

**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 Curtíssima - 13 Movimentos**  
Estilo Yang Tradicional de Tai Chi Chuan

预备	yu4 bei4	Forma preparatória
1. 起式	qi3 shi4	Forma inicial
2. 云手	yun2 shou3 (1)	Mãos de nuvens – 1
3. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
4. 肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Punho embaixo do cotovelo
5. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
6. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
7. 手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	Tocar a harpa
8. 高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	Patada do cavalo e avançar com a mão Esquerda
9. 转身撇身捶	zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2	Girar o corpo e bater com o punho
10. 进步搬拦捶	jìn4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
11. 拦雀尾	lan2 que4 wei2	Acariciar a cauda do pássaro
12. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
13. 收式	shou1 shi4	Fechamento
还原	huan2 yuan2	Retorno ao normal

**Fonte:** Associação Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang  
[www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)