

LE FULL TAI-CHI

Je vous présente ici le système que j'élabore depuis 1995 et dans lequel on y découvre le Tai-chi complet. En anglais, je l'appelle «Full Tai-Chi System » (ci-après : « FTS»).

Comment le FTS est-il apparu ?

L'élaboration du FTS est la continuité et la rencontre de divers enseignements et méthodes martiales, thérapeutiques et énergétiques. Il est la synthèse de ce que j'ai appris et de ce que j'ai découvert ou redécouvert par intuition ainsi que par mes recherches incessantes et passionnées.



Le socle :

Dès 1985, et ce pendant les 10 ans qui suivirent, mes pratiques en autodidacte furent le nunchaku et le bâton court, le pranayama yoga, la relaxation et le chamanisme avec tambour. Ces pratiques s'enrichirent de lectures et d'expérimentations que j'avais faites avant 1990 : techniques énergétiques permettant d'accroître la vitesse et la puissance des mouvements martiaux, entre autres. A partir de 1989, je prenais des cours de

Shorinji kempo puis apprenais le chi kung, la méditation, le Tai-chi populaire de Yang Zhenduo puis le Tai-chi familial de Yang Shaohou et de Yang Luchan. Parallèlement, je suivais également des cours de Judo, de Jet Kune do, de Shoot-wrestling, Jun-fan, et plusieurs stages de Pa kua chang, Hsing-I chuan, I chuan, Da cheng chuan, shiatsu, et des exercices de spontanéité. Ayant commencé à donner des cours de Tai-chi chuan en 1992, un ami-élève m'apprirent à ressentir le Mouvement Respiratoire Primaire de l'ostéopathie que j'introduisis dans mes mouvements de Tai-chi chuan.

La genèse du FTS :

Depuis mes débuts dans les arts martiaux, je me laissais porter par la spontanéité. J'effectuais des séries de mouvements « inspirés ». Le phénomène s'amplifia et j'avais fini par me dire qu'en les notant je pouvais les mémoriser et en faire une forme codifiée.

Je prenais connaissance que les recherches scientifiques sur les balancements de la tête concluaient sur le fait qu'ils favorisent l'épanouissement de capacités cérébrales hors du commun. On en voit les conséquences chez certains autistes notamment. J'eus l'intuition que ces balancements pouvaient être mis en corrélation avec les mouvements successifs des poisons-reptiles, des mammifères puis des humains... De là me vint l'idée de les intégrer dans ma pratique des arts martiaux, du yoga et du chi kung. J'associais les mouvements ondulés de la colonne vertébrale au bénéfice des centres nerveux et énergétiques (tan tien, çakra). Aussi, en incorporant des ondulations vertébrales rythmées dans mes mouvements tournoyant, je créais un nouvel

art martial en 1996 : l'Art des 3 cercles. L'Art ou la Boxe des 3 cercles est donc la pratique des balancements dans les trois plans principaux de l'espace (frontal, sagittal et transversal) à travers 144 mouvements martiaux que je créais spontanément les uns après les autres. Il s'en suivit, 3 petits enchaînements correspondant aux 3 plans... Cet art étant basé sur les mouvements ondulés de la colonne vertébrale dans différentes directions, il devenait clair que je me devais de les intégrer et de les enseigner dans le Tai-chi ! Ce que je fis à partir de 1998. On peut les intégrer à toute discipline corporelle : tui shou, self-défense, yoga, gymnastique, stretching, musculation, danse, etc.

J'ai découvert, plusieurs années après, que l'onde sagittale était enseignée secrètement par la famille Yang (exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=JEHyPiXFrQg>).

Par la suite, les écrits de certains médecins me montrèrent que les exercices de la colonne vertébrale sur les 3 plans existaient déjà il y a des millénaires dans l'Égypte antique.

La maturation :

Peu après, je m'initiais auprès du maître Su Dongchen. Cette rencontre m'a fait découvrir une certaine vision des techniques de l'ondulation vertébrale dans l'espace. En effet, le système de base enseigné par Su Dongchen consiste en l'analyse de la biomécanique. Les mouvements se déploient dans 5 directions correspondant aux 5 éléments de la médecine chinoise ou des arts martiaux internes traditionnels : vertical (pi chuan), transversal (tswan chuan), sagittal (peng chuan), centrifuge (pao chuan) et centripète (heng chuan). Quelle chance ! Cet enseignement

me permit de réfléchir plus loin. Je ne reste jamais sur ce que je reçois tel quel et m'interroge toujours sur la véracité et les déploiements possibles. La première analyse que je fis m'amena à faire correspondre les 5 énergies avec l'évolution du système nerveux.

Comment et pourquoi cette relation particulière entre les 5 éléments, la bio-mécanique et les plans de l'espace ?

Depuis l'Art des 3 Cercles, je mettais en lien, dans un tableau de 3 colonnes, les correspondances entre les 3 dimensions de l'espace, l'anatomie, la bio-mécanique, la psychologie, l'énergétique et l'évolution du système nerveux. En réfléchissant à ce dernier en rapport avec la théorie de Darwin, je m'aperçus que les mouvements de la tête des êtres vivants sont différents selon leur appartenance à tel ou tel règne et cela pouvaient indiquer une explication aux progrès du cerveau. En observant les végétaux, les reptiles, les mammifères et les humains, je remarquais 5 dynamiques. Je laissais de côté les mouvements centrifuges et centripètes du système de Su Dongchen car ils correspondent tous les deux au même plan. Par contre, j'ajoutais le mouvement d'ouverture et de fermeture symétriques dans le plan transversal (horizontal) ainsi que l'axe vertical statique. Je comptabilisais 5 colonnes dans mon tableau des correspondances. Je mettais, donc, en relation 5 étapes de l'évolution des êtres vivants avec 5 techniques dans l'espace et les 5 éléments de la médecine chinoise.

Aussi, je fis le rapport avec l'évolution du cerveau de l'enfant humain et les mouvements qu'il fait au fur et à mesure des mois après sa naissance : il y a 5 étapes... J'avais là un signe que,

peut-être, l'évolution de l'enfant était une reproduction de l'évolution des êtres vivants sur terre et, par voie de déduction, que l'être humain en était la finalisation. Je me doutais aussi que, si l'enfant ne passait pas par ses 5 étapes bio-mécaniques, son cerveau ne se développerait pas pleinement... Ce qui est confirmé par la psycho-motricité. Chaque étape développe une partie de son cerveau.

Il m'apparut alors que l'épanouissement dans l'espace était probablement le fil conducteur de l'évolution du vivant qui part de l'inconscience vers la conscience de soi.

Il faut comprendre, également, que ces mouvements expriment tous une complémentarité harmonieuse que l'on appelle yin-yang ou Tai-chi : Yin-yang haut-bas, yin-yang en penchant sur les côtés, yin-yang en ouvrant latéralement (ceci est une combinaison des plans sagittal et transversal), yin-yang en se courbant vers l'avant et l'arrière, yin-yang en tournant dans le plan transversal.

Les gestes ainsi polarisés génèrent, en plus des stimulations du cerveau, une augmentation du flux électromagnétique et un équilibre général.

J'ai ensuite ajouté le yin-yang au sein même de chaque élément : yin-yang pour la terre, yin-yang pour l'eau, le feu, le métal et le bois. Cela signifie, par exemple, que le mouvement dans le plan frontal (qui est déjà une polarité) peut être fait d'une manière ample avec des grandes vagues (yang) ou réduite avec des petites (yin). Nous pouvons ajouter aussi la manière neutre ou intermédiaire... A cette polarité liée à l'amplitude des mouvements (petits, moyens, grands) j'ai intégré l'attitude générée par l'intention d'exprimer en nous le yin ou le yang de l'énergie correspondante. Exemple : être tout relâché et

lourd est terre-yin ; être puissant, large et lourd est terre-yang.



Aussi, j'entrevois le potentiel humain : les êtres vivants ayant visité tous les plans de l'espace délimité par leur corps ne pouvaient faire qu'une seule chose de plus : investir l'espace infini ! Je pensais aux voyages intersidéraux, mais surtout aux expériences des mystiques indiquant la possibilité de se découvrir comme étant soi-même un pur esprit libre dans l'espace ou en communion avec l'univers.



Je devais donc ajouter une 6ème étape à mon système. Pour approcher techniquement l'espace infini, il suffisait de faire le mouvement qui le symbolise en 3 dimensions (chiffre 8 à

l'horizontal). Je dois préciser que l'évolution des êtres dans l'espace est constituée de l'addition des plans successivement, soit, au final, le mouvement en forme de huit courbé ou lemniscate. Concernant la pédagogie pour le Tai-chi, il y avait alors 5 plans à expérimenter séparément puis leur synthèse.

Je fis aussi le rapprochement avec les 6 étages du corps, à savoir : la tête (yang), le cou (yin), le thorax (yang), la taille (yin), le bassin (yang) et les jambes (yin)...

Parallèlement, je complétais mon système en changeant le moteur du mouvement pour chaque plan, tout en faisant le lien avec les 7 çakras (chakras) du yoga ou tan tien chinois, équivalents aux centres nerveux. Je généralisais, par exemple, les mouvements grâce au plexus solaire ou à partir du cou. Cette innovation permet de débloquer et de stimuler davantage chaque étage du corps tout en autorisant 21 manières différentes de faire n'importe quelle forme ou enchaînement corporel.

Grâce à ces enrichissements, je pouvait catégoriser les différents styles de Tai-chi chuan et autres arts martiaux autant que n'importe quelle discipline corporelle. Par exemple, le Tai-chi de style Chen correspond au niveau terre-yang mélangé avec eau-yang ; le style de Cheng Manching correspond à terre-yin ; la boxe de l'homme ivre du « kungfu » est équivalent à eau-yin, le Wing chun à feu yin, le I chuan à terre-yang, le Pa kua chang à bois-yin ou yang selon le niveau débutant ou confirmé.

Mes recherches continuant, je décidais d'ajouter 2 niveaux supérieurs. Les niveaux 6, 7, 8 et 9 déclinent la lemniscate de 4 manières dans l'espace et impliquent des résultats énergétiques différents.

Mes connaissances s'enrichissaient et ma pratique s'améliorait de jour en jour.

« The Full Tai-chi System » était né.

J'y intégrais des pratiques telles que la Cohérence cardiaque et la Trauma Releasing Exercices (exercices de libération des traumatismes).

Plus récemment, la relation de tout ce système avec le cycle journalier de l'énergie chi dans les méridiens d'acupuncture me permit, par exemple, de comprendre comment l'enchaînement du Tai-chi de Yang Luchan pouvait générer plus de vitalité.

En effet, j'ai retrouvé comment les mouvements primaires des différents plans de l'espace s'agençaient avec une reproduction du cycle de circulation du chi. J'ai vu ce cycle se déployer autant dans les groupes successifs des techniques du Tai-chi style Yang qu'à l'intérieur de chacune d'elles. Ce cycle, dit d'engendrement, se trouve, en premier lieu, depuis le début de l'enchaînement jusqu'au Simple fouet.

Aujourd'hui, Je considère l'évolution des vertébrés dans les plans de l'espace comme une théorie. Seule l'évolution psychomotrice de l'enfant dans les différents plans est certaine. J'ai, par ailleurs, modifier mon point de vue sur l'ordre de ces plans ainsi que leur relation avec les différents étages du corps. J'expliquerai cela dans un prochain article.

Aussi, rappelez-vous, le FTS est la révélation qu'un maximum de polarités yin-yang doivent se compléter. Il s'adapte à beaucoup de domaines car il est une vision globale de la vie. Plus vous respectez ses principes, plus vous progressez vers le bien-être et la connaissance de soi.