

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.

Esse artigo se concentrará na formação de uma moldura para que o estudante de Tai Chi Chuan se organize e trabalhe os 10 pontos importantes. Cada princípio resulta em um refinamento prático que dá uma qualidade especial à performance. Ao invés de explicar o significado de cada um desses pontos, os refinamentos na postura, movimento e atividade mental serão examinados. O importante é que, os princípios façam parte da prática, afetando a performance da forma. "O ponto principal para os praticantes é seguir os princípios básicos de maneira que eles sejam dinâmicos e expressos pelo corpo inteiro. Eles não podem permanecer como idéias soltas. Sem estes princípios você não terá sucesso".

Especialmente para o iniciante isto pode parecer desencorajador. Transformar teorias em experiências práticas pode levar anos. Paciência, perseverança e um plano de estudo organizado pode ajudar com a complexidade dos muitos requerimentos teóricos do Tai Chi. Os pontos importantes de Yang Chengfu podem ser divididos em 3 tópicos principais:

- 1 - Corrigir a estrutura corporal
- 2 - Coordenar os movimentos
- 3 - Harmonizar a mente

Esta estrutura pode ser usada por todos os praticantes para avaliar seu progresso e melhorar seus níveis de habilidade. "No início, normalmente o praticante apenas imita cada postura, passando de uma para outra. Numa segunda etapa, depois de ter aprendido os princípios, o praticante tenta fazer com que os movimentos e os princípios se tornem uma coisa só. Na primeira etapa, por exemplo, no empurrar, o praticante só empurra e numa segunda etapa ele sabe como e porque empurrar. Uma vez entendido isso, ainda assim, leva-se um longo tempo para assimilar. Numa terceira etapa, os princípios e as aplicações são combinados formando a essência. Isto significa que os movimentos adquirem propósito, não sendo mais vazios".

1 - Corrigindo a estrutura corporal

Os princípios nesta categoria são:

- Suspender o topo da cabeça através de energia leve e ativa
- Relaxar a cintura

- Afundar o peito e retesar as costas
- Afundar os ombros e abaixar os cotovelos

Esses 4 princípios estabelecem um guia importante para o tronco, braços e mãos. Assim como todos os princípios, eles trabalham juntos para promover um padrão de livre fluxo de energia pelo corpo. O equilíbrio de suspender o topo da cabeça com o relaxamento da cintura e o alongamento das vértebras gera um sentimento de equilíbrio central. A elevação da energia e o abaixamento do centro de gravidade alinham as costas e traz o osso sacro e o cóccix para um eixo vertical o qual forma um ponto central para a rotação do corpo todo. Mantendo a cintura relaxada o corpo gira livremente e com flexibilidade, com um mínimo de energia aplicada.

O afundamento do peito esticando as costas, abaixando os ombros e os cotovelos, criam um senso de relaxamento através da parte superior das costas até as pontas dos dedos das mãos. Deve-se permitir que os ligamentos e tendões se alonguem e os grandes músculos do peito e ombro relaxem. Isto é feito afundando ligeiramente o osso esterno fazendo com que as costas fiquem ligeiramente convexas. Este arredondamento das costas deve seguir até as pontas dos dedos, através do abaixamento dos ombros e cotovelos e firmando o pulso e alongando os dedos. Desta maneira posturas amplas (expandidas) são ancoradas na coluna e a energia intrínseca circula livremente das costas para as extremidades. O resultado prático é uma postura ampla e relaxada, mas conectada e enraizada ao movimento da cintura e da parte inferior das costas.

Quando seus cotovelos puxam os ombros, seu peito naturalmente afunda, seu peito se torna côncavo. Quando suas costas ficam arredondadas e arqueadas, sua cintura e quadril relaxam e todos esses aspectos se interrelacionam... Se você não mantiver seu cotovelo abaixado e o pulso e os dedos alongados, você não permite que o peito se afunde, que as costas se arredondem e que a cintura relaxe. Se você não seguir esses princípios básicos, a cintura não terá força nem habilidade de controlar todo o corpo e não haverá meios de trazer a energia para fora. Então, pode-se dizer que apenas quando se segue todos os princípios a cintura será usada corretamente. Recomendamos a todos que praticam Tai Chi Chuan que enfatizem esses pontos repetidamente.

2 - Coordenando os Movimentos

Os princípios nessa categoria são:

- Discernir o cheio do vazio
- Sincronizar a parte superior e inferior do corpo
- Praticar continuamente, sem interrupção dos movimentos

Estes princípios apresentam uma fórmula para a cintura, pernas e trabalho dos pés. A habilidade de distinguir a quantidade e a direção do peso corporal suportado pelas pernas é fundamental para o Tai Chi. Claramente discernir o cheio do vazio na troca do peso do corpo, promove passos ágeis e um aumento no controle do equilíbrio. O equilíbrio entre o cheio e o vazio, dando e recebendo energia respectivamente, no caminhar, harmoniza e enraíza toda a estrutura corporal. Os 10 princípios essenciais dizem que devemos coordenar a parte superior e inferior do corpo. Na verdade muitas pessoas não fazem isso, pois dobram o joelho tão rápido que não dão uma chance da energia chegar ao joelho e a parte superior do corpo fica sem força. Se você dobra seu joelho muito rapidamente, você não usa o corpo todo e o movimento da cintura fica vazio, não havendo uma força unificada. O refinamento de sincronizar a parte superior e inferior do corpo significa que a cintura age como um eixo e esta coordenação garante que os quadris se movam com os ombros, os cotovelos acompanham os joelhos e a energia chega às palmas das mãos e nos pés simultaneamente. Dessa forma, a estrutura corporal expandida se manifesta numa posição final que é determinada pelos pés através das pernas, mas controlada pela parte inferior das costas e expressa através dos membros e das pontas dos dedos, ou seja, um movimento corporal totalmente integrado.

Desde que seu movimento comece com a cintura e que todas as condições necessárias para que ela se movimente corretamente sejam seguidas, a cintura terá habilidade de ser o eixo central de força do corpo. Se você não coordenar os membros superiores e inferiores através da cintura e a parte inferior da perna ficar vazia a cintura não estará se movimentando, ou seja, movimentos sem energia implicam em uma inatividade da cintura. Mas se você praticar usando as mãos com força

intrínseca e as pernas fortes e a cintura for usada corretamente, os movimentos passam a ser coordenados, partindo da cintura. Normalmente as pessoas movem os braços separadamente sem usar o movimento da cintura.

Movimentos contínuos, sem interrupção, geram um elemento crucial para associar expansão e recolhimento, unindo as posturas, mas claramente distinguindo e definindo o término de uma postura e o início da outra. Yang Laoshi diz que o momento mais importante para não quebrar a continuidade dos movimentos ocorre quando o movimento muda de direção (da frente para trás ou de cima para baixo). Mais especificamente no instante preciso em que os potenciais cinéticos se invertem. Exemplo: pense no movimento de uma criança num balanço. Quando o balanço alcança seu ponto mais alto, antes de se movimentar para trás, há uma curta pausa, um breve instante em que o peso e o movimento para frente ficam suspensos. Yang Laoshi define esse instante como o mais crucial para se prestar atenção na mudança do movimento. Une-se os movimentos circulares amplos através desse senso de suspensão pausada onde um movimento muito leve na região inferior das costas leva a uma transição elíptica expressada como um arco através do corpo. Na verdade, a forma desses elos elípticos é a tão familiar forma de peixe que ocupa a metade do símbolo Yin e Yang. Estes breves movimentos de transição levam ao próximo movimento circular amplo sem quebrar a linha da performance

3 - Harmonizando a Mente

Os princípios nessa categoria são:

- Usar a intenção (mente) ao invés da força
- Conectar interno e externo
- Buscar a tranquilidade no movimento

Essa categoria contempla a vida interior do sistema do Tai Chi. Estes itens oferecem a chave para a natureza transcendental dos exercícios levando o praticante além da fronteira de imitação mecânica de movimentos por um mundo de livre expressão energética e espiritual. O refinamento primário para harmonizar a mente é concentrar-se em combinar a técnica específica com a aplicação da força em si. Isto cria um senso interior de envolvimento e participação no caráter ofensivo e defensivo dos movimentos. Associar os movimentos lentos e a aplicação técnica em si é um processo muito delicado. Deve-se tomar muito cuidado para não se deixar levar pela busca de força e poder. "Todo movimento tem seu propósito e este deve ser coordenado com seus pensamentos, sua mente e finalmente com seu espírito. O que você pensa com sua mente e o que você faz com o seu corpo deve ser coordenado com naturalidade... Se você praticar, seguindo o princípio e não pensar conscientemente no poder, você conseguirá alcançar tanta energia quanto poder. Mas, se você se concentrar apenas na energia e poder sua mente ficará limitada".

O último dos princípios de Yang Chengfu é o resultado natural de vários pontos combinados. Tranquilidade é a qualidade chave que distingue esta forma de arte de um mero exercício marcial. Para se seguir o paradigma do Tai Chi é necessário um equilíbrio entre tranquilidade e atividade. Existem muitas maneiras de se acalmar a mente. No sistema da Família Yang os 10 princípios essenciais ensinam o método: "Se você se concentrar nos princípios, você não estará pensando em nada mais. Não haverá espaço para se pensar em nada mais. Mas se você não entender o conceito de onde se mover, como deve se concentrar e o que são os princípios, você não conseguirá controlar e focar a sua mente... Você deve se lembrar dos 10 princípios e aplicá-los. O que você quer é harmonizá-los com a técnica específica. Quando você tem alguma outra coisa em sua mente, você poderá controlá-la dirigindo-a aos princípios aplicados em cada movimento. Este é um dos métodos para concentrar sua mente".

Esta é uma abordagem muito diferente da meditação ou do "Qi gong", para regular a mente. "Em alguns métodos do "Qi gong" eles usam a meditação para atingir um estado de grande tranquilidade. Não é bem assim a quietude no Tai Chi Chuan. No Tai Chi, você quer manter a calma e a compostura de forma a concentrar a atenção no que o oponente quer fazer com você. Dentro da sua

quietude você está pronto para se defender, está pronto para se mover. Então, tranquilidade e movimento caminham lado a lado".

O paradoxo da ação sem esforço fascina o praticante. Isto por sua vez, pode levar-nos a imaginar porque os movimentos de Yang Laoshi possuem uma indefinível qualidade em excelência, fácil de perceber, mas difícil de se atingir (aparentemente impossível de se conseguir). Felizmente para nós a família Yang compartilhou seus conhecimentos na esperança de que todos possam se beneficiar desta prática maravilhosa.

"Vá com calma. Trabalhe princípio por princípio. Não pratique apenas. Trabalhe pontos específicos dia a dia. Por exemplo, um dia concentre-se em suspender o topo da cabeça. No outro dia concentre-se no ombro, no cotovelo, punho e nas mãos. Gradualmente os pontos vão se somar e o seu nível de habilidade aumentar. Os requerimentos básicos e princípios que falamos são pontos muito importantes. Mas como em muitas outras coisas, você pode saber disso, mas não consegue fazer, não ter a capacidade de fazer. Pode ser que você necessite de um longo tempo para treinar, vagorosamente, vagorosamente acumulando experiência".

*Ensinos da Família Yang - Mestre Yang Zhenduo
Newsletter 5 - Primavera 200*