



SUPREMO

Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

Dez Pontos e Princípios Importantes do Mestre Yang Chengfu

- 1 - Energia leve e sensível no topo da cabeça:** fique ereto e mantenha a cabeça e o pescoço naturalmente eretos, com a mente concentrada no topo da cabeça. Não tencione demais, pois isto não permitirá que o sangue e a energia vital circulem suavemente.
- 2 - Afundar o peito e arredondar as costas:** mantenha o peito ligeiramente para dentro, o que o capacita afundar ou submergir a respiração no Tan Tien (baixo ventre). Não deixe o peito para fora (protuberante), pois isto vai fazer com que a respiração torne-se difícil e de alguma forma o topo vai ficar pesado.
- 3 - Relaxar a cintura:** quando relaxamos a cintura, os dois pés terão força o suficiente para formar uma base sólida. Todos os movimentos dependem da ação da cintura. Os movimentos desajeitados no Tai Chi Chuan surgem de ações erradas da cintura.
- 4 - Discernir cheio e vazio:** é de importância primeira no Tai Chi Chuan distinguirmos entre “Xu” vazio e “Shi” cheio. Se o peso do corpo está na perna direita, então a perna direita está cheia e a esquerda está vazia e vice-versa. Quando conseguimos separar o cheio do vazio, giramos o corpo levemente sem usar força. Se não conseguimos separar, o passo fica pesado e vagaroso e a posição não é firme e não fornece equilíbrio.
- 5 - Afundar os ombros e cotovelos:** devemos manter os ombros na posição natural e relaxados. Se elevamos os ombros, o chi vai subir com eles e todo o corpo vai ficar sem força. Devemos também manter os cotovelos para baixo, senão não seremos capazes de manter os ombros relaxados e mover nosso corpo de forma suave.
- 6 - Usar a mente e não a força:** na prática do Tai Chi Chuan, todo o corpo está relaxado e não há ideia de força bruta ou endurecida nas veias ou juntas por trás dos movimentos do corpo. Se os meridianos não estiverem bloqueados, a energia vital vai circular no corpo inteiro. Mas se os meridianos forem preenchidos com força bruta, a energia vital não será capaz de circular e conseqüentemente o corpo não vai se mover fácil ou suavemente. Deve-se, portanto, usar a mente ao invés da força bruta, pois assim a energia vital irá seguir a consciência e circular por todo o corpo. Através da prática persistente seremos capazes de cultivar e desenvolver uma força interna genuína. Isto é o que os expertos em Tai Chi Chuan



SUPREMO
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

chamam de: “Flexível na aparência, mas poderoso na essência”.

7 - Coordenar o superior e o inferior: de acordo com a teoria do Tai Chi Chuan, a raiz está nos pés, a força é emitida através das pernas, controlada pela cintura e expressa pelos dedos; os pés, pernas e a cintura formam um todo harmonioso. Quando as mãos e a cintura e as pernas se movem, os olhos devem seguir o seu movimento. Isto só pode acontecer quando houver coordenação entre a parte superior e inferior. Se alguma parte para de se mover, então os movimentos serão desconectados e cairão em desordem.

8 - Harmonia entre o interno e o externo: praticando o Tai Chi Chuan, o foco está na mente e na consciência. Assim dizem: “O Espírito (consciência) é o comandante e o corpo é o subordinado”. Se podemos elevar o Espírito com a mente tranquila, então os movimentos serão naturalmente suaves e graciosos. As posturas não vão além do cheio e vazio, abrindo e fechando. Aquilo que é chamado abrir, significa que não apenas as mãos e os pés estão abertos, mas a mente também está aberta. Quando pudermos fazer com que o de dentro e o de fora se tornem um, a coordenação será completa e a perfeição será atingida.

9 - Importância da continuidade: no Tai Chi Chuan, se focaliza a atenção na mente e não na força e os movimentos, de início ao final, são contínuos e circulares. Assim se diz: “É como um grande rio correndo incessantemente”.

10 - Tranquilidade no movimento: no Tai Chi Chuan, o movimento é combinado com a tranquilidade e, enquanto se executa os movimentos, se mantém a tranquilidade da mente. Na prática da “Forma”, quanto mais lento o movimento, melhores resultados são conseguidos. Isto acontece porque quando os movimentos são lentos, pode-se respirar profundamente e submergir o Chi no Tan Tien. Isto produz um efeito suavizante no corpo e na mente. Aprendizes de Tai Chi Chuan irão conseguir uma melhor compreensão de tudo isto, através de estudo cuidadoso e prática persistente.

Fonte: <http://www.taichichuan.com.br/index.php?pagina=dezponto>