



La Forma 32 di Spada

La **Forma 32 di Spada dello stile Yang di Tai Chi Chuan** è una forma piuttosto completa e articolata, creata intorno al 1955 dal comitato di Educazione Fisica dedicato al Tai Chi Chuan. Come documentato da Chen Weiming, la base per questa forma sta nella Forma 55, più antica, e in altre forme di spada. In pratica la Forma 32 di Spada deriva dal lavoro di riorganizzazione fatto in quegli anni da questo comitato, allo stesso modo della Forma 24 di mano. Dato che la Forma è stata indicata come una forma fondamentale per l'insegnamento e la diffusione del Tai Chi Chuan, ha una vasta diffusione e si trovano decine di filmati ad essa dedicati.

Nella nostra scuola l'apprendimento della Spada passa prima dalla Forma 8 e dalla Forma 16, decisamente più semplici. Preferiamo affrontare la Forma 32 solo dopo aver preso dimestichezza con la gestione dell'arma.

Di seguito la lista dei movimenti con alcune immagini che descrivono i vari passaggi, oltre che il nome della tecnica; più in basso aggiungo alcuni link a video che mostrano l'esecuzione della forma come la pratichiamo nelle scuole che fanno riferimento al Maestro Frosi.

PRIMA PARTE

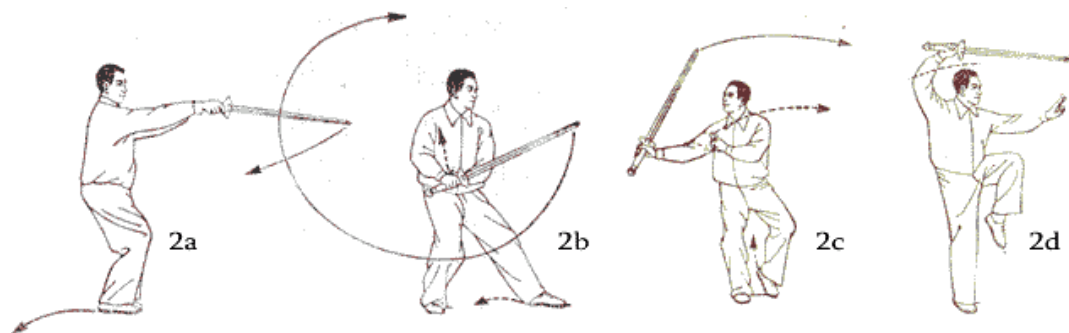
INIZIO – Dare inizio all'energia – 起势 (qǐ shì)



1 – Tre anelli intorno alla luna – 三环套月 (sān huán tào yuè)



2 – L’Orsa Maggiore – 魁星势 (kuí xīng shì)



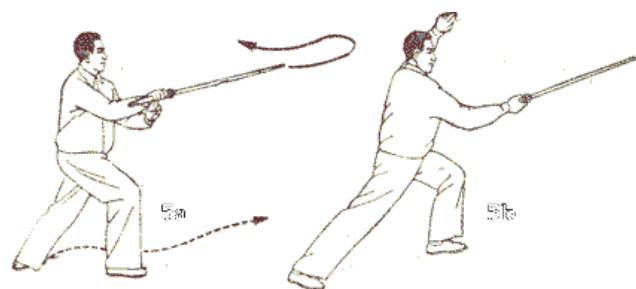
3 – La rondine cala sull’acqua – 燕子抄水 (yàn zi chāo shuǐ)



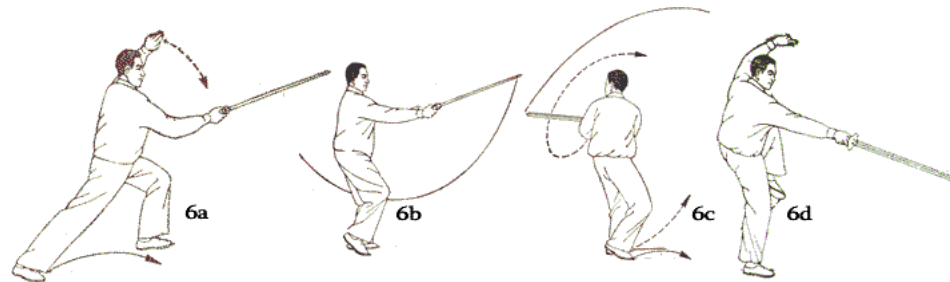
4 – Bloccare e spazzare verso destra – 右边拦扫 (yòu biān lán sǎo)



5 – Bloccare e spazzare verso sinistra – 左边拦扫 (zuǒ biān lán sǎo)



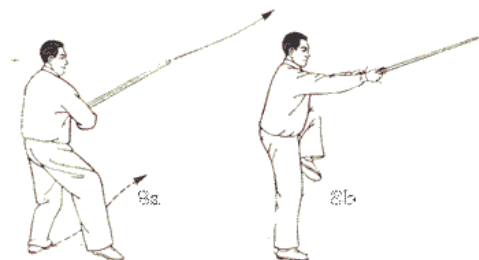
6 – Cercare nel mare – 夜叉探海 (yè chā tàn hǎi)



7 – Abbracciare la luna – 怀中抱月 (huái zhōng bào yuè)

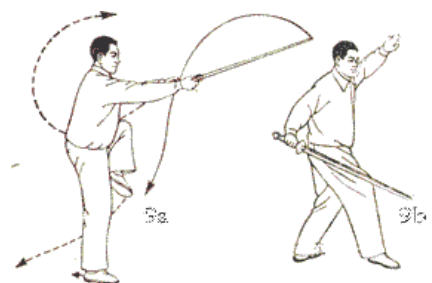


8 – Al tramonto gli uccelli tornano sugli alberi – 宿鸟投林 (sù niǎo tóu lín)

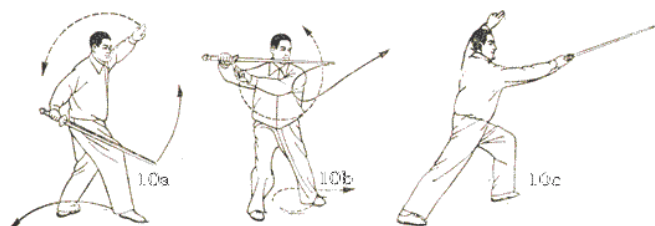


SECONDA PARTE

9 – Il drago nero agita la coda – 乌龙摆尾 (wū lóng bǎi wěi)



10 – Il drago verde esce dall'acqua – 青龙出水 (qīng lóng chū shuǐ)



11 – Il vento soffia sulle foglie di loto – 风卷荷叶 (fēng juǎn hé yè)



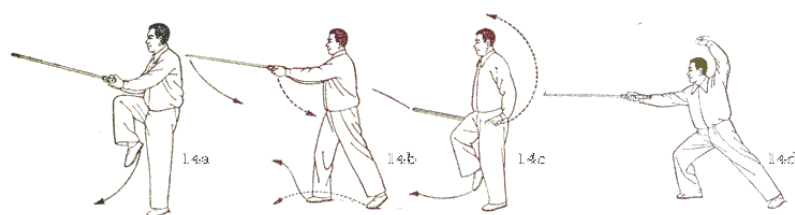
12 – Il leone scuote la criniera – 狮子摇头 (shīzi yáo tóu)



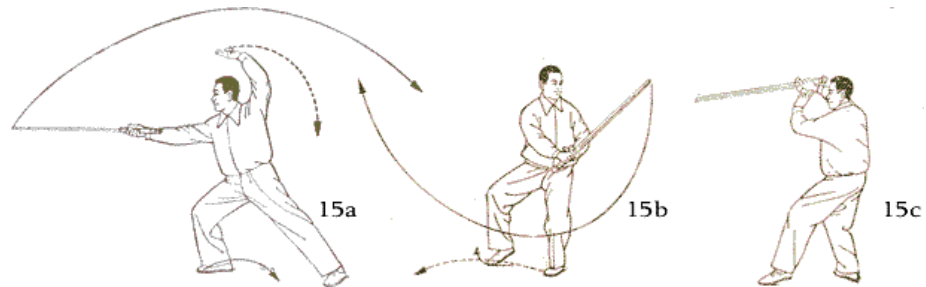
13 – La tigre si abbraccia la testa – 虎抱头 (hǔ bào tóu)



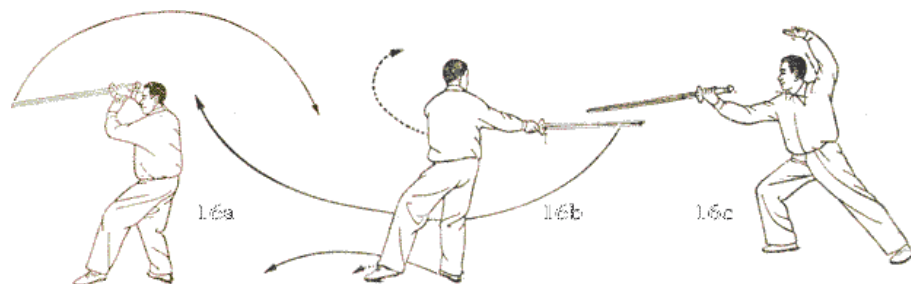
14 – Il cavallo selvaggio salta il torrente montano – 野马跳涧 (yě mǎ tiào jiàn)



15 – L’Orsa Minore – 小魁星 (xiǎo kuí xīng)



16 – Tirare fuori la luna dal fondo del mare – 海底捞月 (hǎi dǐ lāo yuè)

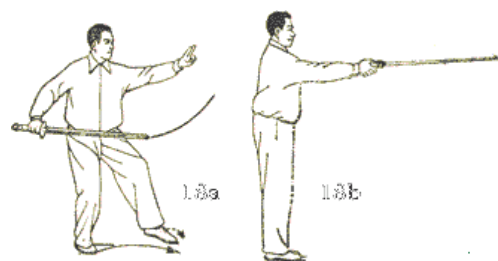


TERZA PARTE

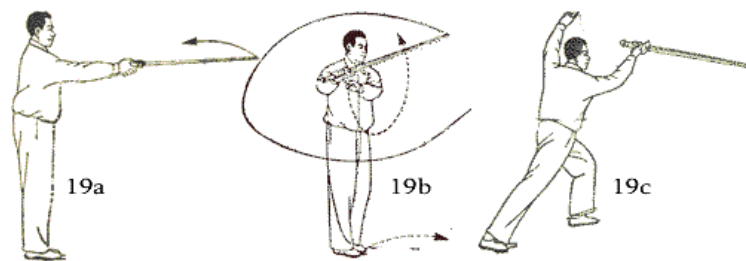
17 – Il rinoceronte guarda la luna – 犀牛望月 (xī niú wàng yuè)



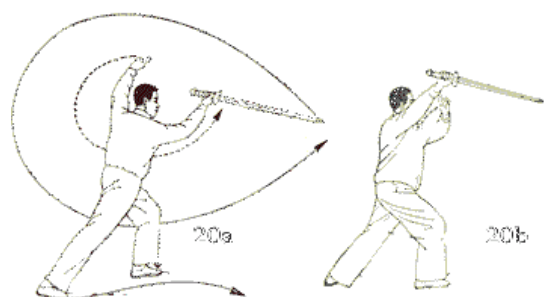
18 – La scimmia bianca offre la frutta – 白猿献果 (bái yuán xiàn guǒ)



19 – Spazzolare la polvere nel vento, a sinistra – 左迎风掸尘 (zuǒ yíng fēng dǎn chén)



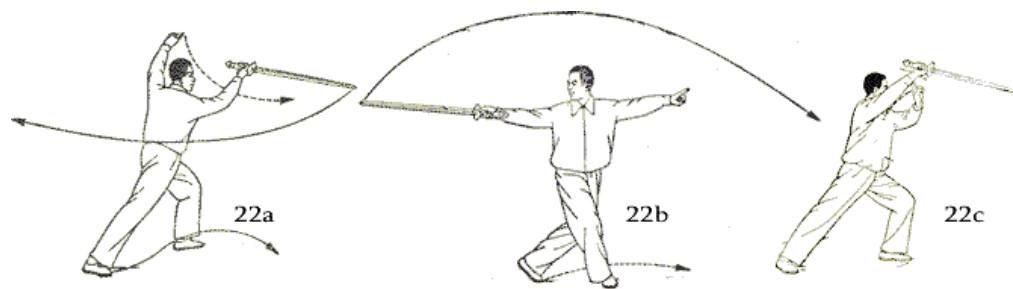
20 – Spazzolare la polvere nel vento, a destra – 右迎风掸尘 (yòu yíng fēng dǎn chén)



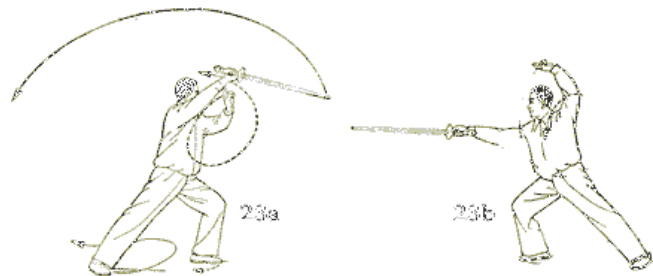
21 – Spazzolare la polvere nel vento, a sinistra – 左迎风掸尘 (zuǒ yíng fēng dǎn chén)



22 – Spingere la barca seguendo la corrente – 顺水推舟 (shùn shuǐ tuī zhōu)



23 – La meteora caccia la luna – 流星赶月 (liú xīng gǎn yuè)



24 – Il destriero celeste vola sulla cascata – 天马飞瀑 (tiān mǎ fēi bào)

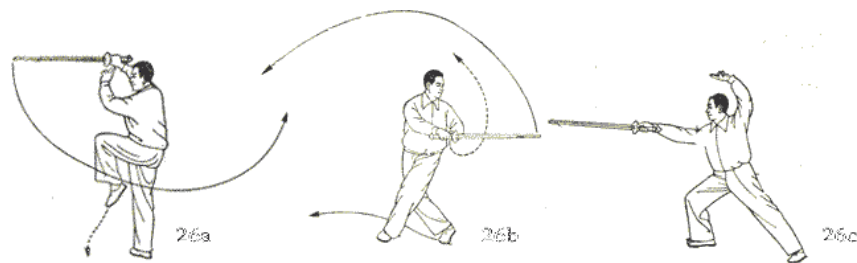


QUARTA PARTE

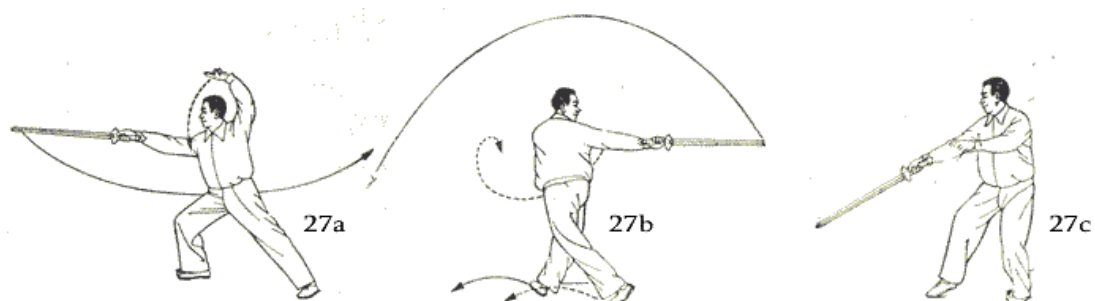
25 – Alzare il sipario – 挑帘势 (tiǎo lián shì)



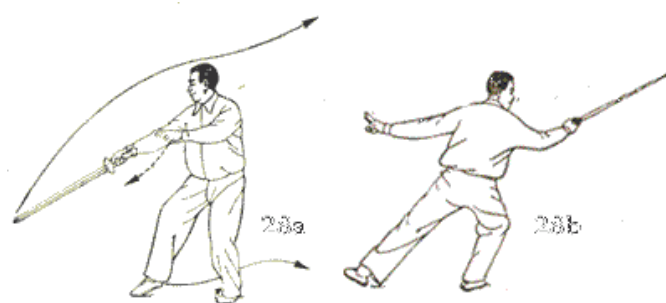
26 – La ruota a sinistra – 左车轮 (zuǒ chē lún)



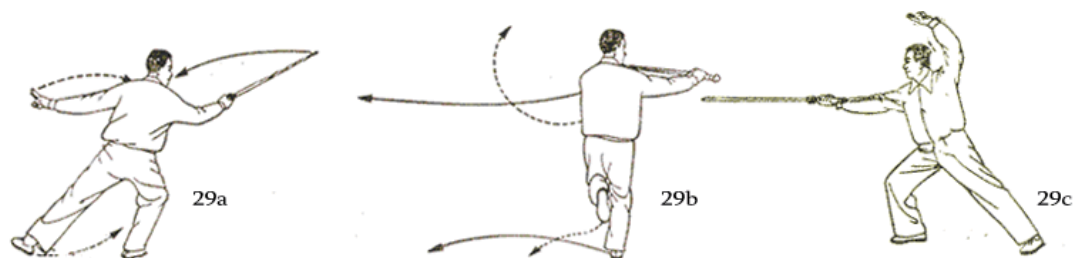
27 – La ruota a destra – 右车轮 (yòu chē lún)



28 – La fenice spiega le ali – 大鹏展翅 (dà péng zhǎn chì)



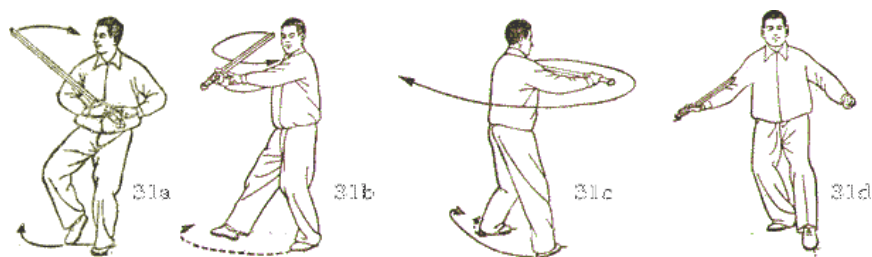
29 – L'ape torna nell'alveare – 黄蜂归巢 (huáng fēng guī záo)



30 – Abbracciare la luna – 怀中抱月 (huái zhōng bào yuè)



31 – Il vento spazza il fiore di prugna – 风扫梅花 (fēng sǎo méi huā)



32 – L'ago della bussola – 指南针 (zī nán zhēn)

FINE – Riportare la spada nella posizione di partenza – 抱剑归原 (bào jiàn guī yuán)

