



陈式太极双剑

Doppia Spada del Taiji stile Chen

La forma della *Doppia Spada* (Shuang Jian) del Taiji stile Chen è stata codificata tra il 1930 e il 1938 dal Maestro Chen Zhao Pi 陈照丕 (diciottesima generazione della famiglia Chen). Egli ha strutturato la sua sequenza ispirandosi alle figure della forma della *Doppia Sciabola*, adattando queste ultime alle movenze caratteristiche della *Doppia Spada*. Per questo motivo le due forme, quella della *Doppia Sciabola* e quella della *Doppia Spada*, si assomigliano davvero parecchio. La forma della *Doppia Spada* è complessa ed articolata, pertanto occorre avere una buona preparazione nell'utilizzo della *Spada Singola*. La gestione delle due spade, infatti, richiede una notevole destrezza che fa sì che le due lame non cozzino l'una con l'altra (durante i maneggi). Praticare adeguatamente la *Doppia Spada* apporta notevoli benefici al nostro cervello ed alle nostre capacità coordinative, oltre che, naturalmente, alle nostre abilità marziali.

1. 双剑起式 – Inizio della doppia spada
2. 落花流水朝阳剑 – Fiori che cadono e acqua che scorre, con le spade rivolte al sole
3. 美女望月 – La bella donna guarda la luna
4. 夜叉探海 – Il demone perlustra il mare
5. 黑熊翻背朝阳剑 – L'orso nero si gira con le spade rivolte al sole
6. 转身凤凰变展翅 – La fenice si gira e dispiega le ali
7. 上三剑 – Tre passi in avanti con le Spade
8. 古树盘根 – Il vecchio albero dalle radici sinuose
9. 日套三环 – Tre anelli nel sole
10. 黑熊翻背朝阳剑 – L'orso nero si gira con le spade rivolte al sole
11. 左罗汉降龙 – Luohan (discepolo di Buddha) sconfigge il drago (a sinistra)
12. 右罗汉降龙 – Luohan sconfigge il drago (a destra)
13. 转身蝴蝶吸水 – Ruotare il corpo, la farfalla sorreggia l'acqua
14. 黑熊翻背朝阳剑 – L'orso nero si gira con le spade rivolte al sole
15. 左罗汉降龙 – Luohan (discepolo di Buddha) sconfigge il drago (a sinistra)
16. 右罗汉降龙 – Luohan sconfigge il drago (a destra)
17. 二郎担山 – Er Lang (una divinità cinese con tre occhi) porta la montagna
18. 黑熊翻背朝阳剑 – L'orso nero si gira con le spade rivolte al sole
19. 钟馗丈剑 – Zhong Kui (un cacciatore di fantasmi) impugna le spade
20. 古树盘根 – Il vecchio albero dalle radici sinuose
21. 翻身下劈剑 – Ruotare il corpo e abbattere
22. 黑熊翻背朝阳剑 – L'orso nero si gira con le spade rivolte al sole

23. 左翻身下劈剑 – Girare sul lato sinistro del corpo e abbattere
24. 右翻身下劈剑 – Girare sul lato destro del corpo e abbattere (figura facoltativa)
25. 转身朝阳剑 – Girare il corpo con le spade rivolte al sole
26. 磨盘剑 – La Spada come una macina
27. 霸王举鼎 – Il re solleva il calderone
28. 护膝剑 – La spada che protegge le ginocchia
29. 白蛇吐信 – Il serpente bianco sputa il messaggio
30. 左凤凰展翅 – La fenice muove le ali sul lato sinistro
31. 右凤凰展翅 – La fenice muove le ali sul lato destro
32. 朝阳剑 – Le spade rivolte al sole
33. 连环刺虎 – Trafiggere la tigre più volte
34. 左右双舞剑 – Rotazione (maneggio) delle spade sul lato destro e sinistro
35. 左降龙剑 – Sconfiggere il drago a sinistra
36. 右伏虎剑 – Sottomettere la tigre a destra
37. 狮子滚绣球 – Il leone gioca con la palla ricamata
38. 拨云望月 – Separare le nuvole per cercare la luna
39. 怀中抱月 – Abbracciare la luna

