



杨澄浦太极拳说十要

A Teoria de Tai-Chi-Chuan de Yang Cheng Fu:

Dez Pontos Essenciais, segundo o registro de Chen Wei Ming

(PONTOS 05 e 06)

Tradução de Lee Fife¹

Personagens associados:

				
大禹 Ta Yu (2.500 a.C.)(?)	呂不韋 Lu Bu Wei (291 – 235 a.C.)	Zhang San Feng 張三丰 (século XII - ?)	楊澄甫 Yang Cheng Fu (1883-1936)	陈微明 Chen Wei Ming (1881 - 1958)
				
郑曼青 Cheng Man Ching (1902-1975)	Ben Lo (1927-2018)	Paul Unschuld (1943)		

五。沉肩坠肘

5: Afundar os Ombros, Tombar os Cotovelos

沉肩者，肩松开下垂也。

Afundar os ombros significa que os ombros relaxam, se abrem e pendem para baixo.

若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得力矣。

¹ Versão em português de Rodrigo Wolff Apolloni e Luiz Mariotto Neto. Rodrigo Wolff Apolloni (rwapolloni@gmail.com) é mestre em Ciência da Religião pela PUC-SP, doutor em Sociologia pela UFPR e professor de Tai-Chi-Chuan no Centro Ásia, em Curitiba. Luiz Mariotto Neto é psicólogo e instrutor de Tai-Chi-Chuan do Centro Ásia. Este texto integra o corpo de documentos do Grupo de Estudos em Tai-Chi-Chuan do Centro Ásia (<https://www.facebook.com/groups/1380079468706731/>). Janeiro de 2019.

Sem a habilidade de relaxar e pender, ambos os ombros irão erguer-se e, por consequência, o *Qi* também subirá. [Quando isso acontecer,] a totalidade do corpo não conquistará poder.

墜肘者，肘往下松垂之意，

Deixar cair (tombar) os cotovelos significa que eles abaixam com o *yi* de relaxamento e tombamento/relaxamento.

肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

Se o cotovelo está suspenso e elevado, então o ombro não consegue afundar e a sua descarga [de energia] não mandará alguém para longe./ Será quase como o *jin* emitido nas artes externas.

DISCUSSÃO

Esse ponto conclui os primeiros cinco tópicos do texto, que focam principalmente em atributos físicos e habilidades. Parece relativamente objetivo afirmar que devemos afundar os ombros e deixar tombar os cotovelos. Ao não cumprir esses requisitos, o comentário de Yang Cheng Fu nos diz que não conseguiremos afundar o *Qi* e descarregá-lo nos oponentes.

A instrução para o ombro, 沉 (*chen*), é a mesma vista na prévia ação de afundar o *Qi* no *Dan Tian*. *Chen* significa afundar, abaixar, tornar profundo. A instrução para o cotovelo é 坠 (*zhui*), que significa “cair”, “largar” ou “pender”. Ambas as instruções parecem quase a mesma. Então, por que diferenciá-las?

Em minha prática, faço a seguinte distinção: afundar implica ir para baixo “na direção” do chão, enquanto largar/tombar implica mover algo “para longe” de outra coisa. Os ombros estão sempre afundados em direção ao chão; os cotovelos estão sempre caídos, normalmente pendendo afastados dos ombros, às vezes afastados das mãos, como no caso da “Garça Branca Abre as Asas”. O afundar dos ombros os impede de levantar, o que, por sua vez, impede o corpo de levantar e o *Qi* de subir. Isso torna os cotovelos independentes dos ombros e do corpo e impede um oponente de agarrar e controlar seu corpo a partir deles.

A palavra 垂 (*chui*) que traduzi como “pender”/“pendurar” é outro quase sinônimo. Ela significa pender, quedar ou deixar cair. *Chui* aplica-se a ambos ombros e cotovelos no comentário e, normalmente, segue junto na instrução “*song*” ou relaxar e soltar.

Um dos resultados de não afundar os ombros e tombar os cotovelos é a inabilidade de *fang* (descarregar) o oponente. *Fang* é uma habilidade intimamente relacionada ao *fa jin* ou liberar *jin* (poder). *Fa jin* descreve uma habilidade presente em muitas artes marciais, internas e

externas. Por instrução pessoal, entendo que o *fa jin* do Tai-Chi-Chuan idealmente contém a habilidade de *ti-fang*, erguer e soltar, ao invés de ser uma simples emanção repentina de poder. O oponente é erguido, perdendo a conexão com o chão e com o próprio poder, e então é facilmente “solto” enquanto você libera o seu poder. Como resultado, o oponente é jogado longe ou recebe essa liberação diretamente em seu corpo.

Nos Clássicos do Tai-Chi-Chuan, a “Elucidação Mental das Treze Posturas” descreve a relação entre *fa jin* e *fang* afirmando “發勁如放箭” - “*Fajin* é como soltar (*fang*) uma flecha”, e “收即是放”, “acumular é soltar (*fang*)”.

Ao comentar esses pontos, Yang Cheng Fu aponta, algumas vezes, a distinção entre a “família interna”, 內家 (*nei jia*), e a “família externa”, 外家 (*wai jia*). Essas duas famílias representam o que nós, agora, chamamos de “artes marciais internas” e “artes marciais externas”. Existem muitos argumentos sobre o que exatamente - se é que existe algo nesse sentido - define a diferença entre artes internas e externas, com alguns argumentando que, em seus níveis mais altos, as práticas convergem (“muitas estradas até o mesmo cume”). Na minha experiência, eu descobri que, nas pessoas de alto nível oriundas das artes internas e das artes externas com quem interagi, a sensação foi muito diferente. Da mesma forma, quando olho as montanhas da minha janela, cada cume tem suas próprias trilhas que levam ao topo. Claro que, ao subir até um pico, você poderia descer e subir o próximo e, desta forma, a trilha do primeiro passaria a ser parte da sua trilha do segundo. Mas, parece-me que, em meu nível de compreensão, há distinções fundamentais entre as artes.

Alguns descrevem as distinções em termos de habilidades pré-celestiais e pós-celestiais: as artes externas aprimoram as habilidades que desenvolvemos no curso normal da vida como velocidade e força; as artes internas focam em desenvolver qualidades inatas e primordiais, como percepção e consciência. Outros distinguem baseados em se o desenvolvimento é focado internamente na energia e consciência ou, externamente, no corpo e em suas capacidades. Outros ainda definem as artes internas como sendo nativas da China e as externas como importadas: um ponto chave deste argumento é associar as artes externas com o templo de Shaolin e o Budismo, que vieram da Índia para China, e as artes internas com a montanha Wudang e o Taoísmo, que se originaram na China.

Yang Cheng Fu é consistente em dispensar a “família marcial externa” em seu comentário, deixando implícito que elas são simples para a compreensão do adepto de Tai-Chi-Chuan. Nesse exemplo, ele se refere ao “jin quebrado”, 斷勁 (*duan jin*) das artes externas. *Duan* é “quebrar”, “partir”, “cortar”, “dividir” ou “rachar”. Não é uma qualidade desejável ao poder de alguém.

No “Clássico de Tai-Chi-Chuan” atribuído a Zhang San Feng, você quebra a conexão do oponente com o solo antes de empurrá-lo:

若將物掀起，而加以挫之力 / 斯其根自斷，乃攘之速，而無疑

Para desenraizar (o oponente), use a força de *cuo* (empurrar para baixo para mudar a direção). Então a raiz se quebra (*duan*) e o outro é rapidamente tombado, sem nenhuma dúvida.

Davis, em sua tradução dos “Clássicos”, nota que Yang Cheng Fu explica “balance-o como uma árvore sem raízes e desestabilize seu equilíbrio; então, ele certamente cairá naturalmente”. Cheng Man Ching descreve como “poder que vem primeiro ao puxar e depois empurrar, significando que primeiro você primeiro cede, antes de atingi-lo. É como agachar-se para impulsionar o salto.” Na caligrafia chinesa, o termo *cuo* descreve similarmente uma “quebra de energia ou ação” feita ao pressionar levemente para baixo antes de mudar a direção ou erguer o pincel.

勁斷意不斷

Mesmo se o *jin* está quebrado (*duan*), o *yi* não estará.

Por vezes, é inevitável que o *jin* se quebre. Nesse caso, a “Elucidação Mental das Treze Posturas” nos diz para manter nossa consciência contínua e sem quebras:

Em todo caso, o *jin* quebrado não é algo que buscamos. E se você exibir o *jin* quebrado das artes marciais externas, Yang Cheng Fu nos aconselha a trabalhar mais em afundar os ombros e tombar os cotovelos.

六。用意不用力

6. Use Yi, não use Li

太极拳论云：此全是用意不用力。

O Tratado de Tai-Chi-Chuan afirma: “a totalidade do que é o correto reside em usar *yì* e não usar *lì*”.

练太极拳全身松开，

Quando se pratica o Tai-Chi-Chuan, o corpo inteiro deve estar *song kai* (relaxado e aberto).

不便有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间以自缚束，然后能轻灵变化，圆转自如。

É errado manter uma única porção mínima de *jin* [poder] sem refinamento. [Esse *jin*] conectará os tendões, ossos e vasos sanguíneos em um único feixe, e fará com que [todo o sistema] fique estagnado. [Se o seu corpo está relaxado e aberto], você alcançará as habilidades de mudar e transformar (*qing ling, bian hua*), circular (*yuan*) e virar-se suavemente.

或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟壑，

Alguns perguntam: como não usar *li* [força muscular] pode aumentar a força [de um lutador]?

O corpo humano é coberto por meridianos (*jing luo*), exatamente como a Terra, que possui canais e valetas.

沟壑不塞而本行，经络不闭则气通。

O fato de esses canais e valetas não estarem cheios [o tempo todo] é que permite a circulação da água por esses meios. De forma similar, se *jing luo* não está obstruído, o *Qi* pode circular por ele.

如浑身僵劲满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。

Se o corpo inteiro possui *jin* rígido e o *jing luo* está obstruído, então o *Qi* e o sangue estarão estagnados e bloqueados, o virar-se não será relaxado. (Você pode) conduzir (*qian*) esse oponente e, com uma única manifestação de *fa*, seu corpo inteiro será movido.

若不用力而用意，意之所至，气即至焉，

Você não usa *li* e usa *yì*. Nesse caso, quando o *yì* alcança determinado lugar, o *Qi* também chega lá.

如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。

Por esse caminho (usar *yí* e não *li*), o *Qi* e o sangue circulam e fluem continuamente. Dia após dia, adentrando todos os lugares e fazendo o seu transporte. Circulando por todo o corpo e jamais ficando estagnados.

久久练习，则得真正内劲，

Após praticar por um longo tempo, você alcançará o verdadeiro e correto *nei jin* (poder interno).

即太极拳论中所云：极柔软，然后极坚刚也。

O Tratado de Tai-Chi-Chuan descreve isso de forma exata ao afirmar que *“a suavidade extrema resulta no extremo da dureza e da firmeza”*.

太极拳功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，分量极沉；

Uma pessoa habilidosa na maestria do Tai-Chi-Chuan (*tai-chi-chuan gong fu*) possui braços como algodão enrolado em ferro, com peso (*zhong*) e capacidade de afundamento (*chen*) extremos.

练外家拳者，用力则显有力，不用力时，则甚轻浮。

可见其力乃外劲浮面之劲也。

Aqueles que praticam as artes externas, quando usam *li*, são, obviamente, poderosos; quando não usam *li*, são muito leves (*qing*) e flutuantes [desenraizados] (*fu*). Seu *li* é óbvio, é apenas *jin* externo, *jin* flutuando na superfície.

不用意而用力，最易引动，不足尚也。

Não usar *yí* e usar *li* faz com que conduzir seu movimento seja muito fácil; isso não é algo desejável.

DISCUSSÃO

O Ponto Seis, “Use Yi, não use Li” abre a segunda seção dos pontos essenciais de Yang Cheng Fu. A primeira seção do texto [pontos 01 a 05] diz respeito, principalmente, a atributos e habilidades externas; a segunda seção [pontos 06 a 10] aborda atributos e habilidades mais

esotéricas. Ela é aberta com uma das características definidoras do Tai-Chi-Chuan: usar consciência e atenção ao invés de força.

O comentário possui três partes. A primeira evoca os “Clássicos” com algo que não chega a ser uma citação, instruindo-nos a deixar todo o corpo relaxado e aberto; então, contrasta relaxamento e abertura com incapacidade e estagnação em um par de versos. A segunda parte trabalha com uma longa analogia entre os meridianos e os canais de irrigação, enfatizando a necessidade de dragá-los e mantê-los abertos a fim de permitir o fluxo de água e de *Qi*. Por fim, o comentário é alinhavado com uma comparação entre a habilidade superior de um praticante de Tai-Chi-Chuan e a de alguém que pratica artes marciais externas – que não possuem “nada desejável”.

Assim que comecei a trabalhar na escrita deste comentário, suspeitei fortemente de que a primeira seção (contrastando relaxamento e abertura com incapacidade e estagnação) e a terceira seção (contratando as habilidades do Tai-Chi-Chuan com as das artes externas) derivaram de Yang Cheng Fu, enquanto a segunda seção foi adicionada por Chen Wei Ming. Ela traz a única menção ao *jing luo* (meridianos) no comentário. Além disso, metáforas que usam a irrigação são uma das favoritas dos intelectuais chineses. Ao usá-las, esses intelectuais regressam à figura do lendário Imperador Yu [*Ta Yu*], que supostamente fundou a dinastia Xia [2.500 a.C.], na pré-história, e ganhou fama ao criar o primeiro sistema de irrigação. Ao longo de toda a história da China Imperial, a manutenção dos sistemas de irrigação era crítica tanto para o crescimento da lavoura quanto para o transporte de pessoas e mercadorias.

Especialmente no Oeste dos Estados Unidos, tendemos a pensar em valas e ravinas como produtos da natureza, provocados por quedas intermitentes e súbitas de chuva nas montanhas que criam estes elementos do cenário por meio da erosão. A planície norte da China, onde a civilização sínica nasceu, é incrivelmente achatada: por centenas de quilômetros, os principais rios praticamente não descem [a jusante é “mínima”]; em alguns pontos, a queda é de apenas quatro ou cinco polegadas (10 cm a 12,7 cm) por milha (1,6 km). Além disso, esses rios fluem fora do Platô Tibetano, tendo criado uma enorme planície aluvial que define o cenário do norte da China. Depósitos de poeira fina chegam a alcançar 250 pés (76 metros) em alguns lugares.

Esse cenário criou uma situação única. Antes da engenharia de irrigação, a planície norte da China era, basicamente, um enorme pântano com rios se espalhando e serpenteando pela imensidão. Ações de engenharia para produzir uma grande rede de canais de irrigação, assim como tentativas de controlar o curso dos rios, estiveram presentes em toda a história da China. Mesmo com os sistemas de irrigação instalados, a manutenção constante era necessária para

manter os canais livres da lama que os inutilizaria. Canais e valetas, nesse caso, são parte dos sistemas de irrigação – muito mais do que produtos naturais da erosão.

O lendário Imperador Yu é conhecido por criar os primeiros canais de irrigação; a criação e a manutenção de sistemas de irrigação foi central para a fundação da casa de Qin, a primeira dinastia imperial (221 a 206 a.C.); da mesma forma, revitalizar os processos de manutenção era um dos primeiros atos governamentais quando uma nova dinastia chegava ao poder. Além de ser essencial para a agricultura, a rede de irrigação também era central para os transportes e para o comércio.

A irrigação, assim, era central para a economia chinesa e para sua estrutura política. Ela também serviu como uma imagem fundamental para o corpo humano. Quando a medicina chinesa começou a ser codificada, durante a dinastia Han (200 a.C. – 200 d.C.), a iconografia da irrigação (canais, valas, reservatórios etc.) formou a base para o modelo de órgãos e meridianos em conexão. Paul Unschuld, em seu autorizado estudo histórico “A Medicina na China – Uma História de Ideias”, escreve a respeito dos órgãos e dos meridianos:

“Uma tradução literal [para órgãos *zang* e *fu*] indica que o organismo era composto por ‘instalações de armazenamento’ ou ‘depósitos’ (órgãos *zang*) e ‘centros de coleta de grãos’ ou ‘palácios’ (órgãos *fu*). Esses ‘depósitos’ e ‘palácios’ (...) eram perpassados por um sistema de dutos ou canais de transporte designados por termos como *jing* e *luo* (...) O termo *jing* designa os canais principais de transporte que formam uma ligação contínua entre os seis depósitos e os seis palácios (...) O termo *luo* é usado para designar dutos que conectam os principais canais entre si, criando, então, uma complexa rede (...).

O conceito de canais ou dutos de transporte reflete a transferência de um conhecimento sobre a importância vital das vias fluviais para o Estado para uma concepção de vital importância acerca do fluxo [energético] no organismo de cada indivíduo.

(...) Abrir canais desobstruídos, drenar alagamentos e irrigar o solo estavam entre as mais importantes responsabilidades do governo para garantir a riqueza da terra e a abundância de seus produtos.

É no contexto da irrigação e do controle hídrico que vamos encontrar muitos dos termos usados no ‘Huang Di Nei Jing’ (o ‘Clássico Interno do Imperador Amarelo’, fonte primária da Medicina Chinesa escrita no século II a.C.) para designar o sistema de canais de transporte que existem no organismo, incluindo ‘canais’, ‘valetas’ [e outros]. O termo *jing*, que designa os doze canais maiores de transporte de energia, se refere

diretamente aos grandes rios (*jing shui*) que correm das montanhas para o oceano, enquanto o termo *luo*, que designa a rede de dutos entre os canais maiores, reflete as valetas destinadas a drenar e conduzir as águas das cidades para os grandes rios próximos.” (fizemos pequenas edições para atualizar os termos chineses ao sistema Pinyin)

Unschuld cita o clássico confucionista “Lu Shi Chun Qiu” (“Primavera e Outono de Lu”, compilado por Lu Bu Wei), do século III a.C., que afirmava que a água que circula e a dobradiça de uma porta em uso não se estragam porque estão em constante movimento. “A relação entre a forma e o *Qi* é a mesma: se a forma não se move, a essência vital (*jing*) não flui; se a essência vital não flui, o *Qi* ficará estagnado”. (Tradução de Unschuld com pequenas edições por conta da terminologia)

A seção central do comentário se encaixa exatamente nesse contexto. A rede de meridianos, chamada *jing luo*, é exatamente como o sistema hídrico acima descrito. Hoje, a tradução literal mais comum para *jing luo* é “rede tecida” ou “teia”, com uma subsequente explanação sobre os meridianos.

Unschuld revela a referência original do termo, aos canais de água. As menções a canais e valetas, assim como a noção de limpeza dos dutos de transporte a fim de que o *Qi* possa fluir sem interrupções, formam uma continuidade metafórica com as imagens da dinastia Han. Não é realmente importante saber se essa parte do comentário foi desenvolvida por Chen Wei Ming ou se, de fato, foi uma transmissão verbal de Yang Cheng Fu. O que mais impressiona nessa passagem é o caminho que encaixa o ensino das artes marciais na mais ampla narrativa política, econômica e médica da China.

Voltando à primeira e à terceira seções do comentário, notamos que elas fluem juntas perfeitamente se removermos a seção intermediária. E o comentário resultante dessa subtração é muito mais similar aos comentários sobre os outros pontos sem a analogia da irrigação:

O Tratado do Tai-Chi-Chuan afirma: “a totalidade do que é o correto reside em usar *yi* e não usar *li*”.

Quando se pratica o Tai-Chi-Chuan, o corpo inteiro deve estar *song kai* (relaxado e aberto).

É errado manter uma única porção mínima de *jing* [poder] sem refinamento.

[Esse *jin*] conectará os tendões, ossos e vasos sanguíneos em um único feixe, e fará com que [todo o sistema] fique estagnado.

[Se o seu corpo está relaxado e aberto], você alcançará as habilidades de mudar e transformar (*qing ling, bian hua*), circular (*yuan*) e virar-se suavemente.

Após praticar por um longo tempo, você alcançará o verdadeiro e correto *nei jin* (poder interno).

O Tratado de Tai-Chi-Chuan descreve isso de forma exata ao afirmar que “a suavidade extrema resulta no extremo da dureza e da firmeza”.

Uma pessoa habilidosa na maestria do Tai-Chi-Chuan (*tai-chi-chuan gong fu*) possui braços como algodão enrolado em ferro, com peso (*zhong*) e capacidade de afundamento (*chen*) extremos.

Aqueles que praticam as artes externas, quando usam *li*, são, obviamente, poderosos; quando não usam *li*, são muito leves (*qing*) e flutuantes [desenraizados] (*fu*). Seu *li* é óbvio, é apenas *jin* externo, *jin* flutuando na superfície.

Não usar *yi* e usar *li* faz com que conduzir seu movimento seja muito fácil; isso é algo não é algo desejável.

Esse comentário começa com o que se supõe seja uma citação dos Clássicos do Tai-Chi-Chuan, “a totalidade do que é o correto reside em usar *yi* e não usar *li*”. Não consegui encontrar essa passagem nos Clássicos, ainda que ela se pareça com muitas passagens. Para mim, ela apenas não se aproxima suficientemente de qualquer passagem específica para que eu possa afirmar de que parte do texto foi extraída.

Yang Cheng Fu então contrasta o corpo *song kai* (relaxado ou receptivo e aberto) com o uso do *zhou jin* (*jin* não refinado ou desajeitado). Esse *jin* não refinado ou desajeitado faz com que todos os principais componentes do corpo acabem unidos de uma forma semelhante à dos caules de uma colheita [de sorgo ou trigo, por exemplo] amarrados em feixes (para uma discussão mais ampla sobre o significado de *jin* traduzido como “tendões”², mas também incluindo todo o sistema de tecidos conectivos e músculos, ver minhas notas ao 11º Tratado de Cheng Man Ching). Se, pelo contrário, o corpo está relaxado, receptivo e aberto, quatro habilidades são desenvolvidas:

- *Qing ling*: leveza e agilidade. Como nós vimos, esses termos aparecem ao longo do comentário. Eles também são um dos pares das “Oito Palavras” da Família Yang.

² *Jin* (筋), aqui traduzido como “tendões”, não deve ser confundido com *jin* (勁), que diz respeito ao poder interno.

- *Bian hua*: mudança e transformação. Uma das noções-chave do Tai-Chi-Chuan é a de permanecer sempre mutável e responsivo, em oposição a estar estagnado tanto em termos corporais como em termos mentais. *Bian hua* referencia essa habilidade. *Hua* é, também, o nome dado à habilidade de transformação ou neutralização usada para responder à força de um oponente sem resistência ou oposição, ao mesmo tempo em que se ganha uma vantagem na interação. *Bien hua* é descrito no “I Ching”, no apêndice de Xi Ci, como “Mudança e transformação (*bien hua*) são imagens de avanço e recuo.” Zhu Xi tece comentários na mesma linha, afirmando que “o complacente muda e se torna firme; no extremo (*ji*) de seu recuo, avança. O firme se transforma e se torna complacente; no extremo do seu avanço, recua. Quando mudado em firme, é *yang*. Quando transformado em complacente, é *yin*”. (tradução de Adler)
- *Yuan*: Circularidade. *Yuan* é pareado com *huo* ou “vivacidade” nas “Oito Palavras” da Família Yang.
- *Zuan zi*: Voltar-se suavemente. Literalmente, voltar-se ou autorrotação.

Após uma longa prática e o desenvolvimento dessas habilidades, você adquirirá o “verdadeiro e correto *nei jin*”. *Nei jin* é o poder (*jin*) das artes internas (*nei*). “Verdadeiro e correto” é *zhen zheng*. *Zhen* é um termo taoista usado para indicar a realidade pura, verdadeira e autêntica. A meta de uma transformação pessoal é tornar-se um *zhen ren* ou “pessoa autêntica” pela purificação dos componentes do ser e fazê-los retornar a seus estados originais, verdadeiros e autênticos. *Zheng* significa ortodoxo, correto, reto. É utilizado para indicar a correção da postura, a retidão na atitude etc. O quarto princípio de Ben Lo, “Retidão Corporal”, se refere a *Zheng*.

Yang Cheng Fu então cita a “Elucidação Mental”, afirmando:

极柔软，然后极坚刚

Extremo da suavidade; então, extremo da dureza.

“Extremo”, aqui e nas linhas seguintes é *ji* ou *Chi*, a mesma palavra que aparece em Tai-Chi-Chuan, significando a viga mestra ou o poste e indicando uma extensão máxima. “Suave” é 柔软, *rou ruan*, suave ou brando. “Dureza” é (duro e firme) é 坚刚, *jian gang*. 坚 (*jian*) é duro e sólido; 刚 (*gang*) é firme e poderoso. *Rou ruan* e *jian gang* formam outro par de opostos polares.

Por fim, Yang Cheng Fu traz um par de versos contrastantes. O praticante habilidoso de Tai-Chi-Chuan possui braços de algodão enrolado em ferro e exhibe as habilidades de peso e afundamento. O praticante de uma arte marcial externa exhibe leveza e flutuação (falta de raiz). O poder de um praticante “externo” é meramente superficial, flutuando e correndo pela superfície, em oposição ao profundo poder interno do praticante de Tai-Chi-Chuan. Esse poder externo não é algo desejável e poderia ser facilmente manejado por um praticante de Tai-Chi-Chuan. Em relação a esse ponto, fui ensinado a manter a força entrante de um oponente na superfície, flutuando em minha própria superfície e não se conectando a mim. De forma semelhante, quando tenciono emitir força, preciso ter certeza de que ela se conecta ao meu oponente: ao seu todo, para empurrá-lo para longe; para atacar um membro ou parte do corpo a fim de neutralizar ou destruir sua integridade; ou para ingressar no interior de seu corpo.