LES SECRETS DU

(1ère PARTIE : LE CHIN NA DU TAICHI)

Depuis plus de 10 ans, Eric Garnier Sinclair nous accompagne de sa plume incisive dans l'exploration des arts martiaux. Aujourd'hui, il pose un regard sans concession sur le Tai chi chuan « moderne », qu'il juge trop gangréné par la bienséance martiale, alors que ses racines sont authentiquement guerrières (Chin Na et Dim Mak).

Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, cet ancien compétiteur membre de la célèbre Chikara Team de Bas Rutten a fait ses classes aussi bien sur les rings bataves (Free-fight - Pancrase HW) que sur le terrain en tant que formateur en survie. Véritable pourfendeur d'idées reçues, Eric Garnier Sinclair s'inscrit depuis un demi-siècle dans une démarche visant à comprendre sous le prisme de la science, les tenants et les aboutissants des arts martiaux authentiques, énergétiques et ésotériques, par la pratique et l'expérimentation.
« La folie, c'est de répéter toujours la même chose et d'espérer des résultats différents » Albert Einstein

« Bonjour, avant de jeter « l'encre » sur le Chin-na du Taichi, je vous adresse tous mes vœux de bonheur, en espérant que cette nouvelle année placée sous le signe du buffle de métal rimera avec sérénité sur le chemin de la voie de la connaissance. Je répète souvent à mes étudiant(e) cette citation de Stephen Hawking : « Le plus grand ennemi de la connaissance n'est pas l'ignorance mais plutôt l'illusion de la connaissance ». Jamais cette phrase n'a eu autant d'écho en cette période de crise sanitaire et économique. Elle sied également à merveille pour le sujet de ces chroniques réflexions. J'ai profité du confinement pour faire des recherches afin d'éclairer les zones d'ombre d'un art remarquable qui n'a pas livré tous ses secrets : le Hao chuan ou Dim Mak, un art martial redoutable qui s'appellera « taichi chuan » au 19ème siècle (vers 1870) à travers l'enseignement de Yang Luchan. Pourquoi ces recherches ? A travers mes échanges et mes rencontres aux quatre coins du globe, les dires de mes interlocuteurs qui pratiquent et/ou enseignent cet art martial remarquable, confirment une dilution de deux aspects méconnus pourtant indissociables du Taichi chuan : le Chin Na et le Dim Mak. Celle-ci fut volontairement décidée lors d'une célèbre réunion qui rassembla la majorité des grands Maîtres du « taiji originel » au début du 20ème siècle. Afin d'éviter que les techniques secrètes ne soient divulguées à tout champ, ils élaborèrent un plan afin de les protéger. Ainsi, des formes « physiques » furent créées sans aucun rapport avec les techniques ancestrales. Cette désinformation nous rappelle celle qui fut mise en place par les Japonais en 1945 afin de protéger l'art authentique nippon. A noter que quelques rares Sifu (tel Yang Shu-Hou) furent en désaccord et enseignèrent à une petite poignée d'élèves dignes de confiance les véritables aspects du taiji.

Le maître Yang Luchan.

Les applications martiales : l'essence du Taijiquan

L'histoire, débarrassée de ses mythes, ses légendes et de son merveilleux, n'a plus les mêmes fondements. Le contexte social, historique et culturel de l'époque ont invité tous les Maîtres à mettre en place une résilience personnelle et familiale car « Mieux vaut arriver en retard dans ce monde qu'en avance dans l'autre » dixit Confucius. Alors pourquoi, aux yeux de la bienséance martiale, le Taichi chuan n'est-il qu'une simple gymnastique de santé et de bien-être, un art considéré (à tort) comme « interne », dans lequel on fait l'amalgame entre l'acupuncture et le Dim Mak ? En fait, cette voie du guerrier a été mal comprise car elle est trop souvent perçue avec une grille de lecture occidentale. La grande majorité des pratiquant(e)s et enseignant(e)s sont des « victimes » consentantes de leurs biais cognitifs, afin de percevoir ce qui les arrange, à travers des théories plus souvent basées sur des croyances que sur des connaissances. Il faut bien comprendre que l'entraînement physique d'un véritable art martial n'est qu'un portail vers la maîtrise de l'esprit. S'accrocher à ce modèle d'enseignement et de pensée axé uniquement sur la santé, revient à signer l'arrêt de mort de l'un des arts martiaux les plus efficaces. Pire, comme le souligne le docteur Yang Jwing-Ming dans son livre « Le Chin-na du tai

POING ULTIME

Sifu Yang Jwing Ming démontrant le Chin Na.

chi, l'art du contrôle articulaire » (Budo Editions), « l'essence même de la création du taichi (les applications martiales) est de plus en plus ignorée. Il est d'ailleurs à ce propos rageant de constater que même en Chine, la plupart des pratiquants ignorent tout de l'essence de cet art... Ils n'ont aucune idée de ce que peut être la puissance martiale (le jin) et connaissent encore moins les théories suivant lesquelles il est possible d'utiliser son esprit pour emmener le chi vers les muscles, dans le but d'en élever au maximum les capacités et la puissance. Par conséquent, les applications martiales à l'origine de chacun des mouvements du taichi chuan ont progressivement disparu... ».

C'est pourquoi, je vous propose de découvrir les aspects fondamentaux, les applications martiales et thérapeutiques de cet art létal, qui permettent également de nous apporter tous les bienfaits pour la santé et pour soigner. On ignore trop souvent qu'un véritable art martial authentique inclut les aspects du combat, mais également les arts de guérison (connaissances des plantes, massages, antidotes, ostéopathie...) et une osmose avec la nature dans son ensemble, sans approximation et bien loin des conversations de salon. A l'instar de notre existence, le taiji ne se limite pas à ce qui est visible. D'ailleurs, ne dit-on pas à propos du Dim Mak « qu'il faut trois vies entières pour le maîtriser » ?

La spontanéité des mouvements naturels

La science découvre aujourd'hui ce que les Chinois d'antan connaissaient depuis des lustres. On commence à dépoussiérer les parts perdues du Taichi originel tels le Chin Na et le Dim Mak, un héritage d'une grande valeur. Mais attention ! Grâce aux neurosciences, on connaît mieux les approches neurobiologiques et cognitives du combat de survie à travers les 3 types de motricité et le système nerveux sympathique activé par le cerveau reptilien. Sous l'action de l'adrénaline, le rythme cardiaque peut passer de 70 BPM à 220 en une demi-seconde. Résultat la motricité fine est considérablement affectée à partir de 115 BPM et les mouvements moteurs fins ne sont plus du tout possibles à réaliser (clés articulaires...). En clair, les techniques de Chinna qui fonctionnent avec un partenaire en salle ne fonctionnent plus dans la rue, encore moins en mode de guerre... sauf si vous travaillez deux parties distinctes souvent négligées : L'art du souffle et la visualisation capables de contrecarrer les différents facteurs diminuants responsables des perturbations motrices, sensorielles et cognitives. On comprend mieux pourquoi un combattant « Taichi chuan » doit s'appuyer en priorité sur des principes et pas sur des techniques. D'ailleurs Li Mao-CHing souligne que « lorsqu'il y a mouvement approprié, découlent les 10 000 variations ». Les mouvements préétablis peuvent encombrer l'esprit et entraver la spontanéité des mouvements naturels,

Eric Garnier Sinclair, Chin Na au sol.

les instincts naturels innés et notre animalité. Les techniques létales sont fondées sur des gestes circulaires en totale coordination avec le jeu de jambes et le fajing, l'indispensable moteur du taiji, dont il existe quatre types différents. Il est dommage et dommageable que la majorité des pratiquants restent toute leur vie au niveau le plus élémentaire du taiji, victimes de mythes et de préjugés qui ont pris racine dans une traduction erronée des textes classiques originaux. Très rares sont aujourd'hui les Maitres de taiji capables de vous donner le nom des points, les méridiens correspondants, l'heure à laquelle ils doivent être « frappés » et les conséquences de chaque mouvement effectué... lors de l'exécution d'un Tao lu. Personnellement, j'ai appris une forme (auprès de Mr Li Wing-Chuen) qui cache en son sein des mudra, des principes de Chin na et des techniques létales, imperceptibles aux yeux des néophytes. Dans le Taiji originel, il faut savoir que chaque geste recélait une véritable action qui cachait une réponse dangereuse pour l'adversaire, capables d'entrainer des traumatismes sévères, une paralysie, voire la mort. On est capable aujourd'hui d'expliquer et de confirmer scientifiquement les effets de la main empoisonnée ou du coup poing du chien... un sujet qui fera l'objet d'un chapitre dans le prochain numéro de votre magazine « Taichi chuan ».

« Bouge comme si tu étais dans l'eau » (Enseignement originel du taichi)

Avant d'aborder les applications thérapeutiques du Taiji et le Dim Mak dans les prochains numéros de votre magazine, faisons connaissance avec le Chin Na (ou Qin na) défini comme l'art des saisies et du contrôle articulaire. En règle générale, le mot Chin se rapporte à saisir ou agripper et le terme na signifie contrôler. Selon certains documents archéologiques, le Chin Na fut certainement influencé par des arts martiaux indiens basés sur les contrôles articulaires et la lutte. Il a sans doute également influencé de nombreux arts martiaux tels le ju-jitsu japonais, le daïto-ryu, l'aïkido, l'hapkido... Il est souvent divisé en cinq catégories qui se sont fignolées au fil des siècles à travers les nouvelles connaissances de l'anatomie et de l'acupuncture. Ces 5 catégorie sont : Disjonction des muscles ou tendons (Fen Jin), Dislocation articulaire, action sur les os (Cuo Gu), Strangulation respiratoire (Bi Qi), Pression sur les veines et les artères (Dian Mai), Pression sur les points (Dian Xue – Dim mak) qui ont une action sur la circulation énergétique. Le « génie » des Maitres d'antan fut la découverte des effets dominos d'une seule technique (déchirement d'un tendon et dislocation d'une articulation en même temps). L'appellation « l'art du contrôle articulaire » peut induire en erreur le pratiquant car outre les contrôle des articulations, on retrouve dans le Chin Na, les attaques des points vitaux, des étranglements, luxations, saisies, frappes, de la boxe pieds poings, de la lutte avec projections (shuai),...mais également le traitement des blessures à base de lotions naturelles extraites de l'herboristerie traditionnelle chinoise.

Liu Jin Sheng, académie de police, 1936.

Liu Jin Sheng en action, 1936.

Ce trésor des arts martiaux chinois âgé de deux milles ans, se pratiquait jadis dans pratiquement toutes les écoles martiales chinoises. Malheureusement, comme le déplore le docteur Yang Jwing-Ming, « il a presque entièrement disparu dans la plupart des styles de Kung Fu - Wushu, ce qui rend très précieux l'énorme connaissance des derniers Maitres ». Il était redoutable (et redouté) dans les écoles de tai chi originel. J'étudie le Chin-na depuis les années 70 avec mon professeur Mr Li Wing-Chuen, élève du sifu Liu Jin-Sheng, formateur à l'académie de police de Zejiang dans les années 30 et frère de Hang Ching-Tang (Professeur principal de cette école dirigée par M. Zhao Long-Wen). D'ailleurs, le terme « chin na fa » fut utilisé pour la première fois par cette académie. Dans son livre « Le chin na du taichi », Yang Jwin Ming souligne qu'à l'origine, les stratégies du Taichi chuan développées pour le combat consistaient à « se servir de la souplesse pour lutter contre le dur et à utiliser le rond pour combattre le carré ou le droit ». A noter que l'on trouve des techniques similaires (utilisées dans le Chin Na) dans le Codex Wallenstein Européen (16ème siècle), un ouvrage dédié à l'étude des clefs et de la boxe.

Bas Rutten, Leon Van Dijk et Eric Garnier Sinclair, Pays Bas, 1998.

« Ne cherche pas à suivre les traces d'un autre, cherche plutôt à savoir ce qu'il cherchait. Parole zen

Pour conclure cette première partie, je vais vous conter une anecdote avec Bas Rutten (Champion du monde de pancrase, vainqueur des UFC) et Maitre Yang Jwing-Ming qui animait un stage chez Pascal Plée. Nous étions à Paris pour participer au Festival des arts martiaux à Bercy. A la fin du séminaire auquel je participais, j'ai proposé à Mr Yang de lui présenter Bas Rutten et Leon Van Dijk (n°5 mondial) qui m'attendaient dans un bar voisin. Ils assistèrent à la fin du stage, respectueux, curieux et amusés par les stagiaires qui grimaçaient sous la douleur des clés de doigts. Le séminaire fini, la conversation s'engagea. Evidemment, Leon (1m92, 110 kg) et Bas (1m86, 105 kg) tout en muscles, faisaient figure de géants à côté de Maitre Yang, 1m69, 60 kg. La dernière question que j'ai posée embarrassa Mr Yang.

" Maitre, un type comme Léon ou Bas vous attaque dans la rue ... quelle technique pourriez-vous employer ?"

- Eric, me dit-il avec un sourire gêné propre aux asiatiques, « ils sont très forts physiquement et ce sont des combattants réputés et craints. J'ai des petits pieds et je crois que je courais plus vite qu'eux en me faufilant là où ils ne pourraient pas me suivre ..."

La réponse, simple mais tellement pleine de bon sens, souligne que nous devons toujours nous méfier de nos certitudes et de nos préjugés... qui faussent les jugements et engendrent le désordre. Quelle que soit la voie choisie, l'étude d'un art martial exige avant tout le respect du travail accompli par les Maitres d'antan, beaucoup de recherches pour éviter l'approximation, un dépassement radical des habitudes cartésiennes et l'ouverture aux autres. Réduire le Taichi chuan à une simple gymnastique de santé est une insulte à la mémoire des milliers d'hommes de femmes prisonniers qui ont servi de cobayes dans de terribles souffrances pour parfaire le Dim Mak, à partir du 13ème siècle jusqu'à la Seconde Guerre mondiale avec l'unité 731 (centre japonais de « recherches » sur les points vitaux). L'inculture mène à une rigidité de la pensée qui se traduit par une incapacité à chercher, comprendre et apprendre à désapprendre. Il est possible de rendre ses lettres de noblesse au Taichi originel et aux arts authentiques, sous conditions d'accepter de « percer le banal pour découvrir le merveilleux » sans tomber dans les illusions ... A suivre dans le prochain numéro : Les secrets du poing ultime, le Dim Mak. ●

Informations : www.adrv.fr

Réduire le Taichi chuan à une simple gymnastique de santé est une insulte à la mémoire des milliers d'hommes qui ont servi de cobayes pour parfaire cet art

Depuis 40 ans, ce véritable Globe-Trotter parcourt le monde à la rencontre de différentes cultures dans lesquelles se côtoient les traditions martiales, l'art du guerrier, l'ésotérisme, la survie et la santé. Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, cet ancien compétiteur, ex-formateur en survie tout-terrain, est animateur sportif JSJO, 5ème Duan FFK Wushu, diplômé Fédéral en Krav maga, Taiji Qigong, Contact-Défense, Pancrase, canne de rue... également certifié à des titres divers aux Pays-Bas (Pancrase HB), en Chine (Wushu & Qigong), au Japon (Hakko-Ryu), en Ukraine (Systema)...

Des forces spéciales russes aux moines tibétains, de la mangrove à Bas Rutten (avec lequel il écrit un livre référence *« Ma méthode de pancrase »*), Eric Garnier Sinclair apprend à tirer le meilleur de de ses rencontres et de ses expériences, afin de parfaire ses acquis, tout en gardant au maximum une grande liberté de l'esprit. Ancien présentateur du festival des Arts Martiaux (Paris-Bercy), il a un parcours atypique d'une grande richesse dans le monde du reportage et de la formation. Ainsi, fort de ses connaissances, il a enseigné (entre-autre), à la police néerlandaise et aux jeunes recrues de la Légion étrangère espagnole. Aujourd'hui, il enseigne aux étudiant(e)s de l'IUT St Nazaire, mais également à tout public (5 à 95 ans). Robert Paturel (ex-négociateur et formateur au RAID, champion d'Europe en BF), lui a consacré plusieurs pages dans deux de ses livres. Eternel provocateur de connaissances, il continue à explorer l'infini potentiel de l'art authentique (combat de survie) car dit-il, *« Pour tout comprendre, il est nécessaire de savoir très peu, mais pour saisir ce peu de choses, il faut apprendre beaucoup. Sans l'étude du grand TOUT, on arrive à un moment où un autre au grand RIEN, quels que soient vos titres, votre rang et votre grade »*. Eric Garnier Sinclair « entre » avec quelques rares Français dans l'Encyclopédie Mondiale des Arts Martiaux en 1998.