

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 Longa Tradicional – 103 Movimentos
Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan

| | | | |
|-----|-------|-------------------------------|--|
| 1. | 预备 | yu4 bei4 | Forma preparatória |
| 2. | 起式 | qi3 shi4 | Forma inicial |
| 3. | 拦雀尾 | lan2 que4 wei2 | Acariciar a cauda do pássaro |
| 4. | 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 5. | 提手上势 | ti2 shou3 shang4 shi4 | Elevar as mãos e dar um passo |
| 6. | 白鹤凉翅 | bai2 he4 liang4 chi4 | Garça branca estende as asas |
| 7. | 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 8. | 手挥琵琶 | shou3 hui1 pi2 pa | Tocar a harpa |
| 9. | 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 10. | 右搂膝拗步 | you4 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à direita e empurrar |
| 11. | 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 12. | 手挥琵琶 | shou3 hui1 pi2 pa | Tocar a harpa |
| 13. | 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 14. | 进步搬拦捶 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 15. | 如封似闭 | ru2 feng1 si4 bi4 | Fechamento aparente |
| 16. | 十字手 | shi2 zi4 shou3 | Mãos cruzadas |
| 17. | 抱虎归山 | bao4 hu3 gui1 shan1 | Abraçar o tigre e retornar a montanha |
| 18. | 肘底捶 | zhou3 di3 (kan4) chui2 | Punho embaixo do cotovelo |
| 19. | 左倒撵猴 | zuo4 dao4 nian3 hou2 | Recuar e repelir o macaco à esquerda |
| 20. | 右倒撵猴 | you3 dao4 nian3 hou2 | Recuar e repelir o macaco à direita |
| 21. | 左倒撵猴 | zuo4 dao4 nian3 hou2 | Recuar e repelir o macaco à esquerda |
| 22. | 斜飞式 | xie2 fei1 shi4 | Vôo na diagonal |
| 23. | 提手上势 | ti2 shou3 shang4 shi4 | Elevar as mãos e dar um passo |
| 24. | 白鹤凉翅 | bai2 he4 liang4 chi4 | Garça branca estende as asas |
| 25. | 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 26. | 海底针 | hai3 di3 zhen1 | Procurar agulha no fundo do mar |
| 27. | 扇通背 | shan4 tong1 bei4 | Abanar através das costas |
| 28. | 转身搬身捶 | zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2 | Girar o corpo e bater com o punho |
| 29. | 进步搬拦捶 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 30. | 上步拦雀尾 | shang4 bu4 lan2 que4 wei2 | Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro |
| 31. | 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 32. | 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (1) | Mãos de nuvens – 1 |

| | | |
|-----------|-------------------------------|---|
| 33. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (2) | Mãos de nuvens – 2 |
| 34. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (3) | Mãos de nuvens – 3 |
| 35. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 36. 高探马 | gao1 tan4 ma3 | Patada do cavalo |
| 37. 右分脚 | you4 fen1 jiao3 | Chutar separando à direita |
| 38. 左分脚 | zuo3 fen1 jiao3 | Chutar separando à esquerda |
| 39. 转身左蹬脚 | zhuan3 shen1 zuo3 deng1 jiao3 | Girar o corpo e chutar com o calcanhar esquerdo |
| 40. 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e empurrar |
| 41. 右搂膝拗步 | you4 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à direita e empurrar |
| 42. 进步栽锤 | jin4 bu4 zai1 chui2 | Avançar o passo e socar embaixo |
| 43. 转身撒身锤 | zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2 | Girar o corpo e bater com o punho |
| 44. 进步搬拦锤 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 45. 右蹬脚 | you4 deng1 jiao3 | Chutar com o calcanhar direito |
| 46. 左打虎式 | zuo3 da3 hu3 shi4 | Bater no tigre à esquerda |
| 47. 右打虎式 | you4 da3 hu3 shi4 | Bater no tigre à direita |
| 48. 回身右蹬脚 | hui2 shen1 you4 deng1 jiao3 | Girar o corpo e chutar com o calcanhar direito |
| 49. 双峰灌耳 | shuang1 feng1 guan4 er3 | Bater nas orelhas do oponente com o punho |
| 50. 左蹬脚 | zuo3 deng1 jiao3 | Chutar com o calcanhar esquerdo |
| 51. 转身右蹬脚 | zhuan3 shen1 you4 deng1 jiao3 | Girar o corpo e chutar com o calcanhar direito |
| 52. 进步搬拦锤 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 53. 如封似闭 | ru2 feng1 si4 bi4 | Fechamento aparente |
| 54. 十字手 | shi2 zi4 shou3 | Mãos cruzadas |
| 55. 抱虎归山 | bao4 hu3 gui1 shan1 | Abraçar o tigre e retornar a montanha |
| 56. 斜单鞭 | xie2 dan1 bian1 | Chicote simples na diagonal |
| 57. 右野马分鬃 | you4 ye3 ma3 fen1 zong1 | Acariciar a crina do cavalo à direita |
| 58. 左野马分鬃 | zuo3 ye3 ma3 fen1 zong1 | Acariciar a crina do cavalo à Esquerda |
| 59. 右野马分鬃 | you4 ye3 ma3 fen1 zong1 | Acariciar a crina do cavalo à direita |
| 60. 拦雀尾 | lan2 que4 wei2 | Acariciar a cauda do pássaro |
| 61. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 62. 玉女穿梭 | yu4 nu3 chuan1 suo1 | Linda Lady trabalha as rodas do Moinho |
| 63. 拦雀尾 | lan2 que4 wei2 | Acariciar a cauda do pássaro |
| 64. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 65. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (1) | Mãos de nuvens – 1 |
| 66. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (2) | Mãos de nuvens – 2 |
| 67. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (3) | Mãos de nuvens – 3 |
| 68. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 69. 下势 | xia4 shi4 | Serpente volta ao ninho |

| | | |
|------------|---------------------------------|---|
| 70. 左金鸡独立 | zuo3 jin1 ji1 du2 li4 | Galo dourado numa perna só, à esquerda |
| 71. 右金鸡独立 | you4 jin1 ji1 du2 li4 | Galo dourado numa perna só, à direita |
| 72. 左倒撵猴 | you4 dao4 nian3 hou2 | Recuar e repelir o macaco à esquerda |
| 73. 右倒撵猴 | zuo3 dao4 nian3 hou2 | Recuar e repelir o macaco à direita |
| 74. 左倒撵猴 | you4 dao4 nian3 hou2 | Recuar e repelir o macaco à esquerda |
| 75. 斜飞势 | xie2 fei1 shi4 | Vôo na diagonal |
| 76. 提手上势 | ti2 shou3 shang4 shi4 | Elevar as mãos e dar um passo |
| 77. 白鹤凉翅 | bai2 he4 liang4 chi4 | Garça branca estende as asas |
| 78. 左搂膝拗步 | zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4 | Defender o joelho à esquerda e Empurrar |
| 79. 海底针 | hai3 di3 zhen1 | Procurar agulha no fundo do mar |
| 80. 扇通背 | shan4 tong1 bei4 | Abanar através das costas |
| 81. 转身白蛇吐信 | zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4 | Girar o corpo e serpente branca mostra a língua |
| 82. 进步搬拦捶 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 83. 上步拦雀尾 | shang4 bu4 lan2 que4 wei2 | Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro |
| 84. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 85. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (1) | Mãos de nuvens – 1 |
| 86. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (2) | Mãos de nuvens – 2 |
| 87. 云手 | zuo3 you4 yun2 shou3 (3) | Mãos de nuvens – 3 |
| 88. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 89. 高探马穿掌 | gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3 | Patada do cavalo e avançar com a mão esquerda |
| 90. 十字腿 | shi2 zi4 tui3 | Chutar com o calcanhar direito |
| 91. 进步指裆锤 | jin4 bu4 zhi3 dang1 chui2 | Avançar e atacar a região púbica |
| 92. 上步拦雀尾 | shang4 bu4 lan2 que4 wei2 | Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro |
| 93. 单鞭 | dan1 bian1 | Chicote simples |
| 94. 下势 | xia4 shi4 | Serpente volta ao ninho |
| 95. 上步七星 | shang4 bu4 qi1 xing1 | Avançar o passo das sete estrelas |
| 96. 退步跨虎 | tui4 bu4 kua4 hu3 | Passo atrás e montar no tigre |
| 97. 转身摆莲 | zhuan3 shen1 bai3 lian2 | Girar o corpo e chute de lótus |
| 98. 弯弓射虎 | wan1 gong1 she4 hu3 | Atirar no tigre com o arco |
| 99. 进步搬拦捶 | jin4 bu4 ban1 lan2 chui2 | Avançar o passo, bloquear e socar |
| 100. 如封似闭 | ru2 feng1 si4 bi4 | Fechamento aparente |
| 101. 十字手 | shi2 zi4 shou3 | Mãos cruzadas |
| 102. 收式 | shou1 shi4 | Fechamento |
| 103. 还原 | huan2 yuan2 | Retorno ao normal |