

# TAI CHI CHUAN - VECCHIO STILE YANG

## NOMI DELLE POSIZIONI

N.B. le tecniche segnate in rosso e con asterisco (\*) sono state eliminate nella forma moderna " 108 movimenti " di Yang Cheng Fu.

### - PRIMA PARTE -

1. INIZIO nord
2. AN ( " spingere " ) A SX\* nord
3. BLOCCO A DX nord
4. PENG nord
5. BLOCCO A SX est
6. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO ( doppio Peng - Lu - Chi ) est
7. JI BASSO\* est
8. SEDERSI INDIETRO est
9. MANI A LANCIA \* est
10. PREMERE ( An ) est
11. SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI \* est
12. I PESCI IN OTTO\* ( fishes in eight ) nord - ovest e nord
13. FRUSTA SINGOLA ovest
14. TRAFIGGERE DIETRO\* ( doppio spostamento di peso ) nord - ovest
15. DOPPIO PALMO DEL DRAGO\* sud - ovest
16. PALMI DEL DRAGO INVERTITI\* nord - est ( Fa - Jing )
17. ALZARE LE MANI nord
18. ROTOLARE INDIETRO\* nord
19. COLPO DI SPALLA nord - est

20. L'AIRONE SPIEGA LE ALI ovest
21. **DISTENDERE LE BRACCIA A SX E A DX indietro \*** ovest e nord est
22. SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX ovest
23. SUONARE IL LIUTO ovest
24. SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX - DX - SX ( caricamento a 45° ) ovest
25. SUONARE IL LIUTO ovest
26. SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX ovest
27. PASSO AVANTI, PARARE, DARE UN PUGNO ovest ( **Fa - Jing** )
28. **RITIRARE LE MANI E SEDERSI INDIETRO\*** ovest
29. **PREMERE CON ENTRAMBI I PALMI\*** ovest
30. SEDERSI INDIETRO ovest
31. INCROCIARE LE MANI ( Chiusura apparente ) nord

## SECONDA PARTE

32. **SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX\*** nord - ovest
33. STENDERE LA TRAMA nord - ovest
34. ABBRACCIARE LA TIGRE E TORNARE ALLA MONTAGNA sud - est
35. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO ( Peng - Lu - Chi ) sud - est
36. **JI BASSO\*** sud - est
37. **SEDERSI INDIETRO \*** sud - est
38. **MANI A LANCIA\*** sud - est
39. PREMERE sud - est
40. **SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI \*** sud - est
41. **I PESCI IN OTTO\*** ( fishes in eight ) nord - est e est
42. **CUSTODIRE LA CASA\*** nord - ovest
43. PUGNI SOTTO I GOMITI ovest ( due pugni ; prima DX poi SX ) ( **Fa - Jing** )
44. ARRETRARE E RESPINGERE LA SCIMMIA ( 3 volte : SX - DX - SX ) ovest
45. LANCIA ATTRAVERSO L'ARMATURA sud est

46. **ABBRACCIARE IL SALICE\*** sud - est
47. **MEZZO CARICAMENTO\*** sud - ovest
48. DIVIDERE LA CRINIERA DEL CAVALLO sud - ovest
49. **TRAFIGGERE DIETRO\*** nord - est ( con peso indietro )
50. **DOPPIO PALMO DEL DRAGO\*** sud - ovest
51. **PALMO DEL DRAGO INVERTITO\*** nord - est ( **Fa - Jing** )
52. ALZARE LE MANI nord
53. **ROTOLARE INDIETRO\*** nord
54. COLPO DI SPALLA nord - est
55. L'AIRONE SPIEGA LE ALI ( metodo n°2 ) nord
56. **DISTENDERE LE BRACCIA\*** ovest
57. SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX ovest ( con caricamento indietro 45 ° gradi )
58. RACCOGLIERE L'AGO IN FONDO AL MARE ovest
59. MANI A VENTAGLIO ovest
60. VOLTARSI E BLOCCARE IL POLSO est
61. **PUGNO PENETRANTE E PARATA\*** ( a DX ) est
62. **PUGNO PENETRANTE E PARATA\*** ( a SX ) est
63. **RACCOGLIERE E LIBERARE IL QI\*** est ( **Fa - Jing** )
64. **CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI\*** est
65. CHI ( con passo dx avanti ) est
66. **JI BASSO\*** ( con passo avanti sx e dx ) est
67. **SEDERSI INDIETRO \*** est
68. **MANI A LANCIA\*** est
69. **PREMERE** est
70. **SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI \*** est
71. **I PESCI IN OTTO\*** ( fishes in eight ) ovest e nord
72. FRUSTA SINGOLA ovest
73. MANI NELLE NUVOLE ( 4 volte + 1 di preparazione incrociando le braccia ) ovest

74. FRUSTA SINGOLA ovest
75. **SOLLEVARE I PALMI \*** ( ruotare solo i polsi con peso indietro ) nord - est
76. ALTO BUFFETTO SUL CAVALLO ovest
77. **TESSERE LA TRAMA\*** ( movimento circolare a dx con peso indietro ) nord - est
78. **SEDERSI COME UN'ANATRA\*** ( sulla gamba dx ) sud - ovest
79. SEPARARE LA GAMBA DX ( punta ) ovest **( Fa - Jing )**
80. **ALTO BUFFETTO SUL CAVALLO\*** ( a sx con peso avanti ) ovest
81. **TESSERE LA TRAMA\*** ( movimento circolare a sx con peso avanti ) sud - est
82. **SEDERSI COME UN'ANATRA\*** ( sulla gamba sx ) nord - ovest
83. SEPARARE LA GAMBA SX ovest **( Fa - Jing )**
84. **PARATA BASSA INCROCIATA\*** ( a sx con rotazione verso sud ) est
85. CALCIO DI TALLONE SX est
86. SFIORARE IL GINOCCHIO SX est
87. SFIORARE IL GINOCCHIO DX est
88. PUGNO ALL'INGUINE ( **prima calcio basso sx circolare e caricamento** ) est
89. **MANI CHE TAGLIANO\*** ( rotazione verso sud ) ovest
90. **DOPPIO CALCIO SALTATO\*** ( prima sx poi dx ) ovest **( Fa - Jing )**
91. **PORTARE IL PANE SULLE BRACCIA a dx\*** sud - ovest
92. COLPIRE LA TIGRE A SX ( cambio parata di dx, caricamento a nord - est con peso a sinistra )
- ☯ **pugno sx dritto a nord - est ( Fa - Jing )**
  - ☯ **pugno sx rovesciato a sud - ovest ( Fa - Jing )**
  - ☯ **blocco e pugno dx in penetrazione a ovest ( Fa - Jing )**
93. **PORTARE IL PANE SULLE BRACCIA a sx \*** nord - ovest
94. COLPIRE LA TIGRE A DX ( cambio parata di sx, caricamento a sud - ovest con il peso a destra )
- ☯ **pugno dx dritto a sud - est ( Fa - Jing )**
  - ☯ **pugno dx rovesciato a nord - ovest ( Fa - Jing )**
  - ☯ **blocco e pugno sx in penetrazione a ovest ( Fa - Jing )**
95. CALCIO DI TALLONE DX ovest
96. COLPIRE LE TEMPIE ( **poi aprire le mani a est e ovest girando il piede avanzato** ) nord - ovest
97. **MANI A LANCIA E SEDERSI \*** nord - ovest
98. **CALCIO SX IN BASSO\*** ovest

99. **FARE UN GIRO\*** ( girare verso est e parata bassa ) sud - ovest
100. **CALCIO BASSO INCROCIATO ( dx )\*** sud - ovest
101. **DITA A LANCIA\*** nord - ovest
102. **MANI CHE ACCAREZZANO\*** ( prima parte ) ovest
103. **MANI CHE ACCAREZZANO\*** ( seconda parte - alzare le mani ) ovest
104. **PUGNO IN PENETRAZIONE\*** ovest
105. AVANZARE, PARARE, DARE UN PUGNO ovest ( **Fa - Jing** )
106. **SEDERSI INDIETRO\*** ovest
107. **PREMERE CON ENTRAMBI I PALMI\*** ovest
108. **SEDERSI INDIETRO \*** ovest
109. INCROCIARE LE MANI ( Chiusura apparente ) nord

## TERZA PARTE

110. **SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX\*** nord - ovest
111. **STENDERE LA TRAMA \*** nord - ovest
112. ABBRACCIARE LA TIGRE E TORNARE ALLA MONTAGNA sud - est ( **soft Fa - Jing** )
113. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO ( Peng - Lu - Chi ) sud - est
114. **JI BASSO\*** sud - est
115. **SEDERSI INDIETRO \*** sud - est
116. **MANI A LANCIA\*** sud - est
117. PREMERE sud - est
118. **SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI \*** sud - est
119. **I PESCI IN OTTO\*** ( fishes in eight ) nord - est e est
120. FRUSTA SEMPLICE nord - ovest
121. VOLARE OBLIQUAMENTE a dx sud - est ( poi tenere il pallone )
122. VOLARE OBLIQUAMENTE a dx nord - est ( poi tenere il pallone )
123. VOLARE OBLIQUAMENTE a dx sud - est ( poi sedersi indietro )

124. PENG\* nord
125. PARARE A SX\* est
126. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO ( Peng - Lu - Chi e unire i piedi ) est
127. JI BASSO\* est
128. SEDERSI INDIETRO\* est
129. MANI A LANCIA\* est
130. PREMERE est
131. SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI\* est
132. I PESCI IN OTTO \* nord
133. FRUSTA SINGOLA ovest
134. LA RAGAZZA LAVORA AL TELAIO nord - est nord - ovest sud - ovest sud - est ( poi sedersi indietro e girare il polso dx verso nord )
135. PENG\* nord
136. PARARE A SX\* est
137. ACCAREZZARE LA CODA DEL PASSERO ( Peng - Lu - Chi e unire i piedi ) est
138. JI BASSO\* sbattere il piede avanzato est ( Fa - Jing )
139. SEDERSI INDIETRO\* est
140. MANI A LANCIA\* est
141. PREMERE est
142. SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI\* est
143. I PESCI IN OTTO \* nord
144. FRUSTA SINGOLA ovest
145. MANI NELLE NUVOLE ( 4 volte incrociando i piedi ) ovest ( le mani come nella forma 108 )
146. FRUSTA SINGOLA ovest
147. IL SERPENTE STRISCIA ovest
148. IL GALLO D'ORO STA SU UNA ZAMPA a dx ( poi passo dx avanti e stendere le mani ) ovest
149. IL GALLO D'ORO STA SU UNA ZAMPA a sx ( braccio sx teso in orizzontale verso la gola ) ovest
150. RESPINGERE LA SCIMMIA ( 4 volte; a sx con peso avanti; avanti gamba dx e braccio sx , poi a dx, sx, dx con avanti braccio e gamba corrispondenti ) ovest
151. ABBRACCIARE IL SALICE \* sud ovest

152. **MEZZO CARICAMENTO\*** sud - ovest
153. DIVIDERE LA CRINIERA DEL CAVALLO sud - ovest
154. **TRAFIGGERE INDIETRO\*** nord - est ( con peso indietro )
155. **DOPPIO PALMO DEL DRAGO\*** sud - ovest
156. **PALMI DEL DRAGO INVERTITI\*** nord - est ( **Fa - Jing** )
157. ALZARE LE MANI nord
158. **ROTOLARE INDIETRO\*** nord
159. COLPO DI SPALLA nord - est
160. L'AIRONE SPIEGA LE ALI nord
161. **DISTENDERE LE BRACCIA\*** ovest
162. SPAZZOLARE IL GINOCCHIO SX ovest ( con caricamento indietro 45 ° gradi )
163. RACCOGLIERE L'AGO IN FONDO AL MARE ovest
164. MANI A VENTAGLIO ovest
165. IL SERPENTE TIRA FUORI LA LINGUA est
166. **PUGNO PENETRANTE E PARATA\*** ( a DX ) est
167. **PUGNO PENETRANTE E PARATA\*** ( a SX ) andando in avanti est
168. **RACCOGLIERE E RILASCIARE IL QI\*** est ( **Fa - Jing** )
169. **CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI\*** est
170. CHI ( con passo dx avanti ) est
171. **CHI BASSO** ( con passo avanti sx e dx ) \* est
172. **SEDERSI INDIETRO \*** est
173. **MANI A LANCIA\*** est
174. RESPINGERE est
175. **SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI \*** est
176. **I PESCI IN OTTO\*** ( fishes in eight ) ovest e nord
177. FRUSTA SINGOLA ovest
178. MANI NELLE NUVOLE ( 3 volte incrociando mani e piedi ) ovest
179. FRUSTA SINGOLA ovest

180. ALTO BUFFETTO SUL CAVALLO ( sollevare la gamba sinistra ) ovest
181. ISPEZIONARE LA BOCCA DEL CAVALLO ovest e ( girando il piede sx a 90° e peso a dx ) nord est
182. SPAZZARE VIA L'AVVERSARIO\* nord ovest e nord est ( colpire prima con la mano sx poi dx )
183. CALCIO A SEMICERCHIO E MANI A LANCIA\* est ( Fa - Jing )
184. COLPIRE DALL'ALTO IN BASSO est ( prima caricare e fare un passo con la gamba sx )
185. CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI est
186. CHI est ( eseguire con la mano dx che colpisce di palmo e non di dorso )
187. PIEGARSI INDIETRO n.1 est ( piegarsi sulla gamba sx, il braccio sx para in alto, il dx sul fianco )
188. PIEGARSI INDIETRO n.2 ovest ( piegarsi sulla gamba dx, il braccio dx para in alto, il sx disteso in basso )
189. PIEGARSI INDIETRO n.3 est ( girarsi verso est con parata dall'alto in basso; braccio sx sopra, piegarsi sulla gamba sx ) ( Fa - Jing )
190. ATTACCARE I PUNTI VITALI est ( Pu Bu a sx, mano dx sotto l'ascella sx, braccio sx disteso )
191. L'AIRONE SPIEGA LE ALI est ( Pu Bu a sx e aprire le braccia )
192. PENG sud ( sollevarsi, girare la mano ed il piede dx verso sud, poi tutta la posizione )
193. IL PICCIONE VOLA IN CIELO sud ( alzare il braccio e la gamba sx )
194. IL RIPOSO DEL QI sud ( lasciare cadere il braccio e la gamba sx; battere sul palmo dx )
195. STENDENDO LE ALI ROMPERE IL GOMITO sud ovest ( palmo sx in basso e dx in alto )
196. ABBASSARSI E ROMPERE IL GOMITO sud ( incrociare le braccia, braccio destro all'esterno fare i pugni e ruotare i polsi dal basso in alto poi di nuovo in basso accovacciandosi; spostare peso prevalentemente sulla gamba destra )
197. ATTACCARE DAVANTI E DIETRO est ( Fa - Jing )
198. PUGNO NASCOSTO SX est ( prima fare un salto doppio di 90 ° girandosi verso nord )
199. LE MANICHE DANZANO COME FIORI DI PRUGNO est ( fare un salto ed un giro di 180° girandosi verso sud prima con la gamba dx poi sx )
200. DOPPIO PUGNO est ( Fa - Jing )
201. PUGNO NASCOSTO DX est ( Fa - Jing ) ( tirare il pugno )
202. CALMARE LO SPIRITO PREMENDO I PUNTI est
203. CHI est ( con passo avanti )
204. CHI BASSO\* est
205. SEDERSI INDIETRO\* est

206. **MANI A LANCIA\*** est
207. PREMERE est
208. **SEDERSI INDIETRO E DITA AGLI OCCHI\*** est
209. **I PESCI IN OTTO\*** ( fishes in eight ) ovest e nord
210. FRUSTA SINGOLA ovest
211. IL SERPENTE STRISCIA SULL'ERBA ovest ( prima le mani ad artiglio fanno un cerchio dl basso verso l'alto ed all'indietro )
212. AVANZARE E FORMARE LE 7 STELLE ovest
213. INDIETREGGIARE E CAVALCARE LA TIGRE ovest e nord ( girare la gamba dx a nord - est, la sx a nord in avanti; la faccia a ovest )
214. **COLPIRE IL NEMICO E CALCIO DEL LOTO\*** ovest
215. **COLPIRE I PUNTI VITALI** ovest ( **Fa - Jing** ) ( colpire in basso )
216. **PIEGARSI INDIETRO E ATTACCARE** ovest ( piegare indietro la schiena roteando sopra la testa il braccio dx )
217. SPARARE ALLA TIGRE ovest
218. FARE UN PASSO PARATA E PUGNO ovest ( parare con l'avambraccio sx, poi un passo laterale a sx incrociando la gamba dx )
219. SEDERSI INDIETRO E INCROCIARE LE MANI
220. CHIUSURA DEL TAI CHI