



## HISTORIA

Existem duas teorias sobre o surgimento do Tai Chi Chuan. A primeira nos remete a Chan Sangfeng: o Tai Chi Chuan é uma arte chinesa que surge na história daquele país ao redor da Dinastia Ming e Yuan – Chan Sanfeng – há 600 ou 700 anos atrás vivia no Templo Shaolin e foi para a montanha Wudan onde criou o Tai Chi. Ele viu um Grou lutando com uma Serpente. O Grou era sempre duro. A Serpente cedia e seguia o Grou e não resistia e assim não perdeu sua vida para o Grou. A força foi controlada pela suavidade. A segunda teoria diz que o Tai Chi foi criado pela Família Chen ao redor de 300 anos atrás por Chen Wangtin.

Na sua origem o Tai Chi Chuan foi desenvolvido através de 13 Posturas Essenciais que surgem desde os princípios do I Ching, justamente por essa conexão íntima com os Oito Trigramas e os Cinco Elementos. Alguns autores divergem quanto às correspondências, mas basicamente a exposta abaixo é a mais popular entre os praticantes. As 13 posturas são compostas pelas 8 energias e os 5 passos: as 8 energias são: desviar (peng), rolar para trás (lu), pressionar (chi), empurrar (an), puxar (tsai), golpe de cotovelo (jou), golpe de ombro (kou), e rachar (lieh). E os 5 passos são: avançar, recuar, olhar a esquerda, fixar a direita e equilíbrio central.

Historicamente temos 5 estilos de Tai Chi Chuan que estão ligados uns aos outros; Chen, Yang, Wu, Wu e Sun. Todos os 5 estilos estão unidos; seus movimentos externos são um pouco diferente mas internamente as energias são as mesmas. 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. Os criadores de cada um dos estilos foram:

**Chen** foi criado por Chen Wanting

**Yang** foi criado por Yang Luchan

**Wu/Hao** foi criado por Wu Yuxiang

**Wu** foi criado por Wu Jian Quan ou Wu Quanyu

**Sun** foi criado por Sun Lutang

**Estes criadores também aprenderam de seus mestres que foram:**

**YangLuchan** aprendeu de **Chen Changxin**

**Wu Yuxiang** aprendeu de **Yang Luchan, Yang Banhou e Chen Qingping**

**Wu Jianquan** aprendeu de seu pai, **Quanyu**

**Sun Lutang** aprendeu de **Hao Weijian**





## **E, embora estejam ligados uns aos outros cada estilo tem suas características próprias:**

**Estilo Chen** - é rápido e lento combinando alguns movimentos de saltos e pisadas fortes. A velha forma e o compendio de punhos foram criados pela 17a. geração.

**Estilo Yang** – Yang Luchan aprendeu a velha forma da família Chen. Os movimentos do Tai Chi da Família Yang são lentos, contínuos, suaves amplos e abertos. Yang Luchan aprendeu da 14ª. geração da Família Chen.

**Estilo Wu/Hao** - O primeiro estilo Wu veio dos Estilos Yang e Chen e é lento, suave e pequeno e as posturas são altas. Wu Yuxiang aprendeu de Yang Banhou, a 2ª. geração da Família Yang, e então aprendeu de Chen Quinping, 14ª. geração. Wu/Hao tem uma forma menor.

**Estilo Wu** – o segundo estilo Wu veio de Quanyu que aprendeu de Yang Banhou. Eles inclinam o corpo para o lado, mas pensam que estão eretos. Wu aprendeu de Yang Banhou. Mais tarde a forma de Banhou se tornou menor.

**Estilo Sun** – aprendeu de Hao Weijian. Seus movimentos combinam tres estilos de Tai Chi juntos: Wu, Hsing-I e Bagua.

## **O Tai Chi Chuan da Familia Yang**

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 seu desempenho nas lutas era tão excelente que recebeu o apelido de "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 e que inclusive, 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 adaptá-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 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 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 vôo. 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 o 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 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). A forma praticada hoje em dia é a Forma Longa que chamamos de Forma Tradicional 85, 103 e 108. Mesmo que a contagem seja diferente, os movimentos são os mesmos. O estilo Yang é o estilo mais popular de Tai Chi praticado em todo o mundo. Isto é devido ao esforço da Família Yang em ensinar ao público e não manter o conhecimento privado.

### **A atual linhagem da Família Yang é:**

**Yang Luchan**, 1a. Geração (velha forma)

**Yang Jianhou** é a 2a. Geração (forma média)

**Yang Chengfu** é a 3a. Geração (forma longa)

Ele unificou a forma que é praticada em todo o mundo hoje.

**Yang Zhenduo** é a 4ª. geração

**Yang Jun** é a 5ª. Geração

### **Seguem os nomes originais dos locais de nascimento do Tai Chi das diferentes famílias:**

O nome original do local de nascimento do Estilo Yang é a cidade de Guangfuzhen na área de Guangpingfu.

O nome original do local de nascimento do Estilo Chen é a vila de Chenjiagou, no condado de Wen, província de Hunan.

O nome original do local de nascimento do Estilo Wu/Hao é a cidade de Guangu, no condado de Yongnian, na província de Hebei.





O nome original do local de nascimento para o Estilo Sun não é oficialmente conhecido.

## **A Historia da Família Yang**

O local de nascimento do Tai Chi Chuan da Família Yang é a Província de Hebei, Condado de Yongnian. Há 200 anos atrás, Yang Luhchan foi para Pequim para ensinar a Família do Imperador. As pessoas o assistiam e queriam aprender com ele. Seus movimentos eram suaves, vagarosos e homogêneos. Enquanto desenvolvia-se, o Tai Chi Chuan da Família Yang, teve diferentes formas. A forma original é chamada de Velha Forma. Então vieram a Forma Curta, Média e a última a Forma Longa. A Forma praticada agora é a Forma Longa que chamamos de "Forma Tradicional 85, 103, e 108". Mesmo que a contagem seja diferente, os movimentos são os mesmos.

## **O desenvolvimento da Forma da Família Yang de velha, para média, e curta.**

**Yang Luchan** desenvolveu a forma Velha

**Yang Banhou** e **Yang Shaohou** desenvolveram a forma curta

**Yang Jianhou** desenvolveu a forma média

**Yang Chengfu** desenvolveu a forma longa

## **Teoria**

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: a seguir estão os 10 princípios de Yang Chengfu transmitidos oralmente por Yang Chengfu e gravado por Chen Weiming – traduzido para o inglês por Jerry Karin, e para o português pela Profa. Angela Soci





## **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 submirja no campo de cinábrio (dan1 tian2). O peito não deve ficar estufado para fora. Se fizer isso, 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 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 guiá-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).

## **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 YangTse 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 sessões 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”.

---

## **Filosofia**

A cultura chinês se desenvolve a partir do I Ching e diferentes escolas de filosofia. Tai Chi (um) se desenvolve do Wuji (a vacuidade). O Tai Chi é a origem dos estados





dinâmicos e estáticos e se separa em dois – yin e yang. Quando há movimento, yin e yang se separam. Quando não há movimento, eles se combinam e se tornam um.

O Wu Sheng = 5 elementos/princípios. Os 5 elementos são: fogo, água, metal, madeira e terra. Cada um se desenvolve, controla e equilibra um ao outro.

A terra é nutrida pelo fogo

O metal é criado pela terra

O metal se dissolve para alimentar a água

A água nutre a madeira

E a madeira alimenta o fogo

A água apaga o fogo

O Fogo tempera o metal

O metal corta a madeira

A madeira restringe a terra

A terra segura a água

A medicina chinesa usa o yin e yang.

Por exemplo:

Coração = fogo

Fígado = Madeira

Rins = água

Quando ficamos doentes o yin e yang não estão equilibrados. A medicina chinesa também usa os elementos Wu Sheng.

### **Qual é a diferença entre arte marcial interna e arte marcial externa?**

Com as artes marciais externas podemos ser mais fortes e duros que o nosso oponente para vencê-lo. Na arte marcial interna se inclui Tai Chi, Hsing I, e o Bagua. Treinamos para usar métodos suaves para tornar o corpo suave, seguir a energia do oponente. Como o algodão – cedendo. Dentro e Fora estão coordenados juntos.

---

### **Prática**

Existe um desenvolvimento de aprendizado após aprendermos a Forma Longa. Os alunos aprendem a Forma Longa, o Tue Shou, e as Armas (espada, sabre e depois bastão). A Forma Longa é a fundação para todas as outras formas. Depois de aprender a Forma Longa o aluno progride para aprender o Tue Shou. O Tue Shou ensina o aluno a aplicar as 8 energias que são ensinadas na forma Longa com um oponente/parceiro. A forma de Espada e Sabre nos ensina a usar uma arma. A espada e sabre também seguem os 10 princípios enquanto mantém o ritmo longo,





gracioso e contínuo. As técnicas de espada são claras, leves, flexíveis, vividas e fluidas e as técnicas de sabre são pesadas, poderosas e energéticas e mostram um espírito forte.

**Sobre o Tue Shou:** os princípios básicos para o Tue Shou são grudar, aderir, conectar, seguir sem resistir ou separar do oponente. Se o seu oponente não se move, você não se move. Quando o seu oponente começa a se mover, então você se move mais tarde e chega/controla primeiro. Temos duas formas de Tue Shou – pés fixos e andando. No Estilo Yang incluímos 5 tipos diferentes de Tue Shou – um braço com pés fixos, braços duplos com pés fixos, e andando – para frente, andando – passo cruzado e o Grande Rolar para Trás.

### **As armas que fazem parte do Tai Chi original da Família Yang:**

O Estilo Yang Tradicional não tem muitas armas. Eles são divididos em dois grupos: armas longas e curtas. As armas curtas são a forma de espada 67 e a forma 13 de sabre. Para as armas longas costumávamos usar a lança (ou a forma de lança de 13 movimentos), mas mais tarde por razões de segurança, removemos a lança e assim ela se tornou um bastão longo. As técnicas para o bastão se mantêm as mesmas como a forma de lança original. Mais tarde a prática do bastão longo se tornou um treinamento para emissão de energia (fajing). Isto comumente se refere a dou gan ou bastão com tremores.

### **Itens importantes para a prática:**

**Os passos:** um passo arco é como a forma da postura de arqueiro. O joelho segue a linha do dedo do pé e não ultrapassa a ponta do pé. A perna atrás esta alongada e não hiper estendida. Largura de ombros entre os pés. Na frente e atrás o pé esta enraizado. Se os pés estão estreitos (não com largura de ombros) você não esta estável. O pé de trás aponta para o canto ou 45 graus. O peso esta 60% na perna de frente e 40% na perna atrás. Um passo vazio é quando sua perna atrás e pé estão apontando para o canto e o pé da frente esta para frente. O pé da frente toca o chão ou com o metatarso ou o calcanhar. O maior peso esta na perna atrás e a perna da frente tem pouco peso. O joelho da perna atrás está na linha dos dedos do pé. Não cruze os calcanhares. Fique do outro lado da linha central entre calcanhares. O passo é mais estreito. O peso esta 30% na perna da frente e 70% na perna atrás. Não incline para trás – mantenha o centro.

**Respiração:** a respiração é natural, contínua. Afunde o chi no dantian. Não falamos muito sobre coordenar a respiração com os movimentos. Com movimentos longos você deve respirar naturalmente – não pare de respirar porque sua energia irá parar, o chi irá parar, então os movimentos e a respiração devem ser naturais. Os movimentos devem ser coordenados com a respiração com movimentos simples.

**Boca:** mantenha a boca fechada mas não fechada, naturalmente fechada. Quando a boca esta seca, então o yin não é suficiente e não podemos ter o yang.





**Língua:** toque a ponta da língua no céu da boca. Isto ajuda a manter a boca umedecida.

**A forma da mão:** levante um pouco, estenda, flexione os dedos, um pouco de espaço entre os dedos. Mesma forma da palma. Não fique muito tenso ou duro.

**Relaxe:** lembre de abrir as articulações, tendões e ossos enquanto unifica todo o corpo durante a prática. Tai Chi é um exercício de corpo inteiro. A cintura é muito importante porque coordena todo o corpo. A energia é direcionada da sua raiz, que esta localizada nos pés, explode na perna, é controlada pela cintura e expressa nas mãos.

Quando praticamos Tai Chi a parte de cima do corpo é leve, a parte do meio é flexível e a parte de baixo é sólida e pesada. Não use muita força para manter a parte de cima do corpo leve. Mantenha o seu chi submerso embaixo para manter a parte de baixo sólida. Para manter o Chi submerso, não segure o sua respiração – mantenha a respiração natural. Quando você esta calmo, então naturalmente o seu chi irá submergir.

Peso duplo quer dizer que o seu “vazio” e “cheio” não estão claros. Isto faz com que você não seja capaz de transferir entre vazio e cheio e assim você não é capaz de ser flexível e ágil. Isto faz com que a sua respiração não seja natural, sua energia fica rígida, e todo o seu corpo não fica flexível.

Na forma do Tai Chi a energia esta se movendo continuamente – sem parar. Como nuvens se movendo, água fluindo – nunca para. Com outras formas de arte marcial o significado da forma é rápido, os movimentos são grandes, mas no Tai Chi quer dizer que a energia é continua como água, como as nuvens.

### **Os Três tesouros do Corpo Humano:**

Jing (essência)

Chi (Qi) (energia vital)

Shen (espírito)

"Acumule Shen para promover Chi

Acumule Chi para promover Jing

Refine Jing até que se torne Chi

Refine Chi em Shen

Refine Shen até a vacuidade

Esta é a forma para fortalecer, suportar e aumentar o Jing, Chi e Shen do corpo. “

Jing é o componente básico do corpo humano e serve como a base para a atividade vital. É aquilo que obtemos da comida, do sol, da lua. No par Jing/Chi, jin é mais yin.





O significado de Chi é simplesmente, vida! A vida é acúmulo de Chi, e a morte é a dispersão de Chi. É uma força promovendo a atividade do corpo humano. O chi coexiste com Jing. Onde há Chi, há Jing. Onde há Jing, deve haver Chi. Chi é como energia. O Chi é mais como Yang.

Shen deriva de Jing e Chi, mas tem uma base substancial (jing + chi = shen). Shen é a manifestação externa da ação cooperada de Jing e Chi. Onde o Chi é forte, haverá Shen. Onde o Chi está ausente, Shen será fraco. O shen se move com o Chi e o Jing. A substância de Shen se manifesta na aparência corpórea.

Seguindo os 10 princípios do Estilo Yang de Tai Chi Chuan, o corpo inteiro fica relaxado (song) e aberto permitindo que (jingshen) energia vital seja cultivada e elevada. Seu espírito vem do seu coração e se mostra no seus olhos. Você precisa usar a sua atenção e a sua concentração para que seu espírito seja elevado.

### **Wu De**

Wu De (virtude marcial) é o código de conduta estabelecido (moral) para os artistas marciais e cobre duas áreas principais: as ações e a mente do praticante. Na ação, devemos expressar humildade, respeito, correção, confiança e lealdade. Na mente, devemos ter força de vontade, perseverança, resistência, paciência e coragem.

Para sermos um bom praticante de Tai Chi devemos seguir sua moral. Seja uma boa pessoa. Respeitem-se uns aos outros, especialmente pessoas mais velhas.

---

## **Outras informações**

### **1. Material de estudo recomendado**

A Arte da Guerra de Sun Tzu  
I/Ching  
DVD do Mestre Yang Jun  
Livros de Medicina Tradicional Chinesa  
Livros de Cultura Chinesa

