

Cet entraînement libre et martial a une grande importance dans le Tàijí quán 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. Dans ces derniers on manque souvent d'énergie adhérente et déviante et pour les développer. La dispersion des Mains s'avère être une méthode incomparable. Ces exercices sont très spécifiques du Tàijí et diffèrent de ceux des autres arts martiaux. Ils apprennent à suivre le partenaire dans la continuité et la souplesse. Ces qualités de l'énergie sont contenues dans L'opération des Mains mais La dispersion permet un vrai raffinement.

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

Lorsqu'un étudiant arrive à un certain degré dans L'opération des Mains et dans le Dàlù. La dispersion des Mains apparaît alors d'une grande importance. Autrement, il serait regrettable de s'arrêter devant la réussite comme un alpiniste renonce à la cime qu'il est sur le point d'atteindre.

La dispersion des Mains peut être répartie en deux catégories:

I. — *Dispersion simple*: c'est un entraînement exécuté par une seule personne qui 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 et chacune peut déclencher l'énergie. Aussi chaque formule et chaque mouvement du Grand Enchaînement peuvent être exercés individuellement.

Cependant, on ne peut connaître la manière et l'application, l'utilisation de l'énergie intérieure et la communication du souffle qu'à travers l'enseignement d'un maître.

II. — *Dispersion avec partenaire*. L'école Yáng a instauré un enchaînement à deux, dans lequel l'un des partenaires fait un mouvement tandis que l'autre répond par un autre mouvement qui sera la défense: c'est l'application directe des mouvements de l'enchaînement au combat. Par exemple, si A fait le mouvement « donner un coup de poing » (fig. 1), B se défend en exécutant le mouvement « délever les mains » (fig. 2) et ainsi de suite. On peut isoler le mouvement « délever les mains » (fig. 2) et ainsi de suite. On peut isoler chaque formule et chaque mouvement du Grand Enchaînement et donner à chaque geste une application. La liaison des deux énergies devient, au fil de la répétition, spontanée et naturelle. C'est à ce moment que l'enchaînement se

transforme, tel un kaléidoscope, en multiples figures et gestes, « dix mille changements et dix mille nouvelles merveilles ».

A ce stade, les deux partenaires peuvent faire n'importe quel mouvement; l'art consiste alors à savoir répondre rapidement à n'importe quelle attaque et à sentir le moment juste pour se défendre. On parvient ainsi à la Dispersion libre où de multiples possibilités apparaissent sans cesse, indéfiniment. C'est un chef-d'œuvre du Tàijí quán.

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 enthousiasme. Parvenu à un certain degré, un vrai pratiquant de Tàijí quán ne peut négliger la Dispersion des Mains. C'est la cristallisation de la pratique qui donne une capacité de réaction indécible.

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

* * *

1. PAS EN AVANT ET DONNER UN COUP DE POING

A avance un pas gauche d'abord, un pas droit ensuite et donne un coup de poing vers le creux de la poitrine de B la gueule du tigre vers le haut¹. En même temps il assouplit la taille et les hanches, prend la posture de l'archer et regarde vers l'avant.

2. ÉLEVER LES MAINS

B en correspondance avec le déplacement des pieds de A, recule le pied droit d'abord d'un demi-pas, le pied gauche ensuite, laissant la pointe du pied droit toucher le sol et le talon levé. En même temps, la main droite, en suivant le mouvement spiral de la taille et des jambes, soulève l'avant-bras de A, de sorte que l'énergie de A est déviée et qu'il peut simultanément frapper et repousser le bras de A (fig. 2).

3. PAS EN AVANT, PARER ET DONNER UN COUP DE POING

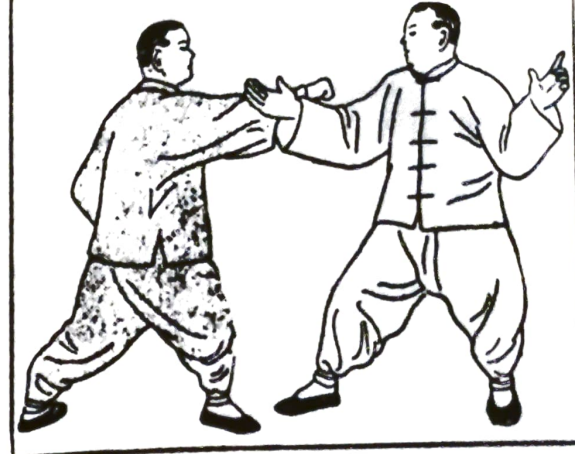
A profitant du geste de soulèvement de B avance le pas gauche et en même temps, avec la main gauche, soulève l'avant-bras droit de B le pare vers le haut; il avance le pas droit et donne un coup de poing droit vers la région stomacale de B (fig. 3).

4. FAIRE DÉVIER VERS LE BAS ET DONNER UN COUP DE POING

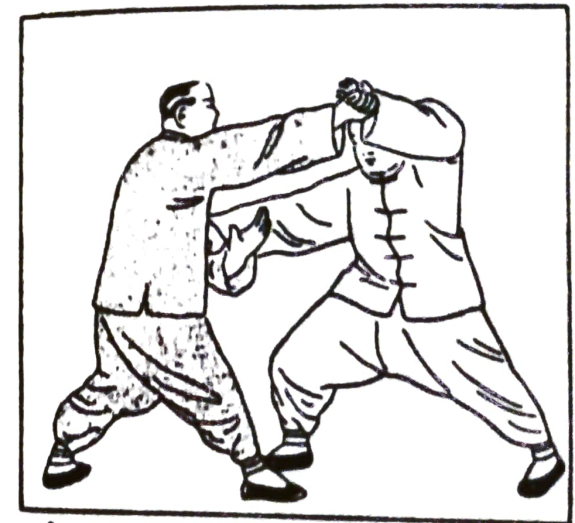
B en correspondance avec la progression des pas de A, recule le pas droit d'abord et le pas gauche ensuite. Au moment où A est sur le point de déclencher l'attaque, il tourne la taille vers l'arrière gauche afin de dévier le poing attaquant de A vers le bas et en même temps il saisit avec la main gauche le poignet droit de A. Simultanément il enfonce sa main droite transformée en poing vers l'intérieur et avec l'énergie de la taille et des jambes donne un coup de poing vers le creux de la poitrine de A, tout en assouplissant la taille et les hanches et forme la position de l'archer² (fig. 4).

5. PAS EN AVANT ET DONNER UN COUP D'ÉPAULE GAUCHE

A au moment où B est sur le point de déclencher l'attaque, fait une légère contraction de la taille et des jambes en arrière; en même temps, il retire sa main droite, recule le pied droit d'abord et avance le pied gauche ensuite et le place derrière le pied droit de B. Il soulève avec la main gauche le coude droit de B vers le haut et vers la droite de sorte que B se trouve dans une position défavorable. Puis il s'accroupit et donne un coup d'épaule gauche contre l'aiselle droite de B (fig. 5).



2



4



5

1. La gueule du tigre indique l'espace entre le pouce et l'index.

2. Position de l'archer: le poids est différent et inégal sur les deux jambes.