



www.stonetempletao.it  
www.chentaijiquan.it

## TAIJI QUAN STILE CHEN: XIN JIA ER LU

Posizione	Nome in <a href="#">cinese</a>	Nome in <a href="#">italiano</a>
1	Yu bei shi	preparazione
2	Jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
3	Lan zha yi	allacciarsi la veste pigramente
4	Liu feng si bi	Sei sigilli e quattro chiusure
5	Dan bian	La frusta singola
6	Ban lan zhou	Bloccare con il gomito
7	Hu xin chui	Il pugno che protegge il cuore
8	Xie xing ao bu	Passo obliquo con torsione
9	Sha vao va zhou quan	Abbassare la vita e pressare il gomito
10	Jing lan zhi ru	Entrare in avanti ostacolando
11	Feng sao mei hua	Fiore di prugno portato dal vento
12	Jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
13	Bi shen chui	Il pugno che protegge il corpo
14	Pie shen chui	I pugni ai lati del corpo
15	Zhan shou	Mano che taglia
16	Fan hua wu xiu	Lanciare i fiori e mostrare le maniche
17	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
18	Fei bu ao luan zhou	Colpire ruotando il gomito
19	Yun shou (qian san)	Mani nelle nuvole (la prima volta)
20	Gao tan ma	Carezzare il cavallo
21	Yun shou (hou san)	Mani nelle nuvole (la seconda volta)
22	Gao tan ma	Carezzare il cavallo
23	Lian zhu pao (1)	Cannoni in serie (1)
24	Lian zhu pao (2)	Cannoni in serie (2)
25	Lian zhu pao (3)	Cannoni in serie (3)
26	Dao qi ling	Cavalcare l'asino a ritroso
27	Bai she tu xin (1)	Il serpente bianco mostra la lingua (1)
28	Bai she tu xin (2)	Il serpente bianco mostra la lingua (2)
29	Bai she tu xin (3)	Il serpente bianco mostra la lingua (3)
30	Hai di fan hua	Strappare i fiori dal fondo del mare

31	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
32	Zhuan shen liu he	Girare il corpo con le sei armonie
33	Zuo guo bian pao (1)	Bombe avvolgenti a sinistra (1)
34	Zuo guo bian pao (2)	Bombe avvolgenti a sinistra (2)
35	You guo bian pao (1)	Bombe avvolgenti a destra (1)
36	You guo bian pao (2)	Bombe avvolgenti a destra (2)
37	Shou tou shi	Posizione della testa d'animale selvaggio
38	Pi jia zi	Rottura
39	Fan hua wu xiu	Lanciare i fiori e mostrare le maniche
40	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
41	Fu hu	Domare la tigre
42	Mo mei hong	Pulire le sopracciglia con gli avambracci
43	You huang long san jiao shui	Il drago giallo smuove l'acqua tre volte a destra
44	Zuo huang long san jiao shui	Il drago giallo smuove l'acqua tre volte a sinistra
45	Zuo deng yi gen	Scalciare col tallone sinistro
46	You deng yi gen	Scalciare col tallone destro
47	Hai di fan hua	Strappare i fiori dal fondo del mare
48	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
49	Sao tang tui (zhuan jing pao)	Gamba che spazza
50	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
51	Zuo chong	Scagliare un doppio pugno da sinistra
52	You chong	Scagliare un doppio pugno da destra
53	Dao cha	Inserimento al contrario
54	Hai di fan hua	Strappare i fiori dal fondo del mare
55	Yan shou gong chui	Muovere le mani e sferrare il pugno
56	Duo er gong (1)	Attaccare due volte con gli avambracci (1)
57	Duo er gong (2)	Attaccare due volte con gli avambracci (2)
58	Lian huan pao	Cannoni continui
59	Yu nu chuan suo	La ragazza di giada lavora alla spola
60	Si tou dang men pao	Cannone sulla testa
61	Yu nu chuan suo	La ragazza di giada lavora alla spola
62	Si tou dang men pao	Cannone sulla testa
63	Pie shen chui	I pugni ai lati del corpo
64	Ao luan zhou	Colpire ruotando il gomito
65	Shun luan zhou	Colpire spianando il gomito
66	Chuan xin zhou	Il gomito trafigge il cuore
67	Wuo li pao	Cannoni fuori dal petto
68	Jing jiao zhi ru	Entrare in avanti ostacolando

69	Feng sao mei hua	Fiore di prugno portato dal vento
70	Jin gang dao dui	Il guerriero di Buddha pesta nel mortaio
71	Shou shi	Conclusione