

Princípios em Prática

Um guia prático para os 10 princípios essenciais

O Professor Cheng Man Ching tem dito que Yang Chengfu constantemente enfatizava seus princípios dizendo: "Se você não seguí-los, mesmo que estude por 3 vidas, será difícil aprender". Estes sentimentos são repetidos pelo seu filho Yang Zhenduo, "Na China temos um provérbio: se você não seguir as regras, você não encontrará a exatidão e a circularidade da forma. Se você quer praticar bem a forma inteira, você deve começar pela raiz, ou seja, comece pelo básico; e aí poderá receber os benefícios do fundamento da prática e também fica mais fácil elevar o nível de proficiência técnica. Neste processo você deve se concentrar e dizer para si mesmo: Eu segui todos os fundamentos em cada movimento? Fiz os refinamentos básicos? Só você saberá dentro do seu coração". Os princípios formam uma moldura para uma vida de estudo. De certa forma eles são uma fórmula ou receita para a prática correta. Mais que uma série de conceitos abstratos, os princípios são a soma de gerações de questionamentos da natureza da mente, do corpo e do movimento. Cada princípio é dinamicamente ligado a um resultado prático e quando todos os aspectos são precisamente representados, o resultado é a maravilhosa expressão de graça, força e equilíbrio presentes no Estilo Tradicional da Família Yang.