

太極拳基本功架

Tai Chi Chuan Chi Pen Kung Chia



La Forma Lunga di TAI CHI CHUAN



(<http://www.pv.infn.it/~barnaba/KungFuChang/Index.html>)

PARTE PRIMA

太極拳第一路

- a) T'ai Chi Ch'üan Ti I Lu
 - b) Taiji Quan Di Yi Lu
- Prima parte del T'ai Chi Ch'üan

SALUTO

敬禮

- a) Ching Li
 - b) Jing Li
- Saluto

TECNICA N. 1

起式

- a) Ch'i Shih
 - b) Qishi
- Inizio della forma

TECNICA N. 2

攔鵲尾右式

- a) Lan Ch'üeh (Ch'iao) Wei Yu Shih
 - b) Lan Quewei You Shi
- Prendere il passero per la coda, forma destra

TECNICA N. 3

攔鵲尾左式

- a) Lan Ch'üeh Wei Tso Shih
 - b) Lan Quewei Zuo Shi
- Prendere il passero per la coda, forma sinistra

TECNICA N. 4

攔鵲尾棚

- a) Lan Ch'üeh Wei P'eng
 - b) Lan Quewei Peng
- Prendere il passero per la coda, parare

TECNICA N. 5

攔鵲尾掇

- a) Lan Ch'üeh Wei Lü
 - b) Lan Quewei Lü
- Prendere il passero per la coda, tirare verso dietro e il basso

TECNICA N. 6

攔鵲尾擠

- a) Lan Ch'üeh Wei Chi
 - b) Lan Quewei Ji
- Prendere il passero per la coda, premere

TECNICA N. 7

攔鵲尾按

- a) Lan Ch'üeh Wei An
 - b) Lan Quewei An
- Prendere il passero per la coda, spingere

TECNICA N. 8

攔鵲尾擠

- a) Lan Ch'üeh Wei Chi
 - b) Lan Quewei Ji
- Prendere il passero per la coda, premere

TECNICA N. 9

攔鵲尾擒拿

- a) Lan Ch'üeh Wei Ch'in Na
 - b) Lan Quewei Qinna
- Prendere il passero per la coda, eseguire una presa

TECNICA N. 10

攔鵲尾單鞭

- a) Lan Ch'üeh Wei Tan Pien
 - b) Lan Quewei Danbian
- Prendere il passero per la coda, colpire con una frusta

TECNICA N. 11

提手上勢

- a) T'i Shou Shang Shih
 - b) Ti Shou Shangshi
- Alzando le mani avanzare

TECNICA N. 12

攬

- a) Lü
 - b) Lü
- Tirare verso dietro e il basso

TECNICA N. 13

肘靠

- a) Chou K'ao
 - b) Zhou Kao
- Colpire col gomito

TECNICA N. 14

海底針

- a) Hai Ti Chen
 - b) Haidi Zhen
- La punta nel fondo del mare

TECNICA N. 15

白鶴亮翅

- a) Pai Ho Liang Ch'ih
 - b) Baihè Liang Chi
- La gru bianca spiega le ali

TECNICA N. 16

樓膝拗步

- a) Lou Hsi Yao Pu
 - b) Lou Xi Yao Bu
- Agganciare (la gamba dell'avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizione contraria

TECNICA N. 17

手揮琵琶

- a) Shou Hui P'i P'a
 - b) Shou Hui Pipa
- Con le mani prendere la chitarra

TECNICA N. 18

搜膝拗步

- a) Lou Hsi Yao Pu
 - b) Lou Xi Yao Bu
- Agganciare (la gamba dell'avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizione contraria

TECNICA N. 19

上步搬攔捶

- a) Shang Pu Pan Lan Ch'ui
 - b) Shang Bu Ban Lan Chui
- Avanzando deviare, parare e dare un pugno

TECNICA N. 20

如封似閉

- a) Ju Feng Shih Pi
 - b) Ru Feng Si Bi
- Come chiudere e come bloccare

TECNICA N. 21

合太極

- a) He T'ai Chi
 - b) He Taiji
- Fine (della prima parte del) T'ai Chi

SECONDA PARTE

太極拳第二路

- a) T'ai Chi Ch'üan Ti Ehr Lu
 - b) Taiji Quan Di Er Lu
- Seconda parte del T'ai Chi Ch'üan

TECNICA N. 22

(tecnica n. 1 della seconda parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 23

(tecnica n. 2 della seconda parte)

抱虎歸山

- a) Pao Hu Kuei Shan
 - b) Bao Hu Gui Shan
- Portare la tigre sulla montagna

TECNICA N. 24

(tecnica n. 3 della seconda parte)

擠

- a) Chi
 - b) Ji
- Premere

TECNICA N. 25

(tecnica n. 4 della seconda parte)

按

- a) An
 - b) An
- Spingere

TECNICA N. 26
(tecnica n. 5 della seconda parte)

擠

- a) Chi
 - b) Ji
- Premere

TECNICA N. 27
(tecnica n. 6 della seconda parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 28
(tecnica n. 7 della seconda parte)

斜單鞭

- a) Hsieh Tan Pien
 - b) Xie Danbian
- Colpire con una frusta in diagonale

TECNICA N. 29
(tecnica n. 8 della seconda parte)

上步肘下捶

- a) Shang Pu Chou Hsia Ch'ui
 - b) Shangbu Zhouxia Chui
- Avanzare e pugno sotto il gomito

TECNICA N. 30
(tecnica n. 9 della seconda parte)

倒撐猴左式

- a) Tao Nien Hou Tso Shih
 - b) Dao Nian Hou Zuo Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra

TECNICA N. 31
(tecnica n. 10 della seconda parte)

倒撐猴右式

- a) Tao Nien Hou Yu Shih
 - b) Dao Nian Hou You Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma destra

TECNICA N. 32
(tecnica n. 11 della seconda parte)

倒撐猴左式

- a) Tao Nien Hou Tso Shih
 - b) Dao Nian Hou Zuo Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra

TECNICA N. 33
(tecnica n. 12 della seconda parte)

倒撐猴右式

- a) Tao Nien Hou Yu Shih
 - b) Dao Nian Hou You Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma destra

TECNICA N. 34
(tecnica n. 13 della seconda parte)

倒撐猴左式

- a) Tao Nien Hou Tso Shih
 - b) Dao Nian Hou Zuo Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra

TECNICA N. 35
(tecnica n. 14 della seconda parte)

海底針

- a) Hai Ti Chen
 - b) Haidi Zhen
- La punta nel fondo del mare

TECNICA N. 36
(tecnica n. 15 della seconda parte)

斜飛式

- a) Hsieh Fei Shih
 - b) Xie Fei Shi
- Forma volante diagonale

TECNICA N. 37
(tecnica n. 16 della seconda parte)

雲手左式

- a) Yün Shou Tso Shih
 - b) Yun Shou Zuo Shi
- Le mani come le nuvole, forma sinistra

TECNICA N. 38
(tecnica n. 17 della seconda parte)

雲手右式

- a) Yün Shou Yu Shih
 - b) Yun Shou You Shi
- Le mani come le nuvole, forma destra

TECNICA N. 39
(tecnica n. 18 della seconda parte)

雲手左式

- a) Yün Shou Tso Shih
 - b) Yun Shou Zuo Shi
- Le mani come le nuvole, forma sinistra

TECNICA N. 40
(tecnica n. 19 della seconda parte)

雲手右式

- a) Yün Shou Yu Shih
 - b) Yun Shou You Shi
- Le mani come le nuvole, forma destra

TECNICA N. 41
(tecnica n. 20 della seconda parte)

雲手左式

- a) Yün Shou Tso Shih
 - b) Yun Shou Zuo Shi
- Le mani come le nuvole, forma sinistra

TECNICA N. 42
(tecnica n. 21 della seconda parte)

左防

- a) Tso Fang
 - b) Zuo Fang
- Parata sinistra

TECNICA N. 43
(tecnica n. 22 della seconda parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 44
(tecnica n. 23 della seconda parte)

斜單鞭

- a) Hsieh Tan Pien
 - b) Xie Danbian
- Colpire con una frusta in diagonale

TECNICA N. 45
(tecnica n. 24 della seconda parte)

單鞭下勢

- a) Tan Pien Hsia Shih
 - b) Danbian Xia Shi
- Colpire con una frusta in posizione bassa

TECNICA N. 46
(tecnica n. 25 della seconda parte)

金雞獨立右式

- a) Chin Chi Tu Li Yu Shih
 - b) Jinji Du Li You Shi
- Il gallo d'oro su una gamba, forma destra

TECNICA N. 47
(tecnica n. 26 della seconda parte)

金雞獨立左式

- a) Chin Chi Tu Li Tso Shih
 - b) Jinji Du Li Zuo Shi
- Il gallo d'oro su una gamba, forma sinistra

TECNICA N. 48
(tecnica n. 27 della seconda parte)

右穿掌

- a) Yu Ch'uan Chang
 - b) You Chuan Zhang
- Penetrare col palmo destro

TECNICA N. 49
(tecnica n. 28 della seconda parte)

轉身防

- a) Chuan Shen Fang
 - b) Zhuan Shen Fang
- Parare girando il corpo

TECNICA N. 50
(tecnica n. 29 della seconda parte)

右蹬腿

- a) Yu Teng T'ui
 - b) You Deng Tui
- Spingere con la gamba destra

TECNICA N. 51
(tecnica n. 30 della seconda parte)

左穿掌

- a) Tso Ch'uan Chang
 - b) Zuo Chuan Zhang
- Penetrare col palmo sinistro

TECNICA N. 52
(tecnica n. 31 della seconda parte)

轉身後防

- a) Chuan Shen Hou Fang
 - b) Zhuan Shen Hou Fang
- Girando il corpo parare dietro

TECNICA N. 53
(tecnica n. 32 della seconda parte)

左蹬腿

- a) Tso Teng T'ui
 - b) Zuo Deng Tui
- Spingere con la gamba destra

TECNICA N. 54
(tecnica n. 33 della seconda parte)

轉身蹬腿

- a) Chuan Shen Teng T'ui
 - b) Zhuan Shen Deng Tui
- Girare il corpo e spingere con la gamba

TECNICA N. 55
(tecnica n. 34 della seconda parte)

樓膝拗步

- a) Lou Hsi Yao Pu
 - b) Lou Xi Yao Bu
- Agganciare (la gamba dell'avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizione inversa

TERZA PARTE

太極拳第三路

- a) T'ai Chi Ch'üan Ti San Lu
 - b) Taijiquan Di San Lu
- Terza parte del T'ai Chi Ch'üan

TECNICA N. 56
(tecnica n. 1 della terza parte)

樓膝拗步

- a) Lou Hsi Yao Pu
 - b) Lou Xi Yao Bu
- Agganciare (la gamba dell'avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizione inversa

TECNICA N. 57
(tecnica n. 2 della terza parte)

樓膝拗步

- a) Lou Hsi Yao Pu
 - b) Lou Xi Yao Bu
- Agganciare (la gamba dell'avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizione inversa

TECNICA N. 58
(tecnica n. 3 della terza parte)

栽捶

- a) Tsai Ch'ui
 - b) Zai Chui
- Pugno basso

TECNICA N. 59
(tecnica n. 4 della terza parte)

玉女穿梭

- a) Yü Nü Ch'uan So
 - b) Yunü Chuan Suo
- La ragazza di giada lavora al telaio

TECNICA N. 60
(tecnica n. 5 della terza parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 61
(tecnica n. 6 della terza parte)

擠

- a) Chi
 - b) Ji
- Premere

TECNICA N. 62
(tecnica n. 7 della terza parte)

按

- a) An
 - b) An
- Spingere

TECNICA N. 63
(tecnica n. 8 della terza parte)

擠

- a) Chi
 - b) Ji
- Premere

TECNICA N. 64
(tecnica n. 9 della terza parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 65
(tecnica n. 10 della terza parte)

單鞭

- a) Tan Pien
 - b) Danbian
- Colpire con una frusta

TECNICA N. 66
(tecnica n. 11 della terza parte)

玉女穿梭左式

- a) Yü Nü Ch'uan So Tso Shih
 - b) Yunü Chuan Suo Zuo Shi
- La ragazza di giada lavora al telaio,
forma sinistra

TECNICA N. 67
(tecnica n. 12 della terza parte)

玉女穿梭右式

- a) Yü Nü Ch'uan So Yu Shih
 - b) Yunü Chuan Suo You Shi
- La ragazza di giada lavora al telaio,
forma destra

TECNICA N. 68
(tecnica n. 13 della terza parte)

玉女穿梭左式

- a) Yü Nü Ch'uan So Tso Shih
 - b) Yunü Chuan Suo Zuo Shi
- La ragazza di giada lavora al telaio,
forma sinistra

TECNICA N. 69
(tecnica n. 14 della terza parte)

玉女穿梭右式

- a) Yü Nü Ch'uan So Yu Shih
 - b) Yunü Chuan Suo You Shi
- La ragazza di giada lavora al telaio,
forma destra

TECNICA N. 70
(tecnica n. 15 della terza parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 71
(tecnica n. 16 della terza parte)

棚

- a) P'eng
 - b) Peng
- Difesa

TECNICA N. 72
(tecnica n. 17 della terza parte)

擺

- a) Lü
 - b) Lü
- Tirare verso dietro e il basso

TECNICA N. 73
(tecnica n. 18 della terza parte)

擠

- a) Chi
 - b) Ji
- Premere

TECNICA N. 74
(tecnica n. 19 della terza parte)

按

- a) An
 - b) An
- Spingere

TECNICA N. 75
(tecnica n. 20 della terza parte)

擠

- a) Chi
 - b) Ji
- Premere

TECNICA N. 76
(tecnica n. 21 della terza parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 77
(tecnica n. 22 della terza parte)

單鞭

- a) Tan Pien
 - b) Danbian
- Colpire con una frusta

QUARTA PARTE

太極拳第四路

- a) T'ai Chi Ch'üan Ti Szu Lu
 - b) Taiji Quan Di Si Lu
- Quarta parte del T'ai Chi Ch'üan

TECNICA N. 78
(tecnica n. 1 della quarta parte)

高探馬

- a) Kao T'an Ma
 - b) Gao Tan Ma
- Sul cavallo perdere l'equilibrio in avanti

TECNICA N. 79
(tecnica n. 2 della quarta parte)

海底針

- a) Hai Ti Chen
 - b) Haidi Zhen
- La punta nel fondo del mare

TECNICA N. 80
(tecnica n. 3 della quarta parte)

單通臂

- a) Tan T'ung Pei
 - b) Dan Tong Bei
- Aprire spingendo con un braccio

TECNICA N. 81
(tecnica n. 4 della quarta parte)

左打虎

- a) Tso Ta Hu
 - b) Zuo Da Hu
- Colpire la tigre a sinistra

TECNICA N. 82
(tecnica n. 5 della quarta parte)

右打虎

- a) Yu Ta Hu
 - b) You Da Hu
- Colpire la tigre a destra

TECNICA N. 83
(tecnica n. 6 della quarta parte)

野馬分鬃左式

- a) Yeh Ma Fen Tsung Tso Shih
 - b) Yema Fen Zong Zuo Shi
- Dividere la criniera del cavallo selvaggio, forma sinistra

TECNICA N. 84
(tecnica n. 7 della quarta parte)

野馬分鬃右式

- a) Yeh Ma Fen Tsung Yu Shih
 - b) Yema Fen Zong You Shi
- Dividere la criniera del cavallo selvaggio, forma destra

TECNICA N. 85
(tecnica n. 8 della quarta parte)

白蛇吐信

- a) Pai She T'u Hsin
 - b) Baishe Tu Xin
- Il serpente bianco tira fuori la lingua

TECNICA N. 86
(tecnica n. 9 della quarta parte)

樓膝拗步

- a) Lou Hsi Yao Pu
 - b) Lou Xi Yao Bu
- Agganciare (la gamba dell'avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizione inversa

TECNICA N. 87
(tecnica n. 10 della quarta parte)

指掌捶

- a) Chih Tang Ch'ui
 - b) Zhi Dang Chui
- Portare un pugno al basso ventre

TECNICA N. 88
(tecnica n. 11 della quarta parte)

扣膝

- a) K'ou Hsi
 - b) Kou Xi
- Colpire col ginocchio

TECNICA N. 89
(tecnica n. 12 della quarta parte)

雙風貫耳

- a) Shuang Feng Kuan Erh
 - b) Shuang Feng Guan Er
- Con le due (mani) colpire le orecchie come il vento

TECNICA N. 90
(tecnica n. 13 della quarta parte)

左穿掌

- a) Tso Ch'uan Chang
 - b) Zuo Chuan Zhang
- Penetrare col palmo sinistro

TECNICA N. 91
(tecnica n. 14 della quarta parte)

倒撐猴左式

- a) Tao Nien Hou Tso Shih
 - b) Dao Nian Hou Zuo Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra

TECNICA N. 92
(tecnica n. 15 della quarta parte)

倒撐猴右式

- a) Tao Nien Hou Yu Shih
 - b) Dao Nian Hou You Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma destra

TECNICA N. 93
(tecnica n. 16 della quarta parte)

倒撐猴左式

- a) Tao Nien Hou Tso Shih
 - b) Dao Nian Hou Zuo Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra

TECNICA N. 94
(tecnica n. 17 della quarta parte)

倒撐猴右式

- a) Tao Nien Hou Yu Shih
 - b) Dao Nian Hou You Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma destra

TECNICA N. 95
(tecnica n. 18 della quarta parte)

倒撐猴左式

- a) Tao Nien Hou Tso Shih
 - b) Dao Nian Hou Zuo Shi
- Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra

TECNICA N. 96
(tecnica n. 19 della quarta parte)

海底針

- a) Hai Ti Chen
 - b) Haidi Zhen
- La punta nel fondo del mare

TECNICA N. 97
(tecnica n. 20 della quarta parte)

斜飛式

- a) Hsieh Fei Shih
 - b) Xie Fei Shi
- Posizione volante diagonale

TECNICA N. 98
(tecnica n. 21 della quarta parte)

右穿掌

- a) Yu Ch'uan Chang
 - b) You Chuan Zhang
- Penetrare col palmo destro

TECNICA N. 99
(tecnica n. 22 della quarta parte)

擒拿

- a) Ch'in Na
 - b) Qinna
- Tecnica di presa

TECNICA N. 100
(tecnica n. 23 della quarta parte)

單鞭

- a) Tan Pien
 - b) Danbian
- Colpire con una frusta

TECNICA N. 101
(tecnica n. 24 della quarta parte)

單鞭下勢

- a) Tan Pien Hsia Shih
 - b) Danbian Xia Shi
- Colpire con una frusta in posizione bassa

TECNICA N. 102
(tecnica n. 25 della quarta parte)

上步七星

- a) Shang Pu Ch'i Hsing
 - b) Shangbu Qixing
- Avanzando assumere la posizione delle sette stelle

TECNICA N. 103
(tecnica n. 26 della quarta parte)

退步跨虎

- a) T'ui Pu K'ua Hu
 - b) Tui Bu Kua Hu
- Indietreggiare cavalcando la tigre

TECNICA N. 104
(tecnica n. 27 della quarta parte)

轉身擺蓮

- a) Chuan Shen Pai Lien
 - b) Zhuan Shen Bai Lian
- Girare il corpo e (eseguire un calcio) circolare come il fior di loto

TECNICA N. 105
(tecnica n. 28 della quarta parte)

彎弓射虎

- a) Wan Kung She Hu
 - b) Wan Gong She Hu
- Tirare con l'arco alla tigre

TECNICA N. 106
(tecnica n. 29 della quarta parte)

上步搬攔極

- a) Shang Pu Pan Lan Ch'ui
 - b) Shang Bu Ban Lan Chui
- Avanzando deviare, parare e dare un pugno

TECNICA N. 107
(tecnica n. 30 della quarta parte)

如封似閉

- a) Ju Feng Shih Pi
 - b) Ru Feng Si Bi
- Come chiudere e come bloccare

TECNICA N. 108
(tecnica n. 31 della quarta parte)

合太極

- a) He T'ai Chi
 - b) He Taiji
- Fine del T'ai Chi

SALUTO

敬禮

- a) Ching Li
 - b) Jing Li
- Saluto

練拳要訣

記在心一融會貫通

練在身一自然反應

張祖堯  題

Le seguenti sono regole importanti per la pratica del T'ai Chi Ch'üan:

- a) fissando (le tecniche) nella mente si ottiene una conoscenza unitaria e completa;
- b) praticando con il corpo, le reazioni diventano naturali.

勤练推手擒拿大捩记
在心练在身可以自衛

張祖堯題

Se praticherete assiduamente gli esercizi di T'ui Shou, Ch'in Na e Ta Lü, fissandoli nella mente e allenandoli col corpo, sarete in grado di difendervi.

勤练太極功架以意引
氣以氣茂力可以強身

張祖堯題

Se praticherete assiduamente l'esercizio fondamentale di T'ai Chi Ch'üan, usando il pensiero per far circolare il Ch'i e il Ch'i per emettere la forza, otterrete un corpo sano e vigoroso.

