

Introdução ao Estilo Yang de Tai Chi Chuan

Por Yang Zhenduo

O Estilo Yang de Tai Chi Chuan é um dos estilos da arte do Tai Chi Chuan. Vem da era do Grão Mestre Yang Luchan, seus filhos Yang Banhou e Yang Jianhou e seus netos Yang Shaohou e Yang Chengfu. Estas três gerações ansiaram pelo ideal de fazer com que o Tai Chi Chuan prestasse um serviço à humanidade. Acompanhando o desenvolvimento da sociedade, eles de forma cuidadosa pesquisaram e desenvolveram o estilo Yang a partir do estilo Chen. O Estilo Yang de Tai Chi Chuan, todavia, mantém os aspectos de ataque e defesa, mantendo assim a essência marcial da arte. Os fundadores criaram uma forma que é vagarosa e suave, aberta e expandida, bela em sua aparência com uma força manifestada desde dentro. Tem características de ser pura e nova, não convencional e original. Emergiu das arenas da arte marcial Chinesa com o objetivo de melhorar a saúde, curar enfermidades, aumentar a expectativa de vida das pessoas e moldar o caráter, contribuindo assim de forma brilhante para o benefício da humanidade.

O estilo Yang de Tai Chi Chuan é trabalhado de forma muito fina, moderada, de forma racional e estruturada, de maneira firme, abrangente e completa, com certa natureza científica. Ele é uma combinação natural da arte marcial e um método para a preservação da saúde e cura de enfermidades. Ao mesmo tempo, combinam de maneira exclusiva movimentos difíceis e ordinários, suaves e tensos. Esta combinação apropriada permite que o praticante sinta-se confortável, relaxado e feliz, desde o princípio até o final, quando pratica a forma diversas vezes em uma sessão. A adaptabilidade do estilo é grande, sendo capaz de servir a diversas necessidades. Produz muitos benefícios, satisfazendo os praticantes jovens e maduros e aqueles que buscam melhorar a saúde e curar enfermidades. O Estilo Yang de Tai Chi Chuan soma muitíssimo ao esplendor do tesouro das artes marciais chinesas.

No ano de 1956 o Ministro Nacional de Desporto de China, utilizou as posturas do Tai Chi Chuan do Mestre Yang Chengfu como um modelo para criar as formas simplificadas de 24 posturas e de 88 posturas de Tai Chi Chuan. Desde o princípio do desenvolvimento das formas, elas foram muito bem aceitas pelas pessoas. Estas formas tiveram um papel muito importante para o desenvolvimento do Tai Chi Chuan dentro e fora da China.

A teoria básica do Estilo Yang de Tai Chi Chuan é um padrão para seu próprio desenvolvimento saudável. O reverenciado Mestre Yang Chengfu escreveu os "Dez Princípios do Tai Chi" e "Falas sobre a prática do Tai Chi Chuan" e agora depois do teste do tempo estes escritos são, todavia, considerados um critério a ser seguido para um saudável desenvolvimento do Estilo Yang de Tai Chi Chuan. Observar o desenvolvimento do estilo Yang de Tai Chi Chuan nos proporciona prazer e satisfação. Neste momento, o número de praticantes se estende no mundo todo, aumentando diariamente. O Tai Chi Chuan é muito mais difundido e tornou-se popular, realizando a esperança de contribuir para o bem estar da humanidade. Estude a teoria fundamental do Tai Chi Chuan visitando o seguinte link: O que todo praticante de Tai Chi Chuan necessita saber.