

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO SEGUNDO NÍVEL

(Di Er Ji, 第二級)

I Forma de Punho (Quan Tao, 拳套)

1. * Primeira Parte Taijiquan – Média Velocidade (Taijiquan Zhong Su – Di Yi Duan, 太極拳中速 – 第一段)

Uma vez dominada a forma de punho de Taiji, deve-se praticar executando a sequência muito lentamente de forma a expandir o Qi até à superfície do corpo e guiá-lo também até á medula óssea. Deve-se também treinar a forma cada vez mais rápida sem nunca perder a concentração no Qi, Jin (勁) e no enraizamento. A prática da média velocidade ensina-nos a armazenar a Yi, Qi e Jin para que se possam aplicar numa luta.

2. * Aplicações do Taijiquan – Primeira Parte (Taijiquan Ying Yong – Di Yi Duan, 太極拳應用 – 第一段)

Existem mais de duzentas técnicas de combate na forma de punho. Devemos analisar a sequência e familiarizar-nos com as suas aplicações para desenvolvermos o nosso conhecimento defensivo e ofensivo.

II Empurrar com as Mãos (Taiji Tuishou, 太極推手)

1. * Treino do Símbolo do Taiji – Enrolar da Seda, Lado Yang – Fixo, caminhar para a frente e para trás (Taiji Quan Chan Shou Lian Xi – Yang Shi, 太極圈纏手練習 – 陽勢)

Neste nível, deve-se aprender a dominar o lado Yang do “Treino do Símbolo do Taiji – Enrolar da Seda”, que inclui treino fixo e a caminhar para a frente e para trás de olhos fechados.

2. * Rolar para Trás Pequeno, Rolar para Trás Grande e Pressionar (Shiao Lu, Da Lu, Ji, 小履, 大履, 擠)

Neste treino junta-se as técnicas do “Rolar para Trás Pequeno”, “Rolar para Trás Grande” e “Pressionar” em movimento. Os passos devem ser firmes e os ângulos dos rolamentos e das pressões devem ser correctos.

3. * Peng, Lu, Ji e An – Movimento (Dong Bu, Peng, Lu, Ji, An, 動步棚, 履, 擠, 按)

Esta é uma rotina internacional “Empurrar com as Mãos Duplo” que tem sido praticada em todo o mundo com grande popularidade. Neste período, o aluno deverá aprender a parte em movimento.

4. * Treino de Centro – Nível II (Zhong Ding Er, 中定二)

Neste período, aprendemos não só a ceder como a neutralizar a força que entra, de maneira a proteger o nosso centro e raiz, devemos também aprender como reagir suavemente e a mudar a nossa posição defensiva para uma posição ofensiva mais vantajosa.

Todos os itens marcados com * devem ser testados com sucesso, antes do aluno poder transitar para o nível seguinte.

