



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

EXPLICAÇÕES DE CHENG MAN CHING SOBRE ASPECTOS PRÁTICOS DO TAI-CHI-CHUAN – LEITURA DE UM VÍDEO

Vídeo disponível em: <https://youtu.be/YGFsRyJy3Pw>

Rodrigo Wolff Apolloni^()*

Um interessante vídeo dos anos sessenta com explicações do mestre Cheng Man Ching sobre aspectos fundamentais da prática do Tai-Chi-Chuan. Vale a pena saber e aplicar:

1) - Inicialmente, o mestre fala sobre um elemento central: a diferenciação entre "cheio" e "vazio". O "cheio" é o que esteia, é o lado do corpo (em especial, a perna) que sustenta o corpo. O "vazio" é o lado oposto, que tende ao movimento (como o giro do pé a partir do calcanhar, por exemplo). "Cheio" e "Vazio" = "Yin" e "Yang". Ambos são determinados pelo quadril, que rege o centro de gravidade.

2) - Na sequência, ele aborda um aspecto interessante da postura do "arqueiro" ("gong bu"): o joelho que é flexionado não deve ultrapassar a linha dos dedos do pé a que se conecta (joelho direito, pé direito, por exemplo). Se isso estiver ocorrendo, o centro de gravidade estará muito para frente, em uma postura instável. As mãos associadas a essa base - nas posturas se "empurrar" ou "escovar o joelho", por exemplo - também não devem ultrapassar a linha do joelho da perna da frente pelo mesmo motivo de equilíbrio postural.

3) - Em seguida, ele aborda os quadris e a articulação quadril-fêmur. Na postura correta do arqueiro, o quadril deve estar alinhado na direção de avanço da base, ou seja, a pelve deve estar "de frente" para o avanço. Para isso, o joelho da perna de trás deve estar suficientemente flexionado e, nunca,

^(*) 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/>).

reto/esticado como em um "arqueiro" padrão. O "arqueiro", enfim, é uma posição de "sentar" e "girar" até ficar confortável e com os alinhamentos corretos - isto, evidentemente, também diz respeito aos tornozelos, que seguem o quadril.

4) - Dica do mestre para o alinhamento: pense que, em cada um dos lados do quadril, na pelve, há um farol. Quando o "arqueiro" está correto, esses faróis apontam para a frente.

5) - O alinhamento correto respeita a fisiologia da articulação fêmur-quadril.

6) - Passando para os membros superiores: jamais se deve elevar os ombros durante a prática. Isso, segundo o mestre, força a elevação dos pulmões e do coração, além de levar a energia (Qi) do Dan'tien (ponto situado na região do quadril), o que também prejudica o controle do centro de gravidade a partir do quadril. O ombro fica relaxado - um índice de relaxamento reside nos cotovelos: cotovelos apontando para baixo, posicionados junto aos flancos, sinalizam relaxamento; cotovelos apontando para os lados indicam tensão.

7) - Last, but not least, e voltando ao início: relaxamento é o certo; tensão não é o certo.