

# TAI CHI CHUAN

## Material para Estudo e Teoria para o Exame do Ranking

Abaixo estão alguns ensinamentos e conhecimentos básicos da arte do Tai Chi Chuan que todo praticante sincero e dedicado deve saber. As questões das provas teóricas do Exame do Ranking são baseadas nestes conhecimentos.

### História

#### **1. Como surgiu o Tai Chi Chuan ?**

O surgimento do Tai Chi Chuan tem 2 teorias:

Teoria #1: Por volta da Dinastia Sung, o monge Chang San Feng, aproximadamente 700-800 anos atrás, viveu no Templo Shaolin e foi para a Montanha Wudang e criou o Tai Chi. Ele viu uma garça lutando com uma cobra. A garça era sempre dura. A cobra tentava render e seguir a garça e não resistindo, assim, ela não perdeu sua vida para a garça. O duro estava sendo controlado pelo suave.

Teoria #2: Foi criado na Família Chen aproximadamente 300 anos atrás por Chen Wangting.

#### **2. Quais são as 13 Posturas (nome original do Tai Chi Chuan) ?**

As 13 posturas consistem de 8 energias e 5 passos:

8 energias são: Desviar (Peng), Rolar para trás (Lu), Pressionar (Ji), Empurrar (An), Puxar para baixo (Cai), Rachar (Lie), Golpe de ombro (Kao) e Golpe de cotovelo (Zhou).

5 passos são: Avançar (Jin), Recuar (Tui), Olhar à esquerda (Zuo Gu), Olhar à direita (You Pan) e Equilíbrio central (Zhong Ding).

#### **3. Quantos estilos de Tai Chi Chuan existem e quais são as diferenças entre eles ?**

Existem 5 diferentes estilos de Tai Chi Chuan que são ligados uns com os outros: Chen, Yang, Wu/Hao, Wu e Sun. Todos os 5 estilos são conectados, os movimentos externos são um pouco diferentes, mas as energias internas são as mesmas.

**Estilo Chen** – os movimentos são rápidos e lentos, combinados juntos com pulos e movimentos bruscos. Forma velha e punho longo foram criados pela 17ª geração.

**Estilo Yang** - Yang Luchan aprendeu a forma velha da família Chen. Os movimentos Yang são lentos, contínuos, suaves, grandes e abertos. Yang Luchan aprendeu com um membro da 14ª geração da família Chen.

**Estilo Wu/Hao** – O primeiro estilo Wu veio dos estilos Yang e Chen e é lento, plano, pequeno e as posturas são altas. Wu Yuxiang aprendeu com Yang Banhou, 2ª geração da família Yang, e então aprendeu com Chen Qingping, 14ª geração da família Chen. Wu/Hao é a menor forma.

**Estilo Wu** – O estilo Wu veio de Wu Quanyu e Wu Jian Quan que aprenderam de Yang Banhou. Eles inclinavam o corpo deles para o lado, mas quando eles inclinavam, pensavam estar retos.

**Estilo Sun** – Sun Lutang aprendeu de Hao Weijian. Os movimentos deles combinam 3 estilos juntos: Tai Chi Chuan Wu/Hao, Hsing I Chuan e Bagua Chuan.

#### **4. Quem criou cada um dos 5 estilos ?**

**Chen** foi criado por Chen Wangting

**Yang** foi criado por Yang Luchan

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

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

**Sun** foi criado por Sun Lutang

#### **5. Os criadores dos estilos aprenderam de quem ?**

Yang Luchan aprendeu de Chen Changxin

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

Wu Jianquan aprendeu com o pai dele, Quanyu

Sun Lutang aprendeu de Hao Weijian

#### **6. Quais os nomes originais dos lugares de nascimento dos 5 maiores estilos de Tai Chi Chuan ?**

O nome original do lugar de nascimento do **Estilo Yang** é cidade de Guangfuzhen, na área de Guangpingfu (maior que um condado e menor que uma província).

O nome original do lugar de nascimento do **Estilo Chen** é vila Chenjiagou, condado Wen, na Província de Henan.

O nome original do lugar de nascimento do **Estilo Wu/Hao** é cidade Guangfu, condado Yongnian, na Província de Hebei.

O nome original do lugar de nascimento dos **Estilos Sun e Wu** não é oficialmente conhecido.

#### **7. Qual é a história do Estilo Yang ?**

O lugar de nascimento do Estilo Yang de Tai Chi Chuan é a Província de Hebei, condado Yongnian. Por volta de 200 anos atrás, Yang Luchan foi para Beijing para ensinar a Família do Imperador. Pessoas assistiam e queriam aprender com ele. Os movimentos eram planos, lentos e constantes. A Segunda geração aprendeu a forma velha, que é maior e mais simples. A forma média (terceira geração) é maior, mais extensa e aberta. Esta nós chamamos de Forma Longa. A Forma que é praticada agora é a Forma Longa que nós chamamos de “Tradicional, 85, 103 ou 108 Form”. A contagem é diferente, mas os movimentos são os mesmos.

#### **8. No Estilo Yang quem mudou e criou as Formas Velha, Média e Curta ?**

Yang Luchan criou a Forma Velha.

Yang Banhou & Yang Shaohou – Forma Curta

Yang Jianhou – Forma Média

Yang Chengfu – Forma Longa

#### **9. Qual é a linhagem da Família Yang ?**

Yang Luchan, 1ª geração (Forma Velha)

Yang Jianhou, 2ª geração (Forma Média)

Yang Chengfu, 3ª geração (Forma Longa). Ele padronizou a forma que é praticada no mundo todo até os dias de hoje.

Yang Zhenduo, 4ª geração

Yang Jun, 6ª geração

## 10. Qual é o mais popular estilo de Tai Chi Chuan praticado hoje em dia ?

Atualmente, o Estilo Yang é o mais popular estilo de Tai Chi Chuan praticado em todo o mundo. Os movimentos são fáceis e grandes. A Família Yang ensinou o povo divulgando o Tai Chi Chuan para um maior número de pessoas.

## Teoria

### 1. Quais são os 10 princípios essenciais do Tai Chi Chuan ?

A seguir são os 10 princípios essenciais do Tai Chi Chuan . Oralmente transmitido por Yang Chengfu. Recordado por Chen Weiming e Traduzido por Jerry Karin.

**1 – Energia leve e sensível no topo da cabeça:** fique ereto e mantenha a cabeça e o pescoço naturalmente eretos com a mente concentrada no topo da cabeça. Não tencionar demais, pois isto não permite que o sangue e a energia vital circulem suavemente.

**2 – Afundar o peito e arredondar as costas:** mantenha o peito ligeiramente para dentro o que o capacita a afundar ou submergir a respiração no Tan Tien (baixo ventre). Não deixe o peito para fora (protuberante), pois isto vai fazer com que a respiração torne-se difícil e de alguma forma o topo vai ficar pesado.

**3 – Relaxar a cintura:** quando relaxamos a cintura, os dois pés terão força o suficiente para formar uma base sólida. Todos os movimentos dependem da ação da cintura. Os movimentos desajeitados no Tai Chi Chuan surgem de ações erradas da cintura.

**4 – Discernir cheio e vazio:** é de importância primeira no Tai Chi Chuan distinguirmos entre “Xu” vazio e “Shi” cheio. Se o peso do corpo está na perna direita, então a perna direita está cheia e a esquerda está vazia, e vice-versa. Quando conseguimos separar o cheio do vazio, giramos o corpo levemente sem usar força. Se não conseguimos separar, o passo é pesado e vagaroso, e a posição não é firme, não fornecendo equilíbrio.

**5 – Afundar os ombros e cotovelos:** devemos manter os ombros na posição natural e relaxados. Se elevamos os ombros, o chi vai subir com eles e todo o corpo vai ficar sem força. Devemos também manter os cotovelos para baixo senão não seremos capazes de manter os ombros relaxados e mover nosso corpo de forma suave.

**6 – Usar a mente e não a força:** na prática do Tai Chi Chuan, todo o corpo está relaxado e não há idéia de força bruta ou endurecida nas veias ou juntas por trás dos movimentos do corpo. Se os meridianos não estiverem bloqueados a energia vital vai circular no corpo inteiro. Mas se os meridianos forem preenchidos com força bruta, a energia vital não será capaz de circular e conseqüentemente o corpo não vai se mover facilmente ou suavemente. Deve-se assim usar a mente ao invés da força bruta, pois assim a energia vital irá seguir a consciência e circular por todo o corpo. Através da prática persistente seremos capazes de cultivar e desenvolver uma força interna genuína. Isto é o que os expertos em Tai Chi Chuan chamam de: “Flexível na aparência, mas poderoso na essência”.

**7 – Coordenar o superior e o inferior:** de acordo com a teoria do Tai Chi Chuan a raiz está nos pés, a força é emitida através das pernas, controlada pela cintura e expressa pelos dedos; os pés, pernas e a cintura formam um todo harmonioso. Quando as mãos e a cintura e as pernas se movem, os olhos devem seguir o seu movimento. Isto pode acontecer quando houver coordenação entre a parte superior e inferior. Se alguma parte para de mover-se, então os movimentos serão desconectados e cairão em desordem.

**8 – Harmonia entre o interno e o externo:** praticando o Tai Chi Chuan o foco está na mente e na consciência. Assim dizem: “O Espírito (Consciência) é o comandante e o corpo é o subordinado”. Se podemos elevar o Espírito com a mente tranqüila, então os movimentos serão naturalmente suaves e graciosos. As posturas não vão além do cheio e vazio, abrindo e fechando. Aquilo que é chamado abrir, significa que não apenas as mãos e os pés estão abertos, mas a mente também está aberta. Quando pudermos fazer com que o de dentro e o de fora se tornem um, a coordenação será completa e a perfeição será atingida.

**9 – Importância da continuidade:** no Tai Chi Chuan se focaliza a atenção na mente e não na força e os movimentos de início ao final são contínuos e circulares. Assim se diz: “É como um grande rio correndo incessantemente”.

**10 – Tranqüilidade no movimento:** no Tai Chi Chuan o movimento é combinado com a tranqüilidade e enquanto se executa os movimentos se mantém a tranqüilidade da mente. Na prática da “Forma”, quanto mais lento o movimento, melhores resultados são conseguidos. Isto acontece porque quando os movimentos são lentos, pode-se respirar profundamente e submergir o Chi no Tan Tien. Isto produz um efeito suavizante no corpo e na mente. Aprendizes de Tai Chi Chuan irão conseguir uma melhor compreensão de tudo isto, através de estudo cuidadoso e prática persistente.

## Filosofia

### **1. Como a Cultura Chinesa está incorporada dentro do Tai Chi ?**

A Cultura Chinesa foi desenvolvida através do I Ching e de diferentes escolas de filosofia.

Tai Chi baseia-se e inclui o Yin e Yang. A teoria do Tai Chi está separada por 2 caminhos: 1 yin e 1 yang. Quando eles estão juntos tornam-se equilibrados.

Wu Sheng = 5 elementos/princípios.

Os 5 elementos são: Fogo, Água, Metal, Madeira e Terra.

Cada um desenvolve, controla e equilibra o outro.

Madeira nutre o Fogo

Fogo desenvolve a Terra

Terra desenvolve o Metal

Metal dissolve para tornar-se Água

Água nutre a Madeira

Água apaga o Fogo

Fogo derrete o Metal

Metal corta a Madeira

Madeira absorve os nutrientes da Terra

Terra controla a Água

A Medicina Chinesa baseia-se no Yin e Yang. Por exemplo: Coração = fogo; Fígado = madeira; Rim = água; Estômago = terra; Pulmão = metal. Quando nós estamos doentes, as energias Yin e Yang não estão equilibradas. A Medicina Chinesa também utiliza Wu Sheng, os 5 elementos.

## **2. Qual a diferença entre Artes Marciais Internas e Externas ?**

Nas artes marciais externas a pessoa deve ser mais dura e mais forte que seu oponente para vencê-lo.

As Artes Marciais Internas incluem Tai Chi Chuan, Hsing-I e Bagua. Nós treinamos usando um caminho suave para fazer o corpo suave, seguindo a energia do oponente. Como agulha oculta em algodão, internamente forte e externamente flexível. Dentro e fora são coordenados juntos.

## **Prática**

### **1. Depois de aprender a Forma Tai Chi, o quê nós aprendemos ?**

Estudantes aprendem a Forma Tai Chi, Tui Shou e as Formas com armas (Espada, Sabre e Bastão). A Forma sem armas é a base para todas as outras Formas. Depois de aprender a Forma Longa os estudantes avançam para aprender o Tui Shou. Tui Shou ensina os estudantes a aplicar as 8 energias com um parceiro. As Formas com Espada e Sabre ensinam os estudantes a usar as armas. A Espada e Sabre ainda seguem os 10 princípios essenciais, mantendo os movimentos grandes, graciosos e constantes. A técnica da Espada é limpa, leve, flexível, vigorosa e fluente e a técnica do Sabre é forte, poderosa e com energia, mostrando um espírito forte.

### **2. O que é Push Hands ou Tui Shou e quais os princípios básicos ?**

Os princípios básicos do Push Hands ou Tui Shou são: aderir, conectar, seguir sem resistência ou separar do oponente. Se seu oponente não se move, você não se move. Quando seu oponente inicia o movimento, então você se move e chega/controla primeiro.

### **3. Quais formas e tipos de Push Hands são ensinados pela Família Yang ?**

Nós temos 2 formas de Push Hands: passo fixo e movendo o passo. No Estilo Yang inclui-se 5 diferentes tipos de Push Hands: braço simples com passo fixo, dois braços com passo fixo, movendo o passo com o trabalho dos pés em linha reta, movendo o passo e cruzando os passos, e grande rolar para trás.

### **4. Quais armas são parte original do Tai Chi Chuan da Família Yang ?**

O Estilo Yang Tradicional atualmente não tem muitas armas. Elas estão divididas em 2 grupos:

Armas Curtas: são 67 movimentos da Espada e 13 movimentos do Sabre.

Armas Longas: antigamente era utilizada a lança longa e existia 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.

### **5. O que é um passo arco ?**

Um passo arco é como um passo do arqueiro. O joelho da perna da frente segue a direção dos dedos dos pés e não passa os dedos. A perna de trás está esticada, mas não muito. A largura dos pés é a mesma dos ombros. Avançando o pé de trás está enraizado. Se os pés estão muito estreitos (não estão na largura dos ombros) você não estará estável. O pé de trás aponta para o canto, 45 graus. O peso é 60% na frente e 40% atrás.

## **6. O que é um passo cheio/vazio ?**

Um passo cheio/vazio é quando sua perna e pé de trás estão apontando para o canto e o pé da frente está na frente. O pé da frente toca com o metatarso ou calcanhar. Mais peso está na perna de trás e a perna da frente toca com pouco peso. O joelho da perna de trás está na linha dos dedos dos pés. Não cruze os calcanhares. Fica uma linha passando entre os pés. O trabalho dos pés é mais estreito. O peso é 30% na perna da frente e 70% atrás. Não incline para trás, mantenha o centro.

## **7. Quando praticamos Tai Chi, devemos nos concentrar na respiração ?**

A Respiração é natural, constante. Afundar seu Chi para o Dantien (centro de energia localizado abaixo do umbigo). Manter a coordenação da respiração e dos movimentos. Com movimentos longos você deve respirar naturalmente – não pare sua respiração porque senão sua energia pára, o Chi pára. Assim os movimentos e a respiração devem ser naturais. Movimentos tem que ser coordenados com a respiração em movimentos simples.

## **8. Quais são os outros pontos que devemos lembrar quando praticamos Tai Chi Chuan ?**

Boca: manter a boca fechada, mas sem apertar demais. Naturalmente fechada. Quando a boca está seca, Yin não é suficiente, então não podemos ter Yang.

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

Forma da mão: eleve levemente, estenda e dobre um pouco seus dedos, deixe um leve espaço entre os dedos. Da mesma maneira com a palma da mão. Não deixe mole nem duro.

Relaxamento: Lembre-se de abrir as juntas, tendões e ossos enquanto unifica seu corpo inteiro durante sua prática. Tai Chi é um exercício para todo o corpo. A cintura é muito importante e comanda seu corpo inteiro.

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

## **9. Como o corpo se move enquanto praticamos Tai Chi Chuan ?**

A parte superior do corpo é leve, o meio do corpo é flexível e a parte inferior é sólida e firme.

## **10. Como nós mantemos a parte superior do corpo leve e a parte inferior sólida ?**

Não usamos muita força mantendo a parte superior do corpo leve. Mantemos o Chi afundado para baixo mantendo a parte inferior do corpo sólida.

## **11. Como mantemos nosso Chi submerso ?**

Não prenda a respiração, mantendo-a natural. Quando você está calmo, então seu Chi automaticamente submerge.

## **12. 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 a energia fica parada, rígida, e o corpo não flexível.

## **13. Às vezes o Tai Chi é referido como Punho Longo. 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, ele nunca pára. 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.

## **14. Quais são os 3 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 transforme em Chi,  
Refine Chi em Shen;  
Refine Shen até a Vacuidade.

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

## **15. O que é Jing (Essência) ?**

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.

## **16. Como o Jing (Essência) se relaciona com o Chi ?**

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

## **17. O que é Shen (Espírito) ?**

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. Aonde Chi é forte, haverá Shen; aonde 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.

## **18. Como podemos elevar nosso Shen (Espírito) ?**

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

## **19. O que é Wu De ?**

Wu De (Virtude Marcial) é o código de conduta moral estabelecido para os artistas marciais e tem 2 áreas principais: as Ações e a Mente dos praticantes.

Na Ação, é necessário expressar Humildade, Respeito, Confiança e Lealdade.

Na Mente, deve ter Força, Perseverança, Paciência e Coragem.

## **20. Quais são os princípios morais que nós devemos ser leais ?**

Ser uma boa pessoa. Respeitar uns aos outros, especialmente os mais velhos.

## **Informações Adicionais**

### **1. Recomendações de Leitura e Material de Estudo**

Arte da Guerra – de Sun Tzu

I Ching – O Livro das Mutações

How to Practice Tai Chi Chuan - de Yang Chengfu

Yang Style Taijiquan - de Yang Zhenduo

Os 10 Princípios do Tai Chi Chuan - de Yang Chengfu

TAI CHI CHUAN – Saúde e Equilíbrio – Fernando De Lazzari

DVD - Yang Family Tai Chi Chuan Traditional Form (103) by Yang Jun

Chinese Medical Books

Chinese Cultural Books