BIBLIOTECA DE FORMAS

Tai Chi Chuan 24 Movimentos, Forma Simplificada

24 movimentos · folha de referência A4 · gratuita

A sequência em ordem, com os pontos a observar em cada movimento. Esta é uma folha para manter ao seu lado na prática — para confirmar o que vem a seguir e recordar o que deve vigiar. É uma referência, não uma aula; os movimentos em si requerem um professor ou uma demonstração.

A SEQUÊNCIA

00	预备势	Postura de Preparação
01	起势	Postura Inicial
02	左右野马分鬃	Separar a Crina do Cavalo Selvagem, para Ambos os
03	白鹤亮翅	A Garça Branca Estende as Asas
04	左右搂膝拗步	Escovar o Joelho e Passo Torcido, para Ambos os Lados
05	手挥琵琶	Tocar o Alaúde
06	左右倒卷肱	Recuar e Reverter o Antebraço, para Ambos os Lados
07	左揽雀尾	Agarrar a Cauda do Pássaro — Lado Esquerdo
08	右揽雀尾	Agarrar a Cauda do Pássaro — Lado Direito
09	单鞭	Chicote Simples
10	云手	Mãos de Nuvem
11	单鞭	Chicote Simples
12	高探马	Passar a Mão no Cavalo
13	右蹬脚	Chutar com o Calcanhar Direito
14	双峰贯耳	Dois Picos
15	转身左蹬脚	Girar o Corpo e Chutar com o Calcanhar Esquerdo
16	左下势独立	Empurrar para Baixo e Ficar numa Perna — Lado Esquerdo
17	右下势独立	Empurrar para Baixo e Ficar numa Perna — Lado Direito
18	左右穿梭	Passar a Lançadeira, para Ambos os Lados
19	海底针	Agulha no Fundo do Mar
20	闪通臂	Lançar os Braços
21	转身搬拦捶	Girar o Corpo, Puxar, Bloquear e Socar
22	如封似闭	Fechar Aparentemente
23	十字手	Mãos em Cruz
24	收势	Postura de Encerramento

00 预备势

Postura de Preparação

Fique em pé com os pés juntos, o corpo ereto e os braços pendendo ao lado do corpo, com todo o corpo em Song (relaxamento).
Xu Ling Ding Jin (alinhar o topo da cabeça): o topo da cabeça fica levemente suspenso, o queixo levemente recolhido e a respiração natural.

01 起势

Postura Inicial

Abra o pé esquerdo na largura dos ombros; mantenha o peso estável, sem oscilar.
Erga os dois braços à frente até a altura dos ombros; afunde os ombros, sem os encolher.

02 左右野马分鬃

Separar a Crina do Cavalo Selvagem, para Ambos os Lados

Complete o gesto de "segurar a bola" à frente do corpo ao recolher o pé.
Dê um passo à frente apoiando primeiro o calcanhar e depois assente gradualmente na postura do arco (Gong Bu).

03 白鹤亮翅

A Garça Branca Estende as Asas

Após o passo de acompanhamento, transfira o peso para trás mantendo o tronco centralizado.
Ao estender a asa, eleve levemente o topo da cabeça para a frente e para cima.

04 左右搂膝拗步

Escovar o Joelho e Passo Torcido, para Ambos os Lados

A palma que escova o joelho descreve um arco leve à frente do joelho.
Envie a palma de empurrar para a frente a partir do lado da orelha, com a força chegando à raiz da palma.

05 手挥琵琶

Tocar o Alaúde

Transfira o peso para trás em um passo de meio-assento, com clara distinção Xu-Shi (vazio-cheio).
Envolva os dois braços à frente do peito, como se segurasse um alaúde.

06 左右倒卷肱

Recuar e Reverter o Antebraço, para Ambos os Lados

Recue apoiando primeiro a ponta do pé e depois assente lentamente.
Ao enrolar o braço, puxe-o para trás em arco, junto ao corpo.

07 左揽雀尾

Agarrar a Cauda do Pássaro — Lado Esquerdo

Mantenha os braços arredondados ao estender o peng, com uma sensação de expansão para fora.
Puxe para trás em arco, deslocando o peso para trás em sincronia.

08 右揽雀尾

Agarrar a Cauda do Pássaro — Lado Direito

Mantenha os braços arredondados ao estender o peng, com uma sensação de expansão para fora.
Puxe para trás em arco, deslocando o peso para trás em sincronia.

09 单鞭

Chicote Simples

Faça o gancho com uma flexão natural do punho — sem força rígida.
Empurre a palma com o punho assentado, com a palma voltada diretamente para a frente.

10 云手

Mãos de Nuvem

Deixe a cintura conduzir os braços em um movimento suave e contínuo de um lado para o outro.
Ao deslocar-se lateralmente, levante primeiro o calcanhar; suba e assente suavemente.

11 单鞭

Chicote Simples

Faça o gancho com uma flexão natural do punho — sem força rígida.
Empurre a palma com o punho assentado, com a palma voltada diretamente para a frente.

12 高探马

Passar a Mão no Cavalo

Transfira o peso para trás para um passo vazio, com a ponta do pé da frente tocando levemente.
Estenda a palma para a frente a partir do lado da orelha, sem passar acima da altura dos olhos.

13 右蹬脚

Chutar com o Calcanhar Direito

Dobre levemente a perna de apoio e fique firme; estabilize antes de levantar a outra perna.
Dirija a força para o calcanhar, com os dedos do pé naturalmente recolhidos.

14 双峰贯耳

Dois Picos

Lance os dois punhos na diagonal para cima, a partir dos lados, com os polegares voltados um para o outro.
Direcione os olhos dos punhos obliquamente às têmporas, sem passar acima da altura das orelhas.

15 转身左蹬脚

Girar o Corpo e Chutar com o Calcanhar Esquerdo

Dobre levemente a perna de apoio e fique firme; estabilize antes de levantar a outra perna.
Dirija a força para o calcanhar, com os dedos do pé naturalmente recolhidos.

16 左下势独立

Empurrar para Baixo e Ficar numa Perna — Lado Esquerdo

Ao descer na postura, estenda o passo agachado de forma plana e afunde o peso para baixo.
Fique firme sobre a perna única, elevando o joelho até a altura da cintura.

17 右下势独立

Empurrar para Baixo e Ficar numa Perna — Lado Direito

Ao descer na postura, estenda o passo agachado de forma plana e afunde o peso para baixo.
Fique firme sobre a perna única, elevando o joelho até a altura da cintura.

18 左右穿梭

Passar a Lançadeira, para Ambos os Lados

Após dar o passo, forme uma postura do arco diagonal, voltada para a frente na diagonal.
Eleve a palma que sustenta acima do lado da cabeça; empurre a outra para a frente.

19 海底针

Agulha no Fundo do Mar

Fique firme no passo vazio, com o tronco inclinando-se levemente para a frente.
Estenda os dedos obliquamente para baixo e para a frente, com a força chegando às pontas dos dedos.

20 闪通臂

Lançar os Braços

Empurre a palma da frente e firme a palma de trás, abrindo os dois braços ao mesmo tempo.
O pé da frente da postura do arco aponta na mesma direção do empurrar.

21 转身搬拦捶

Girar o Corpo, Puxar, Bloquear e Socar

Gire com a cintura conduzindo o corpo; evite que o peso flutue.
Conecte o punho que desvia, a palma que bloqueia e o golpe em uma única sequência compacta.

22 如封似闭

Fechar Aparentemente

Cruze e puxe as duas palmas para trás e depois pressione-as para a frente.
Pressione as palmas até a altura do peito, com a força chegando às raízes das palmas.

23 十字手

Mãos em Cruz

Cruze os dois braços à frente do peito, abraçando em um arco arredondado.
Desloque lentamente o peso para entre as duas pernas e fique firme.

24 收势

Postura de Encerramento

Separe as mãos para os lados e deixe-as descer lentamente; relaxe todo o corpo.
Alongue a expiração de forma adequada; a respiração desce naturalmente até o Dantian.