



SCUOLA TAI CHI CHUAN ARETE'



Forma Yang 85 M° Fu Zhongwen M° Li Rong Mei (YONG NIAN SCHOOL)

- | | | |
|-----|-----------------------|---|
| 1. | Yu Bei Shi | Preparazione |
| 2. | Qi Shi | Inizio |
| 3. | Zuo You Lan Que Wei | Afferrare la coda del passero |
| 4. | Dan Bian | Frusta semplice |
| 5. | Ti Shou Shang Shi | Mani sospese nell'aria |
| 6. | Bai He Liang Chi | La gru bianca spiega le ali |
| 7. | Zuo Lou Xi Yao Bu | Sfiorare il ginocchio a sin. |
| 8. | Shou Hui Pi Pa | Il suonatore di liuto |
| 9. | Zuo You Lou Xi Yao Bu | Sfiorare il ginocchio (x3) |
| 10. | Shou Hui Pi Pa | Il suonatore di liuto |
| 11. | Zuo Lou Xi Yao Bu | Sfiorare il ginocchio a sin. |
| 12. | Jin Bu Ban Lan Chui | Tirare, parare e colpire con il pugno |
| 13. | Ru Feng Si Bi | Chiusura apparente |
| 14. | Shi Zi Shou | Incrociare le mani |
| 15. | Bao Hu Gui Shan | Portare la tigre alla montagna |
| 16. | Zhou Di Kan Chui | Pugno sotto al gomito |
| 17. | Zuo You Dao Nian Hou | Respingere la scimmia (x3, x5) |
| 18. | Xie Fei Shi | Volo obliquo |
| 19. | Ti Shou Shang Shi | Mani sospese nell'aria |
| 20. | Bai He Liang Chi | La gru bianca spiega le ali |
| 21. | Zuo Lou Xi Yao Bu | Sfiorare il ginocchio a sin. |
| 22. | Hai Di Zhen | L'ago in fondo al mare |
| 23. | Shan Tong Bei | Mani a ventaglio |
| 24. | Pie Shen Chui | Parare, colpire con il pugno e il palmo |
| 25. | Jin Bu Ban Lan Chui | Pugno a martello, parare e colpire con il pugno |
| 26. | You Lan Que Wei | Afferrare la coda del passero |
| 27. | Dan Bian | Frusta semplice |
| 28. | Yun Shou | Mani nelle nuvole (x3, x5) |
| 29. | Dan Bian | Frusta semplice |
| 30. | Gao Tan Ma | Accarezzare il collo del cavallo |
| 31. | Zuo You Fen Jiao | Calcio destro e sinistro di punta |

32.	Zhuan Shen Deng Jiao	Rotazione e calcio sinistro di tallone
33.	Zuo You Lou Xi Yao Bu	Sfiorare il ginocchio (x2)
34.	Jin Bu Zai Chui	Passo e pugno all'addome
35.	Zhuan Shen Pie Shen Chui	Parare, colpire con il pugno e il palmo
36.	Jin Bu Ban Lan Chui	Pugno a martello, parare e colpire con il pugno
37.	You Deng Jiao	Calcio di tallone a destra
38.	Zuo Da Hu Shi	Cavalcare la tigre a sinistra
39.	You Da Hu Shi	Cavalcare la tigre a destra
40.	Zhuan Shen You Deng Jiao	Ruotare e calcio destro di tallone
41.	Shuang Feng Guan Er	Doppio colpo alle tempie
42.	Zuo Deng Jiao	Calcio di tallone sinistro
43.	Zhuan Shen You Deng Jiao	Ruotare e calciare di tallone a destra
44.	Jin Bu Ban Lan Chui	Fare un passo, tirare, parare e colpire con il pugno
45.	Ru Feng Si Bi	Chiusura apparente
46.	Shi Zi Shou	Incrociare le mani
47.	Bao Hu Gui Shan	Portare la tigre alla montagna
48.	Xie Dan Bian	Frusta semplice in diagonale
49.	Ye Ma Fen Zhong	Accarezzare la criniera del cavallo selvaggio (x3)
50.	Lan Que Wei	Afferrare la coda del passerero
51.	Dan Bian	Frusta semplice
52.	Yu Ni Chuan Shuo	La tessitrice lancia la spola (x4 direzioni)
53.	Lan Que Wei	Afferrare la coda del passerero
54.	Dan Bian	Frusta semplice
55.	Yun Shou	Mani nelle nuvole (x3, x5)
56.	Dan Bian	Frusta semplice
57.	Xia Shi	Il serpente che striscia
58.	Jing Ji Du Li	Il gallo dorato sta su una gamba sola a destra e a sinistra
59.	Zuo You Dao Nian Hou	Respingere la scimmia
60.	Xie Fei Shi	Volo laterale
61.	Ti Shou Shang Shi	Mani sospese nell'aria
62.	Bai He Liang Chi	La gru bianca spiega le ali
63.	Zuo Lou Xi Yao Bu	Sfiorare il ginocchio a sinistra
64.	Hai Di Zhen	L'ago in fondo al mare
65.	Shan Thong Bei	Mani a ventaglio
66.	Zhuan Shen Bai Shi Thu Xing	Il serpente mostra la lingua

67.	Jin Bu Ban Lan Chui	Tirare, parare e colpire con il pugno
68.	Lan Que Wei	Afferrare la coda del passero
69.	Dan Bian	Frusta semplice
70.	Yun Shou	Mani nelle nuvole
71.	Dan Bian	Frusta semplice
72.	Gao Than Ma Dai Chuan Zhang	Accarezzare il collo del cavallo
73.	Shi Zhi Thui	Incrocio e calcio di tallone destro
74.	Jin Bu Zhi Dang Chui	Pugno all'inguine
75.	Shang Bu Lan Que Wei	Afferrare la coda del passero
76.	Dan Bian	Frusta semplice
77.	Xia Shi	Il serpente che striscia
78.	Shang Bu Qi Xing	Forma delle sette stelle
79.	Thui Bu Khua Hu	Afferrare la tigre
80.	Zhuan Shen Ban Lian	Ruotare poi calcio ruotato destro "battuto sulla gamba"
81.	Wan Gong Shi Hu	Colpire la tigre con il pugno
82.	Jin Bu Ban Lan Chui	Tirare, parare e colpire con il pugno
83.	Ru Feng Si Bi	Chiusura apparente
84.	Shi Zi Shou	Incrociare le mani
85.	Shou Shi (He Tai Chi)	Posizione di chiusura

La forma Yang Tradizionale è il risultato dello studio del Mitico Maestro Yang Chen Fu, che ha codificato questa sequenza attingendo e adattando varie tecniche di Taijiquan, rendendola armonica e leggera, ma mantenendo una grande forza interiore.

Ogni tecnica ha una sua applicazione marziale e un suo movimento energetico.

La Forma è divisa in 3 parti

1° parte rappresenta la Terra, 2° parte rappresenta l'Essere umano, 3° parte rappresenta il Cielo

Per una buona pratica bisogna applicare i 10 principi fondamentali tramandati dal Maestro Yang Chen Fu:

- 1) XU LING DING JIN (essere vuoti e leggeri e portare l'energia alla sommità)
- 2) HAN XIONG BA BEI (vuotare il petto e riempire la schiena)
- 3) SONG YAO (rilassare la vita)
- 4) FEN XU SHI (distinguere il vuoto dal pieno)
- 5) CHEN JIAN ZHUI ZHOU (abbassare le spalle e far scendere i gomiti)
- 6) YONG YI BU YONG LI (usare l'intenzione non la forza muscolare)
- 7) SHANG XIA XIANG SUI (accordare la parte superiore con quella inferiore)
- 8) NEI WEI XIANG HE (unire la parte interna con quella esterna)
- 9) XIANG LIAN BU DUAN (muoversi in modo continuo, senza interruzioni)
- 10) DONG ZHON QIU JING (cercare la calma nel movimento)