



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Forma Espada Tai Chi - 67 Movimentos

Estilo Yang Tradicional

A espada é uma arte muito antiga na China, sendo que seu simbolismo é muito profundo e completo em si mesmo. A sequência de movimentos da Forma Espada Tai Chi foi preservada pela Família Yang de Tai Chi Chuan e é composta por 67 movimentos que são realizados de uma maneira contínua e equilibrada. Todos os movimentos devem ser como ondas do oceano, infinitas.

A leveza, a agilidade e a precisão de seus movimentos contém uma extrema sutileza e magia, que resultam numa bela apresentação que tem objetivos terapêuticos e auxiliam no desenvolvimento interno do praticante, não tendo fins marciais ou agressivos. Quando as mãos, corpo e espada atingem uma unidade, este belo fenômeno é descrito como “O nado do dragão e o voo do Fênix”, figuras mitológicas carregadas de precioso simbolismo.

O treino com a Espada Tai Chi é um modo efetivo de auto-conhecimento e auto-cultivo, mantendo o equilíbrio físico/energético do homem e promovendo transformações em vários aspectos.

O praticante deve se tornar um com a prática, desenvolvendo uma concentração mental e aquietando os pensamentos, o que promove um equilíbrio emocional e psíquico.

Muitos outros benefícios ocorrem no decorrer das práticas, que devem ser disciplinadas e encaradas como um caminho para o desenvolvimento do potencial interno do praticante.

Os 67 movimentos Estilo Yang Tradicional

01 - I Bei Chi: Preparação inicial

02 - Chi Shie: Forma inicial

03 - Tan Huan Thao Yieh: Três círculos circundam a Lua

04 - Kuei Shin Shie: O Deus de uma estrela se ergue orgulhoso

05 - Yen Tzi Chao Shiei: Pássaro toca a água uma vez durante seu voo

06 - You Bien Lan Sao: Defender o lado direito

07 - Tso Bien Lan Sao: Defender o lado esquerdo

08 - Shiao Kue Shin: Pequeno giro do Deus do conhecimento



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 09 - **Yen Tzi Ru Chao:** Pássaro retorna ao seu ninho
- 10 - **Lin Mao Pu Shuo:** Gato esperto dá o bote e pega o rato
- 11 - **Fan Huan Thai Tho:** Fênix eleva sua cabeça
- 12 - **Huan Fon Tu Ton:** Besouro retorna à sua caverna
- 13 - **Fan Huan You Djan Tchi:** Fênix abre sua asa direita
- 14 - **Shiao Kuei Shin:** Pequeno giro do Deus do conhecimento
- 15 - **Fan Huan Tso Djan Tchi:** Fênix abre sua asa esquerda
- 16 - **Tan Yi Chi:** Esperando o peixe
- 17 - **You Lon Shin Che:** Dragão voa para a direita
- 18 - **Tso Long Shin Che:** Dragão voa para a esquerda
- 19 - **You Long Shin Che:** Dragão voa para a direita
- 20 - **Huai Djun Pao Yue:** Segurando a lua em seus braços
- 21 - **Tzi Niao Tson Lin:** Pássaro cansado retorna à floresta
- 22 - **Wu Long Phai Wei:** Dragão negro balança a cauda
- 23 - **Ting Long Tchu Shuei:** Dragão verde sai para fora do oceano
- 24 - **Fun Djuan He Ye:** O vento varre as folhas da flor de Lótus
- 25 - **Tso Chi Tzi Yao Tao:** O leão balança sua cabeça para o lado esquerdo
- 26 - **You Chi Tzi Yao Tao:** O leão balança sua cabeça para o lado direito
- 27 - **Hu Bao Tao:** O Tigre cobre a sua cabeça
- 28 - **Ye Ma Tiao Djien:** Cavalo selvagem salta águas profundas da montanha
- 29 - **Le Ma Shi:** Segurando as rédeas do cavalo
- 30 - **Dje Man Djan:** Bússola



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 31 - **Tso Yin Fun Tan Tchan:** Limpando a sujeira das roupas, no meio do vento (esquerda)
- 32 - **You Yin Fun Tan Tchan:** Limpando a sujeira das roupas, no meio do vento (direita)
- 33 - **Tso Yin Fun Tan Tchan:** Limpando a sujeira das roupas, no meio do vento (esquerda)
- 34 - **Shuan Shuei Thuei Djou:** Empurrar o barco junto com a corrente
- 35 - **Liou Shin Kan Lie:** Estrela cadente corre atrás da lua
- 36 - **Tien Ma Fei Pu:** Cavalo celestial voa para a cachoeira
- 37 - **Tiao Lien Shu:** Levantando a cortina
- 38 - **Tso Tchi Luan:** Rodar à esquerda
- 39 - **You Tchi Luan:** Rodar à direita
- 40 - **Yen Tzi Shien Ni:** Pássaro segura lama no bico para fazer seu ninho
- 41 - **Tha Phan Tdjan Tchi:** Grande águia abre suas asas
- 42 - **Hai Die Lao Yueh:** Tirando a lua do fundo do mar
- 43 - **No Dja Than Hai:** Jovem espírito vencedor de muitas batalhas vai para o fundo mar
- 44 - **Shi Niou Wan Yueh:** Rinoceronte olha para a lua
- 45 - **Shou Yan Shiê:** Atirando no ganso com o arco e flecha
- 46 - **Tchin Long Chen Djao:** Dragão verde mostra sua pata
- 47 - **Fan Huang Suang Djan Chi:** Fênix abre suas duas asas
- 48 - **Tso Kua Lan:** Pulando o obstáculo (esquerda)
- 49 - **You Kua Lan:** Pulando o obstáculo (direita)
- 50 - **Shou Yien Shiê:** Atirando no ganso com o arco e flecha
- 51 - **Bai Yuan Shan Kuê:** Gorila branco oferece a fruta
- 52 - **You Lou Huai Shi:** Queda das flores (direita)



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- 53 - Tso Lou Huai Shi:** Queda das flores (esquerda)
- 54 - You Lou Huai Shi:** Queda das flores (direita)
- 55 - Tso Lou Huai Shi:** Queda das flores (esquerda)
- 56 - You Lou Huai Shi:** Queda das flores (direita)
- 57 - Yi Ni Chuan Tso:** Linda lady trabalha a roda do moinho
- 58 - Bao Hu Tchiao Wei:** Tigre branco agita a cauda
- 59 - Hu Bao Thao:** Tigre cobre a cabeça
- 60 - U Tiao Long Man:** Peixe voa sobre o portal do dragão
- 61 - Tso U Long Djao Djio:** Dragão negro se enrola no poste (esquerda)
- 62 - You U Long Djao Djio:** Dragão negro se enrola no poste (direita)
- 63 - Chien Djen Shu Lu:** Deus aponta a direção
- 64 - Tchao Thien Yi Thu Chian:** Incenso aponta o céu
- 65 - Fun Sao Mei Hua:** O vento varre as flores
- 66 - Ya Ho Shi:** Segurando tabuleta de inscrições da época do imperador
- 67 - Bao Djen Hua Yuen:** Segurar a espada para retornar a forma original

Fonte: Associação Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang - www.yangfamilytaichi.com