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 1 Lu
b) Taiji Quan Di Yi Lu
    Prima parte del T'ai Chi Ch'üan

SALUTO

敬礼

a) Ch'ing Li
b) Jing Li
    Saluto

TECNICA N. 1

起式

a) Ch'i Shih
b) Chi shi
    Inizio della forma

TECNICA N. 2

拦鵲尾右式

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

攔鵲尾撓

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

TECNICA N. 5

攔鵲尾瞄

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, pre-
    mere
TECNICA N. 7

攔鵲尾接

a) Lan Ch’üeh Wei An
b) Lan Quewei An

Prendere il passero per la coda, spin-gere

TECNICA N. 8

攔鵲尾擠

a) Lan Ch’üeh Wei Chi
b) Lan Quewei Ji

Prendere il passero per la coda, pre-

tere una presa

TECNICA N. 9

攔鵲尾擒拿

a) Lan Ch’üeh Wei Chi’en Na
b) Lan Quewei Qinnna

Prendere il passero per la coda, esegui-
tere 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

握

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) Baihé Liang Chi

La gru bianca spiega le ali

TECNICA N. 16

搜膝拗步

a) Lou Hsi Yao Pu
b) Lou Xi Yao Bu

Agganciare (la gamba dell’avversario)
vicino al (nostro) ginocchio in posizio-
ne 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
擒拿
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
上步搬攔挫
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

TECNICA N. 22
(technica n. 1 della seconda parte)

TECNICA N. 23
(technica n. 2 della seconda parte)

TECNICA N. 24
(technica n. 3 della seconda parte)

TECNICA N. 25
(technica n. 4 della seconda parte)

SECONDA PARTE
太极拳第二路
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
Ch’in Na
Qinna
Tecnica di presa

TECNICA N. 23
Pao Hu Kuei Shan
Bao Hu Gui Shan
Portare la tigre sulla montagna

TECNICA N. 24
Chi
Ji
Premere

TECNICA N. 25
An
An
Spingere
TECNICA N. 26
(tecnic a n. 5 della seconda parte)

a) Chi
b) Ji
Premere.

TECNICA N. 27
(tecnic a n. 6 della seconda parte)

a) Ch’in Na
b) Qinna
Tecnica di presa.

TECNICA N. 28
(tecnic a n. 7 della seconda parte)

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

TECNICA N. 29
(tecnic a n. 8 della seconda parte)

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

TECNICA N. 30
(tecnic a n. 9 della seconda parte)

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

TECNICA N. 31
(tecnic a n. 10 della seconda parte)

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

TECNICA N. 32
(tecnic a n. 11 della seconda parte)

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

TECNICA N. 33
(tecnic a n. 12 della seconda parte)

a) Tao Nien Hou Yu Shih
b) Dao Nian Hou You Shi
Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma destra.
TECNICA N. 34
(technica n. 13 della seconda parte)

倒黴猴左式

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

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

海底针

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

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

斜飛式

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

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

雲手左式

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

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

雲手右式

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

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

雲手左式

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

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

雲手右式

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

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

雲手左式

a) Yun Shou Tso Shih
b) Yun Shou Zuo Shi
   Le mani come le nuvole, forma sinistra
TECNICA N. 42
(tecnia n. 21 della seconda parte)

左防

a) Tso Fang
b) Zuo Fang
Parata sinistra

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

擒拿

a) Ch’in Na
b) Qinna
Tecnica di presa

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

斜單鞭

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

TECNICA N. 45
(tecnia 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
(tecnia 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
(tecnia 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
(tecnia n. 27 della seconda parte)

右穿掌

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

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

轉身防

a) Chuan Shen Fang
b) Zhuan Shen Fang
Parare girando il corpo
TECNICA N. 50
(tecника n. 29 della seconda parte)

右蹬腿

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

TECNICA N. 54
(tecника 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. 51
(tecника n. 30 della seconda parte)

左穿掌

a) Ts’o Ch’uan Chang
b) Zuo Chuan Zhang
   Penetrare col palmo sinistro

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

捲膝拗步

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

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

轉身後防

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

TERZA PARTE

太極拳第三路

a) T’ai Chi Ch’uan Ti San Lu
b) Taijiquan Di San Lu
   Terza parte del T’ai Chi Ch’uan

TECNICA N. 53
(tecnika n. 32 della terza parte)

左蹬腿

a) Ts’o Teng T’ui
b) Zuo Deng Tui
   Spingere con la gamba destra

a) Lou Hsi Yao Pu
b) Lou Xi Yao Bu
   Agganciare (la gamba dell’avversario) vicino al (nostro) ginocchio in posizio-
   ne inversa
TECNICA N. 57
(tecnica n. 2 della terza parte)

攫膝拗步

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

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

栽 抜

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)

擒

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)

擒

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
单鞭

a) Tan Pien
b) Danbian
Colpire con una frusta

王女穿梭左式

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

王女穿梭左式

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

玉女穿梭右式

a) Ch‘in Na
b) Qinna
Tecnica di presa

玉女穿梭左式

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

玉女穿梭右式

a) P‘eng
b) Peng
Difesa

玉女穿梭左式

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

玉女穿梭右式

a) Lù
b) Lù
Tirare verso dietro e il basso
TECNICA N. 73
(tecnic a n. 18 della terza parte)

拚

a) Chi
b) Ji
Premere

TECNICA N. 74
(tecnic a n. 19 della terza parte)

按

a) An
b) An
Spingere

TECNICA N. 75
(tecnic a n. 20 della terza parte)

拚

a) Chi
b) Ji
Premere

TECNICA N. 76
(tecnic a n. 21 della terza parte)

擒拿

a) Ch’ in Na
b) Qin na
Tecnica di presa

TECNICA N. 77
(tecnic a 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’ uan Ti Szu Lu
b) Taiji Quan Di Si Lu
Quarta parte del T’ai Chi Ch’ uan

TECNICA N. 78
(tecnic a 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
(tecnic a n. 2 della quarta parte)

海底針

a) Hai Ti Chen
b) Haidi Zhen
La punta nel fondo del mare
TECNICA N. 80
(technica 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
(technica n. 4 della quarta parte)

左打虎

a) Tso Ta Hu
b) Zuo Da Hu

Colpire la tigre a sinistra

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

右打虎

a) Yu Ta Hu
b) You Da Hu

Colpire la tigre a destra

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

野馬分鬃左式

a) Yeh Ma Fen Tsung Tsso Shih
b) Yema Fen Zong Zuo Shii

Dividere la criniera del cavallo selvaggio, forma sinistra

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

野馬分鬃右式

a) Yeh Ma Fen Tsung Yu Shih
b) Yema Fen Zong You Shii

Dividere la criniera del cavallo selvaggio, forma destra

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

白蛇吐信

a) Pai She T'u Hsii
b) Baishe Tu Xin

Il serpente bianco tira fuori la lingua

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

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 inversa

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

指腸按

a) Chih Tang Ch'ui
b) Zhi Dang Chui

Portare un pugno al basso ventre
TECNICA N. 88  
(tecnic a n. 11 della quarta parte)

扣膝

a) K’ou Hsi
b) Kou Xi
Colpire col ginocchio

TECNICA N. 89  
(tecnic a 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  
(tecnic a n. 13 della quarta parte)

左穿掌

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

TECNICA N. 91  
(tecnic a n. 14 della quarta parte)

倒掤猴左式

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

TECNICA N. 92  
(tecnic a n. 15 della quarta parte)

倒掤猴右式

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

TECNICA N. 93  
(tecnic a n. 16 della quarta parte)

倒掤猴左式

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

TECNICA N. 94  
(tecnic a n. 17 della quarta parte)

倒掤猴右式

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

TECNICA N. 95  
(tecnic a n. 18 della quarta parte)

倒掤猴左式

a) Tao Nien Hou Tso Shih
b) Dao Nian Hou Zuo Shi
Indietreggiare spingendo via la scimmia, forma sinistra
TECNICA N. 96
(tecnic n. 19 della quarta parte)
海 底 针
a) Hai Ti Chen
b) Haidi Zhen
La punta nel fondo del mare

TECNICA N. 100
(tecnic n. 23 della quarta parte)
單 鞭
a) Tan Pien
b) Danbian
Colpire con una frusta

TECNICA N. 97
(tecnic n. 20 della quarta parte)
斜 飛 式
a) Hsieh Fei Shih
b) Xie Fei Shi
Posizione volante diagonale

TECNICA N. 101
(tecnic 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. 98
(tecnic n. 21 della quarta parte)
右 穿 掌
a) Yu Ch’uan Chang
b) You Chuan Zhang
Penetrare col palmo destro

TECNICA N. 102
(tecnic 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. 99
(tecnic n. 22 della quarta parte)
掄 拿
a) Ch’in Na
b) Qinna
Tecnica di presa

TECNICA N. 103
(tecnic n. 26 della quarta parte)
退 步 跨 炮
a) T’ui Pu K’ua Hu
b) Tui Bu Kua Hu
Indietreggiare cavalcando la tigre
TECNICA N. 104
(tecnicà 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
(tecnicà 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
(tecnicà n. 29 della quarta parte)

上步搬攔捶

a) Shang Pu Pan Lan Ch’ui
b) Shang Bu Ban Lan Chuì
Avanzando deviare, parare e dare un
pugno

TECNICA N. 107
(tecnicà 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
(tecnicà 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
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.
Se praticerete assiduamente l'esercizio fondamentale di T'ai Chi Ch'uan, usando il pensiero per far circolare il Ch'i e il Ch'i per emettere la forza, otterrete un corpo sano e vigoroso.

Se praticerete 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.