L'Ecole de la Voie Intérieure

Renseignez-vous sur les cours hebdomadaires dans votre région:

www.artduchi.com

LA FORMATION D'ENSEIGNANTS DE L'ECOLE

Centre International Vlady Stévanovitch Formateur : Michèle Stévanovitch

Hameau de Aubard
04200 St Vincent sur Jabron - France
Tél: 33 (0)4 92 63 25 54
www.artduchi.com/centreinternational

Centre Vlady Stévanovitch Belgique

Formateur : Karine Taymans

rue Fostin 111 1470 - Baisy-Thy Tél: +32 (0)67/87.84.44 Email: karine@artduchi.com

www.cvsb.be

Centre Vlady Stévanovitch

Portugal

Formateur: Fabien Bastin

Belmonte n°264-V

8800-105 Luz de Tavira - Portugal

Tél/fax: +351-289-793984

Email: centrealgarve@tantien.com

www.artduchi.com/portugal

Centre Vlady Stévanovitch Québec Formateur: Pierre Boogaerts

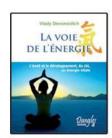
> 330 Lisgar - Ulverton -Québec J0B 2B0, Canada Tél: + 1 819 826 2020

Email: centrepb@tantien.com www.artduchi.com/centrepb

Ouvrages de référence de Vlady Stévanovitch

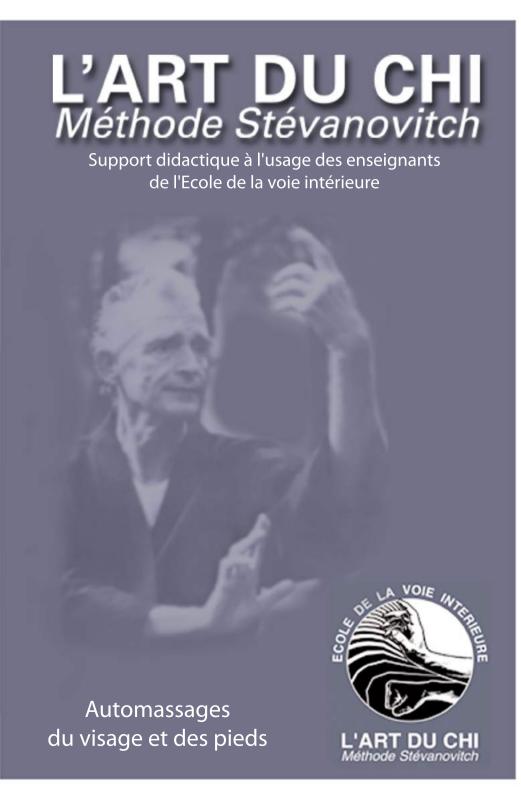


La Voie du Tai Ji Quan "L'art du Chi" (Réédition chez Dangles 2008)



La Voie de l'Energie (Edition Dangles, 1993)

Mise à jour d'octobre 2011



AUTOMASSAGES DU VISAGE

1. Zone du front

Avec les bouts de doigts, partir du milieu du front en allant vers les tempes. La première fois en effleurant puis la seconde fois en exerçant une légère pression. Alterner à chaque passage en effleurant puis en exerçant une légère pression.







2. Zone des yeux

Poser le contour des paumes de main sur les orbites oculaires (têtes des métacarpiens sur l'arcade sourcilière et éminence thénar sur l'arcade inférieure). Ne pas appuyer sur le globe. Décrire des cercles avec les mains.







8. Le tibia

Repérer la crête tibiale et masser la face interne en remontant du bas vers le haut puis la face externe également du bas vers le haut.





9. Le mollet

Masser le mollet bien détendu (image d'une poche d'eau).





7. Espaces interdigitaux

Placer chaque doigt dans chaque espace interdigital, et mobiliser les orteils en rotation.





A compléter par la position secrète...



3. Zone du nez

Avec les index posés en triangle remonter en frottant du coin des lèvres en longeant le bord des narines (suivre le sillon naso-génien) jusqu'au point entre les deux sourcils puis redescendre en frottant.







4. Zone des lèvres

Avec les index, l'un entre le nez et la lèvre, l'autre entre la lèvre et le menton, frotter en sens inverse.





5. Zone de la gorge

Masser la gorge avec la fourche pouce index alternativement avec la main droite puis la main gauche. Masser de haut en bas sans presser sur la glotte.







6. Zone de l'oreille

Avec la pince index – majeur, frotter l'avant et l'arrière de l'oreille dans un mouvement vertical.





5. Tendon d'Achille

Avec la fourche du pouce et de l'index, masser le tendon d'Achille en remontant.Le pied doit être détendu et le genou pris dans le coude.



6. Plante du pied

Frapper avec le poing toute la plante du pied, bord externe et orteils.



3. Face plantaire du pied

Avec le tranchant de la main, frotter de l'arrière de la malléole interne sous le pied, en direction du premier espace interdigital.







4. Arrête externe du pied

Repérer la bosse latérale externe du pied (extrémité du 5ème métatarse). Avec l'index et le majeur en forme de pince, frotter de part et d'autre de la bosse.







7. Zone du visage

Poser les mains de chaque coté du visage et frotter en alternance (quand une main monte, l'autre descend). Le visage et surtout la bouche sont complètement détendus (chiffonner le visage).







8. Zone du cuir chevelu

Griffer le cuir chevelu de l'avant vers l'arrière avec le « dos » des ongles.







9. Zone de l'arrière du cou

Placer le tranchant des mains (côté petit doigt) sous l'occiput et frotter de droite à gauche.





10. Zone de la nuque

Poser la tête sur un coussin et empoigner les trapèzes sur la nuque (comme pour prendre un chaton). Ne pas pincer avec le bout des doigts mais tirer entre la paume des mains et la pulpe des doigts.







11. Zone des trapèzes

Frapper avec le poing la zone des trapèzes – attention, ne pas frapper les os.





AUTOMASSAGES DES PIEDS

1. Les orteils

Tirer – masser et écarter les orteils.



2. Dos du pied

Masser avec la paume de main toute la face dorsale du pied.



