



Uma comparação entre a dinâmica quadril-tornozelos e o Taijitu em uma passagem de posturas comum no Tai-Chi-Chuan

Rodrigo Wolff Apolloni^()*

Uma percepção interessante nas mudanças de postura no Tai-Chi-Chuan nasce da comparação entre o corpo e o Taijitu (太極圖), o diagrama que representa a dinâmica dos opostos complementares (Yin e Yang).

. Observamos, primeiramente, que, das chamadas “partes Yin” (tornozelos, joelhos, quadril), o quadril é a única parte que não é par ou dupla. Isso significa que, ao girar o quadril, você gira seus dois lados simultaneamente. Os tornozelos, por sua vez, formam um par que pode girar de forma independente a partir do calcanhar ou da ponta do pé.

. Feita essa observação, podemos perceber que, na mudança de postura – de um cavalo em dinâmica a um arqueiro, como representado na figura -, o quadril gira primeiro, ao redor de um centro de gravidade que também se movimenta da direita para a esquerda.

. Tão logo o quadril gira, acionando os joelhos de ambas as pernas, temos o início do giro do tornozelo esquerdo a partir do calcanhar. Esse giro de 90 graus se completa com a ponta do pé direcionada para a frente (perpendicularmente ao alinhamento anterior, do cavalo) e o quadril em meia postura de alinhamento para a esquerda. O centro de gravidade cai sobre todo a perna/pé esquerdo, dando início ao “esvaziamento” da perna direita.

. O pé direito, então, gira a partir do calcanhar, alinhando-se a cerca de 45 graus em relação à linha do avanço. Ao girar dessa forma, o pé permite que o quadril complete o seu alinhamento, alinhando o corpo do praticante de forma precisa no arqueiro voltado para a esquerda.

^(*) 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/>).

(*) – Observe-se, e aqui que reside a curiosidade de todo o processo, que o quadril, nessa mutação, se comporta como o próprio Taijitu – como uma dinâmica completa, enfim -, enquanto os tornozelos/pés assumem, cada um, uma parcela do processo. O tornozelo/pé esquerdo se “enche” e gira, assumindo a polaridade Yin, enquanto o outro se esvazia, ficando Yang. Ao alcançar o estado de plenitude (“Lao” ou “velho”), o pé esquerdo para de girar e “cede o giro” ao pé direito, que então se posiciona corretamente em associação com o quadril, complementando a posição.

(**) – Simbolicamente, poderíamos associar o quadril à linha contínua de um trigramma “___” e os joelhos e tornozelos a uma linha seccionada “_ _”. A mesma lógica se aplica aos ombros (“___”) e aos cotovelos e pulsos (“_ _”).

. Uma representação gráfica das ideias expostas no texto:

