

Qu'est-ce que le Viet Tai Chi?



Le VIET TAI CHI n'est ni un art martial ni une pratique religieuse.

C'est un ensemble de mouvements corporels et de techniques internes de l'énergie, jusqu'alors souvent gardés dans le secret des initiés.

C'est une activité physique qui demande un travail de coordination et d'équilibre, excellent à tout âge et une qualité de concentration permettant de diminuer le stress et l'anxiété. Cette relaxation liée à la respiration énergétique apporte ainsi détente et bien-être.

Par des mouvements soigneusement étudiés, sa merveilleuse beauté des gestes, sa respiration spécifique (ses effets bénéfiques agissant puissamment sur chaque méridien et chakra), par sa profondeur philosophique et d'esprit, le Viet Tai Chi développera chez la personne qui le pratique l'énergie interne, cette force insoupçonnée, profondément en sommeil dans chacun de nous.

Ouvert à tous, exempt de toute pratique sectaire, chacun peut y trouver une satisfaction à la hauteur de son engagement personnel, loin de tout esprit de compétition.

Le VIET TAI CHI est la cristallisation des meilleures connaissances et techniques traditionnelles les plus efficaces. Élaboré dans une immense structure cohérente par le Maître Phan Hoang, au prix d'une trentaine d'années de pratique assidue dont huit années de méditation intense, **le Viet Tai Chi est au carrefour des arts martiaux et des techniques de bonne santé.** Véritable Art de vivre, il constitue une approche inédite à la réalisation de l'homme épanoui et lucide. Un chemin vers l'accomplissement complet de soi.

Ainsi, grâce à toutes ces techniques très diversifiées, le VIET TAI CHI convient à tout le monde: Les personnes âgées le pratiqueront comme art de bonne santé. Les hommes d'action y découvriront une surprenante source d'énergie... Tout le monde peut donc pratiquer, en club, à l'extérieur, dans les jardins publics, avec ou sans kimono.

Etre à l'écoute de son corps, être conscient de sa respiration ne présente aucune contre-indication.

Le Viet Tai Chi est un trait d'union entre toutes les disciplines d'arts martiaux. Les disciplines d'arts martiaux peuvent utiliser les mouvements du Viet Tai Chi comme présence à l'entraînement propre de chaque école. Les ceintures noires de toutes disciplines y découvriront l'âme profonde des Art Martiaux...La particularité du Viet Tai Chi est que chaque mouvement peut s'exécuter séparément du reste et qu'il correspond à un point précis d'un méridien et d'une méthode respiratoire appropriée. On peut pratiquer le mouvement choisi lentement pour apporter le calme et la détente ou de façon dynamique pour stimuler le corps. Chaque mouvement est le support physique d'une pensée philosophique ou d'un principe mental. Ainsi, le corporel et le mental sont harmonieusement reliés.

Signification du terme Viet Tai Chi

Viet : S'élever **Tai** : Cultiver **Chi** : la Volonté, l'Énergie.

Cultiver l'énergie pour s'élever

Le VIET TAI CHI est l'Art du Mieux Etre, le Chemin de l'Homme Fort et Heureux

Viet Tai Chi est le nom simplifié du terme " Viet Chi Quyen ", une branche d'un grand ensemble d'enseignement, le " Viet Chi Dao ", créé et diffusé par **Maître Phan Hoang** qui a élaboré et codifié les diverses techniques et traditions millénaires orientales, donnant vie au mouvement international du Viet Tai Chi.

Le Maître Fondateur



Maître Charles Phan Hoang est né au Vietnam en 1936. Provenant d'une famille très cultivée, il s'est formé aux arts martiaux et à la culture traditionnelle avec les plus grands maîtres dès son plus jeune âge. C'est à la fois un homme passionné par les arts martiaux, un homme de lettres et un grand voyageur, parlant plusieurs langues. C'est un homme international, au carrefour entre Orient et Occident. Face aux guerres qui divisent les hommes, il est continuellement à la recherche de solutions qui pourraient les rendre plus fraternels, plus forts, plus serviables, afin qu'ils puissent vivre en harmonie et dans la bonne entente. En 1972, il fonde l'International Viet Vo Dao Federation dans la région du Limousin (France), réunissant autour de lui de nombreux maîtres vietnamiens, les plus célèbres d'Europe, et lance ainsi le développement du Viet Vo Dao. Sa vocation innée d'éducateur l'a dirigé sur la voie de l'enseignement universitaire, où il s'est fait brillamment connaître pour avoir formé, au cours de sa carrière, de hauts dirigeants et d'excellents

chercheurs dans de nombreux pays. Actuellement, il est professeur titulaire à la prestigieuse Faculté des Sciences de l'Université du Québec, à Montréal. En 1990, après de longs voyages autour du monde, après avoir souvent vécu dans des monastères et après de longs travaux de recherche et de méditation, il a commencé à élaborer et à codifier les différentes techniques et traditions millénaires orientales, pour donner vie au mouvement international du Viet Tai Chi.

Les Techniques du Viet Tai Chi

Le programme des « Quyens »
Lent Souple Dynamique

Les techniques de Viet Tai Chi sont nombreuses et très riches.

Elles ont été élaborées scientifiquement conformément au code de " BAT NGUYEN " (les huit principes de l'art) et peuvent être appliquées dans la vie quotidienne :

- . circulation de l'énergie interne
- . esthétique « beauté » coordonnée à la science
- . voie de guérison, de soin
- . arts martiaux
- . harmonie
- . communication « transmission », connexion aux symboles
- . évolution « changement, transformation, mutation »
- . spiritualité « culture spirituelle »

TINH QUYEN	NHU QUYEN	HUNG QUYEN
Dai Lao	Le Bo	Loi Ho
Huu Vo	Khiem Long	Thien Long
Tuyet Phong	Van Ba	Phi Dieu
Khai Hoat	Tu Dieu	Than Xa
Truong Mien	Ngu Bo	Thach Hau
Minh Khong	Luc Dieu	Kim Loc
Van Phap	Thin Mat	Sinh Lo
Tinh Cau	Bat Khi	Khai Mon
Tue Tinh	Tue Mon	Mat Mon
Ngoc Dinh	Bat Nha	Dai Bi

Les techniques de Viet Tai Chi sont regroupées en trois familles de "QUYEN"

HUNG QUYEN mouvements dynamiques

(renforce le corps, augmente la stabilité, accroît la puissance interne)

NHU QUYEN mouvements souples

(douceur, fluidité, circulation de l'énergie interne, recherche de la beauté du mouvement dans sa continuité et exécution)

TINH QUYEN mouvements lents

(ressentir l'immobile dans le mouvement, médi-action, respiration en pleine conscience, travail de la conscience spirituelle, peu martial, travail de l'énergie interne)

(tableau ci-contre à droite)

Chaque mouvement est indépendant et possède son efficacité propre.

Chaque "QUYEN" (ensemble des mouvements enchaînés) a son fondement scientifique et philosophique.

Selon l'habilité du pratiquant, chaque mouvement comporte une échelle de neuf niveaux "CUU DOAN", situant son degré de perfectionnement :

- . enchaînement des mouvements « naturel, fluidité, circulation de l'énergie »
- . exécution qualitative « précision et exactitude »
- . perfection « une unité harmonisée sans rien à ajouter »
- . énergie « manifestation du champ d'énergie »
- . mental « sa concentration, attention présente »
- . maîtrise « intégration naturelle »
- . application
- . évolution
- . DAO