

LA FORMA LUNGA YANG (108)

N. 108	N. 103	PinYin (trascrizione ideogramma cinese in lettere latine)	Nome in Italiano	Pratica Metamorfofi
1	1	<i>Yu bei</i>	prepararsi	Rilassati / pronti
2	2	<i>Qi shi</i>	Dare via all'energia	Acqua che sale
3	3	<i>ian que wei</i>	Afferrare la coda del passero	<ul style="list-style-type: none"> • Leva ascellare sinistra • afferra la coda del passero <ul style="list-style-type: none"> ◦ leva frontale ◦ afferrare a sinistra ◦ tirare verso destra ◦ incrociare ◦ spingere ◦ afferrare alle spalle ◦ tirare ◦ spingere
4	4	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
5	5	<i>Ti shou shang shi</i>	Alzare le mani e passo avanti	Avanzare di un passo e parare
6	6	<i>Bai he liang chi</i>	La gru bianca apre le ali	<ul style="list-style-type: none"> • La gru apre e distende le ali • uscita (colpo di gomito)
7	7	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
8	8	<i>Shou hui pipa</i>	Suonare il liuto	Suonatore di flauto
9	9	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
10	10	<i>You lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio destro e spingere	Spazzolare il ginocchio destro
11	11	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
12	12	<i>Shou hui pipa</i>	Suonare il liuto	Suonatore di flauto
13	13	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
14	14	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Passo avanti, parare, bloccare e colpire	<ul style="list-style-type: none"> • Parare • avanzare di un passo • colpire con il pugno
15	15	<i>Ru feng si bi</i>	Chiusura apparente	Apparenza di chiusura
16	16	<i>Shi zi shou</i>	Incrociare le mani	Chiusura (della prima linea)
17	17	<i>Bao hu gui shan</i>	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
18	18	<i>Zhou di kan chui</i>	Pugno sotto il gomito	Pugno sotto il gomito
19	19	<i>You dao nian hou</i>	Passo indietro e respingere	Respingere la scimmia a destra

			la scimmia a destra	
20	20	<i>zuo dao nian hou</i>	Passo indietro e respingere la scimmia a sinistra	Respingere la scimmia a sinistra
21	21	<i>You dao nian hou</i>	Passo indietro e respingere la scimmia a destra	Respingere la scimmia a destra
22	22	<i>Xie fei shi</i>	Volo diagonale	<ul style="list-style-type: none"> • Raccogliersi • volo diagonale
23	23	<i>Ti shou shang shi</i>	Alzare le mani e passo avanti	Avanzare di un passo e parare
24	24	<i>Bai he liang chi</i>	La gru bianca apre le ali	<ul style="list-style-type: none"> • La gru apre e distende le ali • uscita (colpo di gomito)
25	25	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
26	26	<i>Hai di zhen</i>	Ago in fondo al mare	Ago in fondo al mare
27	27	<i>Shan tong bei</i>	Mani come un ventaglio	Mani come un ventaglio
28	28	<i>Zhuan shen pie shen chui</i>	Girarsi e colpire col pugno	Girarsi e colpire con dorso del pugno sul naso
29				avanzare di un passo e parare in basso
30				avanzare di un passo e parata media a destra
31	29	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Passo avanti, parare, bloccare e colpire	<ul style="list-style-type: none"> • Parare (distendendo braccio sinistro) • avanzare di un passo • colpire con il pugno
32	30	<i>Shang bu ian que wei</i>	Passo e Afferrare la coda del passero	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzare di un passo • afferra la coda del passero <ul style="list-style-type: none"> ◦ leva frontale ◦ afferrare a sinistra ◦ tirare verso destra ◦ incrociare ◦ spingere ◦ afferrare alle spalle ◦ tirare ◦ spingere
33	31	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
34	32	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (1)	Mani come nuvole (1)
35	33	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (2)	Mani come nuvole (2)
36	34	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (3)	Mani come nuvole (3)
37				Mani come nuvole (4)

38				Mani come nuvole (5)
39	35	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
40	36	<i>Gao ta ma</i>	Afferrare il cavallo alto	Colpo al petto
41	37	<i>You fen jiao</i>	Calcio laterale a destra	<ul style="list-style-type: none"> • Guardia laterale destra • incrociare le braccia • calcio di punta a destra
42	38	<i>Zuo fen jiao</i>	Calcio laterale a sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Guardia laterale a sinistra • incrociare le braccia • calcio di punta a sinistra
43	39	<i>Zhuan shen zuo deng jiao</i>	Girarsi e calciare con il tallone sinistro	<ul style="list-style-type: none"> • Girarsi di 180 gradi • calcio di tallone sinistro
44	40	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
45	41	<i>You lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio destro e spingere	Spazzolare il ginocchio destro
46	42	<i>Jin bu zai chui</i>	Passo e pugno basso	Pugno al centro della terra
47	43	<i>Zhuan shen pie shen chui</i>	Girarsi e colpire con il pugno	<ul style="list-style-type: none"> • Girarsi • parata media destra rinforzata • ritirarsi e proteggersi con il braccio sinistro • ripetere la parata destra
48	44	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Passo avanti, parare, bloccare e colpire	<ul style="list-style-type: none"> • Parare (distendendo braccio sinistro) • avanzare di un passo • colpire con il pugno
49	45	<i>You deng jiao</i>	Calcio di tallone destro	Calcio di tallone destro
50	46	<i>Zuo da hu shi</i>	Colpire la tigre a sinistra	Abbracciare la tigre a sinistra
51	47	<i>You da hu shi</i>	Colpire la tigre a destra	<ul style="list-style-type: none"> • Ruotare di 180 gradi • abbracciare la tigre a destra
52	48	<i>Hui shen you deng jiao</i>	Girarsi e calciare con il tallone destro	<ul style="list-style-type: none"> • Doppia parata media a dx e sn • orientarsi verso sinistra • calcio di tallone destro
53	49	<i>Shuang feng guan er</i>	Pugni agli orecchi	<ul style="list-style-type: none"> • Ruotando sulla punta del piede sn, orientarsi a 45 gradi verso dx • avanzare con il piede dx • vento alle orecchie
54	50	<i>Zuo deng jiao</i>	Calcio con il tallone sinistro	Calcio con il tallone sinistro
55	51	<i>Zhuan shen you deng jiao</i>	Girarsi e calciare con il tallone destro	<ul style="list-style-type: none"> • Restare in equilibrio sulla gamba destra • portare il piede sinistro dietro • portare il piede sinistro alla destra del piede destro

				<ul style="list-style-type: none"> • appoggiando la punta • ruotare sulle punte di 360 gradi • calcio di tallone destro
56	52	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Passo avanti, parare, bloccare e colpire	<ul style="list-style-type: none"> • Parare • avanzare di un passo • colpire con il pugno
57	53	<i>Ru feng si bi</i>	Chiusura apparente	Apparenza di chiusura
58	54	<i>Shi zi shou</i>	Incrociare le mani	Chiusura (della seconda linea)
59	55	<i>Bao hu gui shan</i>	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna
60	56	<i>Xie dan bian</i>	Frusta semplice diagonale	Frusta semplice diagonale
61	57	<i>You ye ma fen zong</i>	Dividere la criniera del cavallo a destra	Dividere la criniera del cavallo a destra
62	58	<i>Zuo ye ma fen zong</i>	Dividere la criniera del cavallo a sinistra	Dividere la criniera del cavallo a sinistra
63	59	<i>You ye ma fen zong</i>	Dividere la criniera del cavallo a destra	Dividere la criniera del cavallo a destra
64	60	<i>ian que wei</i>	Afferrare la coda del passero	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzare di un passo • afferra la coda del passero <ul style="list-style-type: none"> ◦ leva frontale ◦ afferrare a sinistra ◦ tirare verso destra ◦ incrociare ◦ spingere ◦ afferrare alle spalle ◦ tirare ◦ spingere
65	61	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
66	62	<i>Yu nu chuan suo</i>	La dama di giada lancia la spola	<ul style="list-style-type: none"> • Ruotare di 180 gradi verso dx • portare il peso sulla gamba sinistra dando un colpo di gomito verso dietro, contemporaneamente aprire lamano destra e portarla verso il basso fino alle anche • prima tecnica ragazza di giada a 90gradi verso sinistra • ruotare di 270 gradi verso destra • seconda tecnica della ragazza di giada • aggiustare la posizione del piede dx per ruotare di 90 gradi verso sinistra • terza tecnica della ragazza di giada

				<ul style="list-style-type: none"> • ruotare di 270 gradi verso destra • quarta tecnica della ragazza di giada
67	63	<i>ian que wei</i>	Afferrare la coda del passero	<ul style="list-style-type: none"> • Leva ascellare sinistra • afferra la coda del passero <ul style="list-style-type: none"> ◦ leva frontale ◦ afferrare a sinistra ◦ tirare verso destra ◦ incrociare ◦ spingere ◦ afferrare alle spalle ◦ tirare ◦ spingere
68	64	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
69	65	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (1)	Mani come nuvole (1)
70	66	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (2)	Mani come nuvole (2)
71	67	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (3)	Mani come nuvole (3)
72	68	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
73	69	<i>Dan bian</i>	Forma bassa	Serpente bianco verso sinistra
74	70	<i>You jin ji du li</i>	Il gallo d'oro sta su una gamba	Uscita in gallo d'oro (sulla gamba sinistra)
75	71	<i>Zuo jin ji du li</i>	Il gallo d'oro sta su una gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Portare la gamba destra dietro • gallo d'oro sulla gamba destra
76	72	<i>You dao nian hou</i>	Passo indietro e respingere la scimmia a destra	Respingere la scimmia a destra
77	73	<i>zuo dao nian hou</i>	Passo indietro e respingere la scimmia a sinistra	Respingere la scimmia a sinistra
78	74	<i>You dao nian hou</i>	Passo indietro e respingere la scimmia a destra	Respingere la scimmia a destra
79	75	<i>Xie fei shi</i>	Volo diagonale	<ul style="list-style-type: none"> • Raccogliersi • volo diagonale
80	76	<i>Ti shou shang shi</i>	Alzare le mani e passo avanti	Avanzare di un passo e parare
81	77	<i>Bai he liang chi</i>	La gru bianca apre le ali	<ul style="list-style-type: none"> • La gru apre e distende le ali • uscita (colpo di gomito)
82	78	<i>Zuo lou xi ao bu</i>	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	Spazzolare il ginocchio sinistro
83	79	<i>Hai di zhen</i>	Ago in fondo al mare	Ago in fondo al mare
84	80	<i>Shan tong bei</i>	Mani come un ventaglio	Mani come un ventaglio

85	81	<i>Zhuan shen bai she tu xin</i>	Girarsi, il serpente bianco mostra la lingua	<ul style="list-style-type: none"> • Girarsi verso dx di 180 gradi • il drago mostra la lingua
86				<ul style="list-style-type: none"> • Ritirarsi • pugno diagonale al volto verso sinistra
87	82	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Passo avanti, parare, bloccare e colpire	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzare con piede dx • parata dx media • avanzare piede sinistro • proteggersi con braccio sinistro • colpire con il pugno
88	83	<i>ian que wei</i>	Afferrare la coda del passero	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzare di un passo • afferra la coda del passero <ul style="list-style-type: none"> ◦ leva frontale ◦ afferrare a sinistra ◦ tirare verso destra ◦ incrociare ◦ spingere ◦ afferrare alle spalle ◦ tirare ◦ spingere
89	84	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
90	85	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (1)	Mani come nuvole (1)
91	86	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (2)	Mani come nuvole (2)
92	87	<i>Zuo you yun shou</i>	Muovere le mani come nuvole (3)	Mani come nuvole (3)
93	88	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
94	89	<i>Gao ta ma chuan zhang</i>	Afferrare il cavallo alto e spingere la mano	<ul style="list-style-type: none"> • Colpo al petto • colpo di taglio alla gola (con mano dx)
95	90	<i>Shi zi tui</i>	Calcio a croce	<ul style="list-style-type: none"> • Ruotare di 180 gradi verso sn • calcio di tallone dx
96	91	<i>Jin bu zhi dang chui</i>	Passo avanti e colpire all'inguine	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzare con piede dx • pugno all'inguine (il braccio sinistro para in alto)
97	92	<i>ian que wei</i>	Afferrare la coda del passero	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzare di un passo • afferra la coda del passero <ul style="list-style-type: none"> ◦ leva frontale ◦ afferrare a sinistra ◦ tirare verso destra ◦ incrociare ◦ spingere ◦ afferrare alle spalle ◦ tirare

				◦ spingere
98	93	<i>Dan bian</i>	Frusta semplice	Frusta semplice
99	94	<i>Dan bian</i>	Forma bassa	Serpente bianco verso sinistra
100	95	<i>Shang bu qi xing</i>	Passo delle sette stelle	Passo delle sette stelle
101	96	<i>Tui bu kua hu</i>	Psso indietro e cavalcare la tigre	<ul style="list-style-type: none"> • Indietreggiare con piede dx • abbracciare la tigre
102	97	<i>Zhuan shen bai lian</i>	Girarsi e passare sopra il loto	<ul style="list-style-type: none"> • Fare un giro di 360 gradi verso destra • calcio del loto
103	98	<i>Wang gong she hu</i>	Tirare l'arco e colpire la tigre	Tirare l'arco e colpire la tigre
104	99	<i>Jin bu ban lan chui</i>	Passo avanti, parare, bloccare e colpire	<ul style="list-style-type: none"> • Parare • avanzare di un passo • colpire con il pugno
105	100	<i>Ru feng si bi</i>	Chiusura apparente	Apparenza di chiusura
106	101	<i>Shi zi shou</i>	Incrociare le mani	Chiusura (della terza linea)
107	102	<i>Shou shi</i>	chiudere	chiudere
108	103	<i>Huan yuan</i>	Posizione iniziale	fine

108 – è la successione di tecniche della forma lunga tramandata da Yang Chenfu e diffusa in Europa,

Nella colonna pratica Metamorfofi è riportata la nomenclatura e la successione delle tecniche così come sono praticate nella nostra scuola, così come sono state a me insegnate, con alcuni perfezionamenti di stile da me introdotti.

103 – è la successione di tecniche della forma lunga praticata nella scuola Yang Family, fondata nel 1986 da Yang Duo.

Chi vuole approfondire, sapendo leggere gli ideogrammi cinesi o aiutandosi con un traduttore e sapendo interpretare il linguaggio espositivo, può consultare il sito:

<https://www.philcheung.com/TaiChi/L108.htm>