

José Nogueira

GUIA DE

TAI CHI

TEORIA E PRÁTICA

Um programa completo de movimentos de tai chi suaves e fluidos, que ajuda a ganhar força, a melhorar a vitalidade e a alcançar uma serenidade interior duradoura.



**INCLUI 40 VÍDEOS
EXPLICATIVOS**

VOLUME 2 · BÔNUS

Guia de Tai Chi

Teoria e prática

Inclui 40 vídeos explicativos

José Nogueira

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack e o curso em vídeo estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-taichi-h3w9m5t>

Guia de Tai Chi – Teoria e prática

José Nogueira

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

Aviso: antes de começar um novo programa de exercício, consulte o seu médico, sobretudo se tiver doenças crónicas ou problemas de coração, tensão arterial, articulações ou equilíbrio. Pratique dentro dos limites da sua mobilidade, sem dor, de preferência com uma cadeira por perto. Esta publicação não substitui o aconselhamento do médico ou do fisioterapeuta.

Índice

1. Introdução – como usar o guia e os vídeos

2. Breve história e estilos do Tai Chi

3. Princípios do Tai Chi

4. Respiração e relaxamento

5. Lições 1–10: Os fundamentos

6. Lições 11–20: Os primeiros movimentos da forma

7. Lições 21–30: Movimentos avançados

8. Lições 31–40: Unir em sequência e prática

9. Como construir uma prática diária

10. Perguntas e respostas

11. Índice das 40 lições

Introdução – como usar o guia e os vídeos

Da autoria

O Tai Chi muitas vezes parece, visto de fora, uma dança lenta: as pessoas no parque levantam as mãos, transferem o peso de uma perna para a outra, viram-se com calma, como se tivessem todo o tempo do mundo à sua frente. E de facto – no Tai Chi nunca há pressa. É uma das poucas formas de movimento em que mais devagar significa melhor, e a gentileza é uma virtude, não uma fraqueza.

Este guia foi escrito a pensar nas pessoas que nunca praticaram Tai Chi antes. Não é preciso praticar desporto nem ter um equilíbrio perfeito. Basta um pouco de espaço, roupa confortável, uma cadeira estável e a vontade de dedicar alguns minutos por dia a ouvir o seu corpo e a sua respiração.

Este percurso foi pensado para ser compreensível em cada fase. Vai começar-se por como estar de pé, como respirar e como transferir o peso. Depois vai aprender os primeiros movimentos da forma, a seguir movimentos mais exigentes – sempre numa versão adaptada aos idosos – e por fim vai juntar tudo numa sequência fluida. Vai passar-se das bases absolutas para os movimentos fluidos e seguros – ao seu próprio ritmo.

O que vai encontrar neste guia

O livro tem onze capítulos. Os primeiros quatro são a base do conhecimento, os quatro seguintes são a prática lição após lição, e os

últimos três ajudam a manter a regularidade e a encontrar rapidamente as informações necessárias.

- **Capítulo 2 – Breve história e estilos do Tai Chi.** De onde vem o Tai Chi, em que diferem os principais estilos e o que é a popular forma de 24 movimentos em que se baseia o nosso programa.
- **Capítulo 3 – Princípios do Tai Chi.** Seis princípios que transformam um simples movimento do braço num movimento de Tai Chi: relaxamento, endireitamento, enraizamento, lentidão, coordenação e consciência.
- **Capítulo 4 – Respiração e relaxamento.** Técnicas de respiração e relaxamento que ajudam a reduzir o stress e a acalmar a mente. Podem ser usadas mesmo independentemente dos exercícios de movimento, por exemplo à noite antes de dormir.
- **Capítulos 5–8 – 40 lições.** O coração do guia. Cada lição tem o seu vídeo instrutivo.
- **Capítulo 9 – Como construir uma prática diária.** Planos semanais, formas de encontrar motivação e métodos simples para observar o progresso.
- **Capítulo 10 – Perguntas e respostas.** Respostas às dúvidas que surgem mais frequentemente no início.
- **Capítulo 11 – Índice das 40 lições.** Uma tabela com todas as lições, o tempo aproximado do vídeo e uma breve descrição. É útil como lembrete e como lista de verificação.

Como está estruturada cada lição

Todas as 40 lições têm o mesmo esquema, por isso vai orientar-se rapidamente:

- **Objetivo da lição** – o que vai aprender e para que vai servir este elemento mais tarde.
- **Como executar** – passos numerados. Devem ser lidos devagar, de preferência estando parado no local onde vai praticar.
- **Erros comuns** – coisas que acontecem a quase todos no início. Não são motivo de desânimo, mas um guia.
- **Versão mais fácil / na cadeira** – como executar o exercício quando o equilíbrio, os joelhos ou o cansaço não permitem a versão completa. A versão mais fácil é uma prática legítima, não um "Tai Chi inferior".
- **Vídeo** – vai encontrar junto a cada lição o símbolo  com o número e o título do vídeo.
- **Ilustração** – ilustrações claras, passo a passo, ajudam a memorizar a forma do movimento.

Como usar os vídeos

O guia contém 40 vídeos instrutivos – um para cada lição. Vai encontrá-los na área de cliente Biblioteca de Casa. Os títulos dos vídeos são exatamente os mesmos títulos das lições no livro, por isso é fácil fazê-los corresponder.

Esta ordem funciona melhor:

1. **Leia a lição no livro.** Preste atenção ao objetivo e aos erros comuns.
2. **Veja o vídeo uma vez sem fazer o exercício.** Apenas observe: como se transfere o peso, onde estão as mãos, como é tranquilo o ritmo.
3. **Veja o vídeo uma segunda vez e pratique junto com ele.** Não é preciso acompanhar o ritmo. Se perder alguma coisa, pare o vídeo e

volte atrás alguns segundos.

4. **Pratique sozinho com o livro.** Os passos descritos na lição vão ajudar a memorizar o movimento sem olhar para o ecrã.

Sugestão: Se vir os vídeos num smartphone ou tablet, coloque o aparelho à altura dos olhos, por exemplo numa cómoda ou numa prateleira, a alguns passos de distância. Olhar para baixo enquanto pratica perturba o equilíbrio e tensiona o pescoço.

A que ritmo aprender

Não há pressa nem exame. Para a maioria das pessoas, um bom ritmo é uma nova lição a cada dois ou três dias, e nos dias intermédios – repetir o que já se sabe. É bom tratar as lições de 1 a 10 com especial calma. É nelas que assenta tudo o que vem a seguir: quem sabe estar bem de pé e sabe transferir o peso, vai aprender facilmente os movimentos seguintes.

Se uma determinada lição for difícil, dedique-lhe mais tempo. Pode também praticar a sua versão mais fácil durante uma ou duas semanas e só depois experimentar a completa. No Tai Chi, mesmo pessoas com anos de experiência voltam às bases – é completamente normal.

Se também estiver a usar os outros volumes do pacote, pode combiná-los. O *Programa de 28 dias de Tai Chi para Seniores* (Volume 1) guia-o dia após dia segundo um plano já feito, e o *Tai Chi para Emagrecer* (Volume 3) mostra como combinar o movimento com os hábitos diários. Este guia ajuda a compreender cada movimento em detalhe e a aprendê-lo ao seu próprio ritmo.

Preparação para os exercícios

O espaço

É necessário um espaço livre de cerca de 2×2 metros. Retire do chão tapetes que possam escorregar, cabos e pequenos objetos. Ao alcance da mão, coloque uma cadeira estável sem rodas e sem braços, de preferência com o encosto virado para si – pode agarrar-se a ela a qualquer momento.

Vestuário e calçado

Vista-se confortavelmente, com algo que não limite os movimentos das ancas e dos ombros. O melhor são sapatos rasos com sola fina, flexível e antiderrapante, ou meias com sola antiderrapante. Em pavimentos escorregadios, não pratique em meias comuns.

Hora do dia

A melhor é aquela em que efetivamente vai arranjar tempo. Muitas pessoas gostam de praticar de manhã, depois de um pequeno-almoço leve, outras preferem o final da tarde. Evite exercitar-se logo após uma refeição abundante – espere pelo menos uma hora.

A segurança em primeiro lugar

Atenção: Antes de começar, fale com um médico ou um fisioterapeuta, especialmente se tiver problemas de equilíbrio, tonturas, doenças cardíacas, hipertensão, osteoporose, prótese na anca ou no joelho, uma lesão recente ou uma operação recente. Pare de se exercitar de imediato se sentir dor no peito, falta de ar, tonturas, náuseas ou dor aguda numa articulação. O Tai Chi não substitui o tratamento médico nem a reabilitação recomendada por um especialista.

Em todo o guia aplicam-se algumas regras simples:

- **Regra dos 70 por cento.** No Tai Chi diz-se tradicionalmente para executar o movimento a cerca de 70 por cento das suas capacidades. Se conseguir dobrar os joelhos mais fundo – não o faça. Se conseguir levantar o braço mais alto – pare um pouco antes. O movimento deve ser confortável e indolor.
- **Não prender a respiração.** Respire tranquilamente pelo nariz. Se notar que está a prender a respiração, é sinal de que o movimento é demasiado difícil – reduza a amplitude.
- **Joelho sobre o pé.** Ao dobrar as pernas, o joelho deve apontar na mesma direção dos dedos do pé e não se projetar muito para lá deles.
- **Cadeira sempre por perto.** Especialmente durante os movimentos numa só perna e durante os passos para trás.
- **Melhor pouco mas com frequência.** Dez minutos por dia dão mais do que uma hora uma vez por semana.

No fim, um pouco de incentivo

No início, os movimentos podem parecer estranhos, e o corpo – rígido e desajeitado. As mãos não sabem onde ficar, os pés colocam-se onde não deviam. É assim que todos começam. Ao fim de poucas semanas de prática regular, muitas pessoas notam que os movimentos começam a fluir uns nos outros, e a respiração torna-se mais tranquila. O Tai Chi não exige força nem talento – exige paciência e gentileza consigo próprio.

Vamos começar por uma postura tranquila. É mais do que parece.

Breve história e estilos do Tai Chi

Não é necessário conhecer a história do Tai Chi para tirar prazer dos exercícios. Mas é bom saber de onde vêm os movimentos que vai executar, e porque têm nomes tão sugestivos como "A garça branca abre as asas" ou "Mãos como nuvens". Este capítulo é breve e baseia-se no que se sabe com certeza sobre o Tai Chi. Onde acabam os factos e começa a lenda – isso é assinalado claramente.

O que significa o nome

O nome chinês completo é *taijiquan*. Em Portugal e no Ocidente usa-se mais frequentemente a grafia mais antiga *Tai Chi* ou *Tai Chi Chuan*. A palavra *taiji* vem da filosofia chinesa e é traduzida como "a grande ultimidade" ou "o princípio supremo" – um conceito que descreve como dois opostos se interpenetram, yin e yang. Provavelmente já o conhece do símbolo do círculo dividido numa metade clara e uma escura. A palavra *quan* significa literalmente "punho" e indica que o Tai Chi deriva das artes marciais.

Na prática, a ideia de yin e yang traduz-se em coisas muito concretas: uma perna está "cheia" (suporta o peso), a outra está "vazia"; uma mão sobe, a outra desce; o movimento de abertura passa a um de fecho. Vai ver isto em cada lição deste guia.

Lenda e história

A história mais conhecida atribui a criação do Tai Chi ao monge taoista Zhang Sanfeng, das montanhas de Wudang. Segundo a lenda, ele observava o combate entre uma ave e uma serpente e descobriu que a suavidade e a flexibilidade podiam vencer a força. É uma bela história,

mas os historiadores não encontram confirmação nas fontes – deve ser tratada como parte da tradição, não como um facto.

Os vestígios mais antigos e bem documentados do Tai Chi levam à aldeia de Chenjiagou, na província de Henan, na China central. No século XVII, a família Chen desenvolveu ali um sistema de combate que combinava técnicas marciais com o trabalho sobre a respiração e a consciência. Considera-se geralmente que o criador ou mestre que o organizou foi Chen Wangting. Durante muito tempo, a arte foi transmitida sobretudo dentro da família.

No século XIX, o Tai Chi começou a sair da aldeia. Uma figura chave foi Yang Luchan (1799–1872), que aprendeu com a família Chen e depois ensinou em Pequim. O seu neto, Yang Chengfu (1883–1936), deu à forma da família Yang o aspeto conhecido hoje em todo o mundo: movimentos grandes, redondos e lentos, executados a um ritmo constante. Foi precisamente esta versão que mais contribuiu para a popularidade do Tai Chi como exercício para a saúde.

No século XX, o Tai Chi espalhou-se por todo o mundo. Em 2020, o taijiquan foi incluído na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. Todos os anos, no último sábado de abril, celebra-se em muitos países o Dia Mundial do Tai Chi e do Qigong, em que as pessoas praticam juntas nos parques.

Os principais estilos

Tradicionalmente distinguem-se cinco estilos familiares principais. Todos assentam nos mesmos princípios, mas diferem no ritmo, na altura da postura e no carácter do movimento.

Estilo	Origem	Características distintivas
Chen	Família Chen, aldeia de Chenjiagou	Movimentos em espiral ("enrolar da seda"), alternância de fragmentos lentos com dinâmicos, muitas vezes posturas mais baixas. O mais "marcial" na expressão.
Yang	Yang Luchan e os seus descendentes	Movimentos grandes, redondos, suaves e lentos. O estilo mais popular do mundo e base da forma de 24 movimentos.
Wu (Hao)	Wu Yuxiang	Movimentos pequenos e compactos, postura alta, grande ênfase no trabalho interno.
Wu	Wu Quanyou e o seu filho Wu Jianquan	Movimentos médios, ligeira inclinação do tronco alinhada com a perna de trás, carácter suave e macio.
Sun	Sun Lutang (1860–1933)	Postura alta e passo característico de aproximação – o pé de trás segue o da frente. Graças à postura confortável e alta, é frequentemente escolhido por pessoas idosas.

Não é preciso escolher um estilo antes de começar. Este guia baseia-se no estilo Yang, porque o seu ritmo tranquilo e constante é o mais fácil de aprender, e vai encontrar o passo de aproximação, típico do estilo Sun, nas versões mais fáceis de algumas lições.

A forma de 24 movimentos

As formas familiares tradicionais são longas – algumas contêm mais de cem figuras e duram vinte minutos ou mais. Em 1956, a comissão estatal chinesa do desporto desenvolveu, com o contributo de vários instrutores experientes, uma forma simplificada baseada no estilo Yang. Contém 24 figuras e a sua execução costuma demorar poucos minutos. É chamada forma de Pequim, forma simplificada, ou simplesmente "forma de 24". Hoje é provavelmente a forma de Tai Chi mais praticada no mundo.

O programa deste guia deriva da forma de 24, mas está adaptado às pessoas idosas e aos principiantes:

- **posturas mais altas e passos mais curtos** – os joelhos trabalham numa amplitude confortável;
- **menos rotações** – a maior parte dos movimentos é executada virado numa só direção, o que facilita a orientação e permite praticar num espaço pequeno;
- **versões suaves dos movimentos numa só perna** – em vez de um pontapé alto, eleva-se o joelho a uma altura confortável;
- **omissão de figuras que exigem uma flexão profunda** numa perna e de uma das figuras com duplo soco.

Como resultado, vai aprender 19 figuras que, na sequência completa (lições 33–35), formam 20 passos, porque o Chicote simples aparece duas vezes. Aqui estão, pela ordem em que vamos praticá-las:

1. Abertura da forma
2. Separar a crina do cavalo selvagem
3. A garça branca abre as asas
4. Escovar o joelho e empurrar
5. Tocar o alaúde
6. Repelir o macaco
7. Agarrar a cauda do pássaro
8. Chicote simples
9. Mãos como nuvens
10. Acariciar o cavalo
11. Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)
12. O galo dourado numa só perna
13. A donzela no tear

14. Agulha no fundo do mar
15. Leque pelas costas
16. Rodar, aparar e golpear
17. Fecho aparente
18. Cruzar as mãos
19. Fecho da forma

Tai Chi e qigong

Muitas vezes ouvem-se as duas palavras juntas. *Qigong* é um nome amplo para os exercícios chineses que combinam movimento, respiração e concentração – costumam ser movimentos breves e repetidos, como no conhecido conjunto "Os oito pedaços de brocado" (Ba Duan Jin). O Tai Chi é mais complexo: é uma forma, ou seja, uma sequência de movimentos diferentes que fluem suavemente uns nos outros, e as suas raízes remontam às artes marciais. Na versão praticada para a saúde, o aspeto marcial fica em segundo plano – os movimentos de "empurrar" ou de "golpear" são executados suavemente, sem força, como uma imagem que ajuda a dar direção ao movimento.

Tai Chi hoje – também em Portugal

Em Portugal, o Tai Chi pode encontrar-se nos parques, nos centros culturais, nos clubes para idosos e nos cursos universitários para seniores. É frequentemente mencionado entre as formas suaves de movimento adequadas às pessoas idosas, entre outras razões porque ensina a transferência consciente do peso e a respiração tranquila. Muitas pessoas apreciam-no também porque se pode praticar a qualquer idade, num espaço pequeno e sem qualquer equipamento.

É bom, no entanto, manter o bom senso: o Tai Chi não é uma cura milagrosa. É uma prática regular e suave que – como qualquer movimento – traz os maiores benefícios quando passa a fazer parte da vida diária.



Tai Chi com leques – seniores a praticar em Guilin

Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Princípios do Tai Chi

O mesmo movimento do braço pode ser executado como simples ginástica ou como Tai Chi. A diferença não está na forma do movimento, mas no modo de o executar. Neste capítulo vai aprender os seis princípios aos quais vai voltar em cada lição. Não é preciso dominá-los já – basta lembrar-se deles. Com o tempo tornar-se-ão naturais.

1. Relaxamento

No Tai Chi diz-se para usar apenas a tensão verdadeiramente necessária para manter a postura e executar o movimento. Relaxamento não significa, portanto, "desmoronar-se". Trata-se de não cerrar os dentes, não levantar os ombros, não enrijecer os dedos e não bloquear os joelhos.

A maioria de nós carrega no corpo uma tensão de que nem sequer tem consciência: ombros levantados em direção às orelhas, mãos fechadas, barriga tensa. O Tai Chi ensina a reconhecê-las e a deixá-las ir.

- **Ombros** – descaídos, como se pesassem para baixo.
- **Cotovelos** – "pesados", ligeiramente virados para baixo, nunca levantados para cima.
- **Mãos** – macias, dedos ligeiramente afastados, pulso sem tensão.
- **Rosto** – calmo, maxilar relaxado, língua apoiada livremente no palato atrás dos dentes superiores.

Sugestão: Teste rápido de relaxamento: levante os ombros em direção às orelhas ao inspirar, e ao expirar deixe-os cair livremente. Sinta onde param. Esse é o seu lugar natural no Tai Chi.

2. Endireitamento

A coluna vertebral no Tai Chi está direita, mas não rígida. A imagem tradicional diz que o topo da cabeça está delicadamente suspenso por um fio, e o resto do corpo pende livremente por baixo dele. O queixo está ligeiramente recolhido, o pescoço alongado, o peito livre – não o projetamos para a frente como numa parada. O sacro aponta suavemente para baixo, e as nádegas não se projetam para trás.

O endireitamento não depende da idade. Mesmo que as costas estejam arredondadas depois de anos de trabalho ao computador ou no jardim, pode "crescer" um centímetro, imaginando esse fio acima da cabeça. Conta a direção, não o resultado perfeito.

Durante o movimento, o tronco mantém-se vertical. Quando transfere o peso para a frente, não se inclina – move-se todo o corpo, como um elevador que se desloca na horizontal.

3. Enraizamento

O enraizamento é a sensação de que os pés estão firme e tranquilamente ligados ao chão, como as raízes de uma árvore. O peso do corpo "escorre" para baixo, através das ancas, dos joelhos e dos pés até à terra. Os joelhos estão ligeiramente dobrados, nunca bloqueados.

Na tradição chinesa, um lugar importante no pé é um ponto chamado "fonte que jorra" – encontra-se na reentrância da planta do pé, cerca de um terço do comprimento do pé a partir dos dedos. Imaginar que se respira através deste lugar ou que se deixam descer raízes ajuda a distribuir o peso por todo o pé: no calcanhar, na base do dedo grande e na base do dedo mindinho.

Ligado ao enraizamento está um dos princípios mais importantes do Tai Chi: **distinguir a perna cheia da perna vazia**. A perna cheia suporta

a maior parte do peso, a vazia é leve e está pronta para um passo. Nunca se dá o passo com a perna que ainda suporta o peso. Primeiro transfere-se o peso, só depois se move o pé vazio. Esta regra simples é também muito importante para a segurança – protege contra a perda de equilíbrio.

4. Lentidão

Os movimentos do Tai Chi são lentos e regulares, sem acelerações nem paragens bruscas. Comparam-se à extração de um fio de seda de um casulo: se se puxar com força, o fio parte-se; se se puxar de modo uniforme, mantém-se intacto.

A lentidão tem as suas razões práticas. Quando se move devagar, tem-se tempo para sentir onde está o peso, e os músculos das pernas trabalham por mais tempo e de forma mais tranquila. O movimento rápido pode ser feito "por impulso", o lento – não. É por isso que o Tai Chi lento, embora pareça inofensivo, consegue cansar agradavelmente as pernas.

No início, não se preocupe com o ritmo. É mais importante que o movimento seja contínuo. Com o tempo vai notar que abranda sem qualquer esforço.

5. Coordenação

No Tai Chi todo o corpo se move em conjunto. Os textos clássicos dizem que o movimento tem raízes nos pés, desenvolve-se nas pernas, é comandado pela cintura e expressa-se nas mãos. Na prática significa que as mãos não "se movem" sozinhas. Quando o tronco roda para a esquerda, as mãos deslizam para a esquerda junto com ele. Quando o peso se desloca para a frente, as mãos alcançam o seu objetivo exatamente no momento em que termina a transferência do peso.

Uma boa imagem são as portas giratórias: o eixo é a coluna vertebral, e os braços são como as folhas das portas. Não se movem independentemente do eixo – rodam junto com ele.

No início, a coordenação é a parte mais difícil. É por isso que em muitas lições primeiro se pratica o movimento das mãos separadamente, depois o trabalho das pernas separadamente, e só no fim se juntam um ao outro.

6. Consciência

O Tai Chi é muitas vezes chamado "meditação em movimento". A atenção está voltada para o que se está a fazer: sentir os pés, o peso que desliza, o movimento das mãos e a respiração. O olhar segue suavemente a mão que guia o movimento, ou olha tranquilamente em frente. Quando os pensamentos voam para as compras ou as contas, basta notá-lo e voltar aos pés.

Na tradição diz-se que o movimento é guiado pela mente, não pela força muscular. Antes de a mão se levantar, imagina-se o seu percurso. Não é nenhum mistério místico – é simples concentração tranquila, que com o tempo traz uma agradável sensação de calma.

Os dez ensinamentos da tradição Yang

A tradição atribui ao mestre Yang Chengfu dez breves ensinamentos, transcritos por um dos seus alunos. São concisos e podem ser vistos como um prolongamento dos seis princípios descritos acima:

1. O topo da cabeça é leve, como se estivesse suspenso.
2. O peito está livre, as costas suavemente direitas.
3. A cintura está relaxada – é ela que comanda o movimento.
4. Distinga a perna cheia da perna vazia.

5. Baixe os ombros e os cotovelos.
6. Use a mente, não a força.
7. A parte superior e a parte inferior do corpo movem-se juntas.
8. O interior e o exterior formam uma unidade – respiração, atenção e movimento estão em harmonia.
9. O movimento é contínuo, sem interrupções.
10. Procure a calma no movimento.

Lista de verificação antes de cada exercício

Antes de começar uma lição, verifique na sua mente, dos pés à cabeça:

- Pés paralelos, peso distribuído por todo o pé.
- Joelhos ligeiramente dobrados, virados sobre os dedos.
- Ancas livres, sacro virado para baixo.
- Barriga macia, respiração tranquila.
- Ombros descaídos, cotovelos pesados.
- Queixo ligeiramente recolhido, topo da cabeça puxado para cima.
- Rosto calmo, olhar suavemente em frente.

Meio minuto desta verificação já é prática de Tai Chi.



Tai Chi matinal no Bryant Park, em Nova Iorque
Fot. Carl from New York, USA / Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.0

Respiração e relaxamento

A respiração acompanha-nos ao longo de toda a vida, e no entanto raramente lhe prestamos atenção. Quando estamos stressados, respiramos superficialmente e depressa, na parte superior do peito. Quando nos sentimos seguros, a respiração abranda naturalmente e desce mais para baixo, em direção à barriga. No Tai Chi aprendemos a voltar conscientemente a esta segunda forma de respirar.

Neste capítulo vai encontrar nove técnicas de respiração e relaxamento. Pode executá-las antes dos exercícios de movimento, depois deles, ou completamente à parte – por exemplo na sala de espera do médico, no autocarro ou à noite na cama. Muitas pessoas notam que alguns minutos de respiração tranquila ajudam a reduzir o stress e a acalmar a mente.

Algumas regras para começar

- **Respire pelo nariz**, se for confortável. Se o nariz estiver entupido, respire como conseguir – não é um erro.
- **Não force**. A respiração deve ser tranquila, não a mais profunda possível. Inspirar "à força" pode causar tonturas.
- **Não prenda a respiração**. Em nenhuma técnica deste capítulo há uma longa pausa em apneia.
- **A respiração no movimento virá com o tempo**. No Tai Chi, normalmente a inspiração acompanha os movimentos de elevação e abertura, enquanto a expiração acompanha os de descida, fecho e empurrão. No início, porém, respire naturalmente. A combinação da respiração com o movimento vai praticá-la na Lição 8 e na Lição 35.

Atenção: Se sentir tonturas, formigueiro nas mãos ou falta de ar, volte à respiração normal e descanse. As pessoas com doenças pulmonares crônicas, asma ou doenças cardíacas devem verificar com um médico quais as técnicas adequadas para si. Depois do relaxamento deitado, levante-se devagar: primeiro vire-se para o lado, depois sente-se e só depois de um momento se levante.

Respiração abdominal

Tempo: 3–5 min · Posição: sentada, deitada ou de pé

A base de todas as técnicas deste capítulo. Ensina a respirar tranquila e profundamente, com a ajuda do diafragma, sem levantar os ombros.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente numa cadeira, com os pés bem assentes no chão, costas direitas. Também pode deitar-se de costas com uma almofada sob a cabeça e os joelhos.
2. Coloque uma mão na barriga, logo abaixo do umbigo, e a outra no centro do peito.
3. Faça uma inspiração tranquila pelo nariz e deixe que a mão na barriga se levante. A mão no peito move-se apenas um pouco.
4. Faça uma expiração lenta pelo nariz ou através dos lábios ligeiramente entreabertos. A barriga desce suavemente.
5. Repita durante alguns minutos, sem contar e sem pressa. Observe simplesmente como a mão sobe e desce.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não empurre a barriga com os músculos – deixe que o ar a levante sozinho.
- Os ombros mantêm-se descaídos o tempo todo.

Se no início for difícil sentir o movimento da barriga, experimente deitado – aí é mais fácil. Ao fim de alguns dias, passe o exercício para a posição sentada, depois de pé.

Expiração prolongada

Tempo: 3–5 min · Posição: sentada ou de pé

Uma técnica simples de acalmia. Uma expiração um pouco mais longa do que a inspiração favorece o relaxamento e é muito útil em momentos de tensão.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente e, durante algumas respirações, pratique a respiração abdominal, como no exercício anterior.
2. Faça uma inspiração pelo nariz, contando tranquilamente até quatro na sua mente.
3. Faça uma expiração contando até seis. Expire devagar, como se soprasse por uma palhinha, através dos lábios ligeiramente cerrados ou do nariz.
4. Repita de 8 a 10 vezes.
5. No fim, volte à respiração natural e fique sentado em silêncio por um momento.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Se a contagem "4 e 6" for demasiado longa, comece por "3 e 4". O importante é que a expiração seja um pouco mais longa – não importa exatamente quanto.
- Não force a última parte do ar.

Funciona bem antes de deitar, antes de uma consulta médica ou quando alguma coisa o assustou.

Respiração dos três andares

Tempo: 3–4 min · Posição: sentada ou deitada

Ensina a encher conscientemente de ar partes sucessivas do tronco: barriga, laterais das costelas e parte superior do peito. Ajuda a sentir quanto espaço tem a respiração.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se direito. Coloque as mãos na barriga e faça algumas respirações abdominais – este é o "rés do chão".
2. Mova as mãos para os lados das costelas inferiores. Durante a inspiração, sinta como as costelas se alargam suavemente para os lados, sob as mãos – este é o "primeiro andar".
3. Coloque uma mão logo abaixo das clavículas. Durante a inspiração, sinta um ligeiro levantamento da parte superior do peito – este é o "segundo andar".
4. Junte tudo numa inspiração tranquila: primeiro a barriga, depois as costelas, por fim a parte superior do peito. A expiração ao contrário: de cima para baixo, sem pressa.
5. Execute 5 a 6 destas respirações completas, depois volte à respiração natural.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- A respiração deve ser plena, mas não máxima. Se surgirem tonturas, interrompa e respire normalmente.
- Os ombros não sobem, nem sequer no "segundo andar".

É bom fazer este exercício uma vez por dia, não durante muito tempo – bastam algumas respirações.

Contar as respirações até dez

Tempo: 5–10 min · Posição: sentada

Uma forma suave de meditação para as pessoas que acham difícil "não pensar em nada". A contagem dá à mente uma tarefa simples e ajuda a acalmá-la.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente, mãos nas coxas. Pode fechar os olhos ou olhar suavemente para o chão à sua frente.
2. Respire naturalmente. Durante a primeira expiração, conte mentalmente "um", durante a segunda "dois" e assim sucessivamente.
3. Depois de chegar a "dez", recomece do "um".
4. Se perder a conta ou notar que está a pensar noutra coisa, simplesmente recomece do "um". Não é um fracasso, faz parte do exercício.
5. Continue durante 5–10 minutos.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não modifique a respiração – apenas conte-a.
- Não se critique por quantas vezes recomeça do início.

Pode programar um temporizador silencioso no telemóvel, para não precisar de olhar para o relógio.

Expiração com suspiro

Tempo: 1–2 min · Posição: de pé ou sentada

Uma forma rápida de "descarregar" a tensão, por exemplo depois de estar muito tempo sentado, de uma conversa difícil ou antes dos exercícios de Tai Chi.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé ou sente-se direito, braços livres ao longo do corpo.
2. Faça uma inspiração tranquila pelo nariz e, durante a inspiração, levante delicadamente os ombros em direção às orelhas.
3. Expire pela boca com um leve e livre suspiro "aaa", deixando cair os ombros.
4. Sinta como relaxam o maxilar, o pescoço e os ombros.
5. Repita de 3 a 5 vezes, depois respire normalmente pelo nariz.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O suspiro deve ser suave, não forte nem forçado.
- Não o repita muitas vezes seguidas – bastam poucas.

É um bom exercício de "aquecimento" antes de cada lição deste guia.

Tensiona e liberta – relaxamento muscular progressivo

Tempo: 8–12 min · Posição: sentada ou deitada

Uma tensão consciente e breve de determinada parte do corpo e o seu relaxamento ajudam a sentir melhor a diferença entre tensão e calma. Muitas pessoas recorrem a este exercício à noite.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se confortavelmente ou deite-se. Faça algumas respirações tranquilas.
2. **Pés:** dobre os dedos dos pés, mantenha a tensão durante cerca de 5 segundos, respirando normalmente, depois liberte. Sinta o relaxamento durante 10–15 segundos.
3. **Gêmeos e coxas:** puxe os dedos dos pés na sua direção e tensione ligeiramente as coxas. Mantenha, liberte, sinta a diferença.
4. **Mãos e braços:** feche os punhos e tensione ligeiramente os antebraços. Mantenha, liberte.
5. **Ombros:** levante os ombros em direção às orelhas, mantenha, liberte.
6. **Rosto:** franza ligeiramente a testa e aperte os olhos, mantenha, liberte. Deixe o maxilar cair.
7. No fim, respire tranquilamente durante um minuto e sinta todo o corpo pesado e relaxado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- A tensão deve ser moderada, não máxima. Se tiver tendência para câibras nos gêmeos, salte a tensão das pernas ou tensione-as com muito cuidado.
- Não prenda a respiração durante a tensão.
- As pessoas com hipertensão devem tensionar os músculos apenas ligeira e brevemente.

Se alguma parte do corpo doer, salte-a e passe para a seguinte.

Varrimento do corpo

Tempo: 10–15 min · Posição: deitada ou sentada

Uma tranquila "passagem" da atenção por partes sucessivas do corpo, sem tensionar os músculos. Ensina a consciência, que no Tai Chi é tão importante como o próprio movimento.

COMO EXECUTAR

1. Deite-se de costas com uma almofada sob a cabeça e os joelhos, ou sente-se confortavelmente numa poltrona. Feche os olhos.
2. Dirija a atenção aos dedos do pé esquerdo. Note o que sente: calor, frio, o contacto da meia, ou talvez nada de especial. Qualquer sensação serve.
3. Mova lentamente a atenção para cima: pé, tornozelo, gémio, joelho, coxa. Em cada ponto, pare por algumas respirações e, durante a expiração, imagine que essa parte do corpo se torna mais macia.
4. Faça o mesmo com a perna direita, depois com as ancas, a barriga, as costas, o peito, as mãos, os braços, o pescoço e o rosto.
5. No fim, sinta todo o corpo a respirar tranquilamente. Fique sentado ou deitado assim por mais um minuto.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Se adormecer – não há problema, mas se quiser praticar a consciência, escolha a posição sentada.
- Se concentrar a atenção num certo ponto for desagradável, por exemplo por causa de dor, passe adiante.

Pode gravar esta descrição no telemóvel, lendo-a devagar, e ouvi-la de novo durante o exercício.

O sorriso interior

Tempo: 3–5 min · Posição: sentada ou de pé

Um exercício de relaxamento tradicional ligado ao Tai Chi e ao qigong. Um ligeiro sorriso relaxa os músculos do rosto, e a imagem do calor ajuda a relaxar o resto do corpo.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se ou fique na Postura inicial (Wu Ji). Faça algumas respirações abdominais.
2. Relaxe a testa, a zona à volta dos olhos e o maxilar. Deixe que os cantos da boca se levantem ligeiramente – como quando se lembra de algo bonito.
3. Imagine que esse sorriso, como uma luz quente, desce para baixo: pelo pescoço até aos ombros, que descem no momento da expiração.
4. Deixe-o continuar a fluir: até ao peito, à barriga, às mãos, e por fim através das pernas até aos pés.
5. Fique de pé ou sentado ainda um momento com esta expressão facial suave e esta respiração tranquila.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não tem de ser um grande sorriso "de fotografia", apenas um relaxamento quase impercetível do rosto.
- Se imaginar a luz lhe parecer estranho, concentre-se simplesmente no relaxamento de partes sucessivas do corpo.

Vale a pena voltar a esta expressão facial durante toda a prática do Tai Chi. Um maxilar cerrado é um dos "erros escondidos" mais comuns.

Lugar tranquilo – visualização

Tempo: 5–10 min · Posição: sentada ou deitada

Imaginar um lugar onde se sente seguro e bem ajuda a afastar-se por um momento das preocupações diárias. Um bom final para a prática ou para a noite.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente, feche os olhos e faça algumas respirações tranquilas com expiração prolongada.
2. Traga à sua imaginação um lugar que lhe lembre calma: pode ser a margem de um lago de manhã, uma floresta de pinheiros, uma horta no verão, um prado ou o seu banco preferido num parque.
3. Olhe à sua volta com os sentidos: o que vê, que sons ouve, que cheiro tem o ar, sente o calor do sol ou uma brisa suave?
4. Fique nesse lugar durante alguns minutos, respirando tranquilamente. Se surgirem pensamentos sobre assuntos do dia a dia, deixe-os passar como nuvens.
5. Antes de terminar, faça três respirações mais profundas, mexa os dedos das mãos e dos pés, depois abra os olhos.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Escolha um lugar com associações agradáveis, não tristes.
- Depois da visualização, não se levante bruscamente.

Pode voltar ao mesmo lugar sempre que quiser. Com o tempo, uma só respiração será suficiente para o trazer de volta.

Como combinar as técnicas com a prática do Tai Chi

Momento	Técnica recomendada	Tempo
Antes da lição	Expiração com suspiro, depois Respiração abdominal na Postura inicial (Wu Ji)	2–3 min
Depois da lição	O sorriso interior ou Expiração prolongada	3–5 min
Durante o dia, em momentos de tensão	Expiração prolongada	1–3 min
À noite	Tensiona e liberta ou Varrimento do corpo	10–15 min
Uma ou duas vezes por semana, por prazer	Lugar tranquilo – visualização ou Contar as respirações até dez	5–10 min

Lições 1–10: Os fundamentos

As primeiras dez lições são o fundamento de toda a prática. Vai aprender a estar de pé, a sentir os pés, a transferir o peso, a dar um passo seguro, a guiar as mãos e a combinar o movimento com a respiração. No fim vai aprender a Abertura da forma e o Fecho da forma – duas figuras que começam e terminam qualquer prática de Tai Chi.

Não tenha pressa. Nestas dez lições deve dedicar duas a três semanas. Tudo o que vem a seguir é composto por elementos que vai aprender aqui.

Glossário de posturas e conceitos

Alguns termos vão repetir-se em todo o guia. Não os decore – volte aqui sempre que precisar.

- **Perna cheia e perna vazia** – a perna cheia suporta a maior parte do peso corporal, a vazia é leve e pode mover-se.
- **Postura paralela** – pés paralelos, à largura das ancas ou dos ombros, joelhos ligeiramente dobrados, peso distribuído por igual.
- **Posição em arco** – um pé à frente, outro atrás. Os pés estão em duas "vias" separadas, mais ou menos à largura das ancas, não numa linha. O joelho da frente está dobrado sobre o pé, a perna de trás está quase direita, mas não bloqueada. Cerca de 70% do peso está à frente. O pé de trás está ligeiramente virado para fora.
- **Passo vazio** – quase todo o peso repousa na perna de trás, dobrada, e o pé da frente toca apenas o chão com o calcanhar ou os dedos.
- **Segurar a bola** – uma mão à altura do peito, palma virada para baixo, a outra à altura do umbigo, palma virada para cima, como se

entre elas houvesse uma grande bola de praia. Muitos movimentos da forma começam nesta posição.

- **Mão de Tai Chi** – dedos ligeiramente afastados e um pouco arredondados, pulso alinhado com o antebraço, sem tensão.

Lição 1 – Postura inicial (Wu Ji)

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 8 min · Pode ser executado sentado

 Vídeo: Lição 1 – Postura inicial (Wu Ji) (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender uma postura tranquila, direita e relaxada, de onde começa e termina toda a prática. Na tradição do Tai Chi, a palavra Wu Ji designa o estado que precede o movimento – um momento de silêncio em que o corpo e a respiração se acalmam.

COMO EXECUTAR

1. Fique com os pés próximos um do outro, mais ou menos à largura de uma mão, dedos virados para a frente.
2. Distribua o peso por todo o pé. Durante um momento, oscile muito lentamente para a frente e para trás até encontrar o ponto onde está mais estável.
3. Destrave os joelhos – dobre-os literalmente um centímetro, para que fiquem macios.
4. Deixe que o sacro fique virado suavemente para baixo, e as ancas livres.
5. Baixe os ombros. Os braços pendem livremente ao longo do corpo, as mãos repousam sobre as ancas. Deixe um espaço debaixo das axilas, como se houvesse ali um ovo que não quer esmagar.

6. Puxe o topo da cabeça para cima, o queixo ligeiramente recolhido. Olhe tranquilamente em frente, à altura do horizonte.
7. Respire naturalmente e fique assim durante 1 a 2 minutos, observando a respiração. Com o tempo, pode alargar este período para 3 a 5 minutos.

ERROS COMUNS

- Joelhos bloqueados, completamente direitos.
- Inclinação para a frente ou para trás.
- Ombros levantados e mãos fechadas.
- Olhar para baixo – a cabeça cai e com ela toda a postura.
- Prender a respiração por causa da concentração.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Fique atrás de uma cadeira e coloque ambas as mãos ligeiramente sobre o encosto. Se estar de pé for cansativo, pratique o Wu Ji sentado: sente-se na parte da frente da cadeira, pés bem assentes no chão à largura das ancas, joelhos sobre os tornozelos. Afaste as costas do encosto, puxe o topo da cabeça para cima, mãos sobre as coxas. Todas as outras indicações são iguais.

Lição 2 – Aquecimento articular da cabeça aos pés

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 2 – Aquecimento articular da cabeça aos pés (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Preparar as articulações e os músculos para o movimento, aquecer delicadamente o corpo e despertar a sua sensibilidade. Pode fazer

este aquecimento antes de cada prática – demora 5 a 7 minutos.

COMO EXECUTAR

1. **PESCOÇO:** na postura paralela, rode lentamente a cabeça para a direita, como se olhasse por cima do ombro, volte ao centro, depois para a esquerda. Depois incline delicadamente a cabeça com a orelha em direção ao ombro, de um lado e do outro. 4 a 5 vezes em cada direção.
2. **OMBROS:** faça círculos lentos com os ombros para trás, depois para a frente. 6 a 8 vezes.
3. **PULSOS e MÃOS:** levante as mãos à sua frente e faça círculos com os pulsos em ambas as direções. Depois feche as mãos em punhos macios algumas vezes e abra-as bem.
4. **TRONCO:** pés à largura dos ombros, joelhos macios. Rode o tronco tranquilamente para a direita e para a esquerda, deixando que os braços soltos se enrolem à volta do corpo e o toquem ligeiramente com as mãos. 10 a 15 rotações.
5. **ANCAS:** coloque as mãos nas ancas e faça pequenos círculos, algumas vezes em cada direção.
6. **JOELHOS:** segurando o encosto da cadeira, dobre lentamente os joelhos alguns centímetros e endireite-os, sem os bloquear. 6 a 8 vezes.
7. **TORNOZELOS:** ainda a segurar a cadeira, transfira o peso para a perna esquerda, apoie os dedos do pé direito no chão e faça pequenos círculos com o calcanhar em ambas as direções. Mude de perna.
8. No fim, sacuda as mãos soltas, fique na Postura inicial (Wu Ji) e faça três respirações tranquilas.

ERROS COMUNS

- Ritmo demasiado rápido – o aquecimento do Tai Chi é tão tranquilo como os próprios exercícios.
- Amplitude de movimento excessiva, sobretudo no pescoço.
- Inclinação forte da cabeça para trás e círculos completos com a cabeça – neste guia não os fazemos.
- Saltar o aquecimento quando "não há tempo". É melhor encurtar a lição do que o aquecimento.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pode fazer todo o aquecimento sentado. Faça as rotações do tronco com menor amplitude, mantendo os pés bem assentes no chão. Em vez de dobrar os joelhos de pé, estique a perna ao nível do joelho e baixe-a. Aqueça os tornozelos levantando o pé alguns centímetros do chão e fazendo círculos com ele.

Atenção: Se tiver problemas na coluna cervical ou tonturas, rode a cabeça apenas numa amplitude menor e muito devagar. Se um movimento causar dor, salte-o.

Lição 3 – Enraizamento – sentir os pés e o equilíbrio

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 8 min · Pode ser executado sentado

 Vídeo: Lição 3 – Enraizamento – sentir os pés e o equilíbrio (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Sentir os pés e aprender a distribuir o peso corporal sobre eles. Uma boa sensibilidade dos pés é a base do equilíbrio – tanto no Tai

Chi como ao andar normalmente em escadas ou passeios irregulares.

COMO EXECUTAR

1. Fique junto a uma cadeira, pés à largura das ancas, paralelos. Joelhos macios.
2. Sinta os três pontos de apoio de cada pé: calcanhar, base do dedo grande e base do dedo mindinho. O pé é como um tripé estável.
3. Muito lentamente, desloque o peso ligeiramente para a frente, em direção aos dedos – os calcanhares não se afastam do chão. Depois ligeiramente para trás, em direção aos calcanhares – os dedos permanecem no chão.
4. Repita este movimento, reduzindo-o gradualmente até parar no centro dos pés.
5. Faça o mesmo para os lados: ligeiramente para as bordas exteriores dos pés, depois para as interiores, e pare de novo no centro.
6. Faça pequenos círculos lentos com o corpo, como se o peso vagueasse pelo perímetro dos pés: dedos, borda direita, calcanhares, borda esquerda. Três círculos numa direção, três na outra.
7. Pare no centro. Na expiração, imagine que o peso desce pelas pernas até ao chão, e que os pés criam raízes. Fique assim durante um minuto.

ERROS COMUNS

- Dobrar-se pela cintura em vez de deslocar todo o corpo como uma unidade.
- Afastar os calcanhares ou os dedos do chão.
- Contrair os dedos dos pés como se agarrassem o chão.

- Movimento demasiado amplo – este exercício deve ser quase invisível vista de fora.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute o exercício segurando o encosto da cadeira com ambas as mãos. Sentado: coloque os pés bem assentes no chão e desloque a pressão dos pés – primeiro sobre os calcanhares, depois sobre os dedos, depois sobre as bordas exteriores, depois sobre as interiores. No fim, pressione delicadamente todo o pé contra o chão e sinta como está "enraizado" no corpo.

Lição 4 – De pé como uma árvore

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 4 – De pé como uma árvore (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender o relaxamento em imobilidade, fortalecer tranquilamente as pernas e combinar a postura com a respiração. Este é um dos exercícios mais antigos associados ao Tai Chi – vista de fora parece que não se passa nada, mas por dentro passa-se muito.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, pés à largura dos ombros. Dobre ligeiramente os joelhos, como se atrás de si houvesse uma cadeira alta na qual estivesse prestes a sentar-se.
2. Levante lentamente os braços à sua frente e arredonde-os, como se abraçassem o tronco de uma árvore ou uma grande bola à altura do peito.
3. Vire as palmas para o peito, dedos virados para si. Entre as pontas dos dedos deixe um espaço de dois a três dedos.

4. Baixe os ombros. Os cotovelos estão ligeiramente mais baixos do que as mãos e virados para baixo e para os lados.
5. Respire abdominalmente. Imagine que é uma árvore: os pés são as raízes, o tronco é o corpo, os braços são os ramos, e o topo da cabeça alcança o céu.
6. No início fique 30 segundos a 1 minuto. Nas semanas seguintes, aumente gradualmente o tempo até 3 a 5 minutos.
7. Termine baixando lentamente as mãos ao longo do corpo e endireitando os joelhos. Fique um momento e sacuda as mãos soltas.

ERROS COMUNS

- Flexão demasiado profunda dos joelhos – bastam poucos centímetros.
- Ombros que se levantam quando os braços começam a cansar-se. Nesse caso, baixe mais as mãos.
- Cotovelos que caem sobre a barriga ou se levantam para cima.
- Prender a respiração para "aguentar".

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Mantenha as mãos mais baixas, à altura da barriga, e encurte o tempo para poucos segundos, repetindo o exercício 2 a 3 vezes com uma pausa. Sentado: sente-se na parte da frente da cadeira, costas direitas, e arredonde os braços à frente do peito da mesma forma. Respire abdominalmente.

Um ligeiro tremor das pernas durante a postura é normal e passa com o tempo. A dor no joelho não é normal – nesse caso, endireite mais as pernas e encurte o exercício.

Lição 5 – Transferência do peso

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 5 – Transferência do peso (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a transferir fluidamente o peso de uma perna para a outra – lateralmente e para a frente e para trás – e sentir a diferença entre a perna cheia e a vazia. Esta é a competência mais importante em todo o Tai Chi: cada movimento da forma começa com uma transferência de peso.

COMO EXECUTAR

Parte A – para os lados

1. Fique na postura paralela, pés um pouco mais afastados do que os ombros, joelhos ligeiramente dobrados. Coloque as mãos nas ancas.
2. Desloque lentamente o peso para a perna direita, até que 70% do peso do corpo esteja nela. O tronco mantém-se vertical – as ancas movem-se na horizontal, como uma gaveta. O joelho direito está sobre o pé direito.
3. Igualmente devagar, atravessando o centro, desloque o peso para a perna esquerda.
4. Repita 6 a 8 vezes em cada direção, contando tranquilamente até quatro em cada transição.

Parte B – para a frente e para trás

5. Da postura paralela, coloque o pé esquerdo meio passo à frente, na sua própria via – os pés não ficam numa linha. Vire o pé direito ligeiramente para fora.

6. Desloque lentamente o peso para a frente: o joelho esquerdo dobra-se sobre o pé, a perna direita fica quase esticada. Esta é a posição em arco.
7. Desloque lentamente o peso para trás: o joelho direito dobra-se, a perna esquerda alonga-se, mas não bloqueia. Ambos os pés permanecem bem assentes no chão.
8. Repita 6 a 8 vezes, depois troque o pé que está à frente.

ERROS COMUNS

- Dobrar o tronco em vez de deslocar as ancas.
- Joelho que foge para o centro ou se projeta muito para lá dos dedos.
- Pés alinhados numa linha, como numa corda – é muito instável.
- Saltar de uma perna para a outra em vez de um deslize fluido.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique com uma cadeira colocada à sua frente, segurando as mãos no encosto, ou lateralmente a uma bancada de cozinha.

Reduza a amplitude do movimento – basta deslocar o peso alguns centímetros. Sentado: desloque o peso de uma nádega para a outra, depois ligeiramente para a frente, em direção aos pés, e para trás – vai sentir então como os pés pressionam mais fortemente o chão.

Lição 6 – Passo de Tai Chi (passo do gato)

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 6 – Passo de Tai Chi (passo do gato) (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a dar um passo silencioso e seguro, tal como um gato que se move furtivamente: primeiro transfere-se o peso, depois move-se

o pé vazio e apoia-se delicadamente, sem peso. Um passo assim pode ser retirado a qualquer momento – essa é a sua maior virtude.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, pés à largura das ancas, joelhos dobrados.
2. Transfira todo o peso para a perna direita.
3. Aproxime o pé esquerdo do direito, de modo que os dedos do pé esquerdo toquem ligeiramente o chão junto ao tornozelo direito.
4. Estenda o pé esquerdo para a frente e um pouco para a esquerda, na sua própria via. Apoie delicadamente apenas o calcanhar, sem peso – como se estivesse a verificar se o gelo no lago é suficientemente espesso.
5. Baixe lentamente todo o pé até ao chão e transfira o peso para a frente, para a posição em arco.
6. Para dar o passo seguinte, transfira o peso ligeiramente para trás, vire os dedos do pé esquerdo um pouco para fora e transfira todo o peso para o pé esquerdo.
7. Aproxime o pé direito do esquerdo, estenda-o para a frente e para a direita, apoie o calcanhar, baixe o pé e transfira o peso. Dê 4 a 6 passos desta forma.
8. Pare na postura paralela. Para voltar, vire-se com pequenos passos no lugar e repita o exercício.

ERROS COMUNS

- Transferir o peso enquanto se apoia o pé – o corpo "cai" sobre o pé da frente.
- Passos demasiado longos. O passo de Tai Chi é mais curto do que o passo normal.
- Apoiar os pés numa linha.

- Ondulação do corpo para cima e para baixo – a cabeça deve mover-se a uma altura constante.
- Olhar para os pés.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique ao longo de uma bancada de cozinha ou de uma parede, segurando uma mão nela. Dê passos muito curtos. Também pode usar o passo de aproximação: depois de apoiar o pé da frente e de transferir o peso para ele, aproxime o pé de trás meio passo atrás do da frente, em vez de o deixar longe. Sentado: levante o pé esquerdo, apoie-o à sua frente primeiro pelo calcanhar depois por completo, e transfira o peso para ele. Troque de pé.

Lição 7 – Trabalho das mãos e rotação a partir da cintura

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado

 Vídeo: Lição 7 – Trabalho das mãos e rotação a partir da cintura (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Conhecer a mão de Tai Chi e a posição de segurar a bola, e aprender a rodar o tronco a partir da cintura, de forma a que seja ela a guiar os braços. Estes três elementos vão aparecer em quase todos os movimentos da forma.

COMO EXECUTAR

1. **Mão de Tai Chi:** levante as mãos à sua frente. Afaste ligeiramente os dedos e arredonde-os um pouco, como se a mão repousasse sobre uma grande bola. O pulso é um prolongamento do antebraço – não se dobra para cima nem para baixo.

2. **Segurar a bola:** coloque a mão direita à altura do peito, palma virada para baixo, e a esquerda à altura do umbigo, palma virada para cima. Entre as mãos há uma bola imaginária. Os cotovelos estão arredondados e não colados ao tronco.
3. **Troca da bola:** baixe lentamente a mão direita e levante a esquerda, rodando as palmas – agora a esquerda está em cima e a direita em baixo. Troque a bola 6 a 8 vezes, muito tranquilamente.
4. **Rotação a partir da cintura:** baixe os braços, fique na postura paralela à largura dos ombros, joelhos macios. Rode lentamente o tronco para a direita e para a esquerda, como se fosse a bacia a rodar. Os joelhos permanecem sobre os pés – não torça os joelhos.
5. Deixe que os braços soltos sigam livremente a rotação, como bandeirinhas. Sinta que é o tronco que os transporta, não eles próprios que se movem.
6. **Combinação:** segurando a bola à sua frente, rode o tronco para a direita – a bola desliza para a direita com ele. Ao rodar para a esquerda, troque a bola de forma que a palma esquerda fique para cima. Repita 6 a 8 vezes em cada direção.

ERROS COMUNS

- Dedos rígidos, direitos ou fechados.
- Pulso "partido" – mão levantada para cima ou pendente para baixo.
- Os braços movem-se sozinhos, o tronco permanece parado.
- Rotação a partir dos joelhos em vez das ancas. Torcer os joelhos enquanto os pés permanecem parados sobrecarrega as articulações.

- Rotação demasiado ampla – basta cerca de um quarto de volta para cada lado.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Toda a lição pode ser executada sentado. Sente-se na parte da frente da cadeira, pés bem assentes no chão. Faça a rotação do tronco com menor amplitude, de forma que os joelhos e os pés permaneçam imóveis.

Lição 8 – Respiração no movimento – abertura e fecho das mãos

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 8 min · Pode ser executado sentado

 **Vídeo: Lição 8 – Respiração no movimento – abertura e fecho das mãos (na área de cliente)**

OBJETIVO DA LIÇÃO

Combinar a respiração tranquila com um movimento simples dos braços: abertura na inspiração, fecho na expiração. Este é o primeiro passo para fazer fluir juntos a respiração e o movimento no Tai Chi. Antes desta lição é bom praticar a Respiração abdominal do capítulo 4.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, joelhos macios. Levante as mãos à frente do peito, palmas viradas uma para a outra, com um espaço de cerca de 10 cm, como se segurassem uma pequena bola. Os cotovelos estão mais baixos do que as mãos.
2. Na inspiração, afaste lentamente as mãos para os lados, até cerca da largura dos ombros. Imagine que a bola entre elas cresce.

3. Na expiração, aproxime lentamente as mãos até o espaço entre elas ficar de poucos centímetros. A bola encolhe. As mãos não se tocam.
4. Sincronize o movimento com a respiração, não a respiração com o movimento. Se a inspiração for curta, o movimento também é mais curto.
5. Execute 8 a 10 repetições.
6. Se se sentir seguro, acrescente o trabalho das pernas: na expiração dobre ligeiramente os joelhos, na inspiração endireite-os um pouco, sem os bloquear.
7. Termine baixando as mãos ao longo do corpo e faça três respirações tranquilas.

ERROS COMUNS

- Alongar a respiração para acompanhar o movimento.
- Prender a respiração no momento de mudança de direção do movimento.
- Ombros que se levantam quando as mãos se abrem.
- Movimento demasiado amplo, com os cotovelos a fugir muito para trás.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Sentado, o exercício é exatamente igual, sem o trabalho das pernas. Se os braços se cansarem, apoie os cotovelos nos lados do tronco e abra e feche as mãos numa amplitude menor.

Lição 9 – Abertura da forma

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 8 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 9 – Abertura da forma (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a primeira figura da forma. A Abertura da forma é um tranquilo levantar e baixar dos braços, combinado com a respiração e a flexão dos joelhos. Toda a prática da sequência completa começa precisamente por ela.

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial (Wu Ji). Faça algumas respirações tranquilas.
2. Transfira o peso para a perna direita. Levante o calcanhar do pé esquerdo, depois todo o pé alguns centímetros, e apoie-o à esquerda, de forma que os pés fiquem à largura dos ombros, paralelos. Transfira o peso para o centro.
3. Na inspiração, levante lentamente ambos os braços à sua frente, até à altura dos ombros. As palmas estão viradas para baixo, os pulsos relaxados, como se as mãos se elevassem à superfície da água. A distância entre as mãos é mais ou menos a largura dos ombros.
4. Na expiração, dobre ligeiramente os joelhos e baixe as mãos até à altura do umbigo, como se pressionassem suavemente a superfície da água. Os cotovelos descem primeiro, as mãos seguem-nos.
5. Pare um momento nesta posição: joelhos ligeiramente dobrados, mãos à frente da barriga, palmas viradas para baixo. Daqui vai passar aos movimentos seguintes.
6. Para repetir, endireite os joelhos, baixe as mãos ao longo do corpo, transfira o peso para a perna direita e aproxime o pé esquerdo. Execute a Abertura da forma 3 a 5 vezes.

ERROS COMUNS

- Levantar os ombros junto com os braços.

- Levantar as mãos acima da altura dos ombros.
- Cotovelos completamente direitos e rígidos.
- Inclinar o tronco para a frente ao dobrar os joelhos – o corpo desce verticalmente para baixo.
- Mãos que "caem" em vez de descenderem suavemente.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Salte o passo lateral e comece diretamente com os pés à largura dos ombros. Dobre os joelhos apenas minimamente. Sentado: sente-se na parte da frente da cadeira, execute o mesmo movimento dos braços com a respiração, e ao baixar as mãos sinta como o peso do corpo assenta na cadeira.

Lição 10 – Fecho da forma

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 8 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 10 – Fecho da forma (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a concluir a prática tranquilamente e voltar à Postura inicial (Wu Ji). Junto com a Abertura da forma, forma a sua primeira e mais curta "forma" – o início e o fim, que serão sempre a moldura para os restantes movimentos. Na sequência completa, antes do Fecho da forma executa-se o Cruzar as mãos, que vai aprender na Lição 30.

COMO EXECUTAR

1. Execute a Abertura da forma. Fique com os joelhos ligeiramente dobrados, as mãos à frente da barriga.
2. Na inspiração, levante as mãos à sua frente até à altura do peito, palmas viradas para baixo. Os joelhos endireitam-se um pouco.

3. Na expiração, baixe as mãos lentamente pela parte da frente do corpo até ficarem ao lado das ancas. Os joelhos endireitam-se, mas não bloqueiam.
4. Transfira o peso para a perna direita e aproxime o pé esquerdo. Volta à Postura inicial (Wu Ji).
5. Fique tranquilamente durante 3 a 5 respirações. Muitas pessoas gostam de colocar uma mão sobre a outra ao fundo da barriga e, por um momento, sentir o seu calor.
6. Combine a Abertura da forma e o Fecho da forma numa única sequência e repita 3 a 5 vezes, muito devagar.

ERROS COMUNS

- Pressa no fim, como se a prática já tivesse terminado. O Fecho é tão importante como os outros movimentos.
- Baixar os braços demasiado depressa.
- Aproximar o pé esquerdo antes de o peso ter sido transferido para a perna direita.
- Omitir o momento de silêncio no fim.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute o movimento dos braços sem dobrar os joelhos e sem aproximar os pés. Sentado: levante as mãos à altura do peito na inspiração, baixe-as sobre as coxas na expiração e fique sentado um momento com as mãos ao fundo da barriga.

A sua primeira prática – cerca de 15 minutos

Depois de aprender todas as lições deste capítulo, pode praticá-las em conjunto, por esta ordem:

1. Aquecimento articular da cabeça aos pés – 5 min

2. Postura inicial (Wu Ji) com respiração abdominal – 1 min
3. De pé como uma árvore – 1-2 min
4. Transferência do peso – 6 vezes para os lados e para a frente
5. Passo de Tai Chi (passo do gato) – 4-6 passos para a frente e para trás
6. Respiração no movimento – 8 repetições
7. Abertura da forma e Fecho da forma – 3 vezes
8. Momento de silêncio na Postura inicial (Wu Ji)

Sugestão: Quando esta breve prática começar a surgir-lhe naturalmente sem olhar para o livro, é sinal de que pode avançar para os primeiros movimentos da forma.

Lições 11–20: Os primeiros movimentos da forma

Agora começa a verdadeira forma. Neste capítulo vai aprender as primeiras figuras que, na sequência completa, se seguem à Abertura da forma. Cada uma delas é composta por elementos que já conhece dos fundamentos: transferência do peso, passo de Tai Chi, segurar a bola e rotação a partir da cintura.

Algumas informações importantes para começar:

- **Direção.** Neste guia pratica sempre virado para a mesma direção – por exemplo, para uma janela. Na forma tradicional o corpo roda para vários lados, mas para principiantes e num espaço pequeno, uma orientação mais simples é mais cómoda e segura.
- **Lado.** As descrições costumam começar pela perna esquerda. Onde o movimento se repete do outro lado, execute-o como um espelho.
- **Primeiro as mãos, depois as pernas.** Se um movimento for difícil, pratique primeiro o movimento das mãos na postura paralela, depois o passo em separado, e só no fim junte um ao outro.
- **Mãos e peso chegam juntos.** Esta é a regra mais importante deste capítulo: o movimento das mãos termina no mesmo momento em que termina a transferência do peso.

Lição 11 – Separar a crina do cavalo selvagem – movimento das mãos

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 11 – Separar a crina do cavalo selvagem – movimento das mãos (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender o movimento das mãos da primeira figura da forma, por agora no lugar, sem passos. A partir da posição de segurar a bola, as mãos separam-se diagonalmente: a da frente eleva-se para a frente e para cima, a de trás desce até à anca – como mãos que penteiam a longa crina de um cavalo.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, pés à largura dos ombros, joelhos ligeiramente dobrados.
2. Rode o tronco ligeiramente para a direita e transfira um pouco mais de peso para a perna direita. Segure a bola do lado direito: mão direita em cima, à altura do peito, esquerda em baixo, à altura do umbigo.
3. Rode lentamente o tronco para a esquerda e transfira o peso para a perna esquerda. Ao mesmo tempo, a mão esquerda eleva-se diagonalmente para a frente e para a esquerda, até ficar à altura dos olhos, palma virada diagonalmente para cima. O cotovelo está ligeiramente dobrado.
4. Ao mesmo tempo, a mão direita desce e para junto da anca direita, palma para baixo, dedos virados para a frente.
5. O olhar segue a mão esquerda. As mãos alcançam a sua posição junto com o fim da rotação e da transferência do peso.
6. Agora segure a bola do lado esquerdo: a mão esquerda roda a palma para baixo e desloca-se até à altura do peito, a direita descreve um arco por baixo dela, palma para cima.
7. Separe as mãos para o lado direito: o tronco roda para a direita, a mão direita eleva-se, a esquerda desce até à anca esquerda.
8. Repita 6–8 vezes de cada lado. Ao recolher a bola faça uma inspiração, ao separar as mãos faça uma expiração.

ERROS COMUNS

- As mãos movem-se sozinhas, sem rotação do tronco.
- A mão da frente levantada acima da cabeça ou o braço completamente esticado.
- A mão de trás pressionada contra a anca ou escondida atrás das costas.
- Os joelhos que torcem junto com o tronco.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Sente-se na parte da frente da cadeira, pés mais afastados do que as ancas. Execute o mesmo movimento das mãos com a rotação do tronco, transferindo o peso de uma nádega para a outra. Se os ombros se cansarem depressa, levante a mão da frente apenas até à altura do ombro.

Lição 12 – Separar a crina do cavalo selvagem – com passo

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 12 – Separar a crina do cavalo selvagem – com passo (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Combinar o movimento das mãos da Lição 11 com o passo de Tai Chi. Na sequência completa, esta figura executa-se três vezes: com a perna esquerda, direita e de novo esquerda.

COMO EXECUTAR

1. Execute a Abertura da forma. Depois transfira todo o peso para a perna direita e segure a bola do lado direito: mão direita em cima, esquerda em baixo. Aproxime o pé esquerdo do direito, de forma que os dedos toquem ligeiramente o chão.

2. Estenda o pé esquerdo para a frente e um pouco para a esquerda, na sua via. Apoie delicadamente o calcanhar, sem peso.
3. Baixe todo o pé e transfira lentamente o peso para a frente, para a posição em arco. Ao mesmo tempo separe as mãos: a esquerda eleva-se para a frente até à altura dos olhos, a direita desce junto à anca direita.
4. O peso e as mãos alcançam a posição juntos. O pé de trás está ligeiramente virado para fora.
5. **Transição para o lado oposto:** transfira o peso ligeiramente para trás e vire os dedos do pé esquerdo ligeiramente para fora. Transfira todo o peso para a perna esquerda e segure a bola do lado esquerdo: mão esquerda em cima, direita em baixo. Aproxime o pé direito do esquerdo.
6. Estenda o pé direito para a frente e para a direita, apoie o calcanhar, transfira o peso para a frente e separe as mãos: mão direita em cima, esquerda na anca.
7. Da mesma forma, execute o terceiro passo com a perna esquerda. Pare na posição em arco.
8. Para voltar ao ponto de partida, fique na postura paralela e vire-se com pequenos passos. Repita o exercício 3-4 vezes.

ERROS COMUNS

- As mãos alcançam a posição antes de a transferência do peso ter terminado.
- Passo demasiado longo ou demasiado largo.
- Pés numa linha em vez de em duas vias.
- Inclinação do tronco para a frente na posição em arco.
- Posição em arco demasiado profunda – o joelho da frente deve estar sobre o pé, não à frente dele.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute o passo de aproximação: depois de transferir o peso para o pé da frente, aproxime o de trás meio passo atrás do da frente. Também pode praticar no lugar – apoie o pé esquerdo meio passo à frente e apenas transfira o peso para a frente e para trás, executando o movimento das mãos. Na cadeira: o movimento das mãos como na Lição 11, e ao separar as mãos estenda o pé para a frente, colocando primeiro o calcanhar.

Lição 13 – A garça branca abre as asas

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 13 – A garça branca abre as asas (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Conhecer a primeira figura com o passo vazio: quase todo o peso repousa na perna de trás, o pé da frente toca apenas o chão. As mãos separam-se na vertical – uma eleva-se em direção à testa, a outra desce até à anca, como as asas de uma garça.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição em arco com a perna esquerda à frente, exatamente como termina a Separação da crina do cavalo selvagem: mão esquerda à frente à altura dos olhos, mão direita na anca.
2. Desloque o pé direito meio passo à frente, atrás do calcanhar esquerdo, e transfira o peso para ele.
3. Ao mesmo tempo, segure a bola do lado esquerdo: a mão esquerda roda a palma para baixo até à altura do peito, a direita aproxima-se dela por baixo, palma para cima. O tronco roda ligeiramente para a direita.

4. Desloque o pé esquerdo ligeiramente para a frente e apoie-o no chão apenas com os dedos. Quase todo o peso está na perna direita, dobrada.
5. Separe as mãos, rodando o tronco de novo para a frente: a mão direita eleva-se à frente do ombro direito, palma virada diagonalmente para o rosto, a esquerda desce junto à anca esquerda, palma para baixo.
6. Olhe em frente. Fique nesta posição durante 2-3 respirações tranquilas.
7. Repita 4-6 vezes, voltando de cada vez à posição em arco, e pratique também a versão espelhada, do outro lado.

ERROS COMUNS

- A mão direita levantada muito alto acima da cabeça.
- Demasiado peso no pé da frente – deve ser leve.
- Inclinação do tronco para trás.
- Joelho da perna de trás direito e bloqueado.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Apoie o pé da frente por completo no chão e deixe nele uma pequena parte do peso – cerca de um terço. Também pode executar apenas o movimento das mãos na postura paralela. Na cadeira: transfira o peso ligeiramente para trás, sobre as nádegas, estenda o pé esquerdo à frente sobre o calcanhar e execute o movimento das mãos.

Lição 14 – Escovar o joelho e empurrar

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 14 – Escovar o joelho e empurrar (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender o primeiro empurrão da forma. Uma mão "escova" suavemente o espaço à frente do joelho, a outra empurra para a frente. A força do empurrão não vem do braço, mas da transferência do peso corporal. Na sequência completa, a figura repete-se três vezes: com a perna esquerda, direita e esquerda.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição da Garça branca: o peso na perna direita, o pé esquerdo sobre os dedos, a mão direita perto da têmpora, a esquerda na anca.
2. Rode o tronco ligeiramente para a direita. A mão direita descreve um arco para baixo, junto à anca direita, e sobe para trás, até parar à altura da orelha, palma virada diagonalmente para a frente. A mão esquerda desloca-se num arco para a direita e desce à frente da barriga.
3. Estenda o pé esquerdo para a frente, na sua via, e apoie o calcanhar.
4. Ao transferir o peso para a frente, para a posição em arco, rode o tronco para a frente. A mão esquerda desloca-se na horizontal sobre o joelho esquerdo, sem lhe tocar, e para junto à coxa esquerda, palma para baixo.
5. Ao mesmo tempo, a mão direita empurra a partir da orelha para a frente, palma para a frente, à altura do nariz ou do peito. O cotovelo permanece ligeiramente dobrado.
6. **Transição para o lado oposto:** transfira o peso ligeiramente para trás, vire os dedos do pé esquerdo para fora e transfira o peso para a perna esquerda. A mão esquerda descreve um arco para trás e para cima, até à orelha esquerda, a direita desce à frente da barriga. Aproxime o pé direito do esquerdo, estenda-o

para a frente, apoie o calcanhar e execute o movimento como um espelho.

7. Execute três repetições – com a perna esquerda, direita e esquerda – e pare na posição em arco.

ERROS COMUNS

- Empurrar com a força do braço em vez de com a transferência do peso.
- A mão que escova desce demasiado baixo e o tronco inclina-se em direção ao joelho.
- Cotovelo direito e rígido na mão que empurra.
- A mão que empurra atravessa o centro do corpo e foge para o outro lado.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique no lugar: apoie o pé esquerdo meio passo à frente e apenas transfira o peso para a frente e para trás, executando o movimento das mãos. Também pode usar o passo de aproximação. Na cadeira: uma mão desloca-se sobre o joelho, a outra empurra para a frente, e o peso do corpo desloca-se ligeiramente em direção aos pés.

Lição 15 – Tocar o alaúde

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 15 – Tocar o alaúde (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Conhecer uma figura tranquila no passo vazio sobre o calcanhar. As mãos posicionam-se uma à frente da outra, como se segurassem o braço de um alaúde ou de uma guitarra. É um bom momento na forma para "assentar" na perna de trás e acalmar a respiração.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição em arco depois do Escovar o joelho e empurrar, com a perna esquerda à frente e a mão direita empurrada para a frente.
2. Desloque o pé direito meio passo à frente e transfira todo o peso para ele.
3. Levante ligeiramente o pé esquerdo, estenda-o um pouco para a frente e apoie-o sobre o calcanhar, com os dedos levantados. O joelho está ligeiramente dobrado.
4. Ao mesmo tempo, a mão esquerda eleva-se num arco desde a anca para a frente, até à altura do nariz, palma virada para a direita. A mão direita retira-se e para à altura do cotovelo esquerdo, palma para a esquerda.
5. O tronco roda primeiro ligeiramente para a direita, e depois volta para a frente quando as mãos ocupam as suas posições.
6. Fique 2-3 respirações. Repita 4-6 vezes, voltando à posição em arco, e depois pratique a versão espelhada.

ERROS COMUNS

- O peso no pé da frente em vez de no de trás.
- O calcanhar do pé da frente empurrado contra o chão, como se suportasse peso.
- Os braços direitos ou pressionados contra o tronco.
- Inclinação para trás.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Apoie o pé da frente por completo, com uma pequena parte do peso. Na cadeira: transfira o peso ligeiramente para trás, estenda o pé esquerdo sobre o calcanhar e posicione as mãos como para tocar o alaúde.

Lição 16 – Repelir o macaco

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 16 – Repelir o macaco (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender o único movimento da forma com passos para trás. As mãos empurram alternadamente para a frente, enquanto as pernas recuam tranquilamente passo a passo. A figura ensina o controlo do equilíbrio numa direção em que raramente nos movemos durante o dia.

Atenção: Antes de praticar, verifique que o espaço atrás de si está livre, plano, sem tapetes nem móveis. Dê passos muito curtos e mantenha uma cadeira ao alcance da mão. Se tiver problemas de equilíbrio, comece pela versão sem passos.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição de Tocar o alaúde: o peso na perna direita, o pé esquerdo à frente sobre o calcanhar, a mão esquerda à frente.
2. Rode o tronco ligeiramente para a direita. A mão direita desce, descreve um arco para baixo e para trás, e eleva-se atrás à altura do ombro, palma para cima. A mão esquerda roda à sua frente, palma para cima. Olhe por um momento para a mão direita.
3. Dobre o cotovelo direito, de forma que a mão direita fique junto à orelha.
4. Levante o pé esquerdo e leve-o para trás com um passo breve, um pouco para a esquerda, na sua via. Apoie primeiro os dedos, depois todo o pé.
5. Ao transferir o peso para trás, para a perna esquerda, empurre com a mão direita para a frente junto à orelha, palma para a

frente, e retire a mão esquerda até à anca esquerda, palma para cima. As mãos cruzam-se à frente do peito.

6. Endireite o pé da frente, rodando-o ligeiramente sobre a ponta, de forma que os dedos apontem para a frente.
7. Repita o movimento do outro lado: a mão esquerda desce e eleva-se atrás, a perna direita recua, a mão esquerda empurra para a frente, a direita retira-se para a anca.
8. Na sequência completa, dê quatro passos para trás: com a perna esquerda, direita, esquerda, direita.

ERROS COMUNS

- Passo demasiado longo para trás.
- Apoiar o pé exatamente atrás do outro pé, numa linha – é fácil perder o equilíbrio assim.
- Olhar para trás a cada passo. Verifique o espaço antes de praticar e, durante o exercício, olhe em frente.
- Empurrar com a força do braço e levantar o ombro.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique sem passos: fique com um pé meio passo à frente do outro e, a cada empurrão, apenas transfira o peso para trás, para a perna de trás. Depois de algumas repetições, troque o pé da frente. Na cadeira: execute apenas o movimento das mãos, e a cada empurrão recue delicadamente em direção ao encosto da cadeira.

Lição 17 – Agarrar a cauda do pássaro – aparar e recolher

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 17 – Agarrar a cauda do pássaro – aparar e recolher (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Agarrar a cauda do pássaro é uma das figuras mais importantes do Tai Chi. É composta por quatro partes: aparar, recolher, pressionar e empurrar. Nesta lição vai aprender as duas primeiras – o movimento "para a frente" e o movimento "para trás", que ensinam a guiar as mãos a partir da rotação do tronco.

COMO EXECUTAR

Aparar

1. Comece a segurar a bola do lado direito: o peso na perna direita, a mão direita em cima, a esquerda em baixo. O pé esquerdo está junto ao direito, com os dedos no chão. (Depois de Repelir o macaco, alcança esta posição rodando o tronco ligeiramente para a direita e aproximando o pé esquerdo.)
2. Estenda o pé esquerdo para a frente, na sua via, e apoie o calcanhar.
3. Ao transferir o peso para a frente, para a posição em arco, levante o antebraço esquerdo à frente do peito. O braço está arredondado, o antebraço quase horizontal, a palma virada para si – como se o braço abraçasse um barril.
4. A mão direita desce junto à anca direita, palma para baixo.

Recolher

5. Rode o tronco ligeiramente para a esquerda. A mão esquerda estende-se ligeiramente para a frente e roda a palma para baixo. A mão direita aproxima-se por baixo do antebraço esquerdo, palma para cima.
6. Ao transferir o peso para trás, para a perna direita, e rodando o tronco para a direita, ambas as mãos deslizam num arco para baixo e para trás, à frente da barriga, em direção à anca direita.

7. A mão direita continua o arco lateralmente e para cima, até à altura do ombro, palma para cima. O antebraço esquerdo para à frente do peito, palma virada para si.
8. Repita o aparar e o recolher 4-6 vezes, depois pratique a versão espelhada: segurar a bola do lado esquerdo e dar um passo com a perna direita.

ERROS COMUNS

- Ao aparar, o braço fica esticado, o cotovelo cai sobre a barriga ou sobe para cima.
- Ao recolher, as mãos "puxam" sozinhas, sem rotação do tronco nem transferência do peso.
- Inclinação para a frente ao aparar ou para trás ao recolher.
- Rotação demasiado ampla ao recolher – basta uma ligeira torção.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique no lugar, sem passo, com um pé meio passo à frente do outro. Na cadeira: ao aparar transfira o peso ligeiramente para a frente, ao recolher rode o tronco para a direita e mova-se ligeiramente em direção ao encosto, mantendo sempre as costas direitas.

Lição 18 – Agarrar a cauda do pássaro – pressionar e empurrar

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 18 – Agarrar a cauda do pássaro – pressionar e empurrar (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Conhecer as últimas duas partes de Agarrar a cauda do pássaro e juntar todas as quatro numa única sequência fluida. Pressionar e empurrar são movimentos para a frente, nos quais – como sempre no Tai Chi – trabalha todo o corpo, não apenas os braços.

COMO EXECUTAR

Pressionar

1. Comece na posição depois do recolher: o peso na perna direita, a mão direita ao lado à altura do ombro, o antebraço esquerdo à frente do peito.
2. Rode o tronco para a frente. A mão direita dobra-se no cotovelo e aproxima-se do pulso esquerdo. Coloque a palma da mão direita no interior do pulso esquerdo. A mão esquerda está virada para si.
3. Transfira o peso para a frente, para a posição em arco, e pressione com ambas as mãos para a frente à altura do peito. Os braços formam um círculo arredondado.

Empurrar

4. Separe as mãos: rode-as com as palmas para baixo e afaste-as até à largura dos ombros.
5. Transfira o peso para trás, para a perna direita. As mãos recolhem-se num arco em direção ao tronco e descem até à altura da barriga, palmas viradas para baixo e para a frente. Ambos os pés permanecem bem assentes no chão.
6. Transfira o peso para a frente, para a posição em arco, empurrando ambas as mãos para a frente e ligeiramente para cima, até à altura dos ombros. As palmas estão viradas para a frente, os cotovelos ligeiramente dobrados.

Completar

7. Combine as quatro partes: aparar, recolher, pressionar, empurrar. Repita a sequência completa 3-4 vezes do lado esquerdo.
8. Pratique o lado direito como um espelho: comece a segurar a bola do lado esquerdo e dê um passo com a perna direita.

ERROS COMUNS

- Empurrar com a força dos braços, com os cotovelos direitos.
- Inclinação para a frente – a cabeça e os ombros projetam-se para lá do joelho.
- O joelho da perna da frente projeta-se muito para lá dos dedos.
- Transferência demasiado profunda do peso para trás, com inclinação do tronco.
- Ombros levantados ao empurrar.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique no lugar, sem passo, com um pé meio passo à frente do outro. Na cadeira: ao pressionar e empurrar transfira o peso ligeiramente para a frente, ao recolher as mãos mova-se em direção ao encosto, mantendo sempre as costas direitas.

Lição 19 – Chicote simples

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 12 min · Pode ser executado sentado



Vídeo: Lição 19 – Chicote simples (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Conhecer a característica figura com a mão em forma de gancho. Os braços abrem-se amplamente como asas, e o corpo desloca-se

diagonalmente para a esquerda. Na sequência completa, o Chicote simples aparece duas vezes.

Gancho é uma mão em que as pontas dos dedos e o polegar se encontram e estão virados para baixo, e o pulso está ligeiramente dobrado – como o bico de uma ave. O gancho deve ser macio, não apertado.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, o peso distribuído por igual. (Na sequência, depois de Agarrar a cauda do pássaro, transfira o peso para a perna direita e aproxime o pé esquerdo do direito.)
2. Transfira o peso para a perna direita e rode o tronco ligeiramente para a direita. A mão direita desloca-se num arco para a direita, à altura do ombro, e forma-se num gancho, virado para a direita e um pouco para a frente.
3. A mão esquerda desloca-se num arco por baixo do braço direito e para à frente do ombro direito, palma virada para si. O pé esquerdo está junto ao direito, com os dedos no chão.
4. Rode o tronco ligeiramente para a esquerda e estenda o pé esquerdo diagonalmente para a esquerda e para a frente. Apoie o calcanhar.
5. Ao transferir o peso para o pé esquerdo, na posição em arco orientada diagonalmente para a esquerda, guie a mão esquerda à frente do rosto. Perto do fim do movimento, rode a palma para o exterior e empurre delicadamente na direção do pé esquerdo, à altura do ombro.
6. O gancho permanece atrás, do lado direito, à altura do ombro. Os cotovelos estão baixos, os ombros relaxados.
7. Fique 2-3 respirações. Repita 4-5 vezes, voltando de cada vez à postura paralela.

Na forma tradicional, o corpo roda nesta figura quase um quarto de volta. Na nossa versão, o passo para a esquerda é apenas diagonal – mais ou menos a meio caminho entre a frente e o lado.

ERROS COMUNS

- Gancho rígido e apertado.
- Os braços estendidos numa linha reta, com os ombros levantados.
- O joelho esquerdo que foge para o centro em vez de ficar sobre o pé esquerdo.
- A mão esquerda que empurra antes de o tronco rodar e o peso se transferir.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique sem passo: fique numa postura paralela mais ampla e apenas transfira o peso para a esquerda, executando o movimento das mãos. Em vez do gancho, pode manter a mão direita suavemente aberta. Na cadeira: execute o movimento das mãos com a rotação do tronco, e mantenha o gancho à altura do ombro ou mais abaixo.

Lição 20 – Mãos como nuvens – movimento das mãos no lugar

Nível: principiante · Vídeo: cerca de 10 min · Pode ser executado sentado

 Vídeo: Lição 20 – Mãos como nuvens – movimento das mãos no lugar (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender um dos movimentos mais relaxantes do Tai Chi. As mãos circulam alternadamente à frente do corpo, deslizando como nuvens no céu, e são guiadas pela rotação tranquila do tronco. Por agora pratica sem passos – vai acrescentar o passo lateral na Lição 21.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, pés à largura dos ombros, joelhos ligeiramente dobrados.
2. Posicione a mão esquerda à frente do rosto, à altura do queixo, palma virada para o rosto, a uma distância de cerca de 30 cm. Coloque a mão direita à frente da barriga, palma para baixo.
3. Rode lentamente o tronco para a esquerda e transfira o peso para a perna esquerda. A mão superior, esquerda, desliza para a esquerda junto com o tronco. A mão inferior, direita, desliza para a esquerda à altura da barriga.
4. No fim da rotação, a mão esquerda roda a palma para o exterior e desce, enquanto a direita se eleva à frente do rosto, palma virada para o rosto. As mãos cruzam-se como duas nuvens que se deslizam.
5. Rode o tronco para a direita e transfira o peso para a perna direita. Agora a mão superior é a direita, enquanto a esquerda desliza para a direita à frente da barriga.
6. No fim da rotação, troque as mãos: a direita desce, a esquerda eleva-se.
7. O olhar segue delicadamente a mão superior. Execute 6-10 rotações de cada lado, muito devagar.

ERROS COMUNS

- Movimento apenas dos braços, sem rotação do tronco.

- A mão superior demasiado alta, à frente da testa, ou demasiado próxima do rosto.
- As mãos demasiado afastadas do corpo, com os cotovelos direitos.
- Os joelhos que torcem junto com o tronco.
- A cabeça que roda mais depressa do que o tronco.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Este exercício funciona muito bem sentado. Sente-se na parte da frente da cadeira, pés mais afastados do que as ancas, e execute o mesmo movimento das mãos com uma ligeira rotação do tronco, transferindo o peso de uma nádega para a outra.

Recapitulação depois das lições 11–20

Já conhece todas as figuras que, na sequência completa, se seguem à Abertura da forma até Mãos como nuvens. Antes de avançar, pratique durante alguns dias cada figura separadamente, uma a seguir à outra, com uma pequena pausa entre elas. Combiná-las numa sequência fluida virá no Capítulo 8.

Sugestão: Escreva os nomes das figuras em letras grandes numa folha e cole-a na parede à altura dos olhos. Assim não precisa de olhar para baixo para ver qual é o próximo movimento.

Lições 21–30: Movimentos avançados

"Avançados" não significa aqui "difíceis" nem "para quem já está treinado". Neste capítulo vai aprender figuras que, na forma tradicional, exigem melhor equilíbrio, apoio numa só perna ou uma coordenação mais complexa. Cada uma delas é-lhe apresentada numa versão adaptada às pessoas mais maduras, e para cada uma vai encontrar ainda uma variante mais fácil.

No fim do capítulo vai aprender o Fecho aparente e o Cruzar as mãos – as duas últimas figuras antes do Fecho da forma. Depois desta parte já vai conhecer todos os movimentos da nossa sequência.

Aviso: Execute os exercícios numa só perna sempre perto de uma cadeira estável ou de uma bancada de cozinha. Não pratique numa só perna se sentir cansaço, sonolência ou tonturas, nem logo depois de tomar medicamentos que possam afetar o equilíbrio. Se tiver uma prótese na anca, consulte o seu médico ou fisioterapeuta para saber até que ponto pode elevar o joelho em segurança.

Lição 21 – Mãos como nuvens – com passo lateral

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 12 min · Pode praticar sentado

 **Vídeo:** Lição 21 – Mãos como nuvens – com passo lateral (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Juntar o movimento dos braços da Lição 20 com os passos laterais. O corpo desloca-se tranquilamente para a esquerda, e as mãos deslizam como nuvens. É um bom exercício de coordenação e de

deslocação lateral do peso – um movimento útil na vida diária, por exemplo quando se evitam obstáculos.

Aviso: Certifique-se de que tem espaço livre à sua esquerda e à sua direita – pelo menos três passos em cada direção.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, pés à largura dos ombros. Posicione as mãos como na Lição 20: a esquerda à frente do rosto, a direita à frente da barriga.
2. Execute Mãos como nuvens para a esquerda: rode o tronco para a esquerda e desloque o peso para a perna esquerda. No fim da rotação, troque as mãos.
3. Quando todo o peso estiver na perna esquerda, aproxime o pé direito do esquerdo, de forma que os pés fiquem paralelos, a uma distância de cerca de 10–20 cm. Apoie primeiro os dedos, depois todo o pé.
4. Rode o tronco para a direita, deslocando o peso para a perna direita. A mão direita desliza para cima, a esquerda para baixo. No fim da rotação, troque as mãos.
5. Quando todo o peso estiver na perna direita, dê um passo lateral com o pé esquerdo para a esquerda, à largura dos ombros. Apoie primeiro os dedos, depois todo o pé.
6. Continue desta forma até executar três passos para a esquerda. Este é o aspeto completo de Mãos como nuvens na sequência.
7. Para voltar ao ponto de partida, execute o mesmo movimento ao contrário: três passos para a direita.
8. Termine na postura paralela, pés à largura dos ombros. Na sequência, passa-se daqui para o Chicote simples.

ERROS COMUNS

- Apoiar o pé antes de todo o peso se ter deslocado para a outra perna.
- Passo lateral demasiado amplo.
- Pés posicionados não paralelos, com os dedos virados para fora.
- Balançar o tronco de um lado para o outro em vez de uma deslocação tranquila das ancas.
- Ondular o corpo para cima e para baixo a cada passo.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique primeiro apenas os passos laterais junto a uma bancada de cozinha, segurando uma mão nela, sem o movimento dos braços. Só quando os passos estiverem seguros, acrescente Mãos como nuvens. Na cadeira: execute o movimento dos braços, a cada rotação desloque o peso para uma nádega e mova ligeiramente o pé para o lado.

Lição 22 – Acariciar o cavalo

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 8 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 22 – Acariciar o cavalo (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender uma figura tranquila em passo vazio, em que uma mão se estende para a frente como se acariciasse suavemente um cavalo nas costas, enquanto a outra se retira à frente da barriga. Na sequência, Acariciar o cavalo segue-se ao segundo Chicote simples e prepara para os movimentos numa só perna.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição final do Chicote simples: peso na perna esquerda, mão esquerda à frente, gancho atrás à direita.
2. Desloque o pé direito meio passo à frente e transfira o peso para ele.
3. Abra o gancho. Rode ambas as mãos com as palmas para cima, os cotovelos ligeiramente dobrados.
4. Levante o calcanhar esquerdo e mova o pé esquerdo um pouco para a frente, de forma a tocar o chão apenas com os dedos. A maior parte do peso está na perna direita.
5. Dobre o cotovelo direito, leve a mão direita junto à orelha e estenda-a para a frente à altura do rosto, com a palma virada para a frente e ligeiramente para baixo.
6. Ao mesmo tempo, a mão esquerda retira-se à frente da barriga, com a palma para cima. O tronco está virado para a frente.
7. Fique parado durante 2–3 respirações. Repita 4–5 vezes, depois pratique a versão espelhada.

ERROS COMUNS

- Inclinar o tronco para trás.
- Demasiado peso na perna da frente.
- Mão direita estendida demasiado alto, acima da cabeça, ou com o cotovelo esticado.
- Ombros levantados.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Apoie ambos os pés completamente no chão, com o pé da frente meio passo à frente do de trás, e execute apenas o movimento dos braços. Na cadeira: estenda o pé esquerdo à frente sobre os dedos,

desloque o peso ligeiramente para trás e execute o movimento dos braços.

Lição 23 – Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 12 min · Pratique perto de uma cadeira

 **Vídeo: Lição 23 – Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho) (na área de cliente)**

OBJETIVO DA LIÇÃO

Exercitar o equilíbrio numa só perna de forma segura. Na forma tradicional, este movimento é um pontapé alto com o calcanhar. Na nossa versão, substituímo-lo pela tranquila elevação do joelho a uma altura confortável, e os braços abrem-se para os lados como asas, ajudando a manter o equilíbrio.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, ao lado de uma cadeira estável ou de uma bancada, à distância de um braço. Inicialmente pode segurar-se com uma mão.
2. Transfira o peso para a perna esquerda. O joelho esquerdo permanece macio, não bloqueado.
3. Cruze as mãos à frente do peito: os pulsos estão cruzados, a mão direita por fora, as palmas viradas para si.
4. Levante lentamente o joelho direito a uma altura confortável. Pode ser 10 cm, pode ser a altura da anca – o que importa é que o tronco permaneça vertical. O pé está relaxado.
5. Ao mesmo tempo, abra as mãos para os lados, rodando-as com as palmas para o exterior, à altura dos ombros. Os cotovelos

estão ligeiramente dobrados.

6. **Variante um pouco mais difícil:** com o joelho levantado, estenda lentamente o calcanhar para a frente, baixo, endireitando o joelho apenas até onde for confortável. Os dedos do pé estão virados para cima. Não é um pontapé, apenas um tranquilo estender do calcanhar. Depois dobre de novo o joelho.
7. Baixe o pé e posicione-o junto ao esquerdo, primeiro sobre os dedos. As mãos caem suavemente.
8. Execute 3–5 repetições, depois troque de lado: em pé sobre a perna direita, levante o joelho esquerdo. Na sequência completa, primeiro levanta-se o joelho direito, depois o esquerdo.

ERROS COMUNS

- Inclinar o tronco para trás ou para um lado para levantar o joelho mais alto.
- Joelho bloqueado na perna em que se apoia.
- Movimento brusco ao estender o calcanhar.
- Prender a respiração.
- Olhar para os pés. Encontre um ponto à altura dos olhos e olhe para ele tranquilamente.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Segure-se no lado oposto da cadeira com ambas as mãos e levante apenas o calcanhar, deixando os dedos do pé no chão. Com o tempo, afaste o pé um ou dois centímetros. Sentado: sente-se na parte da frente da cadeira, levante o joelho alguns centímetros, endireite lentamente o joelho estendendo o calcanhar, e abra os braços para os lados.

Lição 24 – O galo dourado numa só perna

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 10 min · Pratique perto de uma cadeira



Vídeo: Lição 24 – O galo dourado numa só perna (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprofundar o trabalho sobre o equilíbrio. Fica-se apoiado numa perna, o outro joelho está levantado, e a mão do mesmo lado eleva-se de forma que o cotovelo fique sobre o joelho. A figura parece orgulhosa como um galo num poste – e dá muita satisfação quando começa a conseguir-se.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela, com uma cadeira ou uma bancada ao seu lado. Transfira o peso para a perna esquerda.
2. Levante lentamente o joelho direito a uma altura confortável. Ao mesmo tempo, levante a mão direita à sua frente: o cotovelo está sobre o joelho, os dedos virados para cima, a mão à altura do rosto, com a palma virada para a esquerda.
3. A mão esquerda cai junto à anca esquerda, com a palma para baixo, como se pressionasse tranquilamente a superfície da água.
4. Fique apoiado na perna esquerda com o joelho macio. Permaneça imóvel durante 2–3 respirações tranquilas.
5. Baixe lentamente o pé direito e posicione-o junto ao esquerdo, primeiro sobre os dedos. A mão direita cai.
6. Transfira o peso para a perna direita e execute a figura do outro lado: levante o joelho esquerdo e a mão esquerda, a mão direita cai junto à anca direita.
7. Execute 3–5 vezes de cada lado. Na sequência completa, primeiro fica-se apoiado na perna esquerda, depois na direita.

ERROS COMUNS

- Cotovelo afastado do joelho – o braço e a perna perdem a ligação.
- Ombro levantado do lado da mão levantada.
- Tronco inclinado para o lado da perna em que se apoia.
- Levantar o joelho demasiado alto à custa da postura direita.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Em vez de baixar a mão junto à anca, apoie-a nas costas da cadeira ao seu lado. Levante apenas o calcanhar, deixando os dedos do pé no chão. Sentado: levante o joelho alguns centímetros e, ao mesmo tempo, levante a mão do mesmo lado, com o cotovelo sobre o joelho.

Lição 25 – A donzela no tear

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 12 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 25 – A donzela no tear (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender um movimento oblíquo, em que uma mão se eleva à frente da testa, como que a proteger a cabeça, enquanto a outra empurra para a frente. O nome faz referência a uma tecedeira que passa a lançadeira pelo tear – o movimento alterna ritmicamente de um lado para o outro. Na sequência, executa-se primeiro para a direita, depois para a esquerda.

Aviso: Se tiver problemas no ombro, não levante a mão acima da altura do ombro.

COMO EXECUTAR

1. Segure a bola do lado esquerdo: peso na perna esquerda, mão esquerda em cima, mão direita em baixo. O pé direito está junto ao esquerdo, com os dedos no chão. (Na sequência, depois de O galo dourado, baixa-se o pé esquerdo à frente, com os dedos ligeiramente virados para fora, e transfere-se o peso para ele.)
2. Estenda o pé direito para a frente, obliquamente para a direita, e apoie o calcanhar.
3. Ao transferir o peso para a frente, na posição em arco, levante a mão direita à frente do rosto e rode-a com a palma para o exterior. Pare-a à frente do lado direito da testa, a cerca de vinte centímetros da cabeça. O cotovelo está baixo.
4. Ao mesmo tempo, a mão esquerda empurra para a frente à altura do peito, com a palma para a frente.
5. **Transição para o outro lado:** desloque o peso um pouco para trás, rode os dedos do pé direito para fora e transfira o peso para a perna direita. Segure a bola do lado direito: mão direita em cima, mão esquerda em baixo. Aproxime o pé esquerdo do direito.
6. Estenda o pé esquerdo obliquamente para a esquerda, apoie o calcanhar e transfira o peso para a frente. A mão esquerda eleva-se à frente do lado esquerdo da testa, a direita empurra para a frente.
7. Repita 2–4 vezes de cada lado. Na sequência, termina do lado esquerdo – na posição em arco com a perna esquerda à frente.

ERROS COMUNS

- Mão levantada demasiado alto acima da cabeça, com o ombro tenso.
- Cotovelo da mão levantada puxado para cima.

- Empurrão feito só com o braço, sem transferência do peso.
- Ângulo do passo demasiado amplo – basta um ligeiro desvio.
- Inclinar-se para a frente.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute os passos direitos para a frente, sem o desvio oblíquo, ou pratique no lugar, com um pé meio passo à frente do outro. Na cadeira: execute o movimento dos braços alternadamente, levantando a mão até à altura da testa ou – se tiver problemas no ombro – até à altura do queixo.

Lição 26 – Agulha no fundo do mar

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 10 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 26 – Agulha no fundo do mar (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender o movimento para baixo mantendo as costas direitas. A mão aponta para baixo e para a frente, como se agarrasse uma agulha pousada no fundo do mar. Na forma tradicional, o tronco dobra-se de forma evidente – na nossa versão a flexão é mínima ou inexistente.

Aviso: Em caso de osteoporose, glaucoma, tensão alta ou tendência para tonturas, execute este movimento sem dobrar o tronco e não baixe a mão abaixo da altura das ancas.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição em arco com a perna esquerda à frente, como termina A donzela no tear.

2. Desloque o pé direito meio passo à frente e transfira todo o peso para ele.
3. Desloque o pé esquerdo um pouco para trás e apoie-o no chão apenas com os dedos. É um passo vazio.
4. A mão direita cai, descreve um arco para baixo e para trás, e eleva-se até à altura da orelha direita. A mão esquerda desloca-se à frente da barriga.
5. Estenda a mão direita para a frente e para baixo, com os dedos virados para baixo, mais ou menos à altura do joelho. A mão esquerda cai junto à anca esquerda, com a palma para baixo.
6. O tronco dobra-se apenas ligeiramente, a partir das ancas, e as costas mantêm-se direitas. A cabeça está alinhada com a coluna, o olhar virado para a frente e ligeiramente para baixo.
7. Volte lentamente à posição vertical. Repita 3–5 vezes, depois pratique a versão espelhada.

ERROS COMUNS

- Costas arredondadas e cabeça a pender para baixo.
- Flexão profunda do tronco.
- Peso deslocado para a perna da frente.
- Passo vazio demasiado profundo na perna de trás.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute o movimento sem dobrar: o tronco mantém-se completamente vertical, e a mão aponta para baixo apenas até à altura da anca. Na cadeira: sentado direito, estenda a mão para a frente e para baixo em direção ao joelho, sem dobrar o tronco.

Lição 27 – Leque pelas costas

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 8 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 27 – Leque pelas costas (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a figura em que os braços se abrem como um leque que se desdobra: uma mão eleva-se à frente da testa, a outra empurra para a frente. Depois da Agulha no fundo do mar, o corpo volta à posição vertical e "abre-se".

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição de Agulha no fundo do mar: peso na perna direita, pé esquerdo sobre os dedos, mão direita a apontar para baixo.
2. Endireite o tronco. A mão direita eleva-se à sua frente até à altura do peito. A mão esquerda aproxima-se – os dedos da mão esquerda ficam junto à face interior do pulso direito.
3. Estenda o pé esquerdo para a frente, na sua via, e apoie o calcanhar.
4. Ao transferir o peso para a frente, na posição em arco, levante a mão direita à frente do lado direito da testa e rode-a com a palma para o exterior. O cotovelo está baixo.
5. Ao mesmo tempo, a mão esquerda empurra para a frente, à altura do nariz ou do peito, com a palma para a frente. O tronco está ligeiramente rodado para a direita, os braços abrem-se largamente.
6. Fique parado durante 2–3 respirações. Repita 3–5 vezes, depois pratique a versão espelhada.

ERROS COMUNS

- Mão direita levantada demasiado alto, com o ombro tenso.
- Mão esquerda empurra antes de o peso se deslocar para a frente.
- Inclinar-se para a frente.
- Cotovelos completamente estendidos.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Pratique no lugar, com o pé esquerdo colocado meio passo à frente, e apenas transfira o peso. Em caso de problemas no ombro, levante a mão direita apenas até à altura do ombro. Na cadeira: execute o movimento dos braços, transferindo o peso ligeiramente para a frente.

Lição 28 – Rodar, aparar e golpear

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 12 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 28 – Rodar, aparar e golpear (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a única figura da nossa sequência em que a mão se fecha em punho. O "golpe" no Tai Chi para a saúde é um movimento lento e suave para a frente, executado sem qualquer força. A figura ensina a coordenação de dois passos com os movimentos sucessivos dos braços.

Punho no Tai Chi está relaxado: os dedos dobrados sem apertar, o polegar repousa sobre o indicador e o médio. No golpe, o punho é posicionado na vertical, com o polegar para cima.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura paralela e transfira o peso para a perna esquerda. (Na sequência, depois de Leque pelas costas, transfere-se o peso para a perna direita, posiciona-se o pé esquerdo com os dedos para a frente, transfere-se o peso de novo para a esquerda e aproxima-se o pé direito do esquerdo.)
2. A mão direita cai à frente da barriga e fecha-se num punho relaxado. A mão esquerda está à frente do peito, com a palma para baixo.
3. **Rotação:** rode o tronco ligeiramente para a direita. O punho direito move-se num arco para cima e para a frente à frente do peito, com as costas do punho para baixo, como se afastasse suavemente algo para o lado. Ao mesmo tempo, estenda o pé direito para a frente, com os dedos virados para fora, e apoie o calcanhar. Transfira o peso para a perna direita.
4. **Aparar:** a mão esquerda move-se num arco para a frente, com a palma obliquamente para a frente, como se afastasse algo à sua frente. O punho direito retira-se em direção à anca direita, com a palma do punho para cima. Estenda o pé esquerdo para a frente e apoie o calcanhar.
5. **Golpe:** ao transferir o peso para a perna esquerda, na posição em arco, estenda lentamente o punho direito para a frente à altura do peito, posicionado na vertical. O cotovelo está ligeiramente dobrado. A mão esquerda repousa junto à face interior do antebraço direito.
6. Volte à postura paralela. Repita 3–5 vezes. Para equilibrar o corpo, pode também praticar a versão espelhada.

Na forma tradicional, antes deste movimento o corpo roda quase meia volta sobre o calcanhar. Na nossa versão limitamos a rotação a um ligeiro giro do tronco, sem rodar o pé, para não sobrecarregar os joelhos.

ERROS COMUNS

- Punho apertado e antebraço tenso.
- Golpe rápido e forçado.
- Cotovelo estendido e bloqueado.
- Inclinar-se para a frente durante o golpe.
- Rotação do joelho sobre o pé que permanece parado.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute o movimento no lugar, sem passos: fique com o pé esquerdo meio passo à frente e transfira o peso – para trás durante a rotação e o aparar, para a frente durante o golpe. Na cadeira: execute o movimento dos braços com uma ligeira rotação do tronco, e durante o golpe desloque o peso ligeiramente para a frente.

Lição 29 – Fecho aparente

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 8 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 29 – Fecho aparente (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a figura que parece fechar uma porta com ambas as mãos – daí o nome: é um fecho apenas "aparente", porque a forma continua. As mãos libertam-se da posição depois do golpe, retiram-se junto com o peso do corpo, e depois empurram para a frente.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição final de Rodar, aparar e golpear: posição em arco com a perna esquerda à frente, punho direito estendido para a frente.
2. Passe a mão esquerda por baixo do antebraço direito, com a palma para cima. Abra o punho direito. Ambas as mãos rodam as palmas para cima.
3. Abra as mãos à largura dos ombros e transfira o peso para trás, para a perna direita. As mãos retiram-se em direção ao peito, rodando as palmas para baixo e para a frente, e caem à altura da barriga.
4. Transfira o peso para a frente, na posição em arco, empurrando ambas as mãos para a frente e ligeiramente para cima, à altura dos ombros. As palmas estão viradas para a frente, os cotovelos ligeiramente dobrados.
5. Repita 3–5 vezes, depois pratique a versão espelhada.

ERROS COMUNS

- Inclinar o tronco para trás ao transferir o peso para trás.
- Mãos puxadas até ao peito, com os cotovelos colados às ancas.
- Empurrão a partir dos ombros em vez da transferência do peso.
- Ombros levantados.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute apenas o movimento dos braços na postura paralela, transferindo o peso minimamente. Na cadeira: ao retirar as mãos, afaste o tronco ligeiramente do encosto, e ao empurrar, mova o tronco ligeiramente para a frente.

Lição 30 – Cruzar as mãos

Nível: intermédio · Vídeo: cerca de 10 min · Pode praticar sentado



Vídeo: Lição 30 – Cruzar as mãos (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a penúltima figura da forma. As mãos traçam um grande arco e cruzam-se à frente do peito, enquanto os pés voltam à posição paralela. É o momento de calma pouco antes do Fecho da forma.

COMO EXECUTAR

1. Comece na posição final do Fecho aparente: posição em arco com a perna esquerda à frente, mãos estendidas para a frente.
2. Transfira o peso para a perna direita e rode o tronco ligeiramente para a direita. Posicione o pé esquerdo com os dedos para a frente.
3. A mão direita traça um arco para a direita, à altura da cabeça. Ambas as mãos abrem-se para os lados, à altura dos ombros, com as palmas para o exterior.
4. Transfira o peso para a perna esquerda. Ambas as mãos caem num arco para baixo, encontram-se à frente da barriga e sobem à frente do peito, onde se cruzam nos pulsos – a direita por fora, as palmas viradas para si.
5. Ao mesmo tempo, aproxime o pé direito do esquerdo, de forma que os pés fiquem paralelos à largura dos ombros. Transfira o peso para o centro. Os joelhos endireitam-se lentamente, mas não bloqueiam.
6. Os ombros estão arredondados como em De pé como uma árvore. Fique parado durante 2–3 respirações tranquilas.

7. Na sequência completa, passa-se agora ao Fecho da forma: rode as palmas para baixo, abra as mãos à largura dos ombros e baixe-as lentamente ao longo das ancas, depois aproxime o pé esquerdo do direito – como na Lição 10.

ERROS COMUNS

- Inclinar-se para a frente quando as mãos caem. Na nossa versão as mãos descem apenas até à altura da barriga, e as costas mantêm-se direitas.
- Ombros levantados quando as mãos se cruzam.
- Apoiar o pé antes de o peso se ter transferido para a outra perna.
- Pulsos apertados e puxados em direção ao peito.

VERSÃO MAIS FÁCIL / NA CADEIRA

Execute a figura sem o passo, na postura paralela, transferindo o peso apenas para os lados. Na cadeira: abra as mãos para os lados, trace um arco para baixo e cruze-as à frente do peito, sentado direito.

Agora já conhece todas as figuras

Depois desta lição, completou as 19 figuras da nossa sequência. É um bom momento para parar um instante e apreciar o percurso desde a tranquila postura inicial (Wu Ji) até aqui. No capítulo seguinte, vai juntar as figuras em sequências – primeiro uma breve, depois mais longa, e por fim completa.

Lições 31–40: Unir em sequência e prática

Já conhece todas as figuras. Chegou agora o momento de as unir. Neste capítulo vai aprender primeiro uma breve sequência de cinco movimentos, depois uma mais longa – de dez, e por fim a sequência completa de todas as figuras. A segunda parte do capítulo mostra como praticar em diferentes condições: sentado numa cadeira, junto a um apoio, ao ar livre, de manhã e à noite.

Unir os movimentos é uma capacidade à parte. Mesmo que conheça bem cada figura, as transições entre elas podem inicialmente causar dificuldade. É perfeitamente normal – e é precisamente por isso que as tratamos em lições separadas.

Lição 31 – Sequência de 5 movimentos

Nível: médio · Vídeo: cerca de 12 min · Duração da sequência: cerca de 2–3 min



Vídeo: Lição 31 – Sequência de 5 movimentos (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Unir cinco figuras numa primeira sequência breve e fluida, com início e fim: Abertura da forma, Separar a crina do cavalo selvagem, A garça branca abre as asas, Escovar o joelho e empurrar, e Fecho da forma. Este é o primeiro verdadeiro «Tai Chi do início ao fim».

COMO EXECUTAR

1. Fique na Postura inicial (Wu Ji) e faça três respirações tranquilas.
2. Execute a **Abertura da forma**.

3. Transfira o peso para a perna direita, segure a bola do lado direito e aproxime o pé esquerdo do direito.
4. Execute **Separar a crina do cavalo selvagem** três vezes: perna esquerda, direita e esquerda.
5. A partir da posição de avanço, desloque o pé direito meio passo e execute **A garça branca abre as asas**.
6. Execute **Escovar o joelho e empurrar** três vezes: perna esquerda, direita e esquerda.
7. **Transição para a conclusão:** transfira o peso para a perna de trás, a direita, e aproxime o pé esquerdo de modo a que os pés fiquem paralelos, à largura dos ombros. Transfira o peso para o centro. Coloque as mãos à frente do peito, com as palmas viradas para baixo.
8. Execute o **Fecho da forma**: baixe as mãos ao longo das ancas, aproxime o pé esquerdo do direito.
9. Fique quieto durante um minuto na Postura inicial (Wu Ji). Repita a sequência completa 2–3 vezes.

ERROS COMUNS

- Parar entre as figuras, como se cada uma fosse um exercício separado.
- Acelerar nas transições – as transições fazem-se ao mesmo ritmo das figuras.
- Esquecer a respiração enquanto pensa na ordem.
- Olhar para o livro durante o movimento. É melhor colar uma folha com a ordem na parede, à altura dos olhos.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Execute cada figura com passos apenas uma vez em vez de três. Também pode praticar a sequência completa no lugar, sem passos,

com um pé meio passo à frente do outro, mudando de perna a cada figura. A versão sentada encontra-se na Lição 36.

Lição 32 – Sequência de 10 movimentos

Nível: médio · Vídeo: cerca de 15 min · Duração da sequência: cerca de 4–6 min



Vídeo: Lição 32 – Sequência de 10 movimentos (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Alongar a sequência para dez movimentos e aprender as transições mais importantes da primeira metade da forma. Ordem: Abertura da forma, Separar a crina do cavalo selvagem, A garça branca abre as asas, Escovar o joelho e empurrar, Tocar o alaúde, Repelir o macaco, Agarrar a cauda do pássaro, Punho simples, Mãos como nuvens, Fecho da forma.

COMO EXECUTAR

1. Execute as primeiras quatro figuras como na Lição 31, terminando no terceiro Escovar o joelho e empurrar, em posição de avanço com a perna esquerda à frente.
2. Desloque o pé direito meio passo, estenda o esquerdo sobre o calcanhar e execute **Tocar o alaúde**.
3. A partir da posição de Tocar o alaúde, execute **Repelir o macaco** – quatro passos para trás: perna esquerda, direita, esquerda, direita.
4. **Transição:** depois do último passo, o peso está na perna direita. Rode o tronco ligeiramente para a direita, segure a bola do lado direito e aproxime o pé esquerdo do direito.
5. Execute **Agarrar a cauda do pássaro** pelo lado esquerdo: aparar, recuar, pressionar e empurrar.

6. **Transição:** transfira o peso para a perna direita e aproxime o pé esquerdo do direito. Execute o **Punho simples**.
7. **Transição:** transfira o peso para a perna direita, abra o gancho, coloque o pé esquerdo com os dedos para a frente, e os pés paralelos à largura dos ombros. Coloque a mão esquerda à frente do rosto e a direita à frente da barriga.
8. Execute **Mãos como nuvens** com três passos para a esquerda.
9. Depois da última volta transfira o peso para o centro, levante as mãos à frente do peito e execute o **Fecho da forma**.
10. Fique quieto um momento em silêncio. Repita a sequência 1–2 vezes.

ERROS COMUNS

- Pressa em Repelir o macaco, sobretudo nos últimos passos para trás.
- Desorientar-se na transição de Repelir o macaco para Agarrar a cauda do pássaro. Pratique esta transição separadamente algumas vezes.
- Passo demasiado amplo no Punho simples, o que depois dificulta colocar os pés para Mãos como nuvens.
- Cansaço nas pernas no final. Se o sentir, suba a postura – dobre menos os joelhos.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Divida a sequência em duas partes: figuras 1–5 e figuras 6–10, e pratique cada uma separadamente, começando sempre com a Abertura da forma e terminando com o Fecho da forma. Execute Repelir o macaco sem passos, e Mãos como nuvens – no lugar. A versão sentada encontra-se na Lição 36.

Lição 33 – Sequência completa – aprendizagem passo a passo

Nível: médio · Vídeo: cerca de 20 min · Duração da sequência: cerca de 8–12 min

 **Vídeo: Lição 33 – Sequência completa – aprendizagem passo a passo**
(na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Conhecer a ordem da sequência completa e aprendê-la por pequenas partes. A sequência completa é composta por 20 passagens: 19 figuras, das quais o Punho simples surge duas vezes. Não tente memorizar tudo de uma vez – divida a sequência em quatro partes e aprenda progressivamente.

COMO EXECUTAR

Mapa da sequência completa

1. **Abertura da forma.** Depois peso na perna direita, bola à direita, pé esquerdo junto ao direito.
2. **Separar a crina do cavalo selvagem** – 3 vezes (esquerda, direita, esquerda).
3. **A garça branca abre as asas** – pé direito meio passo à frente, esquerdo sobre os dedos.
4. **Escovar o joelho e empurrar** – 3 vezes (esquerda, direita, esquerda).
5. **Tocar o alaúde** – pé direito meio passo à frente, esquerdo sobre o calcanhar.
6. **Repelir o macaco** – 4 passos para trás (esquerda, direita, esquerda, direita). Depois bola à direita, pé esquerdo junto ao direito.

7. **Agarrar a cauda do pássaro** – pelo lado esquerdo. Depois peso na perna direita, pé esquerdo junto ao direito.
8. **Punho simples.** Depois peso na direita, o gancho abre-se, pés paralelos.
9. **Mãos como nuvens** – 3 passos para a esquerda. Depois da última volta para a direita, a mão direita forma um gancho, pé esquerdo junto ao direito.
10. **Punho simples** – pela segunda vez.
11. **Acariciar o cavalo** – pé direito meio passo à frente, esquerdo sobre os dedos.
12. **Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)** – apoie o pé esquerdo plano junto ao direito e transfira o peso para ele, levante o joelho direito; baixe o pé, transfira o peso para a perna direita e levante o joelho esquerdo.
13. **O galo dourado numa só perna** – apoie o pé esquerdo, transfira o peso para ele e levante o joelho direito com a mão direita; depois o mesmo do outro lado, de pé sobre a perna direita.
14. **A donzela no tear** – baixe o pé esquerdo à frente, com os dedos ligeiramente virados para fora, bola à esquerda, passo direito, depois esquerdo.
15. **Agulha no fundo do mar** – pé direito meio passo à frente, esquerdo sobre os dedos.
16. **Leque pelas costas** – passo esquerdo à frente.
17. **Rodar, aparar e golpear** – peso na direita, pé esquerdo direito, peso na esquerda, pé direito junto ao esquerdo, depois como na Lição 28.
18. **Fecho aparente.**
19. **Cruzar as mãos** – pés paralelos à largura dos ombros.

20. Fecho da forma – regresso à Postura inicial (Wu Ji).

Método de aprendizagem

21. Divida o mapa em quatro partes: A – passagens 1–5, B – passagens 6–10, C – passagens 11–15, D – passagens 16–20.
22. Durante alguns dias pratique apenas a parte A, terminando sempre com o Fecho da forma.
23. Quando a parte A fluir sem olhar para o livro, junte a parte B e pratique A+B em conjunto.
24. Pratique a parte C primeiro separadamente, junto a uma cadeira – contém movimentos numa só perna. Depois junte A+B+C.
25. Por fim junte a parte D. Execute a totalidade uma vez por dia, muito lentamente, com o vídeo, e depois sem ele.

ERROS COMUNS

- Tentar aprender a sequência completa num só dia.
- Omitir as transições, fazendo com que as figuras «não encaixem» bem.
- Praticar a parte C sem uma cadeira por perto.
- Desanimar quando se esquece de algo. Esquecer faz parte da aprendizagem – volte simplesmente ao mapa.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Na parte C substitua a elevação do joelho e O galo dourado pela elevação apenas do calcanhar, com a mão nas costas da cadeira. Pode executar cada figura com passos uma vez em vez de várias. Se as pernas se cansarem depressa, execute as partes A e B de pé, e as partes C e D sentado.

Lição 34 – Sequência completa – fluidamente, ao mesmo ritmo

Nível: médio · Vídeo: cerca de 15 min · Duração da sequência: cerca de 8–12 min



Vídeo: Lição 34 – Sequência completa – fluidamente, ao mesmo ritmo (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Quando a ordem já é conhecida, é tempo de cuidar da qualidade do movimento. Nesta lição aprende a executar a sequência completa sem paragens, a um ritmo uniforme e tranquilo – como um único fio longo de seda.

COMO EXECUTAR

1. Execute o Aquecimento articular da cabeça aos pés e fique quieto durante um minuto na Postura inicial (Wu Ji).
2. Execute a sequência completa uma vez, ao seu ritmo. Note os pontos onde para ou acelera.
3. Escolha dois ou três desses pontos. São geralmente transições: de Repelir o macaco para Agarrar a cauda do pássaro, do Punho simples para Mãos como nuvens, e de O galo dourado para A donzela no tear.
4. Pratique cada uma dessas transições separadamente, 3–5 vezes, muito lentamente, até se tornar fluida.
5. Execute a sequência completa de novo, prestando atenção a três coisas: a cabeça move-se a uma altura constante, o movimento não para em lado nenhum, e o ritmo é o mesmo do início ao fim.
6. No final fique quieto durante dois minutos em silêncio.

Sugestão: É útil ter música tranquila e discreta sem um ritmo marcado. Também pode gravar-se uma vez com o telemóvel – na gravação é fácil ver onde o movimento acelera.

ERROS COMUNS

- Acelerar nas figuras que conhece bem e abrandar nas mais difíceis.
- «Balanço» – subir ao transferir o peso e descer ao dar um passo.
- Pequena pausa para «pensar» no que vem a seguir. Se acontecer, abrande todo o movimento, não só essa parte.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Trabalhe a fluidez numa sequência mais curta – de 5 ou 10 movimentos. A fluidez praticada numa sequência mais curta transfere-se depois para a completa. Sentado, pratique a fluidez na versão sentada da Lição 36.

Lição 35 – Sequência completa com respiração e consciência

Nível: médio · Vídeo: cerca de 15 min · Duração da sequência: cerca de 10–12 min



Vídeo: Lição 35 – Sequência completa com respiração e consciência
(na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Unir a sequência completa à respiração tranquila e à atenção consciente. Este é o momento em que o Tai Chi se torna «meditação em movimento». A regra geral é simples: os movimentos preparatórios, de elevação e de retração acompanham

a inspiração, e os movimentos de execução, de descida e de empurrar – a expiração.

COMO EXECUTAR

- 1. Fique quieto durante um minuto na Postura inicial (Wu Ji), respirando com a barriga.
- 2. Execute a Abertura da forma: inspiração ao levantar os braços, expiração ao baixá-los.
- 3. Em cada figura seguinte, procure um ritmo semelhante: preparação do movimento – inspiração, execução – expiração. Use a tabela abaixo.
- 4. Se o movimento durar mais tempo do que a respiração, faça uma respiração adicional natural. Nunca prenda a respiração para «ajustar» a respiração ao movimento.
- 5. Dirija a atenção sucessivamente aos pés e à transferência do peso, às mãos e à respiração. Quando os pensamentos se afastarem, volte aos pés.
- 6. Depois do Fecho da forma, fique quieto durante 2–3 minutos em silêncio e termine com o Sorriso interior do capítulo 4.

Figura	Inspiração	Expiração
Abertura da forma	elevação dos braços	descida dos braços, flexão dos joelhos
Separar a crina do cavalo selvagem	segurar a bola, passo	separação das mãos com transferência do peso
A garça branca abre as asas	segurar a bola	abertura das mãos
Escovar o joelho e empurrar	mão em direção à orelha, passo	escovar e empurrar
Tocar o alaúde	deslocação do pé de trás	colocação das mãos

Figura	Inspiração	Expiração
Repelir o macaco	mão sobe atrás, passo para trás	empurrar
Agarrar a cauda do pássaro	recoo; retração das mãos antes de empurrar	apara; pressionar; empurrar
Punho simples	formação do gancho	passo e empurrão com a mão esquerda
Mãos como nuvens	rotação de um lado	rotação do outro lado
Acariciar o cavalo	rotação das mãos com as palmas para cima	estender as mãos para a frente
Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)	cruzar as mãos, elevar o joelho	abrir as mãos, estender o calcanhar
O galo dourado numa só perna	elevação do joelho e da mão	descida do pé
A donzela no tear	segurar a bola, passo	mão à frente da testa e empurrar
Agulha no fundo do mar	mão sobe em direção à orelha	mão aponta para baixo
Leque pelas costas	mãos à frente do peito, passo	abertura dos braços
Rodar, aparar e golpear	rotação; passo antes do golpe	aparar; golpe
Fecho aparente	retração das mãos	empurrar
Cruzar as mãos	abertura das mãos para os lados	arco para baixo e cruzamento
Fecho da forma	abertura das mãos	descida das mãos

ERROS COMUNS

- Tratar a tabela como uma regra rígida. São sugestões – a sua respiração é mais importante do que a tabela.
- Alongar a respiração à força, o que pode causar tonturas.
- Concentrar-se na respiração tão intensamente que o movimento começa a ficar aos solavancos.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Combine a respiração com o movimento apenas na Abertura e no Fecho da forma, e nas outras figuras respire naturalmente. Com o tempo junte mais figuras. Sentado, o ritmo da respiração é o mesmo que de pé.

Lição 36 – Tai Chi sentado – sequência completa sentado

Nível: para todos · Vídeo: cerca de 15 min · Duração da sequência: cerca de 8–10 min



Vídeo: Lição 36 – Tai Chi sentado – sequência completa sentado (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Aprender a sequência completa na versão sentada. Será útil em dias de mal-estar, com dores nos joelhos, depois de uma doença, e também para pessoas com dificuldade em estar de pé no dia a dia. O Tai Chi sentado é uma prática de pleno direito: trabalham-se os ombros, o tronco, a respiração e a consciência.

COMO EXECUTAR

1. **Posição:** sente-se na parte da frente de uma cadeira estável sem rodas. Coloque os pés bem assentes, um pouco mais afastados do que as ancas. Afaste as costas do encosto, estique o topo da cabeça para cima.

2. **Abertura da forma:** na inspiração levante os braços à sua frente, à altura dos ombros, na expiração baixe as mãos sobre as coxas.
3. **Separar a crina do cavalo selvagem:** segure a bola à direita, rode o tronco para a esquerda e separe as mãos – a esquerda para cima, a direita em direção à anca. Estenda o pé esquerdo à frente sobre o calcanhar. Três vezes, alternando os lados.
4. **A garça branca abre as asas:** desloque o peso ligeiramente para trás, mão direita junto à têmpora, esquerda junto à anca.
5. **Escovar o joelho e empurrar:** uma mão move-se por cima do joelho, a outra empurra para a frente, o peso desloca-se ligeiramente em direção aos pés. Três vezes, alternando os lados.
6. **Tocar o alaúde:** pé esquerdo sobre o calcanhar, mãos uma à frente da outra.
7. **Repelir o macaco:** empurre as mãos para a frente alternadamente, afastando o tronco em direção ao encosto. Quatro vezes.
8. **Agarrar a cauda do pássaro:** aparar, recuar com rotação do tronco, pressionar e empurrar – com ligeiro deslocamento do peso para a frente e para trás.
9. **Punho simples:** mão direita em gancho pelo lado direito, mão esquerda move-se à frente do rosto e empurra para a esquerda.
10. **Mãos como nuvens:** as mãos circulam à frente do corpo com rotação do tronco, 3–4 vezes em cada direção.
11. **Punho simples** – pela segunda vez.
12. **Acariciar o cavalo:** mão direita estende-se à frente, à altura do rosto, esquerda repousa à frente da barriga.

13. **Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho):** cruze as mãos, levante o joelho direito alguns centímetros, endireite lentamente o joelho estendendo o calcanhar, e abra as mãos. Depois a perna esquerda.
14. **O galo dourado numa só perna:** levante o joelho e a mão do mesmo lado, com o cotovelo sobre o joelho. Dos dois lados.
15. **A donzela no tear:** alternadamente uma mão à frente da testa, a outra empurra para a frente. Dos dois lados.
16. **Agulha no fundo do mar:** mão direita aponta para baixo em direção ao joelho, costas direitas.
17. **Leque pelas costas:** mão direita à frente da testa, esquerda empurra para a frente.
18. **Rodar, aparar e golpear:** punho relaxado traça um arco, mão esquerda aparta, o punho estende-se lentamente para a frente.
19. **Fecho aparente:** as mãos retraem-se, o tronco afasta-se ligeiramente do encosto, depois empurrão.
20. **Cruzar as mãos e Fecho da forma:** as mãos abrem-se para os lados, traçam um arco para baixo, cruzam-se à frente do peito, e depois caem sobre as coxas. Fique sentado um momento em silêncio.

ERROS COMUNS

- Encostar-se ao encosto – as costas perdem o alinhamento e a respiração torna-se superficial.
- Movimento feito apenas com os braços, sem rotação nem movimento do tronco.
- Sentar-se numa cadeira com rodas ou giratória – é perigoso.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Se a sequência sentada completa for demasiado longa, execute apenas as passagens 2–10 ou 11–20, terminando sempre com o Fecho da forma. Em caso de problemas no ombro, mantenha as mãos mais baixas, abaixo da altura dos ombros.

Lição 37 – Equilíbrio junto à cadeira – exercícios com apoio

Nível: para todos · Vídeo: cerca de 12 min · Pratique junto a uma cadeira



Vídeo: Lição 37 – Equilíbrio junto à cadeira – exercícios com apoio
(na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Uma série de exercícios breves junto às costas de uma cadeira, que apoiam a sua prática de Tai Chi – sobretudo os movimentos numa só perna e os passos para trás. Pode executá-la como uma sessão separada de dez minutos ou como complemento depois da sequência.

COMO EXECUTAR

- 1. Transferência do peso para os lados:** fique atrás da cadeira, mãos nas costas da cadeira. Desloque o peso lentamente de uma perna para a outra, 8 vezes em cada direção. No final experimente por um momento levantar o calcanhar da perna vazia.
- 2. Ficar numa só perna com os dedos no chão:** transfira o peso para a perna esquerda, levante o calcanhar direito, deixando os dedos no chão. Fique quieto durante 10 segundos. Mude de perna. 3 vezes por lado.

3. **Elevação do joelho com apoio:** segurando-se às costas da cadeira, levante o joelho direito até uma altura confortável e fique quieto durante 5 segundos. Mude de perna. 3–5 vezes por lado.
4. **O galo dourado com uma mão na cadeira:** fique de lado à cadeira, uma mão nas costas. Levante o joelho e a mão livre como na Lição 24. Fique quieto durante 3 respirações. Vire-se e mude de lado.
5. **Passo do gato para a frente e para trás:** fique de lado à cadeira ou ao balcão, uma mão nas costas. Dê um passo de Tai Chi à frente, transfira o peso, e depois recolha o pé com um passo para trás, apoiando primeiro os dedos. 5 vezes por cada perna.
6. **Elevações nas pontas dos pés:** mãos nas costas da cadeira, levante lentamente o corpo sobre os dedos e baixe lentamente os calcanhares. 8–10 vezes.
7. **Posição de avanço imóvel:** mão nas costas da cadeira, fique em posição de avanço com a perna esquerda à frente e fique quieto durante 20–30 segundos, respirando tranquilamente. Mude de perna.
8. Por fim fique na Postura inicial (Wu Ji), deixe a cadeira e faça três respirações tranquilas.

ERROS COMUNS

- Agarrar com força as costas da cadeira. As mãos devem pousar levemente, como proteção.
- Inclinar-se sobre a cadeira – fique direito, perto das costas.
- Manter demasiado tempo a posição numa só perna no início. Mais curto e mais frequente.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Segure-se às costas da cadeira com as duas mãos o tempo todo e reduza para metade o número de repetições. Execute apenas os exercícios 1, 2, 6 e 7. Se estar de pé for difícil, substitua a série por exercícios sentados: elevação de calcanhares e pontas dos pés, e endireitamento das pernas no joelho.

Aviso: A cadeira deve ser estável, sem rodas, de preferência encostada à parede. Se tiver problemas sérios de equilíbrio, execute estes exercícios na presença de outra pessoa.

Lição 38 – Prática ao ar livre

Nível: para todos · Vídeo: cerca de 10 min · Local: parque, jardim, horta



Vídeo: Lição 38 – Prática ao ar livre (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Transferir a prática do interior para o exterior. O Tai Chi pratica-se há muito tempo em parques e jardins – o ar fresco, o verde e o canto dos pássaros favorecem a tranquilidade. Ao mesmo tempo, praticar ao ar livre exige alguns cuidados adicionais.

COMO EXECUTAR

1. **Escolha o local:** terreno plano, por exemplo relva cortada recentemente, um caminho pavimentado num parque, ou um pedaço de jardim ou horta. Caminhe sobre ele e verifique com o pé se não há buracos, raízes, pinhas ou folhas molhadas.
2. **Tenha em conta as condições:** no verão pratique de manhã ou ao entardecer, à sombra, com água à mão e um chapéu. Nos

dias frios vista-se em camadas. Não pratique sobre superfícies molhadas, geladas ou escorregadias.

3. **Use calçado:** ao ar livre pratique com sapatos confortáveis, de sola plana e antiderrapante.
4. **Aqueça:** execute o Aquecimento articular abreviado da cabeça aos pés.
5. **Estar como uma árvore junto a uma árvore verdadeira:** fique a poucos passos de uma árvore e durante 1–2 minutos abrace-a com os braços arredondados, na imaginação.
6. **Passo do gato na relva:** dê alguns passos lentos de Tai Chi e sinta como os pés se adaptam às irregularidades do terreno.
7. **Sequência:** execute a Sequência de 5 movimentos ou a Sequência de 10 movimentos. Escolha um ponto de referência fixo – uma árvore, um banco, uma vedação – que defina a sua «frente».
8. **Conclusão:** depois do Fecho da forma, fique quieto por um momento com os olhos fechados, se se sentir estável, ou abertos, e escute os sons à sua volta.

ERROS COMUNS

- Praticar em terreno irregular ou inclinado.
- Ficar ao sol demasiado tempo nos dias quentes.
- Calçado demasiado fino ou escorregadio.
- Olhar para o chão com medo das irregularidades. Verifique o terreno antes da prática, e durante olhe em frente.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Sente-se num banco estável de um parque e execute a sequência na versão sentada da Lição 36. Em vez de ficar junto a uma árvore,

pode respirar tranquilamente durante alguns minutos olhando para o verde – também isso é prática.

Lição 39 – Rotina diária – 15 minutos

Nível: para todos · Vídeo: cerca de 15 min · Melhor de manhã ou antes do meio-dia



Vídeo: Lição 39 – Rotina diária – 15 minutos (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Ter um plano de prática diária pronto e testado, que não exige pensar no que praticar. Quinze minutos é um tempo que se consegue arranjar quase todos os dias – e na prática do Tai Chi a regularidade é mais importante do que a duração de uma única sessão.

COMO EXECUTAR

1. **Aquecimento – 3 minutos:** Aquecimento articular abreviado da cabeça aos pés: pescoço, ombros, pulsos, rotações do tronco, joelhos e tornozelos.
2. **Postura inicial (Wu Ji) – 1 minuto:** fique tranquilo, respirando com a barriga.
3. **Estar como uma árvore – 1–2 minutos.**
4. **Sequência – 7 minutos:** escolha a sequência adequada ao seu nível: a Sequência de 5 movimentos executada 2–3 vezes, a Sequência de 10 movimentos executada 1–2 vezes ou a sequência completa executada uma vez.
5. **Calma – 2 minutos:** Expiração prolongada ou Sorriso interior do capítulo 4.
6. Termine na Postura inicial (Wu Ji) e note como se sente agora em comparação com o início da prática.

Sugestão: Associe a rotina a algo que já faz todos os dias – por exemplo pratique logo depois do chá da manhã ou antes de sair para as compras. Um hábito «ligado» a outro hábito é mais fácil de manter.

ERROS COMUNS

- Saltar o aquecimento para «poupar tempo».
- Escolher uma sequência demasiado longa nos dias de mal-estar.
- Abandonar toda a prática quando não há os 15 minutos completos. Cinco minutos é, ainda assim, prática.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Nos piores dias execute toda a rotina sentado: aquecimento sentado, Wu Ji sentado, e em vez da sequência de pé – um fragmento da sequência da Lição 36. Se tiver apenas 5 minutos: um minuto de Wu Ji, três vezes a Abertura e o Fecho da forma, e um minuto de Expiração prolongada.

Lição 40 – Calma noturna – Tai Chi antes de dormir

Nível: para todos · Vídeo: cerca de 12 min · Momento: noite, 1–2 horas antes de dormir

 Vídeo: Lição 40 – Calma noturna – Tai Chi antes de dormir (na área de cliente)

OBJETIVO DA LIÇÃO

Terminar o dia com uma prática tranquila e suave, que ajuda a deixar para trás as tarefas diárias e a preparar-se para o descanso. À noite não praticamos movimentos numa só perna nem sequências longas – o que importa é a tranquilidade, a lentidão e a respiração.

COMO EXECUTAR

1. Baixe a luz, silencie o telemóvel e a televisão. Pratique com roupa confortável e larga.
2. **Expiração com suspiro** – 3–5 vezes, para se libertar da tensão do dia.
3. **Respiração no movimento – abertura e fecho das mãos** – 8–10 vezes, mais lentamente do que o habitual.
4. **Mãos como nuvens no lugar** – 6–8 rotações em cada direção, o mais lentamente possível.
5. **Estar como uma árvore** – um minuto, com as mãos colocadas em baixo, à altura da barriga. Pode praticar sentado.
6. **Abertura da forma e Fecho da forma** – 3 vezes, com Expiração prolongada ao baixar as mãos.
7. Fique quieto durante um minuto na Postura inicial (Wu Ji) com as mãos colocadas uma sobre a outra na parte baixa da barriga.
8. Já na cama pode fazer o Escaneamento do corpo ou Relaxa e contrai do capítulo 4.

ERROS COMUNS

- Praticar depressa, «para terminar». A prática noturna deve ser a mais lenta do dia.
- Executar movimentos numa só perna quando as pernas estão cansadas depois de todo o dia.
- Praticar com pouca luz, em que é difícil ver obstáculos no chão. A luz pode ser baixada, mas não apagada.

VERSÃO MAIS FÁCIL / SENTADO

Toda a prática noturna pode ser executada numa poltrona ou na beira da cama, sentado direito com os pés no chão. Se tomar

medicamentos noturnos que possam baixar a tensão arterial ou causar sonolência, pratique apenas sentado.

E depois?

Depois de quarenta lições tem tudo o que precisa para uma prática diária independente. O Tai Chi, contudo, não tem um fim. A mesma sequência executada daqui a um ano terá um aspeto e um sabor diferentes de hoje – mais tranquila, mais segura, mais fluida. Volte às lições individuais quando sentir que algum movimento perdeu precisão, e de vez em quando reveja os vídeos. O capítulo seguinte sugere como construir uma prática que dure não apenas semanas, mas também anos.

Como construir uma prática diária

O melhor programa de exercícios é aquele que efetivamente segue. No Tai Chi, a regularidade conta mais do que a duração de sessões isoladas: quinze minutos todos os dias dão ao corpo e à mente mais do que uma longa prática ocasional. Neste capítulo vai encontrar planos prontos, formas de manter a motivação e métodos simples para ver o seu progresso.

Plano de aprendizagem das 40 lições

O plano seguinte distribui a aprendizagem por cerca de doze semanas. Trate-o como uma sugestão, não como uma obrigação. Se precisar de mais tempo, alongue-o para dezasseis ou vinte semanas. O Tai Chi não premeia a pressa.

Semana	Lições	Em que se concentrar
1	1–4	Ficar tranquilo, aquecimento, sentir os pés
2	5–7	Transferência do peso, passo de Tai Chi, trabalho das mãos
3	8–10	Respiração no movimento, Abertura da forma e Fecho da forma, revisão dos fundamentos
4	11–13	Separar a crina do cavalo selvagem, A garça branca abre as asas
5	14–16	Escovar o joelho, Tocar o alaúde, Repelir o macaco
6	17–20	Agarrar a cauda do pássaro, Punho simples, Mãos como nuvens
7	21–23	Passos laterais, Acariciar o cavalo, pontapé suave
8	24–27	Equilíbrio numa só perna, movimentos oblíquos, Agulha e Leque
9	28–30	Últimas figuras da forma
10	31–32	Sequência de 5 e 10 movimentos

Semana	Lições	Em que se concentrar
11	33–35	Sequência completa: ordem, fluidez, respiração
12	36–40	Prática sentado, equilíbrio, prática ao ar livre, rotina diária

Exemplo de semana durante o período de aprendizagem

Dia	Prática	Tempo
Segunda-feira	Aquecimento + nova lição	20 min
Terça-feira	Aquecimento + revisão das lições anteriores	15 min
Quarta-feira	Aquecimento + nova lição	20 min
Quinta-feira	Dia mais leve: técnicas de respiração do capítulo 4	10 min
Sexta-feira	Aquecimento + nova lição ou revisão	20 min
Sábado	Prática ao ar livre ou passeio com passo de Tai Chi no parque	15–30 min
Domingo	Descanso ou Calma noturna	10 min

Exemplo de semana depois de concluir as 40 lições

Dia	Prática	Tempo
Segunda-feira	Rotina diária com sequência completa	15 min
Terça-feira	Sequência de 10 movimentos + Equilíbrio junto à cadeira	20 min
Quarta-feira	Tai Chi sentado – sequência completa sentado	15 min
Quinta-feira	Sequência completa com respiração e consciência, duas vezes	25 min
Sexta-feira	Rotina diária	15 min

Dia	Prática	Tempo
Sábado	Prática ao ar livre	20–30 min
Domingo	Calma noturna	12 min

Três níveis de prática para cada dia

Nem todos os dias são iguais. Em vez de abandonar a prática quando falta tempo ou energia, escolha o nível adequado:

- **Mínimo – 5 minutos.** Um minuto na Postura inicial (Wu Ji), três vezes Abertura da forma e Fecho da forma, um minuto de Expiração prolongada. Para dias ocupados, piores ou de doença.
- **Padrão – 15 minutos.** Rotina diária da Lição 39.
- **Prática completa – 30 minutos.** Aquecimento (7 min), Estar como uma árvore (3 min), sequência completa duas vezes (cerca de 15 min), relaxamento do capítulo 4 (5 min).

Sugestão: Tente não saltar dois dias seguidos. Um dia de pausa é descanso, dois dias são o início da perda do hábito. Nos dias mais difíceis basta o nível mínimo.

Como manter a motivação

Horário e local constantes

O hábito desenvolve-se mais facilmente quando não tem de decidir de cada vez quando e onde praticar. Escolha uma hora do dia e um lugar em casa. Deixe a cadeira dos exercícios ali de forma permanente – vê-la será um lembrete gentil.

Ligação a hábitos existentes

Associe o Tai Chi a algo que já faz diariamente: depois do chá da manhã, depois de um passeio com o cão, antes da sesta da tarde. «Depois do chá – Tai Chi» é mais fácil de lembrar do que «um pouco durante o dia».

Calendário no frigorífico

Pendure um calendário simples no frigorífico e, depois de cada prática, marque uma cruz. Uma cadeia crescente de cruces dá uma satisfação surpreendentemente grande, e uma falha na cadeia lembra-o de voltar.

Praticar com outra pessoa

Praticar em conjunto com o cônjuge, um vizinho, um amigo ou os netos é mais agradável e é mais difícil desistir. Também pode procurar aulas de Tai Chi num centro cultural local, num clube de idosos ou numa universidade sénior, e complementá-las com a prática deste guia.

Pequenos objetivos

Em vez do genérico «praticar», fixe um objetivo específico para o mês, por exemplo: «vou aprender a Sequência de 10 movimentos sem olhar para o livro» ou «vou praticar pelo menos cinco dias por semana». Ao atingir o objetivo, recompense-se com algo agradável.

Retomar depois de uma pausa

Doença, viagens, festividades – as pausas acontecem. Depois de uma longa pausa, não volte de imediato à sequência completa. Durante alguns dias pratique os fundamentos (Lições 1–10) e as sequências breves, e depois aumente gradualmente a prática. O corpo vai lembrar-se rapidamente.

Como medir o progresso

O progresso no Tai Chi é muitas vezes silencioso e gradual, por isso é fácil não o notar. Algumas ferramentas simples vão ajudá-lo a vê-lo. Lembre-se: compare-se apenas consigo próprio de semanas anteriores, nunca com outras pessoas ou com padrões.

Diário de prática

Basta um caderno e algumas colunas. Eis um exemplo:

Data	O que foi praticado	Tempo	Bem-estar (1–5)	Notas
3 de março	Aquecimento, Lições 5–6	20 min	4	Passo do gato cada vez mais seguro, lado esquerdo mais difícil
4 de março	Revisão das Lições 1–6	15 min	3	Ombros rígidos de manhã, melhor depois do aquecimento
...				

Testes simples a cada quatro semanas

Uma vez por mês faça alguns testes simples e registre os resultados. Faça-os sempre em condições semelhantes, a uma hora do dia semelhante.

Teste	Como o fazer	O que registar
Ficar numa só perna	Fique junto às costas de uma cadeira, levante um pé alguns centímetros do chão e largue o apoio, mantendo a mão por perto. Pare assim que sentir insegurança – máximo 30 segundos.	Número de segundos em cada perna
Levantar-se da cadeira	Sente-se numa cadeira encostada à parede, braços cruzados sobre o peito. Levante-se e sente-se 5 vezes, ao seu ritmo, sem pressa.	Tempo ou simplesmente a sensação: fácil, médio, difícil

Teste	Como o fazer	O que registar
Estar como uma árvore	Fique na posição da Lição 4, enquanto for confortável.	Número de minutos
Memória da sequência	Execute a sequência completa sem olhar para o livro ou o vídeo.	Quantas das 20 passagens consegue executar de memória
Bem-estar	Avalie numa escala de 1–5: qualidade do sono, rigidez de manhã, sensação de calma durante o dia.	Três números

Aviso: Faça os testes de equilíbrio sempre junto a uma cadeira estável, e se tiver problemas sérios de equilíbrio – faça-os na presença de outra pessoa ou não os faça. Salte o exercício de levantar-se se causar dor nos joelhos ou nas ancas.

Sinais de progresso fáceis de ignorar

- Lembra-se da ordem dos movimentos sem olhar para o livro.
- O movimento torna-se mais lento e fluido sem o seu esforço consciente.
- É mais fácil notar a tensão nos ombros ou no maxilar durante o dia.
- A respiração acalma-se naturalmente quando fica na Postura inicial (Wu Ji).
- Sente-se mais seguro em escadas, no autocarro ou em passeios irregulares.
- Espera pela sua prática em vez de se obrigar a fazê-la.

Quando abrandar

O Tai Chi deveria ser suave. Abrande, encurte a prática ou faça uma pausa, se notar que:

- no dia seguinte aos exercícios sente dor articular, não apenas ligeiro cansaço muscular;
- durante os exercícios surgem tonturas ou palpitações;
- a prática começa a gerar relutância e sensação de obrigação.

Se os incômodos se repetirem, fale com o médico ou o fisioterapeuta. Por vezes basta mudar o exercício para uma versão mais fácil ou passar durante alguns dias para a prática sentado.

Perguntas e respostas

Neste capítulo reuni as perguntas que surgem com mais frequência em pessoas que iniciam o seu percurso no Tai Chi. Se a sua pergunta não estiver aqui, volte aos capítulos 1 e 3 – muitas respostas escondem-se nos princípios de segurança e nos princípios do Tai Chi.

Começar

Não é tarde demais para o Tai Chi?

Não. O Tai Chi é uma das poucas formas de movimento que se pode começar a qualquer idade. Os movimentos são lentos, e a sua amplitude adapta-se às suas possibilidades. Nos parques do mundo inteiro praticam pessoas de setenta e oitenta anos. O importante é falar com o médico antes de começar se tiver doenças crónicas ou problemas de equilíbrio.

Nunca pratiquei desporto. É um problema?

Não. Este guia foi escrito precisamente para pessoas que nunca praticaram Tai Chi nem qualquer desporto. Começamos por ficar de pé tranquilamente e respirar, e cada passo seguinte assenta no anterior.

Quanto tempo por dia preciso?

No início bastam 10–15 minutos por dia. Com o tempo pode alongar a prática para 20–30 minutos, mas não é necessário. A regularidade é mais importante do que a duração – uma breve prática diária dá mais resultados do que uma longa prática uma vez por semana.

Quando vou notar resultados?

Isto é muito individual e não se pode prometer. Muitas pessoas, ao fim de poucas semanas de prática regular, notam que os movimentos se tornam mais seguros e a respiração mais tranquila. Outras notam primeiro as mudanças no bem-estar – um momento de calma depois dos exercícios. Observe-se a si próprio com a ajuda do diário do capítulo 9.

Em que difere este guia dos volumes anteriores do pacote?

Programa de 28 dias de Tai Chi para Seniores (Volume 1) conduz dia a dia segundo um plano já pronto. Este guia (Volume 2) explica exatamente cada movimento, os seus princípios e versões mais fáceis, e conduz através de 40 lições com vídeo. *Tai Chi para Emagrecer* (Volume 3) mostra como combinar o movimento com os hábitos diários. Os volumes podem ser lidos separadamente ou em conjunto.

Saúde e segurança

Posso praticar com os joelhos doridos ou com uma prótese na anca?

Em muitos casos sim, mas fale primeiro com o médico ou o fisioterapeuta. Com problemas nos joelhos, pratique numa postura mais alta, com menos flexão, e certifique-se de que o joelho está sempre virado na mesma direção dos dedos do pé. Não rode os joelhos com os pés parados. Com uma prótese na anca, combine com o especialista até que ponto pode levantar o joelho e qual a amplitude de rotação segura.

Tenho osteoporose. O Tai Chi é seguro para mim?

Muitas pessoas com osteoporose praticam Tai Chi, mas é bom definir a amplitude dos exercícios com o médico. Evite flexões profundas do

tronco – por exemplo em Agulha no fundo do mar, execute a versão sem flexão. Pratique sempre junto a uma cadeira nos movimentos numa só perna.

Tenho tensão arterial alta. A que devo estar atento?

Não prenda a respiração, não tensione demasiado os músculos e evite posições com a cabeça abaixo do coração. Levante-se lentamente da posição sentada e deitada. Se tomar medicamentos para a tensão arterial, pergunte ao médico se isso deve de alguma forma influenciar o momento dos exercícios.

Sinto tonturas durante os exercícios. O que devo fazer?

Interrompa o exercício, sente-se e respire tranquilamente. A causa comum é prender a respiração, respirar demasiado fundo, ou virar a cabeça demasiado depressa. Da próxima vez pratique mais lentamente, com uma amplitude menor e sentado. Se as tonturas se repetirem, consulte o médico.

Depois dos exercícios sinto as pernas cansadas. É normal?

Um ligeiro cansaço muscular nas coxas, sobretudo no início, é normal – o movimento lento com os joelhos dobrados é um verdadeiro trabalho para as pernas. O cansaço deve passar num ou dois dias. A dor articular, aguda ou crescente, não é normal – nesse caso reduza a flexão dos joelhos, encurte a prática e consulte um especialista.

Posso praticar apenas sentado?

Sim. Cada lição tem uma versão sentada, e a Lição 36 mostra a sequência completa sentado. A prática sentado é Tai Chi verdadeiro: trabalham-se os ombros, o tronco, a respiração e a consciência.

Prática

Não consigo lembrar-me da ordem dos movimentos. O que devo fazer?

É a dificuldade mais comum e perfeitamente normal. Aprenda pequenos pedaços, como na Lição 33. Cole uma folha com a ordem das figuras na parede à altura dos olhos. Pratique com o vídeo, e depois sem ele. Também ajuda dizer mentalmente os nomes das figuras pouco antes de as executar. Ao fim de algumas semanas, a ordem começará a estar «no corpo».

Confundo sempre a esquerda com a direita.

No início pratique à frente de um espelho ou com o vídeo, lembrando-se de que a pessoa no vídeo está de frente para si. Também pode colocar um elástico no pulso esquerdo ou um relógio – um pequeno sinal facilita a orientação.

O que devo vestir e que calçado escolher?

A roupa deve ser confortável e não limitar os movimentos das ancas e dos ombros. Em casa, o melhor é calçado plano com sola fina, flexível e antiderrapante, ou meias com sola antiderrapante. Ao ar livre – sapatos confortáveis e planos. Evite praticar de chinelos sem apoio ao calcanhar e de meias comuns em pavimentos escorregadios.

É melhor praticar de manhã ou à noite?

O melhor momento é aquele em que efetivamente conseguir arranjar tempo. De manhã, o Tai Chi ajuda a soltar o corpo rígido; à noite – a acalmar antes de dormir. À noite, escolha a prática suave da Lição 40, sem movimentos numa só perna.

Posso praticar com música?

Sim, se a música for tranquila e sem um ritmo marcado que imponha a cadência. Muitas pessoas, no entanto, preferem o silêncio ou os sons da natureza – é mais fácil sentir a própria respiração.

Posso praticar com os netos ou com o companheiro?

Claro. Praticar em conjunto é uma ótima forma de manter a regularidade, e as crianças adoram frequentemente os nomes pitorescos dos movimentos, como O galo dourado ou Repelir o macaco. Lembre-se apenas de que cada pessoa deve praticar ao seu próprio ritmo e amplitude.

O Tai Chi vai ajudar-me a emagrecer?

O Tai Chi é uma forma suave de movimento e, por si só, não está orientado para o emagrecimento. Contudo, pode ser uma boa parte de um estilo de vida ativo. Se esse é o seu objetivo, consulte o Volume 3 do pacote, *Tai Chi para Emagrecer*, que mostra como combinar o movimento com os hábitos diários.

O Tai Chi tem alguma coisa a ver com religião?

O Tai Chi surgiu da cultura e da filosofia chinesas, e o seu nome remete para o conceito de yin e yang. A prática de movimento que este guia ensina, no entanto, não exige qualquer convicção religiosa. É exercício de movimento, respiração e consciência – acessível a todos.

O que fazer num dia difícil?

Escolha o nível mínimo do capítulo 9: cinco minutos de ficar tranquilamente de pé, três vezes Abertura da forma e Fecho da forma, um minuto de respiração. Ou então a prática sentado. Mesmo a prática

mais breve mantém o hábito, e a gentileza consigo próprio é uma das lições do Tai Chi.

Vídeos

Onde encontro os vídeos das lições?

Todos os 40 vídeos didáticos encontram-se na área de cliente da Biblioteca de Casa. O título de cada vídeo é o mesmo da lição no livro, e a lista completa com a duração aproximada está no capítulo 11.

Posso praticar apenas com os vídeos, sem ler o livro?

Pode, mas é bom combinar os dois. O vídeo mostra o movimento, e o livro explica em que se concentrar, que erros evitar e como executar a versão mais fácil. O melhor é ler a lição, ver o vídeo, e depois praticar com o livro à mão.

Não consigo acompanhar o ritmo da pessoa no vídeo.

Não precisa. Pare o vídeo, volte atrás alguns segundos, veja os trechos várias vezes. No Tai Chi ninguém compete – nem consigo próprio, nem com a gravação.

Índice das 40 lições

A tabela seguinte contém todas as lições do guia, juntamente com a duração aproximada do vídeo e uma breve descrição do que vai aprender. Os títulos são os mesmos do livro e da área de cliente da Biblioteca de Casa, por isso é fácil encontrar o vídeo certo.

A tabela também pode servir como lista de verificação: assinale a lápis as lições que já concluiu e aquelas a que quer voltar.

Lições 1–10: Fundamentos

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
1	Postura inicial (Wu Ji)	8	Uma postura tranquila, direita e relaxada, a partir da qual começa toda a prática
2	Aquecimento articular da cabeça aos pés	12	Um breve aquecimento do pescoço, ombros, pulsos, tronco, ancas, joelhos e tornozelos
3	Enraizamento – sentir os pés e o equilíbrio	8	Distribuir o peso por todo o pé e encontrar o centro do equilíbrio
4	Estar como uma árvore	10	Relaxar ficando imóvel, fortalecimento delicado das pernas e respiração na postura
5	Transferência do peso	10	Transferência fluida do peso para os lados e para a frente e para trás; pernas cheias e vazias
6	Passo de Tai Chi (passo do gato)	10	Um passo seguro: primeiro o peso, depois o pé vazio, calcanhar primeiro

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
7	Trabalho das mãos e rotação na cintura	10	As mãos no Tai Chi, segurar a bola e conduzir os braços com a rotação do tronco
8	Respiração no movimento – abertura e fecho das mãos	8	Combinar a respiração tranquila com um movimento simples dos braços
9	Abertura da forma	8	A primeira figura da forma: elevação e descida dos braços com a respiração
10	Fecho da forma	8	Concluir tranquilamente a prática e regressar à Postura inicial (Wu Ji)

Lições 11–20: Os primeiros movimentos da forma

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
11	Separar a crina do cavalo selvagem – movimento das mãos	10	O movimento dos braços da primeira figura no lugar: separar as mãos a partir da pega da bola
12	Separar a crina do cavalo selvagem – com passo	12	Combinar o movimento dos braços com o passo de Tai Chi e a posição de avanço, três vezes alternando
13	A garça branca abre as asas	10	A primeira figura em avanço vazio, com as mãos abertas na vertical
14	Escovar o joelho e empurrar	12	Um empurrão executado transferindo o peso, não com a força do braço
15	Tocar o alaúde	10	Uma figura em avanço vazio sobre o calcanhar, com as mãos colocadas como para tocar o alaúde
16	Repelir o macaco	12	Passos seguros para trás com empurrão alternado das mãos

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
17	Agarrar a cauda do pássaro – aparar e recuar	12	As duas primeiras partes da figura: movimento para a frente e para trás com rotação do tronco
18	Agarrar a cauda do pássaro – pressionar e empurrar	12	As duas últimas partes da figura e combinação de todas as quatro em conjunto
19	Punho simples	12	Uma mão em forma de gancho e abertura dos braços com transferência oblíqua do peso para a esquerda
20	Mãos como nuvens – movimento das mãos no lugar	10	Alternância de movimento circular das mãos à frente do corpo, guiado pela rotação do tronco

Lições 21–30: Movimentos avançados

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
21	Mãos como nuvens – com passo lateral	12	Combinar o movimento das mãos com passos laterais e transferência do peso para os lados
22	Acariciar o cavalo	8	Uma figura em avanço vazio com uma mão estendida à frente, à altura do rosto
23	Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)	12	Um trabalho seguro de equilíbrio numa só perna com elevação do joelho
24	O galo dourado numa só perna	10	Ficar numa só perna com o cotovelo sobre o joelho elevado, dos dois lados
25	A donzela no tear	12	Um movimento oblíquo com uma mão à frente da testa e a outra a empurrar para a frente

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
26	Agulha no fundo do mar	10	O movimento da mão para baixo mantendo as costas direitas, sem flexão profunda
27	Leque pelas costas	8	Abertura dos braços como um leque juntamente com um passo em frente
28	Rodar, aparar e golpear	12	Um punho relaxado no Tai Chi e a coordenação de dois passos com os movimentos seguintes dos braços
29	Fecho aparente	8	Retração das mãos com o peso do corpo e empurrão delicado com as duas mãos
30	Cruzar as mãos	10	A penúltima figura: cruzar as mãos à frente do peito e regressar à posição paralela

Lições 31–40: Unir em sequência e prática

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
31	Sequência de 5 movimentos	12	A primeira sequência breve, da Abertura ao Fecho da forma
32	Sequência de 10 movimentos	15	Uma sequência mais longa e as transições mais importantes da primeira metade da forma
33	Sequência completa – aprendizagem passo a passo	20	A ordem de todas as 20 passagens e aprendizagem da sequência em quatro partes
34	Sequência completa – fluidamente, ao mesmo ritmo	15	Execução da sequência completa sem paragens, a um ritmo uniforme
35	Sequência completa com respiração e consciência	15	Unir a sequência completa à respiração e à atenção consciente

N.º	Título da lição	Vídeo (min)	O que vai aprender
36	Tai Chi sentado – sequência completa sentado	15	Execução de todas as figuras na versão sentada
37	Equilíbrio junto à cadeira – exercícios com apoio	12	Uma breve série de exercícios de equilíbrio de apoio aos movimentos numa só perna
38	Prática ao ar livre	10	Escolha segura do local e das condições para os exercícios no parque, jardim ou horta
39	Rotina diária – 15 minutos	15	Um plano pronto de prática diária: aquecimento, postura, sequência, calma
40	Calma noturna – Tai Chi antes de dormir	12	Uma prática noturna suave que ajuda a acalmar antes de dormir

O tempo total de todos os vídeos é de cerca de 447 minutos, ou seja, cerca de 7,5 horas. Os tempos indicados são aproximados.