

## TAI CHI CHUAN

O Tai Chi Chuan é um método antigo de exercício chinês que associa movimentos fluidos e relaxados a um estado mental de alerta e de calma. Para quem vê, parece uma dança em câmera lenta. Foi criado há mais de 700 anos por mestres de artes marciais chineses. É um exercício sem choques, que origina resistência e acentua a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação.

Tai Chi Chuan, eventualmente, pode ser usado como autodefesa. E sua prática traz grandes benefícios para a saúde. Ajuda a concentração, habilidade corporal, aumenta a destreza visual e todas as suas “posições” podem ser utilizadas como defesa ao ataque de um adversário.

No Tai Chi Chuan o praticante deve ter a mente sempre de compaixão seja com seu amigo ou inimigo. Quando executamos a defesa não é para ferir nosso próximo e sim mostrar a atitude errada. O Tai Chi Chuan pode ser executado desde uma forma lenta até a mais rápida, é errôneo pensar que pode ser executado apenas de forma lenta.

O Tai Chi Chuan não pode ser apreciado apenas de forma filosófica, sua prática permite acesso a níveis elevados de energia.

Tai Chi Chuan – Suprema energia dos punhos desarmados.

O Chi flui por todo o corpo, ao longo de canais chamados meridianos, tal como o sangue circula em artéria e veias. Quando existe um bloqueio, o Chi não consegue fluir adequadamente para alimentar os órgãos e surge a doença. O conceito de Chi é precisamente o cerne do Tai Chi que visa recuperar o equilíbrio para o que o Chi flua livremente.

Na medicina Chinesa:

Tai Chi Chuan → automassagem, qualidade de vida através do movimento.

Massagem → Tui-ná - o terapeuta realiza a massagem para desbloquear as energias (preventivo).

Acupuntura → o terapeuta através das agulhas realiza o desbloqueio das energias. (ação imediata)

O segredo do Tai Chi Chuan está em dominar o fluxo de energia através do Tan Tien (3 dedos abaixo do umbigo) → centro de gravidade do corpo.

Yin/Yang (Town and Contry) → equilíbrio entre o masculino e o feminino entre o repouso e o movimento.

## VANTAGENS DO TAI CHI CHUAN

Pode ser praticado por pessoas de todas as idades. A prática regular favorece uma respiração saudável e capacidade de distensão. Melhora a consciência do nosso corpo, o alinhamento desde a coordenação, a força e a flexibilidade.

O Tai Chi Chuan promove o equilíbrio energético global, acessando o corpo físico, mental e emocional; ensina o aluno a relaxar os músculos exteriores e a utilizar os músculos de estruturas profundas, revigorando os tendões e os ossos. Sua prática diária propicia o alinhamento correto do corpo em movimento, liberando as tensões nas costas, nos ombros e no quadril, auxiliando o desenvolvendo da musculatura das pernas.

É um exercício aeróbico que pode reduzir o nível de tensão e aumentar a resistência imunológica. A prática regular baixa a tensão arterial e confere bem estar emocional.

A rigidez das articulações muitas vezes está ligada ao estresse. A tensão nos músculos impede o movimento uniforme das articulações e essas começam a degenerar. As rotações apoiadas e os movimentos harmoniosos estimulam a saúde das superfícies cartilaginosas das extremidades ósseas. Os exercícios ajudam a retardar a degeneração das articulações e agem como uma massagem antiestresse.

## BREVE HISTÓRIA DO TAI CHI CHUAN

O Tai Chi Chuan era executado secretamente e os ensinamentos eram passados de pais para filhos. Em meados do século XIX o mestre Lan Lu Chan tornou se o primeiro estranho a aprender o Tai Chi (comandante dos guardas imperiais) e ensinou seus homens o método evoluído de autodefesa.

São 3 as escolas principais que levam o nome do seu fundador:  
Yang, Chen e Wu.

O Estilo Yang preocupa-se com o movimento terapêutico, onde a mente, o corpo tem que fazer a correta ligação com a energia.

A prática regular do Tai Chi auxilia a concentração, melhora o estado mental para suportar o medo ou a tensão, a capacidade de lidar com os conflitos, confusões ou desapontamentos. Ensina a estar concentrado, a deslocar-se do “olho do furacão” e não ser varrido.

### **PRINCÍPIOS DOS MOVIMENTOS DO TAI CHI**

1. **Concentrar** → Prestar atenção ao momento presente, mantendo a consciência do corpo e do que o rodeia. Observar cada movimento, respiração e posição do corpo. O Tai Chi o prepara para associar a concentração mental à ação correta.
2. **Relaxe** → Alcançar o estado mental de tranquilidade enquanto se movimenta. Exige um uso mínimo dos músculos enquanto mantém um estado de descontração consciente de todo o corpo.
3. **Mantenha uma postura natural** → Conservar o corpo ereto, com a cabeça erguida, as costas retas, os ombros alinhados e os pés bem assentados. Os pés são as raízes do nosso corpo.
4. **Repare a respiração** → Respirar naturalmente pelo nariz. Relaxar a barriga para que se expanda quando inspira e contraia quando expira. Não suspender a respiração quando se concentra. Evitar respiração com boca aberta. No Tai Chi Chuan devemos manter todos os centros energéticos ligados, manter o vaso governador (controle) ligado pelo ponto renzhong e o vaso concepção (função).
5. **Mexa-se devagar** → O Tai Chi Chuan, ao contrário de outros exercícios, origina-se pela força e resistência através de movimento contínuo, lento e relaxado. Quanto mais lento e baixo for o movimento, mais se acentuarão a força e resistência.
6. **Separe o peso** → Devemos respeitar o movimento do corpo quando andamos para frente. Ao dar o passo devemos nos certificar que o peso foi totalmente transferido, pois temos o hábito de querer usar os dois pés ao mesmo tempo, não dando a chance e a responsabilidade de um dos membros finalizarem a sua execução.
7. **Desloque do seu centro** → Pense na cabeça, tronco e no quadril como uma única coluna, alinhada sobre a base estável das pernas e pés. Qualquer movimento do braço e da mão inicia-se com a rotação dessa coluna – sempre reta. Não há torção da coluna.

### **DEZ PONTOS IMPORTANTES PARA O TAI CHI CHUAN**

#### **1 – A energia da cabeça deve ser leve e sensitiva**

“Energia do topo da cabeça” significa que se deve manter a cabeça ereta, para que o espírito (Shen) possa se elevar. Nenhuma força deve ser utilizada. Se a força for empregada, a nuca ficará tensa e o sangue e o Chi não serão capazes de circular. Deve haver uma sensação de leve Sensitividade e naturalidade. Sem esta energia leve e sensitiva, o espírito não pode ascender.

#### **2 – Recolher o tórax e expandir as costas**

“Recolher o tórax” é permitir um ligeiro recolhimento do peito, permitindo que o Chi baixe para o Tan Tien. Evite absolutamente expandir o peito, pois isso causa a paralisação do Chi no tórax, resultando em rigidez na parte superior do corpo. Isto tende a causar uma oscilação nas solas dos pés. “Expandir as costas” quer dizer que o Chi projeta-se pelas costas.

Recolhendo o peito, as costas naturalmente se expandirão. As costas expandindo, a força será emitida a partir das costas, permitindo superar qualquer oponente.

#### **3 – Relaxe o quadril (cintura)**

A cintura é o regente do corpo. Se a cintura está relaxada, nossos pés terão poder e nossa fundação será estável. Mudanças do “cheio” e do “vazio”, todas são provenientes da cintura. Por isto dizemos que ela é a área mais vital. Se perdermos potência, devemos procurar a causa na cintura.

#### **4 – Distinção do “cheio” e do “vazio”**

Distinguir o cheio do vazio é o primeiro princípio do Tai Chi Chuan. Se o peso do corpo repousa sobre a perna direita, então ela é cheia e a esquerda é a vazia. Somente após distinguir entre o cheio e o vazio, nossos movimentos se tornarão leves, ágeis e sem esforço. Se não somos capazes de fazer tal distinção, nossos passos ficam pesados e rígidos; nossa postura será instável e seremos facilmente tirados do equilíbrio.

## **5 – Baixar os ombros e dobrar os cotovelos para baixo**

“Baixar os ombros” quer dizer que eles são capazes de relaxar e de se manterem baixos. Se eles não podem estar relaxados e abaixados, conforme eles se elevam o Chi sobe também, e o corpo inteiro fica sem potência. “Dobrar os cotovelos para baixo” significa que eles devem relaxar, flexionados para baixo. Se os cotovelos sobem os ombros não podem abaixar. Não seremos capazes, então, de empurrar nosso oponente muito longe: estaremos cometendo o mesmo erro da energia interrompida dos sistemas externos.

## **6 – Use a mente, não a força.**

Isto é afirmado no “Tratado do Tai Chi Chuan”, e indica que devemos confiar exclusivamente na mente e não na força. Praticando o Tai Chi Chuan, todo o corpo deve estar relaxado. Se pudermos eliminar mesmo a mais leve inabilidade que cria obstáculos nos músculos, ossos e veias, restringindo nossa liberdade, aí então nossos movimentos serão leves, ágeis, circulares e espontâneos.

Alguns imaginam como podemos ser fortes sem usar força. Os meridianos do corpo são como cursos d’água da terra. Quando os cursos d’água estão desimpedidos, a água flui livremente; quando os meridianos estão livres, então o Chi pode passar por eles. Se a tensão bloqueia os meridianos, o Chi e o sangue serão obstruídos e nossos movimentos não terão agilidade; se até mesmo um fio de cabelo for puxado, o corpo inteiro será estremeado. Mas, se por outro lado, não usarmos força e sim a mente, aonde for a mente, o Chi a seguirá. Deste modo, se o Chi flui desobstruído, diariamente penetrando por todas as passagens do corpo sem interrupção, então, depois de muita prática, teremos adquirido o verdadeiro poder interior.

O “Tratado do Tai Chi Chuan” quer dizer que “somente a mais elevada suavidade pode vir à dureza”. Os braços daqueles que dominam o Tai Chi Chuan são extremamente pesados e são como “uma agulha” oculta no algodão. Quando os praticantes dos sistemas externos usam a força, ela é aparente; mas quando eles têm a força e não estão aplicando, eles estão leves e oscilantes. É óbvio que a força deles é um tipo de energia externa e superficial. A força dos sistemas externos é muito facilmente manipulada e não merece elogios.

## **7 – Unidade do corpo superior com o inferior**

A unidade do corpo superior com o inferior é o que o “Tratado do Tai Chi Chuan” quer dizer com “a raiz está nos pés, é emitida pelas pernas, controlada pela cintura e expressa pelas mãos”. Dos pés para as pernas, e destas para o quadril, deve haver um circuito contínuo de Chi. Quando as pernas, o quadril e as mãos movem-se, o espírito (Shen) dos olhos move-se em uníssono. Isso pode ser chamado de “união do corpo superior com o inferior”. Se apenas uma parte deixar de ser sincronizada com o todo, haverá confusão.

## **8 – A Unidade do externo com o interno**

O que o Tai Chi Chuan treina é o espírito. Portanto, é dito que o “espírito é líder e o corpo está a seu comando”. Se fizermos o espírito ascender, nossos movimentos serão naturalmente leves e ágeis. As posturas não são mais do cheio e vazio, aberto e fechado. O que entendemos por aberto não é limitado apenas às mãos ou aos pés, mas deve-se ter uma idéia de emitir também na mente. Da mesma maneira, o fechado também não é limitado a mãos e pés; deve-se ter a idéia de receber na mente. Quando o externo e o interno estão unificados com um único Chi, não há interrupção por parte alguma.

## **9 – Continuidade sem interrupção**

O poder dos estilistas externos é extrínseco e tosco. Podemos observá-lo iniciar e acabar, continuar e parar. A velha potência é exaurida antes que a nova possa nascer. Neste ponto, eles podem ser facilmente derrotados por outros. Usamos a mente no Tai Chi Chuan, não a força. Do princípio ao fim não há descontinuidade. Tudo é completo e contínuo, circular e interminável. A isto se referem os clássicos “mover-se como um grande rio fluindo sem fim”, ou mover a energia como o “desenrolar da seda de um casulo”. Tudo isso expressa a idéia de unidade do Chi.

## **10 – Busque a serenidade no movimento**

Praticantes de estilos externos consideram pular e agachar com destreza. Eles exaurem seu Chi, e depois da prática estão invariavelmente sem fôlego. Tai Chi usa a tranqüilidade para contrabalançar o movimento. Quando estamos em movimento, permanecemos calmos. Portanto, ao praticar as posturas, quanto mais lento melhor será.

Quando diminuimos o ritmo, a respiração torna-se lenta e longa, o Chi pode descer para o Tan-Tien, e podemos naturalmente evitar os efeitos deletérios da pulsação elevada.

**Noemia Tanaka**