



ANEXO 1

Tai Chi Chuan – KYUBUDO

O Tai Chi Chuan e Chi Kung da vertente Kyubudo é um Tai Chi de síntese que reúne elementos da Escola Chen (Tai Chi de Chen) e Yang (Tai Chi Yang), seguindo os demais objectivos e propósitos do Kyubudo previamente apresentados.

No Tai Chi Chuan – Kyubudo, existem quatro níveis de graduação identificados pela cor da faixa:

Nível 1 – Faixa Branca

Nível 2 – Faixa Amarela

Nível 3 – Faixa Vermelha

Nível 4 – Faixa Preta

NÍVEL 1: Limpeza da energia meridional

Respiração e Exercícios

- ◆ Respiração Abdominal normal
- ◆ Lançar os braços para o lado
- ◆ Lançar os braços para trás
- ◆ Lançar os braços para cima
- ◆ Lançar os braços para baixo

**Chi Kung**

- ◆ Ritsu-zen (frontal e simétrico)
- ◆ Exercício Respiração balão + relaxação
- ◆ Respiração Há-Fu-FuFuFu (Raku-raku)
- ◆ Exercício da estimulação dos dedos
- ◆ Exercício de alongamento dos tendões do braço
- ◆ Exercício de alongamento dos braços
- ◆ Exercício de levar a cabeça ao ombro (bilateral)
- ◆ Exercício lateral com os braços a tocar nos rins
- ◆ Exercício respiração com acompanhamento da perna

Tai Chi Chuan:

- ◆ Kata Zeng Zong (kata da manhã) - Início



NÍVEL 2: Aquisição da energia meridional

Respiração e Exercícios

- ◆ Respiração Abdominal normal
- ◆ Respiração Peitoral
- ◆ Respiração Intercostal
- ◆ Respiração Sublavicular
- ◆ Lançar os braços para o lado
- ◆ Lançar os braços para trás
- ◆ Lançar os braços para cima
- ◆ Lançar os braços para baixo

Chi Kung

- ◆ Exercício balanceante do sino
- ◆ Exercício Respiração balão + relaxação
- ◆ Respiração Há-Fu-FuFuFu (Raku-raku)
- ◆ Massagem corporal
- ◆ Exercício da estimulação dos dedos
- ◆ Exercício de alongamento dos tendões do braço
- ◆ Exercício de alongamento dos braços
- ◆ Exercício de levar a cabeça ao ombro (bilateral)
- ◆ Kata do Dragão
- ◆ Exercício ondulante da coluna (ambos os sentidos)
- ◆ Exercício de torção
- ◆ Exercício lateral com os braços a tocar nos rins
- ◆ Kata do Urso
- ◆ Exercício banho de energia
- ◆ Ritsu Zen
- ◆ Exercício respiração com acompanhamento da perna



Tai Chi Chuan:

- ◆ Ritsu Zen (várias formas)
- ◆ Chi Li
- ◆ Tui-Shô
- ◆ Kata da manhã (Zeng Zong)
- ◆ Aplicações do kata Zeng Zong

Kenjutsu:

- ◆ Iaido (com bokken)
- ◆ Suburi



NÍVEL 3: Circulação da energia meridional

Respiração e Exercícios

- ◆ Respiração Abdominal normal
- ◆ Respiração Peitoral
- ◆ Respiração Intercostal
- ◆ Respiração Subclavicular
- ◆ Respiração Abdominal Completa
- ◆ Respiração Abdominal inversa
- ◆ Lançar os braços para o lado
- ◆ Lançar os braços para trás
- ◆ Lançar os braços para cima
- ◆ Lançar os braços para baixo

Chi Kung:

- ◆ Exercício balanceante do sino
- ◆ Exercício Respiração balão + relaxação
- ◆ Respiração Há-Fu-FuFuFu (Raku-raku)
- ◆ Massagem corporal
- ◆ Exercício da estimulação dos dedos
- ◆ Exercício de alongamento dos tendões do braço
- ◆ Exercício de alongamento dos braços
- ◆ Exercício de levar a cabeça ao ombro (bilateral)
- ◆ Kata do Dragão
- ◆ Kata do Pássaro
- ◆ Kata da Tartaruga
- ◆ Exercício de torção
- ◆ Exercício lateral com os braços a tocar nos rins
- ◆ Kata do Urso
- ◆ Exercício banho de energia



- ◆ Exercício focando a energia no centro do corpo
- ◆ Exercício respiração com acompanhamento da perna

Tai Chi Chuan:

- ◆ Ritsu Zen (várias formas)
- ◆ Chi Li (várias formas)
- ◆ Tui-Shô
- ◆ Sui-Shô
- ◆ Maki Kaeshi
- ◆ Andamento do Ha
- ◆ Andamento do Ha (2 a 2)
- ◆ Kata Zeng Zong (manhã)
- ◆ Aplicações do Kata de Chen I
- ◆ Kata de Chen I

Kenjutsu:

- ◆ Iaido (com bokken)
- ◆ Suburi
- ◆ Kata I, II e III de Kenjutsu



NÍVEL 4: Capacidade de explosão energética

CONTROLO PSICOFÍSICO - Algumas ideias chave:

- Movimentos físicos orientados por uma imagem visualizada bem definida e originada pela energia da concentração mental;
- O movimento inicia-se na visualização e progressivamente exterioriza-se através do micromovimento
- Desenvolvimento e aprofundamento da consciencialização/objectivação das sensações do corpo
- Desenvolvimento do sentido cinestésico
- Empurrando com os dedos de ambas as mãos, afundando, rodando e abrindo as costas:
 - Articulação ao nível do Hara
 - Articulação ao nível do estômago
 - Articulação ao nível do esterno
 - Articulação ao nível da junção das clavículas
- Abrir e fechar o esterno
- Rotação dos ombros – individualmente e em conjunto
- Rotação ao nível das costelas flutuantes
- Rotação da cintura (concentração na zona dos rins)
- Rotação ao nível do umbigo
- Movimento de mãos nas nuvens e sua ligação com rotações interiores do Hara

RITSU ZEN (frontal e simétrico)

- Controlo dos diafragmas abdominal e pélvico
- Controlo dos músculos abdominais e lombares mantendo a bacia sem executar rotações
- Controlo dos músculos dorsais
- Rotação, afastamento e afundamento das omoplatas
- Alargamento das costelas flutuantes
- Concentração da pressão respiratória no Hara
- Fluxo e refluxo da pressão respiratória concentrada no Hara (*Do centro para a periferia e da periferia para o centro*) mantendo o corpo disponível (não crispado, sobretudo ao nível dos ombros)
 - Início do movimento do Hara como uma esfera com pressão interior
 - Tensão mental nas palmas das mãos (poço profundo dos pés) como ventosas
 - Deslocação do centro de gravidade em profundidade (na vertical e para baixo)
 - Tensão mental nas palmas dos pés (poço profundo dos pés) como ventosas



RITSU ZEN lateral e frontal assimétrico, com imagem mental e exploração muscular segmentada visando a consciencialização corporal global (criação de uma imagem mental e sensitiva global e integrada de todo o organismo físico – Zeng Ti).

CONTROLO PSICOMOTOR - Algumas ideias chave:

- Desenvolvimento e alargamento do controle psicofísico pela avaliação da movimentação gerado no centro em direção ao exterior
 - Exteriorização da consciência do movimento
 - Do centro para a periferia e da periferia para o centro
 - Sentido cinestésico para além do corpo
 - Trocas energéticas
 - Coordenação a dois
 - Desenvolvimento das sensações de espaço, tempo e ritmo, sua relação com a atitude e estado de consciência
- Autocontrolo
- Serenidade
- Lucidez
- Eficácia

Chi Kung:

- ◆ Exercício balanceante do sino
- ◆ Exercício Respiração balão + relaxação
- ◆ Respiração Há-Fu-FuFuFu (Raku-raku)
- ◆ Massagem corporal
- ◆ Exercício da estimulação dos dedos
- ◆ Exercício de alongamento dos tendões do braço
- ◆ Exercício de alongamento dos braços
- ◆ Kata do Dragão
- ◆ Kata do Urso
- ◆ Kata do Pássaro
- ◆ Kata da Tartaruga
- ◆ Exercício de torção



- ◆ Exercício abertura do Mei Mô
- ◆ Exercício lateral com os braços a tocar nos rins
- ◆ Exercício o sorriso da saúde
- ◆ Exercício banho de energia
- ◆ Exercício focando a energia no centro do corpo
- ◆ Exercício cultivar a energia
- ◆ Shoshuten
- ◆ Exercício respiração com acompanhamento da perna

Tai Chi Chuan:

- ◆ Ritsu Zen (várias formas)
- ◆ Chi Li (várias formas)
- ◆ Fa-Li (várias formas)
- ◆ Tui-Shô
- ◆ Sui-Shô
- ◆ Maki Kaeshi
- ◆ Andamento do Ha
- ◆ Andamento do Ha (2 a 2)
- ◆ Kata Zeng Zong (manhã)
- ◆ Aplicações do Kata de Chen I
- ◆ Kata de Chen I
- ◆ Aplicações do kata de Chen II
- ◆ Kata de Chen II
- ◆ Kata da Energia

Método Hida

- Formação do Shuyaku-ken
- Exercício sobre os músculos
 - o grande dorsal
 - o grande oblíquo
- Posições deitadas
 - Fukushiki (ventre)
 - Kyoshiki (peito)
 - Posição de Repouso (Shizen Kyuyo Ho)



- Exercício do reforço do ventre e dos músculos da bacia, a partir da parte de cima do corpo
- Exercício de reforço do ventre e dos músculos da bacia, a partir da parte de baixo do corpo
- A via do centro sagrado (10 katas)
 - Gémeos
 - Parte de trás da coxa
 - Abdómen
 - Costas
 - Peito
 - Ombros
 - Parte de trás do braço
 - Frente do braço
 - Antebraço

Kenjutsu:

- ◆ Iaido (com bokken)
- ◆ Suburi
- ◆ Kata I, II e III de Kenjutsu