

Anno XVII  
N° 4-2009  
Dicembre

# ENERGIA

€ 6,00

I SEGRETI DEL  
**Kung fu-wushu**

*Trimestrale di arti marziali,  
cultura e benessere orientale*

Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano



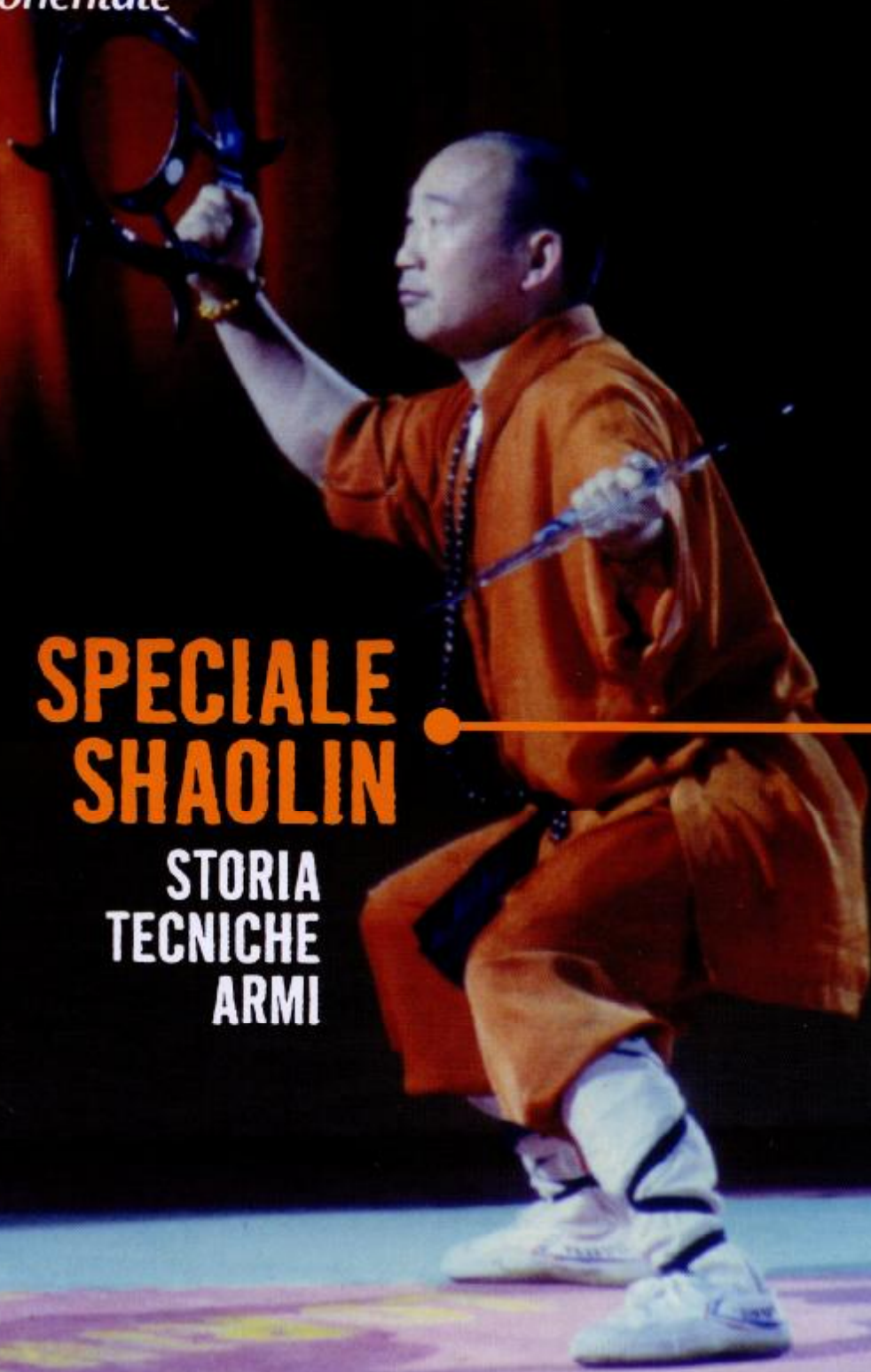
**TAI CHI CHUAN  
STILE FU**



**OROSCOPO CINESE:  
L'ANNO DELLA TIGRE**

**SPECIALE  
SHAOLIN**

**STORIA  
TECNICHE  
ARMI**



ISSN 1722-9510

90004 >



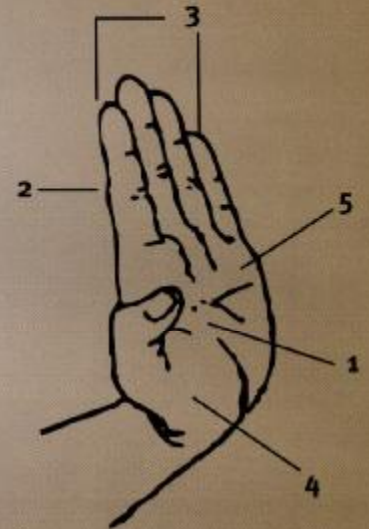
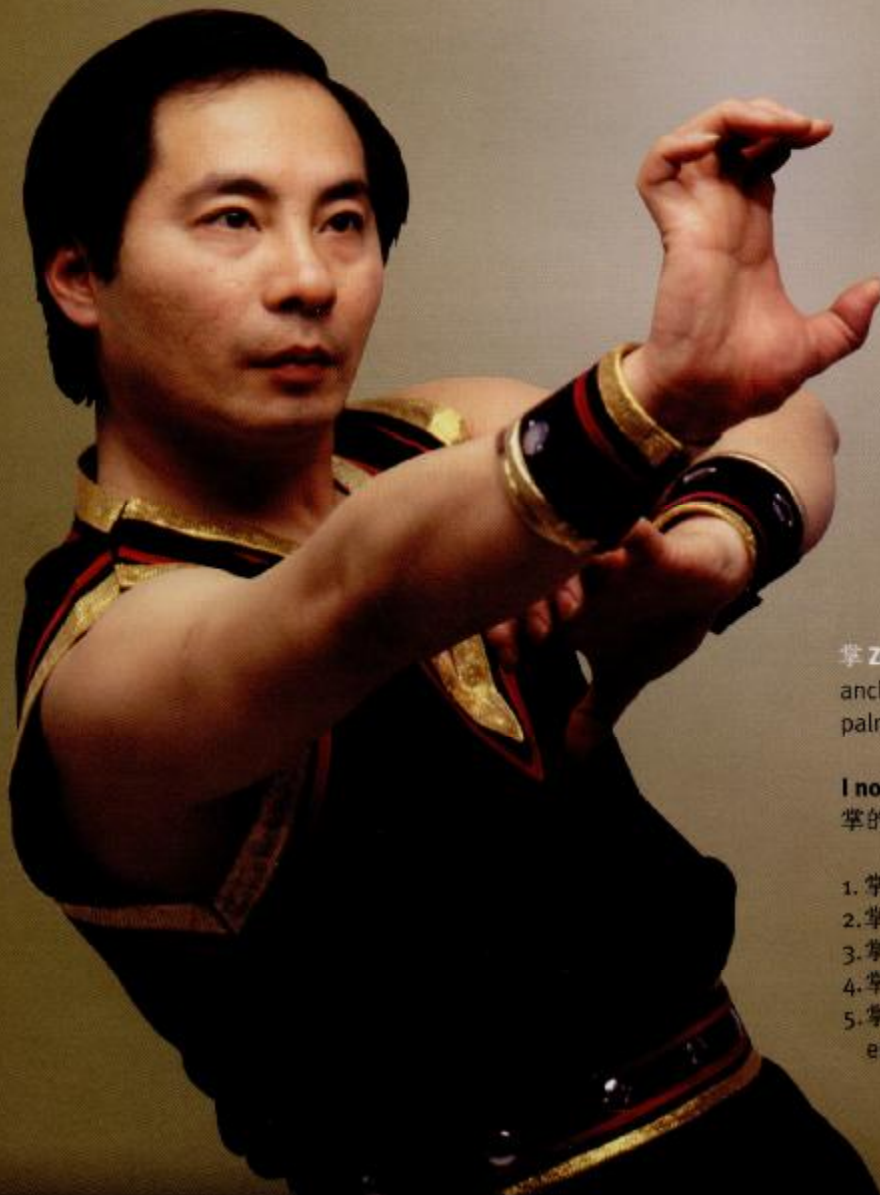
9 771722 951000

# 掌

Le forme della mano:

di Stefano Zamblera  
羞龙 Xiulong

## IL PALMO



### 掌 ZHǎNG - PALMO

anche detto 柳叶掌 liǔ yè zhǎng -  
palmo a foglia di salice

### I nomi delle parti del palmo

掌的部位名称 zhǎng de bùwèi míngchēng

1. 掌心 zhǎng xīn - cuore del palmo
2. 掌背 zhǎng bèi - dorso del palmo
3. 掌指 zhǎng zhǐ - dita del palmo
4. 掌根 zhǎng gēn - base del palmo
5. 掌外沿 zhǎng wài yán - margine esterno del palmo, taglio del palmo



1. 八子掌 **bā zǐ zhǎng** -  
**palmo a forma del carattere 八bā - 8**  
Forma del palmo dalle 4 dita lunghe distese ed allungate, serrate e giustapposte fra loro, con il pollice proteso verso l'esterno a 90° rispetto al dito indice.



7. 扣掌 **kòu zhǎng** - **palmo piegato**  
Forma del palmo dalle 4 dita distese e non giustapposte, separate, con il pollice piegato sino alla base del dito mignolo, ed il cuore del palmo fortemente piegato.

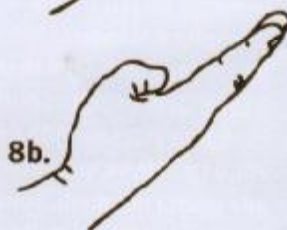
2. 羊角掌 **yáng jiǎo zhǎng** -  
**palmo a corno di capra**

Forma del palmo dalle ultime tre dita lunghe, mignolo, anulare e medio, curvate a forma di uncino, con il dito indice forte e disteso, con il pollice inarcato piegato all'altezza della seconda nocca.



8. 牛舌掌 **niú shé zhǎng** - **palmo a lingua di bue**

Forma del palmo dalle 4 dita lunghe giustapposte e serrate, il pollice ricurvo, la porzione di palmo tra il pollice e l'indice inarcata.



3. 圓形掌 **yuán xíng zhǎng** - **palmo a forma circolare**

Forma del palmo in cui tutte le dita sono separate, non giustapposte, tenute leggermente incurvate con molta forza, disposte in modo che si crei un arco continuo tra il pollice e l'indice.

4. 瓦面掌 **wǎ miàn zhǎng** - **palmo a piastrella**

Forma del palmo dalle 4 dita lunghe serrate, estese e giustapposte, con il pollice piegato e fortemente a contatto col fianco interno del palmo.



9. 瓦楞掌 **wǎ léng zhǎng** -  
**palmo a tegola**

Forma del palmo dalle 4 dita lunghe serrate, giustapposte e distese, con il pollice piegato ed incurvato.



5. 引手掌 **yǐn shǒu zhǎng** - **palmo della mano che preme**

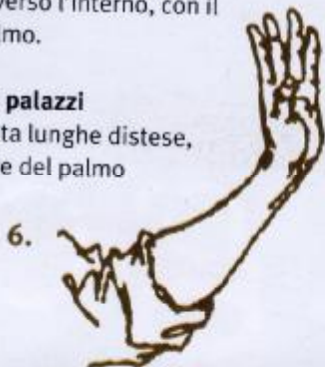
Forma del palmo dalle 4 dita lunghe distese, con il dito anulare ed il mignolo fortemente piegati verso il centro del palmo, il pollice è incurvato e proteso verso l'interno, con il polpastrello che guarda il cuore del palmo.

10. 龙爪掌 **lóng zhǎo zhǎng** - **palmo ad artiglio di drago**

Forma del palmo in cui il pollice e le 4 dita lunghe non sono giustapposte, tenute con forza in posizione arcuata, dal mignolo tenuto piegato con forza, con il pollice che si allunga all'esterno, creando un arco tra il pollice e l'indice.

6. 九宫掌 **jiǔ gōng zhǎng** - **palmo dei 9 palazzi**

Forma del palmo dal pollice e delle 4 dita lunghe distese, separate, non giustapposte, con il cuore del palmo leggermente incurvato.



Per bibliografia vedi articolo  
"Le forme della mano: il pugno"  
Enertao n° 61 - Ottobre 2009