

TAI CHI CHUAN - YANG

劍

FORMA 32 di SPADA

Taduzione ed integrazione di Lino Natalino Lattanzi (2019) da:

32 Sword Form

Standard 32 Movements Taijiquan Sword Form

Chinese National Physical Education Committee 1957 Orthodox 32 Swordplay Form
A Simplified Standardized Sword Form in the Yang Style of T'ai Chi Ch'uan Swordplay
Taijiquan Jian or *T'ai Chi Ch'uan Chien (Gim): The Double-Edged Straight Chinese Sword*

Research by

Michael P. Garofalo

Avvertenza: esercitarsi con la spada può essere un'attività pericolosa (è un'arma): Stai attento!



La riproduzione in ogni forma, anche parziale, di questo documento, senza esplicito consenso scritto è vietata e coperta dalle norme del codice civile che regolano il CopyRight

Jiàn – la spada dritta cinese

lo Jiàn è una spada cinese dritta a doppio filo. In Cina, il jian è considerata l'arma più nobile delle arti marziali, ed è una delle quattro armi principali, insieme al gun (sciabola), al qiang (bastone) e al dao (lancia).

L'apprendimento delle sue tecniche è lungo, per questo non fu mai un'arma adatta all'esercito a causa degli elevati costi di produzione e dei tempi molto lunghi di allenamento. Per questo la fanteria utilizzava principalmente la lancia e la sciabola, sebbene considerate meno "nobili" della spada dritta.

La spada dritta ricopre il ruolo di regina incontrastata, non solo fra le armi ma anche per ciò che riguarda la cultura mitologica. Ad essa sono legate leggende fantastiche di cavalieri erranti che possedevano spade forgiate da mitologici dei. I grandi imperatori erano legati al culto della spada, che possedevano, forgiate accuratamente affinché avesse elementi propiziatori e di dominio.

Ancora oggi in Cina, con l'idea di indirizzare il proprio figliolo alle arti marziali, e quindi a fortificarne lo spirito, gli si fa dono di una spada.

La capacità di utilizzare la spada non è legata solo all'abilità del praticante ma è l'estensione del suo corpo, della sua mente e del suo spirito.



La spada è formata da due parti principali, la lama e l'elsa o impugnatura. La lama è a doppio filo della lunghezza variabile da 45 a 80 cm formata da tre sezioni: la punta, la parte mediana e la parte più vicina all'impugnatura. . La lama è di larghezza leggermente decrescente, si assottiglia verso la punta rispetto alla parte vicina all'impugnatura.

L'elsa è formata da due ali rivolte verso la lama (in italiano chiamata guardia, che protegge la mano che impugna la spada), un'impugnatura parte in cui si afferra la spada, ed un pomello pesante posto alla fine dell'impugnatura, per il bilanciamento dell'arma, atto anche ad evitare lo scivolamento della spada stessa.

Appeso al pomello troviamo un fiocco appeso al limitare dell'elsa (nappa), il cui scopo non è solo estetico, questo può essere parte complementare degli attacchi, infatti può essere utilizzato per trattenere l'arma, per riportare attacchi offensivi diretti o per distrarre l'avversario (in principio era formato da fili di metallo che sfregiavano il viso dell'avversario).

Sequenza dei movimenti della forma di spada 32 standardizzata

PREPARAZIONE e APERTURA

0 - dare inizio all'energia

起势 (qǐ shì)

Stare con i piedi uniti all'apertura spostare il piede sinistro alla larghezza delle spalle. Posizione (N12).

Tieni la spada con la mano sinistra, l'indice e il medio sono distese lungo l'elsa, il pollice è contrapposto al all'anulare e mignolo con la spada lungo la parte posteriore del braccio sinistro, punta della spada rivolta verso l'alto. la mano vuota assume la posizione detta "spada da dito" (detta anche posizione della spada finta). che si ottiene mantenendo l'indice e il medio distesi, mentre le altre dita sono chiuse a pugno. Appoggia entrambe le mani sul lato dei fianchi con il dorso delle mani orientati in avanti.

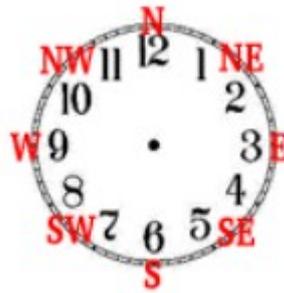
Assumi la posizione di rilassamento e concentrazione in piedi, (posizione dell'albero).

Il cerimoniale di apertura, nello stile Yang prevede un movimento "Alzare le mani e abbassare le mani" (acqua che sale). Alzando entrambe le mani, i palmi verso il basso, inspirare, alzare finiva circa l'altezza del torace, quindi abbassare entrambe le mani ai lati dei fianchi espirando.

Restare in silenzio e raggiungere il vuoto mentale.

Per descrivere l'orientamento dei movimenti si usa il diagramma dell'orologio mostrato in questa pagina, la posizione iniziale corrisponde ad un orientamento di fronte a N12, ovvero si è in una posizione iniziale dritta al centro dell'orologio con lo sguardo verso N12.

Convenzionalmente la forma è divisa in quattro parti ognuna di otto posizioni, tale suddivisione ha il solo significato didattico di apprendimento e memorizzazione della forma.



PARTE UNO

1 - Tre anelli intorno alla luna

三环套月(sān huán tài yuè)



1a - Qi Shi : Apertura

Alza entrambe le braccia all'altezza delle spalle (**1a**);
 Ruota la parte superiore del busto sul lato destro orientamento NE2, solleva la mano sinistra con la spada all'altezza degli occhi (**1c**) mentre la mano destra resta all'altezza della vita. Fai un passo indietro con il piede sinistro orientamento W9 e posiziona la gamba sinistra con il piede dritto (70% di peso nella gamba sinistra, 30% nella gamba destra = questa posizione della gamba si chiama "*posizione di prua*"). Gira il busto per orientarlo in W9. Estendere il braccio destro in avanti verso W9;



Posiziona la mano sinistra e la spada all'anca sinistra, la spada è rivolta verso l'alto (**1d**). Il passaggio da **1c** a **1d** corrisponde al movimento della forma a mano vuota del Taijiquan Yang chiamato "Spazzolare il ginocchio".

1g - Dian : Colpo di punta

Fare un passo avanti con la gamba destra, il piede destro è rivolto verso N12. Piegare entrambe le ginocchia e accovacciarsi leggermente come in un passo di rotazione, con il ginocchio sinistro nascosto dietro il ginocchio destro (**1e**). Il braccio destro è esteso verso E3 (dietro) (**1e**). Estendi la mano sinistra per indicare W9 (avanti), la spada dietro il braccio sinistro. Lo sguardo è indietro a E3 (**1e**);

Fai un passo avanti con la gamba sinistra in una posizione di prua sinistra, ruotando il busto verso W9, porta la mano destra sull'elsa della spada, per afferrarla (**1f**);

Ruota la spada dalla posizione originale con la punta indietro facendo andare la punta verso l'alto, mantenendo il suo piano di rotazione per terminare con la spada rivolta verso W9 (in avanti) (**1g**);

Porta il piede destro al piede sinistro e piega le ginocchia, il busto rivolto verso W9 (**1g**);

Nella posizione (**1f**) avviene il trasferimento della Spada dalla mano sinistra alla mano destra (**1f**). la mano sinistra inizia contemporaneamente ad assumere la posizione "spada da dito".

Estendere le braccia a W9 (in avanti) all'altezza del torace (**1g**). Abbassa la punta della spada verso il pavimento (**1g**).

Tutti i passaggi 1a - 1g ebbero essere eseguiti in modo fluido, elegante e lento. Quando una parte del corpo si muove, tutte altre parti del corpo si muovono in modo uniformemente e coordinato. Ad esempio, alla "fine" di **1e** tutte le altre parti del corpo arrivano nelle loro posizioni contemporaneamente. Enfatizzare il flusso coordinato e temporizzato, evitando scatti.

Alla fine di ogni postura, la lama della spada deve essere in una posizione specifica.

In tutte le posizioni descritte la lama della spada deve essere tenuta con il bordo "affilato" in posizione verticale, nella posizione 1e la lama è appoggiata al braccio sinistro.

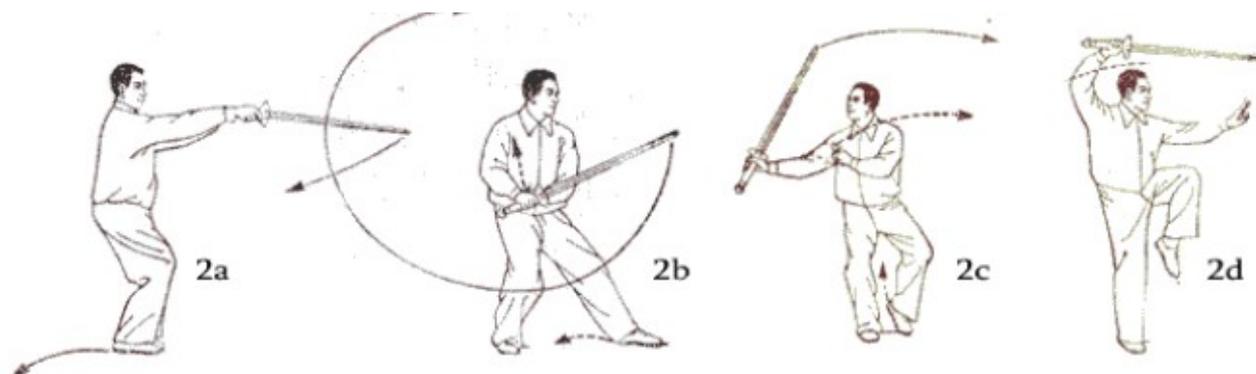
In generale, durante la pratica della spada Taiji, la postura viene mantenuta in posizione verticale, mantenere la schiena dritta, rilassare spalle e petto, centrare il peso in vita, ritirare leggermente il mento e mantenere alta la posizione della testa.

Cerchiamo agilità, prontezza, equilibrio, precisione e dignità.

Si tenga presente che sebbene le descrizioni sono rivolte ad una posizione alla volta il movimento che ne deve risultare deve essere continuo senza mai interruzioni. La forma di spada deve essere fluida, aggraziata, controllata ed espressiva.

2. - L'orsa Maggiore

魁星势 (kuí xīng shì)



2b - Chou : Sferzata in basso

2d - Fan ci : Affondo di rovescio in Du Li

Fare un passo indietro (**2a**) con la gamba destra appoggiando il piede a 45 gradi rispetto alla direzione, ritrai il piede sinistro verso il piede destro, il peso si trasferisce sul piede destro (**2b**);

Ruota il braccio destro, e la spada, con un arco verso il basso direzione NE1. Solleva la spada per puntandola direttamente verso l'alto;

Ruotare il busto in direzione NE1 (**2c**). Posiziona la gamba sinistra indietro toccando il suolo solo con la punta del piede;

Il peso è ora tutto sulla gamba destra. Guarda in direzione NE1 (**2c**);

Alza la gamba sinistra in aria, il ginocchio in direzione W9, restare in equilibrio sulla gamba destra, la punta del piede sinistro è orientata verso il basso;

Solleverare la spada sopra la testa (con un movimento rotatorio) e puntare la punta della spada verso W9, la spada è ora parallela al pavimento (**2d**). Estendere il braccio sinistro in direzione W9, con dita nella posizione della mano della spada. Guardare verso W9 (**2d**);

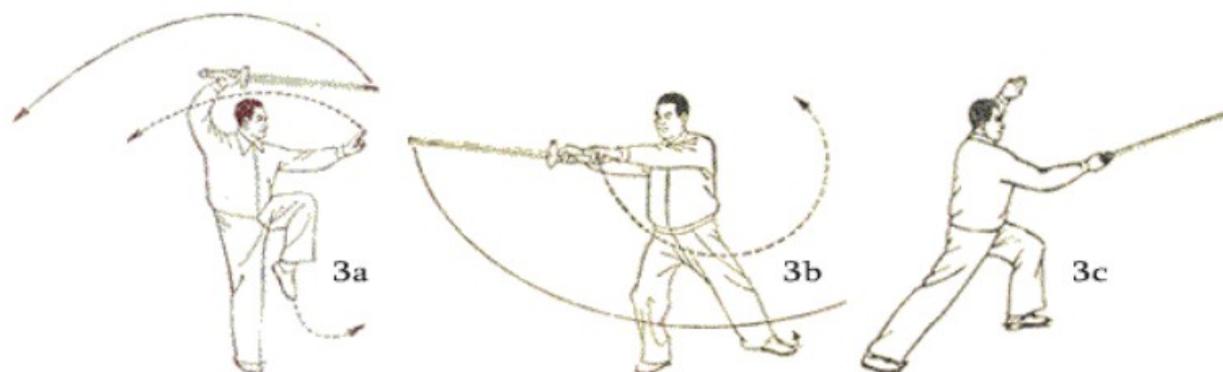
La posizione **2d** ci ricorda il Taijiquan Yang nella forma a mano vuota la posizione "il gallo d'oro sulla gamba destra";

Nella posizione **2d**, il bordo della lama della spada è in posizione verticale.

La mano vuota mantiene la posizione della spada finta in tutta la forma, con solo alcune eccezioni, come quando si sostiene il dorso della mano che tiene la spada. In generale, la mano vuota segue la mano della spada. Questo serve a controbilanciare la spada, a sostenerla energicamente, a sostenere la mano della spada fisicamente, ed anche, per tenere la mano vuota fuori dal percorso della spada. "

3 - La rondine cala sull'acqua

燕子抄水 (yàn zi chāo shuǐ)



3b - Sao : Spazzata in Pu Bu

Riporta il piede sinistro fino al pavimento e fai un passo indietro con la gamba sinistra in direzione SW7 (**3a**);

Ruota la spada con un movimento ad arco verso il basso e orienta la spada verso NE2 (**3a**);

Gamba destra in posizione di prua (**3b**). Posiziona le due dita della mano sinistra sul polso destro (**3b**);

Ruotare il busto in direzione W9 (**3c**);

Facendo perno sul tallone sinistro, ruota il piede sinistro fino ad orientarlo in direzione SW7. Spostare il peso mettendo la gamba sinistra in posizione di prua (**3c**);

Ruotare la spada dalla direzione originale NE1 fino alla direzione W9, nella posizione finale la spada è orientata leggermente verso l'alto, all'altezza del petto in direzione W9, la lama della spada è inclinata rispetto al pavimento.

La mano sinistra è sollevata sopra la testa, il braccio sinistro è fuori dal corpo con il palmo della mano orientato verso S6 (**3c**).

La rotazione della spada, dalla posizione 3b alla posizione 3c deve essere fatta passando per un punto intermedio basso, l'idea è quella che in questa rotazione si vogliono falciare le gambe di un avversario, questo abbassamento si ottiene piegando le ginocchia durante la rotazione non inclinando il corpo, la spada, nel punto più basso dovrebbe avere una posizione tale da poter offendere i polpacci di un opponente. La mano sinistra passando dalla posizione 3b alla posizione 3c deve scorrere lungo il corpo, strisciando di traverso sul petto e addome, sul fianco e la parte iniziale della coscia sinistra per poi risalire verso la sua posizione finale, come fosse un serpente.

4 - Bloccare e spazzare verso destra

右边拦扫 (yòu biān lán sǎo)



4b - Dai : Portare la spada

Spingere leggermente la spada in avanti verso W9 (**4a**);

Gira il palmo destro verso il basso e ruota la spada in un cerchio stretto in senso antiorario;

Avanzare con la gamba destra in posizione di prua destra (**4b**);

Le dita sinistra toccano il dorso della mano destra che tiene la spada (**4b**);

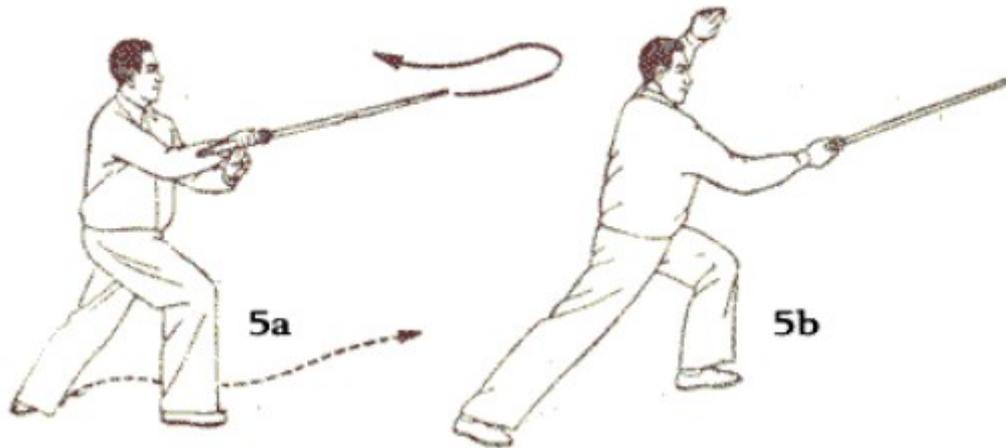
La parte anteriore del corpo è rivolta verso W9.

La posizione **4a** ci ricorda la forma della mano vuota del Taijiquan Yang nella posizione chiamata "La ragazza di giada";

Nella posizione **4b**, il bordo della lama della spada è inclinato leggermente con un piccolo angolo (~15 gradi) verso il pavimento.

5 - Bloccare e spazzare, a sinistra

左边拦扫 (zuǒ biān lán sǎo)



Spingere leggermente la spada in avanti verso W9 (**5a**);

Ruotare il palmo destro verso l'alto e ruota la spada in un cerchio stretto in senso orario;

Avanzare con la gamba sinistra in posizione di prua sinistra (**5b**). Il piede sinistro e il ginocchio si orientano verso SW8;

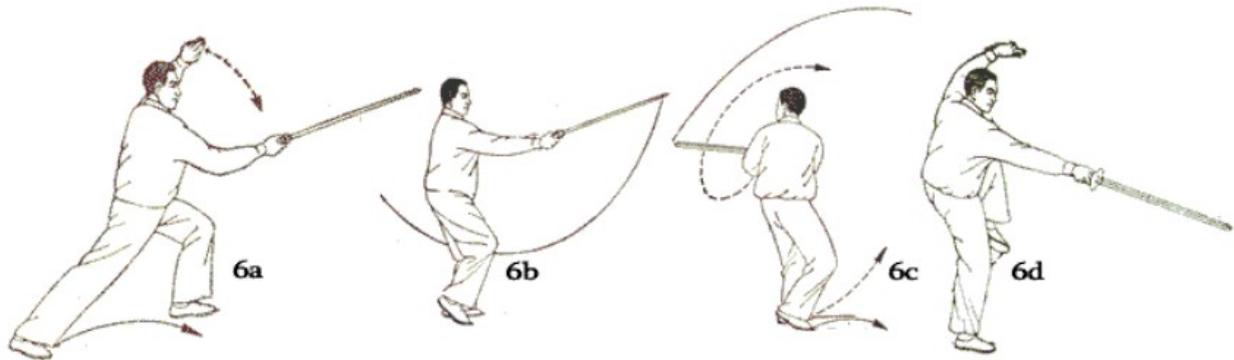
La spada è leggermente rivolta verso l'alto all'altezza del torace in direzione W9;

La mano sinistra sollevata sopra la testa, braccio sinistro fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso S6 (**5b**):

La mano destra che tiene la spada è sollevata. La parte anteriore del corpo è rivolta verso W9;

Nella posizione **5b**, il bordo della lama della spada è tenuto ad un angolo rispetto al pavimento uguale ed opposto a quello in cui era tenuto nella posizione 4 (~ -15 gradi).

6 - Nezha sonda il mare 夜叉探海 (nǎ zhà tàn hǎi)



6d - PI : Fendente in Du Li

Porta avanti la gamba destra (**6a**) posizionando il piede destro vicino al piede sinistro (**6b**);

Abbassa la mano sinistra (**6a**) verso il basso portandola a toccare il polso destro con le due dita sempre nella posizione di spada di dita (**6b**);

Ruota la vita e gira per guardare verso SE5 (**6c**) mentre ruoti la spada verso il basso in un arco verso SE5 (**6b**) la rotazione della spada continua verso l'alto e muovendosi in un cerchio (**6c**) per finire puntando la spada verso il basso nella direzione NW10 (**6d**);

Contemporaneamente porta in avanti la gamba destra in direzione NW10;

Ruota il busto in direzione W9;

Alza la gamba sinistra portando il ginocchio in alto e il piede sinistro rivolto verso l'interno (**6d**) a proteggere il ginocchio destro;

Restare in equilibrio sulla gamba destra;

La mano sinistra è sollevata sopra la testa, il braccio sinistro fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso SW7 (**6d**);

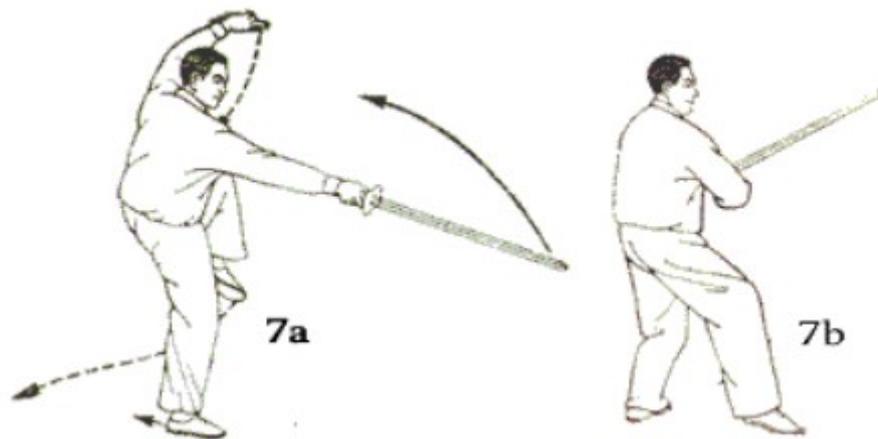
La spada è puntata verso il basso, con la lama in posizione verticale;

Guarda la punta della spada.

(Nezha è una divinità cinese, Il suo nome taoista è "Guardiano dell'altare centrale")

7 - Abbracciare la luna

怀中抱月 (huái zhōng bào yuè)



7b - Dou : Sferzata in alto

Abbassa la gamba sinistra, facendo un passo indietro (**7a**) con il piede sinistro;

Con un movimento rotatorio abbassa la mano sinistra verso il basso (**7a**) portandola verso l'anca sinistra;

Ritira la mano destra verso il corpo (**7a**) portando il pomello dell'elsa verso il basso sull'anca sinistra, il palmo della mano destra è orientato verso l'alto;

Le dita della mano sinistra toccano la parte interna del polso della mano destra;

La spada è puntata verso l'alto con un angolo di circa 30 gradi (**7b**), il taglio della lama della spada è in una posizione verticale (zhimian);

Il corpo è rivolto verso W9;

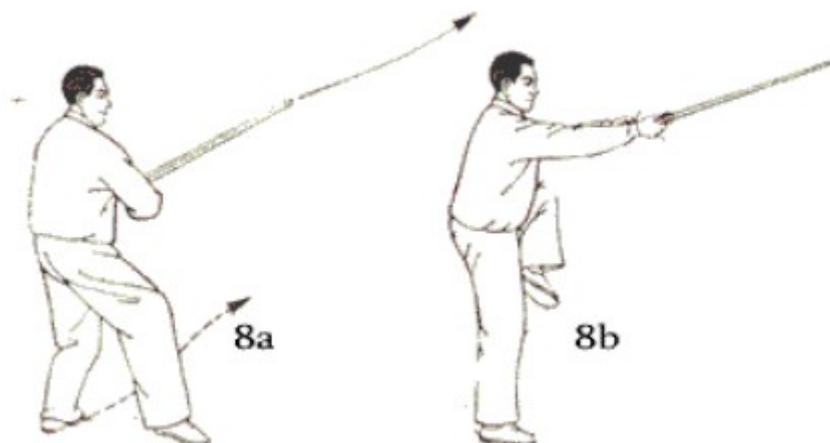
il piede tocca il pavimento con la punta, il peso corporeo è sulla gamba sinistra (**7b**);

lo sguardo è orientato verso E3 (Non vede l'ora di W9);

Questa posizione (**7b**) viene ripetuta nella posizione 30b.

8 - Al crepuscolo, gli uccelli tornano sugli alberi

宿鸟投林 (sù niǎo tóu lín)



8b - Ci : Affondo verso l'alto in Du Li

Avanzando leggermente con il piede sinistro (**8a**);

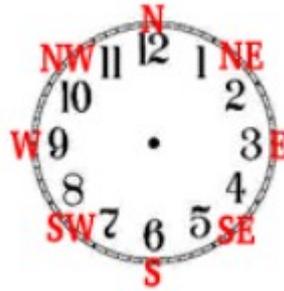
Sposta il peso sulla gamba destra, continuando ad alzare la gamba sinistra e portando il ginocchio sinistro in alto (**8b**), Il piede sinistro è rivolto verso l'interno a proteggere il ginocchio destro;

Estendi entrambe le braccia con la punta della spada rivolta verso l'alto in direzione W9 (**8b**);

Entrambe le mani reggono la spada, con i palmi rivolti verso l'alto, la mano sinistra è sotto la destra com per sorreggerla;

In questa posizione 8b, il il bordo della lama della spada è tenuto in posizione orizzontale rispetto al pavimento;

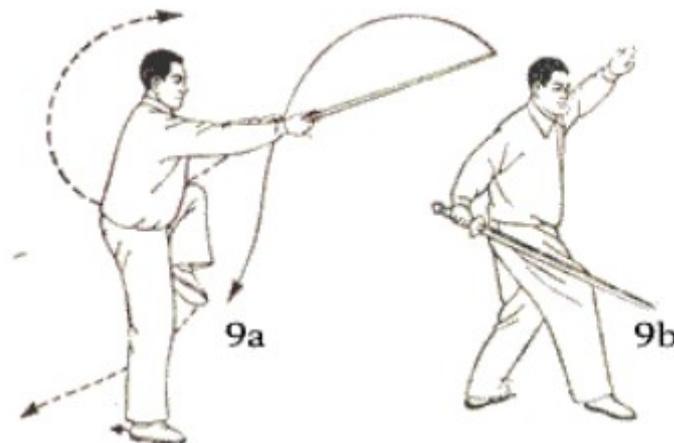
Guardare avanti verso W9 nella direzione della punta della spada.



PARTE DUE

9 - Il drago nero agita la coda

乌龙摆尾 (wū lóng bǎi wěi)



9b - Jie : Parata bassa - Intercettare

Abbassa la gamba sinistra (**9a**) portandola indietro in modo che il piede sia rivolto verso SW7 (**9b**);

Contemporaneamente ruotare la spada indietro descrivendo un arco in senso antiorario verso il basso (tagliando verso il basso) in modo che la spada finisca con la punta verso NW 11 e il palmo della mano della spada sia rivolto verso il basso (**9b**). L'elsa della spada è all'altezza dell'anca destra;

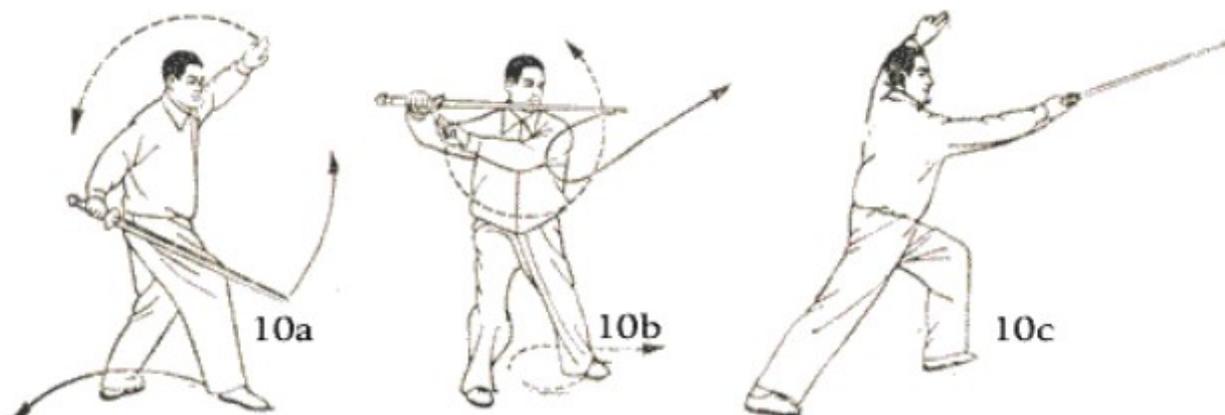
La mano sinistra viene spostata dalla posizione avanzata (**9a**) con un movimento rotatorio in senso orario la spada di dita è inclinata verso l'alto sopra la testa con orientamento verso SW8, braccio sinistro fuori dal corpo; Il corpo è girato in vita verso NW10 (**9b**);

Nella posizione **9b**, il bordo della lama della spada è tenuto in una posizione inclinata, il movimento eseguito deve risultare come una azione di taglio; lo sguardo è orientato verso NW10.

La posizione **9b** ci ricorda la posizione della forma della mano vuota del Taijiquan Yang chiamata 'l'airone apre e distende le ali'.

10 - Il drago verde esce dall'acqua

青龙出水 (qīng lóng chū shuǐ)



10c - Ci : Affondo

Porta indietro la gamba destra (**10a**) e posiziona il piede rivolto verso N11; mentre la spada viene sollevata portandola in una posizione orizzontale;

Ruota il busto verso N12 (**10b**). La mano destra porta l'impugnatura della spada all'altezza del viso, con il palmo rivolto verso il basso, la spada è in una posizione orizzontale orientata verso W9;

Le dita della mano sinistra della spada vuota toccano il polso destro;

Porta il peso sul piede destro e ruota il piede sinistro prima portandolo vicino al piede destro (**10b**) per poi allontanarlo in direzione W9;

Lo sguardo è verso W9;

Passa a sinistra in una posizione di prua sinistra (**10c**);

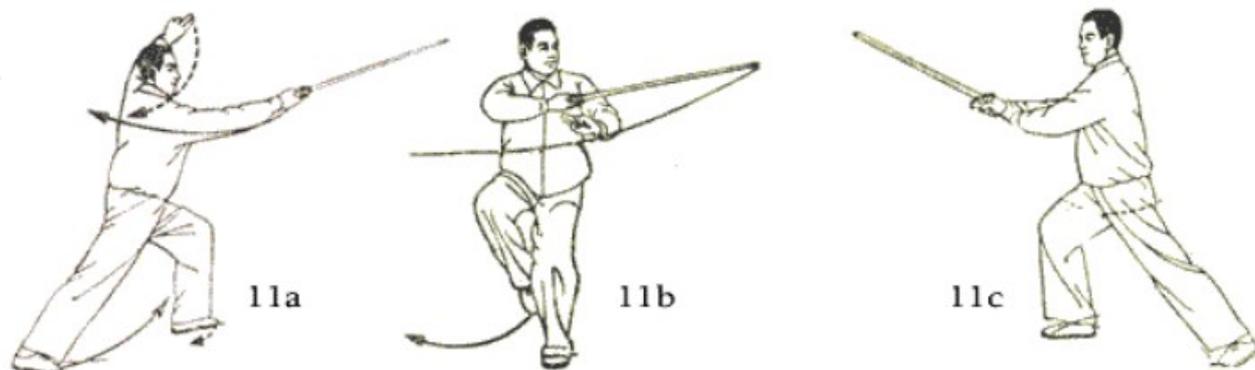
La punta della spada descrive un arco in senso orario (**10b**) e termina orientata verso W9;

La mano sinistra viene ruotata descrivendo un arco in senso orario, andando verso il basso per poi tornare in alto, con la spada di dita sopra la testa, il palmo girato verso l'alto e orientato verso SW8, braccio sinistro è fuori dal corpo (**10c**);

Nella posizione **10c**, il bordo della lama della spada è tenuto, con il palmo rivolto verso l'alto, in una posizione orizzontale rispetto (pengmian).

11 - Il vento soffia sulle foglie di loto

风卷荷叶 (fēng juǎn hé yè)



11a - Dai : portare la spada indietro

Ruota il peso a destra, rimanendo in posizione verticale;
Facendo perno sul tallone sinistro, ruota la punta del piede sinistro in senso orario (**11a**);

Ruota la mano sinistra portando la spada di dito a toccare il polso destro circa all'altezza del torace (**11b**);

Ruota la gamba sinistra accanto alla gamba destra (**11b**);

Gira la vita a destra con una rotazione in senso orario;

Avanza con la gamba destra verso SE4 arrivando alla posizione di prua destra (**11c**).

Nella posizione 11c, il bordo della lama della spada è orizzontale;

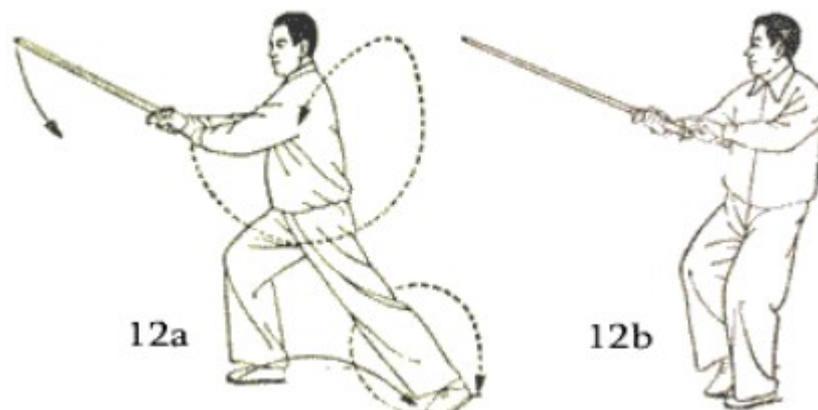
Abbiamo così eseguito una rotazione di circa 195 gradi dalla posizione 11a alla 11c;

Nella posizione 11c siamo orientati verso SE4;

Lo sguardo è verso la punta della spada

12 - Il leone scuote la testa

狮子摇头 (shīzi yáo tóu)



12b - Dai : portare la spada indietreggiando

Solleva il piede sinistro portandolo vicino al piede destro (**12a**), appoggiando delicatamente con la punta del piede a terra;
Ruota la spada indietro verso la parte sinistra del corpo in senso antiorario descrivendo un arco (12a) fino a portarla in avanti al centro in direzione E3;
Porta il piede destro in una posizione di vuoto a destra (**12b**);
Il busto e la punta della spada sono verso l'E3;
Nella posizione 12b, il bordo della lama della spada è tenuto, con il palmo rivolto verso l'alto, in posizione orizzontale (pengmiano) (tale posizione è la risultante della rotazione eseguita con la spada dalla posizione 12a alla 12b);
le dita della spada di dita toccano il polso destro.

13 - La tigre si abbraccia la testa

虎抱头 (hǔ bào tóu)



13c - Tenere la spada indietreggiando

Sposta indietro il piede destro (**13a**);

Sposta il peso nella gamba destra;

Fare un passo indietro con la gamba sinistra;

Aprire le braccia (**13b**);

La spada di dita e la punta della spada puntano verso uno stesso punto centrale nella parte anteriore del corpo;

Il corpo è orientato verso E3;

La spada e il dito della spada in questa posizione debbono formare una forma a V inversa;

Porta leggermente avanti il tallone sinistro (**13b**) e porta il peso corporeo nel piede sinistro (**13c**);

Piega la gamba destra portando il ginocchio all'altezza dell'anca destra, la punta del piede destro è orientata verso il basso con il piede leggermente ruotato verso l'interno (a protezione del ginocchio sinistro) (**13c**);

Ruota la mani destra e sinistra insieme davanti al petto;

Posizionare la mano sinistra sotto la mano destra con il palmo verso l'alto per afferrare la mano destra;

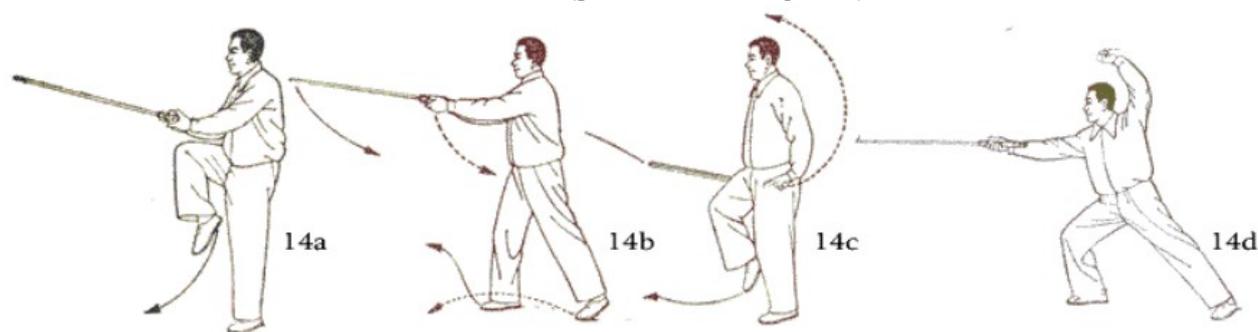
Nella posizione 13c, il bordo della lama della spada è tenuto in una posizione orizzontale;

Il corpo è rivolto verso l'E3;

Lo sguardo è rivolto verso la punta della spada (**13c**).

14 - Il cavallo selvaggio salta il torrente montano

野马跳涧 (yě mǎ tiào jiàn)



14d - Ci : Balzo e affondo

Avanza con il piede destro verso E3 (**14a**);

Sposta tutto il peso nella gamba destra facendo un passo lungo (balzo) e posizionati nella posizione di prua;

Estendi entrambe le braccia in avanti, spingendo la spada verso E3 (**14b**);

Inclinarsi in avanti col la gamba destra alzata nella direzione della gamba stessa, finché non stai per perdere l'equilibrio, cadere in avanti;

Salta con la gamba destra, poggiala a terra e salta in avanti con il piede sinistro (**14b**);

Spostare il peso nel piede sinistro, alzarsi in piedi e sollevare leggermente la punta destra (**14c**);

Le mani si separano da (**14b**) e sono ruotate verso il basso sui fianchi (**14c**).

Da (**14c**) passo in avanti con la gamba destra posizionandola in una posizione di prua destra (**14d**).

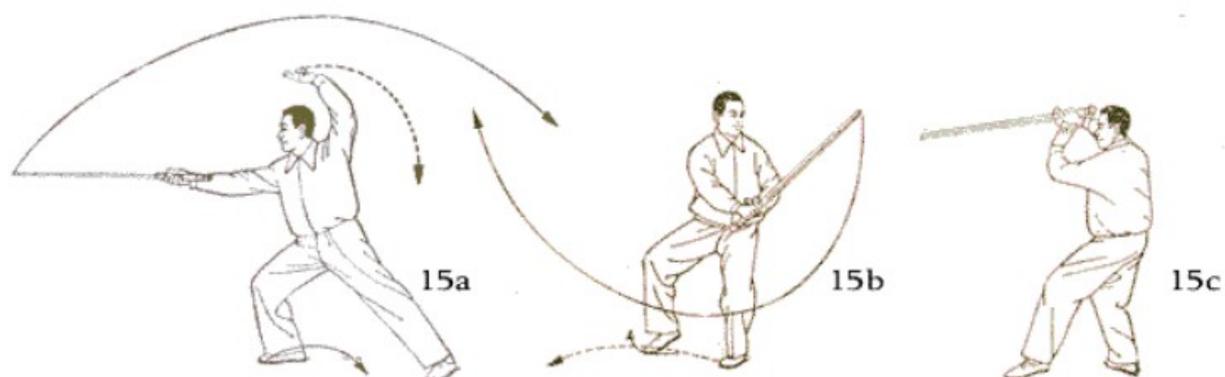
Estendere il braccio destro in avanti e spingere la spada con la punta in direzione di E3 (**14d**).

Il palmo destro è rivolto verso l'alto. Nella posizione 14d, viene tenuto il bordo della lama della spada in posizione orizzontale;

La mano sinistra viene spostata dall'anca sinistra (**14c**) verso l'alto ruotando in un arco in senso orario tutto il braccio è sollevato sopra la testa, il braccio fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso N12.

Lo sguardo è verso E3, nella stessa direzione della punta della spada.

15 - L'Orsa Minore 小魁星 (xiǎo kuí xīng)



15c - Liao : Rotazione a sinistra

Dalla posizione (15a) fare un passo indietro con la gamba destra posiziona la punta del piede verso destra (15b);

Ruota la spada compiendo un arco in senso orario dal lato destro al lato sinistro del corpo, questa rotazione deve essere compiuta puntando la punta della spada verso l'alto, contemporaneamente la mano sinistra ruota verso il basso compiendo un arco in senso orario fino a circa l'altezza dell'anca sinistra, in questa posizione tenere la spada all'altezza dell'anca con la punta rivolta verso l'alto. La spada di dita (sinistra) è appoggiata sul polso destro (15b);

Ruota la parte superiore del busto verso la NW11 (15b), mentre avanzi con la gamba destra;

Ruota la spada verso il basso descrivendo un ampio arco in senso antiorario. Fare perno sulla punta del piede destro e fare un passo avanti con la gamba sinistra posizionandola in una posizione vuota sinistra (15c);

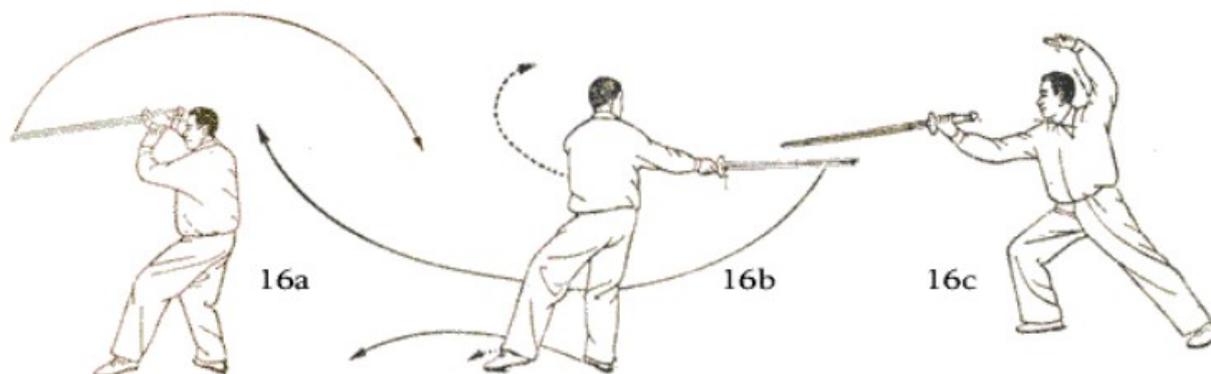
Girare il corpo per avere la faccia del busto verso SE5, con la testa e spada di fronte a E3;

Ruota la spada fino all'altezza degli occhi. Nella posizione 15c, il bordo della lama della spada è tenuto in posizione verticale;

La spada è orientata verso E3 e gli occhi guardano la punta della spada (15c).

16 - Tirare fuori la luna dal fondo del mare

海底捞月 (hǎi dǐ lāo yuè)



16c - Liao : Rotazione a destra

Dalla posizione (16a), avanzare leggermente con il piede sinistro;
Ruota la spada descrivendo un arco in senso orario sopra la testa da davanti a dietro, ruotando il busto verso la parte posteriore in direzione SW8 (**16b**);

La rotazione porta la spada all'altezza della vita, tale rotazione si esegue mantenendo il dito sinistro della spada sul polso destro (**16b**);

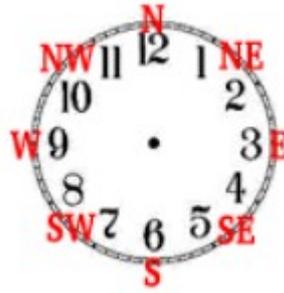
Fare un passo avanti con la gamba destra posizionando la gamba destra in posizione di prua, di direzione E3, mentre si ruota la spada verso il basso e in avanti in un ampio arco in senso orario (**16b**);

La spada è posizionata verso l'alto con il polso che gira in modo che alla fine (**16c**) il polso sia rivolto verso l'alto;

In questa posizione 16c, il bordo della lama della spada è tenuto in una posizione verticale rispetto;

La mano sinistra è ruotata descrivendo un arco in senso antiorario dall'estrema destra (16c) alla sinistra e le estremità vengono sollevate sopra la testa, il braccio sinistro è fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso N12;

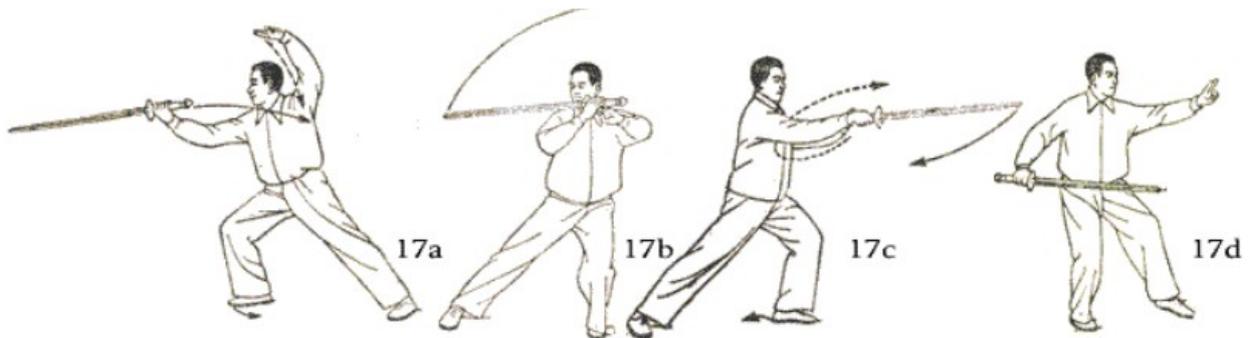
Lo sguardo è verso l'E3 sulla punta della spada.



PARTE TRE

17 - Il rinoceronte guarda la luna

犀牛望月 (xī niú wàng yuè)



17c - Liou : Rotazione e sferzata

Dalla posizione (17a) ruotare il tallone destro e spostare il peso corporeo nella gamba sinistra, distendendo il ginocchio destro, ruotando sulla vita in modo che il torace sia rivolto verso N12 (17b);

Ruota la spada dal lato destro al lato sinistro, descrivendo un arco verso l'alto, spostandosi verso il centro del corpo, la rotazione termina tenendo la spada a livello del viso, la spada di dito tocca la mano destra, con la spada puntata verso E3 (17b);

Nella posizione 17b, il bordo della lama della spada è tenuto in posizione verticale (questa posizione si chiama "il rinoceronte guarda la luna");

Ruota la spada in un arco in senso antiorario davanti al corpo, da sinistra verso destra, tagliando verso il basso con la spada;

Sollevarre il corpo verso l'alto, spostare il peso nella gamba destra e spostare la gamba sinistra indietro in una posizione vuota a sinistra (17d);

Mentre la spada viene tirata indietro verso l'anca destra, la punta della spada rivolta leggermente verso l'alto (17d), spostare la mano sinistra in avanti, all'altezza del petto, il dito della spada rivolto verso l'alto;

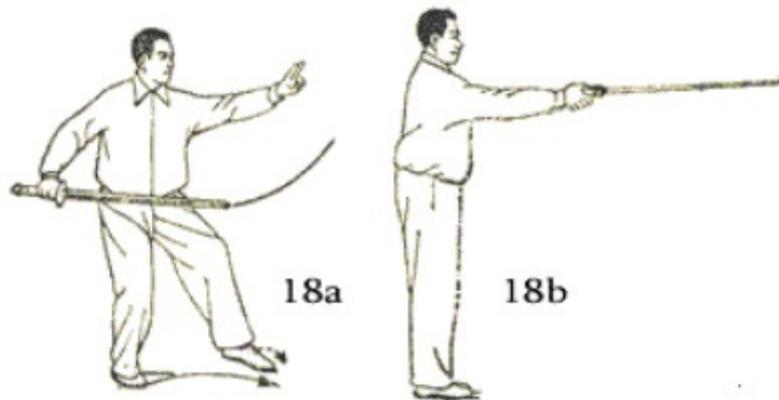
Nella posizione 17d, il bordo della lama della spada è tenuto in verticale.

La posizione 17d si chiama "Tirare all'oca selvatica";

La rotazione del braccio indietro e l'altro in avanti all'altezza delle spalle ricorda il movimenti della forma della mano Yang chiamata "Respingere la scimmia"

18 - La scimmia bianca offre la frutta

白猿献果 (bái yuán xiàn guǒ)



18b - Ci : Affondo a piedi uniti

Dalla (18a) avanzare la gamba sinistra a sinistra, leggermente indietro e in avanti, tenendo leggermente piegato il ginocchio. Ruota il busto a sinistra fino a quando il torace è rivolto verso W9 (18b).

Portare di nuovo il piede destro vicino al piede sinistro mantenendo le ginocchia piegate;

Spostare la spada al centro del corpo e posiziona la mano sinistra sotto la mano destra;

Alzarsi lentamente distendendo le ginocchia piegate;

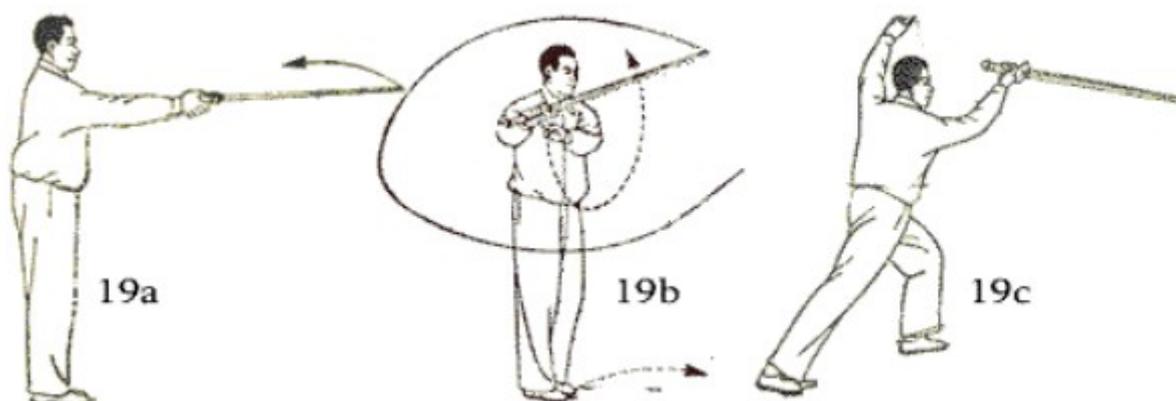
Durante la distensione, estendere le braccia verso l'esterno altezza del torace e spingere la spada in avanti;

Nella posizione 18b, il bordo della lama della spada è tenuto in posizione orizzontale;

Lo sguardo è verso la punta della spada che punta a W9.

19 - Spazzolare la polvere nel vento, a sinistra

左迎风掸尘 (zuǒ yíng fēng dǎn chén)



19c - Lan : Parare

Dalla posizione (**19a**) ruota leggermente a sinistra sul tallone destro
Ruota il busto verso N1 mentre muovi la mano sinistra posizionando la spada di dita sulla mano destra;

La spada ruota, sopra la testa, descrivendo un arco in senso orario verso N2, durante la rotazione le mani restano in contatto, quindi porta la spada dal basso e verso l'alto verso il lato sinistro (**19b**); Avanzare con la gamba sinistra mettendosi in una posizione di prua sinistra con ginocchio e busto rivolti verso SW8 (**19c**);

La spada viene tirata verso l'alto, fendendo verso l'alto, il palmo destro è rivolto verso l'alto e il bordo della lama della spada è tenuto in una posizione angolata rispetto al pavimento (**19c**);

La mano destra compie una rotazione descrivendo un arco in senso orario dall'estrema destra (**19b**) all'estrema sinistra (**19c**), in questa posizione le estremità del braccio sono sollevate sopra la testa, il braccio sinistro è fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso S6;

Lo sguardo è verso la punta della spada;

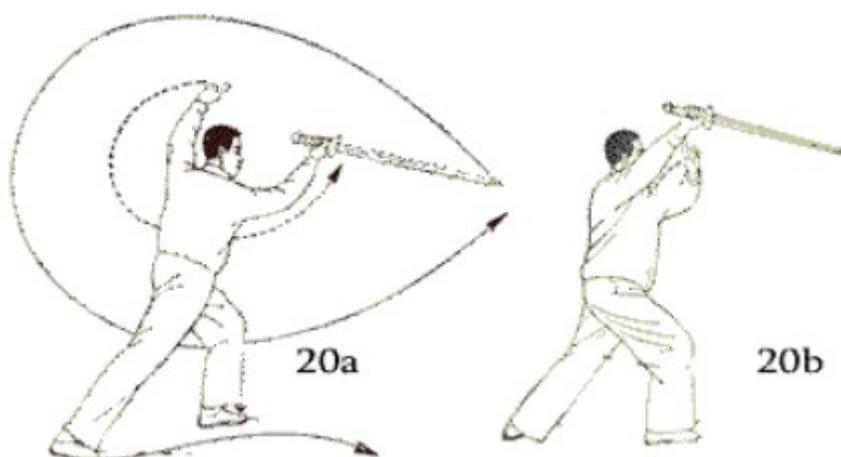
La spada è tenuta in alto, sopra la testa, con le braccia lontane dal corpo;

Questa posizione (**19c**) ricorda il

Movimento della forma di mano Yang di "La ragazza di giada"

20 - Spazzolare la polvere nel vento, a destra

右迎风掸尘 (yòu yíng fēng dǎn chén)



20b - Fan Ci : Affondo di rovescio

Dalla posizione **(20a)** fare un passo avanti con la gamba destra portandola in una posizione di prua destra, con la gamba e il busto rivolti verso NW11 **(20b)**;

Mentre la gamba destra si sposta in avanti, le braccia ruotano la spada in un ampio arco in senso antiorario verso l'alto da destra a sinistra, poi verso il basso da sinistra a destra **(20a)**;

Il braccio sinistro ruota disegnando un arco in senso antiorario fino a portare, alla fine del movimento, la spada di dita sul polso destro **(20b)**;

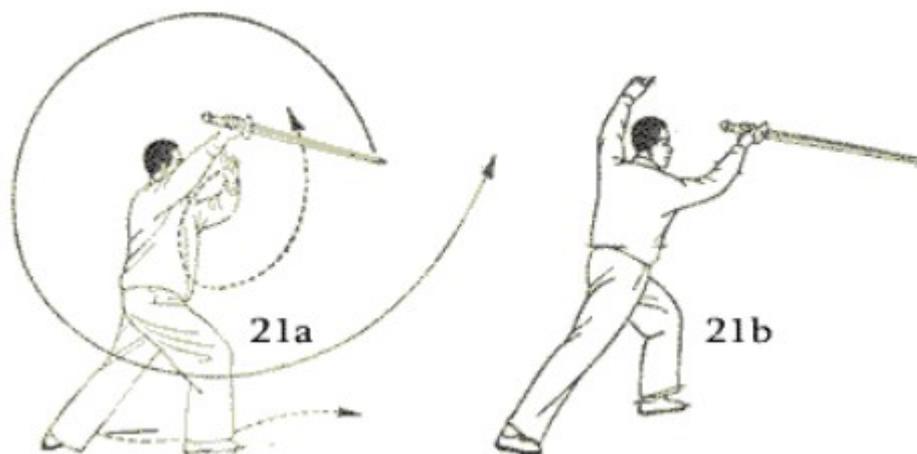
Il bordo della lama della spada è in una posizione angolata (45°) **(20b)**;

Lo sguardo è verso NW11;

La spada è tenuta in alto, sopra la testa, con le braccia lontane dal corpo **(20b)**.

21 - Spazzolare la polvere nel vento, a sinistra

左迎风掸尘 (zuǒ yíng fēng dǎn chén)



21b - Pi : fendente

Dalla posizione **(21a)** ruota leggermente a sinistra sul tallone destro;
Ruota il busto verso N1 mentre la mano sinistra tocca con la spada di dita la mano destra;

La spada è ruotata descrivendo un arco in senso orario verso N1, le mani restano in contatto, quindi dal basso e verso l'alto verso il lato sinistro **(21b)**, la mano sinistra si separa dalla mano destra portandosi verso l'alto, con il braccio fuori dal corpo, con il palmo rivolto verso S6;

Avanza con la gamba sinistra portandola in una posizione di prua sinistra con ginocchio e busto rivolti verso SW8 **(21b)**;

La spada viene tirata verso l'alto, con un movimento di taglio verso l'alto, il palmo verso l'alto e il bordo della lama della spada è tenuto in una posizione angolata (45°) **(21b)**;

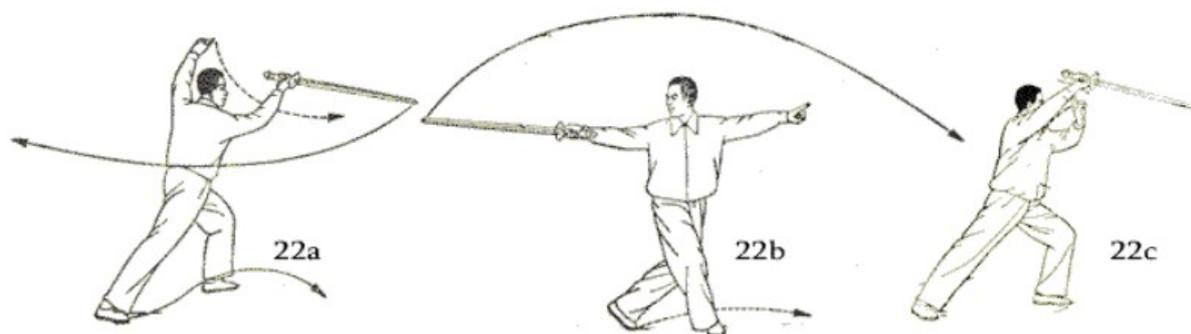
La mano destra è ruotata descrivendo un arco in senso orario dall'estrema destra **(21a)** all'estrema sinistra **(21b)**;

Lo sguardo è rivolto verso la punta della spada **(21b)**;

La spada è tenuta in alto, sopra la testa, con le braccia lontane dal corpo. Questa posizione **(21b)** è una ripetizione della **(19c)**.

22 - Spingere la barca seguendo la corrente

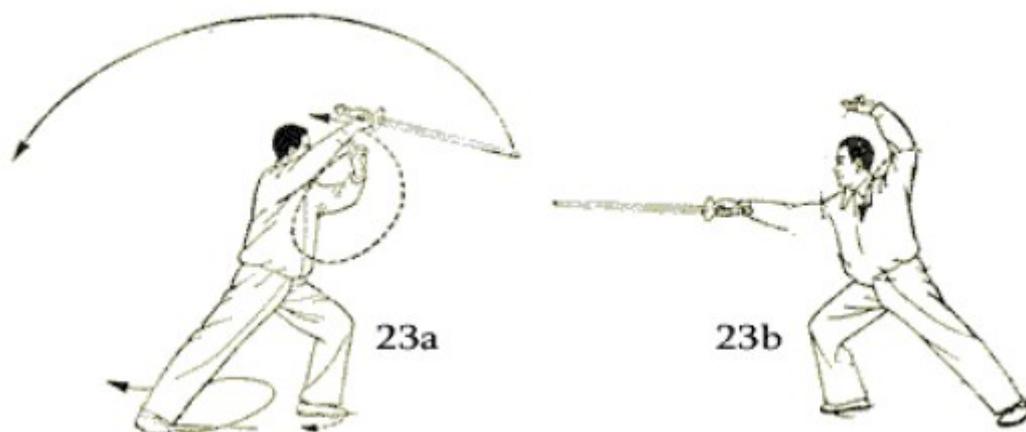
顺水推舟 (shùn shuǐ tuī zhōu)



Fare un passo avanti con la gamba destra portandola in una posizione piegata con il ginocchio e il piede destro orientati verso N12 (**22b**);
Il ginocchio sinistro è nascosto dietro il ginocchio destro (**22b**);
Mentre avanziamo con la gamba destra giriamo il busto a destra portando il centro del corpo verso N12 (**22b**);
Mentre il corpo gira a destra, la spada viene ruotata verso il basso con un movimento ad arco in senso antiorario dal lato sinistro al lato destro;
La spada è puntata verso E3 così come lo sguardo (**22b**);
Il braccio sinistro si sposta verso il basso e punta a W9 (**22b**);
Dalla posizione 22b, fare un passo avanti con la gamba sinistra, mettendola in una posizione di prua sinistra rivolta verso W9 (**22c**);
Ruota la spada da destra a sinistra descrivendo un arco in senso antiorario sopra la testa, spostando la spada per puntare nella direzione di W9 (**22c**);
Muovi la mano sinistra per posizionare la spada di dita sul polso destro;
La spada è tenuta al livello della testa e la punta della spada è orientata leggermente verso il basso (**22c**), il bordo della lama della spada è tenuto in una posizione verticale ;
Lo sguardo è verso la punta della spada in direzione W9.

23 - La meteora caccia la luna

流星赶月 (liú xīng gǎn yuè)



Trasferire il peso del corpo sulla gamba destra il ginocchio destro viene piegato;

Facendo fulcro sul tallone sinistro, ruotare gradualmente il busto verso destra, in senso orario da W9 verso E3;

Ruota la spada in alto descrivendo un arco in senso orario mentre si gira il busto sul lato destro (**23a**);

Facendo fulcro sul tallone destro, ruota la gamba destra indietro verso la gamba sinistra mettendola in una posizione vuota a destra;

Continua a girare a destra fino a quando il torace non è rivolto verso E3;

Portare fuori il tallone destro verso E4 per giungere gradualmente in una posizione di prua destra (**23b**);

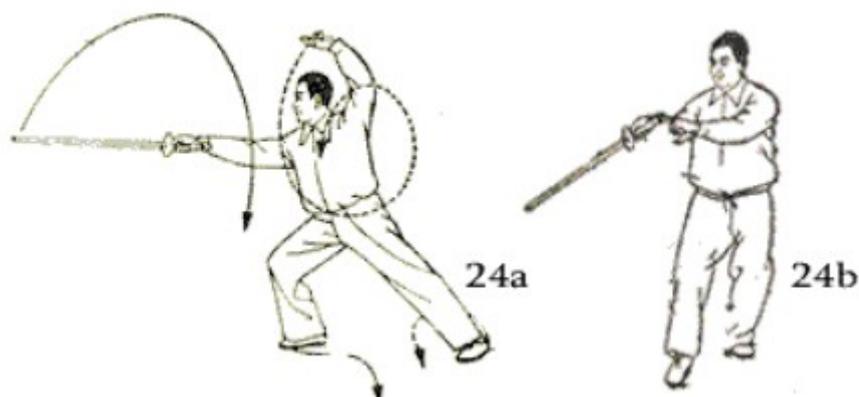
La spada taglia (fende) verso il basso fino a quando la lama è all'altezza delle spalle, con la punta della spada rivolta verso E3, il bordo della lama della spada è in posizione verticale;

La mano sinistra termina sollevata sopra la testa, a sinistra con il braccio fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso N12;

Lo sguardo è orientato verso l'E3 sulla punta della spada.

24 - Il destriero celeste vola sulla cascata

天马飞瀑 (tiān mǎ fēi bào)



24b - Dian : Colpo di punta

Sposta la gamba sinistra più a destra verso il centro del corpo, ruota il piede destro in modo che la gamba sinistra sia in una posizione sinistra vuota;
Allo stesso tempo, il busto viene ruotato in senso antiorario per orientarlo verso N12;

La spada ruotando sopra la testa, con il palmo rivolto verso l'alto, viene rivolta verso E4;

Contemporaneamente la mano sinistra ruota in senso orario fino a portarla all'altezza della vita;

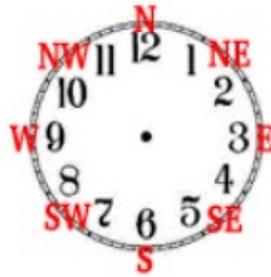
Portare quindi il peso verso il basso nella gamba sinistra e avanzare con la gamba destra in una posizione a punta vuota vuota;

Il busto è rivolto leggermente verso N1;

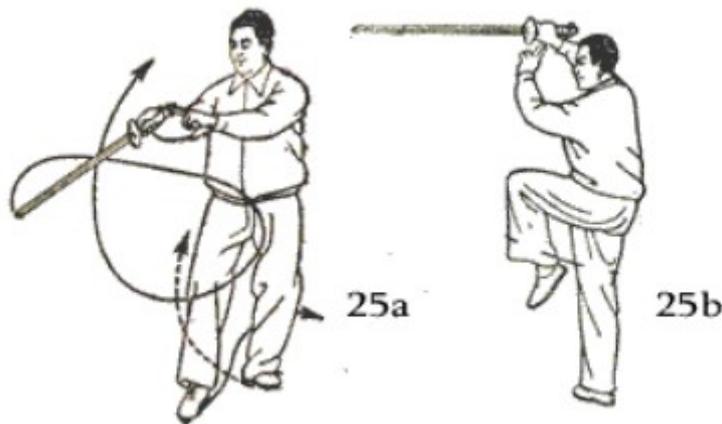
La spada viene ruotata descrivendo in un arco e poi taglia verso il basso;
Entrambe le braccia lo sono estese a circa all'altezza delle spalle, con la mano sinistra che tocca il polso destro, i palmi rivolti verso il basso, i polsi sono piegati e la spada viene tenuta in modo che la punta della spada sia bassa, indicando la terra;

La lama della spada è tenuta in posizione verticale;

Lo sguardo è verso la punta della spada.



PARTE QUATTRO
25 - Alzare il sipario
 挑帘势 (tiǎo lián shì)



25b - Jia : Parata alta in Du Li

Fare un passo indietro con la gamba destra portandola dietro la gamba sinistra, il ginocchio destro deve essere dietro il ginocchio sinistro che si piega formando una posizione angolata della gamba sinistra;

Contemporaneamente portare la spada verso l'alto, i palmi rivolti verso l'alto, la spada di dita sinistra tocca il polso destro e la spada è puntata verso E2;

Spostare la spada ruotandola descrivendo un arco in senso antiorario da destra verso l'alto a sinistra e poi verso il basso, mentre il corpo si abbassa in una posizione più accovacciata;

Continuare a far ruotare la spada in un arco antiorario dal basso a destra verso l'alto a sinistra;

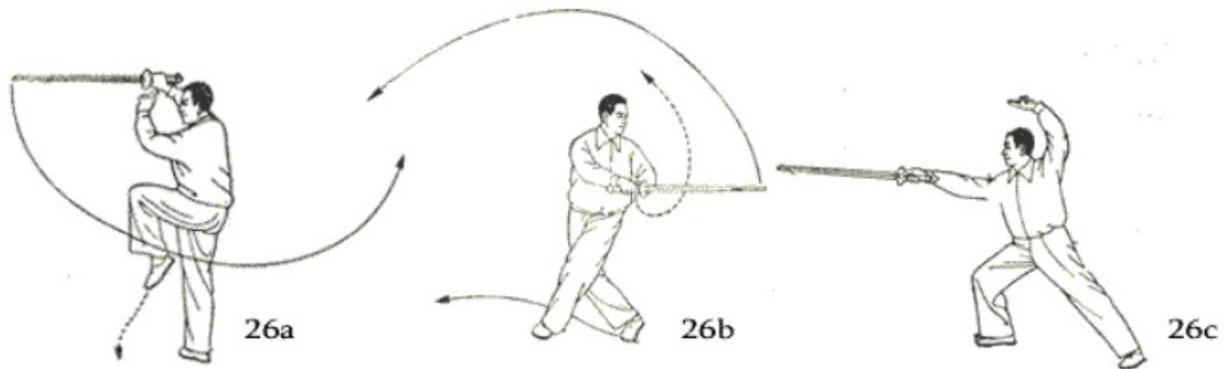
Mentre la spada si muove verso l'alto, alzarsi gradualmente dalla posizione accovacciata ruotando il corpo a faccia verso E3, sollevare la gamba sinistra posizionando il ginocchio verso l'alto orientato verso E4, in piedi sul gamba destra (**25b**). Le braccia si muovono leggermente sopra la testa;

La spada è parallela al pavimento, con il bordo della lama della spada in posizione verticale;

Il palmo destro è rivolto verso S6 e le dita della spada di dita sinistra toccano la mano destra; Lo sguardo è verso E3.

26 - La ruota, a sinistra

左车轮 (zuǒ chē lún)



26b - Gua : Uncinare

26c - Pi : Fendente

Dalla posizione iniziale (**26a**) fare un passo in avanti con la gamba sinistra e posiziona il piede in modo che il ginocchio destro sia dietro il ginocchio sinistro, mentre il corpo si gira in una torzione verso N12 (**26b**);

Mentre il corpo gira a sinistra, la spada viene ruotata verso il basso descrivendo un arco in senso orario da sinistra a destra (**26a-26b**);

La spada di mano sinistra continua a toccare il polso destro fino a quando le braccia raggiungono la vita (**26b**);

Continuando il movimento rotatorio della spada, la mano sinistra lascia il polso destro all'altezza della vita, per compiere un movimento rotatorio, in senso orario verso l'alto, la mano sinistra finisce sopra la testa, con il braccio fuori dal corpo e la mano rivolta verso N12;

La spada continua la rotazione verso l'alto in senso orario descrivendo un arco (*il movimento della ruota del carrello o del taglio delle ruote*), per terminare in una posizione orizzontale con il bordo della lama verso il basso (**26b**);

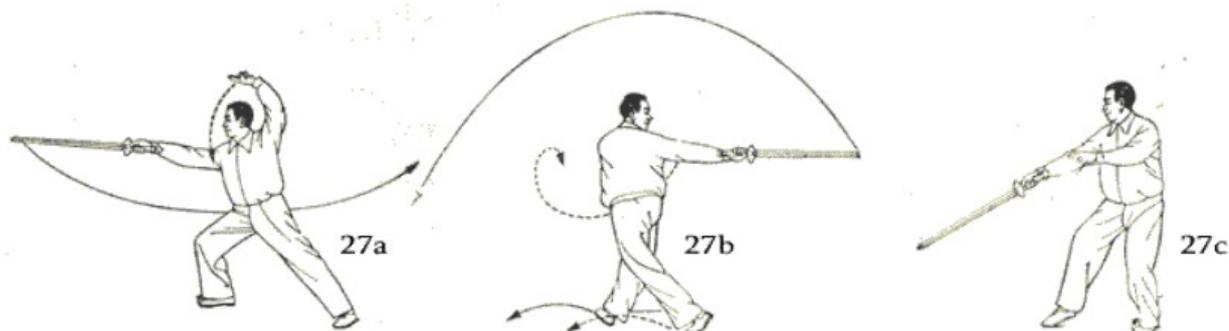
Il corpo si gira verso l'E3, facendo un passo in avanti con la gamba destra in una posizione di prua destra;

La spada si ferma all'altezza delle spalle, la punta della spada è rivolta verso E3, con il bordo della lama in posizione verticale;

Lo sguardo è verso E3 nella direzione della punta della spada.

27 - La ruota, a destra

右车轮 (yòu chē lún)



27b - Lun : Roteare

27c - Pi : Fendente

Dalla posizione iniziale (**27a**) ruota il tallone destro per puntare il piede verso SW4 mentre tiri leggermente indietro il peso sulla gamba sinistra;
Fare un passo avanti con la gamba sinistra con un avanzamento curvilineo (*avvicinare il piede sinistro al destro per poi riallontanarlo*) fino a quando il piede sinistro è rivolto verso NW2;

Il corpo gira a destra in torsione, mentre la spada viene ruotata verso il basso descrivendo un arco in senso antiorario da sinistra verso destra (**27a-27b**);

La mano sinistra è ruotata verso la spalla destra (**27b**);

La faccia guarda verso SW7 e la spada punta a SW7;

Orientare il palmo destro verso l'alto;

La spada continua la sua rotazione verso l'alto descrivendo un arco antiorario (*la ruota del carrello*) per finire di taglio verso il basso (**27b-27c**);

Mentre la spada ruota in avanti e verso il basso (**27b**), il busto gira a sinistra, la gamba destra avanza in una posizione vuota a destra (**27c**), con la punta del piede destro rivolta verso N1 (**27c**);

Mentre il corpo gira, il braccio sinistro compie una rotazione descrivendo un movimento circolare in senso orario a sinistra per poi tornare al centro;

La spada taglia verso il basso e finisce la rotazione puntando verso terra, con il bordo della lama in posizione verticale (**27c**);

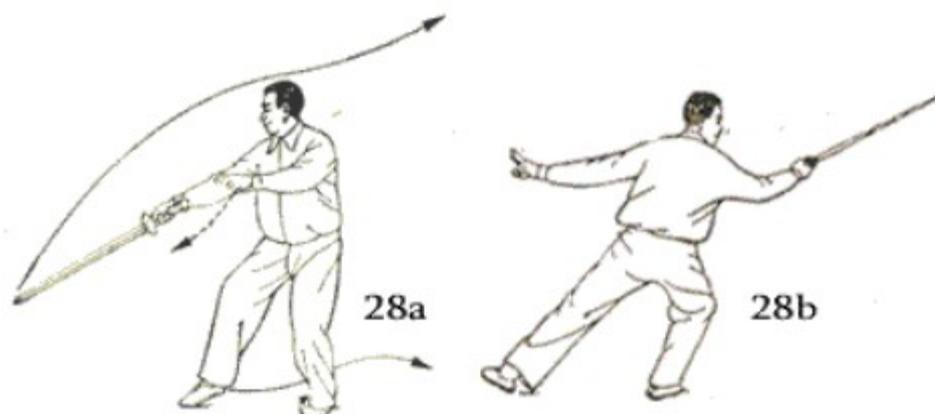
le dita della spada di mano sinistra toccano il gomito destro;

Il polso destro è rilassato (*leggermente flessione verso il basso*);

Il busto è rivolto verso N1 (**27c**).

28 - Il grande roc spiega le ali

大鹏展翅 (dà péng zhǎn chì)



28b - Ji : Colpire

Dalla posizione iniziale indicata in **(28a)** fare un passo con la gamba destra all'indietro fino a quando la punta destra è orientata verso SW7, tale spostamento della gamba trascina una rotazione del corpo fino ad assumere la posizione indicata in **(28b)**;

La gamba sinistra ruota sul tallone sinistro e il piede sinistro gira a destra;

La spada si muove verso l'alto come con un movimento fendente, all'indietro, descrivendo un arco in senso orario fino a quando la spada non punta verso SW7, circa l'altezza della spalla.

Il perno di rotazione a destra è il tacco del piede sinistro;

La mano sinistra si stacca dall'avambraccio destro e si apre in modo da indicare E2.

La lama della spada è tenuta ad angolo, con il palmo rivolto verso l'alto.

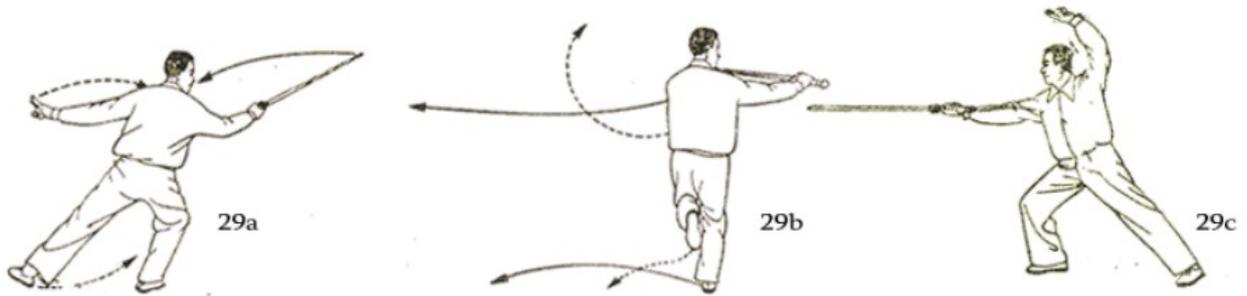
Lo sguardo è verso la lama della spada **(28b)**.

Il movimento dal 28a al 28b ci ricorda il movimento della forma della mano del Taijiquan Yang chiamato "Volo diagonale".

"Nelle profondità settentrionali, c'è un pesce chiamato Kun. È formato da innumerevoli leghe. Questo pesce si trasforma in un uccello il cui nome è Roc. La sua schiena è innumerevoli leghe in larghezza. Quando si alza in volo, le sue ali lo sono come nuvole che scendono sui cieli. Il mare inizia a muoversi, mentre questo uccello sta per migrare verso il profondità del sud, la piscina del cielo".

- Zhuangzi, 300 a.C.

29 - La vespa torna nel nido 黃蜂歸巢 (huáng fēng guī záo)



29c - Ci : Affondo

Dalla posizione (29a) riportare la gamba sinistra sulla gamba destra, sollevando il piede sinistro dal pavimento in modo che il piede tocchi la parte interna della gamba destra all'altezza del ginocchio, portare il ginocchio sinistro in alto. (29b);

Il busto gira a sinistra orientandosi verso S6;

La lama della spada ruota descrivendo un arco in senso antiorario verso la sinistra in modo da portare la spada all'altezza delle spalle, con la punta della lama rivolta verso E3 (29b);

Il dito sinistro della mano di spada si posiziona a destra sulla spalla destra;

Fare un passo avanti con la gamba sinistra e ruota il tallone destro verso l'E3;

Compiere poi un passo in avanti con la gamba destra posizionandosi in una posizione di prua destra (29c);

Mentre le gambe si spostano verso l'E3, anche il busto ruota verso la sinistra fino a quando il torace è rivolto verso E3 (29c), la mano sinistra ruota descrivendo un arco verso il lato sinistro;

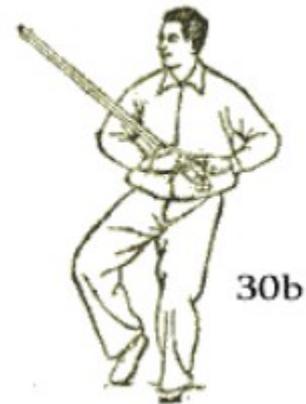
La spada è spinta in avanti verso l'E3, tenuta all'altezza della spalla, con il palmo della mano destra rivolto verso l'alto e con la lama della spada orizzontale;

La mano sinistra è posizionata sollevata sopra la testa, il braccio sinistro fuori dal corpo, con il palmo sinistro rivolto verso e la spada di mano orientata verso N12;

Lo sguardo è verso l'E3 sulla punta della spada.

30 - Abbracciare la luna

怀中抱月 (huái zhōng bào yuè)



30b - Chou : sferzata

Ruotare la mano destra verso il corpo portando la mano destra verso il basso sull'anca sinistra;

Fare un passo indietro con la gamba sinistra posizionandosi in una posizione vuota sinistra;

Ruotare il busto verso il lato sinistro, con il petto rivolto verso N12 (**30b**);

Lo sguardo è verso E3;

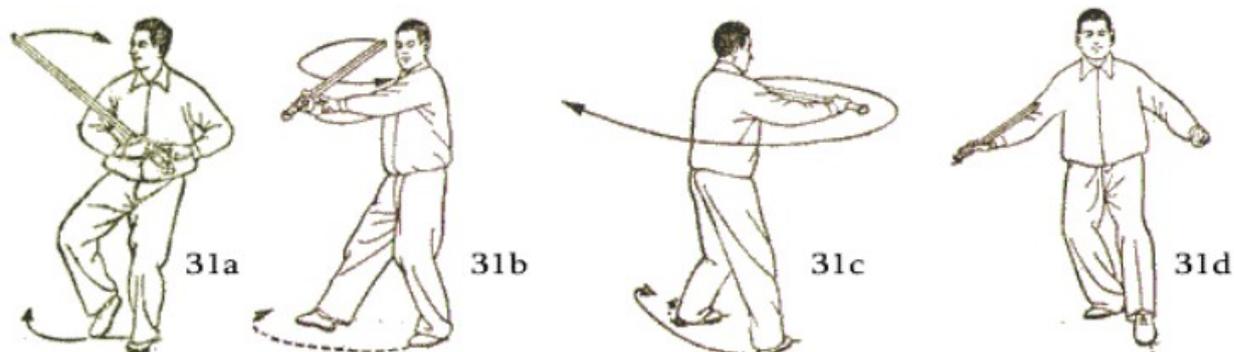
La punta della spada è rivolta verso l'alto, la lama della spada è tenuta in posizione verticale;

le dita della spada di mano sinistra toccano il polso destro (**30b**).

*Questa sequenza e postura (**30b**) ripete quella illustrata in 7b.*

31 - Il vento spazza il fiore di prugna

风扫梅花 (fēng sǎo méi huā)



31d - Ma : Colpire con la rotazione del corpo

Dalla posizione **(31a)** fare un passo con la gamba destra in avanti e verso destra, con la punta rivolta verso SE4 **(31b)**;

Ruotare la spada in modo che il palmo della mano destra sia rivolto verso il basso **(31a-31b)**;

Le dita della spada di mano sinistra sono sul polso della mano destra destra; Ruotare il corpo a destra compiendo una rotazione in senso orario, mentre il corpo ruota, mantenere la spada all'altezza del torace con la lama parallela al pavimento;

Ruotare la gamba sinistra in un arco in senso orario per posizionare il piede sinistro in modo che le dita sono rivolte verso W9, mentre il corpo ruota verso W9 **(31c)**;

Ruota la gamba destra in un arco indietro verso destra per posizionarlo indietro con il piede verso NE1;

Nella posizione finale, le braccia si aprono e si abbassano all'altezza della vita / fianchi;

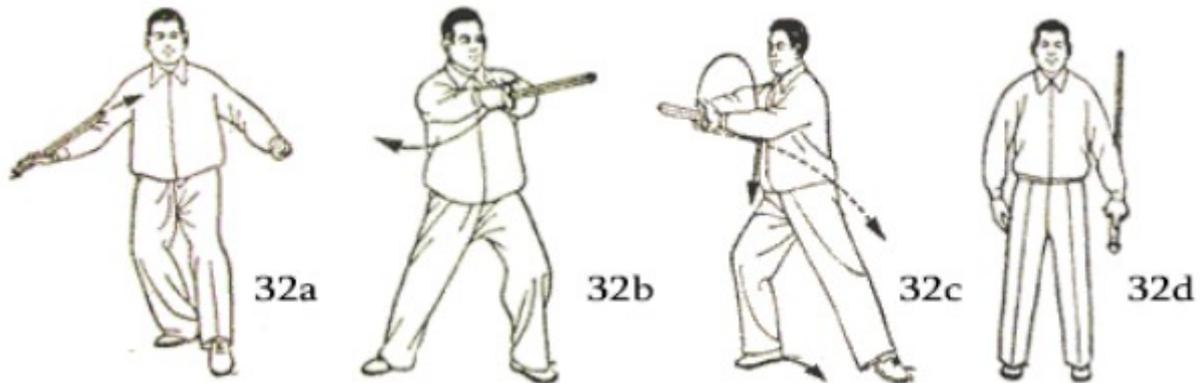
La spada di mano sinistra indica NW10 e la mano destra è orientata verso NE2 **(31d)**;

La punta della spada punta verso N12 e la lama della spada è inclinata;

Il petto è orientato verso N12;

Ruota la gamba sinistra portandola in avanti in una posizione vuota a sinistra, con il peso nella gamba destra posteriore **(31d)**.

32 - La bussola 指南针 (zī nán zhēn)



32b - Ci : Affondo
32d - Chiusura

Fare un passo avanti con la gamba sinistra verso NW11 in una posizione di prua sinistra;

Spingi la spada in avanti all'altezza del torace verso NW11 (**32b**);

Riportare il peso nella gamba destra, ruotare sul piede sinistro fino a quando la punta del piede non è rivolta verso N12;

Girare il busto verso NE2 mentre la spada viene tirata indietro verso il corpo, piegando il gomito destro (**32c**);

Afferrare l'elsa della spada con la mano sinistra (**32c**);

La mano sinistra si sposta in avanti mentre la spada viene riportata dietro il braccio sinistro, con l'elsa rivolta verso il basso e la punta della spada verso l'alto (spada verticale), mentre la mano sinistra viene riportata accanto alla coscia sinistra (**32d**);

Portare il piede destro in avanti fino a quando i piedi sono allineati, le dita dei piedi e il busto rivolti verso N12, le ginocchia leggermente piegate, i piedi divaricati alla larghezza delle spalle (**32d**);

Contemporaneamente ruotare la mano destra fino all'altezza del naso, per poi abbassarla lentamente orientando le dita della spada di mano destra verso il basso, con il palmo rivolto verso la terra;

Mentre la mano destra si abbassa, le ginocchia si piegano leggermente;

Quando la mano destra giunge lungo la coscia destra si deve essere arrivati in una posizione in piedi dritti (**32d**)

Fine - Riportare la spada nella posizione di partenza

抱劍归原 (bào jiàn guī yuán)