



GRUPO DE ESTUDOS
EM TAI-CHI-CHUAN DO
CENTRO ÁSIA

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

(PARTE 02: PONTOS 02 e 03)

Tradução de Lee Fife¹

Personagens associados:

				
張三丰 Zhang San Feng (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)	杨守中 Yang Shou Zhong (1910-1985)

二。含胸拔背 [Èr, hánxiōng bá bèi]

2: Contenha o peito, eleve as costas

含胸者，胸略内涵，使气沉丹田也。

[Hánxiōng zhě, xiōng lüè nèihán, shǐ qì chén dāntián yě.]

“Contenha o peito” significa segurar (sustentar) o peito [胸, “Xiong”] muito suavemente.

Isso permite ao “Qi” [氣 ou 气] afundar no “Dantien” [丹田].

胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。

[Tǐng chū, tǐng chū zé qì yōng xiōng jì, shàng zhòng xià qīng, jiǎogēn yìyú fú qǐ.]

Evite apontar [no sentido de colocar ou sustentar] o peito com rigidez.

Se você aponta o peito com rigidez, o “Qi” ficará retido no peito.

¹ Versão em português de Rodrigo Wolff Apolloni. 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. Este texto integra o corpo de documentos do Grupo de Estudos em Tai-Chi-Chuan do Centro Ásia (<https://www.facebook.com/groups/1380079468706731/>).

Você estará pesado em cima e leve embaixo.

E seus calcanhares flutuarão facilmente.²

拔背者，气贴于背也，能含胸则自能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

[Bá bèi zhě, qì tiē yú bèi yě, néng hánxiōng zé zì néng bá bèi, néng bá bèi zé néng lì yóu jí fā, suǒxiàngwúdí yě.]

Elevar as costas significa que o “Qì” aponta para as costas.

Com a habilidade de “conter o peito”, você naturalmente irá adquirir a habilidade de “elevar as costas” [背, *bei*, costas].

Com a habilidade de “elevar as costas”, você alcançará a habilidade de “fa” (lançar ou emitir) a partir da coluna.

Então, você será sempre vitorioso (*em qualquer lugar, sem oponentes*).

DISCUSSÃO

Os vários pontos a seguir se referem a detalhes concretos da posição e do uso do corpo. O comentário aqui registrado para cada um deles é relativamente direto, em contraste com os pontos mais esotéricos encontrado na segunda parte da lista [os cinco últimos pontos].

Essa diretiva em particular é objeto de frequentes disputas entre praticantes: alguns interpretam “conter o peito e elevar as costas” como afundar (recolher) drasticamente o peito e curvar muito as costas. Por exemplo, há um famoso vídeo do filho mais velho de **Yang Chengfu, Yang Shouzhong** (Yang Sal Chung, em cantonês), em que ele aparece executando a forma com uma projeção quase corcunda da coluna³.

Outros compreendem esse ponto como indicando uma contenção ou sustentação muito mais sutil do peito/tórax, que resulta em uma elevação sem a curvatura das costas. Foi-nos ensinado apenas a manter o peito sustentado (sem esforço), e que a elevação das costas é mais o resultado dessa sustentação do que o efeito de uma tentativa radical de construir a posição.

² Decompondo a expressão “浮起” (“Fu Qi”), temos as palavras “superficial”, “instável” – “Fu” – e “elevar”, “subir”. Aqui, então, “flutuar” tem um sentido de movimento instável, sem o devido controle. Nota do Tradutor.

³ <https://www.youtube.com/watch?v=Bze07WyY0C0>

Para elevar as costas e direcionar o “Qi” e o “Yi” de forma a conectar a base da coluna ao topo da cabeça, os Três Portais situados nas costas (“Weilu” ou a base da espinha, “Jiaji” entre as escápulas e “Yunchen” ou “Travesseiro de Jade” na nuca) devem estar abertos.⁴

É um tanto surpreendente que os “Dez Pontos Essenciais” de Yang Cheng Fu não incluam a diretiva de “afundar o ‘Qi’ no Dantien”. Este ponto, contudo, fala a respeito da importância de conter o peito a fim de afundar o “Qi” e de como qualquer enrijecimento, projeção ou expansão forçada do peito vai impedir o “Qi” de afundar ou descer.

No final da seção, Yang Cheng Fu usa o clássico formato chinês de silogismo: de A para B, de B para C e assim por diante. Esse formato aparece de forma extensiva em escritos neoconfucionistas e está presente em um bom número de fórmulas de transmissão oral. No nosso caso, o conteúdo do silogismo traz o peito, as costas e a habilidade de “Fa Jin” (發勁, “emissão de essência/energia”): ao conter o peito, você vai elevar as costas. Ao elevar as costas, você alcançará a habilidade de emitir essência/energia (“Fa Jin”). Com a habilidade de emissão energética, será sempre vitorioso [no combate marcial].

Esses silogismos devem ser interpretados para frente e para trás. Seguindo para frente, o silogismo apresenta uma ordem para o progresso e o desenvolvimento: primeiro, trabalhe em conter o peito. Isso permitirá que você eleve as costas. E, enfim, você poderá trabalhar emitindo essência/energia a partir da coluna, o que o tornará em alguém sempre vitorioso [em combate].

Igualmente importante é seguir o silogismo na ordem inversa: se você é um perdedor, isso provavelmente se deve à falha na habilidade de emissão energética (“Fa”). Se você não consegue emitir essência/energia, isso se deve ao fato de não conseguir elevar a coluna. Se não eleva a coluna, é porque não consegue conter o peito.

Notas Específicas

* - Conter o peito (含胸, “Han Xiong”): 含 (“Han”) é normalmente traduzido como “afundar” (afundar o peito, elevar as costas). Mas, significa “conter”, “guardar na boca” (como uma bala ou pastilha para tosse), cuidar ou acalantar. Uma história a esse respeito de que gosto mostra

⁴ “Os Três Portais” são um conceito taoista para a forma como a energia se movimenta pelas costas indo do cóccix ao crânio. Esses três portais são chamados “San Guan” e são formados por:

- o Portal Wei Lu Gate: que vai do cóccix até logo abaixo dos rins, e se relaciona com o Dantien inferior situado na parte da frente do corpo.
- O Portal Jia Ji: que vai dos rins até a base da nuca e se relaciona com o coração e com o Dantien médio, na parte da frente do corpo.
- O Portal Yu Zhen: o ‘Portal do Travesseiro de Jade’ vai da base da nuca até a parte de trás do crânio; é a porta de entrada para o cérebro.” In “The Three Gates”, *Daoist Meditation*, disp. em <https://daoistmeditation.com/2017/02/16/the-three-gates/>

um professor explicando “conter o peito” (“Han Xiong”) com um grande gole de água, suficientemente volumoso para inchar suas bochechas; ele enche a boca e, então, agita a cabeça para frente e para os lados, movendo a água em sua boca.

* - Elevar as costas (拔背, “Ba Bei”): 拔 (“Ba”) significa elevar ou erguer. O termo é usado em frases como “arrancar ervas daninhas”, “puxar um dente para fora (no sentido de extrair)”, “sacar uma espada” e “a fumaça de que se eleva de uma chaminé”. Ele se refere a uma elevação ou erguimento direcionado.

* - “Pesado em cima, leve embaixo”: “pesado” e “leve” são “Zhong” e “Qing”, um clássico par de opostos. A “força dupla” – 雙重, “Shuang Zhong”, também conhecido como “Peso Duplo”, se refere à estagnação e à inabilidade para o movimento provocadas pelo uso do peso ou da força em dois lugares ao mesmo tempo e de forma inapropriada. Um exemplo comum é aplicar [o mesmo] peso a ambas as pernas ao simultaneamente. “Qing” é nosso velho amigo de “Qing Ling” [“leve e ágil”, visto no Ponto 01].

三。松腰 [Sān, sōng yāo]

3: Song Yao (Relaxe a Cintura)

腰为一身之主宰,能松腰然后两足有力, 下盘稳固 ;

[Yāo wéi yīshēn zhī zhǔzǎi, néng sōng yāo rán hòu liǎng zú yǒulì, xià pán wěngù;]

A cintura age como o governador do corpo inteiro.

Graças à habilidade de “Song Yao” – 松腰, relaxar a cintura -, ambas as pernas são poderosas e a base inferior [o conjunto formado pelos “três pares Yin”⁵] é estável.

虚实变化皆由腰转动, 故曰: ‘命意源头在腰际, 由不得力必于腰腿求之也。’

[Xūshí biànhuà jiē yóu yāo zhuǎndòng, gù yuē: ‘Mìngyì yuántóu zài yāo jì, yóubudé lì bì yú yāo tuǐ qiú zhī yě.]

As transformações de vazio e cheio resultam, todas, da rotação da cintura (Yao).

Por consequência, temos o ditado: “a fonte do conhecimento está localizada na cintura”.

E temos, também, a frase “[quando] incapaz de gerar força, olhe para a cintura e as pernas”.

⁵ Pés/tornozelos, joelhos e quadril. NT

DISCUSSÃO

O “Yao” [腰] cintura – é uma das partes críticas do corpo para o Tai-Chi-Chuan. “Yao” é comumente traduzido como “cintura”, o que pode gerar confusão na medida em que tendemos a pensar nela como estando localizada na frente e nos lados do torso, próximo das ancas [espinha ilíaca pósterio-superior ou “asas” do quadril] ou em uma área logo acima delas. “Yao” diz respeito, especificamente, à base da coluna (próximo à área dos rins) e à área em que a coluna conecta com a pelve; de modo geral, pode se referir a toda a base da coluna, a área da “cintura” no torso e a própria pelve; algumas vezes, o termo abrange a base da coluna e as articulações fêmur/quadril (“Kua”). A região do “Yao” inclui muitos pontos energéticos chave, incluindo o “Dantien” [“Campo de Cinábrio”], localizado abaixo do umbigo e próximo ao centro do corpo, e o “Ming Men” ou “Portal da Vida/Destino”, localizado no ápice da curva mais baixa na coluna. Nas aulas, eu normalmente uso o termo “cintura” ou “yao” e, então, uso minhas mãos para indicar a base da coluna.

“Song” [松] é normalmente traduzido como “relaxar”. O termo significa relaxar, abandonar ou liberar. **Cheng Man Ching** conta⁶ que, em um único dia, **Yang Cheng Fu** lhe dizia muitas vezes para relaxar e que, sem relaxamento, ele não iria adquirir a habilidade almejada: *“A cada dia, pelo menos dez vezes, meu mestre me dizia, enfatizando as palavras: ‘Deve relaxar (‘Song’)! Deve relaxar! Deve relaxar completamente! Você deve relaxar e abrir (‘Song Kai’, [松開]) o corpo inteiro!’. E, como sempre, eu não conseguia relaxar. Todas as vezes em que ele dizia isso, estava dizendo ‘Não está relaxado! Não está relaxado! Sem relaxamento, você estará preparado para levar uma surra [em uma situação de combate]!’”*.

O comentário, nesse ponto, está repleto de alusões aos “Clássicos do Tai-Chi-Chuan”. Curiosamente, dado seu papel primordial na corrente teoria de Tai-Chi-Chuan, “Song” (relaxar) é mencionado umas poucas vezes nos “Clássicos”. O termo aparece duas vezes na “Elucidação Mental” (“ao relaxar o abdômen, o ‘Qi’ pode entrar nos ossos” e em “parecendo relaxado, mas não relaxado; parecendo expandido, mas não expandido; o ‘Jin’ está rompido, mas o ‘Yi’ não está”) e uma vez na “Canção das Treze Posturas” (“A cada momento, mantenha “Yi” [intenção] no “Yao” [cintura]; a barriga está relaxada, o “Qi” se eleva; o “Wei Lu” [base da espinha] está na posição vertical e o espírito se conecta com o topo da cabeça; o corpo inteiro está “Qing Ling” [“leve e ágil”] o todo da cabeça está suspenso [sustentado]⁷. Já “Yao” [cintura], por outro lado, é tema de grandes discussões nos “Clássicos”.

⁶ Cheng descreve essa situação em suas notas a respeito da “transmissão verbal secreta” de “Song” ou relaxar em seu livro “Treze Capítulos” (ou “Treze Tratados”).

⁷ A partir da tradução de Barbara Davis, ligeiramente modificado.

A primeira linha do comentário de Cheng Fu, “o ‘Yao’ age como o governador do corpo inteiro”, se refere à famosa linha do “Tai-Chi-Chuan Jing” [“Clássico do Tai-Chi-Chuan”], atribuído a Zhang San Feng:

其根在脚，發于腿，主宰于腰，形于手指

[Qí gēn zài jiǎo, fā yú tuǐ, zhǔzǎi yú yāo, xíng yú shǒuzhǐ]

“Sua raiz está nos pés, ele é emitido (發, “Fa”) para as pernas, dirigido/governado pela cintura (“Yao”) e expresso nos dedos.” O mesmo verbo, 主宰 – “Zhu Zai” [governar, ditar, dominar] é usado em ambos os textos. Como substantivo, “Zhu Zai” diz respeito ao governante ou soberano. Como verbo, significa dominar, governar, ditar, determinar o destino de algo, e também controlar. O comentário termina com duas outras referências aos “Clássicos”. A primeira frase, “a fonte do significado está localizada no ‘Yao’ (cintura)”, é a segunda linha da “Canção das Treze Posturas”, que se inicia assim: 十三總勢莫輕視。命意源頭在腰隙 [Shísān zǒng shì mò qīngshì. Mìngyì yuántóu zài yāo xì].

“As Treze Posturas⁸ (isto é, o Tai-Chi-Chuan) não deveriam ser assumidas com leveza [no sentido, aqui, de fraqueza ou desleixo]; a fonte do sentido está localizada no ‘Yao’ (cintura).”

Nessa frase, traduzi “Ming Yi” como “sentido”. Compondo “Ming” e “Yi”, temos uma expressão que traduz sentido, propósito e razão para fazer algo. Nós também poderíamos analisar as palavras separadamente, e, então, teríamos como tradução “A fonte da vida/destino (“Ming”) e a consciência [intenção] (“Yi”) estão localizadas na cintura (“Yao”). Ao optar por “sentido”, penso na instrução pessoal recebida de Maggie Newman sobre a importância de se evitar “posturas vazias”: movimentos que são governados “de fora para dentro”, de forma planificada [automática], ao invés de movimentos imbuídos de sentido. No trabalho de considerar as “Treze Posturas” profunda e conscientemente, precisamos distinguir diferentes posturas (“Shi”). Mais do que produzir “Posturas Vazias”, que fazem com que não haja diferença entre uma forma que parece um desvio e um desvio verdadeiro, e entre uma forma que parece um empurrão de um empurrão verdadeiro, precisamos usar a cintura para

⁸ As “Treze Posturas” são compostas por oito técnicas marciais (“energias”) e cinco “passos” ou formas de condução do corpo. As oito posturas são Aparar (棚, Bīng), Puxar para Trás (捋, Lǚ), Pressionar para a Frente (擠, Jǐ), Repelir (按, Àn), Puxar (採, Cǎi), Fender (捩, Liè), Golpear com o Cotovelo (肘, Zhǒu) e Golpear com o Ombro (靠, Kào). Os cinco “passos” ou formas de condução são Avançar (前進, Qiánjìn), Recuar (后退, Hòutui), Olhar/Seguir para a Esquerda (左顧, Zuǒgù), Olhar/Seguir para a Direita (右盼, Yòupàn), Manter-se centralizado (中定, Zhōng dìng). A respeito, ver CROMPTON, P., “O Livro Básico do Tai-Chi”, 1ª edição, São Paulo: Pensamento, 189 p., pp. 30-77, especialmente pp. 33-48. NT

fazer com que cada gesto algo significativo e reconhecer as diferenças intrínsecas entre as oito mãos [oito técnicas] e os cinco passos.

A segunda frase, “[quando] incapaz de gerar força, olhe para a cintura e as pernas”, é quase uma frase do “Tai-Chi-Chuan Jing”. A frase original é outro exemplo de um silogismo chinês, que nos mostra como adquirir a vantagem (por estar presente no momento e agarrar a oportunidade assim que ela aparece) e, então, descreve a fonte do erro se somos incapazes de adquiri-la (nessa frase, as palavras “ganhar”, “atingir” e “alcançar” são traduzidas da mesma palavra chinesa, 得 [“De”], que implica um nível significativo de alcance ou incorporação de uma habilidade ou meta, além da simples posse).

由脚而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處
身便散亂。其病必於腰腿求之

[Yóu jiǎo ér tuǐ ér yāo, zǒng xū wánzhěng yīqì. Xiàng qián tuì hòu, nǎi néng dé jī dé shì. Yǒu bùdé jī dé shì chù shēn biàn sàn luàn. Qí bìng bì yú yāo tuǐ qiú zhī]

“Dos pés para as pernas e, então, para a cintura ‘Yao’, deve existir, sempre, um ‘Qi’ unificado. Assim, ao avançar ou retroceder, você ganha oportunidade e alcança a vantagem. Se não ganha oportunidade, mas ganha a vantagem, o corpo entra em desordem. Procure o erro na cintura (“Yao”) e nas pernas.”