



ShéHè School (Snake and Crane)

Health - Self defence - Spiritual Cultivation

www.shehe.org

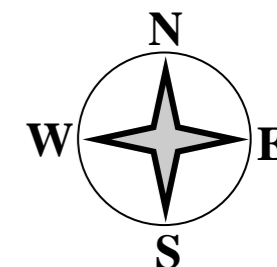
Tai Ji Quan Stile “Yang” (dal fondatore *Yang Lu Chang* 1789-1872)

Esercizio della:

Forma 37 (o Forma Yang breve)

ovvero pratica della “Forma a solo”, composta da 37 posture

codificata secondo il Prof. **Chen Man Ching**



Postura	italiano	inglese	cinese	direzione
Postura 1.	Posizione Preparatoria (Centratura)	Preparation (Open the Feet)	<i>Yu Pei Shih</i>	N
Postura 2.	Inizio della Forma TaiJi (attivazione circolazione del Qi)	Beginning (Raising the Qi or Opening Posture)	<i>Tai Ji Qi Shih</i>	N
Postura 3.	Afferrare la coda del passero, parare a sinistra	Grasp Sparrow's Tail, Ward-off, Left	<i>Lan Que Wei</i> <i>Tso Peng</i>	N
Postura 4.	“ parare a destra	“ Ward-off, Right (touch up)	“ <i>Yu Peng</i>	E
Postura 5.	“ arretrare ruotando	“ Rollback (connect down)	“ <i>Lu</i>	E
Postura 6.	“ premere	“ Press (compress)	“ <i>Ji</i>	E
Postura 7.	“ spingere	“ Push (follow)	“ <i>An</i>	E
Postura 8.	Frusta semplice	Single Whip	<i>Tan Pien</i> (<i>Dan Bian</i>)	W

Postura 9.	Sollevare le mani (e avanzare di un passo)	Lift Hands	<i>Ti Shou Shan Shih</i>	N
Postura 10.	Colpo di spalla (o inclinarsi in avanti)	Shoulder Stroke (Lean Forward)	<i>Kao</i>	N
Postura 11.	La Gru Bianca dispiega le sue ali	White Crane Spreads Its Wings	<i>Bai He Liang Chi</i>	W
Postura 12.	Spazzare il ginocchio e passo in torsione (con la gamba sx)	Brush Left Knee and Twist Step	<i>Zuo Lou Xiao Bu (Tso Lou Hsih Yao Pu)</i>	W
Postura 13.	Suonare il liuto (si ripete "Spazzare il ginocchio" n. 12 - dir. W)	Play the Guitar	<i>Shou Hui Pi Ba</i>	W
Postura 14.	Avanzare, deviare verso il basso, parare e pugno	Step Forward, Deflect Downward, Parry and Punch	<i>Jin Bu Ban Lan Chui (Chin Pu, Pan Lan Chui)</i>	W
Postura 15.	Chiusura apparente (come sigillare o ritirarsi e spingere)	Apparent Closing (seemingly sealing, Withdraw and Push)	<i>Ru Feng Si Bi (Ju Feng Szu Pi)</i>	W
Postura 16.	Incrociare le mani (* fine della 1° parte)	Cross Hands	<i>Shi Zi Shen (Shih Tzu Shou)</i>	N
Postura 17 .	Abbracciare la tigre e tornare alla montagna (si ripete "afferrare la coda del passero" e "la frusta semplice" n. 5-8 NW) (si esegue lo spostamento: "le maniche nel vento del monaco taoista"	Embrace Tiger and Return to Mountain	<i>Pao Hu Kuei Shan (Bao Hou Gui Shan)</i>	SE
Postura 18.	Pugno sotto il gomito	Daoist Immortal Flaps Sleeves Punch Under Elbow	<i>Zhou Di Kan Chui (Chou Ti Kan Chui)</i>	W
Postura 19.	Passo indietro e respingere la scimmia, destra	Step Back and Repulse Monkey, Right	<i>Dao Nian Hou</i>	W
Postura 20.	Passo indietro e respingere la scimmia, sinistra (si ripetono 3 o 5 passi)	Step Back and Repulse Monkey, left	<i>Dao Nian Hou</i>	W
Postura 21	Volo diagonale	Diagonal Flying	<i>Xie Fei Shi</i>	NE
Postura 22	(ondeggiare le) Mani nelle nuvole, destra	Wave Hands in Clouds, Right	<i>Yun Shou Zuo Si</i>	N
Postura 23	(ondeggiare le) Mani nelle nuvole, sinistra (si ripetono 3 o 5 volte le posizioni) (si ripete "La frusta semplice" n. 8 W)	Wave Hands in Clouds, Left	<i>Yun Shou Zuo Si</i>	N
Postura 24	Il serpente che striscia (verso il basso) o frusta singola accovacciata	Snake Creeps Down (Squatting Single Whip)	<i>Dan Bian, Shé Shen Xià Shì (Tan Pien Hsia Shih)</i>	W

Postura 25	Gallo d'oro ritto su una gamba , sinistra	Golden Cock Stands on One Leg, Left	<i>Jin Ji Du Li</i>	W
Postura 26	Gallo d'oro ritto su una gamba , destra	Golden Cock Stands on One Leg, Right	<i>Jin Ji Du Li</i>	W
Postura 27	Separare le mani e calciare con il piede destro	Separate Hands, Kick with Right Foot	<i>You Fen Jiao (Yu Fen Chio)</i>	NW
Postura 28	Separare le mani e calciare con il piede sinistro	Separate Hands, Kick with Left Foot	<i>You Fen Jiao (Yu Fen Chio)</i>	SW
Postura 29	Girare e calciare con il tallone (“spazzare il ginocchio” e passo in torsione, sx n. 12)	Turn and Kick with Heel	<i>Zhuan Shen Deng Jiao</i>	E
Postura 30	Spazzare il ginocchio e passo in torsione a destra (postura speculare alla n. 12)	Brush Left Knee and Twist Step	<i>Zuo Lou Xiao Bu (Tso Lou Hsih Yao Pu)</i>	W
Postura 31	Avanzare, chinarsi e colpire con pugno basso (avanzare e ripetere “afferrare la coda del p.” E e “la frusta s.” n. 4-8 W)	Step Forward, Bend and Punch Down	<i>Jin Bu Zai Chui (Chin Pu Tsai Chui)</i>	E
Postura 32	La bella fanciulla tesse con la spola , destra	Fair Lady Weaves at Shuttles	<i>Yu Nu Chuan Suo</i>	NE
Postura 33	La bella fanciulla tesse con la spola , sinistra (ripetere le posture 32 e 33 SW - SE)	Fair Lady Weaves at Shuttles	<i>Yu Nu Chuan Suo</i>	NW
Postura 34	(Sollevarsi verso) le Sette Stelle	Rise up to the Seven Stars	<i>Shang Bu Qi Xing</i>	W
Postura 35	(indietreggiare per) Cavalcare la tigre	Retreat to Ride Tiger	<i>Tui Bu Kua Hu</i>	W
Postura 36	(Girare, spazzare e) calciare Sfiorando il loto	Turn body and Sweeping Left Leg Lotus Kick	<i>Zhuan shen Bai Lian Tui</i>	W
Postura 37	Tendere l'arco per colpire la Tigre (ripetere Avanzare, deviare verso il basso, parare e pugno 14 W Chiusura apparente 15 W Incrociare le mani 16 N) Chiusura del Taiji N Fine della Forma N	Bend the Bow to Shoot the Tiger	<i>Wan Gong She Hu</i>	W