

杨式五十六式太极剑

Yáng Shì Wǔ Shí Liù Shì tàijí jiàn

1	起势	Qǐshì	Apertura
2	三环套月	Sān huán tàoyuè	Tre anelli intorno alla luna
3	大魁星势	Dà Kuíxīng shì	Grande stella Kui
4	蜻蜓点水	Qīngtíng diǎn shuǐ	la libellula tocca l'acqua
5	燕子抄水	Yànzǐ chāo shuǐ	la rondine tocca l'acqua
6	左右拦扫	Zuǒyòu lán sǎo	blocca e spazza
7	小魁星势	Xiǎo Kuíxīng shì	Piccola stella Kui
8	燕子入巢	Yànzǐ rù cháo	la rondine torna al nido
9	虎抬头	Hǔ tai tóu	la Tigre alza lo sguardo
10	灵猫捕鼠	Língmāo bǔ shǔ	la civetta cattura il topo
11	黄蜂入洞	Huángfēng rù dòng	l'ape entra nella tana
12	凤凰双展翅	Fènghuáng shuāng zhǎn chì	la fenice spiega entrambe le ali
13	小魁星势	Xiǎo Kuíxīng shì	piccola stella Kui
14	太公等鱼	Tàigōng děng yú	in attesa di un pesce
15	拨草寻蛇	Bō cǎo xún shé	separare l'erba in cerca di serpenti
16	哪吒探海	Nézhā tàn hǎi	Necha esplora il mare
17	怀中抱月	Huái zhōng bào yuè	abbracciare la luna
18	宿鸟投林	Sù niǎo tóu lín	l'uccello torna nella foresta
19	乌龙摆尾	Wūlóng bǎi wěi	il Drago Nero frusta con la sua coda
20	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	il Drago bluverde emerge dall'acqua
21	风卷荷叶	Fēng juǎn hé yè	il vento arriccia le foglie di loto
22	狮子摇头	Shīzi yáotóu	il leone scuote la testa
23	虎抬头	Hǔ tai tóu	la Tigre alza lo sguardo
24	野马跳涧	Yě mǎ tiào jiàn	il cavallo selvaggio salta il ruscello
25	悬崖勒马	Xuán yá lè mǎ	tenere a freno il cavallo
26	转身指南	Zhuǎn shēn zhǐnán	la bussola
27	迎风掸尘	Yíng fēng dǎn chén	affronta il vento e spazza via la polvere
28	顺水推舟	Shùn shuǐ tuī zhōu	spingi la barca con la corrente
29	流星赶月	Liú xīng gǎn yuè	la stella cadente insegue la luna
30	天马行空	Tiān mǎ xíng kōng	il cavallo celeste attraversa il cielo
31	燕子衔泥	Yànzǐ xián ní	la rondine tiene il fango nel becco
32	挑帘势	Tiāo lián shì	arrotolare lo schermo
33	左车轮剑	Zuǒ chē lún jiàn	Spada a ruota di carro sinistra

34	右车轮剑	Yòu chē lún jiàn	ruota di carro destra
35	大鹏展翅	Dà péng zhǎn chì	Roc dispiega le ali
36	怀中捞月	Shuǐ zhōng lāo yuè	raccogliere la Luna dal fondo del mare
37	懷中抱月	Huái zhōng bào yuè	tenendo la luna (tra le braccia)
38	夜叉探海	Yèchā tàn hǎi	Yaksha esplora il mare
39	犀牛望月	Xīniú wàng yuè	Riniceronte guarda la Luna
40	射雁势	Shè yàn shì	spara alle oche selvagge
41	青龙探爪	Qīng lóng tàn zhǎo	il Drago Bluverde allunga gli artigli
42	鳳凰单展翅	Fèng huáng zhǎn chì	la Fenice allarga un'ala
43	左右跨拦	Zuǒ yòu kuà lán	bloccare a sinistra e a destra e cavalcare
44	射雁势	Shè yàn shì	sparare all'oca selvatica
45	白猿献果	Bái yuán xiàn guǒ	la Scimmia bianca offre la frutta
46	左右落花	Zuǒ yòu luò huā	fiori che cadono a sinistra e a destra
47	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō	la Dama di Giada lancia la spola
48	斜飞势	Xié fēi shì	volo in diagonale
49	白虎搅尾	Bái hǔ jiǎo wěi	la Tigre Bianca agita la coda
50	鱼跳龙门	Yú tiào lóng mén	il pesce salta oltre il cancello del Drago
51	乌龙搅柱	Wū lóng jiǎo zhù	il Drago Nero si avvolge intorno al pilastro
52	水中捞月	Shuǐ zhōng lāo yuè	prendi la luna dal fondo del mare
53	仙人指路	Xiān rén zhǐ lù	Immortale indica la strada
54	凤扫梅花	Fèng sǎo méi huā	il vento spazza i fiori che cadono
55	并步指南	Bìng bù zhǐ nán	a piedi uniti, indicare la strada
56	收势	Shōu shì	Forma di chiusura