

杨式太极比较表

Yang Style Taiji (Tai Chi) comparison chart

Dong Ying Jie - Fu Zhon Wen - Yang Cheng Fu - Cheng Man Ching

81	85	103	Cinese	Pinyin	Italiano	37 - Cheng Man Ching
1° Parte						
1	1	1	预备式	yù bèi shì	Prepararsi	1 yù bèi shì
2	2	2	太极起式	Taiji qǐ shì	Iniziare	2 qǐ shì
3	3	3	揽雀尾	lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero	lǎn què wěi
			左棚	zuǒ péng	parare a sinistra	3 zuǒ péng
			右棚	yòu péng	parare a destra	4 yòu péng
			掳	lǔ	tirare indietro e in basso ruotando	5 lǔ
			挤	jǐ	premere	6 jǐ
			按	àn	spingere	7 àn
4	4	4	单鞭	dān biān	Frusta semplice	8 dān biān
5	5	5	提手上式	tí shǒu shàng shì	Alzare le mani e passo avanti	9 tí shǒu shàng shì
						10 colpo di spalla
6	6	6	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali	11 bái hè liàng chì
7	7	7	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	12 zuǒ lōu xī ǎo bù
8	8	8	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Suonare il liuto	13 shǒu huī pípa
9	9		左右搂膝拗步	zuǒ yòu lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio e spingere (sx e dx)	zuǒ lōu xī ǎo bù
	9.1	9	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	jìn bù bān lán chuí
	9.2	10	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio destro e spingere	14 bān lán
	9.3	11	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	15 chuí
10	10	12	手挥琵琶	shǒu huī pípa	Suonare il liuto	
11	11	13	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere	
12	12	14	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire	
13	13	15	如封似闭	rú fēng sì bì	Come sigillare, come chiudere (chiusura app.)	16 rú fēng sì bì
14	14	16	十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani	17 shí zì shǒu
2° Parte						

15	15	17	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna	18	bào hǔ guī shān
							yòu péng
			捋	lǚ	Tirare indietro e in basso ruotando		lǚ
			擠	jǐ	Premere		jǐ
			按	àn	Spingere		àn
16	16	18	肘底看捶	zhǒu dǐ kàn chuí	Pugno sotto il gomito (quattro movimenti)	19	dǐ kàn chuí
17	17		左右倒撵猴	zuǒ yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia (sx e dx)	20	yòu dào niǎn hóu
	17.1	19	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra	21	zuǒ dào niǎn hóu
	17.2	20	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a sinistra		yòu dào niǎn hóu
	17.3	21	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu	Passo indietro e respingere la scimmia a destra		zuǒ dào niǎn hóu
							yòu dào niǎn hóu
18	18	22	斜飞式	xié fēi shì	Volo diagonale	22	xié fēi shì
19	19	23	提手上式	tí shǒu shàng shì	Alzare le mani e passo avanti	23	zuǒ yún shǒu
20	20	24	白鹤晾翅	bái hè liàng chì	La gru bianca apre le ali	24	yòu yún shǒu
21	21	25	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio sinistro e spingere		zuǒ yún shǒu
22	22	26	海底针	hǎi dǐ zhēn	Ago in fondo al mare		yòu yún shǒu
23*	23	27	扇通臂	shàn tōng bèi	Mani come ventaglio		zuǒ yún shǒu
24	24	28	(转身)撇身捶	zhuǎn shēn - piē shēn chuí	Girarsi e colpire col pugno		
25	25	29	上步搬拦捶	shàng bù bān lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire		
26	26	30	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo e afferrare la coda del passerio		dān biān
					(separare le braccia e passo avanti)	25	dān biān xià shì
			右棚	yòu péng	Parare a destra	26	yòu jīn jī dú lì
			捋	lǚ	Tirare indietro e in basso ruotando	27	zuǒ jīn jī dú lì
			擠	jǐ	Premere		
			按	àn	Spingere		
27	27	31	单鞭	dān biān	Frusta semplice	28	yòu fēn jiǎo
28	28		左右云手	zuǒ yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (sx e dx)		
	28.1	32	左右云手	zuǒ yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (uno – verso dx)		

	28.2	33	左右云手	zuǒ yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (due – verso sx)	29	zuǒ fēn jiǎo
	28.3	34	右云手	yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (tre - dx)	30	zhuǎn shēn-zuǒ dēng jiǎo
	28.4		左云手	zuǒ yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (quattro - sx)		zuǒ lōu xī ǎo bù
	28.5				Movimento di raccordo		
29	29	35	单鞭	dān biān	Frusta semplice		yòu lōu xī ǎo bù
30	30	36	高探马	gāo tàn mǎ	Accarezzare la criniera del cavallo in alto		
31	31		左右分脚	zuǒ yòu fēn jiǎo	"Separazione" del piede destro e sinistro	31	jìn bù zāi chuí
	31.1	37	右分脚	yòu fēn jiǎo	Calcio laterale a destra (sep. il piede dx)		
	31.2	38	左分脚	zuǒ fēn jiǎo	Calcio laterale a sinistra (sep. il piede sx)		
32	32	39	转身左蹬脚	zhuǎn shēn-zuǒ dēng jiǎo	Girarsi(vs. sx) e calciare col tallone sinistro		yòu péng
33	33		左右 搂膝拗步	zuǒ- yòu lōu xī ǎo bù	Spazzolare il ginocchio e spingere (sx-dx)		lǚ
		40	左 搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù	forma a sx		jǐ
		41	右 搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù	forma a dx		àn
34	34	42	进步栽捶	jìn bù zāi chuí	Passo e pugno basso		
35	35	43	(转身)撇身捶	(zhuǎn shēn) piē shēn chuí	Girarsi(vs. dx) e colpire col pugno (a martello)		
36	36	44	上步搬拦捶	shàng bù bān lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire		dān biān
37	37	45	斜身右蹬脚	xié shēn yòu dēng jiǎo	Calcio col tallone destro	32	yù nǚ chuān suō I
38			左右 打虎势	Zuǒ-yòu dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a sinistra e a destra	33	yù nǚ chuān suō II
	38	46	左 打虎势	Zuǒ dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a sinistra		yù nǚ chuān suō III
	39	47	右打虎势	Yòu dǎ hǔ shì	Colpire la tigre a destra		yù nǚ chuān suō IV
39	40	48	回身右蹬脚	huí shēn yòu dēng jiǎo	Girarsi(vs. sx) e calciare col tallone destro		
40	41	49	双峰贯耳	shuāng fēng guàn ěr	Pugni agli orecchi		lǎn què wěi
41	42	50	左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo	Calcio col tallone sinistro		zuǒ péng
42	43	51	转身右蹬脚	zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo	Girarsi e calciare col tallone destro		yòu péng

43	44	52	上步搬拦捶	shàng bù bān lán chuí	Passo avanti, deviare, parare e colpire		lǚ
44	45	53	如封似闭	rú fēng sì bì	Come sigillare, come chiudere (chiusura app.)		jǐ
45	46	54	十字手	shí zì shǒu	Incrociare le mani		àn
3° Parte							
46	47	55	抱虎归山	bào hǔ guī shān	Abbracciare la tigre e portarla alla montagna		
			捋	lǚ	Tirare indietro e in basso ruotando		dān biān
			挤	jǐ	Premere		
			按	àn	Spingere		dān biān xià shì
47	48	56	斜单鞭	xié dān biān	Frusta semplice diagonale	34	shàng bù qī xīng chuí
48	49		左右野马分鬃	zuǒ -yòu yě mǎ fēn zōng	Dividere la criniera del cavallo a sx e dx	35	tuì bù kuà hǔ
	49.1	57	右野马分鬃	mov. 1	Dividere la criniera del cavallo a destra	36	zhuǎn shēn shuāng bǎi lián
	49.2	58	左野马分鬃	mov. 2	Dividere la criniera del cavallo a sinistra	37	wān gōng shè hǔ
	49.3	59	右野马分鬃	mov. 3	Dividere la criniera del cavallo a destra		zhuǎn bù bān lán chuí
49	50	60	揽雀尾	lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero		rú fēng sì bì
			左棚	zuǒ péng	Parare a sinistra		shí zì shǒu - hé tàijí
			右棚	yòu péng	Parare a destra		shōu shì
			捋	lǚ	Tirare indietro e in basso ruotando		
			挤	jǐ	Premere		
			按	àn	Spingere		
50	51	61	单鞭	dān biān	Frusta semplice		
51	52	62	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La dama di giada lancia la spola(ai 4 angoli)-1		
				yù nǚ chuān suō	mov. 2		
				yù nǚ chuān suō	mov. 3		
				yù nǚ chuān suō	mov. 4		
52	53	63	揽雀尾	Lǎn què wěi	Afferrare la coda del passero		
			左棚	zuǒ péng	Parata a sinistra		
			右棚	yòu péng	Parare a destra		
			捋	lǚ	Tirare indietro e in basso ruotando		
			挤	jǐ	Premere		
			按	àn	Spingere		

66	68	83	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo e afferrare la coda del passero		
			右棚	yòu péng			
			捋	lǚ			
			擠	jǐ			
			按	àn			
67	69	84	单鞭	dān biān	Frusta semplice		
68	70		左右 云手	zuǒ yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole a sx e dx		
		85	右云手	yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (uno - dx)		
		86	左云手	zuǒ yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (due - sx)		
		87	右云手	yòu yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (tre - dx)		
			左云手	zuǒ yún shǒu	Muovere le mani come nuvole (sx)		
					Movimento di raccordo		
69	71	88	单鞭	dān biān	Frusta semplice		
70	72	89	高探马 穿掌	gāo tàn mǎ chuān zhǎng	Accarezzare il collo del cavallo e spingere la mano		
71	73	90	转身 十字腿	zhuǎn shēn shí zì tuǐ	Girarsi(vs. dx) - Calcio a croce		
72	74	91	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí	Passo avanti e colpire all'inguine		
73	75	92	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo e afferrare la coda del passero		
74			单鞭下势	dān biān - xià shì	Frusta semplice – forma bassa		
	76	93	单鞭	dān biān	Frusta semplice		
	77	94	下势	xià shì	Forma bassa (serpente che striscia)		
75	78	95	上步七星捶	shàng bù qī xīng chuí	Passo delle sette stelle		
76	79	96	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Passo indietro e cavalcare la tigre		
77	80	97	转身双摆莲	zhuǎn shēn shuāng bǎi lián	Girarsi(vs. dx) e passare sopra al lato(calcio orizz)		
78	81	98	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ	Tirare l'arco e colpire la tigre		
79	82	99	上步揽雀尾	shàng bù lǎn què wěi	Passo avanti, deviare, parare e colpire		
80	83	100	如封似闭	rú fēng sì bì	Come sigillare, come chiudere (chiusura app.)		

81	84	101	十字手 合 太极	shí zì shǒu - hé tàijí	Incrociare le mani e conclusione del Taiji		
	85	102	收势	shōu shì	Chiudere		
	85	103	还原	huán yuán	Posizione iniziale		
"81" : Dong Yin Jie "85" : Fu Zhongwen "103/8" : Yang Family (Yang Cheng Fu) "37" : Zheng Manqing (Cheng Man Ching)							
23* : nella 81 di DYJ è denominata 山通臂 - Shān tōng bì , Pugno Attraverso la Montagna 63* : come la 23*							