



Tai Chi - Ranking

Seguindo as necessidades e o desenvolvimento das artes marciais, o Instituto de Artes Marciais Chinesas implementou em 1997, o sistema de graduações para as artes marciais chinesas, para avaliar o nível de habilidade e contribuições dos praticantes e das pessoas que trabalham no campo das artes marciais formalmente. Nos últimos dois anos de desenvolvimento, alcançou sucesso entre os praticantes e artistas marciais profissionais. A Associação Internacional, com o objetivo de adaptar à ordem atual das artes marciais chinesas e melhorar o desenvolvimento futuro do Tai Chi Chuan, criou o sistema de graduações para os praticantes do Tai Chi Chuan. A estrutura da Associação do Sistema de Graduações está baseada no “Sistema de Ranks das Artes Marciais Chinesas”.

Sistema de Ranking para o Estilo Yang de Tai Chi Chuan

Artigo I – Propósito

Este sistema de ranking foi desenvolvido especificamente para promover o desenvolvimento do Estilo Yang de Tai Chi Chuan, elevar o nível de habilidade e teoria dentro do Estilo Yang de Tai Chi Chuan e estabelecer um sistema de treino unificado dentro do mesmo.

Artigo II – Nomes dos Graus

Há nove graus que serão nomeados de acordo com uma variedade de fatores. O tempo de prática, o nível de habilidade e teórico do praticante. Pesquisas realizadas, o respeito ao código ético das artes marciais e as contribuições para o desenvolvimento do Estilo Yang de Tai Chi Chuan, são considerados na avaliação dos graus. Estes são como segue:

- Graduação de Iniciante: Um, dois e três.
- Graduação Intermediária: Quatro, cinco e seis.
- Graduação Avançada: Sete, oito e nove.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

A. Graus Iniciante:

- 1) 1º grau (águia de cobre): Indivíduos que praticaram o Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan durante pelo menos um ano depois de entrar no sistema de graduação. O praticante deverá alcançar uma pontuação de pelo menos 7.5 pontos no teste do Estilo Yang da Forma Tradicional com as mãos e respeitar o código moral das Artes Marciais. Assim poderá adquirir o 1º grau.
- 2) 2º grau (águia prateada): Indivíduos que praticam o estilo Yang de Tai Chi Chuan durante pelo menos um ano depois de atingir o primeiro grau. A pontuação é de 8 pontos no teste do Estilo Yang da Forma Tradicional com as Mãos e é necessário respeitar o código de ética das artes marciais. Assim o praticante poderá obter o 2º grau.
- 3) 3º grau (águia dourada): Aos Indivíduos que praticaram o Estilo Yang de Tai Chi Chuan durante pelo menos um ano depois de atingir o 2º grau, terão que obter uma pontuação mínima de 8 pontos em cada exame: Estilo Tradicional Yang da Forma com as mãos e Forma Tradicional Yang com a Espada ou Sabre. Deverão também respeitar o código de ética das artes marciais, assim poderão avançar para o 3º grau.

B. Graus Intermediário:

- 1) 4º grau (tigre cobre): Para os indivíduos que praticaram o Estilo Yang de Tai Chi Chuan durante pelo menos dois anos depois de atingir o 3º grau. É preciso atingir uma pontuação combinada de pelo menos 34.4 pontos nos exames do Estilo Yang da forma com as mãos, a forma de 49 movimentos, a forma de espada e Sabre. O praticante deverá também somar 75 pontos no 4º teste teórico e respeitar o código de ética das artes marciais. Assim poderá avançar para o 4º grau.
- 2) 5º grau (tigre prateado): O indivíduo deverá ter pelo menos dois anos de prática no Estilo Tradicional Yang de Tai Chi Chuan depois de adquirir o 4º grau. É preciso alcançar uma pontuação combinada de 35.2 pontos nos exames da Forma Tradicional com as mãos do Estilo Yang, na Forma de 49 movimentos, na Forma com a Espada e Sabre. Será necessário somar pelo menos 80 pontos no 5º teste de teoria e respeitar o código de ética das artes marciais.
- 3) 6º grau (tigre de ouro): Os indivíduos que praticaram o Estilo Yang de Tai Chi Chuan pelo menos dois anos depois de atingir o 5º grau. É preciso alcançar uma pontuação combinada de pelo menos 35.2 pontos nos exames da Forma Tradicional com as Mãos, na Forma de 49 movimentos, nas Formas com a Espada e o Sabre. Será necessário somar 85 pontos no 6º teste teórico e respeitar o código de



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

ética das artes marciais.

C. Graus Avançados:

- 1) 7º grau (dragão cobre): Os indivíduos que praticaram durante pelo menos seis anos o Estilo Tradicional Yang de Tai Chi Chuan depois de ter adquirido o 6º grau. O praticante deverá ter um certo grau de sucesso em trabalhos, pesquisas e escritos teóricos sobre artes marciais e um elevado nível de virtude marcial.
- 2) 8º grau (dragão prateado): Para os indivíduos que praticaram o Estilo Yang de Tai Chi Chuan durante pelo menos cinco anos depois de ter adquirido o 7º grau. É preciso ter alcançado certo nível de sucesso em trabalhos, pesquisas, escritos teóricos na área de artes marciais e contribuído significativamente ao desenvolvimento do ESTILO TRADICIONAL YANG de TAI CHI CHUAN. Deverá ter um nível elevado de virtude marcial.
- 3) 9º grau (dragão de ouro): Depois de atingir o 8º grau, o indivíduo que alcançou um grande reconhecimento em trabalhos, pesquisas e escritos teóricos em artes marciais. Contribuiu grandemente ao desenvolvimento do Estilo Tradicional Yang de Tai Chi Chuan, tendo grande influência e um nível elevado nas virtudes marciais, poderá passar para o 9º grau.
- 4) Poderá ser dado a pessoas famosas, que contribuem grandemente para o desenvolvimento do Estilo Tradicional Yang de Tai Chi Chuan, um elevado nível honorário sob a discrição da Associação Internacional.

Artigo IV – Método dos testes, pontuação e pedido para mudança de grau

1. Os praticantes que respeitam o código de ética das artes marciais e têm amor pelas mesmas, além de possuir um certo nível de habilidade marcial e entendimento teórico, podem requerer aquisição de grau. Os Comitês organizados de Ranks deverão ter autorização da Associação Internacional do Estilo Yang de Tai Chi Chuan para poder promover exames de graduação.
2. Cada Centro Yang Chen Fu de Tai Chi Chuan organizará exames de 1º, 2º e 3º graus uma vez por ano para seus alunos adquirirem as graduações. Os resultados do aluno aprovado serão enviados para a Associação Internacional do Estilo Yang de Tai Chi Chuan para oficializar a graduação.
3. A Associação Continental que organiza comitês de Ranking poderá realizar exames para os 4º, 5º e 6º graus. Os resultados do candidato aprovado serão enviados para a Associação Internacional para o seu reconhecimento.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

4. O Comitê Internacional de Ranking irá, de vez em quando, organizar exames para aquisição dos 7º, 8º e 9º graus.
5. O método de prova incluirá competições organizadas pela Associação Internacional do estilo Yang de Tai Chi Chuan e a padronização dos exames de graduação.

Artigo V – Certificados, Vestimenta e Insígnia

1. Certificado: A Associação Internacional do Estilo Yang de Tai Chi Chuan fará certificados padronizados.
2. Vestimenta: A Associação Internacional do Estilo yang de Tai Chi Chuan padronizará a vestimenta.
3. Insígnia: A Associação Internacional do Estilo Yang de Tai Chi Chuan desenhará insígnias padronizadas para os seguintes graus:
 - A. Iniciantes: 1º grau (águia cobre), 2º grau (águia prateada), 3º grau (águia dourada).
 - B. Intermediários: 4º grau (tigre cobre), 5º grau (tigre prateado), 6º grau (tigre dourado).
 - C. Avançados: 7º grau (dragão cobre), 8º grau (dragão prateado), 9º grau (dragão dourado).

Método de Organização e Administração

Artigo I - Rankings

A Associação Internacional é responsável pela organização e implementação do Sistema de Graduações do Estilo Yang de Tai Chi Chuan. Este sistema de graduações assim como o departamento de treino e competições estão submetidos à Associação Internacional.

Artigo II - Departamento de Treinamento e Competições

1. Dirige e supervisiona o trabalho de graduações da Associação Internacional.
2. É responsável pelas graduações dos graus intermediário e avançado.
3. Avalia o conteúdo técnico dos testes de graduação.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Artigo III - Comitês de Graduação

1. Comitê Continental: Serão formados comitês em cada continente onde a Associação possui centros. Uma pessoa da Associação residente no continente onde o Comitê de Ranking for criado será responsável para organizar o comitê convidando 5 diretores de grau 6 ou superior, para formar o Comitê de Graduações Continental.
2. Cada Centro Yang Chen Fu de Tai Chi Chuan estabelecerá um Comitê de Graduações com no mínimo 3 diretores de grau intermediário para formar o Comitê de Graduação.
3. Todos os Comitês de Graduação são estabelecidos sob condições especiais. Os Comitês serão formados um ano antes de se realizarem as avaliações. Os comitês formados deverão informar ao departamento de treino e competição da Associação Internacional. Caso o Comitê em formação tenha problemas em cumprir os critérios anteriormente citados, deve requisitar o Departamento de Treino e Competições que fará as devidas considerações.

O primeiro Comitê da Associação Internacional foi formado no final de 1999 com os seguintes membros: Yang Zhen Duo (Presidente), Yang Jun (Vice-Presidente), Jerry Karin, Horacio Lopez, Pat Rice, Therese Teo Mei Mei, Bill Walsh e Han Hoong Wang.

Este primeiro Comitê de Graduações graduou o primeiro grupo de diretores de centro e outros sócios importantes da Associação Internacional. Estes constituirão os primeiros Comitês Continentais e de Centros que iniciarão as graduações de outros sócios. A aplicação das graduações será distribuída para os sócios.

Artigo IV - Candidatos a Graduação

1. A inscrição para a aplicação dos Ranks deve ser realizada todos os anos de 1º de fevereiro a 31 de março. Depois desta data não serão mais aceitas.
2. Exigências para as graduações: Para entrar no sistema de graduações os candidatos devem possuir habilidades básicas no Estilo Yang de Tai Chi Chuan e receberem uma instrução padrão relativa à ética das artes marciais assim como sua teoria.
3. Para mudar a graduação os praticantes devem respeitar a moral inerente na prática das artes marciais e possuir a formação teórica e habilidades necessárias para o grau requerido.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

4. Os praticantes só podem solicitar a mudança de grau depois de cumprir a exigência de tempo.

Procedimentos para ser avaliado:

1. O praticante deve preencher o formulário para graduações e providenciar três fotografias do tamanho de passaporte.
2. Para mudar de graduação o praticante deve enviar uma cópia do certificado da graduação atual.
3. O pagamento para o exame de graduação deve ser efetuado no momento do exame para a Associação Internacional.

Artigo V - Método de Avaliação e Aprovação para as Graduações

1. Cada Comitê de graduação deve se reunir uma vez no ano de acordo com a data determinada pelo Comitê. Cada praticante, para entrar ou mudar de graduação, deve submeter-se à avaliação correspondente a sua graduação dentro do prazo estabelecido. As graduações serão realizadas em novembro e dezembro.
2. Só a Associação Internacional tem autoridade para aprovar e premiar as graduações.
3. O conteúdo, padrão e método dos exames referem-se ao Sistema de Ranking do Estilo Yang de Tai Chi Chuan.
4. Cada membro do Comitê de Graduação deve requerer a tempo a qualificação do candidato à Associação Internacional.

Artigo VI - Autoridade para o exame de graduação

1. A aprovação para entrar no sistema de graduação e obter as graduações de 1 a 3 será realizada nos Centros Yang Chen Fu de Tai Chi Chuan submetidos ao padrão e aprovação da Associação Internacional.
2. Os exames para as graduações de 4 a 6 serão realizados nos Comitês Continentais de Graduação submetidos ao exame e aprovação da Associação Internacional.
3. Os Comitês de Graduação não poderão realizar exames para as graduações superiores ao limite estabelecido para eles.

Artigo VII - Treinamento para entrar e avançar dentro do Sistema de Graduações

Cada Comitê de Graduação pode, de acordo com sua autoridade nomeada, realizar treinamento ba-



seado nas exigências e particularidades da graduação correspondente.

Artigo VIII - Certificados e Medalhas

A Associação Internacional confeccionará e enviará os certificados de graduação e as medalhas. Não é permitido ser produzido qualquer tipo de material substituto.

Artigo IX - Geral

O conteúdo do texto acima está em vigor a partir da sua publicação. A Associação Internacional retém o direito para interpretar e explicar os artigos acima.

Método de Avaliação

Método, Padrão e Pontuação do Comitê de Ranking

Artigo I - Padrão de pontuação para as formas de mão, espada e sabre

A pontuação total para cada forma é de 10 pontos. As reduções e pontuações são como segue.

1) Pontuação padrão para o Tai Chi Chuan.

- a) A padronização dos movimentos vale 6 pontos: Toda a forma de mão, postura em pé na técnica da forma, pé, posição e movimento do tronco e manutenção de equilíbrio no chute em desacordo com o padrão resultarão uma redução de 0,05 para pequenos erros; 0,1 para erros significativa, e 0,2 para erros sérios. Reduções totais para ocorrências múltiplas do mesmo engano não excederão 0,3 pontos.
- b) Aplicação e coordenação valem 2 pontos: Candidatos que usam de forma apropriada a energia do Tai Chi e os pontos de energia mantendo as mãos, olhos, movimento do corpo e pés conectados receberão pontuação total. Divergência leve das exigências resultará em uma redução de 0,1 a 0,5 ponto; divergência significativa resultará em uma redução de 0,6 a 1,0 ponto; divergência séria resultará em uma redução de 1,1 a 1,2 pontos.
- c) Espírito, concentração, velocidade e estilo valem 2 pontos: Candidatos com expressão natural, concentração efetiva, velocidade apropriada e estilo conforme o padrão receberão pontuação total. Divergência leve das exigências resultará em uma redução de 0,1 a 0,5 ponto; divergência



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

significativa resultará em uma redução de 0,6 a 1,0 ponto; divergência séria resultará em uma redução de 1,1 a 1,2 pontos.

2) Pontuação Padrão para Tai Chi Espada:

- a) A padronização dos movimentos vale 6 pontos: Toda a postura de mão, posição em pé com a espada, passos, chute, posição e movimento do tronco, salto e não manutenção do equilíbrio conforme as exigências padrões resultarão em uma redução de 0,05 pontos para cada engano leve; 0,1 ponto para cada engano significativa, 0,2 pontos para cada engano sério. O final das posturas serão usados como padrão. Deduções totais para um único movimento não excederão 0,2 pontos. Reduções totais para ocorrências múltiplas do mesmo engano não excederão 0,3 pontos.
- b) Aplicação e coordenação valem 2 pontos: Praticantes que usam a energia do Tai Chi, os pontos de energia de forma apropriada e executam a forma continuamente com mão conectada, olhos, movimento do corpo e passos receberão pontuação integral. Divergência leve das exigências resultará em uma redução de 0,1 a 0,5 pontos; divergência significativa resultará em uma redução de 0,6 a 1,0 ponto divergência séria resultará em uma redução de 1,1 a 1,2 pontos.
- c) Espírito, concentração, velocidade e estilo valem 2 pontos: Praticantes com expressão natural, concentração efetiva, velocidade apropriada e estilo conforme as exigências receberá pontuação integral. Divergência leve das exigências resultará em uma redução de 0,1 a 0,5 pontos; divergência significativa resultará em uma redução de 0,6 a 1,0 ponto; divergência séria terá uma redução de 1,1 a 1,2 pontos.

3) Pontuação padrão para o Tai Chi com Sabre:

- a) A padronização dos movimentos vale 6 pontos: Toda a postura de mão, posição em pé com o sabre, passos, chute, posição e movimento do tronco, salto e falta de manutenção do equilíbrio conforme as exigências padrões, resultarão em uma redução de 0,05 pontos para cada engano leve; 0,1 ponto para cada engano significativo, 0,2 pontos para cada engano sério. O final das posturas serão usados como padrão. Reduções totais para um único movimento não excederão 0,2 pontos. Reduções totais para ocorrências múltiplas do mesmo engano não excederão 0,3 pontos.
- b) Aplicação e Coordenação valem 2 pontos: Praticantes que usam a energia do Tai Chi e os pontos de energia de forma apropriada, executam a forma continuamente com mão conectada, olhos, movimento do corpo e passos receberão pontuação integral. Divergência leve das exigências re-



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

sultará em uma redução de 0,1 a 0,5 pontos; divergência significativa resultará em uma redução de 0,6 a 1,0 ponto; divergência séria resultará em uma redução de 1,1 a 1,2 pontos.

- c) Espírito, concentração, velocidade e estilo valem 2 pontos: Praticantes com expressão natural, concentração efetiva, velocidade apropriada e estilo conforme as exigências receberá pontuação integral. Desvio leve das exigências resultará em uma redução de 0,1 a 0,5 pontos; divergência significativa resultará em uma redução de 0,6 a 1,0 ponto; divergência séria terá uma redução de 1,1 a 1,2 pontos.

Artigo II – Redução padrão para outros erros

São considerados pelo Comitê de Avaliação 5 tipos de erros na redução dos pontos:

- 1) Não completar a forma: Candidatos que não completam a forma ficam sem pontuação.
- 2) Esquecimento: Cada ocorrência de esquecimento, de acordo com o grau, resultará em uma redução de 0,1 a 0,3 pontos.
- 3) Prejuízo do movimento pela arma ou vestimenta: Os fios do cordão da espada enrolam ao redor de qualquer parte do corpo e influenciam os movimentos. Os fios do cordão da espada, seda do sabre ou artigos do uniforme tocam o solo. Botões da roupa se abrem ou a arma utilizada toca o solo ou o corpo do praticante. Outros erros semelhantes resultarão em uma redução de 0,1 a 0,2 pontos.
- 4) Cair no chão, entortar a arma ou sofrer fraturas: Caso a arma dobre ou entorte resultará em uma redução de 0,1 a 0,3 pontos. Se a arma quebrar a redução será de 0,4 pontos. Haverá uma redução de 0,4 pontos cada vez que o praticante deixar a arma cair no chão.
- 5) Perda do equilíbrio: Cada vez que o corpo balançar haverá uma redução de 0,1 ponto. Toda ocorrência onde a perna de apoio para manter o equilíbrio estiver sem peso resultará uma redução de 0,2 pontos e 0,3 pontos em erros seguidos. Cada queda no solo terá uma redução de 0,3 pontos.

Os próximos 6 tipos de enganos serão considerados de acordo com a posição do Presidente do Comitê.

- 6) Abertura e posturas finais: Aberturas e posturas finais fora da direção padrão resultarão em uma redução de 0,1 ponto.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

7) Repetição da forma:

- a)** Caso o praticante interrompa sua performance com alguma razão subjetiva, mediante aprovação do Presidente do Comitê, o candidato poderá realizar novamente a forma sem sofrer redução de pontos.
- b)** Ao interromper a apresentação, mediante esquecimento, engano, perda do anel da arma, etc., o praticante poderá reiniciar da onde parou com uma redução de 1 ponto.
- c)** Se o praticante sofrer de algum mal estar e ficar impossibilitado de continuar sua apresentação, o Presidente do Comitê terá o direito de interromper a apresentação. Se depois de receber ajuda adequada o praticante puder continuar, este será colocado na última posição da fila para se apresentar com uma redução de 1 ponto. Caso o candidato já seja a última pessoa poderá ser o primeiro na próxima forma avaliada. Caso o praticante não possa continuar sua apresentação em função de saúde ou ferimento, dentro do tempo estabelecido, ele ou ela terá que se retirar.

8) Número de movimentos: Para cada movimento extra ou ausente haverá uma redução de 0,3 pontos.

9) Direção dos movimentos: Todo movimento que varia de padrão em mais de 45 graus resultará numa redução de 0,1 ponto.

10) Sequência dos movimentos: Movimentos fora da sequência correta sofrerão uma redução de 0,1 a 0,3 pontos.

11) Armas e Vestimenta: Armas e uniforme fora do regulamento resultarão no cancelamento das pontuações (este item pode ser interpretado liberalmente).

Artigo III- Procedimentos para a pontuação

1) Comitê avaliador:

O Comitê irá, de acordo com o nível de habilidade demonstrado pelo candidato, pontuar o praticante em acordo aos padrões estabelecidos partindo da pontuação cheia. A pontuação será estabelecida usando dois lugares decimais com o último dígito em 0 ou 5.

2) Determinação da média da pontuação:

- a)** Comitê com 5 sócios: Serão excluídas a pontuação mais alta e a mais baixa, realizando-se a média das três pontuações restantes do praticante.



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- b) Comitê com 4 sócios: Serão excluídas a pontuação mais alta e a mais baixa, realizando-se a média das duas pontuações restantes do praticante.
- c) Comitê com 3 sócios: A pontuação mais alta e a mais baixa serão excluídas, a pontuação restante determinará os pontos do praticante.
- d) As pontuações do praticante serão arredondadas para cima quando terminadas em 5 ou mais e para baixo quando encerradas em 4 ou menos.

3) Determinação da pontuação final:

- a) O Presidente do Comitê de Ranking reduzirá a pontuação final do candidato em função de erros descritos no artigo II, itens de 6 a 11.
- b) O Presidente do Comitê de Ranking exibirá a pontuação final apropriada para o candidato.

Material de estudo para a Prova Teórica

Pontos importantes que todo praticante de Tai Chi Chuan necessita saber

Estudar para os Exames de Ranking

O Tai Chi Chuan é uma arte chinesa que surge na história daquele país, por volta do ano 1200 de nossa era. Foi lendariamente criado por um monge taoísta de nome Chang San Feng. Conta a lenda que este monge era versado em diversas artes marciais e queria reunificar os princípios filosóficos e os princípios físicos que na época estavam dissociados devido a muitas guerras na China. Chang San Feng, observando a luta entre uma garça (grou) e uma serpente idealizou os movimentos do Tai Chi Chuan. Outra versão da origem do Tai Chi Chuan descreve seu nascimento no seio da família Chen com o Mestre Chen Wanting há 300 anos. Historicamente temos 5 estilos de Tai Chi Chuan; Chen, Yang, Wu/Hao, Wu e Sun. É importante saber que o nome de cada estilo surge desde o nome de seu criador e que na verdade, a palavra “estilo”, na China praticamente não se usa. Em chinês, quando se referem ao Tai Chi Chuan as pessoas literalmente dizem Tai Chi Chuan da família Chen ou Tai Chi Chuan da família Yang e assim por diante.

Desta feita, os criadores de cada um dos 5 estilos principais em ordem cronológica de aparecimento reconhecidos como tal na China atual são:



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

- **Estilo Chen:** Chen Wang Ting
- **Estilo Yang:** Yang Lu Chang
- **Estilo Wu/Hao:** Wu Yuxian
- **Estilo Wu:** Wu Jian Quan
- **Estilo Sun:** Sun Lu Tang

Estilo Chen:

Nome do local original de nascimento: Vila Chenjagou, Condado Wen, província Hunan.

Criador: Mestre Chen Wanting

Características especiais: alterna movimentos lentos e rápidos, inclui saltos e explosões nos movimentos e pisadas vigorosas. A Velha Forma, foi desenvolvida a partir da 17ª Geração da Família Chen.

Estilo Yang:

Nome do local original de nascimento: cidade Guangfuzhen na área de Guangpingfu; Condado de Yongnian, província de Hebei há mais ou menos 200 anos.

Criador: Mestre Yang Lu chan que aprendeu com Mestre Chen Changxing, 14ª geração da Família Chen.

Características especiais: movimentos suaves, lentos, velocidade homogênea, sem alteração de alturas, movimentos longos e grandes.

Estilo Wu/Hao:

Nome do local original de nascimento: cidade de Guangfu, condado de Yongnian. Província Hebei.

Criador: Mestre Wu Yuxiang que aprendeu com os Mestres Yang Luchan, Yang Banhou e Chen Qingping.

Características especiais: lento, suave, com posturas pequenas e altas. Sua forma é menor.

Estilo Wu:

Nome do local original de nascimento: desconhecido.

Criador: Mestre Wu Jian Quan, que aprendeu com seu pai Wu Quanyu, que aprendeu com Yang BanHou.



Características especiais: Eles inclinam o corpo para o lado, mas quando inclinam, pensam em estar eretos.

Estilo Sun:

Nome do local original de nascimento: desconhecido.

Criador: Mestre Sun Lutang que aprendeu com o Mestre Hao Weijian.

Características especiais: seus movimentos combinam 3 estilos de artes marciais: Estilo Wu de Tai Chi Chuan + Hsing I + Ba Gua.

Fatos importantes sobre a Família Yang (a qual representamos no Brasil através do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center.

Yang Lu Chang o criador do estilo teve 3 filhos: Yang Qi (Feng Hou), Yang You (Ban Hou) e Yang Jian (Jian Hou).

Na época em que Yang Lu Chan tomou contato com o Tai Chi Chuan da família Chen a característica da arte era bem voltada para os aspectos marciais com muitas explosões de energia (fa jing) e altos e baixos na forma. Quando Yang Lu Chang saiu do seio da família Chen foi desafiado por muitos praticantes de outras artes e sua performance nas lutas eram tão excelentes que recebeu o apelido do “O Invencível Yang”! Foi, inclusive, convidado a ensinar na corte do imperador da época, tornando-se treinador da Guarda Imperial da Dinastia Qing. Percebendo que muitos tinham dificuldades em acompanhar os árduos treinos, que os parentes do Imperador tinham a saúde muito fraca e que através dos treinos os soldados feridos se recuperavam mais rapidamente, compreendeu os benefícios que o Tai Chi Chuan trazia para a saúde e foi modificando gradualmente as formas para adapta-la às necessidades dos praticantes, tornando assim o Tai Chi Chuan mais acessível.

Estas mudanças graduais tiveram grande influência nas próximas gerações de mestres de Tai Chi Chuan. A forma que Yang Lu Chan desenvolveu ficou conhecida como a “Velha Forma”.

O Tai Chi Chuan da Família Yang, nasce então no condado de Yongnian na província de Hebei na China Continental, por volta do ano 1830. O nome regional para o local de nascimento era a cidade de Guangfu, Condado de Guangpin na Província de Hebei

O primeiro filho de Yang Lu Chan faleceu cedo. O segundo filho, Yang You conhecido como Ban Hou, era um homem extremamente versado nas técnicas do Tai Chi, mas por seu caráter duro, não teve muitos



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

discípulos. Foi grandemente respeitado por suas habilidades com lança. Foi Ban Hou que desenvolveu a chamada “Forma Curta”, que mais tarde foi aprimorada por seu sobrinho Yang Shao Hou, que apesar de filho de Jian Hou, tinha grande afinidade com a forma mais feroz de Bao Hou. Esta “Forma Curta”, tinha características bastante marciais, voltada especialmente para o combate, muito dura de ser aprendida e aplicada, exigia de seus praticantes tenacidade e valor, inclusive para suportar os árduos treinos propostos pelo seu criador. Yang Bao Hou lutou diversas vezes para defender sua família participando de combates com outros artistas marciais e devido a suas muitas vitórias o estilo Yang ficou bem conhecido na China toda.

O terceiro filho de Yang Lu Chan de nome Yang Jian Hou, tinha um caráter mais amoroso e teve muitos discípulos. Era versado em diversas técnicas excelentes como sabre, espada, lança e outras armas. Yang Jian Hou baseando-se na “Forma Velha” de seu pai, desenvolveu a “Forma Média” do Tai Chi Chuan. Ele era versado em diversas armas como sabre, espada, lança e outras. Suas habilidades com espada eram bem conhecidas, pois sabia usar como ninguém os princípios da suavidade e da força. Jian Hou inclusive usava pequenas bolas e era tão habilidoso em seu uso que segurava três ou quatro em uma das mãos e quando as atirava de uma vez só, atingia vários pássaros em voo. Conta a história que Yang Jian Hou sonhou com a própria morte e desta feita, preparou-se, despediu-se de toda a família e permaneceu sorrindo até o seu último suspiro.

Yang Jian Hou teve três filhos: Zhao Xiong, (mais tarde conhecido como Shao Hou) Zhao Yuan (que faleceu cedo) e Zhao Qing (Cheng Fu). O primeiro filho Zhao Xiong, ficou conhecido como Mister Big, por suas habilidades especiais em defender os fracos, e teve muita afinidade com as técnicas de seu tio Bao Hou. Shao Hou adorava fazer as pessoas voarem com sua técnica. No início ele aprendeu a “Forma Média” de seu pai, mas depois mudou de caminho e desenvolveu uma forma mais alta, com pequenos movimentos feitos, algumas vezes devagar e outras bem rápido. Sua técnica de Fa Jing (emissão de energia) era dura e acompanhada de sons. O espírito de seus olhos era vibrante, olhando em todas as direções e combinado com uma expressão zombeteira, um riso sinistro e os sons “Heng!” e “Há!” de forma que sua presença tornava-se assustadora. Shao Hou ensinou seus alunos a golpear rapidamente logo depois de entrar em contato com o oponente, usando expressões do completo espectro de emoções.

Yang Zhou Qing, o terceiro filho de Jian Hou, ganhou o apelido de Yang Cheng Fu e desde cedo praticou arduamente todas as técnicas da família Yang. Por seu caráter aberto e amoroso, teve muitos discípulos e foi chamado a oferecer instruções por toda a China. Durante seus anos de estudos, aprofundou a “Forma Média” de seu pai e, realizando mudanças estruturais para que a forma pudesse ser aprendida por qualquer pessoa, desenvolveu a “Forma Longa” de Tai Chi Chuan, com suas características atuais, com movimentos suaves e fluídos, executados numa velocidade constante. Combina suavidade e dureza, leveza e peso. Todas estas



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

características são utilizadas hoje como padrões para o Estilo Yang de Tai Chi Chuan servindo de modelo para aqueles que querem seguir estudando e praticando esta arte. Esta forma pode ser praticada com flexão de pernas baixo, médio ou alto de acordo com as possibilidades e habilidades de cada praticante e ainda guarda todas as técnicas de aplicações marciais que podem ser vistas na medida em que é praticada, além de ser uma forma que fortalece completamente o corpo de seus praticantes, estimulando ossos, músculos, tendões, ligamentos e promovendo uma massagem em todos os órgãos internos. Yang Chengfu era um homem grande, mas com uma disposição suave e bondosa, simples e honesto, muito sincero com as pessoas. No mundo das artes marciais sua moral era elevada e de grande prestígio. Tinha habilidades com o Tue Shou (Empurrar as Mãos) excelentes. Na hora de liberar e dissipar energia não tinha iguais em sua época. Seus braços por fora, pareciam de algodão, mas por dentro feitos de aço. Seus movimentos podiam ser bem pequenos e ainda lideravam o oponente até que abruptamente liberava a energia. Aqueles que sentiam sua energia, não podiam nem dizer que ele havia se movido, mas já estavam no ar e caindo, devido ao golpe diminuto e poderoso. Desta forma os estudantes adoravam suas habilidades e praticar com ele. Viajou por toda a China e teve milhares de discípulos. Em 1925 ele ditou para seu discípulo Chen Wei Ming, o Livro da Arte do Tai Chi Chuan (Taijiquan Shu). Em 1934 ditou o livro: Princípios Completos e Aplicações do Tai Chi Chuan (Taijiquan Tiyong Quan Shu).

Yang Cheng Fu teve quatro filhos: Zheng Ming, Zhen Ji, Zhen Duo e Zhen Guo.

Os nomes dos membros da família que fazem parte atualmente da linhagem da Família Yang são:

Yang Luchan – 1ª Geração – Velha Forma

Yang Jianhou – 2ª Geração – Forma Média

Yang Cheng Fu – 3ª Geração – Forma Longa

Yang Zhenduo – 4ª Geração

Yang Jun – 6ª Geração

Foi Yang Chengfu que, através de seus estudos e práticas, nos deixou os 10 Princípios Importantes do Tai Chi chuan, que atualmente têm sido utilizados por praticantes de todos os estilos da arte como uma guia para o desenvolvimento constante de suas técnicas. Na medida em que os anos passam, todos os praticantes sinceros percebem que estes Dez Pontos Importantes vão se tornando claros e que, se não fizerem parte de nossa prática diária, não conseguimos evoluir e não bebemos dos grandes benefícios que esta arte



maravilhosa nos brinda:

São eles:

1. Energia leve e sensível no topo da cabeça
2. Afundar o peito e arredondar as costas
3. Relaxar a cintura
4. Distinguir o insubstancial e o substancial (vazio e cheio)
5. Afundar os ombros e abaixar os cotovelos
6. Usar a mente (intenção) e não a força
7. Acima e abaixo devem seguir um ao outro
8. Interno e Externo são unidos
9. Continuidade sem qualquer interrupção
10. Procurar a tranquilidade nos movimentos

**Os Dez Pontos Essenciais do Tai Chi Chuan transmitido oralmente
por Yang Chengfu e registrado por Chen Weiming**

1. Vazio, Vívido, Empurrando para cima e Energético*

“Empurrar para Cima e Energético” significa a postura da cabeça ereta e direita e o espírito localizado no seu ponto mais alto. Você não deve usar força. Usar força faz com que a nuca fique rígida e desta forma o chi e o sangue não podem circular livremente. Você deve ter uma intenção que é vazia, vívida (ou livre) e natural. Sem uma intenção que seja vazia, vívida, empurrando para cima e energética, você não será capaz de elevar o seu espírito.

2. Segure no Peito e Estenda as Costas

A frase “segurar no peito” significa o peito ligeiramente afundado para dentro, o que permite que o chi submerja no campo de cinábrio (dan1 tian2). O peito não deve ficar estufado para fora. Se fizer isso,



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

o chi é bloqueado na região do peito, o corpo superior torna-se pesado e o corpo inferior leve e será fácil que os calcanhares flutuem. “Estender as Costas”, permite que o chi fique aderente às costas. Se você for capaz de segurar no peito então naturalmente será capaz de estender as costas. Se você puder estender as costas, então será capaz de emitir a força desde a espinha e a isto os outros não podem se opor.

3. Relaxe a Cintura

A cintura é o comandante de todo o corpo. Apenas depois de você ser capaz de relaxar a cintura as duas pernas terão força e o corpo inferior ficará estável. Todas as alternâncias entre cheio e vazio, derivam do giro da cintura. Assim se diz: “A fonte do destino depende do menor interstício da cintura”**. Sempre que há falta de força na sua forma, você deve buscá-la na cintura e nas pernas.

4. Separar Cheio e Vazio

Na arte do Tai Chi Chuan, separar cheio e vazio é a regra número um. Se todo o corpo estiver sobre a perna direita, então a perna direita é denominada “cheia” e a perna esquerda “vazia”. Se todo o corpo estiver sobre a perna esquerda, então a perna esquerda é denominada “cheia” e a perna direita “vazia”. Apenas depois que você for capaz de distinguir o cheio e o vazio, poderá executar movimentos leves, ligeiros e quase sem esforço; se você não puder distinguir cheio e vazio, seus passos serão pesados e indolentes e você não será capaz de manter-se estável e será fácil para o oponente manter o controle sobre você.

5. Afundar os Ombros e Abaixar os Cotovelos

Afundar os ombros significa que os ombros devem estar relaxados, abertos e pendurados para baixo. Se você não puder relaxá-los, os ombros se elevam e o chi os segue para cima fazendo com que todo o corpo perca força. Abaixar os cotovelos significa que os cotovelos estão relaxados e para baixo. Se os cotovelos se elevarem os ombros não poderão afundar. Quando você usa isto para golpear alguém, ele não irá longe. É a energia “cortar” das artes marciais externas.***

6. Use a Intenção ao Invés da Força

Nos clássicos do Tai Chi se diz “deve-se usar a intenção ao invés da força”. Quando você pratica Taijiquan, deixe todo o corpo relaxado e estendido. Não empregue mesmo a menor quantidade de força bruta o que causaria o bloqueio músculo esquelético ou circulatório causando a restrição ou a inibição



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

de si mesmo. Apenas assim, você será capaz de mudar e transformar de forma ágil e leve, circulando naturalmente. Alguém pode perguntar: “se eu não uso força, como posso gerar força?” A rede de meridianos da acupuntura e canais através do corpo são como caminhos de água na superfície da terra. Se os caminhos de água não estiverem bloqueados, a água circula; se os meridianos não estiverem bloqueados, o chi circula. Se você move o corpo com força rígida, você bloqueia os meridianos e o chi e o sangue serão impedidos, os movimentos não serão ágeis; tudo o que alguém tem que fazer é guia-lo e com isso, todo o seu corpo será movido. Se você usar a intenção ao invés da força, aonde a intenção for, o chi a seguirá. Desta maneira – porque o chi e o sangue estão fluindo, circulando todos os dias por todo o corpo, nunca se estagnando – depois de muita prática, você conseguirá a verdadeira força interna. Isto é o que os clássicos do Tai Chi querem dizer por: “Apenas sendo extremamente suave você será capaz de atingir a extrema dureza”. Alguém que é um real adepto do Tai Chi tem braços que parecem ser como ferro, envoltos em seda pura, imensamente pesados. Alguém que pratica artes marciais externas, quando está usando a sua força, parece muito forte, mas quando não está usando a força, é muito leve e flutuante; por tudo isso pode ver que a sua força é externa ou superficial. A força usada pelos artistas marciais externos é especialmente fácil de ser liderada ou desviada e por isso não tem muito valor.

7. Sincronize o Corpo Superior e Inferior

Nos clássicos do Tai Chi “Sincronizar o Corpo Superior e Inferior” é expresso como: “Com sua raiz nos pés, emitindo desde as pernas, governado pela cintura, manifestando-se nas mãos e dedos – dos pés à cintura – completa tudo em um impulso”. ****Quando as mãos se movem, a cintura se move e as pernas se movem e o olhar se move com eles. Apenas então podemos dizer que o corpo superior e inferior estão sincronizados. Se uma parte não se move, ela não estará coordenada com o resto.

8. Una o Interior e o Exterior

O que estamos praticando no Tai Chi depende do espírito e por isso há o dito: “O espírito é o general e o corpo suas tropas”. Se você puder elevar o seu espírito, seus movimentos naturalmente serão leves e ágeis, a forma nada mais que vazio e cheio, aberto e fechado. Quando dizemos “abrir” não queremos apenas dizer abrir braços ou pernas; a intenção mental deve se abrir junto com os membros. Quando dizemos “fechar”, não apenas significamos fechar braços ou pernas; a intenção mental deve fechar-se junto com os membros. Se você puder combinar o interno e o externo dentro de um simples impulso ****, então eles se tornarão um todo sem costuras (uma unidade completa).



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

9. Pratique continuamente e sem Interrupções.

Força nas artes marciais externas é um tipo de força bruta adquirida e, por isso, ela tem um começo e um fim, tempos em que ela continua e tempos em que ela se corta de tal forma que quando a força velha é usada e quando a nova força ainda não surgiu, há um momento que é extremamente fácil para a pessoa ser coagida por seu oponente. No Tai Chi nós usamos mais a intenção do que a força e desde o princípio ao fim, suavemente, incessantemente, em círculo completo e retornando ao início, circulando infinitamente. Isto é o que nos clássicos do Tai Chi se fala por: “Como o Rio Yang-Tsé ou Amarelo, fluindo infinitamente”. E novamente: “A força do movimento é como desenrolar fios de seda”. Estas duas frases são referencia a esta unificação de um simples impulso****.

10. Procure a Quietude dentro do Movimento.

Artistas Marciais Externos apreciam saltar e parar como boa técnica e eles fazem isso até que a respiração (chi) e a força sejam exauridas, tanto, que após praticarem, eles ficam sem fôlego. No Tai Chi nós usamos a quietude para dominar o movimento e mesmo em movimento, ainda preservamos a quietude. Assim, quando você pratica a forma, quanto mais lento melhor! Quando você pratica devagar, a sua respiração torna-se profunda e longa, o chi submerge no campo de cinábrio (dan1 tian2) e naturalmente não há constrição danosa ou alargamento dos vasos sanguíneos. Se o estudante tenta cuidadosamente, ele pode ser capaz de compreender o significado oculto nessas palavras.

** Esta frase de quatro caracteres é provavelmente a mais difícil dentro da literatura do Tai Chi para ser traduzida. Escolhi observar cada uma das quatro palavras para preencher a função de predicados ou frases verbais. Uma outra abordagem mais óbvia seria tomar as primeiras duas como advérbios e as duas últimas como sujeito e predicado: “Vazio e vívido, o ápices é energético” Muitas outras interpretações também são possíveis.*

*** Em chinês, o termo cintura refere-se mais aos espaços entre as vértebras, do que ao círculo no centro do corpo.*

**** Nas artes marciais externas, tais como o Shaolin, se ensina a usar a energia das partes ou seções do corpo, em oposição à energia “de todo o corpo”, do Tai Chi Chuan.*

***** Literalmente “em um chi”. Poderia ser abordado também como “em uma respiração”.*

De todos os 10 pontos, o primeiro tem importância fundamental, pois permite que nosso espírito se eleve e então possamos coordenar todos os movimentos do corpo de forma concentrada e sem perda de equilíbrio com muita energia. Devemos ter a ideia de um fio puxando nossa cabeça desde o centro para o alto, fazendo com que tenhamos a sensação de haver crescido alguns centímetros.

É importante lembrar que o Tai Chi Chuan é um ramo do Wushu Tradicional Chinês (conjunto de Artes Marciais Chinesas), que é grandemente influenciado pela rica Cultura Chinesa. As teorias de Confúcio têm



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

sido sempre a guia para os padrões das regras de comportamento do povo Chinês. Confúcio enfatizou que devemos sempre em primeiro lugar, tratar as pessoas com respeito e convencê-las a seguir a moral mais nobre. Desta feita, a regra mais importante que os praticantes das artes marciais devem obedecer é a moral das Artes Marciais, que se fundamenta no respeito aos mais idosos e aos mais jovens e fracos, proteção aos que necessitam e utilizar as artes marciais somente quando for a favor do benefício ou da proteção de alguém oprimido, além de cultivar a humildade, jamais se apresentando como um lutador desafiante.

O termo Tai Chi se origina do I Ching, o Livro das Mutações e assim o Tai Chi Chuan tem como origem, a filosofia taoísta que se mesclou com os princípios da Arte Marcial. **Quando de sua origem, o Tai Chi Chuan foi desenvolvido através de 13 Posturas Essenciais que surgem desde os princípios do I Ching, relacionadas com os Oito Trigramas: Chien, Kun, Kan Li, Sun, Chen, Tui e Ken, e os Cinco Elementos da natureza: Fogo, Água, Metal, Madeira, Terra.**

As Treze Posturas que correspondem aos princípios acima são:

Pan (bloquear) equivale ao trigrama Chien

Lu (rolar para trás) equivale ao trigrama Kun

Chi (pressionar) equivale ao trigrama Kan

An (empurrar) equivale ao trigrama Li

Tsai (puxar para baixo) equivale ao trigrama Sun

Lieh (rachar ou separar) equivale ao trigrama Chen

Jou (golpe de cotovelo) equivale ao trigrama Tui

Kou (golpe de ombro) equivale ao trigrama Ken

Avançar equivale ao elemento Fogo

Retirar equivale ao elemento Água

Guardar a Esquerda equivale ao elemento Metal

Antecipar à Direita equivale ao elemento Madeira

Equilíbrio Central equivale ao elemento Terra.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Importante saber que na origem o Tai Chi era chamado de “Treze Posturas”, justamente por essa conexão íntima com os Oito Trigramas e Cinco Elementos.

Alguns autores divergem quanto às correspondências, mas basicamente a exposta acima é a mais popular entre os praticantes.

O Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan tem algumas características próprias, a saber:

- a) A sequência do aprendizado do estilo segue com Forma Sem Armas, Forma de Espada, Forma de Sabre e Tue Shou.
- b) Na Forma sem Armas, seus movimentos são abertos e estendidos sendo que a velocidade da execução da forma é vagarosa, contínua e homogênea.
- c) Na Forma de Espada os movimentos são abertos e estendidos. A velocidade é homogênea e as técnicas da espada são leves e ágeis com finalizações bem marcadas.
- d) Na Forma do Sabre os movimentos são grandes, a velocidade é rápida e a finalização das formas é bem poderosa.
- e) Tecnicamente temos dentro da execução da Forma do Estilo Yang Tradicional, dois passos mais importantes que se repetem constantemente:

Dados técnicos importantes:

Passo Arco: no passo arco, o peso maior do corpo fica no pé da frente. O joelho dianteiro vai estar dobrado, sem ultrapassar a ponta do pé e o joelho traseiro vai estar naturalmente estendido. O pé da frente aponta para frente bem reto e o pé de trás aponta para 45 graus ao canto. Entre os pés deve haver uma largura igual a do ombro do praticante e a distribuição final do peso será 60% na perna da frente e 40% na perna de trás.

Passo Cheio/Vazio: no passo cheio/vazio, o peso maior estará na perna de trás. O pé da frente aponta para frente e o de trás a 45 graus ao canto. Os dois pés estão separados por uma simples linha ao centro. O joelho da perna sólida (cheia), aponta a mesma direção da ponta do pé. Quando o pé da frente está apoiado no calcanhar, a perna deve estar estendida naturalmente. Quando o pé da frente estiver apoiado na ponta (metatarso), a perna deve estar ligeiramente dobrada, com o joelho aparecendo.



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

No estilo Yang de Tai Chi Chuan existem três posturas de passo arco em que o corpo deve estar perpendicular ao chão ou ereto: Lan Chiao Wei (Tso Pam) – Acariciar a cauda do pássaro à esquerda; Tan Bian – Passo do Arqueiro ou Chicote Simples e Shen Ton Bei – Abrir o leque.

Para que a prática do Tai Chi Chuan aconteça de maneira correta, devemos compreender um princípio fundamental que permeia todas as Formas. O RELAXAMENTO. Diferente do conceito convencional de relaxar (que nos faz amolecer os músculos e até adormecer em processos de relaxamento), esta palavra em português que traduz parcialmente um termo difícil de ser traduzido do chinês: Fang Song, deve ser compreendida como ABERTURA E ESTENSÃO. Durante a prática do Tai Chi Chuan, devemos manter a ideia de abrir todas as juntas e ligamentos de forma a fazer com que o corpo fique expandido e o tônus muscular permanece sempre o mesmo, suavemente trabalhado. O termo Fang Song, refere-se a um estado de alerta corporal, entre a rigidez excessiva e o relaxamento mole e cada um dos praticantes deve encontrar dentro de si este estado, o que exige atenção, paciência para experimentar e muitas vezes até suportar algumas dores musculares que vão anteceder a um verdadeiro fortalecimento geral do corpo. Assim, quando o RELAXAMENTO CORRETO acontece, há abertura do esqueleto, das juntas e dos ligamentos do corpo, fazendo com que nosso corpo se integre como um TODO.

Para que haja combinação do corpo todo em movimento, a cintura (quadril) tem um papel fundamental na execução das formas do Tai Chi Chuan e é chamada de GOVERNADOR do corpo. A presença do quadril na movimentação geral do corpo deve ser constante e na realidade, a origem dos movimentos reside aí. Temos que ter consciência da presença do quadril sentindo o peso de nossa gravidade bem no centro do corpo. Aos poucos nossa mente percebe inclusive a existência do osso sacro que funciona como um eixo central de onde todos os movimentos surgem, sejam eles pequenos ou grandes.

Quando passamos a praticar o Tai Chi Chuan corretamente a energia (Chi) percorre todo o nosso corpo promovendo o fortalecimento geral do mesmo, produzindo uma sensação agradável de calor e bem estar. O caminho que a energia faz quando praticamos Tai Chi Chuan, segue o seguinte trajeto: A energia está enraizada nos pés, desenvolve-se (explode) nas pernas, é dirigida pela cintura e se expressa pelas mãos.

A Cultura Chinesa e o Tai Chi Chuan: a partir do I Ching e escolas diferentes de filosofia Tai Chi (um) emana do Wu Chi (supremo vazio). Tai Chi é a origem dos estados dinâmicos e estáticos e se separam em yin e yang. Quando há movimento, yin e yang se separam, quando não há movimento, se combinam e tornam-se um.



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Princípio dos cinco elementos Wu Sheng

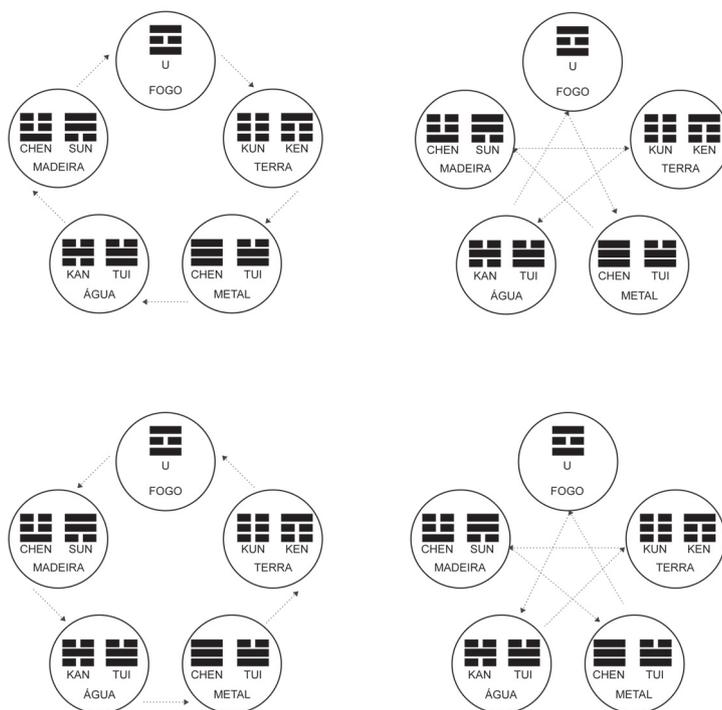
Os cinco elementos são fogo, metal, água, madeira e terra. Cada um deles se desenvolve, controla e equilibra um ao outro. Observe os ciclos de relacionamento que existem entre os Cinco Elementos:

A medicina chinesa usa o yin e o yang e utiliza os 5 elementos para equilibrar o corpo e a saúde humana. Diferença entre artes marciais internas e externas: as externas são duras e visam a fortaleza para vencer seu oponente, enquanto as internas utilizam a suavidade (Tai Chi Chuan, Shing I e Pakua) para seguir a energia do oponente, a imagem da agulha no meio ao meça do algodão, os movimentos internos e externos são coordenados juntos.

A respiração durante a prática do Tai Chi Chuan deve ser natural, homogênea. Afunde o Chi no Dan Tian. Não é necessário tentar uma coordenação muito precisa entre respiração e movimento. Com movimentos longos, você deve respirar naturalmente. Não breque a respiração porque a sua energia vai parar, o chi vai parar. Por isso, os movimentos e a respiração devem ser naturais. A respiração se coordena com os movimentos de maneira simples.

Depois do aprendizado da Forma Tradicional sem armas, iniciamos o aprendizado do Tue Shou onde entramos em contato com as 8 energias ensinadas na forma, aplicadas com um oponente. Depois as armas: espada e sabre ensinam como usar uma arma, seguindo os 10 pontos essenciais enquanto mantêm movimentos grandes graciosos e em velocidade homogênea. E bastão.

Os princípios básicos do Tue Shou: são grudar, aderir, conectar, seguir sem resistir ou separar-se do oponente. Se seu oponente se move, você se move; quando ele se mover, você se move depois, porém chega antes para controlá-lo.





Tipos de armas usadas pela Família Yang

Armas Curtas: são espada de 67 e sabre de 13 posturas.

Armas Longas: antigamente utilizávamos a lança longa e tínhamos uma forma de 13 movimentos, depois se tornou um bastão longo. As suas técnicas são a da lança original, mais tarde a prática do bastão longo tornou-se uma maneira de treinar a emissão da energia FA JING, vibrando o bastão.

Características da Espada: formas claras, leves, flexíveis, vividas e fluidas.

Características do Sabre: formas pesadas, poderosas e energéticas mostrando o espírito forte.

Ainda devemos lembrar que:

Boca: manter a boca fechada, mas não muito fechada. Naturalmente fechada. Quando a boca esta seca, yin não é suficiente. Então não poderá haver yang.

Língua: Toque a ponta da língua no céu da boca. Isto ajuda a manter a boca úmida.

Forma da mão: levemente estendida, com dedos arredondados e espaço entre os dedos.

Mesma coisa para palma: levemente estendida, sem rigidez, com o centro arredondado. Não fique muito tenso ou muito mole.

Relaxar: Lembre-se de abrir as juntas, tendões e ligamentos de forma a unificar todo o corpo durante a prática. Tai Chi é um exercício do “corpo inteiro”.

Cintura: é o comandante dos movimentos e lidera o corpo todo.

Energia: surge na raiz (pés), explode nas pernas, controlada pela cintura e expressa pelas mãos.

Como o corpo se move durante a prática do Tai Chi?

A parte superior do corpo é leve, o meio é flexível e a parte baixa do corpo é sólida e pesada.

Como manter a parte superior do corpo leve a a parte baixa sólida?

Não use muita força para manter o corpo superior leve Mantenha seu chi submerso para manter o corpo inferior pesado.



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Como mantemos o chi submerso?

Não prenda a respiração, mantendo-a natural. Quando você se acalma o chi naturalmente submerge.

O que significa ter peso duplo?

O peso duplo significa que o Cheio e o Vazio não estão claros e isto faz com que você não seja capaz de transferir o peso e não é capaz de ser ágil e flexível, sua respiração não é natural e energia fica parada, rígida, e o corpo não flexível.

O que significa punho longo?

Na forma do Tai chi, a energia está se movendo o tempo todo, sem parar, como nuvens ou água fluindo. Outras formas de Artes Marciais chamam de punho longo quando a forma é rápida e os movimentos longos. No Tai Chi, punho longo quer dizer que a energia é contínua como nuvens e água.

Quais são os tesouros do corpo humano?

Jing (Essência) Chi (Energia vital) e Shen (Espírito)

Acumule Shen para promover Chi,

Acumule chi para promover Jing,

Refine Jing até que se transforme em Chi,

Refine Chi em Shen;

Refine Shen até a Vacuidade.

Este é o modo de fartalecer, enriquecer e aumentar Jing Chi e Shen no corpo.

O que é Jing?

É a essência. Jing é o componente básico do corpo humano e serve como sua base de atividade vital. É o que conseguimos através dos alimentos, do sol, da lua, do ar. Comparando Jing com Chi, Jing é mais Yin.

Como que Chi se relaciona com Jing?

O significado de Chi é simplesmente Vida! A reunião de Chi é Vida, a dispersão de Chi é Morte. A força



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

promotora da atividade do corpo humano é Chi. Chi coexiste com Jing e onde há Jing deve haver Chi e vice-versa. Chi é mais Yang.

O que é Shen?

É derivado de Jing e Chi e tem uma base substancial. Jing + Chi = Shen. Shen é a manifestação externa da ação de Jing e Chi. Onde Chi é forte, haverá Shen; Onde Chi é fraco ou ausente, Shen será fraco. Shen move-se junto com Chi e Jing. A substância de Shen manifesta-se na aparência corpórea.

Como podemos elevar nosso espírito?

Seguindo os 10 princípios do Estilo Yang, todo nosso corpo irá abrir, permitindo que a energia vital de JingChi seja cultivada e capaz de elevar-se. O seu espírito vem de seu coração e mostra-se a través da sua mente. Você deve usar a atenção e a concentração para usar seu espírito e, assim, poder se elevar.

Quais os aspectos morais que devermos cultivar:

Ser uma pessoa boa e respeitar os outros, especialmente os mais velhos.

Fonte: <http://www.sbtcc.org.br>