

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

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 p/ 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 |
| 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 |

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