



www.stonetempletao.it
www.chentaijiquan.it

TAIJI QUAN STILE CHEN: XIN JIA YI LU

Posizione	Nome in cinese	Nome in italiano
1	Yu bei shi	Preparazione
2	Jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
3	Lan zai	Pigro nell'allacciare la veste
4	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
5	Dan bian	La frusta singola
6	Di er jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
7	Bai he liang chi	L'airone bianco spiega le ali
8	Xie xing ao bu	Passo obliquo con torsione
9	Lou xi	Sfiorare il ginocchio
10	Qian tang ao bu	Passo in avanti con torsione
11	Di er xie xing ao bu	Passo obliquo con torsione
12	Lou xi	Sfiorare il ginocchio
13	Qian tang ao bu	Passo in avanti con torsione
14	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
15	Di san jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
16	Pie shen chui	Il pugno sopra il corpo
17	Bei zhe kao	Inclinare il dorso
18	Qing long chu shui	Il drago blu emerge dall'onda
19	Shuang tui shou	Spingere con entrambe le mani
20	San huan zhang	Tre cambi di palmo
21	Zhou di chui	Il pugno sotto il gomito
22	Dao juan gong	Indietreggiare molando le braccia
23	Tui bu ya zhou	Pressare il gomito
24	Zhong pan	Avvitamento al centro
25	Bai he liang chi	L'airone bianco spiega le ali
26	Xie xing ao bu	Passo obliquo con torsione
27	Shan tong bei	Il lampo attraversa la schiena
28	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
29	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
30	Dan bian	La frusta singola

31	Yun shou	Muovere le mani nelle nuvole
32	Gao tan ma	Carezzare il cavallo
33	You ca jiao	Colpire col piede destro
34	Zuo ca jiao	Colpire col piede sinistro
35	Zuo deng yi gen	Scalciare col tallone sinistro
36	Qian lang ao bu	Passo in avanti con torsione
37	Ji di chui	Il pugno colpisce il suolo
38	Fan shen er qi jiao	Saltare con entrambi i piedi
39	Shou tou shi	Posizione della testa d'animale selvaggio
40	Xuan feng jiao	I piedi come un tornado
41	You deng yi gen	Scalciare col tallone destro
42	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
43	Xiao qin na	Piccola cattura
44	Bao tou tui shan	Avvolgere la testa e respingere la montagna
45	San huan zhang	Tre cambi di palmo
46	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
47	Dan bian	La frusta singola
48	Qian zhao	Trucco in avanti
49	Hou zhao	Trucco all'indietro
50	Ye ma fen zong	Dividere la criniera del cavallo selvaggio
51	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
52	Dan bian	La frusta singola
53	Shuang zheng jiao	Pestare con entrambi i piedi
54	Yu nu chuan suo	La ragazza di giada lavora alla spola
55	Lan za yi	Pigro nell'allacciare la veste
56	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
57	Dan bian	La frusta singola
58	Yun shou	Muovere le mani nelle nuvole
59	Bai jiao die cha	Colpire il piede e allungarsi giù
60	Zou you jin ji du li	Il gallo dorato sta su una zampa
61	Dao juan gong	Indietreggiare ruotando le braccia
62	Tui bu ya zhou	Pressare il gomito
63	Zhong pan	Avvitamento al centro
64	Bai he liang chi	L'airone bianco spiega le ali
65	Xie xing ao bu	Passo obliquo con torsione
66	San tong bei	Il lampo attraversa la schiena
67	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
68	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure

69	Dan bian	La frusta singola
70	Yun shou	Muovere le mani nelle nuvole
71	Gao tan ma	Carezzare il cavallo
72	Shi zi bai lian	Colpo di piede con le mani incrociate
73	Zhi dang chui	Pugno all'inforcatura del corpo
74	Bai yuan xian guo	La scimmia bianca regala il frutto
75	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
76	Dan bian	La frusta singola
77	Que di long	Il drago striscia al suolo
78	Shang bu qi xing	Formare le sette stelle
79	Tui bu kua hu	Indietreggiare e cavalcare la tigre
80	Zhuan shen shuang bai lian	Sfiorare il piede
81	Dang tou pao	La testa come un cannone
82	Jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
83	Shou shi	Conclusione