



Uma reflexão sobre a velocidade no Tai-Chi-Chuan

Rodrigo Wolff Apolloni^(*)

Coisa interessante: quando, ao ler os clássicos, buscamos informações sobre a velocidade com que o Tai-Chi deve ser praticado, em geral não encontramos referências ou, então, nos deparamos com pragmáticas e altamente chinesas expressões como “*o Tai-Chi é lento*”. Perfeito: lento... mas quanto? Essa, aliás, é uma das perguntas preferidas dos alunos, que sempre querem saber se estão “correndo loucamente” ou não.

Analisando os textos clássicos e comparando elementos da teoria do Tai-Chi com a própria corporeidade – com a arte tal como ela se manifesta ali, no corpo –, cheguei a uma linha de raciocínio que, talvez, ajude a fornecer uma resposta. É, minimamente, uma explicação que me agrada, que faz sentido à minha própria vivência de Tai-Chi-Chuan.

Partimos, então, da clássica divisão do corpo nas “Três Harmonias Externas” (“San Nei Hã”, 三内合), que contemplam seis partes do corpo diretamente imbricadas com os movimentos do Tai-Chi. São eles os pés/tornozelos (脚/踝), os joelhos (膝盖), o quadril, os ombros (肩膀), os cotovelos (手肘) e o conjunto pulsos/mãos (手腕/手).

Tomando a região do Dantien como separadora – divisora, no corpo, de “alto” e “baixo” ou, mais exatamente, de “Céu/Yang” e “Terra/Yin” –, teremos três partes “Yang” – pulsos/mãos, cotovelos e ombro – e três partes “Yin” – tornozelos/pés, joelhos e quadril. Acompanhando a cosmogonia chinesa, podemos associar as partes “Yin”, mais próximas do solo, a peso, lentidão e força, e as partes “Yang”, mais próximas do céu, a leveza, velocidade e menor força. Essa divisão parece ter lógica: o conjunto “de baixo” é, de fato, mais lento, pesado e forte, e o “de cima” é mais rápido, leve e fraco.

Ainda dentro dessa leitura, podemos fazer uma comparação/composição escalonada: os pés/tornozelos, por exemplo, estão diretamente associados ao seu “par oposto”, no caso, as mãos/pulsos (o mesmo acontece com joelhos/cotovelos e com quadril/ombros). Sendo o conjunto pés/tornozelos o “mais Yin” – essencialmente, por sustentarem o peso do corpo e

^(*) 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/>).

por estarem em interação/atrito permanente com o solo –, podemos concluir (e isso me parece algo perfeitamente sensível em termos práticos) que o conjunto mãos/pulsos é o “mais Yang”, ou seja, aquele que age com maior liberdade, até por não enfrentar nenhuma espécie de atrito.

E é justamente nessa relação – nesta dinâmica de Tai-Chi entre as partes do alto e as de baixo – que moraria a velocidade do Tai-Chi. Nem tão lento como só o conjunto Yin, nem tão rápido como só o conjunto Yang; nem tão pesado como o conjunto Yin, nem tão leve como o conjunto Yang; nem tão forte como o conjunto Yin, nem tão fraco quanto o conjunto Yang.

Produzindo uma espécie de “homeostase em movimento”, pela qual desfila, ao longo da forma, cada parte do corpo colocada em evidência, ao mesmo tempo em que conectada com todas as demais. A velocidade assim produzida é, então, o produto da dinâmica de alto e baixo – ela, evidentemente, não é “fixa”, mas funciona em um padrão senoidal a partir da linha média alto-baixo. Lembramos, por fim, que tanto o conjunto superior quanto o inferior são “perpassados” pelo eixo de gravidade, que “costura” e dirige o todo a partir das chamadas “Três Harmonias Internas” (“San Nei Hã”, 三外合) – “Energia” (Shin, 心), Intenção (Yi, 意) e Manifestação Física (Li, 力).