il ne faut pas se leurrer : contrairement à une pub que j'ai vue et qui prône une technique « quick » et « easy » pour apprendre le piano, la voie de l'énergie n'est ni rapide ni facile. Ça demande du travail et c'est du « full time ». Avec mon enthousiasme et ma conviction, j'essaie d'amener les gens vers ce travail.

BIOINFO : Comment êtes-vous parvenu à faire vivre des enseignements qui sont orientaux à l'origine en Occident ?

Vlady STEVANOVITCH : C'est simple. Il suffit de se libérer de tout le blabla pour ne garder que la technique et la pratique corporelle : c'est par ce biais que c'est accessible. Le *chi* n'est pas un phénomène chinois ; c'est le phénomène de la Vie ! J'ai rejeté tous les aspects théoriques, philosophiques, religieux et ésotériques. En fait, on retrouve des pratiques énergétiques dans de nombreux pays, toujours sous d'autres noms, alors qu'à la base c'est la même technique.

Propos recueillis par
Carine Anselme

L'École de la Voie Intérieure :
www.tantien.com

Vlady Stévanovitch est également l'auteur de nombreux ouvrages, dont le grand classique *La voie de l'énergie* (éd. Dangles).

LES SONS DU CHI CHEZ SOI

« Le *chi* est véhiculé dans tout son émis par un être vivant, et tout particulièrement par un être humain », confie Vlady Stévanovitch. Ce qui est unique dans son approche et ses recherches, c'est que grâce à sa maîtrise des techniques de manipulation du *chi*, il a réussi à introduire intentionnellement une énergie spécifique dans le son émis, et à l'isoler. À présent, on peut expérimenter cette musique primordiale tridimensionnelle et ces fameux sons chez soi [portés par la voix et la qualité d'énergie de ce Maître du *chi*] via un CD : « *Relaxation et respiration* » [éd. Fidelio]. Un outil qui offre une relaxation étonnante, accessible à tout le monde.