



SCUOLA TAI CHI CHUAN ARETE'

Sede centrale, Via Cairoli 7/9 20090 Vimodrone MI

Tel./Fax 02 2502152 cell. 380 5338851

18 ESERCIZI TAOISTI liàn gōng shí bā fǎ

[练功十八法](#)

01-06項：防治頸肩痛的練功法	prevenzione del dolore al collo e alle spalle
07-12項：防治腰背痛的練功法	prevenzione del dolore alla schiena e al bacino
13-18項：防治臀腿痛的練功法	prevenzione del dolore al bacino e alle gambe

Si ringrazia:
www.infocina.net/dizionario

EFFETTI TERAPEUTICI / SALUTISTICI E CONSIGLI PER LA PRATICA

Gli esercizi hanno come obiettivo specifiche aree del corpo e distretti muscolo-scheletrici

Il movimento durante l'esecuzione pone l'accento sulla forza interiore

Il movimento deve essere confortevole, rilassato, rivitalizzante

Ampia gamma di movimenti permette una completa circolazione del Qi

Armonizzazione naturale del corpo

Movimenti coordinati con la respirazione naturale

Movimenti semplici e facili per auto-prevenzione e trattamenti riabilitativi

L'applicazione degli esercizi taoisti può essere adattata a diverse situazioni: in ambito lavorativo, in quanto l'affaticamento eccessivo o un lavoro continuo nella stessa posizione provoca una deformazione dei tessuti molli e un'usura precoce. I muscoli si irrigidiscono e uno stato di tensione e stress continuo portano ad una limitazione articolare del movimento. Gli spazi tra le vertebre si riducono, e la scarsa mobilità del tratto cervicale o lombare spesso è fonte di patologie. In ambito sportivo lavorando su articolazioni, ossa, muscoli, legamenti, tendini si può avere un miglioramento dell'elasticità a vantaggio di velocità e potenza, ed agire in fase preventiva per quanto riguarda gli infortuni. Lavorando insieme al respiro gli esercizi forniscono una stimolazione costante agli organi interni con un beneficio globale ed un aumento delle difese immunitarie.

Poichè gli esercizi sono eseguiti in modo lento e rilassato sono indicati per le persone anziane o per una riabilitazione post-traumatica. Isolando i vari distretti muscolo-scheletrici si può fare un lavoro di tipo selettivo che porta il praticante ad acquisire il movimento che con il tempo diverrà sempre più preciso, ampio e corretto ripristinando la funzione muscolo-articolare. Utile negli anziani per sviluppare una maggior capacità propriocettiva, senso dell'equilibrio e capacità spaziale prevenendo così il rischio di cadute.

PRIMA SERIE Collo e Spalle

1 JING XIANG ZHENG LI

Jin Scian Zgen Li

(Rinforzare e sciogliere il collo)

in 8 tempi

Rinforzare il collo, ruotando il capo e ruotare lo sguardo a sinistra; a destra; in alto; in basso.

颈项争力

颈

项

争

力

jīng = collo

xiàng = termine

zhēng =
regolare,
uniforme

lì = potenza (forza) rinforzare



2 ZUO YOU KAI GONG

Zuo io Kai Koun

(Rinforzare le spalle)

in 8 tempi

Mani all'altezza della gola, divaricare le braccia ai lati delle spalle portando le mani all'altezza degli occhi, formando un cerchio con le dita e focalizzando lo sguardo al centro del cerchio, alternativamente a destra e a sinistra.

左右开弓

左

右

开 (開) 弓

tirare con l'arco a sinistra e a destra

zuǒ = sinistro

yòu = destro

kāi = aprire

gōng 弓 = arco



3 SHUANG SHOU SHEN ZHAN

Suan Sou Sen Zan

(Estendere entrambe le mani verso il cielo)

in 8 tempi

Pugni ai lati delle spalle, sguardo sulla mano sinistra, distendere verso l'alto seguendo con lo sguardo, tornare e ripetere passando lo sguardo a destra, ripetere 2 volte per lato, riportare in basso.

双手伸展

双 (雙)

手

伸

展

shuāng =
entrambe

shǒu = mano

shēn =
estendere

zhǎn = svolgere (allungare)



4

KAI KOU XIONG HUAN

Kai Ko Scion Quai

(Espandere il torace)

in 8 tempi

Incrociare le braccia all'altezza del tan tien, portare verso l'alto, ruotare verso l'esterno, palmi delle mani verso l'alto, poi ruotarli verso terra. Ripetere due volte per parte.

[开阔胸环](#)

开 (開)

阔

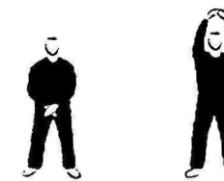
胸

环 (懷)

kāi = aprire
espandere

kuò = ampio

xiōng = torace huán = anello / (huái = petto)



5

ZHAN CHI FEI XIAN

Zan Ze Fei Scian

(Aprire le ali e volare)

in 8 tempi

Scorrere col dorso delle mani dai glutei alle ascelle, tenendo alti i gomiti portando i polsi a contatto e verso l'alto, poi proseguire ruotando i polsi portando le braccia in avanti, palmi verso terra, simulando un uccello che spiega le ali. Lo sguardo segue alternativamente il braccio sinistro e il destro. Ripetere due volte per parte.

[展翅飛翔](#)

展

翅

飞 (飛)

翔

zhǎn = svolgere

chì = ala

fēi = volare

xiáng = volteggiare



6

TIE PI DAN TI

Tie Pi Tan Ti

(Sollevare un braccio di ferro e sorreggere il cielo)

in 8 tempi

Dorso della mano sinistra sulla zona lombare, sollevare lateralmente il braccio destro verso l'alto, portando il palmo verso il cielo e distendersi, nell'alternare il lato portare la mano che resta dietro verso le scapole.

[鐵臂單提](#)

铁 (鐵)

臂

單

体

tiě = ferro

bì = braccio

dan = uno
(solo)

tí = prendere



SECONDA SERIE
Schiena e bacino
7 SHUANG SHOU TUO TIAN

Suan Sou Tu Tien

(Sollevare entrambi i palmi verso il cielo)

in 8 tempi

Intrecciare le dita delle mani all'addome, distenderle verso l'alto, palmi verso il cielo, flettersi alternativamente in due riprese a sinistra poi a destra.


[双手托天](#)

双 (雙)

手

托

天

 shuāng =
entrambe

shǒu = mano

 tuō = tenere
sul palmo

tiān = cielo

8 ZHUAN YAO TUI ZHANG

Zuan Yao Tui Zan

(Spingere verso l'esterno ruotando il tronco)

in 8 tempi

Pugni ai fianchi, rotazione spinale, distendendo in avanti il braccio destro con il palmo in linea frontale e all'altezza della spalla, ruotando il busto e il capo in senso opposto.


[轉腰推掌](#)

转 (轉)

腰

推

掌

zhuǎn = girare

 yāo = vita,
cintola

tuī = spingere zhǎng = palma

9 CHA YAO XUAN ZHANG

Za Yao Scen Zuan

(Ruotare il bacino)

in 16 tempi

Rotazioni del bacino, in senso orario per 4 volte, nell'altro senso per 4 volte tenendo il capo in asse con i piedi.


[叉腰旋轉](#)

叉

腰

旋

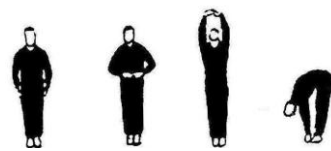
轉

chā = infilare

 yāo = vita,
cintola

 xuán =
cerchio

zhuǎn = girare

10	ZHAN PI WAN YAO	Zan Pi Uan Yao	(Sollevare le braccia e rinforzare il bacino)	in 8 tempi
Divaricare le gambe con i piedi alla larghezza doppia delle spalle, portare le mani ad incrociarsi d'avanti al Tan Tien, sollevare le braccia verso il cielo, allargare le braccia, scendendo con il corpo in avanti tronco e braccia parallele al suolo, abbassare le braccia verso terra, incrociare i polsi. Ripetere sollevandosi lentamente.				
				
<u>展臂彎腰</u> 展 臂 彎 腰 zhǎn =svolgere, bì = braccio wān = yāo = vita, cintola sviluppare inchinarsi				
11	GONG BU CHA ZHANG	Con Pu Za Zan	(Infilare lateralmente con la mano aperta)	in 8 tempi
Pugno destro al fianco, passo dell'arco verso sinistra, braccio sinistro in progressiva estensione, rotazione del busto a sinistra, cambio di estensione infilare la mano destra con il palmo della mano in linea vertivale, poi, ruotare e ripetere nell'altro senso, facendo attenzione alla corretta rotazione dei piedi				
				
<u>弓步插掌</u> 弓 步 岔 掌 gōng = arco, bù = passo chā = infilare zhǎng = palma arquare				
12	SHUANG SHOU PAN ZU	Suan Sou Pan Zu	(Arrampicarsi con le mani verso i piedi)	in 8 tempi
Piedi uniti, Intrecciare le mani d'avanti all'addome, portarle verso l'alto, piegare il busto in avanti tenendo tese le braccia, fino a giungere verso terra, mantenendole intrecciate, risalire lentamente e ripetere 2 volte srotolando la colonna.				
				
<u>双手攀足</u> 双 手 攀 足 shuāng = shǒu = tenere pān = zú = piede, gamba entrambe mano arrampicarsi				

TERZA SERIE Anche e gambe

13 ZUO YUO ZHUANG XI

Zua Yo Zuan Sci

(Ruotare le ginocchia)

in 16 tempi

Continuando l'azione precedente, mani sulle ginocchia, ruotare le ginocchia 4 volte in senso orario, poi in senso antiorario. Piedi ben saldi a terra. E' consentito un lieve sollevamento dei talloni, in massimo piegamento.

左右壯膝

左

右

壯

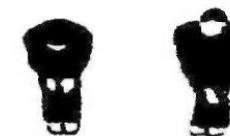
膝

zuǒ = sinistro

yòu = destro

 zhuàng =
rafforzare

xī = ginocchio


14 PU BU ZHUANG TI

Puo Pu Zuan Ti

(Passo scivolato ruotando il busto)

in 8 tempi

Divaricare le gambe, mani ai fianchi, piegare 4 volte la gamba sinistra ruotando il busto a destra, ripetere due volte alternativamete per lato.

仆步轉體

仆

步

轉

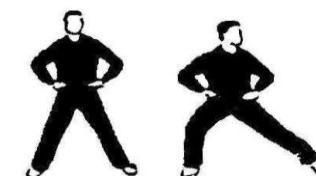
体 (體)

pú = scivolare

bù = passo

zhuǎn = girare

tǐ = corpo


15 FU DUN SHEN TUI

Fu Ten Sen Tuei

(Piegare le ginocchia e ridistendere le gambe)

in 8 tempi

Riunire i piedi, appoggiare le mani sulle ginocchia, accovacciarsi fino a toccare terra con le mani, risalire abbandonando le braccia in basso, srotolando la colonna, ripetere 2 volte

俯蹲伸腿

伏

蹲

伸

腿

fǔ = piegarsi

 dūn =
accovacciarsi

 shēn =
estendere

tuǐ = gambe



16 FU XI TUO ZHANG

Fu Sci Tuo Zan

(Mano al ginocchio ed estendersi verso il cielo)

in 8 tempi

Divaricare le gambe, portare la mano destra sul ginocchio sinistro e la mano sinistra verso terra. In posizione Ma Pu, sollevare il busto e il braccio sinistro, poi alternare scambiando di posizione. Schiena ben dritta.

[扶膝托掌](#)

伏

膝

托

掌

fú = piegarsi

xī = ginocchio

tuō = tirare,
tenere

zhǎng = palma



17 XIONG QIAN BAO XI

Scion Cen Pao Sci

(es. equilibrio, portando il ginocchio verso petto)

in 8 tempi

Esercizio dell'equilibrio, portare avanti il piede sinistro sollevando le braccia, peso sulla gamba sinistra afferrare il ginocchio destro e portarlo verso il petto, riportare il piede destro dietro risollevando le braccia, recuperare il piede sinistro riportando le braccia ai fianchi. Ripetere dall'altro lato.

[胸前抱膝](#)

胸

前

抱

膝

xiōng = petto,
toraceqián = andare
avantibào =
abbracciare

xī = ginocchio



18 XIONG GUAN MAI BU

Scion Quan Man Pu

(Il passo dell'eroe)

in 16 movimenti

Mani ai fianchi, peso sulla gamba destra, passo avanti sinistro, distendersi verso l'alto. Arretrare con il peso sulla gamba destra, ruotare 45° verso sinistra ed eseguire un passo destro in avanti, distendersi verso l'alto, arretrare nuovamente e ripetere l'azione di avanzamento sulla gamba destra. Arretrare portando la gamba destra dietro, e recuperare il piede sinistro. Ripetere dall'altro lato.

[雄關漫步](#)

胸

關

迈

步 (漫步)

xióng =
maestoso

guān = passo

màn = passo
avanti

bù = passo (fare un passo)

