



**SUPREMO**  
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

## **Forma Sabre Tai Chi – 13 Movimentos**

### **Estilo Yang Tradicional**

O Sabre Tai Chi é um tipo de espada com características diferentes da Espada Tai Chi. O Sabre tem uma curvatura na lâmina com corte em apenas um lado. É mais pesado que a Espada e tem dois lenços ou bandeiras pendurados no pomo (extremidade da empunhadura).

Segundo a tradição da Família Yang, é a segunda arma ensinada. A sequência de movimentos da Forma Sabre Tai Chi foi preservada pela Família Yang de Tai Chi Chuan e é composta por 13 movimentos que são realizados em uma sequência contínua e um pouco mais rápido que a sequência da Espada Tai Chi.

Os movimentos são longos, muito vigorosos e requerem muita concentração, agilidade, precisão e equilíbrio do praticante. Devido a estes requisitos, esta modalidade se torna muito benéfica para a saúde, auxiliando no desenvolvimento físico e mental do indivíduo.

Todas as posturas e movimentos requerem a aplicação dos 10 princípios essenciais do Tai Chi Chuan. Os movimentos do corpo e do Sabre devem ser coordenados e executados com a energia correta.

### **Forma Sabre Tai Chi - 13 Movimentos**

#### **Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan**

**1. 七星跨虎交刀势**

Qi Xing Kua Hu Jiao Dao Shi - Sete estrelas para cavalgar o tigre, manejar a forma do Sabre.

**2. 腾挪闪展意气扬**

Teng Nuo Shan Zhan Yi Qi Yang - Passo elevado, abrir espaço para surpreender e atacar com energia, elevando o espírito.

**3. 左顾右盼两分张**

Zuo Gu You Pan Liang Kai Zhang - Olhar à esquerda, mantendo a atenção à direita, os 2 braços se separam.

**4. 白鹤亮翅五行掌**

Bai He Liang Chi Wu Xing Zhang - Garça branca abre suas asas e palma dos 5 elementos.

**5. 风卷荷花叶里藏**

Feng Juan He Hua Ye Li Cang - Brisas viram a flor de lótus para escondê-la entre as folhas.



**SUPREMO**

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

**6. 玉女穿梭八方势**

Yu Nv Chuan Suo Ba Fang Shi - Linda Lady trabalha na lançadeira nas oito direções.

**7. 三星开合自主张**

San Xing Kai He Zi Zhu Zhang - Três estrelas se abrem, fecham e se estendem por vontade própria.

**8. 二起脚来打虎势**

Er Qi Jiao Lai Da Hu Shi - Elevar a perna e executar o golpe do tigre.

**9. 披身斜挂鸳鸯脚**

Pi Shen Xie Kua Yuan Yang Jiao - Abaixar o corpo diagonalmente e chutar como os patos.

**10. 顺水推舟鞭做篙**

Shun Shui Tui Zhou Bian Zuo Gao - Seguindo a correnteza, empurrar a canoa, o chicote como uma vara.

**11. 下势三合自由招**

Xia Shi San He Zi You Zhao - Postura mais baixa, associar as 3 técnicas, movendo-se livremente.

**12. 左右分水龙门跳**

Zuo You Fen Shui Long Men Tiao - Partir a água à esquerda e à direita e alcançar o portal do dragão.

**13. 卞和携石凤还巢**

Bian He Xie Shi Feng Huan Chao - Ancião Bian-He guarda sua pedra e a Fênix retorna ao ninho.