

# EQUILIBRIUS - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental

Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center Brasil - Ribeirão Preto

Prof. Fernando De Lazzari - [www.taichichuan.com.br](http://www.taichichuan.com.br)

## Forma Espada Tai Chi - 67 Movimentos

Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan

1. 预备势	Yu bei shi	Preparação
2. 起势	Qi shi	Abertura inicial
3. 三环套月	San huan tao yue	Três círculos circundam a Lua
4. 魁星势	Kui xing shi	Ursa Maior
5. 燕子抄水	Yan zi chao shui	Andorinha toca a água
6. 右边拦扫	You bian lan sao	Bloquear e varrer à direita
7. 左边拦扫	Zuo bian lan sao	Bloquear e varrer à esquerda
8. 小魁星	Xiao kui xing	Ursa menor
9. 燕子入巢	Yan zi ru cao	Andorinha volta ao ninho
10. 灵猫捕鼠	Ling mao bu shu	Gato ágil caça o rato
11. 凤凰抬头	Feng huang tai tou	Fênix levanta sua cabeça
12. 黄蜂入洞	Huang feng ru dong	Vespa retorna à sua caverna
13. 凤凰右展翅	Feng huang you zhan chi	Fênix abre sua asa direita
14. 小魁星	Xiao kui xing	Ursa menor
15. 凤凰左展翅	Feng huang zuo zhan chi	Fênix abre sua asa esquerda
16. 等鱼势	Deng yu shi	Esperando o peixe
17. 右龙行势	You long xing shi	Dragão voa para a direita
18. 左龙行势	Zuo long xing shi	Dragão voa para a esquerda
19. 右龙行势	You long xing shi	Dragão voa para a direita
20. 怀中抱月	Huai zhong bao yue	Abraçando a lua
21. 宿鸟投林	Su niao tou lin	Pássaro voa para a floresta
22. 乌龙摆尾	Wu long bai wei	Dragão negro balança a cauda
23. 青龙出水	Qing long chu shui	Dragão verde sai da água
24. 风卷荷叶	Feng juan he ye	Vento balança as flores de lótus
25. 左狮子摇头	Zuo shi zi yao tou	Leão balança a cabeça, esquerda
26. 右狮子摇头	You shi zi yao tou	Leão balança a cabeça, direita
27. 虎抱头	Hu bao tou	Abraçando a cabeça do tigre
28. 野马跳涧	Ye ma tiao jian	Cavalo selvagem salta a ravina
29. 勒马势	Le ma shi	Puxando as rédeas do cavalo
30. 指南针	Zhi nan zhen	Bússola
31. 左迎风掸尘	Zuo ying feng dan chen	Tirando o pó – 1

32. 右迎风掸尘	You ying feng dan chen	Tirando o pó – 2
33. 左迎风掸尘	Zuo ying feng dan chen	Tirando o pó – 3
34. 顺水推舟	Shun shui tui zhou	Empurrando a canoa com a corrente
35. 流星赶月	Liu xing gan yue	Estrela cadente caça a lua
36. 天马飞瀑	Tian ma fei pu	Cavalo celestial voa sobre a cachoeira
37. 挑帘势	Tiao lian shi	Levantar a cortina
38. 左车轮	Zuo che lun	Rodar à esquerda
39. 右车轮	You che lun	Rodar à direita
40. 燕子衔泥	Yan zi xian ni	Andorinha carrega terra no bico
41. 大鹏展翅	Da peng zhan chi	Pássaro grande abre suas asas
42. 海底捞月	Hai di lao yue	Pescando a lua no fundo do mar
43. 哪吒探海	Ne zha tan hai	Na Ja (Fada) explora o mar
44. 犀牛望月	Xi niu wang yue	Rinoceronte olha a lua
45. 射雁势	She yan shi	Atirando no ganso
46. 青龙现爪	Qing long xian zhua	Dragão verde mostra suas garras
47. 凤凰双展翅	Feng huang shuang zhan chi	Fênix abre as duas asas
48. 左跨拦	Zuo kua lan	Passo e bloquear em cima à esquerda
49. 右跨拦	You kua lan	Passo e bloquear em cima à direita
50. 射雁势	She yan shi	Atirando no ganso
51. 白猿献果	Bai yuan xian guo	Macaco branco apresenta a fruta
52. 右落花势	You luo hua shi	Flores caem – 1
53. 左落花势	Zuo luo hua shi	Flores caem – 2
54. 右落花势	You luo hua shi	Flores caem – 3
55. 左落花势	Zuo luo hua shi	Flores caem – 4
56. 右落花势	You luo hua shi	Flores caem – 5
57. 玉女穿梭	Yu nu chuan suo	Linda Lady trabalhando no tear
58. 白虎搅尾	Bai hu jiao wei	Tigre branco balança a cauda
59. 虎抱头	Hu bao tou	Abraçando a cabeça do tigre
60. 鱼跳龙门	Yu tiao long men	Peixe voa sobre o portal do Dragão
61. 左乌龙搅柱	Zuo wu long jiao zhu	Dragão negro se enrola no poste, esquerda
62. 右乌龙搅柱	You wo long jiao zhu	Dragão negro se enrola no poste, direita
63. 仙人指路	Xian ren shi lu	Imortal aponta o caminho
64. 朝天一柱香	Chao tian yi zhu xiang	Incenso aponta o Céu
65. 凤扫梅花	Feng sao mei hua	Vento soprando a Flor de Ameixeira
66. 牙笏势	Ya hu shi	Apresentando a Tabuleta
67. 抱剑归原	Bao jian gui yuan	Retornar a Espada para a posição original

