

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO PRIMEIRO NÍVEL

(Di Yi Ji, 第一級)

O 1º nível de Taijiquan encontra-se dividido em duas partes

Primeira Fase

I Forma de Punho (Quan Tao, 拳套)

1. Posições Fundamentais de Taiji – Oito Formas (Taiji Ji Ben Zhuang Bu Fa, 太極基本庄步)
2. Técnicas de Respiração de Taiji (Taiji Huxi Fa, 太極呼吸法)
No Taijiquan, deve-se aprender a coordenar o movimento do abdómen com a respiração. Devemos aprender tanto a respiração abdominal normal budista, como a respiração abdominal inversa taoista. A respiração abdominal normal ajuda o iniciado no Taiji (太極) a relaxar e a obter uma melhor saúde pela prática, enquanto que a respiração abdominal inversa ajuda a conduzir o Qi (氣) para as extremidades tendo como fim os aspectos marciais.
3. Taiji Qigong – Set Primário (Ji Ben Taiji Qigong, 基本太極氣¥)
No Taiji deve-se compreender o Qi e também como senti-lo. Isto ajuda a que nos tornemos conscientes do interior do nosso corpo e do nosso estado energético, permitindo também iniciar o uso do Qi quando se pratica Taiji. Começa-se com o primeiro de quatro sets de Qigong do Taiji. Muitas das formas básicas de Taiji são também usadas para treinar a coordenação da mente (Yi, 意), respiração, corpo e Qi. Através deste treino o aluno construirá uma fundação firme para o Taiji.
4. * Forma de Punho (113 posturas) – Taijiquan Estilo Yang (Yang Shi Taijiquan, 楊氏太極拳)

Segunda Fase

I Forma de Punho (Quan Tao, 拳套)

1. Forma de Punho de Taijiquan Estilo Yang (Correcção de Formas) (Yang Shi Taiji Jiao Zheng, 楊氏太極拳矯正)
Depois de o aluno ter aprendido a forma de punho de Taiji, este continuará a receber dos instrutores, correcções das posturas para que a forma fique suave e mais correcta.
2. Taiji Qigong – Set Enroscar (Chan Zhuan Taiji Qigong, 纏轉太極氣¥)
O treino do Qigong de Enroscar ensina o aluno a conduzir o Qi para a superfície do corpo e também para a medula óssea.

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

1. Escutar, Compreender, Colar, Aderir, Ceder, Neutralizar e Conduzir (Centrar) (Ting, Dong, Zhan, Nian, Zou, Hua, Yin, 聽, 懂, 沾, 黏, 走, 化, 引)



Estas capacidades constituem o treino mais básico do “Empurrar com as Mãos” (Tuishou, 推手) do Taiji. Deve-se aprender a praticá-las com um parceiro até ser-se capaz de as executar suavemente, enquanto se mantém o centro e o equilíbrio.

2. * Empurrar com as Mãos Simples (Dan Tuishou, 單推手)

Começa-se por aprender a aumentar a sensibilidade, assim como a ceder, dirigir, e neutralizar com o “Empurrar com as Mãos Simples”, que inclui neutralização horizontal, ascendente, lateral e descendente.

3. * Empurrar com as Mãos Duplo (Shuang Tuishou, 雙推手)

Assim que o aluno se sentir a vontade no Tuishou simples, então deverá iniciar o “Empurrar com as Mãos Duplo”. A partir do treino continuado em ceder, neutralizar e dirigir, deve-se também aprender a utilizar a outra mão para selar o cotovelo do adversário. “Empurrar com as Mãos Duplo” também inclui neutralizações horizontais, ascendentes, laterais e descendentes. Adicionalmente, deve-se aprender mais duas técnicas do “Empurrar com as Mãos Duplo” – espalhar e selar.

4. * Peng, Lu, Ji e An – Fixo (Ding Bu Peng, Lu, Ji, An, 定步棚, 履, 擠, 按)

Esta é uma rotina internacional de “Empurrar com as Mãos Duplo” e tem sido praticada com popularidade em todo o mundo. Neste nível, o aluno deve aprender a rotina fixa.

5. * Treino do Centro – Nível I (Zhong Ding Yi, 中定一)

Neste treino, deve-se praticar com um parceiro em posição alta. Deve-se estar mutuamente à procura do centro um do outro. Uma vez encontrado, deve-se quebrar o centro do oponente e destruir a sua raiz, tendo sempre o próprio centro escondido e mantendo a raiz forte, através da correcta movimentação do corpo (sobretudo na área da cintura pélvica) e integridade energética.

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