



A importância do relaxamento e da fluidez (Tai Chi Chuan)

太极拳 Tàijí Quán

UMA ARTE MARCIAL INTERNA

O Taichi Chuan (太极拳) é, antes de qualquer coisa, um estilo de Kung Fu.

Pode parecer estranho que uma prática de movimentos tão lentos e graciosos, conhecido comumente por ser praticados por idosos ou pessoas com algum tipo de fragilidade, possa ser considerado uma arte marcial. O fato é que o Taichi chuan (ou Taijiquan) é muito mais amplo do que se costuma ter notícia, e a forma lenta é apenas uma das modalidades do esporte. Além do Taichi terapêutico, praticado de forma lenta, priorizando o fluxo de chi no corpo, existe também o Taichi marcial, praticado como luta em campeonatos. Os conceitos são os mesmos, e a diferença de um para o outro acaba sendo (além de um deles ser praticado sozinho, e o outro em dupla) basicamente a velocidade dos movimentos.

Fato é que o Taichi Chuan deriva dos estilos mais antigos de Kung fu. O documento mais antigo a usar o termo "Tai Chi Chuan" é um texto clássico chamado de "Método para se alcançar o esclarecimento através da observação da escritura" (Guan Jing Wu Hui Fa), que foi escrito por Cheng Ling Xi, que viveu durante o período da dinastia Liang (907 dc - 923 dc). Porém a teoria mais popular sobre a origem do Taichi aponta para o séc XVIII, durante a dinastia Song. Segundo ela o sacerdote taoísta Zhang San Feng, depois de se formar no conhecido mosteiro Shaolin, berço do Kung fu Shaolin, do Chi Kung e do Zen, continuou seu treinamento e desenvolvimento espiritual Templo do do Pico Púrpura, no monte Wudang. Um dia, Zhang San Feng testemunhou uma briga entre uma serpente e um grou, e isso o inspirou a modificar o seu kung-fu shaolin, relativamente ude, para um estilo mais suave, que passou a ser conhecido como os 32 Estilos do Wudang do Punho Longo, e mais tarde desenvolveu-se no Tai Chi Chuan.

Zhang San Feng foi o primeiro a destacar os métodos de treinamento exterior, como socar sacos de areia, golpear grãos, etc, e estimular os métodos

interiores de desenvolvimento da força, como o controle da respiração, o fluxo do chi e a visualização. Por esse motivo o Taichi Chuan é classificado como uma arte marcial interna, juntamente com o Kung fu Bagua e o Kung fu Xing Yi.

Por causa de seu aspecto interno de desenvolvimento da força, o Tai Chi Chuan traz um ganho de saúde para o seu praticante, maior que os estilos exteriores de Kung Fu, e por isso ele passa a ser praticado, a partir do século XX, como uma prática terapêutica, apartado do seu aspecto marcial.

O princípio básico dos exercícios interiores é o conceito de que a ação segue o pensamento. Um exemplo desse princípio é a posição inicial, onde o levantamento lento dos braços só ocorre após ter havido o pensamento de "levantar os braços". Todos os exercícios interiores são controlados por essa consciência do que se vai fazer e, sendo assim, devemos estar tranquilos e calmos antes de começar cada movimento para, em seguida, podermos nos concentrar totalmente neles.

O relaxamento é da máxima importância. Os músculos e as articulações devem estar relaxados até que desapareça o menor sinal de rigidez. O tronco deve estar alinhado e encaixado bem ao quadril, que por sua vez deve formar uma unidade com as pernas, os braços e a cervical. Deve-se prestar atenção ao equilíbrio ao passar de uma posição a outra, sendo essencial que a respiração seja natural.

As formas de exercícios interiores têm vários aspectos característicos. A leveza e a suavidade dos movimentos são características presentes em todos eles. O Taichi Chuan deve ser executado lentamente e em continuidade, pois seus movimentos não são mais do que movimentos naturais do corpo humano. A continuidade dos movimentos é também importante. O Taichi deve ser, do início ao fim, um fluxo contínuo e sereno de movimentos. Os movimentos dos braços e das mãos encurvadas ou arqueadas devem acompanhar as curvas naturais de suas articulações. Dessa maneira obtém-se equilíbrio do esforço exercido por cada uma das partes do corpo.

O nível de concentração que o exercício exige por parte do praticante (na respiração, na postura, no equilíbrio, na constância e beleza dos movimentos, no olhar, na língua, no fluxo interno de energia, etc) só pode ser atingido através do relaxamento mental. Esse relaxamento, somado à concentração, constitui um exercício mental revigorante e relaxante, que faz o Tai Chi Chuan ser conhecido majoritariamente pelo seu potencial como terapia mental no combate ao stress, depressão, insônia, males do trato digestivo, etc.

Portanto, ao tentar responder sucintamente o que é, afinal, o Tai Chi Chuan, pode-se dizer que é uma arte marcial que trabalha os aspectos internos da força, e que por essa natureza dupla, é tanto praticado com a intenção de promover a saúde mental e física, quanto como um esporte, que está sempre desafiando o praticante a fazê-lo melhor e melhor.

Icaro Sales - 伊甲乐
31 de Agosto de 2016