

Introduction à la DISPERSION DES MAINS "SAN SHOU"

L'enchaînement à deux que donne **Chen Yanlin** ou **Chen Gong** ou encore **Yearning K. Chen** comporte 88 mouvements.

En 1979 la Maison de l'édition de l'Éducation physique du Peuple a édité à Beijing (Pékin) un livre sur l'enchaînement à deux constitué par **Sha Guo Zheng** (容樵姜) (*Sha Kuo Cheng*) (Disciple de Jiang Rong Jiao (*Chang Rong Chiao*)).

Jiang Rong Jiao était lui même élève de certains instructeurs renommés. Il avait commencé sa formation en étudiant la boxe du Shaolin avec son père, Jiang Fa Tai. Il a ensuite étudié avec **Chen Yue Shan** le "*Mi Zong Quan*", ainsi que la pratique du fouet, de l'épée, de la lance. Sa formation de "*Bagua Zhang*" vint sous l'égide de **Li Cun Yi** (*disciple de Cheng Ting Hua*) et **Zhang Zhao Dong** (*Chang Chao Tung*).

L'élève de **Jiang Rong Qiao** : Sha Guo Zheng de Rongcheng venait de la province du Shandong. Il avait commencé sa formation jeune, étudiant avec **Jiang Huating**, **Liu Guangxing**, **Zhai Shuzhen**, **Wang Zhezhen**, etc. pendant ses premières années le "*Xing Yi Quan*", Bagua Zhang, "*Tong Bei Quan*" et le "*Tai Chi Chuan*". Sha Guo Zhen étudia ensuite sous "*Jiang Rongqiao*" comme nous l'avons signalé. Sha Guozheng a composé de nombreuses wushu taolu (*formes*) en mélangeant les différentes sous-style de son apprentissage, par exemple, "*Jixing*" (*la forme du Coq*), "*Da lian huan*" (*La forme du Grand lien*) et "*San shou pao*" (*forme de San shou*) pour le "*Xing Yi Quan*".

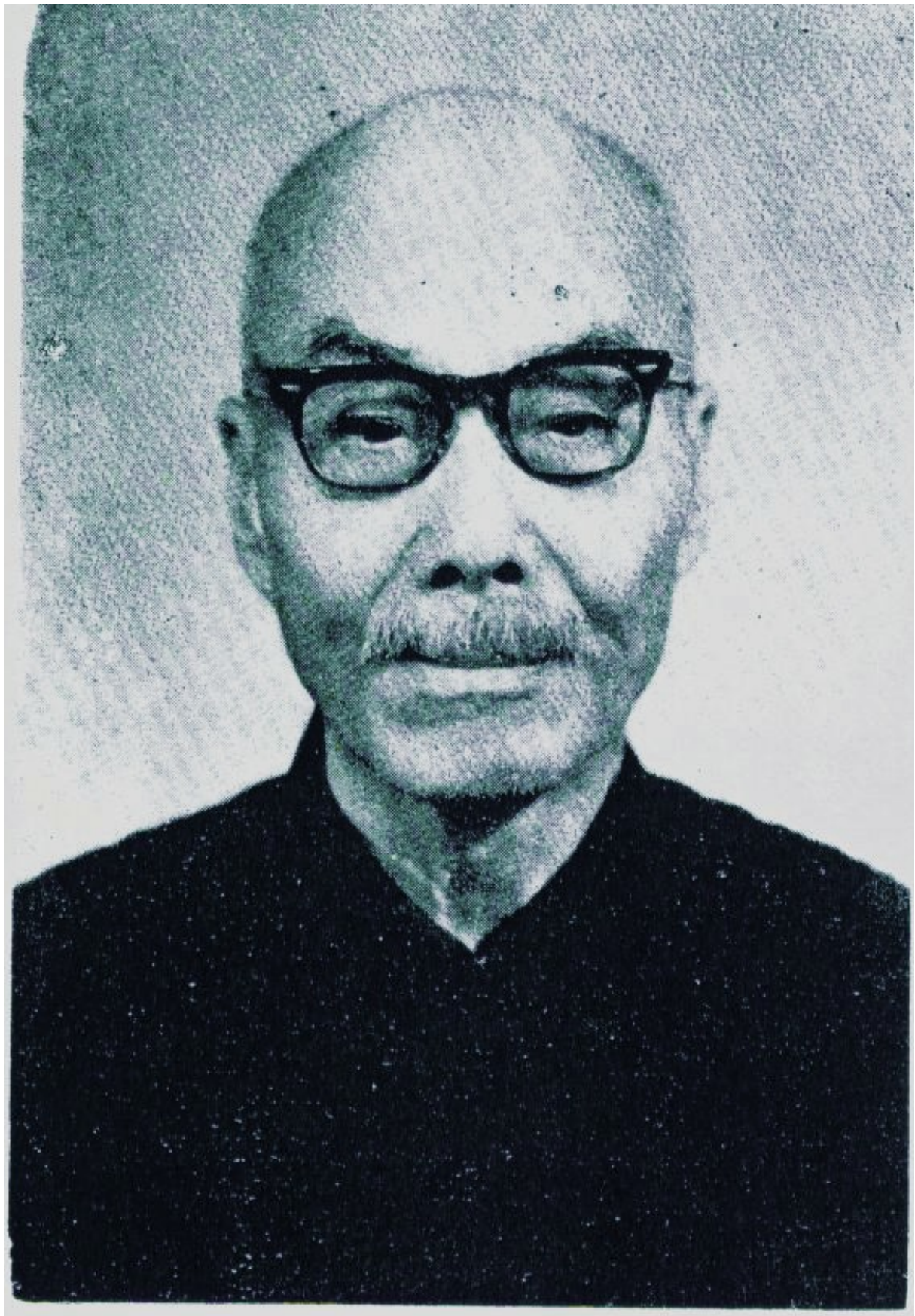
Sha Guo Zheng aurait composé un enchaînement de San Shou en 102 mouvements sur la base de celui de **Chen Yanlin** auquel il a ajouté des particularité prises au Bagua Zhang, aux écoles de Tai Chi Chuan Wu (*Hao*) et Sun.

D'autres sources donnent **Xiong Yang He** (熊养和) (*Hsiung Yang Ho* ou encore *Ho Hsiung-Yang*) comme créateur de cette forme en 102 séquences. Xiong était un des disciples de **Yang Shao-Hou** (1862-1930). Yang Shao Hou était le fils de **Yang Jian hou** (*Yang Chien-hou*) (1839-1917) lui-même fils du fondateur du style Yang, **Yang Lu-chan** (1799-1872). Cette hypothèse est beaucoup plus vraisemblable puisque Xiong Yang He était un pratiquant de Tai Chi Chuan ce qui n'était pas Sha Guo Zheng.

La deuxième raison qui me pousse à accrédi-ter cette version. C'est que Xiong Yang He quitta la Chine continentale pour Taiwan en 1949. Donc si on considère que ce fut aussi le cas de **Chen Pan Lin** au début des années 60 ; Chen Pan Lin étant visiblement le créateur de la forme moderne en 24 séquences de Tai Chi Chuan dite forme de Beijing on est au cœur du sujet. Lorsque Chen Pan Lin quitta la Chine pour Taiwan son nom comme créateur de la forme de Beijing fut retiré de la liste des concepteurs. La création de l'enchaînement fut attribuée à une autre personne. Ce cas n'est pas unique. La relecture de la forme en 88 séquences dite forme de Yang Cheng Fu en 1963 initialement écrite par **Fu Zhong wen** (*Fou Chon-wen*) – **Go Liuxin** (*Kou Leu-ching*) et **Zhou Yu Long** (*Chou Yuen-Long*), se vit réappropriée au seul profit de Fu Zhong wen en 1999.

Il semblerait que ce soit la même démarche qui a été adoptée pour Xiong Yang He. Ainsi Lorsqu'il quitta la Chine, il fut destitué de sa création, celle-ci fut redonnée à Sha Guo Zheng, un pratiquant originellement de Bagua Zhang mais figure importante dans les arts martiaux chinois au début des années 50-60.

Xiong Yang He aurait selon certaines sources donné pour titre à son livre "*Tai Chi Chuan Shan Sau*" (A style of free hands).



ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr

Cet entraînement de la famille YANG, le premier d'une série de deux a une grande importance dans le Tai Chi Chuan tant pour acquérir l'habileté des mouvements que pour éprouver la relation d'énergie à deux.

La dispersion des mains prolonge les exercices de l'Opération des Mains (*Tui shou*). Dans ces derniers on manque souvent d'énergie adhérente et déviante et pour développer ces qualités. Ces exercices sont très spécifiques du Tai Chi Chuan et différent de ceux des autres écoles et des autres arts martiaux. Ils apprennent à suivre le partenaire dans la continuité et la souplesse. Ces qualités sont contenues dans l'Opération des Mains ; mais la dispersion permet un vrai raffinement entre autre au niveau des déplacements.

Cette pratique nous enseigne le déclenchement et la transformation de l'énergie réalisée sans interruption, spontanément et sans brutalité.

Dispersion des Mains peut être réparti en deux catégories :

I. - Dispersion simple : c'est l'entraînement exécuté seul, il a de nombreux aspects : l'utilisation de la paume, du poing, du poignet, du coude, de l'épaule, de la taille, des hanches, des genoux et des pieds ; au total neuf articulations.

Cependant, on ne peut connaître la manière et l'application, l'utilisation de l'énergie intérieure et la communication du souffle qu'à travers la pratique à deux, ce qui est la deuxième étape.

II. - Dispersion avec partenaire : C'est l'enchaînement à deux, dans lequel l'un des partenaires fait un mouvement tandis que l'autre répond. C'est l'application directe des mouvements de l'enchaînement au combat. Par exemple, si A fait le mouvement « donner un coup de poing », B se défend en exécutant le mouvement « d'élever les mains » et ainsi de suite.

C'est à ce moment que l'enchaînement se transforme en multiples figures et gestes, « *dix mille changements et dix mille nouvelles merveilles* ».

Au final les deux partenaires doivent être en mesure de répondre rapidement à n'importe quelle attaque et à sentir le moment juste pour se défendre. On parvient ainsi à ce que l'on nomme : "Dispersion libre" où de multiples possibilités apparaissent sans cesse, indéfiniment.

Si l'étudiant a conscience de ces applications, il peut en même temps rendre les mouvements du Grand Enchaînement plus corrects, plus précis, plus souples et il sent à travers l'exercice un profond conscience de l'énergétique qui sous tend toute pratique.

A et B debout face à face prennent la position préparatoire comme au début du Tai Chi Chuan. A est représenté en gris et B en blanc sur les figures qui suivent.

PREMIÈRE PARTIE DE L'ENCHAÎNEMENT

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. Pas en avant et donner un coup de poing | Shàng bù chui |
| 2. Elever les mains | Ti shou shàng shi |
| 3. Pas en avant, parer et donner un coup de poing | Shàng bù lan chui |
| 4. Faire dévier vers le bas et donner un coup de poing | Ban chui |
| 5. Pas en avant et donner un coup d'épaule gauche | Shàng bù zuo kào |
| 6. Frapper le tigre à droite | You da hu |
| 7. Frapper avec le coude à gauche | Da zuo zhou |
| 8. Pousser à droite | You-tui |
| 9. Lancer le poing à gauche | Zuo pi shen chui |
| 10. Donner un coup d'épaule droite | You kào |
| 11. Frapper le tigre à gauche | Chè bù zuo da hu |
| 12. Lancer le poing à droite | You pi shen chui |
| 13. Elever les mains | Ti shou shàng shi |
| 14. Tourner le corps et appuyer | Zhuàn shen àn |
| 15. Envelopper et lancer le poing | Zhé dié pi shen chui |
| 16. Dévier vers le bas et donner un coup de poing à droite | Ban chui |
| 17. Changer le pas et tirer transversalement sèchement | Héng liè shou |
| 18. Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche | Zuo (huàn bù) yema fen zong |
| 19. Frapper le tigre à droite | You da hu (xià shi) |
| 20. Tourner le corps, reculer le pied gauche et tirer vers l'arrière | Zhuàn shen chè bù lu |
| 21. Pas en avant et donner un coup de l'épaule gauche | Shàng bù zuo kào |
| 22. Tourner le corps et appuyer | Zhuàn shen àn |
| 23. Séparer les mains et donner un coup de talon droit | Shuang-fen deng jiao |
| 24. Donner un coup de poing au bas-ventre | Zhi dang chui |
| 25. Pas en avant, saisir et frapper transversalement | Shàng bù cai lie |
| 26. Changer le pas et tisser avec la navette à droite | Huàn bù you chuan suo |
| 27. Parer à gauche et lancer un coup de poing fendant à droite | Zuo péng you pi chui |
| 28. La grue blanche déploie ses ailes | Bai-hè liàng chi (deng jiao) |
| 29. Donner un coup d'épaule gauche | Zuo kào |
| 30. Reculer et briser le bras de l'adversaire | Chè bù jue bi |
| 31. Tourner le corps et appuyer | Zhuàn shen àn (lu shi) |
| 32. Les deux pics traversent les oreilles | Shuang-feng guàn er |
| 33. Appuyer des deux mains | Shuang àn |
| 34. Dévier vers le bas et donner un coup de poing | Xià shi ban chui |
| 35. Pousser avec une main le bras droit de l'adversaire | Dan Tui |
| 36. Tordre le bras droit de l'adversaire | You cuo bi |
| 37. Suivre l'adversaire et repousser | Shun shi an |
| 38. Transformer la forme e l'adversaire et frapper avec
la paume droite | Hua da you zhang |
| 39. Transformer la forme de l'adversaire et pousser | Hua tui |
| 40. Transformer la forme e l'adversaire et lui donner
un coup du coude droit | Hua da you zhou |
| 41. Tirer vers le bas et tordre | Cai lie |
| 42. Changer le pas et rompre le bras de l'adversaire | Huan bu jue |

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr