BIBLIOTECA DELLE FORME

Tai Chi Chuan 24 Movimenti, Forma Semplificata

24 movimenti · scheda di riferimento A4 · gratuita

La sequenza in ordine, con i punti da osservare in ogni movimento. Questa è una scheda da tenere accanto durante la pratica — per confermare che cosa viene dopo e ricordare che cosa controllare. È un riferimento, non una lezione: i movimenti stessi richiedono un insegnante o una dimostrazione.

LA SEQUENZA

00	预备势	Postura di preparazione
01	起势	Postura di inizio
02	左右野马分鬃	Dividere la criniera del cavallo selvaggio, a sinistra e a destra
03	白鹤亮翅	La gru bianca spiega le ali
04	左右搂膝拗步	Spazzolare il ginocchio ed eseguire un passo, a sinistra e a
05	手挥琵琶	Suonare il liuto (pipa)
06	左右倒卷肱	Indietreggiare e respingere la scimmia, a sinistra e a destra
07	左揽雀尾	Afferrare la coda del passero — lato sinistro
08	右揽雀尾	Afferrare la coda del passero — lato destro
09	单鞭	Frusta semplice
10	云手	Mani come nuvole
11	单鞭	Frusta semplice
12	高探马	Accarezzare un cavallo selvaggio
13	右蹬脚	Calcio di tallone destro
14	双峰贯耳	Doppio vento alle orecchie
15	转身左蹬脚	Ruotare il corpo e calcio di tallone sinistro
16	左下势独立	Spingere verso il basso e stare su una gamba — lato sinistro
17	右下势独立	Spingere verso il basso e stare su una gamba — lato destro
18	左右穿梭	Lavorare alla spola, da entrambi i lati
19	海底针	L'ago in fondo al mare
20	闪通臂	Far guizzare le braccia
21	转身搬拦捶	Ruotare il corpo: deviare, bloccare e colpire
22	如封似闭	Chiusura apparente
23	十字手	Incrociare le mani
24	收势	Postura di chiusura

00 预备势

Postura di preparazione

In piedi con i piedi uniti, il corpo eretto e le braccia rilassate lungo i fianchi, tutto il corpo in Song (rilassamento).
Xu Ling Ding Jin (elevare la sommità del capo): la sommità del capo è leggermente sospesa, il mento leggermente rientrato e la respirazione naturale.

01 起势

Postura di inizio

Sposta il piede sinistro di lato alla larghezza delle spalle; mantieni il peso stabile, senza oscillare.
Solleva entrambe le braccia in avanti fino all'altezza delle spalle; affonda le spalle, senza alzarle.

02 左右野马分鬃

Dividere la criniera del cavallo selvaggio, a sinistra e a destra

Completa il gesto di «tenere la palla» davanti al corpo mentre avvicini il piede.
Fai un passo avanti appoggiando prima il tallone, poi entra gradualmente nella posizione dell'arco (Gong Bu).

03 白鹤亮翅

La gru bianca spiega le ali

Dopo il passo di avvicinamento, sposta il peso indietro mantenendo il tronco centrato.
Nell'aprire l'ala, solleva leggermente la sommità del capo verso l'alto e in avanti.

04 左右搂膝拗步

Spazzolare il ginocchio ed eseguire un passo, a sinistra e a destra

Il palmo che spazza il ginocchio descrive un arco leggero davanti al ginocchio.
Spingi il palmo in avanti dal lato dell'orecchio, con la forza che arriva alla radice del palmo.

05 手挥琵琶

Suonare il liuto (pipa)

Sposta il peso indietro in un passo semi-seduto, con una netta distinzione Xu-Shi (vuoto-pieno).
Avvolgi entrambe le braccia davanti al petto come per tenere un liuto.

06 左右倒卷肱

Indietreggiare e respingere la scimmia, a sinistra e a destra

Fai un passo indietro appoggiando prima l'avampiede, poi scendi lentamente.
Nel far ruotare il braccio, riportalo indietro ad arco, vicino al corpo.

07 左揽雀尾

Afferrare la coda del passero — lato sinistro

Mantieni le braccia arrotondate nell'estendere il peng, con una sensazione di espansione verso l'esterno.
Tira indietro ad arco, spostando il peso all'indietro in sincronia.

08 右揽雀尾

Afferrare la coda del passero — lato destro

Mantieni le braccia arrotondate nell'estendere il peng, con una sensazione di espansione verso l'esterno.
Tira indietro ad arco, spostando il peso all'indietro in sincronia.

09 单鞭

Frusta semplice

Forma il gancio con una flessione naturale del polso — senza forza rigida.
Spingi il palmo con il polso assestato, il palmo rivolto diritto in avanti.

10 云手

Mani come nuvole

Lascia che la vita guidi le braccia in un movimento laterale fluido e continuo.
Nello spostarti di lato, solleva prima il tallone; sali e posa con dolcezza.

11 单鞭

Frusta semplice

Forma il gancio con una flessione naturale del polso — senza forza rigida.
Spingi il palmo con il polso assestato, il palmo rivolto diritto in avanti.

12 高探马

Accarezzare un cavallo selvaggio

Sposta il peso indietro in un passo vuoto, con le dita del piede anteriore che sfiorano appena il suolo.
Spingi il palmo in avanti dal lato dell'orecchio, non più in alto degli occhi.

13 右蹬脚

Calcio di tallone destro

Piega leggermente la gamba di appoggio e mantieniti saldo; stabilizzati prima di sollevare l'altra gamba.
Porta la forza nel tallone, con le dita dei piedi naturalmente rivolte in alto.

14 双峰贯耳

Doppio vento alle orecchie

Lancia entrambi i pugni in diagonale verso l'alto, dai lati, con i pollici che si fronteggiano.
Orienta gli occhi dei pugni obliquamente verso le tempie, non più in alto delle orecchie.

15 转身左蹬脚

Ruotare il corpo e calcio di tallone sinistro

Piega leggermente la gamba di appoggio e mantieniti saldo; stabilizzati prima di sollevare l'altra gamba.
Porta la forza nel tallone, con le dita dei piedi naturalmente rivolte in alto.

16 左下势独立

Spingere verso il basso e stare su una gamba — lato sinistro

Nello scendere nella postura, distendi il passo accovacciato ben piatto e affonda il peso verso il basso.
Mantieniti saldo su una sola gamba, sollevando il ginocchio all'altezza della vita.

17 右下势独立

Spingere verso il basso e stare su una gamba — lato destro

Nello scendere nella postura, distendi il passo accovacciato ben piatto e affonda il peso verso il basso.
Mantieniti saldo su una sola gamba, sollevando il ginocchio all'altezza della vita.

18 左右穿梭

Lavorare alla spola, da entrambi i lati

Dopo il passo, forma una posizione dell'arco in diagonale, orientata in avanti in diagonale.
Solleva il palmo che sostiene sopra il lato della testa; spingi l'altro in avanti.

19 海底针

L'ago in fondo al mare

Mantieniti saldo nel passo vuoto, con il tronco leggermente inclinato in avanti.
Spingi le dita obliquamente verso il basso e in avanti, con la forza che arriva alla punta delle dita.

20 闪通臂

Far guizzare le braccia

Spingi il palmo anteriore e sostieni il palmo posteriore, aprendo entrambe le braccia nello stesso momento.
Il piede anteriore della posizione dell'arco punta nella stessa direzione della spinta.

21 转身搬拦捶

Ruotare il corpo: deviare, bloccare e colpire

Ruota lasciando che la vita guidi il corpo; evita che il peso si sollevi.
Collega il pugno che devia, il palmo che blocca e il colpo in un'unica sequenza compatta.

22 如封似闭

Chiusura apparente

Incrocia e tira indietro entrambi i palmi, poi premili in avanti.
Premi i palmi all'altezza del petto, con la forza che arriva alle radici dei palmi.

23 十字手

Incrociare le mani

Incrocia entrambe le braccia davanti al petto, avvolgendole in un arco arrotondato.
Sposta lentamente il peso tra entrambe le gambe e mantieniti saldo.

24 收势

Postura di chiusura

Separa le mani ai lati e lasciale scendere lentamente; rilassa tutto il corpo.
Allunga l'espirazione in modo appropriato; la respirazione scende naturalmente fino al Dantian.