



Clássicos do T'ai Chi Ch'üan

As transmissões secretas
da família Yang

CLÁSSICOS DO TAI CHI CHUAN

(T'ai Chi Touchstones – The Yang Family Secret Transmissions – Douglas Wile)

TRANSMISSÕES SECRETAS DA FAMÍLIA YANG

NOTAS DO TRADUTOR DOUGLAS WILE

As abordagens chinesas das origens do T'ai-chi ch'üan tendem a ser de dois tipos: centradas no mito ou no homem. A abordagem mítica (*yang*) aponta para a dádiva da arte por um sábio inspirado, enquanto que a abordagem humanista (*yin*) enfatiza o elaborado processo de evolução cultural. Mesmo os acadêmicos modernos diferem amplamente, tal como Ch'en Kung, que afirma:

Seja Chang San-feng ou outro, quem inventou esta profunda e sutil arte marcial deve ter sido não um homem comum, mas um venerável Taoísta tomado pela mais alta sabedoria ou T'ang Hao:

Registros históricos e investigações do ramo provam que o T'ai-chi ch'üan foi criado no final da dinastia Ming e no começo da Ch'ing, ou seja, cerca de 300 anos atrás. Foram combinados e desenvolvidos diversos estilos de luta, populares entre civis e militares da era Ming. A estes foram adicionados o “tao-yin” e técnicas respiratórias, absorvendo a filosofia clássica, a teoria “yin-yang” e o conhecimento medicinal sobre a circulação do sangue e do “chi”, para formar uma arte marcial que treina tanto o aspecto externo quanto o interno.

A aproximação mítica é sempre focalizada na figura de Chang San-feng, enquanto que a humanista traça linhas de transmissão tanto de técnicas de desenvolvimento interior do período T'ang, quanto do general Ch'en Wang-t'ing, da era Ming, e seus descendentes. Outros simplesmente enxertam alguma versão histórica numa legendária, muito à maneira da historiografia tradicional chinesa. Há também aqueles que, à semelhança dos teólogos medievais que usavam Aristóteles para provar a existência de Deus, empregam métodos modernos para estabelecer a historicidade do Imortal Chang.

Permitam-me acrescentar algumas observações às dos estudantes da história do T'ai-chi:

Primeiro, abandone toda a esperança todo aquele que procura por exatidão. Os poucos documentos escritos existentes, apesar de encantadores, são excessivamente contraditórios. Não há um único detalhe de registros e compilações que não seja objeto de um amargo debate acadêmico. Não há duas genealogias congruentes e há pelo menos três definições completamente diferentes mesmo de termos básicos como “sistema interno” (*nei-chia*).

Mesmo as datas das atividades dos personagens do século XX são inconsistentes em várias fontes.

Segundo, o amargor e a obliquidade do debate acadêmico nesta área deveria nos alertar para o fato de que há outro campo de batalha para os adeptos do interesse cultural. A presunção de historicidade e a omissão de pesquisa crítica dos tradicionalistas não faz mais para preservar a arte do que os céticos ao extrair o que é precioso nos mitos, esterilizando-os. A experiência humana é enriquecida por mitos e lendas, tanto quanto ela certamente não é empobrecida pelo conhecimento da história mundana. Tratar ambas as coisas como mutuamente exclusivas é como dizer que não há lugar no universo para a música e a matemática simultaneamente.

Terceiro, se Chang San-feng não existisse como pai do T'ai-chi ch'üan, seria necessário inventá-lo. A maioria das artes marciais na China gabam-se de origens mitopoéticas. Trata-se simplesmente de uma convenção. Estudantes deslumbrados sentiriam-se enganados pelas justificativas vulgares de homens suados trocando socos num quintal. Neste sentido, Chang San-feng bem pode ter sido o Imperador Amarelo do T'ai-chi. As lendas são, a seu próprio modo, tão esclarecedoras quanto a história objetiva e frequentemente fazem mais, ao comunicar a essência interior da experiência. Narrativas de Chang recebendo a arte num sonho ou na observação do comportamento dos animais lembram-nos de nosso relacionamento criativo com a natureza e com nosso subconsciente. O lirismo dessas lendas é um meio de inspirar nossos movimentos, assim como a música inspira a dança.

Quarto, a maioria dos trabalhos significantes da cultura chinesa, *Tao Te King* e *I Ching* por exemplo, não desfrutam de unanimidade quanto a suas origens e datas, o que não impediu a apreciação do valor da leitura durante séculos. Do mesmo modo, enquanto os acadêmicos atolam-se em problemas de "autenticidade" e "autoria", os pés do praticante dançam sob a penetração e inspiração das palavras de tais textos. Nem precisará o leitor moderno ser convencido de sua antiguidade para aceitar sua autoria. Independentemente de quando ou quem, a natureza permanece como mestre definitivo; pois, para o artesão de cabos de machado, o modelo mais próximo é o de seu próprio machado.

Não podemos estar certos sobre a fase inicial do progresso do T'ai-chi, mas geralmente os estudiosos concordam que os benefícios devem, de alguma maneira, ter sido entregues às portas da família Ch'en, de Ch'en-chia-kou, Honan, para depois serem assimiladas por Yang Fu-k'uei (Lu-ch'an), no começo do século XIX. A maioria acha o caminho excessivamente frio e lamacento para que possa retornar ainda mais às origens com sucesso.

Ainda que a historicidade não seja posta em questão, alguns relatos sobre Lu-ch'an o descrevem como um entusiasta pelas artes marciais, que teria sido atraído pela reputação do clã Ch'en, de Hopei para Honan. Outros o tem como um servo nos domínios de uma certa família Wu, que o teria enviado para trabalhar como assistente em sua farmácia. Tendo estudado com Ch'en Ch'ang-hsing, retornou anos depois com um bem acabado e suave estilo de luta, que lhe valeu aclamação nacional através de apresentações à corte Manchu. Alguns o descrevem defendendo as portas da cidade, outros esgueirando-se por frestas de portas e janelas.

Seja qual for o caso, parece seguro afirmar que um homem de origens humildes, por meio de uma combinação de gênio e circunstância, pôs o T'ai-chi ch'üan em ascensão, do pátio de uma província para um lugar de proeminência na capital da nação, e treinou seus três filhos para serem seus valorosos sucessores.

Muito tem sido dito pelos comentadores chineses a respeito das características de estilo de várias gerações de Ch'ens e Yangs. Estas diferenças são dubiamente denominadas como “antigo”, “novo”, “longo”, “médio” ou “curto”. Ensaaios reconstrutivos são interessantes, mas invariavelmente especulativos, impressionistas e mais atenuados a cada nova tentativa. Apesar disso, podemos dizer com alguma segurança que a família Yang tomou a liderança em adaptar o T'ai-chi para um novo mundo de armas de fogo e bombas, enfatizando seus benefícios de saúde e aplicação mais da defesa pessoal do que militar. Em geral, isto significou a eliminação de mudanças de ritmo, explosões irregulares de energia em chutes, saltos, quedas e intrincadas técnicas de mãos. O uso de chaves, quebras, pontos de pressão, etc., foi relegado a um segundo plano no currículo do T'ai-chi. Note-se que o capítulo 5 deste livro, contendo as instruções de Yang Pan-hou, é um pouco mais “duro” no tom do que os outros, já que ele ficou conhecido por manter mais das técnicas *p'ao-ch'ui* (canhão-martelo) ensinadas pelos Ch'ens. Mesmo a terceira geração da forma de Ch'eng-fu, que chegou em Shanghai nos anos 20, ainda praticava chutes e golpes rápidos, antes que ele viesse a entender seu valor terapêutico e os meios de torná-lo mais acessível a uma classe polida.

Os anos de maior influência de Yang Ch'eng-fu, os anos 20 e 30, coincidiram com o falado Movimento Quatro de Maio, período da história moderna chinesa. Foi uma época de intensa busca espiritual, reavaliação da tradição e exploração das idéias ocidentais em todas as faces da vida. Para intelectuais conservadores, determinados em seguir uma linha contra ideologias alienígenas e uma completa ocidentalização, Yang parece ter representado uma figura de mestre nativo, e sua arte, um tesouro nacional. Da mesma maneira que um tardio segmento dos literatos da dinastia Ming abandonou o desdém pelas práticas marciais em face da agressão Manchu, um número de intelectuais do início do século XX adotou os *kuo-shu* (artes marciais chinesas) como parte de um programa de auto-fortalecimento, em contraponto ao imperialismo japonês e aos modelos de modernização ocidental.

Através do gênio próprio de Yang e da energia e prestígio de seus estudantes, o “estilo Yang” de T'ai-chi ch'üan afirmou-se como dominante do sistema de conhecimento interno na China. Ele tornou-se a base para o novo “T'ai-chi Ch'üan Simplificado”, adotado em 1956 pela China, para promoção nacional. A sua condensação em 37 movimentos, realizada por Ch'en Man-ch'ing, tornou-se a maior manifestação ultramarina desde então.

A literatura tem seu “*Mente Literária e o Esculpir de Dragões*”, a arte tem o “*Manual de Pintura Jardim das Sementes de Mostarda*” e a medicina, o “*Clássico da Medicina Interna do Imperador Amarelo*”. Eles compartilham um vocabulário comum - *ch'i*, *yin* e *yang*, os Cinco Elementos - que permitem ao escritor, pintor e terapeuta falarem a mesma linguagem. Também o T'ai-chi tem seus clássicos e, embora sejam mais fragmentados, possuem idênticos conceitos e princípios. Há o mesmo valor estabelecido na vitalidade orgânica e aquisição do máximo resultado através do mínimo esforço; a mesma aversão ao suor, força bruta e “pintar pernas em serpentes”.

Apesar da abundância de teorias, as pesquisas não foram capazes de estabelecer conclusivamente as datas e a autoria do punhado de pequenos ensaios que veio a ser chamado de “**Clássicos do T'ai-chi ch'üan**”. Eles começaram a surgir impressos na virada do século e foram reproduzidos em praticamente todos os livros de T'ai-chi ch'üan posteriores, com variações mínimas. Eles estão incluídos no material da família Yang, assim como comentários, alguns atribuídos a Yang Lu-ch'an e outros, obviamente, ao trabalho de alunos de Yang Ch'en-fu. O primeiro livro publicado sob o nome de Ch'en-fu foi o *Método de Auto-defesa do T'ai-chi ch'üan*, em 1931, distribuído por *Shen-chou kuo-kuang-she*. No entanto, os discípulos mais letrados de Yang ficaram embaraçados com a falta de lapidação de seu texto e ele acabou sendo rapidamente retirado de circulação. Contudo, ele foi reimpresso de inumeráveis maneiras, obtendo enorme desempenho com sua influência normativa no desenvolvimento contemporâneo desta arte.

Yang Ch'en-fu não foi um acadêmico. Normalmente assume-se que seu primeiro livro foi compilado por Tung Ying-chieh, e o segundo, *Princípios Completos e Aplicação do T'ai-chi ch'üan* (1934), por Cheng Man-ch'ing. Estes trabalhos contém, além da forma e das instruções de defesa pessoal, transcrições dos ensinamentos orais, poemas de treinamento mnemônico, ensaios, biografias, histórias dos mestres Yang e lendas de Chang San-feng. Outros capítulos desta coleção são material da família Yang publicado posteriormente por estudantes, usualmente na forma de *kou-ch'üeh*, ou preceitos orais secretos transmitidos pelos mestres Yang. Ainda mais, várias das peças são anônimas; não sabemos quais foram recebidas pelos Yang de uma tradição anterior, quais são de sua própria autoria, nem qual a lista dos estudantes que escreviam incógnitos. Ocasionalmente encontramos anomalias, tal como a de Ch'eng-fu descrevendo um diálogo com seu avô. De acordo com datas universalmente aceitas, ele teria falecido onze anos antes do nascimento de seu neto.

Ainda que coligidos de várias fontes, estes fragmentos, tomados em conjunto e acrescentados ao contexto legendário, têm consistência tanto de princípios quanto de espírito. Por constituírem um esforço unificado que foi capaz de atravessar três gerações e um século de desenvolvimento, eles devem claramente ser tomados em conjunto. Esta coleção, portanto, abrangendo os registros escritos e fotográficos, foi empreendida para a comodidade dos colegas praticantes.

O T'ai-chi ch'üan estabeleceu-se como uma das maiores ciências de auto-conhecimento do mundo. Fundindo movimentos e metafísica, ele tomou seu lugar ao lado da Yoga e dos grandes sistemas de meditação que têm vindo à tona por todas as partes, desde um tempo imemorial. Há uma tendência entre chineses e estrangeiros para ver a cultura da China em retrocesso e para concluir que os pintores, pensadores e poetas de hoje não podem igualar-se aos dos velhos tempos. Embora os antigos não tivessem microscópios para perceber a realidade mais profundamente, da mesma maneira nós, modernos, não precisamos trabalhar sob auto-depreciação, nem adoração do passado. Isto é especialmente verdadeiro no que se refere à arte do T'ai-chi ch'üan. Ela atravessou classes, clãs e limites culturais e espera-se que floresça e desenvolva, através de um hibridismo vigoroso. No entanto, torna-se acentuadamente crítica a necessidade de maior quantidade de traduções, para que materiais originais das fontes possam ser mais acessíveis a estudantes não-chineses; só assim pode

haver uma nutrição substancial e uma saudável continuidade com o passado. Neste exato momento, a dignidade da disciplina clama por um alto padrão e fidelidade da tradução dos trabalhos originais, além de integridade nas citações das fontes. Tradução é um matrimônio do sentido com a sonoridade. No caso do presente texto, as decisões foram tomadas sempre privilegiando o sentido, evitando paráfrases e interpretações pessoais. Confúcio caracterizou sua missão como “transmitir, mas não criar”, e este é o lema que guiou este trabalho.

*Prof. Douglas Wile
Brooklin College
February, 1983.*



CAPÍTULO 1

DISCUSSÃO SOBRE A PRÁTICA DO T'AI-CHI CH'ÜAN

Ditado por Yang Ch'en-fu.
Registrado por Chang Hung-k'uei em
Yang-shi T'ai-chi ch'üan
(T'ai-chi ch'üan Estilo Yang).
Hong Kong: T'ai-p'ing
shu-chü, 1971;
Também de Yang Ch'eng-fu,
Yang-chia T'ai-chi ch'üan
t'i-yung ch'üan-shu
(Princípios Completos e Aplicações do
T'ai-chi ch'üan da Família Yang).
Hong Kong: Hsin-wen shu-tien, n.d.



Embora as escolas sejam inumeráveis entre as artes marciais chinesas, são todas baseadas nos mesmos princípios filosóficos. Os antigos devotaram vidas inteiras a elas, sem serem capazes de esgotar suas maravilhas. Contudo, se os praticantes perdem um dia de esforço, eles colherão o benefício de um só dia. Depois de vários dias e meses, o objetivo

poderá ser naturalmente atingido. Esta arte não é como os eventos de pista e arena do Ocidente, os quais são facilmente explicados e demonstrados e não requerem nenhum estudo profundo ou sutil.

T'ai-chi ch'üan é a arte de conciliar a dureza com a suavidade, como uma agulha no algodão. Sua técnica, fisiologia e mecânica, todas implicam em consideráveis princípios filosóficos. Portanto, os estudantes desta arte devem passar através de estágios definidos de desenvolvimento, através de um longo período de tempo. Ainda que a orientação de um instrutor superior e a prática com colegas sejam indispensáveis, a coisa mais importante é o treino individual diário. Pode-se discorrer ou sonhar muito, mas um dia, quando formos chamados a testar nossa arte, não teremos nada para mostrar, pois, sem a disciplina diária, permaneceremos sempre alheios à arte. Por esta razão disseram os antigos: “somente pensar é sem proveito; é muito melhor praticar”. Se praticarmos fielmente manhã e noite, verão e inverno, mantendo a forma sempre renovada, aí então, independentemente de idade ou sexo, o sucesso é assegurado.

Nos anos recentes, estudantes de T'ai-chi ch'üan viajaram do norte para o sul da China, do vale do rio Amarelo ao vale do rio Yangtze, e do Yangtze para o rio Pérola, em Kwangtung. Isto promoveu um aumento do número de entusiastas, o que é motivo para grande otimismo em relação ao futuro de nossas artes marciais nacionais. Nos próximos anos, não haverá limites para o número de estudantes sinceros e dedicados. Ainda que não haja escassez de alunos, a maioria cai em um dos dois procedimentos errôneos. O primeiro grupo é altamente bem-dotado, robusto, de pensamento excepcionalmente rápido e penetrante, mas, infelizmente, fica satisfeito com pequenos sucessos. Rapidamente dominando o superficial, abandonam seus treinos, sem poder aprender muito. O segundo grupo consiste daqueles que são ansiosos por resultados imediatos e descuidados com detalhes. Antes que um ano se passe, terminam seu aprendizado das formas de mão, espada, facão (sabre) e lança. Eles são capazes de imitar os aspectos exteriores da forma, mas, na realidade, ignoram os aspectos interiores. Quando examinamos suas direções e movimentos, o subir e o descer, o dentro e o fora, descobrimos que eles todos não alcançam a medida própria. Se tentamos fazer correções, constatamos que cada simples postura requer correção e, mais ainda, que os acertos da manhã já são esquecidos pela noite. É por isso que frequentemente se diz que “as artes marciais são fáceis de aprender, mas difíceis de corrigir”. A origem deste ditado reside no desejo de resultados imediatos. Atualmente, erros são passados como ensinamentos. Isso leva a uma auto-desilusão e é causa de grande preocupação para o futuro de nossa arte.

No começo do aprendizado do T'ai-chi ch'üan, deve-se treinar primeiramente a forma. Treinar a forma significa a cuidadosa memorização e imitação de cada postura da seqüência, sob orientação de um instrutor. Os alunos devem acalmar seu *ch'i*, memorizar tranquilamente, ponderar e imitar as posturas: isto é o que se chama praticar a forma. Neste ponto, devem prestar especial atenção em distinguir entre o interno e o externo, entre subir e baixar. Aquilo que pertence ao interno é “usar a mente, e não a força”. Baixar quer dizer “conduzir o *ch'i* para o *tan tien*”, e subir refere-se à “energia leve e sensitiva no topo da cabeça”. O externo é a “leveza e sensibilidade por todo o corpo”, “a conexão desimpedida de todas as articulações”, “dos pés para as pernas, e destas para a cintura”, “baixar os ombros e dobrar os cotovelos”, e

assim por diante. No início do estudo, estes ensinamentos devem ser meticulosamente entendidos e praticados dia e noite. Cada postura e movimento devem ser cuidadosamente analisados. Dedique-se a adquirir correção durante a prática. Quando dominar uma postura, vá para a próxima. Dessa maneira, obter-se-á toda a forma. Se as correções são feitas passo a passo, não haverá mudanças em princípios básicos, mesmo depois de longo período de tempo.

Ao praticar os movimentos, todas as juntas devem estar relaxadas. Em primeiro lugar, não se deve prender a respiração. Segundo, os quatro membros e cintura não devem usar força alguma. Estes dois princípios são recitados por todos os artistas marciais de sistemas internos. No entanto, tão logo os alunos começam a andar, virando o corpo, chutando ou rodando a cintura, perdem o controle da respiração e seus corpos oscilam. As causas são, invariavelmente, prender a respiração e usar a força.

1- A cabeça não deve inclinar, seja para frente, para trás ou para os lados. Isso é o que queremos dizer com “pendurar a cabeça como se ela fosse suspensa pelo alto, por um fio”, ou a idéia de equilibrar um objeto no alto da cabeça. Enfatizamos o conceito da suspensão a partir de cima com o objetivo de evitar uma postura vertical rígida. Ainda que a visão seja dirigida para a frente, às vezes ela acompanha a movimentação do corpo. Apesar de desfocada, ela é, sem dúvida, um importante movimento dentro o conjunto de mudanças, e suplementa deficiências nas técnicas do corpo e das mãos. A boca parece aberta, mas não está aberta; ela parece fechada, mas não está fechada. Inspire pelo nariz e expire pela boca, de um modo natural¹. Se fluir saliva abaixo da língua, ela deve ser engolida, e não expelida.

2- O corpo deverá manter uma postura ereta, sem inclinação; a coluna e o cóccix devem ser mantidos em alinhamento vertical, sem sair do eixo. Iniciantes devem dedicar especial atenção a isto, conforme vão executando movimentos ativos envolvendo recepção e emissão, relaxamento do tórax e expansão das costas, baixar os ombros e girar a cintura. Caso contrário, tornar-se-ão tensos e, depois de um tempo, será difícil corrigi-los; mesmo dedicando muito tempo, haverá pouco benefício ou vantagem prática.

3- Todas as articulações dos braços devem estar completamente relaxadas, com os ombros abaixados e os cotovelos dobrados para baixo. A palma da mão deve ser suavemente estendida, e os dedos levemente curvados. Use a mente para mover os braços e permitir que o *ch'i* atinja a ponta dos dedos. Depois de vários dias e meses, a energia interna tornar-se-á extremamente sensível e maravilhas serão naturalmente manifestas.

4- Deve-se distinguir claramente o cheio e o vazio nas duas pernas. Ao ascender e abaixar, deve-se mover como um gato. Se o peso do corpo é apoiado na perna esquerda, então ela é cheia e a direita é vazia. Se o peso vai para a direita, então a perna direita é cheia e a esquerda vazia. Não queremos dizer que o vazio seja um vácuo, pois não há interrupção no potencial energético e a idéia de extensão e contração permanece. “Cheio” significa simplesmente que o apoio é substancial, e não que força excessiva é empregada, o que seria considerado força bruta. Ainda mais, ao flexionar as pernas, a perna dianteira não deve ir além

¹ Assunto muito polêmico. A tradução foi feita de maneira fiel ao texto inglês.

da vertical; excedê-lo é também considerado excesso de energia. Quando, ao empurrar alguém, perdemos nossa postura vertical, nosso oponente tirará vantagem disto para contra-atacar-nos.

5- No que se refere aos pés, é necessário distinguir entre chutar com o bico do pé (como em Separar os Pés à Direita e à Esquerda e Estender os Pés à Direita e à Esquerda) ou com o calcanhar. Ao chutar com o bico, a atenção deve se voltar para os dedos do pé; com o calcanhar, dirija a atenção para a sola do pé. Aonde vai a mente, vai o *ch'i*, e aonde vai o *ch'i*, haverá naturalmente energia. No entanto, as articulações da perna devem estar completamente relaxadas, e o chute deve ser desferido com uniformidade e estabilidade. Nesta hora é fácil pecar por uso de força rígida fazendo o corpo balançar, perdendo a estabilidade e a potência do chute.

O currículo do T'ai-chi ch'üan consiste, primeiramente, em forma de mão (i. e., mão vazia), que é o T'ai-chi ch'üan propriamente dito, e a forma longa. Depois vem o Tui Shou de uma mão, Tui Shou fixo, Tui Shou com passos, Ta Lü e San Shou (treinos a dois). Por último, temos as armas: espada de dois gumes, facão (sabre) e lança (forma de treze seqüências).

Quanto à duração da prática, recomenda-se praticar duas formas pela manhã, ao levantar, e mais duas antes de ir para a cama. Deve-se praticar sete ou oito vezes por dia; em último caso, uma pela manhã e outra à noite. Porém, evite praticar depois das refeições e quando tomar bebidas alcoólicas.

Quanto ao lugar da prática, pátios, quintais ou salas vazias onde haja luz e ar fresco suficiente são os mais adequados. Evite ventos fortes e lugares escuros, úmidos e de mau cheiro. Isto porque, quando começamos os movimentos, nossa respiração se torna mais profunda. Se o vento forte ou o ar ruim penetrar no corpo, isto será injurioso para os pulmões e poderá facilmente nos levar à doença. Já as roupas, devem ter um talhe que permita os movimentos sem embaraço (largas), e os sapatos de tecido (sapatilhas) são os melhores, pois deixam os dedos do pé livres. Quando suar depois da prática, evite tirar as roupas, nudez e contato com água fria. Caso contrário, a doença é inevitável.



CAPÍTULO 2

DEZ PONTOS IMPORTANTES PARA O T'AI-CHI CH'ÜAN

Instruções orais de Yang Ch'eng-fu,
registradas por Ch'en Wei-ming em
T'ai-chi ch'üan shu
(A Arte do T'ai-chi ch'üan)
1o. publicado em 1925 pela escola Chen,
a Chih-jou ch'üan-she,
reeditado por Hsiang-kang wu-shu
chú-pan-she, Hong Kong, n. d. Também
Yang-chia T'ai-chi ch'üan t'i-yung ch'üan-shu
(Princípios Completos e Aplicações do
T'ai-chi ch'üan da Família Yang),
Hong Kong: Hsin-wen shu-tien, n. d.



1- A Energia no Topo da Cabeça Deve ser Leve e Sensitiva. “Energia no topo da cabeça” significa que deve-se manter a cabeça ereta, para que o espírito (*shen*) possa alcançar o cimo. Nenhuma força deve ser utilizada. Se a força for empregada, a nuca ficará tensa e sangue e *c’hi* não serão capazes de circular. Deve haver uma sensação de leve sensibilidade e naturalidade. Sem esta energia leve e sensitiva, o espírito não pode ascender.

2- Recolher o Tórax e Expandir as Costas. “Recolher o tórax” é permitir um ligeiro recolhimento do peito, permitindo que o *ch’i* baixe para o *tan t’ien*. Evite absolutamente expandir o peito, pois isto causa a paralisação do *ch’i* no tórax, resultando em rigidez na parte superior do corpo. Isto tende a causar uma oscilação nas solas dos pés. “Expandir as costas” quer dizer que o *ch’i* projeta-se pelas costas. Recolhendo o peito, as costas naturalmente expandirão. As costas expandindo, a força será emitida a partir das costas, permitindo superar qualquer oponente.

3- Relaxe o Quadril (cintura). A cintura é o regente do corpo. Se a cintura está relaxada, nossos pés terão poder e nossa fundação será estável. Mudanças do cheio e do vazio, todas são provenientes da cintura. Por isto dizemos que ela é a área mais vital. Se perdemos potência, devemos procurar a causa na cintura.

4- Distinção do Cheio e do Vazio. Distinguir o cheio do vazio é o primeiro princípio do T'ai-chi ch'üan. Se o peso do corpo repousa sobre a perna direita, então ela é cheia e a esquerda é vazia. Se o peso se apóia na perna esquerda, então agora a esquerda é cheia e a direita é vazia. Somente após distinguir entre o cheio e o vazio, nossos movimentos se tornam leves, ágeis e sem esforço. Se não somos capazes de fazer tal distinção, nossos passos ficam pesados e rígidos; nossa postura será instável e seremos facilmente tirados do equilíbrio.

5- Baixar os Ombros e Dobrar os Cotovelos para Baixo. “Baixar os ombros” quer dizer que eles são capazes de relaxar e de se manterem baixos. Se eles não podem estar relaxados e abaixados, conforme eles levantam o *ch'i* sobe também, e o corpo inteiro fica sem potência. “Dobrar os cotovelos” significa que eles devem relaxar, flexionados para baixo. Os cotovelos subindo, a consequência é que os ombros não podem abaixar. Não seremos, então, capazes de empurrar nossos oponentes muito longe: estaremos cometendo o mesmo erro da energia interrompida dos sistemas externos.

6- Use a Mente, Não a Força. Isto é afirmado no “Tratado do T'ai-chi ch'üan”, e indica que devemos confiar exclusivamente na mente e não na força. Praticando o T'ai-chi ch'üan, todo o corpo deve estar relaxado. Se pudermos eliminar mesmo a mais leve inabilidade que cria obstáculos nos músculos, ossos e veias, restringindo nossa liberdade, aí então nossos movimentos serão leves, ágeis, circulares e espontâneos. Alguns imaginam como podemos ser fortes sem usar força. Os meridianos do corpo são como os cursos d'água da terra. Quando os cursos d'água estão desimpedidos, a água flui livremente; quando os meridianos estão livres, então o *c'hi* pode passar por eles. Se a tensão bloqueia os meridianos, o *c'hi* e o sangue serão obstruídos e nossos movimentos não terão agilidade; se até mesmo um fio de cabelo for puxado, o corpo inteiro será estremecido. Mas se, por outro lado, não usamos força e sim a mente, aonde for a mente, o *c'hi* a seguirá. Deste modo, se o *c'hi* flui desobstruído, diariamente penetrando por todas as passagens do corpo sem interrupção, então, depois de muita prática, teremos adquirido um verdadeiro poder interior. Isto é o que o “Tratado do T'ai-chi ch'üan” pretende significar com “somente da mais elevada suavidade pode vir a dureza”. Os braços daqueles que dominaram o T'ai-chi ch'üan são extremamente pesados e são como o aço oculto no algodão. Quando os praticantes dos sistemas externos usam a força, ela é aparente; mas quando eles têm força e não a estão aplicando, eles estão leves e oscilantes. É óbvio que a força deles é um tipo de energia externa e superficial. A força dos praticantes dos sistemas externos é muito facilmente manipulada e não merece elogios.

7- Unidade do Corpo Superior com o Inferior. A unidade do corpo superior com o inferior é o que o “Tratado do T'ai-chi ch'üan” quer dizer com “a raiz está nos pés, é emitida pelas pernas, controlada pela cintura e expressa pelas mãos”. Dos pés para as pernas, e

destas para o quadril, deve haver um circuito contínuo de *c'hi*. Quando as pernas, o quadril e as mãos movem-se, o espírito (*shen*) dos olhos move-se em uníssono. É isto, então, que pode ser chamado de “união do corpo superior com o inferior”. Se apenas uma parte deixar de ser sincronizada com o todo, haverá confusão.

8- A Unidade do Externo com o Interno. O que o T'ai-chi ch'üan treina é o espírito. Portanto, é dito que “o espírito é o líder e o corpo está a seu comando”. Se fizermos o espírito ascender, nossos movimentos serão naturalmente leves e ágeis. As posturas não são mais do que cheio e vazio, aberto e fechado. O que entendemos por aberto não é limitado apenas às mãos ou aos pés, mas deve-se ter uma idéia de emitir também na mente. Da mesma maneira, o fechado também não é limitado a mãos e pés; deve-se ter a idéia de receber na mente. Quando o externo e o interno estão unificados como um único *c'hi*, não há interrupção por parte alguma.

9- Continuidade sem Interrupção. O poder dos estilistas externos é extrínseco e tosco. Podemos observá-lo iniciar e acabar, continuar e parar. A velha potência é exaurida antes que uma nova possa nascer. Neste ponto, eles podem ser facilmente derrotados por outros. Usamos a mente no T'ai-chi ch'üan, não a força. Do princípio ao fim não há descontinuidade. Tudo é completo e contínuo, circular e interminável. A isto se referem os Clássicos com “mover-se como um grande rio fluindo sem fim”, ou “mover a energia como o desenrolar da seda de um casulo”. Tudo isso expressa a idéia de unidade do *c'hi*.

10- Busque a Serenidade na Movimentação. Praticantes de estilos externos consideram pular e agachar como destreza. Eles exaurem seu *c'hi*, e depois da prática estão invariavelmente sem fôlego. T'ai-chi usa a tranqüilidade para contrabalançar o movimento. Quando estamos em movimento, permanecemos calmos. Portanto, ao praticar as posturas, quanto mais lento melhor será. Quando diminuimos o ritmo, a respiração torna-se lenta e longa, o *c'hi* pode descer para o tan-t'ien, e podemos naturalmente evitar os efeitos deletérios da pulsação elevada. Os estudantes que cuidadosamente deliberarem sobre nossas palavras estarão aptos a alcançar seu significado.



CAPÍTULO 3

EXPOSIÇÃO DA TRANSMISSÃO ORAL

Do Cheng-tzu T'ai-chi ch'üan shih-san p'ien
(Treze Capítulos de Mestre Cheng sobre o
T'ai-chi ch'üan) de Cheng Man-ch'ing.

Fotos da edição de 1950, L'an-hsi t'u-shu
ch'u pan-she, Taipei, 1975.



Como regra, os artistas marciais que atingiram uma técnica superior guardam-na em segredo, não a revelando a outros. Também é habitual transmiti-la somente aos filhos, e não às filhas. Contudo, nem sempre são os filhos valorosos, o que freqüentemente leva a uma perda das verdadeiras transmissões. Se, às vezes, o mestre tem um aluno favorito, ele o colocará a par de sua técnica, mas sempre mantendo algo somente para si, temendo contingências imprevistas. Se formos por este caminho, poderemos realmente ter alguma expectativa de florescimento das artes marciais de nossa nação?

Ainda que eu, Man-ch'ing, tenha estudado com Mestre Yang Ch'eng-fu, não ousou afirmar que recebi a transmissão completa. No entanto, eu estive retendo conhecimento sem tornar segredos públicos, pois isto seria como pilhar tesouros à custa da nação. Nesses últimos dez anos ou mais, sempre que desejei registrá-los no papel para ampliar sua popularidade, este sentimento tumultuou minha mente, fazendo com que eu desistisse de meu intento. Isso foi acontecendo mais e mais, pois eu temia que a transmissão alcançasse as pessoas erradas. Porém, depois de uma cuidadosa consideração, num espírito de generosidade e abertura, eu firmemente resolvi registrar de modo fiel os doze ensinamentos orais mais importantes. Mestre Yang não os transmitia a qualquer um. Toda vez que falava a respeito deles, ele exortava-nos, dizendo: "se eu não mencionar isto, mesmo que você treine por três vidas, ainda assim será difícil de aprender". E uma vez que ouvi estas palavras, então passei a ouvi-las milhares de vezes. Isto mostra o quanto ele se importava profundamente, embora não pudesse realizar suas maiores expectativas; isto era causa de grande aflição para ele. Não obstante, eu espero prover os homens intrépidos e sábios do mundo com os meios

de estudar e desenvolver a arte, e capacitar todas as pessoas a eliminar as doenças e desfrutar da longevidade. Isto seria um grande benefício para toda a raça humana.

1- Relaxamento. Todos os dias Mestre Yang repetia pelo menos umas dez vezes: “Relaxe! Relaxe! Fique calmo! Solte todo o corpo! Em outras ocasiões, dizia: “Você não está relaxado! Você não está relaxado! Não estar relaxado significa que você está pronto para receber um golpe!”.

Esta única palavra, “relaxar”, é o mais difícil de conseguir; todo o resto segue-se naturalmente. Permitam-me explicar a idéia principal das instruções orais de Mestre Yang, para torná-la mais compreensível aos estudantes leitores. O relaxamento requer o soltar de todos os tendões do corpo, sem o menor sinal de tensão.

Isto é o que conhecemos por deixar a cintura tão maleável que todos os nossos movimentos parecem sem ossos. Parecer sem ossos significa que há apenas tendões. Ora, os tendões têm a propriedade de serem soltos. Quando isto é compreendido, haveria alguma razão para não estar relaxado?

2- Baixar. Quando somos capazes de relaxar completamente, isto é abaixar. Quando soltamos os tendões, o corpo que os mantém é capaz de abaixar.

Fundamentalmente, relaxar e baixar são a mesma coisa. Ao baixarmos, não oscilamos: oscilar é um erro. Se o corpo é capaz de baixar, isto já é muito bom, mas é preciso também baixar o *ch'i*. Baixar o *ch'i* concentra o espírito, o que será de enorme utilidade.

3- Distinção entre o Cheio e o Vazio. Isto é o que afirmam os clássicos do T'ai-chi ch'üan: “o corpo, na sua totalidade, tem um aspecto de cheio e vazio”. A mão direita está conectada em uma linha de energia com o pé esquerdo, e da mesma maneira, a mão esquerda com o pé direito. Se a mão direita e o pé esquerdo estão cheios, então o pé direito e a mão esquerda estão vazios, e vice-versa. Em resumo, todo o peso do corpo deve pousar sobre apenas um pé. Se o peso é dividido entre os dois pés, isto é uma dupla sobrecarga. Ao girar, deve-se cuidar para manter o ponto *wei-lü* (na base da coluna) em alinhamento com a coluna, com o objetivo de evitar a perda do equilíbrio central. Isto é de uma importância crítica.

4- Energia Leve e Sensitiva no Topo da Cabeça. Aqui está dito simplesmente que a energia no topo da cabeça deve ser leve e sensitiva, ou seja, a idéia de “manter a cabeça suspensa a partir do alto”.

Manter a cabeça como se fosse suspensa a partir do alto pode ser comparado a uma trança de cabelo amarrada a um caibro. Desta forma, o corpo fica suspenso no ar, sem tocar o solo. Neste momento, é possível rodar todo o corpo. Se a cabeça é movida para cima, abaixo ou para os lados, independentemente, isto não será possível. Energia leve e sensitiva no topo da cabeça é simplesmente a idéia de suspendê-la a partir do alto. Isto é dizer tudo a esse respeito. Ao praticar a forma, deve-se induzir o ponto *yü-chen*, na base da nuca, a destacar-se, assim o espírito (*shen*) e o *ch'i* poderão alcançar o topo da cabeça sem esforço.

5- A Pedra de Moinho Roda, mas Não a Mente. Rodar a mó é uma metáfora da rotação do quadril. A mente não rodar é o equilíbrio central, resultante da condução do *ch'i* ao *tan-t'ien*.

“A pedra de moinho roda, mas a mente não roda” é um ensinamento oral dentre as transmissões da família. É similar a outras duas expressões dos clássicos do T'ai-chi ch'üan que comparam o quadril com um eixo ou com um estandarte. Isto é especialmente digno de nota. Minha própria arte progrediu rapidamente, após assimilar este conceito.

6- Alisar a Cauda do Pássaro é como Usar um Serrote. Quer dizer, o Aparar (*peng*), Puxar para Trás (*lü*), Pressionar (*ji*) e Empurrar (*an*) do *tui-shou* vão para frente e para trás, como a ação de um serrote para dois homens. Ao usar um serrote de dois homens, um de cada lado, cada qual deve aplicar igual quantidade de força; isto para que o movimento para frente e para trás seja relaxado e não ofereça resistência. Se houver a mais leve variação em qualquer dos lados, o serrote travará em algum ponto. Se meu parceiro faz o serrote engasgar, mesmo que eu use força, não conseguirei trazê-lo de volta. Somente empurrando conseguirei liberá-lo, reestabelecendo o equilíbrio da força. Este princípio tem duas implicações para o T'ai-chi ch'üan. O primeiro é desistir de si mesmo e seguir os outros. Seguindo a posição de nosso oponente, podemos conseguir o maravilhoso efeito de transformar e produzir energia. O segundo é que, ao mais leve movimento do adversário, podemos antecipá-lo e efetivar o primeiro movimento; isto é, quando o oponente procura atirar-nos longe com uma força de empurrar, antecipamo-nos a isto, usando uma força de puxar. Se o oponente deseja puxar-nos, passamos a empurrá-lo com antecipação.

A metáfora do serrote de dois homens é um princípio realmente profundo. É uma das autênticas lições orais da transmissão de família, que foi capaz de trazer-me um súbito esclarecimento. Aderir à antecipação do mais leve movimento do adversário implica no fato de que eu estou sempre com o controle da situação, e o oponente está sempre em desvantagem. O resto segue-se sem que seja preciso dizer mais.

7- Eu Não Sou um Gancho de Carne. Por Que Você Se Pendura em Mim? T'ai-chi ch'üan enfatiza relaxamento e sensibilidade e tem aversão à rigidez e tensão. Se você pendura sua carne em ganchos de açougue, então você é carne morta. Como, deste modo, podemos desenvolver o *ch'i* sensitivo? Meu mestre detestava e proibia isto, e muito advertiu seus alunos, dizendo que não era um “gancho de carne”. Este é um ensinamento oral dos Yang. O conceito é muito profundo e deve ser conscienciosamente praticado.

8- Quando Empurrado, Não Se Deixe Cair, Como o “João-Bobo”. O corpo todo é leve e sensitivo; a raiz está nos pés. Se o relaxamento e o abaixar não foram dominados, isto não é fácil de ser consumado.

O centro de gravidade do “João-Bobo”² é situado na base. É isto que o T'ai-chi ch'üan descreve nos clássicos como “quando todo o peso é apoiado de um lado, há liberdade de movimento; uma dupla sobrecarga causa inflexibilidade”. Se os dois pés usam força ao mesmo tempo, não há dúvidas de que o praticante será derrubado ao primeiro empurrão. Em resumo, a energia do corpo todo, cem por cento dela, deve se apoiar sobre a sola de um único pé. O resto do corpo deve estar calmo e mais leve do que o deslizar do nado de um cisne.

²Nome popular de boneco inflável que contém areia na base (“punching bag doll”).

9- Habilidade de Emitir Energia. Energia e força não são sinônimos. A energia provém dos tendões, enquanto que a força provém dos ossos. Portanto, energia é uma propriedade daquilo que é suave, vivo e flexível. Força é propriedade do que é duro, morto e inflexível. E o que nós queremos dizer com “emitir energia”? É como atirar uma flecha.

Atirar uma flecha depende da elasticidade do arco e da corda. O poder do arco e da corda deriva de sua vivacidade, suavidade e elasticidade. A diferença entre energia e força, entre a habilidade de emitir e não emitir, é prontamente percebida. Contudo, isto apenas explica a natureza da emissão de energia, mas não explica sua função com detalhes. Permitam-me acrescentar algumas palavras ao método de emitir energia, assim como foi explicado várias vezes por Mestre Yang. Ele dizia que deve-se sempre avaliar o momento e tirar vantagem disto. Ele também dizia que deve haver um único fluir de *ch'i*, dos pés para as pernas, e destas para a cintura. Ele contou-nos que seu pai, Yang Chien-hou, gostava de recitar estas duas regras. Todavia, avaliar o momento e tirar vantagem dele são idéias difíceis de assimilar. Eu sinto que a operação do serrote de dois homens contém o conceito de avaliação do momento e de tirar proveito da situação. Antes que meu oponente tente avançar ou recuar, eu já terei me antecipado. Isto é avaliar a oportunidade. Quando meu adversário já avançou ou recuou, mas caiu sob meu controle, isto é tirar vantagem. A partir deste exemplo, podemos começar a entender que a habilidade de unificar pés, pernas e cintura num único fluir do *ch'i* não somente concentra a potência e nos dá resistência, mas também evita que o corpo torne-se desunido e permite que a vontade seja focalizada. A discussão acima cobre a maravilhosa efetividade da emissão de energia. Os praticantes devem estudar este conceito fielmente.

10- Ao Mover, Nossa Postura Deve Ser Equilibrada, Vertical, Uniforme e Nivelada. Estas quatro palavras - equilibrada, vertical, uniforme e nivelada - são muito familiares, mas muito difíceis de compreender. Somente quando equilibrados e eretos podemos estar confortáveis e controlar todas as direções. Somente quando uniformes e nivelados nossos movimentos podem ser conectados uns aos outros, sem que apareçam interrupções. Isto é o que os clássicos do T'ai-chi chamam “permaneça ereto e equilibrado” e “energia deve ser movida como o desenrolar da seda”. Se não começamos a trabalhar a partir destas quatro palavras, então nossa arte não é uma verdadeira arte.

11- Deve-se Executar as Técnicas Corretamente. O “Poema do Tui-shou” diz: “em Aparar (*peng*), Puxar para Trás (*lü*), Pressionar (*ji*) e Empurrar (*an*), deve-se executar a técnica corretamente”. Se o conhecimento da técnica não é correto, tudo se tornará falso. Permitam-me então dizer que, se quando ao Aparar alguém toca o corpo do oponente, ou ao Puxar para Trás alguém tem o próprio corpo tocado, ambas as coisas são erros. Quando aparar, não toque o corpo do adversário; quando puxar para trás, não permita que seu próprio corpo seja tocado. Esta é a técnica certa. Durante o Pressionar e o Empurrar, deve-se reservar energia para que não se perca o equilíbrio central. Isto é o correto.

Eu li essas palavras, “deve-se executar a técnica corretamente”, muitas vezes nos “Clássicos do T'ai-chi ch'üan” sem que pudesse realmente compreendê-las. Somente depois de ouvi-las mais e mais, ditas por Mestre Yang, pude alcançar o método e a medida

apropriada. Sem instrução oral é muito difícil de compreender, e há muitos exemplos deste tipo. Esta é uma autêntica lição secreta da transmissão de família. Os estudantes deveriam começar com ela e testá-la por si mesmos, para que possam alcançar a correta medida sem perder o equilíbrio central. Isto é supremamente importante.

12- Repelir 500 Kg com 100 gramas. Ninguém acredita que 100 gramas sejam capazes de repelir 500 quilos. O significado de “repelir 500 Kg com 100 g” é que somente 100 gramas de energia são necessárias para puxar 500 quilos e, em seguida, aplica-se o empurrar. Puxar e repelir são duas coisas diferentes. Não é verdade que alguém possa repelir 500 Kg usando apenas 100 g.

Explicando separadamente os termos “repelir” e “puxar”, podemos apreciar toda a sua maravilhosa efetividade. O método de puxar é semelhante a prender uma corda no nariz de um touro de 500 quilos. Com uma corda de 100 gramas, podemos puxar um touro de 500 Kg para a direita ou esquerda, conforme nosso desejo. O touro será incapaz de escapar. Mas a aplicação deve ser precisamente sobre o nariz. Puxar o chifre ou a pata não terá efeito. Portanto, se puxarmos de acordo com o método correto e no ponto certo, o touro de 500 Kg pode ser puxado com uma corda de 100 g. Poderá, no entanto, uma estátua de um cavalo ser puxada com uma corda fraca? Não! Isto porque há diferenças no comportamento dos seres animados e inanimados. Seres humanos possuem inteligência. Se alguém tenta atacá-lo usando uma força de 500 Kg e aproximando-se em uma certa direção, digamos na cabeça por exemplo, eu puxarei sua mão com 100g de energia, seguindo a direção de sua força, e o desviarei para longe. Isto é o que entendo por puxar. Depois de ser puxado, a força do adversário é neutralizada, e neste momento eu emito energia para repeli-lo. Esse oponente será atirado a uma grande distância. A energia usada para puxá-lo precisará ser apenas de 100 gramas, mas a energia para empurrá-lo deve ser ajustada de acordo com as circunstâncias. A energia usada para puxá-lo não deve ser muito pesada; caso contrário, o atacante perceberá nossas intenções e encontrará um meio de escapar. Em certas ocasiões, é possível apropriar-se da energia de puxar, mudar a direção e empregá-la num ataque. Em outras, o adversário percebe que está sendo puxado e não avança, reservando sua força. Ao reservar sua força, ele está pronto para colocar-se numa posição de recuo. Aí então, posso seguir o seu recuar, empregar minha energia de empurrar e tornar a atacá-lo. O oponente é invariavelmente derrubado pelas nossas mãos. Isto é um contra-ataque.

Tudo o que está dito acima foi transmitido oralmente a mim, Cheng Man-ch'ing, por Yang Ch'eng-fu. Eu não ousou manter tudo isto em segredo, mas desejo propagá-lo mais amplamente. Eu sinceramente espero que os espíritos afins possam avançar juntos.



CAPÍTULO 4

MANUSCRITOS DA FAMÍLIA YANG COLETADOS POR LI YING-ANG

Do T'ai-chi ch'üan shih-yung fa
(Aplicações de Defesa Pessoal
do T'ai-chi ch'üan) , editado por
Li Ying-ang, Hong Kong,
Unicorn Press, 1977.



Princípios do Corpo

Relaxar o tórax.

Expandir as costas.

Rodear o Plexo Solar.

Proteger o Rosto³.

Levantar a Cabeça.

Soltar os ombros.

Baixar os cotovelos.

Suspender o plexo solar.

Ser evasivo.

Evitar conflito.

Quatro Aspectos da Transmissão Secreta

Expandir - quer dizer que mobilizamos nosso *ch'i* expandindo-o sobre a energia de nosso adversário, prevenindo-nos de seus movimentos.

Cobrir - significa que usamos nosso *ch'i* para cobrir a investida do atacante.

Sentir⁴- usamos o *ch'i* para sentir a investida do oponente, avaliar sua intenção e procedermos uma evasão.

Envolver⁵- empregamos o *ch'i* para tudo envolver e neutralizar.

Estes quatro aspectos representam o que não tem forma nem som. Sem a habilidade de interpretar a energia e treiná-la até a mais elevada perfeição, eles não podem ser compreendidos. Aqui falamos exclusivamente de *ch'i*. Somente se o *ch'i* for corretamente cultivado, sem ser danificado, poderá ser ele projetado pelos membros. Seu efeito nos membros não pode ser descrito em palavras.

Poemas dos Oito Caminhos (atribuídos a T'an Meng-hsien)

³"Cheekbones"= ossos das maçãs do rosto.

⁴No sentido de "verificar".

⁵Literalmente "engolir".

- **Poema do Aparar**

Como explicar a energia do Aparar?
É como a água um barco em movimento carregando.
Torne o *ch'i* substancial no *tan-t'ien* primeiramente,
Também deve-se a cabeça pelo alto suspender.
Todo o corpo tem de uma fonte o poder.
Claramente definidos devem ser Emitir e Receber.
Mesmo que mil quilos de força use o atacante,
Sem dificuldade flutuaremos, suavemente.

- **Poema do Puxar para Trás**

Como explicar a energia do Puxar para Trás?
Permitindo seu avanço em nossa direção,
O oponente conduzimos,
Enquanto seguimos sua força de aproximação.
Até seu excesso continuando a condução,
Leves e confortáveis permanecemos,
Sem a postura vertical perdermos.
Ao gastar sua força,
Vazio naturalmente ele estará; e nós,
Se o centro de gravidade mantermos,
Nunca ser superados poderemos.

- **Poema do Pressionar**

Como explicar a energia do Pressionar?
Os dois lados empregamos
Em certa ocasião,
Para receber diretamente
Uma simples intenção.
Encontrando e combinando
Em uma única ação,
Recebemos indiretamente
A força da reação.
É como a bola
Na parede rebatendo,
Ou como a moeda
No tambor se derrubando,
Com tom metálico ressoando.

- **Poema do Empurrar**

Como explicar a energia do Empurrar ?
Quando aplicado,
É como água em movimento,
Mas em meio a suavidade,
Grande força é encontrada.
Quando o fluxo é ligeiro,
A força não é estagnada.
As ondas quebram-se nos lugares altos,
Mergulham fundo nos lugares baixos.
As ondas sobem e descem,
Mas um buraco encontrando,
Nele certamente avançarão.

- **Poema do Puxar para Baixo**

Como explicar a energia do Puxar para Baixo?
Permitimos ao adversário
Liberdade para sua força,
Seja ela grande ou pequena,
Como se algo na balança pesássemos.
Depois de avaliado,
Seu peso ou leveza conhecemos.
Girando com poucas grammas,
Muitos quilos pesaremos.
Se pelo princípio subjacente perguntamos,
A função da alavanca descobrimos.

- **Poema do Tangenciar**

Como explicar a energia do Tangenciar?
Revolvendo como um tornado,
Se algo contra ele é atirado,
A longa distância é arremessado.
Redemoinhos em ligeiras correntes aparecem,
E como espirais são as ondas encrespadas.
Se em sua superfície as folhas caem,
Nunca de nossa vista desaparecem.

- **Poema do Ataque com o Cotovelo**

Como explicar a energia do Ataque com o Cotovelo?
Nosso método pelos Cinco Elementos
Deve ser considerado.
Yin e Yang acima e abaixo

São divididos,
Cheio e Vazio claramente devem
Ser distinguidos.
O oponente nosso contínuo movimento
Não pode agüentar,
E mais aterrador é o nosso
Explosivo golpear.
Quando meticulosamente dominadas são
As seis energias,
As aplicações infinitas serão.

- **Poema do Ataque com o Ombro**

Como explicar a energia do Ataque com o Ombro?
Entre ombros e costas
O método é dividido.
Na postura Vôo Diagonal
O ombro é usado,
Mas entre os ombros
Há também as costas.
Quando repentinamente
A oportunidade se apresenta,
Ele golpeia em colisão,
Como a mão do pilão.
O centro de gravidade
Cuidadosamente manter devemos,
Pois se o perdermos,
Certamente falharemos.

Poemas dos Cinco Passos

- **Poema do Avançar**

Quando é hora de avançar,
Sem hesitação deve-se avançar.
Se obstáculos não encontrar,
Continuamente deve-se avançar.
Falhando o avanço na hora certa,
A oportunidade é perda certa.
Avaliando a ocasião de avançar
Corretamente,
Vitoriosos seremos
Certamente.

- **Poema do Recuar**

Se nossos passos seguem
Do corpo as mudanças,
então nossa técnica será
Perfeita e bem acabada.
Evitando o cheio,
Enfatizando o vazio,
Assim o oponente
Se apóia em nada.
Falhando em recuar,
Quando se pede recuar,
Nem sábio nem corajoso
Isto pode se chamar.
Verdadeiramente,
Recuar é avançar,
Se em contra-ataque
Ele pode se tornar.

- **Poema do Olhar para a Esquerda**

Para a esquerda e para a direita,
Yin e Yang mudam
Segundo a situação.
Evadimo-nos pela esquerda
E atacamos pela direita,
Com passos firmes e convicção.
Operam juntos pés e mãos,
Joelhos, cotovelos,
Cintura também.
Nossos atos o oponente
Sondar não pode, e contra nós
Defesa não tem.

Poema do Olhar para a Direita

Com passos perfeitos,
Fingindo à esquerda, atacamos pela direita.
Seguindo a ocasião,
Golpeamos à esquerda, atacamos pela direita.
Tudo que é frontal evitamos,
E mudanças de condições avaliando,
Lateralmente avançamos.
Cheio e vazio, esquerda e direita

Sem falhas, use técnica perfeita.

Poema do Equilíbrio Central

Estáveis e serenos como a montanha,
Estamos centrados.
Nosso *ch'i* baixa para o *tan-t'ien*,
Somos como que suspensos pelo superior.
Nosso espírito é concentrado,
A composição é perfeita no modo exterior.
Energia emitindo e recebendo,
Ambos frutos de um instante operando.



CAPÍTULO 5

NOVE TRANSMISSÕES SECRETAS DO T'AI CH'I-CH'ÜAN

Do T'ai-chi ch'üan chiu chüeh chu-chieh
(Nove Transmissões Secretas do
T'ai-chi ch'üan , com Anotações) ,
de Wu Meng-hsia. Hong Kong: 1975,
T'ai-p'ing shu-chü. O autor recebeu
as transmissões de Niu Lien-yüan,
aluno de Yang Pan-hou.



Segredos de Aplicação da Forma do T'ai-chi ch'üan

Infinitas são as maravilhas do T'ai-chi ch'üan;
Aparar, Puxar para Trás, Pressionar e Empurrar,
Todos nascem do Alisar a Cauda do Pássaro.

Saia em ângulo e execute o Chicote Simples
Para golpear o peito do oponente;
Gire o corpo e execute o Levantar as Mãos,
Para barrar sua investida.
Do Apanhar a Lua no Fundo do Mar,
Mude para a Cegonha Estende as Asas.
Bloqueie e ataque sem piedade
o flanco do adversário.

Limpar o Joelho e Dar Passo Torcendo o Corpo,
Procurando com o golpe tirá-lo de centro;
Execute Tocando a Guitarra perfeitamente alinhado,
Transformando a energia.
Ao projetar-se em direção ao corpo do atacante,
Aderindo a ele, use os cotovelos
Para atacá-lo horizontalmente.
Se o cotovelo é apanhado, gire para trás
E golpeie com o punho, obtendo igual sucesso.
Avance, Desvie, Apare e Soque as costelas;
Use o Fechamento Aparente
Para proteger o centro.

São infinitas as permutações do Cruzar as Mãos;
Abraçar o Tigre e Retornar a Montanha
Demonstra o Puxar para Baixo e o Tangenciar.
O Punho sob o Cotovelo
Protege as articulações médias;
Dê três passos para trás
Para Repelir o Macaco.

Baixar o corpo ao retroceder
E use o poder de puxar do quadril;
A técnica do Vô Diagonal

É infinitamente útil.
Na Agulha no Fundo do Mar
Devemos inclinar o corpo para baixo;
Em Abrir o Leque, empregue
A habilidade de se apoiar.
O método de chaves de quebrar
Reside na cintura;
Avance três vezes em Mãos Como Nuvens,
Demonstrando destreza com o antebraço.

Afagar o Cavalo é empregado
Para bloquear e penetrar.
Em Separar os Pés à Direita e Esquerda,
Devemos primeiro dominar
A cintura do adversário.
Aplique Virar e Chutar com o Calcanhar
No abdômen do oponente.
Execute o Recuar e Golpear com o Punho
Para atacar diretamente o seu rosto.

Gire o corpo e mude para
A Serpente Branca Mostra a Língua;
Agarre a mão do atacante
E golpeie seus olhos.
Desferir Chute com o Calcanhar Direito
Visando o flanco do adversário;
Execute perfeitamente o Golpear o Tigre,
Seja à esquerda ou à direita.
Avance e ataque o peito do oponente
E abaixo das costelas.
A técnica do Vento Duplo Atravessa as Orelhas
É efetiva ao máximo.

Chutar à Esquerda com o Calcanhar
É o mesmo que Chutar à Direita com o Calcanhar.
Use o Virar o Corpo e Chutar
mirando o joelho do oponente.
Dividir a Crina do Cavalo Selvagem
é aplicado sob as axilas;
Bela Donzela Empurra a Naveta
Fecha os quatro cantos (das diagonais).
Use Bela Donzela para remover
E elevar o braço do atacante.
À esquerda ou direita,

O golpe é o mesmo.

A Serpente que Rasteja usa as pontas dos dedos
Para invadir as partes privadas do adversário.
Galo Dourado num Pé Só
Fornecer um absoluto domínio.
Levante o joelho,
Atacando o órgão mais vital;
Ou use a mesma perna
Para pisar com firmeza
Sobre os pés do oponente,
Sem piedade.

A técnica do Cruzar as Pernas
Quebra o osso maleável abaixo do joelho⁶;
Se o Socar o Meio das Pernas não é bem sucedido,
Prossiga com um Ataque com o Ombro.

A postura Avançar com Sete Estrelas
Forma um aparo com as Mãos;
Recuar para Montar o Tigre
Rapidamente transfere nosso centro.
Ao executar o Rodar o Corpo e
Varrer o Lótus com um Chute, esteja certo
De proteger a perna que avança.
Empregue o Flechar o Tigre com o Arco
Para atacar o peito do oponente.
Durante o Recolher e Empurrar,
Esteja atento para o
Olhar à Esquerda, Olhar à Direita
E Equilíbrio Central;
Cruzar as Mãos fecha a forma do T'ai-chi.
Ao aplicar as aplicações da forma,
A coisa mais importante é a mente;
Relaxe o corpo, estabilize o *ch'i*
E concentre o espírito.

Segredos de Aplicações das Treze Posturas

Em aparar, os braços devem ser curvados,

⁶"Soft bone".

Como se aparassem o alto;
Seja ativo ou sereno, cheio ou vazio,
O potencial de ataque está sempre presente.
Quando as mãos se unem ao oponente,
Primeiro use Puxar para Trás, depois Pressionar;
Se o adversário desejar contra-atacar,
Ele provará ser isto bem difícil.
Ao aplicar o Empurrar,
Parece até que poderíamos cair⁷;
Faça contato em dois pontos
E não os solte.

Quando a ataque é ameaçador,
Use a técnica do Tangenciar;
Os Ataques com o Cotovelo e com o Ombro
Aplicam-se quando surge a oportunidade.
avançar, recuar, rodar o corpo no eixo
Ou para os lados, nossos movimentos
Devem responder às condições;
Que temor devemos ter
De excelente técnica do adversário?
Ao confrontar tal oponente,
Não receie aproximar-se dele,
Mas tenha cuidado com seus
Três Atacantes Dianteiros
(Mãos, pés e olhos),
E com as Sete Estrelas do adversário
(ombros, cotovelos, joelhos, quadril
cabeça, mãos e pés).
Quando o oponente se aproxima
Atacando vigorosamente,
Devemos rapidamente nos evadir,
Removendo nosso centro
E atacando-o pela lateral.
Os métodos incorporados
Nas Treze Posturas do T'ai-chi
Devem ser fielmente praticados;
Só assim desabrocharão suas maravilhas.

⁷"Topple". Para empurrar, devemos estar abaixados e enraizados, sem inclinar de maneira alguma, sob pena de perder a estabilidade do golpe.

Segredos do Uso das Treze Posturas

Se encontramos um adversário cujo Aparar
Penetrar em seu círculo não está nos permitindo,
Será muito difícil para nós avançar em progresso,
Simplesmente acompanhando e aderindo.
Se somos bloqueados pelo seu Aparar,
Devemos tentar usar Puxar para Baixo ou Tangenciar;
Se houver sucesso,
Administre a oportunidade sem demora.
Controlo meus quatro lados
E procuro falhas nos quatro cantos do oponente;
Depois do contato feito,
Aquele que primeiro agir, efetivamente
Prevalecerá.

Os dois métodos, Puxar para Trás e Pressionar,
Devem ser usados na ocasião certa.
Ao aplicar o Ataque com o Cotovelo ou com o Ombro,
Situe-se à frente do calcanhar do oponente.
Avance e recue conforme peça a situação.
Use Olhar à Esquerda e Olhar à Direita
Sempre tendo em mente as Sete Estrelas
E os Três Atacantes Dianteiros.
O real poder do corpo inteiro
Deve estar concentrado no centro;
Ouvir, interpretar, acompanhar e neutralizar
Devem estar imbuídos de espírito e *ch'i*.
Se ao vermos uma oportunidade sólida
Falhamos em dela tirar vantagem,
Como dizer que nossa arte é completa?
Se não praticarmos de acordo
Com as aplicações dos princípios,
Poderemos trabalhar para sempre,
Sem jamais desenvolver uma arte superior.

Segredos do Método das Oito Palavras

Durante o *Tui-shou* há três mudanças,
Dois Puxar para Trás e incluindo
Um Pressionar e Empurrar.

Quando as mãos estão se unindo
E encontramos o Aparar,
Não permita ao adversário
A mão superior apanhar.

Se encontramos firmeza em nossa suavidade,
Jamais seremos derrotados;
Mas se nossa firmeza não contém suavidade,
Ela não pode ser chamada “firmeza”.
Na intenção de barrar o ataque ou defesa
Do adversário, use Puxar para Baixo ou Tangenciar;
Use poder numa investida surpreendente
Ou numa rápida rotação.
Quando aparece uma abertura
E já nos aproximamos do oponente,
Use o Ataque com o Cotovelo;
Para golpear com os ombros, quadril ou joelhos,
Primeiramente bem próximos devemos estar.

O Segredo do Cheio e do Vazio

Vazio, vazio, cheio, cheio,
O espírito presente deve estar;
Vazio, cheio, cheio, vazio,
As mãos têm técnicas a executar.
Praticar T'ai Chi sem o princípio
Do cheio e do vazio dominar,
É tola perda de tempo, sem
Jamais coisa alguma realizar.
Ao termos na palma da mão
Do oponente o ponto vital,
Achando o vazio esteja em guarda,
Mas se é cheio, atacar é fatal.
Se atacar o cheio falhar,
Superior a arte não pode se chamar.
Entre o vazio e o cheio sempre há
Naturalmente o cheio e o vazio;
Se podemos o princípio
Do cheio e do vazio compreender,
Nunca do ataque
O alvo pode se perder.

O Segredo do Livre Círculo

A técnica do Livre Círculo dominar
Possível não é sem dificuldade.
Acima, abaixo, unir e acompanhar,
As maravilhas são uma infinidade.
Se o atacante para dentro
De nosso círculo podemos atrair,
Muitos quilos por poucas gramas
Com sucesso poderá se repelir.
Quando das mãos e pés a máxima potência
Busca na lateral linha contínua, decidida,
Então do livre círculo a conveniência
Jamais será perdida.
Desejando o método do círculo dominar,
Antes o ponto de emissão é preciso acertar,
Também o alvo correto é necessário avistar,
Então nosso propósito se pode realizar.

O segredo do *Yin* e do *Yang*

Poucos puderam do T'ai-chi
O *Yin* e *Yang* cultivar;
Engolir (absorver) e Cuspir (emitir),
Abrir e Fechar,
O duro e o suave
Podem expressar.
Controlando as direções cardinais
E os cantos das diagonais,
Atraindo e para a frente emitindo,
O oponente fazer o que desejar
É necessário permitir;
Mas com que se preocupar
Se tudo é serenidade
E energia a transformar?
Ofensa e defesa intimamente
Coordenadas devem estar;
Em cada ação devem ser vistos
O evadir e o atacar.
Mas o que podem leve e pesado,
Cheio e vazio significar?
Tão logo leveza no peso
Do oponente podemos verificar,
Sem hesitação devemos atacar.

Segredos dos Dezoito Locais

Aparar está nos dois braços.
Puxar para Trás está nas palmas.
Pressionar está nas costas da mão.
Empurrar está na cintura.
Puxar para baixo está nos dedos.
Tangenciar está nos antebraços.
Atacar com o Cotovelo envolve flexão dos membros.
Ataque com o Ombro se faz contra o peito.
Em Mãos Como Nuvens está o Avançar.
Em Repelir o Macaco está o Recuar.
Olhar Fixo à Esquerda é para os Três Atacantes Dianteiros.
Olhar para a Direita é para as Sete Estrelas.
Estabilidade implica em aguardar a oportunidade.
O centro do alvo é atingido atacando pelo lado.
A inabilidade provém da dupla sobrecarga.
A agilidade deriva da simples leveza.
Encontrar o Vazio significa não atacar.
Encontrar o Cheio significa atacar.

Segredos dos Cinco Aspectos Clássicos

Estar exposto significa que o golpe
Provém da lateral do atacante.
Evadir e rodar para o lado
Não podem ser completamente vazios.
Neutralize a força de aproximação
Do oponente com os braços estendidos.
Acompanhar e aderir são
Os princípios que nos guiam.
Permita a tentativa do adversário
Para avaliar sua habilidade.
Concentre sua potência,
Reservando-a para o momento certo.
Mova-se como se o seguisse,
Seja avançando ou recuando.
Nunca esqueça a possibilidade
De capturar a mão do oponente.
Use gravatas e chaves para
Bloquear sua circulação.
Se ele tenta torcer ou prender nossas mãos,

Acompanhe sua aproximação bloqueando-o.
Suavidade quer dizer que
Não usamos força rígida.
Em Aparar, tenha os braços arredondados,
Como se fossem apoiar para cima.
Empurrar e atacar com força vital e circular.
Devemos neutralizar impetuosas investidas,
Protegendo-nos de penetrações ameaçadoras.
Use os dedos: deve-se cravá-los nas partes vitais.
Devemos abaixar para escapar
De empurrões ou de torção dos pulsos.
Continue a acompanhar,
Sem nunca permitir falhas e interrupções.
Ao usar o Pressionar, o cheio e o vazio
Do oponente se revelará;
Aplicando a força de repelir,
A vitória nossa certamente será.



CAPÍTULO 6

MANUSCRITOS DA FAMÍLIA YANG COPIADOS POR SHEN CHIA-CHEN

Em *T'ai-chi ch'üan yen-chiu*
(Estudos sobre o T'ai-chi ch'üan),
de T'ang-hao e Ku Liu-hsing.
Hong Kong, Pai-ling ch'u-pan-she, n. d.



O Significado de Nivelar a Cintura e A Coroa da Cabeça no T'ai-chi-ch'üan

A coroa da cabeça deve ser nivelada, pois é dito que “o topo da cabeça deve ser como que suspenso pelo alto”. As duas mãos deslocam-se em órbitas, à direita e esquerda, enquanto que a cintura é a raiz. Se permanecermos nivelados, mantendo isto no corpo todo, seremos capazes de detectar os mínimos graus de peso ou leveza, de flutuação ou de fixação (abaixamento). Expressando a idéia de nível como se fosse suspenso pelo alto (referindo-se

a uma linha reta da coroa da cabeça à raiz na cintura , e do ponto *hsiung-men* , no meio das costas, ao ponto *wei-lü*, na base da coluna), há um poema que diz:

“Uma linha reta, do topo ao fundo.
Tudo depende de girar as mãos.
Meça as mudanças no mais leve grau,
Com clara distinção entre metros e centímetros.
A cintura é como a roda da carroça,
Que gira quando seus eixos solicitam.
A mente comanda, e o *ch'i* age como bandeiras.
Meu movimento é segundo à minha conveniência,
Meu corpo é todo ágil e leve,
Mas temperado e resistente como o diamante.
Meu oponente serpenteia, para dentro e fora,
Mas cedo ou tarde faremos contato
E ele será repelido, mesmo sem meu
Desencadear de um raio poderoso.
Devemos saber até que ponto brincar
E quando fazê-los gritar e abatê-los.
Esta lição oral é transmitida em segredo.
Abra o portal e contemple,
Pois este, em verdade, é o Céu!”

O Significado da Função Adequada do T'ai-chi

O T'ai-chi, no seu aspecto circular, seja movendo para dentro, fora, acima, abaixo, direita ou esquerda, jamais abandona o círculo. No seu aspecto angular, seja dentro, fora, acima, abaixo, direita ou esquerda, jamais deixa o quadrado. O círculo é para emitir e penetrar; o quadrado é para avançar ou recuar. Há um constante movimento de ir e voltar, do quadrado para o círculo e vice-versa. O quadrado é para abrir e expandir, o círculo é para fechar e absorver.

Como pode haver algo além disso, quando já se dominou a lei do círculo e do quadrado? Isto é controlado pela mente e refletido nas mãos. Olhe fixo para as alturas e penetre mais e mais profundamente.

Isto refere-se ao sutil, mais e mais brilhante, crescendo mais e mais, sem fim. Não podemos parar, mesmo que desejássemos.

Significado do Leve, Pesado, Flutuar e Abaixar no T'ai-chi

1. Dupla sobrecarga é um erro. O erro está em deixar o “cheio” fora de lugar adequado, o que não é o mesmo que abaixar.
2. Duplamente abaixar não é erro, mas natural flutuabilidade e esvaziamento. Não é o mesmo que sobrecarga.
3. Duplamente flutuar é um erro. É vago e pouco estável.

4. Leveza dupla não é um erro, pois isto é naturalmente leve e sensitivo. Não tem nada em comum com flutuar. Meio leve e meio pesado não é erro. "Meio" significa estar meio assentado e, portanto, não é erro. Parcialmente leve e parcialmente pesado é erro. "Parcialmente" significa não estar assentado e, portanto, é erro. Quando não se está bem apoiado, o quadrado e o círculo serão perdidos. Quando se está meio apoiado, como pode ser isto considerado deixar o quadrado e o círculo?
5. Meio flutuar e meio abaixar é erro. A falha está na insuficiência.
6. Parcialmente abaixar e parcialmente flutuar é erro. A falta está no excesso.
7. Meio pesado e parcialmente pesado é erro, pois é rígido e incorreto.
8. Meio leve e parcialmente leve é erro. É sensitivo, mas não circular.
9. Meio abaixar e parcialmente abaixar é erro, pois é vazio e incorreto.
10. Meio flutuar e parcialmente flutuar é erro, pois é vago e não circular.
11. Dupla leveza não é o mesmo que flutuar, pois é leve e sensitivo. Se a dupla leveza não se torna flutuante, então ela é leve e sensitiva; se o duplo abaixar não se torna pesado, então ele é aberto e vazio. Por isso é dito que o praticante é leve e pesado; aqueles que estão meio assentados são meros amadores. Fora estas três, qualquer outra técnica é errônea. Quando alguém é vazio, sensitivo e claro por dentro, naturalmente expressará o mesmo por fora. Quando há clareza no corpo, ela fluirá pelos quatro membros. Ao falhar em estudar profundamente as quatro qualidades - leve, pesado, flutuar e abaixar - isto será tão frustrante como cavar um poço e não encontrar água. Aquele cuja técnica abrange o quadrado, o círculo e as quatro direções cardinais e, além disso, dominou o interno, externo, fino e grosso, já adquiriu muito. Por que deveríamos nos preocupar com algo surgindo dos quatro cantos para confundir nosso quadrado e círculo? Por isso é dito "do quadrado para o círculo, do círculo para o quadrado". O praticante superior atinge um reino além dos fenômenos.

Significado da Força Versus Ch'i no T'ai-chi

O *ch'i* corre por canais dos tecidos internos e pelos tendões. A força é emitida pelo sangue, carne, pele e ossos. Aqueles que possuem força são externamente resistentes, no que se refere aos seus ossos e pele, ou seja, à sua forma física; aqueles que têm *ch'i*, têm força interna nos seus tendões, ou seja, seu carisma⁸ (*hsiang*). *Ch'i* e sangue trabalham para fortalecer o interior, mas o *ch'i* do sangue fortalece o exterior.

Em suma, ao entender-se a função das duas palavras - *ch'i* e sangue - naturalmente se saberá a origem da força e do *ch'i*. Sabendo-se a natureza do *ch'i* e da força, pode-se perceber a diferença entre usar força e mobilizar o *ch'i*. Mobilizar o *ch'i* pelos tendões e usar a força da pele e dos ossos são coisas amplamente distintas.

Significado do Civil e do Marcial no T'ai-chi

⁸No livro "The Thirteen Chapters", de Cheng Man-ch'ing, este mesmo tradutor usa o termo "image (*hsiang*)". Aqui, ele emprega "charisma".

O civil é a essência e o marcial é a função. Quando as conquistas civis são ativamente aplicadas nas artes marciais na forma de energia vital (*ching*), *ch'i* e espírito (*shen*) , isto é chamado de essência do civil.

Quando as conquistas marciais são acompanhadas da essência do civil na mente e no corpo, isto é chamado de prática marcial. O civil e o marcial juntos, são chamados de arte de auto-cultivo.

Quando ceder e repelir se dão no tempo adequado, a raiz do civil, isto é, a prática marcial executada de acordo com o princípio civil, pertence à essência sutil do civil. Quando armazenar e emitir são aplicados na hora certa, a raiz da prática marcial, isto é, o civil aplicado na prática marcial, pertence à categoria de prática marcial dura. *Ching*, *ch'i* e *shen* são o civil, e ossos e músculos são o marcial. Prática marcial dura é simplesmente força muscular. Contudo, ter o civil sem o preparo marcial, é ter a essência sem função; ter o marcial que não é coordenado pelo civil é ter a função sem essência.

Uma simples tábua de madeira não pode agüentar uma estrutura completa. Uma única mão não é capaz de bater palmas. Isto é verdadeiro não só no que diz respeito à essência civil e a prática marcial, mas a todas as coisas do mundo. O civil é o princípio interior, e a prática marcial é a técnica externa. Técnica externa sem princípio interno é simplesmente a coragem bruta da força física. Além disso, quando se é iniciante, intimidar o oponente não é coisa eficaz. Já aqueles que possuem o princípio interior sem técnica externa, e que aceitam apenas as artes da quietude interna, sem nada saber das aplicações de combate, estarão perdidos tão logo cometam o menor deslize. Seja por questões práticas ou pelo simples fato de caracterizar-se como ser humano, como alguém pode ousar negligenciar esses dois termos - civil e marcial ?

O Sentido de Penetrar, Aderir, Juntar e Acompanhar

Ascender e levantar

É chamado penetrar.

Aproximação e inseparabilidade

É chamado aderir.

Esquecer de si mesmo e não separar-se do oponente

É chamado juntar.

Responder a cada movimento do adversário

É chamado acompanhar.

Se desejamos compreender o movimento conscientemente, é essencial ser claro sobre penetrar, aderir, juntar e acompanhar. A habilidade é extremamente sutil.

O Sentido de Pender, Fraqueza, Perda e Resistir

Pender significa extrapolar estendendo a cabeça.

Fraqueza significa uma insuficiência.

Perda significa separação.

Resistir significa um excesso.

Devemos entender os erros representados por estes quatro termos. Não somente eles impedem nosso cultivo do penetrar, aderir, juntar e acompanhar, mas também turvam nossa compreensão do movimento consciente. Iniciantes na defesa pessoal devem se esforçar para compreender e evitar estes quatro erros. Toda dificuldade em penetrar, aderir, juntar e acompanhar reside nestes quatro erros. Esta é a razão de nada ser fácil.

Defesa Pessoal sem Erros

Pender, fraqueza, perda e resistência são falhas na auto-defesa. Por isso são chamados erros. Quando se falha em penetrar, aderir, juntar e acompanhar, como se pode crer em movimento consciente? Enquanto não se tem consciência de si mesmo, como pode-se tê-la a respeito dos outros? O que entendemos por auto-defesa é não ser culpado de pender, fraqueza, perda e resistir, ao lidar com o oponente. Muito ao contrário, devemos penetrar, aderir, juntar e acompanhar. Se formos bem sucedidos nisto, não só estaremos livres de erros, mas atingiremos a consciência do movimento e progresso na habilidade de interpretar a energia.

Poema do Manter o Centro no Treinamento de Defesa Pessoal

Na postura do Equilíbrio Central é preciso
Os pés enraizar.
Primeiro entenda as quatro direções cardinais,
Avançar e recuar.
Aparar, Puxar para Trás, Pressionar e Empurrar
Requerem quatro mãos para praticar.
Muito empenho deve-se dispender
Para o verdadeiro significado alcançar.
O corpo, cintura, coroa da cabeça e ordem geral,
Todos devem ser agentes.
Em penetrar, aderir, juntar e acompanhar
O *ch'i* e a mente são regentes.
O espírito é o regente,
Carne e ossos são seus objetos.
Entendendo de modo claro e total
Da arte seus aspectos,
Atingir a perfeição é natural,
No civil e no marcial.

Poema do Círculo do T'ai-chi

É fácil o círculo de recuar;
Mas difícil é o círculo de avançar.
Não se afaste da correta postura
Da coroa da cabeça ou da cintura,

Seja na frente ou na retaguarda.
O mais difícil é do Equilíbrio Central
Não estar ausente.
É fácil recuar, difícil avançar,
Isto considere cuidadosamente.
Isto se refere à arte do movimento,
E não a posturas estáticas.
Devemos avançar e recuar
Ombro a ombro mantendo com o oponente.
Seja como a pedra de moinho,
Lenta ou rápida movente,
Ou como a Nuvem do Dragão
Ou o Vento do Tigre, rodopiante.
A busca tem auxílio inicial
Da Rosa-dos-Ventos e,
Depois de longo tempo,
Tudo será perfeito e natural.

Significado dos Quatro Cantos Diagonais no T'ai-chi ch'üan

Os quatro pontos cardinais referem-se aos quatro lados do quadrado, ou seja, Aparar, Puxar para Trás, Pressionar e Empurrar. Antes de entender que o quadrado pode se tornar redondo e o princípio da infinita alteração de quadrados e círculos, como pode alguém pretender dominar as técnicas dos quatro cantos? É muito difícil alcançar a maestria do quadrado, círculo e pontos cardinais. Todavia, quando se começa a cometer erros de leveza, peso, flutuação e abaixamento, aí então os quatro cantos entram em jogo. Damos um exemplo: se nossos movimentos são desajeitados e incorretos devido ao peso parcial ou meio peso, naturalmente executaremos as técnicas dos quatro cantos, ou seja, Puxar para Baixo, Tangenciar e Ataque com o Ombro ou com o Cotovelo. Ora, se pecamos também pela dupla sobrecarga, da mesma maneira surgirão as técnicas dos quatro cantos.

Com o uso da técnica errônea, não temos escolha a não ser usar os quatro cantos para auxiliar o retorno à estrutura do quadrado e da circularidade. Portanto, Puxar para Baixo, Tangenciar e Ataque com o Ombro ou Cotovelo compensam as deficiências. Aqueles que atingiram um alto nível de habilidade depois de muito praticar, devem também dominar o Puxar para Baixo e o Tangenciar, para tudo retornar ao centro. Deste modo, os quatro cantos têm uma função suplementar e contrabalançam as deficiências.

O Sentido do Aspecto Marcial do T'ai-chi

O T'ai-chi é suave por fora e duro por dentro, no seu aspecto marcial. Se procurarmos constantemente ser suaves por fora, naturalmente desenvolveremos a dureza por dentro, depois e longo tempo. Isto não quer dizer que pensamos deliberadamente em dureza, pois, em verdade, nossas mentes sempre focalizam a suavidade. A dificuldade está em ser duro por dentro, restringindo sua expressão externamente. A suavidade deve ser empregada o tempo

todo no confronto com o adversário, o que quer dizer que devemos unir a suavidade com a dureza, e então reduzir a dureza a nada. Como pode ser isto alcançado? Em termos breves, uma vez dominados o penetrar, aderir, juntar e acompanhar, e compreendido o movimento consciente, pode-se progredir na interpretação da energia. Depois de aprender a interpretar a energia, chega-se naturalmente aos mais elevados níveis de perfeição. Enfim, completaremos nosso dever e atingiremos o objetivo.

No que se refere ao assombro de poucas gramas serem capazes de repelir muitos quilos, como pode ser isto possível se sua habilidade não alcançou o nível supremo? Portanto, depois de compreender o penetrar, aderir, juntar e acompanhar, pode-se desenvolver os dons de ver, ouvir, leveza e sensibilidade.

Tratado do Antes e Depois na Aquisição de Habilidade de Interpretar Energia no T'ai-chi

Antes de sermos capazes de interpretar energia, pecamos sempre por pender, fraqueza, perda e resistência. Depois de sermos capazes de interpretá-la, ainda há a possibilidade de cometermos erros no parar, levantar, interromper e de continuidade. Antes de interpretar energia, é natural que haja falhas técnicas, mas depois de se poder interpretá-la, como pode isto persistir? Quando se chega a um estágio de aparente interpretação, mas não de interpretação de energia propriamente dita, isto é, num estado de ambivalência, ainda serão imprecisos o interromper e o contatar, provocando vários enganos. Antes de se atingir a mais elevada perfeição, parar e levantar perderão a medida correta e será fácil cometer erros. Enquanto não se dominar o interromper, contatar, parar e levantar, e não se entender verdadeiramente a interpretação da energia, esses erros serão inevitáveis.

Portanto, todos aqueles que não desenvolveram verdadeiramente a arte de interpretar energia não alcançaram a precisão, pois a sua visão e a sua audição não têm base. Somente quando se compreende a percepção de olhar distante, próximo, à esquerda e à direita; a percepção aural de levantar, cair, da lentidão e da pressa; a percepção cinestésica de esquivar, retornar, provocar e terminar; e a percepção de movimento de virar, mudar, avançar e recuar, pode-se dizer que há verdadeira maestria da interpretação de energia.

Depois de sermos capazes de interpretar energia, chegamos naturalmente à mais alta perfeição, degrau por degrau. Teremos superioridade no remover, estender, mover, serenar, abrir, fechar, levantar e abaixar, pois todas estas ações encontrarão fundamento. Tendo como base o remover, estender, mover e serenar, quando um parece entrar o outro abre, quando um emite o outro fecha, quando alguém observa a aproximação do outro, ele abaixa, e quando alguém observa o oponente escapando, ele levanta. Só depois de tudo isso pode-se alcançar a máxima perfeição. Ao entendê-lo, como pode alguém não cuidar de hábitos como sentar, dormir, andar, beber, comer, urinar e defecar, de modo a promover os melhores resultados? Desta maneira progredimos consecutivamente, de médias para grandes conquistas.

O Significado da Medida, Décima, Centésima e Milésima Parte

Nas artes marciais, primeiro aprendemos a abrir e expandir, e depois a contrair e recolher. Somente depois de assimilar o abrir e expandir, pode-se começar a examinar o contrair e

recolher. Depois de dominados o contrair e o recolher, pode-se começar a pesquisar os metros, decímetros e, para além deles, centésimas e milésimas divisões. Quando dominamos o metro, podemos fazer divisões em decímetros; após dominarmos os decímetros, podemos efetuar a divisão da centésima parte; quando a centésima parte foi dominada, então podemos passar à milésima divisão da medida inicial. Isto esclarece o que significam metros, decímetros, centésima e milésima parte.

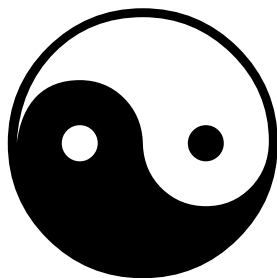
Há dez divisões no metro (decímetro), cem no centímetro, mil no milímetro; há, portanto, números definidos. Há um ditado ancestral que afirma ser a defesa pessoal uma questão de números. Se entendermos o conceito de número, podemos acertar o metro, o decímetro, as centésimas e milésimas divisões. Todavia, ainda que sejamos capazes de entender o conceito de número, como seríamos capazes de medi-los, sem a transmissão secreta?



CAPÍTULO 7

APLICAÇÕES DE AUTO-DEFESA NO T'AI-CHI CH'ÜAN

Do *T'ai-chi ch'üan shih-yung fa*
(Aplicações de Auto-Defesa no T'ai-chi ch'üan),
de Yang Ch'eng-fu. Taipei: Chung-hua wu-shu
ch'u-pan-she, 1974 (1a. edição, 1931).
Também do *T'ai-chi ch'üan yün-chen t'u-chieh*
(Os Verdadeiros Princípios do T'ai-chi ch'üan
Ilustrados e Comentados), de Sung Shih-yüan.
Taipei: Hua-lien ch'u-pan-she, 1967.
E ainda do *T'ai-chi ch'üan yung-fa t'u-chieh*
(Aplicações do T'ai-chi ch'üan Ilustradas
e Comentadas), de Yang Ch'eng-fu.
Taipei: Hua-lien ch'u-pan-she, 1980.



O Símbolo do T'ai-chi

O significado do símbolo do T'ai-chi reside na produção mútua de *yin* e *yang*, na substituição complementar do duro e do suave, nas mil mudanças e nas dez mil transformações. Este é o fundamento para o T'ai-chi ch'üan. O Tui-shou é a incorporação do símbolo do T'ai-chi.

Introdução Original ao T'ai-chi ch'üan

O T'ai-chi foi legado por Chang san-feng, o Imortal. O Imortal era nativo de I -chou, na província Liaotung. Ele nasceu durante a última parte da dinastia Sung (960-1126) e sua denominação taoísta era San-feng. Ele tinha 2,10 m de altura, com os ossos de uma garça e a postura de um pinheiro. Sua face era como a de uma lua ancestral, com olhos generosos e sobrancelhas que lhe davam uma aparência bondosa. Sua barba era semelhante a uma lança

e usava sempre o mesmo chapéu de bambu, seja no inverno ou no verão. Carregando um espanador feito de crina de cavalo, ele podia cobrir mil milhas em apenas um dia .

Durante o começo do reinado de Hung-wu (primeiro imperador T'ai tsu da era Ming, 1368 - 1628), ele viajou para as montanhas T'ai-ho, em Szechwan, pretendendo desenvolver as artes taoístas e estabelecendo-se no Templo do Vazio de Jade. Ele podia recitar os Clássicos de cor, após uma única leitura. No vigésimo sétimo ano do reino de Hung-wu, ele viajou para as montanhas Wutang, em Hupei, onde adorava discutir os Clássicos e a filosofia com a gente local.

Um dia, ele estava lendo os Clássicos em recolhimento, quando um alegre pássaro pousou no pátio exterior. Seu canto era como as notas da cítara. O Imortal espiou a ave de sua janela. O pássaro então surgiu do alto como uma águia, em direção a uma cobra que estava enrolada no chão. A serpente olhou fixamente para a ave e ambos começaram a lutar. O pássaro mergulhou com um grito, abrindo as asas e batendo com elas, como uma ventarola. A longa serpente, por sua vez, começou a sacudir a cabeça como um dardo, para cá e para lá, evadindo-se das asas do atacante. A ave voou de volta para o topo de uma árvore, muito frustrada e desconcertada; mas fez nova investida, valendo-se de suas asas. Novamente a cobra contorceu-se, dardejando com a cabeça e mantendo-se fora de qualquer injúria, tudo a partir de sua posição espiralada. O confronto prosseguiu por um longo período, sem que houvesse um desfecho decisivo.

Depois de um tempo, o Imortal veio para fora, mas a ave e a serpente haviam desaparecido. O Imortal recebeu uma revelação deste combate. A forma espiralada da serpente era como o símbolo do T'ai-chi e continha o princípio do suave superando o rígido. Baseado nas transformações do T'ai-chi (a Grande Polaridade), ele desenvolveu o T'ai-chi ch'üan para cultivar a energia sexual (*ching*), *ch'i* e espírito (*shen*), movimento e tranqüilidade, aumento e diminuição, e também para incorporar os princípios do *I Ching*. Isto passou por muitas gerações, tendo seu valor mais e mais apreciado. Em Pequim, há uma imagem do Imortal no Templo da Nuvem Branca, para admiração dos visitantes.

Uma história de Yang Lu-ch'an

Quando o Mestre veio para a capital, Pequim, sua fama espalhou-se por todas as partes. Havia sempre uma sucessão de artistas marciais que vinham para demonstrar seu respeito. Um dia, quando ele estava sentado em meditação, aproximou-se um monge sem ser anunciado. O Mestre levantou-se para recebê-lo, notando que o monge tinha estatura muito forte e quase 2 metros de altura. O monge saudou-o, expressando a sua grande admiração. O Mestre já estava a ponto de responder humildemente, quando o monge voou para cima dele, atacando-o com os punhos. O Mestre recolheu ligeiramente o peito e bateu com a palma direita no punho do monge. Como se fosse atingido por um raio luminoso, o monge foi atirado para além de um biombo, com seu corpo ainda em posição de ataque, com punhos fechados. Depois de um longo tempo o monge, com uma aparência bastante solene, desculpou-se, dizendo: "Eu fui extremamente rude".

Mestre Yang convidou-o a ficar para uma conversa e descobriu que ele era um lutador de Shaolin; seu nome era Ch'ing-te. O monge abordou-o com inumeráveis perguntas. Ele

então perguntou: “há um momento atrás, por que fui surpreendido e incapacitado de demonstrar minha bravura?”. Mestre respondeu: “foi porque estou sempre em guarda”. Em seguida, o monge inquiriu: “como pode ser capaz de reagir tão rapidamente?”. E Mestre disse: “isto é o que se chama emitir energia como lançar uma flecha com um arco”. O monge respondeu: “eu tenho vagado por muitas províncias, sem encontrar perícia igual à sua. Eu lhe imploro que me ensine o segredo da leveza e sensibilidade do T'ai-chi”.

Mestre não respondeu à última questão, mas viu um pardal entrar voando pela janela e circular em torno dele. Ele rapidamente apanhou-o em sua mão e disse ao monge: “este pássaro é muito dócil e vou me divertir um pouco com ele”. Colocou o pardal em sua mão direita, cobrindo-o gentilmente com a esquerda. Ao remover a mão esquerda, simultaneamente a ave bateu as asas, querendo voar. O Mestre usou a técnica de “subitamente encobrir, subitamente revelar” e o pardal foi incapaz de voar. Isto porque, independentemente da espécie, todo pássaro deve primeiro aplicar energia com os pés, para que possa levantar vôo. Os pés do pardal foram incapazes de encontrar um lugar para exercer pressão, pois a mão que lhe serviria de apoio abaixava gradualmente. Novamente, Mestre cobriu-o e soltou-o, sem que ele fosse capaz de voar. Depois da terceira vez, o monge, tomado de admiração e espanto, exclamou: “sua arte é verdadeiramente miraculosa!”. O Mestre sorriu e lhe falou: “difícilmente isto merece ser chamado de miraculoso. Ao praticar-se o T'ai-chi por um certo tempo, o corpo todo torna-se tão leve e sensitivo, que o peso de uma pena não pode ser adicionado sem colocá-lo em movimento e uma mosca não pode pousar sem o mesmo efeito”. O monge curvou-se profundamente em respeito, ficou hospedado por três dias e depois partiu.

Comentários de Yang Lu-ch'an sobre o Clássico do T'ai-chi ch'üan

Esta é uma transmissão do Mestre Chang San-feng, das montanhas Wutang. Ele desejou longevidade para todos os homens de valor do mundo, e não apenas aos que praticam as técnicas das artes marciais.

Tão logo alguém se mova, o corpo inteiro deve ser leve e sensitivo, e todas as suas partes devem estar bem conectadas.

Ao praticar a forma, não use força bruta; assim você será capaz de adquirir leveza e sensibilidade. A forma inteira deve ser executada com um único fluxo de *ch'i*.

O ch'i deve ser abaixado e o espírito deve ser recolhido no interior.

Se o *ch'i* não está bloqueado, ele é como a brisa do mar, capaz de soprar as ondas e formar vagalhões. Serene a mente e concentre o espírito. É isto que quer dizer recolher o espírito no interior.

Não permita falhas; não permita saliências ou concavidades; não permita descontinuidades.

Ao treinar a forma, busque a perfeita totalidade. Não deve haver a mínima irregularidade. A movimentação deve ser lenta e sem rupturas.

A raiz está nos pés, a energia é emitida para cima pelas pernas, é controlada pela cintura, e encontra expressão nas mãos e nos dedos. Dos pés para as pernas, e destas para a cintura, deve haver um completo fluir do ch'i. Só então é possível avaliar as oportunidades e ocupar uma posição superior.

Ao praticar o T'ai-chi ch'üan, as partes superior e inferior do corpo devem estar bem coordenadas. O poder intrínseco (*ch'i*) sobe pelas solas dos pés, atravessa as pernas e alcança a cintura. Aí então, a partir da coluna para os ombros, ele rumo para as mãos e dedos. O corpo todo é um único *ch'i*. Quando ele é usado para avançar ou recuar, o poder intrínseco é infinito.

Se formos incapazes de avaliar as oportunidades e tomar a posição superior, nosso corpo será dispersado em confusão. Procure pelas fraquezas na cintura e nas pernas. O mesmo é verdadeiro acima e abaixo, à frente e atrás, à direita ou esquerda. Tudo isto tem relação com a mente, e não com coisas exteriores.

A fraqueza não encontra-se nas coisas exteriores, mas na atitude mental. Se a mente não está focalizada, o espírito não se concentrará e não seremos capazes de avaliar situações, tomando a posição vantajosa.

Se há um acima, deve haver um abaixo; se há uma dianteira, deve haver uma retaguarda e, se há uma esquerda, tem que haver uma direita. Se a intenção é subir, deve-se prestar atenção abaixo. Quando se quer levantar algo, deve-se aplicar o poder de interromper. Assim a raiz será cortada e sua destruição será rápida e inevitável.

Isto quer dizer que quando nos confrontamos com um adversário, devemos primeiro balançá-lo, de modo a transformá-lo em uma árvore sem raízes. Quando sua postura for instável, ele certamente será derrubado.

Cheio e vazio devem ser claramente distinguidos. Qualquer ponto dado tem o potencial do cheio e do vazio, e todo o corpo possui o seu aspecto dual: cheio e vazio.

No confronto com o oponente, toda postura deve ser cheia na frente e vazia atrás. Ao emitir energia, a perna dianteira suporta o peso do corpo e está cheia, enquanto que a perna da retaguarda está estendida. Sempre tenha clara distinção do cheio e do vazio e você terá naturalmente a habilidade de mudar, segundo a sua vontade.

Todas as articulações do corpo devem estar conectadas, sem permitir a mais leve interrupção.

Todas as juntas do corpo devem ser flexíveis e unificadas. O *ch'i* deve fluir sem impedimentos e não deve haver descontinuidade na mente.

Uma Explicação do T'ai-chi Macrocósmico e do Microcósmico

Todo o universo é um grande T'ai-chi; o corpo humano é um pequeno T'ai-chi. Sendo o corpo humano a essência do T'ai-chi, não podemos senão praticar a Arte Marcial Suprema (T'ai-chi ch'üan). Tratam-se de inatas sensibilidade e habilidade, que precisam ser retreinadas.

O corpo humano é como uma máquina. Se não é polida por um longo período, ela enferruja e emperra. Quando ela “emperra”, o *ch'i* e o sangue estão obstruídos e muitas falhas aparecerão. Portanto, se os homens desejam disciplinar seus corpos, devem primeiro treinar o T'ai-chi ch'üan, pois este é o meio mais adequado.

O método para treinar o T'ai-chi consiste em conduzir o *ch'i* com a mente, sem uso de força bruta. Permita que tudo seja completamente natural. Os músculos e ossos experimentam muito pouca aflição ao flexionar e a pele nenhuma, na dureza de um contato rude.

Como podemos ser fortes, se não usamos força? Na arte do T'ai-chi ch'üan, soltamos os ombros e baixamos os cotovelos. Baixando o *ch'i* para o *tan-t'ien*, o *ch'i* penetra no *tan-t'ien*, que torna-se então o quartel-general do corpo. A partir dele, podemos mobilizar os quatro membros e uma centena de ossos. Quando o *ch'i* circula através de todo o corpo, aonde se dirigir a mente, o *ch'i* a seguirá. Quando alcançarmos este nível, nosso poder será incomensurável.

Portanto, sem usar força bruta e confiando puramente no espírito para mover, os resultados são tremendos. Meu Mestre dizia: “somente de uma enorme suavidade provém uma grande dureza”. Este é também o meu pensamento.

Uma Explicação da Introdução Original de Wang Tsung-yüeh

Conduzindo o ch'i com a mente e dirigindo-o para baixo, ele é capaz de permear os ossos.

Normalmente, durante nossa prática das Treze Posturas, devemos usar a mente para fazer com que o *ch'i* circule no espaço entre os ossos e a carne. Se a mente age como guia, o *ch'i* a seguirá. Devemos estar abaixados e abertos nas nossas posturas. É necessário que a atitude mental seja tranqüila. Sem uma mente serena, não pode haver abaixamento e sem este, o *ch'i* não pode recolher-se nos ossos. Pode-se até ter poder exterior, mas, praticando T'ai-chi ch'üan, o *ch'i* permeia os ossos e isto é o verdadeiro poder do T'ai-chi.

Deixe o ch'i circular livremente pelo corpo e o corpo será obediente à mente.

Amigos, se desejam que o *ch'i* circule livremente através de seus corpos, vocês precisam receber a instrução correta sobre as Treze Posturas. Esta é a arte legada por meu último instrutor. Ao executar as posturas, o corpo superior e o inferior devem relacionar-se naturalmente. Se o poder não é forçado, então, e somente então, poderá o *ch'i* circular livremente. Se as posturas são naturais, a mente comanda e os pés e as mãos a seguirão.

Se somos capazes de fazer o espírito ascender, não há necessidade de temer a indolência e a sobrecarga. Este é o significado de manter a cabeça como que suspensa pelo alto.

O espírito é o regente de todo o corpo. Não somente nas artes marciais, mas em todas as atividades, se o espírito é vivaz, jamais seremos indolentes e lerdos. Portanto, ao falar sobre artes marciais, deve-se primeiro falar da ascensão do espírito. Se desejamos que o

espírito suba, é preciso manter a cabeça ereta, com a energia em sua coroa. Ao despertar esta técnica, pode-se compreender o que é “ascender o espírito”.

Nossas sensações devem ser supremamente sensitivas para que possa haver um completo e vivaz desfrutar. Isto é o que se entende por transformações do cheio e do vazio.

Sensação é o que circula entre os ossos e a carne. Há um indescritível tipo de prazer proveniente da prática da forma e da luta. Devemos causar a substância circulante a preencher todo o corpo. Assim, quando queremos ir para a esquerda, ela vai para a esquerda, e quando queremos ir para a direita, ela vai para a direita. Isto é o que entendemos por mudanças do cheio e do vazio no T'ai-chi. O método de transformar a percepção da sensação é como uma garrafa cheia de água até a metade. Se ela inclina para a esquerda a água vai para a esquerda; se é para a direita, ela corre para a direita. Se pudermos atingir tal coisa, não só experimentaremos um vivaz e completo desfrutar, mas também será tão prazeroso quanto dançar. Quando alcançar este estágio, mesmo que alguém queira aconselhá-lo contra a prática desta arte, esse alguém não será bem sucedido, pois com isto podemos apreciar o corpo recebendo infinitas bênçãos.

Ao emitir energia, deve-se estar abaixado, relaxado, tranqüilo e concentrado em uma direção.

Quando enfrentar um atacante, primeiro controle seu próprio movimento, depois ataque de uma direção: aquela em que ele perde seu equilíbrio. Ao emitir energia, seja com a mão, ombro ou cotovelo, abaixe, com a mente relaxada e serena. Emita energia para golpear o oponente em uma única direção. Se sua energia não for dispersa, será fácil lançar o adversário a grande distância.

Nossa postura tem que ser ereta e relaxada, capaz de controlar as oito direções.

Quando a cabeça está ereta e o ponto *wei-lü*⁹ alinhado, o corpo não inclina. Nossa atitude mental deve ser relaxada e confortável, com a idéia de esperar pelo movimento com tranqüilidade. A cintura e as pernas são como uma roda vertical, enquanto que ombros e mãos são como uma roda horizontal. Quando elas são capazes de rodar em círculos segundo a nossa vontade, somos capazes de controlar as oito direções.

Dirigir o ch'i é como enfiar um cordão em uma pérola com nove curvas no buraco. Não há lugar onde ele não penetre.

A “pérola de nove curvas” é uma pérola com um caminho arejado por dentro. Se compararmos o corpo humano com a pérola, pode-se ver que os quatro membros e a centena de ossos são todos cheios de curvaturas. Se pudermos dirigir o *ch'i* nos membros sem falhas, então a habilidade de enfiar o cordão na pérola de nove curvas será nossa.

Quando a energia é colocada em movimento como aço temperado cem vezes, qual a resistência que ela falhará em derrotar?

⁹Na base da coluna.

A energia colocada em movimento “como o aço temperado uma centena de vezes” é a energia interna. Não é uma habilidade adquirida em um só dia. Após dias e meses, pouco a pouco ela é refinada, como o ferro bruto que é temperado ao ser malhado todo dia. Lentamente ele é transmutado em puro aço. Se um facão (sabre) ou uma espada são feitos de tal aço, eles serão incomparavelmente afiados e não haverá “resistência que eles não sejam capazes de anular”. A energia que o T'ai-chi desenvolve é tanto refinada quanto forte e pode destruir até um homem de ferro. O que dizer, então, de oponentes feitos de carne e osso?

Deve-se parecer com o falcão buscando a lebre, com o espírito do gato caçando o rato.

O falcão é um animal capaz de voar, uma ave de rapina. Ele é usado para caçar no inverno. Esta passagem nos diz para imitar a atitude da ave de rapina no confronto com o adversário. Ao observar nossa vítima, nossos olhos se assemelham como se fossemos imobilizá-lo com o nosso bico. Tão logo nossas mãos façam contato, nós o controlamos com nossas garras, assim como o falcão apanha sua presa. Esta comparação não deve ser abusiva, mas estas são palavras do meu último Mestre. Talvez elas peçam por uma explicação. Espero que meus leitores não se confundam. Quando caça ratos, o gato se assemelha ao tigre. Ele permanece na espera, apoiando seu peso nas patas traseiras. Todo seu espírito vital está focalizado no buraco do rato. Quando surge o rato, ele se arremete ferozmente e o captura. Isto descreve a postura do T'ai-chi, a qual envolve recolher o peito e expandir as costas, semelhante ao gato caçando o rato. Espere pela chance, ataque sem hesitação e o oponente será seu.

Na serenidade, seja como a grande montanha; no movimento, como o rio poderoso.

Depois de treinar por longo tempo, as pernas desenvolvem raiz e nossa postura é como a montanha. A força humana não nos pode abalar. A metáfora do rio expressa as infinitas possibilidades de transformação. Uma técnica transforma-se em cinco, e cinco transformam-se em uma centena. O fluxo é incessante, como um rio.

Acumule energia como um arco retesado. Emita-a como atirar uma flecha.

Acumular energia significa reservá-la. A energia do T'ai-chi não é externa, mas armazenada internamente. No confronto com o oponente, nossa energia interna tem a plenitude de um arco retesado ou de uma bola inflada com ar. Se o atacante toca meu braço, ainda que o braço tenha semelhança com o algodão, ele não conseguirá empurrá-lo para baixo. Isso o deixará muito perplexo. Em meio à sua perplexidade, ele não tem noção de que meu arco já tem uma flecha armada, pronta para voar. Neste momento, eu sou como o arco e meu oponente é como a flecha. A energia é emitida tão velozmente, que o adversário é repellido com a velocidade de uma flecha.

Procure o reto no curvo. Acumule energia antes; emita depois. O poder é emitido a partir das costas; nossos passos devem seguir o corpo. Retirar-se é atacar e atacar é retirar-se. Depois de retirar-se, reconecte novamente.

Permitam-me sumarizar estas linhas com uma simples explicação. “O poder é emitido a partir das costas”, “acumule energia antes, emita depois” e “retirar-se é atacar”, são todos

baseados no mesmo princípio. Isto é, nosso espírito deve ser como o gato caçando o rato. Os estudantes deveriam captar isto com uma palavra ou duas.

Ao mover-se para lá e para cá, use o “envolver”. No avanço e no recuo, use rotações e mudanças.

Ao se defrontar com o oponente, algumas vezes você se moverá para dentro; em outras, para fora. “Envolver” refere-se a posturas com o cotovelos flexionados e os braços curvados. O envolver gira a lateral para o corpo ou as mãos do oponente. Esta técnica somente é útil quando a aproximação com o adversário é grande, e é inútil à distância. No avançar e recuar, não fique cravado numa só postura, mas gire e mude de acordo com a situação.

Da maior suavidade provém a maior dureza. Da respiração apropriada provém a sensibilidade e a vivacidade.

Deve-se usar métodos suaves na prática das Treze Posturas. Quando nossa arte já está aperfeiçoada, desenvolveremos e acumularemos a energia interior, conciliando-a com esta suavidade. No que diz respeito à respiração, nossa inalação tem a capacidade de levantar um homem e tirar sua perna traseira do chão. Já com a nossa exalação, o poder de nosso *ch'i*, que atravessa toda a coluna emitindo a energia do corpo todo, pode repelir um homem à grande distância. Quando nossa respiração atinge este nível de perfeição, aí então nossos movimentos tornam-se sensitivos, vivazes e fluídos.

O ch'i deve ser adequadamente cultivado, e não danificado. A energia deve ser armazenada através de sua circulação, e sempre haverá um excedente.

Praticar T'ai-chi é um método para cultivar o *ch'i*, e não para trabalhar a circulação do *ch'i*. Qual é o propósito de aprender a circulação do *ch'i*? Com métodos de treino que envolvem stress, força e raiva, o *ch'i* é concentrado em um determinado local e não é fácil de ser projetado. É como se houvesse bloqueios internos. Qual é o propósito de “cultivar o *ch'i*”? Mêncio disse: “eu supero a mim mesmo, cultivando meu grande *ch'i*”. Se você pode eliminar a ansiedade e a precipitação, este intrínseco *ch'i* se desenvolverá. Ao praticar, provoque a unificação da energia sexual interior, do *ch'i* e do espírito. Dirija o *ch'i* para circular pela “pérola com buraco de nove curvas”. Ainda que não se tenha colhido benefícios plenos, é certo que, afinal, não haverá danos.

Ao disputar com o oponente, nunca deixe o braço reto e estendido. Se você pode coordenar as partes superiores com as partes mais baixas do corpo, dando passos com mudanças de posição, deixe os braços arredondados e mantenha um excedente de poder, pois então o oponente será rapidamente arremessado à distância. Este é o significado de “armazenar a energia pela circulação, que haverá sempre um excedente”.

A mente é o comandante, o ch'i é uma bandeira e a cintura é o estandarte.

Os princípios do T'ai-chi são como aqueles que mobilizam tropas em tempo de guerra. É necessário haver comandantes e bandeiras para dirigir a ação. O mesmo se dá com o T'ai-chi: a mente é o comandante, de forma que a mente dirige o *ch'i*. Se podemos empregar o *ch'i* como uma bandeira, o *ch'i* se conduz aonde quer que desejemos. A cintura agindo como um

mastro, refere-se às grandes faixas carregadas pelas tropas militares. As pequenas flâmulas controlam os movimentos, e as grandes bandeiras controlam a tranqüilidade. Nos métodos das artes marciais, a cintura opera como o eixo de uma roda, e nunca se deve abandonar ou rasgar a grande bandeira.

Busque primeiro a expansão, depois a contração; assim você chegará a uma técnica impecável.

Expansão significa alongamento e relaxamento dos músculos e tendões. Ao iniciar o aprendizado da forma, tente fazer as posturas largas e abertas. Isto serve para relaxar os nervos, revigorar o sangue e facilitar a construção da força. Depois que sua força já é suficiente, comece a desenvolver a habilidade externa de unificar tendões, ossos e músculos. A concentração interna de energia sexual, ch'i e espírito é o que se entende por contração. Quando ambos, interno e externo, são desenvolvidos em conjunto, com transformações de movimento e serenidade, aí então pode-se proceder da expansão para a contração. Se o corpo é forte e o entendimento das aplicações é completo, pode-se alcançar o nível de impecabilidade. Falar de “grandes técnicas” e “pequenas técnicas” é errôneo.

Também é dito que as coisas estão primeiro na mente e depois no corpo.

Nas primeiras lições para enfrentar o adversário, mesmo que você concentre a mente, provavelmente não terá sucesso. Porém, depois de aperfeiçoar a arte, tudo funcionará mesmo sem concentração. Aonde quer que seu corpo seja atacado, você será capaz de responder automaticamente. Mesmo sem consciência do que está fazendo, conseguirá arremessar o oponente. Neste nível, seus pés e mãos agirão com autonomia. No começo do estudo isto está na mente, mas depois de dominar a arte, está no corpo. É como quando começamos a aprender cálculos com o ábaco. Primeiramente, a mente recita os versos mnemônicos, enquanto as contas são manipuladas. Mas depois, quando se está suficientemente familiarizado, os versos podem ser esquecidos e as mãos simplesmente se movem em resposta à vontade. Este é um exemplo do que está primeiro na mente e depois nas mãos. Os princípios das artes marciais são precisamente os mesmos.

O corpo deve estar relaxado, para que o ch'i possa permear os ossos. O espírito deve estar aberto e o corpo tranqüilo.

Ainda que usemos a concentração para relaxar o abdômen, evite de qualquer maneira excitar excessivamente a energia. Quando o ch'i é treinado, ele permeia os ossos. Os ossos e músculos devem estar abaixados e pesados. Por fora nossa aparência é como a do algodão, mas por dentro é como o aço, ou melhor, como o aço oculto no algodão.

Traga em mente o tempo todo e lembre-se conscienciosamente de que, tão logo uma parte do corpo se move, o corpo todo também move; tão logo uma parte se aquieta, o corpo também o faz.

Nunca se esqueça nem por um segundo de que, assim que uma parte do corpo está em movimento, o corpo todo também está. Jamais mova uma parte independentemente. O corpo é como um trem: assim que o motor entra em ação, todos os carros o seguem. O movimento da energia no T'ai-chi precisa ser coordenado de modo preciso. Mesmo que ele

seja precisamente coordenado, ainda assim ele deve ser natural e vivaz, exatamente como o movimento dos carros de um trem. Mesmo que o corpo esteja em movimento, a mente deve manter sua tranqüilidade. Quando a mente está serena, todo o corpo está sereno. Ainda que ele esteja parado, ele contém o potencial do movimento. A coisa mais importante é que as partes superiores e inferiores do corpo devem se mover em conjunto, em cada movimento.

Empurrando e puxando, para frente e para trás, o ch'i adere-se às costas e permeia a coluna. Fortaleça seu espírito vital internamente e externamente, mantendo a aparência de calma e comodidade.

"Empurrando e puxando, para frente e para trás" refere-se ao movimento das mãos como uma dança. Ao inalar, o *ch'i* adere à coluna onde se recolhe, aguardando ser projetado. Este armazenamento na coluna é o que significa "fortalecer o espírito vital internamente". Já a aparência externa, deve ser calma, cômoda e refinada. Ainda que você pratique artes marciais, continua sendo um civil.

Ande como o gato: mova-se como o desenrolar da seda de um casulo.

Nossos passos devem ser leves e sutis como os passos do gato no T'ai-chi ch'üan. Na prática da forma, movemos a energia tão suave e continuamente quanto o desenrolar da seda de um casulo.

A atenção de todo o seu ser deve estar no espírito, e não no ch'i. Se ela estiver no ch'i, haverá bloqueios. Aqueles cuja atenção permanece no ch'i não têm poder; quando a atenção não está no ch'i, adquire-se a dureza essencial.

O corpo humano possui três tesouros: energia sexual (*ching*), *ch'i*, e espírito (*shen*). No T'ai-chi, a atenção está no último. Dizer que a atenção não está no *ch'i* é o mesmo que dizer que ela não está na circulação do *ch'i*. "Se ela estiver no *ch'i* haverá bloqueios" significa que quando o *ch'i* circula, se ele é intensificado em um lugar, ele se tornará bloqueado e insensível. E dizer que "aqueles cuja atenção está no *ch'i* não têm poder" significa que seu *ch'i* está morto. Eu posso até sentir que tenho poder, mas meu oponente sabe que não o tenho. "Quando a atenção não está no *ch'i*, adquire-se a dureza essencial" significa que sem o *ch'i* morto, possuímos força suave. Aonde você dirigir a mente, o poder chegará. Ao fazer contato na luta, é como se correias amarrassem o braço do adversário. Deste modo, sem usar força, o oponente sente nossas mãos tão pesadas quanto o Monte T'ai. Não usando poder direto, um maravilhoso poder se manifesta. Sem *ch'i* morto, adquire-se a dureza essencial.

O ch'i é como uma roda, e a cintura é como um eixo.

A sensação do corpo todo é como a de uma roda em movimento. A cintura é o regente do corpo todo, rodando como um eixo. Portanto, todos os movimentos de nossa arte são controlados pela cintura.

Também é dito que, se o oponente não se move, você não se move. Mas quando ele esboça o mais leve movimento, você move-se primeiro.

Não se mova no confronto com o adversário, mas espere pelo seu movimento; aí então, mova-se primeiramente.

Sua energia parece relaxada, mas não está; quase por expandir, mas ainda não expandida. Mesmo quando a energia é lançada, ainda assim a continuidade mental é mantida.

No T'ai-chi, quando estendemos a mão para golpear, dizemos que ela é relaxada, mas não está relaxada. Ao estender os membros, jamais estique-os completamente. Na prática da forma, a idéia de continuidade aplica-se a um conjunto de posturas prescritas, constituindo uma série. Contudo, se falamos de confronto e aplicações práticas, não existem posturas prescritas para repelir um atacante. Minha postura pode parecer acabar em determinado ponto, mas minha consciência jamais está inativa, por um momento que seja.

Ao partir uma raiz de lótus ao meio, os finos cordões de fibra não se quebram. Esta comparação deveria esclarecer a exposição. Mestre Yang sempre repetia: "a energia é lançada, mas a continuidade mental é mantida; a raiz de lótus pode ser partida, mas as fibras permanecem intactas".

O Método para Atingir o Perfeito Esclarecimento no T'ai-chi ch'üan

Usar energia não é correto.

Não usar energia não é correto.

Ser suave mas duro, isto é correto.

Inclinar não é correto.

Pender a cabeça não é correto.

Não inclinar nem pender, isto é correto.

Penetrar não é correto.

Não penetrar não é correto.

Não separar nem ser ansioso, isto é correto.

Flutuar não é correto.

Sobrecarga não é correto.

Leveza, sensibilidade, serenidade e abaixamento são corretos.

Bravura não é correta.

Timidez não é correta.

Forte coragem e percepção aguçada são corretas.

Bater nas pessoas não é correto.

Não bater nelas não é correto.

Causar a entrega mental do oponente, isto é correto.

Tratado do T'ai-chi ch'üan, de Wang Tsung-yüeh.

(Nota: preste atenção à prática. Os comentários não foram escritos somente por escrever)

T'ai-chi (a Grande Polaridade) é nascido do Wu-chi (o Infinito), e é a mãe do Yin e do Yang.

Não-ação é *Wu-chi*; ação é *T'ai-chi*. Quando o *ch'i* desperta-se no vazio, nasce o *T'ai-chi* e este divide-se em *yin* e *yang*. Portanto, a respeito do *T'ai-chi*, devemos primeiro entender o *yin* e o *yang*, pois eles abarcam todos os fenômenos. De sua construção ou destruição mútua provém toda a mudança. O *T'ai-chi* nasce no *Wu-chi* e é mãe do *yin* e do *yang*.

Em movimento, eles separam-se; em repouso, unificam-se.

Quando praticamos o *T'ai-chi*, tão logo nos movemos, isto é projetado nos quatro membros. O *T'ai-chi* dá nascimento ao *yin* e *yang*, aos quatro duogramas, oito trigramas e o Palácio dos Nove. Isto é equivalente a Aparar, Puxar para Trás, Pressionar, Empurrar, Puxar para Baixo, Tangenciar, Ataque com o Ombro, Ataque com o Cotovelo, Avançar, Recuar, Olhar Fixo à Esquerda, Olhar à Direita e Equilíbrio Central. Quando estamos em repouso, todos retornam ao *Wu-chi*; a mente e o espírito unificam-se. Todo o corpo fica completamente vazio e nos tornamos conscientes do mais leve toque.

Evite tanto o excesso quanto a insuficiência. Quando o oponente flexiona, estenda; quando ele estende, flexione.

Durante a prática da forma ou da luta, evitar excesso ou insuficiência são igualmente aplicáveis. Entendemos por excesso ir longe demais e por insuficiência, não ir adiante o suficiente. Excesso e insuficiência são divergências a partir do centro. Se o adversário ataca, permita o curso do golpe, flexionando. Flexionar é arquear. Se o oponente ainda não armou o ataque e demonstra intenção de recuar, então eu o sigo, estendendo. Excesso pode ser visto no pender e insuficiência, na perda de contato. Lembre-se conscienciosamente destes quatro termos: perda de contato, pender, beligerância e separação. Se a sua arte pode estar livre de excessiva ansiedade e de separação, você estará pronto para operar prodígios com as mãos.

O oponente é duro, eu sou suave. Isto é ceder. Eu cedo, enquanto meu adversário é resistente. Isto é aderência.

Por exemplo, quando duas pessoas lutam e uma delas está dura e reta, eu usarei mãos suaves para cobrir o atacante. Eu firmemente cubro sua energia, como um chicote golpeando. Será extremamente difícil de repelir-me. Meu contato é semelhante a tiras de borracha atando sua habilidade de emitir ou expandir. Se ele usar muita força, agarro seu pulso e jogo meu peso para a retaguarda. Ao mesmo tempo, sem separação, recebo a força de aproximação e giro a cintura meio círculo, para neutralizá-lo. Estendo minhas mãos para o seu lado esquerdo, tornando-o sem poder. Eu estou cedendo, enquanto que ele resiste. Pela aderência, previno-me de seu escape.

Há uma velha história sobre um monge conhecido por seu talento em cabecear golpeando. Ele estava a ponto de tirar satisfações com um homem que estava a par de sua invencibilidade como aríete¹⁰, mas que estava extremamente intimidado. Bem, este homem,

¹⁰Tronco com cabeça de carneiro esculpida, usado para arrebentar portas em invasões.

notando que o monge havia acabado de raspar a cabeça, elaborou um plano. Entrou em casa e pegou uma roupa molhada. Quando o monge resolveu aplicar sua técnica de golpear com a cabeça, o homem atirou a roupa molhada sobre a sua cabeça e puxou-o para baixo, provocando a queda do monge. Este é o princípio do suave superando o duro.

Responda à velocidade com velocidade; à morosidade, com morosidade.

Até o presente, a maioria dos meus companheiros praticantes de T'ai-chi compreendeu a arte de ceder, mas não o método da resposta rápida. Receio que eles se dariam muito mal enfrentando estilistas externos. "Velocidade" significa rapidez; "morosidade" é deliberar. Se o adversário aproxima-se lentamente, respondo cedendo e seguindo-o. Este princípio é muito claro. Se o atacante vem para cima de mim com muita velocidade, como posso usar o ceder? Neste caso, é necessário usar o método do T'ai-chi de "interceptar energia" e o princípio do "nem cedo, nem tarde". É como ocultar tropas em moitas para surpreender o inimigo. Mas a que nos referimos com "nem cedo, nem tarde"? Quando o adversário já lançou seu ataque, mas ainda não o descarregou, intercepto seu braço com minha mão, antes que ele se torne reto. Isto defletirá imediatamente seu golpe. Sem receber a verdadeira transmissão, "responder à velocidade com velocidade" é impossível.

Ainda que as mudanças sejam infinitas, os princípios permanecem os mesmos.

Ao lutar com adversários, seja à mão-livre ou no *Tui-shou*, não importando como os consideremos, os princípios são: o grande, pequeno e meio círculo, os prodígios do *yin* e do *yang*, o cheio e o vazio nos pés, os dois "peixes" do T'ai-chi e a verticalidade mantida. Embora fluindo através de uma miríade de transformações, os princípios do T'ai-chi são sempre os mesmos.

Adquirindo maestria nas posturas, gradualmente desperta-se a interpretação da energia. Interpretando-a você chegará ao esclarecimento espiritual. Todavia, sem longo e árduo treinamento, você não romperá esta barreira. Isto não se dá repentinamente.

"Posturas" referem-se à forma do T'ai-chi. Até o presente, meus colegas praticantes buscam somente controlar a interpretação da energia, mas são incapazes de repelir oponentes. Ao invés disso, deveriam primeiro aprender as posturas corretamente, praticando-as até que sejam dominadas. Só depois deveriam estudar como interpretar a energia, gradualmente. Os ancestrais tinham um ditado: ignorar as raízes e podar os galhos, é como levantar um pequeno bloco de madeira acima do mais alto edifício. Isto nos ensina que devemos primeiro desenvolver as posturas e depois aprender a interpretar energia. Então não será difícil alcançar o "esclarecimento espiritual". Este esclarecimento refere-se às miraculosas habilidades marciais; "romper barreiras" significa alcançar os magníficos segredos das artes marciais. Se você pode fazer o *ch'i* circular pela "pérola com buraco de nove curvas", então você adquiriu maestria dos princípios do T'ai-chi. Mas sem longa prática e familiaridade, como pode alguém atingir este nível?

Há uma energia leve e sensitiva na coroa da cabeça. Baixe o ch'i para o tan-t'ien. Não incline.

A "coroa da cabeça" refere-se, na verdade, ao ponto mais alto, no topo. Os Taoístas chamam este ponto de *ni-wan* (pílula de barro¹¹) ou, mais usualmente, de *t'ien-men* (portal celeste). Ele deve dar a sensação de vazio, e a cabeça deve ser mantida ereta. O espírito sobe, mas não permita que o *ch'i* alcance a coroa. Depois de longa prática, os olhos tornam-se brilhantes, e jamais sofremos de dores de cabeça. O *tan-t'ien* está situado a pouco menos de três centímetros abaixo do umbigo. Este é o lugar onde todo o *ch'i* do corpo deve se recolher. Com nosso movimento, ele é emitido como um mar de *ch'i*, circulando através dos quatro membros. Quando o *ch'i* é conduzido para o *tan t'ien*, o corpo "não inclina". Pender ou inclinar é como uma jarra de porcelana cheia de água; se ela é virada, a água é derramada. Se o *tan-t'ien* pende ou inclina, o *ch'i* não pode ser conduzido e armazenado. Os Budistas chamam este método de "reliquia sagrada" (*she-li-tzu*, a "pedra preciosa" que permanece da cremação de quem atingiu o ápice do ensinamento budista), e os Taoístas chamam-no de "elaborar o elixir" (*lien-tan*).

Com esta prática, pode-se tornar forte e viril. Após esforço persistente, os músculos e ossos parecem leves e suaves por fora, mas com força e substância ocultas por dentro. Quando o *ch'i* é forte, tornamo-nos imunes a centenas de enfermidades.

Repentinamente desapareça e repentinamente apareça. Se o adversário pressiona à esquerda, torne-se vazio à esquerda; se ele pressiona à direita, esvazie à direita.

"Desaparecer" significa ocultar. "Aparecer" significa expor. O método de subitamente aparecer e desaparecer na luta é o mais sutil e difícil de aprofundar. Quando o atacante deseja golpear-me, eu me retiro "subitamente desaparecendo", prevenindo-me de que ele seja capaz de aplicar sua força. Em seguida, quando ele puxa sua mão de volta, eu o sigo e avanço, "subitamente aparecendo". O oponente não tem a menor idéia se a minha postura será alta ou baixa, ou se atacarei de cima ou de baixo. Ele não terá auxílio algum para opor-se à minha investida.

A prática do T'ai-chi é com um pequeno barco num rio. Quando um homem pisa dentro dele, ele inclina, repentinamente desaparecendo; mas quando ele está a bordo, o barco sobe novamente, repentinamente aparecendo. Isto também é semelhante às transformações do dragão, o qual se monta no alto e depois abaixa-se. Quando ele vem abaixo, ele desaparece ocultando a si mesmo em formas físicas. Então ele reaparece novamente, planando nos céus e atravessando as nuvens, revelando-se. Este princípio expressa a idéia de que o T'ai-chi pode ascender e baixar. "Desaparecer e aparecer" é a teoria de subitamente existir e não existir.

Aqueles que são pesados não podem mover-se. E é, por acaso, possível lutar sem mover-se? Para empenhar-se nas artes marciais, deve-se ter o corpo ativo. Nossas mãos e pés devem ser ágeis; só então temos condições de enfrentar um adversário. Se o oponente ataca meu lado esquerdo, eu inclino levemente, tornando-me vazio, sem deixar nada para que ele possa tirar vantagem. Se ele ataca o lado direito, removo meu cotovelo, deixando seu punho sem nada para se apoiar. Meu corpo é ágil e impossível de apanhar. Esta é a idéia de esvaziar o lado esquerdo se ele é atacado; e de desvanecer o lado direito, se este é atacado.

¹¹"Clay"= barro , "Pill"= pílula.

Olhando para cima, tudo parece alto e mais alto; olhando para baixo, tudo parece cada vez mais profundo. Avançando, mais e mais distante; recuando, mais e mais próximo.

"Olhar para cima" é o alto, e "olhar para baixo" é o baixo. se o oponente pretende atacar de uma posição elevada, eu torno-me tão alto que ele não pode alcançar-me; se ele busca empurrar-me para baixo, eu desço tão baixo que ele perde seu centro de gravidade. Diga a si mesmo: "olhando para cima, tudo parece alto e mais alto", olhe para cima com seus olhos e imagine-se atirando-o para cima de uma construção. Dizendo "olhando para baixo, tudo parece cada vez mais profundo, imagine-se jogando-o para dentro da terra.

Esta é uma história sobre Yang Pan-hou. Num dia de verão, ele estava num campo ao lado de um pequeno vilarejo (um celeiro no norte da China) refrescando-se, quando subitamente apareceu um homem que o saudou, perguntando sobre o paradeiro de Pan-hou. Quando respondeu dizendo que era o próprio, o homem o atacou violentamente com três dedos, sem aviso prévio. Pan-hou havia notado uma choupana com mais de dois metros de altura; então moveu sua mão e disse: "amigo, por que você não vai lá para cima?" e, tendo dito isso, atirou-o sobre a choupana. Depois disso, disse: "Por favor, agora desça, vá para casa e procure tratamento médico". Um camponês perguntou como ele havia sido capaz de atirá-lo no topo da choupana, ao que ele respondeu: "olhando para cima, tudo parece mais e mais alto", mas o camponês não podia captar seu significado.

No norte da China, havia um homem de nome Lo Wan-tzu, que fora aluno de Yang Pan-hou. Depois de estudar por alguns anos, ele quis testar sua arte. Mestre Pan-hou perguntou se ele gostaria de ser atirado como um molde de lingotes de prata, semelhante àqueles da dinastia Yüan. Wan começou a rir e convidou-o a tentar. Eles começaram a lutar, mas ele logo terminou com as mãos e pés apontando para o céu, e o lado direito de seu quadril voltado para baixo, precisamente no molde de um lingote Yüan. Ainda que ele não tenha sido atirado literalmente sob a terra, ele sofreu um deslocamento do quadril. Ele foi curado, mas ainda hoje ele manca ligeiramente. Este homem é um refinado artista marcial e ainda está vivo. Ele sempre diz que "olhando para baixo, tudo parece cada vez mais profundo" é, sem dúvida, uma técnica temível.

Uma pena não pode ser adicionada ao corpo, nem o pouso de uma mosca.

Depois de longo treino, você se torna tão sensitivo e alerta, que percebe qualquer toque, por mais leve que seja. Você não pode suportar nem mesmo o peso de algo tão leve como uma pena. Mesmo uma minúscula mosca não pode pousar em meu corpo, pois seria como aterrissar em uma jarra de fino vidro reluzente, tão escorregadio que impossibilitaria sua permanência. Uso meu poder de neutralizar para fazer com que as pernas da mosca deslizem para baixo. Isto pode verdadeiramente ser chamado de culminação da habilidade no T'ai-chi.

Há uma história que conta como Pan-hou costumava descansar sob a sombra de uma árvore, quando treinava durante o verão. Quando surgia a brisa, provocando a queda de algumas folhas, nenhuma delas podia pousar em seu corpo, escorregando para o solo. Ele costumava testar tal habilidade abrindo a camisa e deitando em sua cama. Ele colocava uma pitada de painço sobre seu umbigo. Podia-se ouvir um som exalante e ver os grãos serem

atirados com projéteis de uma besta¹², atingindo as telhas do teto. A arte de Pan-hou era verdadeiramente suprema. Meus amigos, dediquem-se fervorosamente para igualá-lo.

Meu oponente não me conhece, mas eu o conheço. Aonde vai o herói, ele é incomparável. Esta é a meta à qual aspiramos.

Ao lutar com adversários, não use posturas predeterminadas. Além disso, faça com que seja impossível tocá-lo com suas mãos. Usamos a estratégia militar do grande general Chu Ke-liang, que consiste em alternar ofensa e defesa, de maneira que o inimigo não possa prever nossos movimentos. Há um provérbio que diz: "eles não podem saber que tipo de remédio eu tenho para vender em minha cabaça". O oponente não sabe que dominamos a técnica do T'ai-chi de avaliar o adversário. Quando se está muito familiarizado com a interpretação da energia, a mão torna-se miraculosamente sensitiva. Ao mais leve gesto do atacante, nós antecipamo-nos a ele, seguimos sua mão e empregamos toda a nossa habilidade para atacá-lo e repeli-lo. Se ainda não estivermos próximos, usamos o método de avaliar o oponente e visualmente averiguar seu movimento. *A Arte da Guerra (Sun Tzu ping-fa)*, de Sun Tzu, afirma: "conheça a si mesmo e ao inimigo; para uma centena de batalhas, uma centena de vitórias". "Aonde vai o herói, ele é incomparável. Esta é a meta à qual aspiramos".

Há muitas escolas de artes marciais. Ainda que haja diferenças de estilo, elas não vão muito além de intimidar a fraqueza com a força, de fazer a lentidão ceder lugar à velocidade, ou de transformar as mãos lentas em rápidas. Todas estas coisas são dons físicos inatos, e nada têm a ver com tudo aquilo que é adquirido através do estudo sério e profundo.

Embora existam inumeráveis escolas de artes marciais, cada qual com suas posturas e aplicações próprias, o que elas têm em comum, em suma, é a ênfase na velocidade e na força. Deste modo, elas operam simplesmente com habilidades inatas, e não com os resultados do estudo. Há muitos homens famosos de várias escolas, mas eles não podem sequer se aproximar da sutileza e magnificência dos princípios do T'ai-chi.

Examinando o conceito da capacidade de 100 gramas repelirem 500 quilos, fica claro que não é a força bruta que prevalece.

Quem conquista pela força não conquista o coração, isto os sábios ensinaram-nos. Quando aprendemos a arte de sobrepujar a força pela fraqueza e a velocidade pela morosidade, além de usar a habilidade para controlar o adversário, aí então conquistamos verdadeiramente o coração do oponente. Mais ainda, não teremos do que lamentar pelo nosso árduo estudo. A prática do T'ai-chi nos dá meios de atrair o atacante, sem dar qualquer apoio para sua força bruta. Mesmo 500 quilos de força serão inúteis. Somente quando somos sensitivos e vivazes podemos demonstrar a maravilha de não dar ao oponente nada em que possa apoiar-se. Quando somos capazes de atrair o adversário sem fornecer-lhe qualquer ponto de apoio, então possuímos o magnífico conceito de mover 500 Kg com 100 g.

¹²Arma antiga.

Há uma história muito antiga sobre um homem afortunado e idoso que viveu no oeste de Pequim. Suas propriedades eram grandes como uma cidade; o povo a chamava de "a pequena prefeitura de Chang". Chang amava as artes marciais e mantinha mais de trinta lutadores como guarda-costas em sua casa. Após ouvir falar de um homem de Kuang- p'ing chamado Yang Lu-ch'an, pediu que seu amigo Wu Lu-ch'ing fosse convidá-lo para um encontro. Com a chegada de Yang, Ch'ang notou que ele era muito magro e com muito custo passava de 1,5 m de altura. Ele aparentava honestidade e generosidade, e seus trajes eram muito simples. Ch'ang o cumprimentou com pouca cerimônia; o banquete em sua honra era para lá de suntuoso. Mestre Yang tudo compreendeu, comendo e bebendo sem prestar muita atenção a qualquer coisa. Ch'ang não escondeu seu desagrado, e disse: "tenho freqüentemente ouvido meus homens mencionando seu famoso nome. Ora, pode o T'ai-chi ser usado para realmente derrotar um adversário?" Lu-ch'an, sabendo que de nada adiantaria a modéstia, respondeu: "Há três tipos de homens imbatíveis, os que são moldados em bronze, os feitos em ferro e os constituídos de madeira; o resto não oferece problemas". Ch'ang disse: "tenho trinta homens sob minha guarda e Mestre Liu é o primeiro dentre eles. É tão forte que é capaz de levantar 250 Kg. Gostaria de enfrentá-lo?" Yang respondeu que não haveria mal em tentar. Liu lançou-se para cima dele com a fúria do Monte T'ai; seus punhos chegavam a produzir um ruído sibilante. Conforme ele aproximou, Yang usou a mão esquerda para neutralizar e a direita para bater. O homem foi atirado a três metros de distância. Ch'ang segurou o punho¹³e exclamou: "você, meu caro, é detentor de uma arte milagrosa". Em seguida, ordenou aos seus cozinheiros que preparassem novo banquete, com pratos chineses e manchus. A partir de então, respeitou-o como seu próprio instrutor. Liu era forte como um touro, mas sem habilidade, como poderia ele competir? Com isto, podemos ver os resultados de aplicar o "fica claro que não é a força bruta que prevalece".

Quando vemos um homem idoso defender-se com sucesso de um grande número de homens, o que tem isto a ver com velocidade?

Podemos considerar um "homem idoso" como pertencendo à faixa dos 70 ou 80 anos. Se ele é capaz de "defender-se com sucesso de um grande número de homens", isto indica que ele praticou T'ai-chi ch'üan. Sem esta prática, é difícil mesmo para um jovem defender-se contra um ou dois homens. Se praticarmos desde o primeiro dia de treino até a idade avançada, os ossos e músculos permanecem fortes, e o sangue e o *ch'i* ficam cheios e abundantes. Assim, um homem de 70 ou 80 anos pode derrotar toda uma multidão; como o general Huang Chung, que disse na batalha da Montanha Ting-chün que "o homem pode ser velho, mas o cavalo não é. O cavalo pode ser velho, mas a espada não é". Suas palavras são muito fortes. Aqueles que praticam o T'ai-chi ch'üan podem tornar-se idosos em alguns anos, mas seus espíritos são jovens, possibilitando-os a derrotar muitos homens. Esta é a idéia básica.

Há outra história, esta de Yang Chien-hou. Um dia, após um temporal, havia uma passagem tão estreita sobre o pântano, que possibilitava a uma única pessoa atravessá-la. Um estudante chamado Chao estava parado na passagem olhando o céu, sem notar que o

¹³Costume chinês: gesto de grande respeito.

velho Mestre havia saído de casa e vinha caminhando atrás dele. Chien-hou quis pregar-lhe uma peça. Tocou seu ombro levemente com a mão direita. Chao a sentiu como se uma viga de um teto tivesse desabado sobre ele; de fato, ele foi atirado contra uma das laterais da passagem. O velho Mestre sorriu, e sem dizer coisa alguma, prosseguiu em seu caminho.

Em outro dia, Chien-hou estava num pátio conversando com um grupo de estudantes, quando resolveu divertir-se às custas deles. Oito ou nove alunos o pressionavam em todas as direções, quando o velho Mestre girou seu corpo umas poucas vezes, atirando todo o grupo longe, em grande dispersão. Sua idade aproximava-se dos 80 nesta ocasião. Portanto, dizer que "um homem pode defender-se com sucesso de um grande número de homens" não é uma hipérbole. A palavra "velocidade" na frase seguinte, "o que tem isto a ver com velocidade?", refere-se à velocidade caótica, a qual é simplesmente selvagem e confusa. Velocidade selvagem e confusa não tem qualquer utilidade. Não ter velocidade não é uma boa coisa, mas tê-la sem habilidade é completamente inútil.

Permaneça como uma balança sensível; mova-se ativamente, como uma roda.

"Permanecer como uma balança sensível" é o mesmo que manter uma postura ereta, sem inclinação. Só então controlamos as oito direções correspondentes aos oito trigramas do *Ching*, ou os quatro lados e os quatro ângulos do quadrado. "Mover-se ativamente como uma roda" refere-se à contínua circulação do *ch'i*. Os ancestrais diziam: "encontre o centro do círculo e você será capaz de responder a qualquer situação". A cintura é como um eixo, e os quatro membros são como uma roda. Se a cintura não puder agir como um eixo, os membros não poderão revolver com desenvoltura. Mas se você deseja fazer um eixo rodar, é preciso lubrificá-lo. Os colegas que o considerarem cuidadosamente não terão dificuldades em atingir o objetivo por si mesmos. Não há necessidade de maior elaboração do conceito.

Mantendo todo o peso em um dos lados, você será capaz de acompanhar; mas com dupla sobrecarga, você será inepto e desajeitado.

Empregamos a metáfora da roda no comentário acima. Ao usar um pé para empurrar para baixo em uma roda, ele acompanhará sua rotação naturalmente. A dupla sobrecarga ocorre quando o pé direito pressiona o lado direito e o pé esquerdo pressiona o lado esquerdo, simultaneamente. Se as pressões forem iguais, é natural que você não consiga rodar, permanecendo bloqueado. Este princípio é óbvio e dispensa maiores comentários.

Vemos freqüentemente pessoas que estudaram fielmente a arte por vários anos, mas são incapazes de neutralizar um ataque e freqüentemente são superados pelo adversário. Isto acontece simplesmente pelo fato deles ainda não terem corrigido o erro da dupla sobrecarga.

Amigos, vocês podem obter um grande benefício a partir de uma explanação muito simples. Consideremos, por exemplo, algumas pessoas que praticaram o T'ai-chi todos os dias, durante cinco ou seis anos, mas são sempre vencidos em competições. Eis que um colega pergunta: "você tem praticado fielmente por seis anos; qual será a razão de não obter sucesso? Mostre-me as Treze Posturas para que eu possa ver". O que observamos na forma são "posturas de cavalo", punhos travados, uma fisionomia selvagem e dentes cerrados. Ele possui tanta força quanto um touro, mas não podemos observar seu *ch'i* em lugar algum. Este

é o resultado da prática com dupla sobrecarga. O colega mencionado comenta sorrindo: "meu caro, você falhou na compreensão da dupla sobrecarga". Eis que surge outro comentário: "tenho praticado por sei anos sem aplicar força, mas qual a razão de ser incapaz de bater até em um garoto e dez anos?" Novamente é solicitada a mostra das Treze Posturas; vemos que, de fato, não há emprego de força. No entanto, ele flutuava como um ganso e não ousava estender as mãos ou pés. Ora, ele tinha receio até de abrir amplamente seus olhos. O colega sorriu e disse: "já você, meu caro, peca pelo erro do duplo flutuar. Dupla sobrecarga é um erro, mas duplo flutuar também é". Todos riram e questionaram-se como poderiam descobrir um verdadeiro método para praticar.

Procure evitar este erro.

Os erros da dupla sobrecarga e do duplo flutuar devem ser evitados. Agora isto já oferece facilidade na compreensão. Com este manual, não é difícil entender. Leia os métodos de treinamento deste livro em primeiro lugar. Os princípios são muitos, e não se pode assimilá-los de uma só vez. Pratique por dez dias e leia-o novamente. Pouco a pouco, os benefícios deste livro se farão conhecidos. Ao encontrar dificuldades em qualquer passagem, consulte um instrutor qualificado.

Conheça bem o Yin e o Yang. Aderir é ceder; ceder é aderir. Yin nunca deixa o Yang; Yang nunca deixa o Yin. Quando Yin e Yang complementam-se um ao outro, isto é interpretação de energia.

Yin e Yang são o cheio e o vazio ou, em suma, aderir, conectar, ceder para neutralizar e interpretar a energia de aproximação do oponente. Isto já foi suficientemente explicado acima. Não é necessário repeti-lo.

Após o aprendizado da interpretação da energia, quanto mais você pratica, mais você avança em sua habilidade. Memorize silenciosamente e cuidadosamente pondere. Passo a passo, você atingirá o estágio em que o corpo seguirá a mente automaticamente.

A capacidade de interpretar a energia de aproximação do atacante mais a prática diária referem-se ao treino e maestria adquiridos por um longo período. "Ponderar cuidadosamente" é procurar esclarecimento nas aplicações práticas ensinadas por um instrutor. Quando elas tornam-se completamente familiares, simplesmente estendemos as mãos, e tudo aquilo que a mente conceber será realizado. Neste ponto, você terá alcançado o estágio do corpo seguindo a mente automaticamente.

A raiz de tudo é desistir de si mesmo e seguir os outros.

No confronto com oponentes, você deve seguir os movimentos da outra pessoa, ao invés de mover-se independentemente. Meu Mestre, Yang Chen-fu, sempre dizia que mover por si mesmo é grosseiro e desajeitado, enquanto que seguir o outro é ágil e esperto. Seguindo os outros, pode-se adquirir a maravilhosa habilidade de neutralizar energia. Se você segue o outro, você não pode prosseguir independentemente. Este princípio é extremamente real e sutil.

A maioria das pessoas comete o equívoco de desprezar o que está próximo e buscar o que é distante. O mais leve desvio implica sair do rumo por muitos metros. Os estudantes devem discriminar apuradamente; eis a razão deste tratado.

No combate com adversários, a maioria negligencia o que está próximo em favor do que está distante. Usar a tranqüilidade para esperar pelo movimento e atacar quando a oportunidade surge, isto é baseado na idéia do que é próximo. Mover-se acima e abaixo, procurando um lugar para atacar, esta é a idéia do distante. O T'ai-chi é assunto de centímetros, ou mesmo de milímetros. Segue-se que não há lugar para erros. Um engano de milímetros é como perder o alvo por centenas de metros. Os caros amigos praticantes do T'ai-chi ch'üan devem prestar especial atenção para isto

Tudo que vai acima são os ensinamentos de T'ai-chi ch'üan transmitidos por Wang Tsung-yüeh.

Uma Nota Crítica

Algumas pessoas proclamam que professores, sejam acadêmicos ou marciais, sempre retêm conhecimento ao transmitir seus ensinamentos. Minha opinião é diferente. Tanto no campo acadêmico quanto nas artes marciais, independentemente do fato de ensinar amigos ou alunos, há duas coisas a considerar. Um amigo de longa data desenvolverá grande respeito, e um aluno lembrar-se-á de seu mestre por um século. Portanto, não seria de maneira alguma natural que um mestre não desse o máximo de si para seus estudantes. Ocorre que os aprendizes das artes marciais consideram-se virtuosos em seu próprio juízo, e freqüentemente abandonam seus estudos no meio do caminho. Alegar que seu instrutor não deseja compartilhar seus segredos ou que ele retém conhecimento exclusivamente para si é uma teoria muito peculiar. Na verdade, a essência do T'ai-chi não encontra-se nas posturas externas, mas sim nos princípios internos, na energia e no *ch'i*. Somente quando o praticante dominou os princípios e cuidadosamente os apreendeu e assimilou, ele pode afirmar que sua arte é completa.

Os Oito Portais e os Cinco Passos

Posições

Aparar (sul)
Puxar para Trás (oeste)
Pressionar (leste)
Empurrar (norte)
Puxar para Baixo (noroeste)
Tangenciar (sudeste)
Atacar com o Cotovelo (nordeste)
Atacar com o Ombro (sudoeste)

Oito Portais

K'an
Li
Tui
Chen
Hsün
Ch'ien
K'un
Ken

As posições e os portais representam o princípio do yin e yang em posições reversas. Eles movem-se dando voltas, num círculo contínuo. É indispensável a compreensão dos quatro lados e quatro cantos do quadrado. Aparar (*peng*), Puxar para Trás (*lü*), Pressionar (*ji*) e Empurrar (*an*) são técnicas dos quatro lados. Puxar para Baixo (*lie*), Tangenciar (*cai*), Ataque com o Cotovelo (*zhou*) e Ataque com o Ombro (*kao*) são técnicas dos quatro cantos diagonais. Combinando técnicas de cantos e lados, obtemos os oito trigramas dos portais (*pa kua*) e as posições. Os passos correspondem aos Cinco Elementos; eles fornecem o controle sobre as oito direções. Avançar (fogo), Recuar (água), Olhar para a Esquerda (madeira), Olhar para a Direita (metal) e Equilíbrio Central (terra) são os Cinco Elementos. O Equilíbrio Central age como um ponto de eixo, pois contém os oito trigramas para os pés e os Cinco Elementos para as mãos e os passos. O número é, portanto, oito mais cinco, que gera o treze. O número treze deriva da natureza. Por esta razão, as Treze Posturas também são chamadas de Oito Portais e Cinco Elementos.

Como Trabalhar nos Oito Portais e Cinco Passos

Os oito trigramas e os Cinco Elementos são parte dos dons naturais do homem. É necessário primeiro compreender a base do trabalho: o movimento consciente. Somente após conquistar o movimento consciente somos capazes de interpretar energia, e somente depois de interpretar energia podemos chegar ao nível do esclarecimento espiritual. Portanto, o primeiro estágio é o entendimento da movimentação consciente, pois ainda que ela seja um dom natural, é extremamente difícil de dominar.

O Acima e o Abaixo do T'ai-chi Podem Ser Chamados de Céu e Terra

As quatro técnicas e o acima e abaixo
Podem em Céu e Terra ser divididos.
Puxar para Baixo, Tangenciar e Ataques
Com o Ombro e o Cotovelo
A cada um origem e objeto são atribuídos.
Puxar para Baixo é o Céu e
Ataque com o Ombro é a Terra,
Eles respondem mutuamente um ao outro.
Com o que deveríamos nos preocupar
Se Céu e Terra não se complementassem um ao outro?
Se Tangenciar e Ataque com o Cotovelo
Forem aplicados longe demais,
Perder-se-á do Céu e da Terra a relação,
Não deixando de se lamentar jamais.
Esta teoria fornece dos planos
Do Céu e da Terra a explicação.
Usando Tangenciar
E Ataque com o Cotovelo no avançar,

Os braços com o ideograma de "homem"
Devem se assemelhar¹⁴

Explicação das Oito, Cinco e Treze Posturas e do Boxe Longo

No processo de treinamento, depois de dominarmos as posturas individualmente, devemos conectá-las em uma série contínua e fluente. Esta é a razão de serem chamadas Boxe Longo. Contudo, se não adquirimos a habilidade de interpretar energia, existe sempre a possibilidade de cairmos num "estilo mole" ou, talvez, num "estilo duro". Portanto, mantenha a suavidade a qualquer custo, além da unidade do corpo todo, do espírito e da mente e o *ch'i* como raiz. Depois de um tempo, você alcançará maestria e atingirá qualquer objetivo ao qual se propõe. Que resistência será capaz de nos deter?

Em combate, há quatro palavras de importância primária; elas derivam-se dos Oito Portais e dos Cinco Passos. Seguindo quatro técnicas, as mãos se movem como pedras de moinho em rotação. Há quatro técnicas para o Avançar e o Recuar, para o Equilíbrio Central, o alto e o baixo; há quatro técnicas para o Céu, a Terra e o Homem que ascendem do fundo para o alto, e quatro técnicas para o Boxe Longo. Quando suas extensões e contrações forem completamente livres, você certamente chegará aos níveis de habilidade intermediário e avançado. Ainda que seja suave, você possui força.

Explicação da Reversão do Yin e do Yang no T'ai-chi

Yang é o trigramma *Ch'ien*, o Céu, o sol e o fogo. *Li* é o desprendimento, afastamento, emissão, oposição, um subordinado, aplicação, materialidade, carne, corpo e as artes marciais (tudo acima tem relação com a vida estabelecida). *Yin* é o trigramma *K'un*, a terra, a água e a lua. O trigramma *K'an* é a ondulação, a penetração, acumulação, espera, combinação, o regente, os ossos, a essência, princípio, mente e os assuntos civis (tudo acima refere-se à efetivação da natureza pessoal). Inalação e recuo¹⁵ representam o princípio de reversão do *yin* e do *yang*.

Ao examinar as palavras água e fogo, entenderemos com maior clareza. As chamas do fogo tendem a subir, enquanto que as águas sempre buscam pelo nível mais baixo. Se, todavia, colocamos o fogo sob a água, estaremos revertendo suas posições; mas se não empregarmos algum método para regulá-los, não haverá sucesso. Ora, se colocarmos então a água em um pote sobre o fogo, ela será aquecida pelo fogo. Nessas condições, não só ela não afundará, como ainda absorverá calor do fogo. Ao mesmo tempo, ainda que as chamas tenham tendência a subir, o pote impõe limite ao fogo, impedindo-o de queimar sem controle, e possibilitando à água ser destilada continuamente. Isto é chamado de princípio da água e do fogo complementando-se um ao outro, ou princípio de reversão.

Ao permitirmos que o fogo ascenda e a água abaixe, eles separam-se. Esta é a razão de procurarmos mantê-los em uma relação complementar. Este é, portanto, o princípio de

¹⁴Isto é, flexionado.

¹⁵"Inhaling and retreating".

separar em dois e recombinar em um. Por isso costuma-se dizer "do um o dois, e do dois o um". Em suma, este princípio é o conceito do três, ou seja, Céu, Terra e Homem. Compreendendo a reversão do *yin* e do *yang*, é permitido começar a falar do *Tao*. Entendendo sem lapsos o *Tao*, podemos começar a falar do homem¹⁶. Só é possível ampliar o conceito de *Tao* através do homem; saber o que é o *Tao* não é uma coisa à parte do homem. Depois poderemos começar a discutir a unidade do Céu e da Terra. O Céu está acima, a Terra abaixo; o homem ocupa o centro. Se pudermos explorar o Céu e contemplar a Terra unida com o sol e a lua, unificada com as cinco montanhas sagradas, quatro grandes rios, aurora e crepúsculo, alternância das quatro estações, participando do florescimento e reprodução de árvores e ervas, permeada pelo destino por deuses e espectros, e se pudermos compreender a ascensão e queda dos eventos humanos, então podemos falar de *Ch'ien* e *K'un* como o Céu macrocósmico, e a Terra e o Homem como o Céu microcósmico e a terra.

Estenda sua ciência e investigue o mundo através da sabedoria e dos dons do Céu e da Terra. Isto, então, pode ser chamado de sabedoria e habilidade inatas do homem. Se nossos pensamentos jamais se afastam da verdade, eles terão um efeito poderoso. Se nosso grande *ch'i* for adequadamente nutrido e não danificado, ele durará para sempre. Isto é o que pretendemos significar quando comparamos o corpo humano com o Céu e a Terra em miniatura. O Céu é a natureza pessoal, e a Terra é a vida pessoal. A luz e a sensibilidade no homem são seu espírito. Se o espírito não é puro, como preencher o papel de terceiro participante entre o Céu e a Terra? Qual o significado da existência, se não exploramos a natureza pessoal, cultivamos a vida, expandimos o espírito e não nos desenvolvemos positivamente, com plenitude?

Avaliando o Oponente

Em combate com o adversário, primeiro observe se o seu físico é grande ou pequeno. Se é grande, é provável que ele tenha uma força bruta considerável, fazendo com que eu responda com superior habilidade. Se ele tem uma constituição leve, ele deve ser habilidoso, sendo necessário atacá-lo com vigor. Deste modo, supero o fraco com o forte, e o poderoso com a esperteza. Independentemente do tamanho, se o combatente adota posturas elevadas, devo primeiro lançar mão das posturas rebaixadas, para só depois empregar as elevadas. Este é o método do acima e abaixo, do *yin* e do *yang*.

Examinando os movimentos do adversário, primeiro reparo em seus olhos, depois no corpo e nas mãos. Se o atacante pretende golpear com os punhos, observo primeiro seus ombros ou o seu recuo; se a intenção dele é chutar, seu corpo inclinará antes, denunciando sua intenção. Tudo isso vendo ao avançar, como pode-se falhar em prevalecer? Se o oponente aproxima-se com um semblante amigável, primeiro neutralizo-o com suavidade; mas se ele avança com um olhar feroz, isto indica suas intenções maléficas, e será necessário empregar toda a minha força para golpeá-lo. Deste modo, só lhe dou em retorno exatamente o

¹⁶Para melhor compreensão deste assunto (assim como de todos os outros), recomenda-se a leitura dos comentários de Richard Wilhelm em "Tao Te King", de Lao Tzu, Editora Pensamento.

mesmo que ele me oferece. Praticantes de T'ai-chi ch'üan são refinados a princípio, tornando-se agressivos somente quando pressionados.

Combatendo, verificamos ainda que diversos oponentes variam quanto à velocidade. Se suas mãos são lentas, devo penetrar, aderir, juntar e acompanhar; mas se suas mãos são velozes e o atacante golpeia com selvageria, devo manter a mente calma, a coragem forte e observar a explosão final dos golpes, conforme ele se aproxima. Concentrando em um ponto, neutralizo à direita e à esquerda, provocando o retorno do ataque. Há um ditado assim: "somente a mão sensitiva pode ser como o bode andando sobre a corda bamba". Este é o princípio do T'ai-chi ch'üan de responder à velocidade com velocidade, e de acompanhar a morosidade com a lentidão.

Há mais de um método de combate. Se meu oponente ainda não se aproximou, primeiro conecto com as mãos, enquanto avanço com os pés. Neutralizo e penetro, penetro e neutralizo. Se o adversário é habilidoso ao escapar, não ousou persegui-lo, mas adoto uma das treze posturas, aguardando; eu não o sigo em seu encalço, mas sou como o tigre na moita, esperando por sua presa. Quando os movimentos do combatente são irregulares e imprevisíveis, permaneço no centro da Grande Polaridade; enfatizo a serenidade e a estabilidade, enquanto que ele enfatiza a movimentação e a ansiedade; o fogo da ansiedade tudo incendeia e não conhece precedentes, mas eu ataco com boa e plena compostura. Este é um exemplo de mútua produção e destruição. Não encontro dificuldade em penetrar na defesa interna do oponente. A Grande Polaridade dá nascimento ao *yin* e *yang*, aos quatro duogramas e aos oito trigramas. Isto é fixo e eterno.

Introdução à História da Transmissão da Lança de T'ai-chi

O Mestre Imortal Chang San-feng estava praticando as artes Taoístas nas montanhas Wutang. Ao descansar, ele meditava treinando seu espírito, voltando à Fonte Original. Quando ativo, ele vagava pelas Três Montanhas e pelos Cinco Picos. Toda manhã, o Imortal restaurava-se em uma local isolado no topo de uma montanha, aonde ele recolhia os mais refinados elementos e o *ch'i* do Céu e da Terra, fazendo-os circular com exercícios respiratórios.

Certo dia, repentinamente, o Imortal avistou uma explosão de luz dourada, onde as nuvens encontravam-se com os picos ocultos pela neblina. Mil raios de magnificente *ch'i* giravam e dançavam no Grande Vazio. O Imortal imediatamente correu para o lugar, mas não viu nada. Ele pesquisou o local onde estava a luz dourada, encontrando uma passagem e uma caverna. Ao aproximar-se da boca da caverna, duas serpentes douradas e de olhos brilhantes emergiram. O Imortal brandiu seu espanador e a luz dourada veio abaixo. Ele fixou sua vista nela e descobriu que havia duas lanças longas de 2,25 m cada. Elas aparentavam ser feitas de *rattan*¹⁷, mas não eram de *rattan*; pareciam de madeira, mas não eram de madeira. Sua qualidade era tal que não poderiam ser lesadas pela espada. Poderiam tornar-se suaves ou duras, conforme o desejo; também emanava delas um raro brilho. Olhando mais para o fundo, ele encontrou um livro. Seu título era "Lança de Penetrar e Aderir do T'ai-chi", e seu destino

¹⁷"Rattan", tipo de junco.

era ser transmitido ao mundo todo. Ele dominou os princípios contidos no livro e analisou todas as suas maravilhas. Todas as instruções eram escritas na forma de poemas. Atualmente não podemos compreender todos os princípios e maravilhas da lança, mas Mestre Chang extraiu o significado de cada palavra, transformando-as numa série de posturas. Agora todos os homens podem aprender e estudar esta arte.

Uma Exposição do Marcial, do Civil e dos Três Níveis do T'ai-chi

Ao falar-se do *Tao*, não há por onde começar, a não ser o cultivo de si mesmo. O método de auto-cultivo pode ser dividido em três ensinamentos. Cada ensinamento representa um nível de desenvolvimento. O nível mais alto é o do grande desenvolvimento e o mais baixo é o do pequeno desenvolvimento; o médio é o da sinceridade. Há três níveis de desenvolvimento, mas a realização é única.

O civil é cultivado internamente e o marcial, externamente. A cultura física¹⁸ é interna e as artes marciais são externas. Quando o cultivo do interno e do externo resultam em conquistas superiores, este é o nível mais elevado de realização. Se desenvolvemos a arte marcial através da cultura física e do aspecto civil, ou se desenvolvemos o aspecto civil e a cultura física através da arte marcial, este é o nível médio de desenvolvimento. O nível mais baixo é, portanto, saber a cultura física sem o aspecto marcial, ou somente praticar artes marciais sem a cultura física.

Uma História de Mestre Yang Lu-Ch'an

Uma vez recebida a transmissão, Mestre Yang Lu-ch'an demonstrava uma natureza tranqüila e um caráter leal e generoso. Quando sua família ganhava um pouco a mais, distribuía generosamente entre os amigos. Certo dia, um de seus amigos pediu uma determinada quantia emprestada para uma viagem, comprometendo-se a devolvê-la posteriormente. Mestre Yang deliberadamente divertiu-se às suas custas, dizendo: "já que você toma este dinheiro emprestado, pode fazer-me um favor? Segure na ponta de minha lança para que eu possa atirá-lo para cima do telhado. Se você não pousar bem apoiado sobre seus pés, meu bolso estará vazio". O homem concordou. Mestre Yang utilizou sua mente para mobilizar o *ch'i* e arremessou-o para o topo do telhado. O homem caiu completamente pasmado e duro, como uma estátua de madeira, com o corpo dobrado para a frente. O Mestre rindo, tratou de arranjar-lhe uma escada. Ao descer, o homem declarou que estava realmente espantado. O Mestre riu novamente, dizendo que aquilo era apenas uma brincadeira, e deu o dinheiro ao homem. O homem partiu, muito satisfeito com o ocorrido.

Uma História do Tutor Imperial Yang Ch'ien-hou

Há muito tempo atrás, havia um proeminente oficial de nome Chi Su, amante das artes marciais e muito aplicado em tais estudos. Ao ouvir falar que Mestre Yang havia recebido a transmissão secreta de Wutang, viajou para a capital para convidá-lo para uma estadia em sua

¹⁸Traduzido fielmente do inglês. Contudo, não deve ter o sentido usual do ocidente.

casa. Em pouco mais de um mês, ele se introduziu nas técnicas de mão e nas aplicações de espada e lança. O Mestre sempre discorria para ele sobre a superioridade da suavidade e tranqüilidade. Como resultado, a fama de Lu-ch'an espalhou-se mais do que nunca.

Em Shensi, havia um homem chamado Wang da Grande Espada, cujo apelido era Bravo da Estalagem Vermelha. Ele podia levantar 250 Kg e cobrir 500 Km em um dia. Ele era excelente no manejo do facão e amava a prática com lança. Ele era o artista marcial mais famoso de Shensi e tinha mais de quinhentos alunos. Ao ouvir falar do *ch'i* de Mestre Yang, reagiu com ceticismo e resolveu desafiá-lo para um confronto. Mestre Yang, no entanto, declinou do convite, dizendo: "Mestre Wang, você treinou diligentemente por muito tempo. Receio não pertencer ao mesmo nível que o seu". Wang tomou o Mestre por covarde, pressionando-o com as seguintes palavras: "Há muito tempo venho ouvindo falar do T'ai-chi ch'üan, mas tenho minhas dúvidas se a lança de T'ai-chi pode ser colocada em uso prático".

O Mestre, sentindo que não teria escolha, deixou seu assento sorrindo e apanhou sua lança, entrando no pátio. Wang investiu contra o peito do Mestre, mas este rodou seu corpo e puxou-o para trás. Wang firmou sua lança e começou a aplicar pressão, mas Yang permaneceu vazio. Quando Wang recolheu sua lança e preparava-se para matá-lo, o Mestre tomou vantagem de sua energia de aproximação e usou a técnica de "esgotar", para atordoá-lo. Sem saber o que aconteceu, a lança de Wang voltou tão reta quanto uma vareta de incenso, fazendo com que ele golpeasse a sua própria face. Ele caiu voltado para cima, a seis ou sete passos de distância. Levantando, ele desculpou-se: "a partir de agora, eu respeito seu poder miraculoso". Ele abandonou completamente seus próprios métodos e seguiu Mestre Yang. Muito conscientemente, estudou por muito tempo. Tendo encontrado seu superior, ele foi capaz de estudar sem ciúme e sem vergonha de ser humilde, o que rendeu grande reputação a si mesmo.

MISCELÂNEA DE COMENTÁRIOS

Havia um homem que queria estudar as artes marciais e resolveu questionar qual era o sistema melhor, interno ou externo. Eu respondi que todos os sistemas legados por mestres ancestrais são bons, tudo é uma questão de receber ou não uma verdadeira transmissão. Eis que ele perguntou novamente: "qual a melhor escola, Shaolin ou Wutang?" Eu lhe disse que, se ele queria aprender Wutang, deveria treinar T'ai-chi ch'üan, e se ele queria treinar Shaolin, deveria treinar Shaolin. Todos deveriam seguir suas próprias inclinações.

Em seguida, ele ainda quis saber quantos anos eram necessários para aprender T'ai-chi ch'üan. Eu respondi: "meu amigo, no que se refere às artes marciais, não se pode falar em termos de anos. Um instrutor pode usar o mesmo método para transmitir seu conhecimento, mas a capacidade de cada aluno é diferente. Alguns aprendem em um ano ou dois; outros, em cinco ou seis meses. Há também aqueles que fracassam na compreensão, mesmo após dez ou vinte anos. Nesta arte, excelência não é uma questão de estatura ou de idade, mas exclusivamente de inteligência individual. Tenho estudado esta arte por mais de quinze anos, mas freqüentemente sinto a necessidade de apelar para instrutores".

O Segredo do Estudo das Artes Marciais

Respeite a arte e respeite o instrutor,
Com a verdadeira transmissão
Você será contemplado.
Desrespeite a arte e desrespeite o instrutor,
Melhor é a consideração
De que seu tempo é desperdiçado.

Uma História de Yang Lu-ch'an

Quando Mestre Yang lu-ch'an estava na capital, havia um lutador que era adepto do uso de pontos de pressão. Este homem ouvira falar do Mestre e desejava desafiá-lo. Quando ele tentou testar sua arte, Mestre Lu-ch'an agarrou seu pulso e usou a técnica de "avaliação dos tendões". O oponente foi incapaz de estender seus dedos. Mestre prosseguiu, levantando seus pés do solo. Mestre então disse a ele: "não se envergonhe de sua habilidade. Lembre-se dos seus muitos anos de prática com seriedade. Se não fosse por eles, você seria gravemente lesado". Desta forma, Mestre Yang recebeu então seu mais profundo respeito.

Tardiamente, Mestre Wang Tsung-yüeh difundiu sua arte através das regiões do leste, Chekiang e Honan, mas Chekiang a perdeu em tempo muito breve. Em Ch'en-chia-kou, Honan, ela foi passada para Yang Lu-ch'an. Após cinquenta anos e várias gerações, a maioria dos praticantes de T'ai-chi ch'üan pertence ao estilo Yang. Por que razão, poderia se perguntar, teria a família Yang mantido um completo monopólio no Condado de Yung-nien? Ainda que encontremos outros bons praticantes, eles estão entre os dez peculiares alunos de Yang Pan-hou. Portanto, entre os praticantes de T'ai-chi ch'üan não há nenhum que não tenha sido auxiliado pelos mestres Yang.

Alguns dizem que o T'ai-chi ch'üan não tem uso prático. Outrora, Pequim foi um magneto para todos os heróis marciais da China. Todos chamavam Yang Pan-hou de "Yang, o imbatível". Se você diz que não pode atirar alguém longe com o T'ai-chi, isto acontece simplesmente porque sua habilidade ainda não amadureceu. Jamais diga que o T'ai-chi não tem aplicação prática. Não tema qualquer pessoa que seja, mesmo se ela for tão forte quanto um touro. Se o poder interno não puder superar oponentes fortes, então por que incomodar-se em estudá-lo? Quando 500 kg de força apóiam-se em nada, eles são inúteis.

O Método Secreto de Tung Ying-chieh

Para usar o T'ai-chi, devemos saber a hora do dia, ter informações sobre o terreno e conhecer a harmonia humana.

O método que diz respeito à hora do dia significa que não devemos encarar o leste pela manhã, nem o sul durante o meio-dia e nem o oeste pela tarde, ao entrar em combate. Isto porque devemos evitar encarar o sol.

Quanto ao terreno, primeiro faça um reconhecimento de seu relevo, analisando o espaço disponível e a elevação. Quando lutamos, é mais vantajoso ocupar o solo mais rebaixado.

O método da harmonia humana diz o seguinte: ainda que você esteja envolvido em uma disputa, seja polido e jamais perca a sua dignidade.

- Há um grande número de estilos de T'ai-chi atualmente, o que torna muito difícil para os estudantes a distinção entre o bom e o ruim. Permitam-me respeitosamente recomendar um método. Se eles são capazes de utilizar tanto a suavidade quanto a dureza e, além disso, de relaxar os músculos e revigorar o sangue, então eles são corretos, independentemente do aspecto individual ou da transmissão. Mas há também um outro método, baseado nos aspectos civil e marcial. Observe seus braços; se a pele é muito suave e os ossos e a carne estão bem relaxados e pesados, isto é correto. Este é o método civil para avaliar a qualidade. Agora, quando trata-se de aplicações de defesa pessoal, devemos olhar atentamente para a habilidade de empregar métodos e posturas do T'ai-chi sem confusão, e a capacidade de atirar longe os adversários sem perder a naturalidade. Este é o método marcial para avaliar a qualidade. Se o indivíduo usa força e golpeia com selvageria, ele pode até ser vitorioso, mas não passa de pura sorte; isto não é uma verdadeira transmissão e não é, de maneira alguma, um método. Assim será fácil para os estudantes o reconhecimento da verdadeira arte.
- No T'ai-chi ch'üan, a habilidade do cultivo pessoal física e espiritualmente, mas não da auto-defesa, é a realização civil. A capacidade de defesa pessoal, mas não do auto-conhecimento, é a realização marcial. O verdadeiro método do T'ai-chi é suave. A habilidade de instruir pessoas, tanto no aspecto civil quanto no marcial, é o T'ai-chi completo, civil e marcial.
- Os fatores mais importantes na determinação da força ou da fraqueza de alguém são o *chi* e o sangue. O estilo de Mestre Yang é suave, aberto e relaxado; além disso, é o mais adequado para alongar os músculos e revigorar o sangue. Se aqueles que são fracos praticarem o estilo de Mestre Yang, verão resultados espantosos.
- Há técnicas de "romper tendões" e de "quebrar ossos" no T'ai-chi; encontramos ainda "pontos de pressão", "mão yin e mão yang", "mãos dos Cinco Elementos", "penetração dos ossos", "martelo de arrancar o coração", "cotovelo olho de tigre", "ombro da montanha aderente", "perna de pato mandarim", "agarrar sorrateiramente" e "abater o touro do outro lado da montanha". Esta última técnica não significa abater literalmente um touro, mas sua aplicação, sem causar dor na pele, provocará grandes danos internos.
- T'ai-chi ch'üan é um sistema interno (*nei-chia ch'üan*). Ele é conhecido popularmente como "Boxe Interno". (*nei-kung ch'üan*). O sistema interno é o mais perigoso dentre as artes marciais. Depois de adquirir maestria, torna-se da máxima importância permanecer gentil e suave. Não empregue facilmente sua força plena para atacar alguém, pois isso fará com que o legado dos mestres ancestrais caia em desgraça.
- O T'ai-chi ch'üan desfruta de grande popularidade na China contemporânea: entre os artistas marciais, todos muito valorizam a sua prática. Todavia, cada estudante tem um

objetivo diferente. Se a intenção é simplesmente treinar um exercício físico, qualquer instrutor servirá. Mas se a meta é aprender a defesa pessoal, então um mestre superior é indispensável.

- A prática do T'ai-chi pode fortalecer o fraco e rejuvenescer o velho. Para quem deseja ter resultados em um breve período, aconselho evitar o álcool, tabaco e sexo, além de treinar um número considerável de horas. Restrinja todas as formas de hábitos nefastos.
- A transmissão das artes marciais começa com duas grandes escolas: Wutang e Shaolin. Nos dias atuais, elas permanecem distintas. Entre os estilos originais do Templo Shaolin, surgiu um diverso número de sistemas. Também aqueles das Montanhas Wutang tiveram suas subdivisões. Dizer que eles são todos iguais é impossível. Se falarmos apenas de T'ai-chi ch'üan, a maioria das escolas valem-se da transmissão de Yang Lu-ch'an. No presente, houve divisão entre Escola do Oriente e Escola do Ocidente, sendo que cada qual louva aos céus a si própria. Os iniciantes encontrarão grande dificuldade em determinar os méritos relativos. Eu posso dizer que a minha arte é a melhor, mas em última análise, quem poderá dizer? O ideal é ter consciência a respeito das diferentes posturas. Alguns dizem que deve-se enfatizar a força nelas, outros acentuam a habilidade; seja qual for o caso, só deve haver um único conjunto de princípios. Sem a verdadeira transmissão, ninguém pode entender a razão disto.
- Há dois métodos para aprender as artes marciais. Pode-se treinar com amigos de idade aproximada ou pode-se procurar um instrutor. Com perseverança, ambos serão bem sucedidos.
- Nas artes marciais, a questão de quanto o instrutor tem a oferecer recai completamente sobre o estudante, e não sobre o professor. Explicarei brevemente. Muita gente aprecia o valor do T'ai-chi ch'üan e deseja realmente aprendê-lo, mas a maioria torna-se cética quando trata-se de saber se o instrutor recebeu ou não a verdadeira transmissão. Mesmo antes de cruzar o portão eles já receiam trinta por cento. Ora, ainda que o instrutor pretenda passar seu conhecimento, o que pode ele fazer? Também é comum vários estudantes desistirem no meio do curso, reclamando que seu professor não quer compartilhar de seu conhecimento; mas isto eles o fazem sem questionamento dos seus próprios hábitos de aprendizado. Isto deveria ser uma advertência para aqueles que levantam acusações contra seus instrutores¹⁹. Comparo tudo isso ao general dos Três Reinos, Liu Pei, que requereu os serviços de K'ung Ming, mas sem sequer perguntar se ele tinha interesse de abandonar sua reclusão. Ele o solicitou uma, duas, três vezes, mas K'ung Ming não queria sair de seu isolamento. Como poderia Liu Pei valer-se de seu talento, agindo dessa forma? Que isso sirva de lição para os estudantes. Tenho esperança de que os colegas que difundem a arte do T'ai-chi pensem muito a esse respeito.
- Para aprender algo de bom, você deve usar um pouco a sua mente.

¹⁹Entretanto, vários mestres lançam mão ou de excessiva mistificação, ou de "técnicas secretas, reservadas para um nível mais que avançado".

- Quando você absorver algo de valor de algum livro, jamais diga que você o inventou por seus próprios méritos, pois isto mostra a sua ingratidão para com o autor de tão duro trabalho.
- Mestre Yang era bastante aberto ao transmitir sua arte. Ele ensinava a todos igualmente. Mas então por que alguns realizavam tanto e outros tão pouco? Isto deve-se às diferenças de disposição e inteligência e, como consequência, da compreensão do ensinamento, pois os princípios do T'ai-chi são extremamente profundos e não podem ser assimilados em um único dia. Há estágios de desenvolvimento e o método de ensinar é avançar passo a passo, até o ápice. Abandonar o estudo antes de alcançar o nível mais elevado e acusar o professor de ser um impostor é pura insensatez. Esperar contemplar pepitas de ouro depois de poucos dias e mínimo esforço, também não é nem um pouco realista. Mantenha-se firme no estudo e não haverá razão para o instrutor não abrir mão livremente de seu conhecimento.
- Certo dia, Mestre Yang estava com a disposição de divertir-se, enquanto demonstrava algumas aplicações práticas. Ele praticava o Tui Shou com Wang Pao-huan. Usando a técnica de Empurrar, ele atirou Wang a mais de três metros de distância. Foi realmente impressionante²⁰. A auto-defesa do Mestre no Tui Shou era tal, que parecia que ele não tinha raízes nos pés e que não poderia manter-se fixo. No entanto, sua expressão era perfeitamente composta e controlada, e suas mãos e pés eram leves e sensitivos; tudo o que ele tinha a fazer era levantar a mão para que o oponente voasse como uma flecha atirada pelo arco. Sua arte era, de fato, maravilhosa. Ninguém deixava de respeitá-la.
- T'ai-chi ch'üan é um sistema interno. Se as posturas são corretas e os princípios interiores compreendidos, então isto é T'ai-chi ch'üan. Mas se as posturas não são corretas nem os princípios entendidos, então até pode haver semelhança com o T'ai-chi, mas não há diferença alguma dos sistemas externos.
- Os tesouros das artes marciais ancestrais certamente não foram transmitidos intactos. No futuro, se todos aqueles que tendem a esquecer os seus professores continuarem, com perseverança, a desenvolver os ensinamentos que receberam, então certamente receberão a transmissão verdadeira. Isto é indubitável.
- Aprender as aplicações de auto-defesa é indispensável no T'ai-chi ch'üan. Estudantes com interesse primário nos exercícios físicos devem também estudar as aplicações. Se eles não o fazem, tornam-se muito estúpidos e lerdos e, ainda por cima, acabam por desistir. De fato, ignorar as aplicações é também um obstáculo para o fortalecimento do corpo.
- O propósito de dominar as aplicações de defesa pessoal não é espancar as pessoas, mas sim estudar seus maravilhosos princípios com os amigos. Você ataca e eu neutralizo, eu golpeio e você responde. Isto continua mais e mais, sem fim. Todo tipo de mudança pode

²⁰ "Three yards" = 2,74 m. Não impressiona muito, pode ser um erro de conversão.

tomar lugar, sem exaurir as possibilidades. Quando percebemos que as variações do T'ai-chi ch'üan são infinitas, com suas mãos dançantes e passos diversos, o interesse aumenta diariamente. Com a prática através dos anos, esse contínuo e inesquecível prazer grandemente fortalece o corpo. Treinar o corpo é muito importante no estudo das aplicações e é mais importante ainda, se você pretende enfrentar adversários. Portanto, caros amigos, é absolutamente necessário estudar as aplicações.



CAPÍTULO 8

PREFÁCIO E INTRODUÇÃO DE "OS PRINCÍPIOS COMPLETOS E AS APLICAÇÕES DO T'AI-CHI CH'ÜAN"

Do T'ai-chi ch'üan t'i-yung ch'üan-shu
(Princípios Completos e Aplicações
do T'ai-chi ch'üan), de Yang Ch'eng-fu.
Taipei: Chung-hua wu-shu
ch'u pan-she, 1975 (1a. ed. 1934).



O Prefácio de Yang Ch'eng-fu

Na minha juventude, costumava observar meu avô, Yang Lu-ch'an, liderar meus tios e outros estudantes na prática diária do T'ai-chi ch'üan. Eles treinavam individualmente ou em duplas, dia e noite, sem descanso. Todavia, eu estava cético a respeito do valor da defesa pessoal contra um homem, pois seu estudo parecia-me sem valor e temia que, no futuro, tivesse que estudar a defesa contra dez mil.

Com um pouco mais de idade, meu tio, Yang Pan-Hou, convidou-me para treinar com ele. Como eu não conseguia conciliar minhas dúvidas com o estudo, apresentei-as diretamente ao meu avô. Meu pai, Chien-hou, ficou furioso e disse: "Muito bem, e agora? Que tipo de palavras são estas? Este é o legado de seu avô para a nossa família. O que você quer,

descartar-se de nossa herança?" Meu avô, Lu-ch'an, acalmou-o com as seguintes palavras: "as crianças não devem ser coagidas". Ele me deu um tapinha afetuoso e continuou: "agüente um minuto e deixe-me explicar. A razão pela qual eu treino e ensino esta arte não é desafiar os outros, mas é a auto-defesa; não é para lutar com o mundo, mas para salvar a nação. Os cavalheiros de hoje conhecem apenas as grandezas da nação, mas não suas fraquezas. Ocorre que nossos líderes ansiosamente formulam milícias contra a pobreza, mas eu nunca ouvi falar de planos para levantar os fracos ou curar os doentes. Em uma nação de gente doente, quem é digno dessa tarefa? Somos pobres porque somos fracos. Se examinarmos a ascensão das nações, veremos que todas elas iniciam por fortalecer seu povo. A virilidade e o vigor dos europeus e dos americanos dispensam comentários; já os japoneses, embora com aparência de pigmeus, é um povo disciplinado e determinado. Quando a nossa gente fraca e magra encarar tudo isso, não precisaremos de adivinhações para predizer o desfecho. Portanto, o melhor método de salvar a nação é fazer da recuperação do fraco a nossa mais alta prioridade. Ignorá-lo é condenar-se ao fracasso.

Em minha juventude, passei a considerar o auxílio aos fracos como minha responsabilidade pessoal. Eu via artistas marciais cujos espíritos e físicos nada deixavam a desejar, em comparação com os tão aclamados homens musculosos do Ocidente. Empenhei-me em aprender sua arte, mas eles guardavam seus segredos, os quais não pretendiam revelar. Foi deste modo que eu descobri que a China, embora possuidora da arte da saúde física, não se tornara uma terra de fracos sem motivo.

Mais tarde, ouvi falar de uma certa família Ch'en, em Ch'en-chia-kou, Honan, que ficara famosa por desenvolver um estilo interno de boxe; apressei-me em procurá-los para estudar com Ch'en Ch'ang-hsing. Embora não causassem o meu retorno, eu ainda não tinha a permissão de compartilhar de seus segredos, mesmo depois de longo tempo. Controlei-me pacientemente por mais de dez anos. Meu instrutor acabou cedendo à minha sinceridade e, nas tardes em que todos repousavam, começou a revelar seus segredos para mim. Após completar meus estudos, vim para a capital e prestei um juramento para ensinar a arte livremente, para todos os interessados. Não foi necessário um longo período para que eu pudesse constatar que o magro havia encorpado, o gordo perdido peso, e o doente havia se curado. Foi muito gratificante.

Parecia-me que seria muito limitado o que um único indivíduo poderia ensinar, assim como aquele velho tolo que queria remover a montanha. Também aqueles da geração anterior à minha, que só pensavam em combater, não optariam por deixar de estudar sua arte, ao ver tal método de salvar a nação?" Neste momento, subitamente eu comecei a apreciar a grande diligência de meu avô para com sua arte e, a partir de então, comecei a empenhar-me por dar continuidade à transmissão familiar. Eu me submeti arduamente aos treinos.

Meu avô legou-me estas palavras: " O T'ai-chi ch'üan começou com Chang San-feng, no final da dinastia Sung. Ele a transmitiu a Wang Tsung-yüeh, Ch'en Chou-t'ung, Chang Sung-hsi e Chiang Fa sucessivamente, sem interrupção. Meu professor, Ch'en Ch'ang-hsing, foi o único discípulo de Chiang Fa. Sua arte sempre foi baseada em tudo o que é natural, jamais afastando-se da Grande Polaridade. Ela consistia de treze posturas, com aplicações infinitas. O movimento está no corpo, mas sua influência alcança o espírito; contudo, sem

longa prática, é impossível atingir o nível mais elevado. Nunca me faltaram alunos, mas se eu procurar por aqueles que alcançaram a mais absoluta perfeição, eu não posso estar certo nem mesmo de Pan-hou. Entretanto, se falarmos apenas de uma ciência voltada para a saúde, constataremos que um só dia de esforço produz um só dia de benefício, um ano de treino produz um ano de resultados. Se você entender isto, meu neto, então você terá todos os meios de prosseguir com as minhas aspirações". Eu segui respeitosamente as suas palavras, e jamais ousei esquecê-las. Deste ponto em diante, eu trabalhei sem parar, por vinte anos. Meu avô, meu tio e meu pai se foram, um após o outro.

No princípio, eu comecei a aceitar estudantes em Pequim, mas sentia-me confinado e limitado em meus resultados. Foi então que resolvi viajar para a região de Fukien-Chekiang, entre os rios Yangtze e Huai. Posteriormente, pedi ao meu aluno, Ch'en Wei-ming, que publicasse um livro baseado nos meus ensinamentos orais. Agora, dez anos depois, o T'ai-chi ch'üan espalhou-se pelo norte e sul do rio Amarelo e a leste e oeste do Yangtze, tão distante quanto a província de Kwangtung. Considerados em conjunto, o número de alunos hoje é bastante grande. O livro de Ch'en explica apenas a seqüência da forma; olhando minhas posturas de dez anos atrás, observo que elas são inferiores às atuais. Com isto pode-se notar que a arte continuará a desenvolver-se indefinidamente.

Hoje, por causa do apelo de meus alunos, mais uma vez compilei o método completo de princípios e aplicações, acrescentando novas fotos. Eu o submeti à impressão com o objetivo de compartilhá-lo com o mundo. As técnicas de espada de dois gumes, lança, lança de duas pontas, facão, e outras, serão apresentadas num eventual segundo volume. Não ousei buscar a fama com a minha arte, mas desejo prosseguir modestamente com a ambição de meus antepassados, de reabilitar o povo e salvar a nação²¹.

Introdução

O princípio guia deste livro reside em dar igual importância tanto a princípios quanto a aplicações. O número de praticantes do T'ai-chi ch'üan aumenta a cada dia. Todavia, sem aprender a combinação entre princípios e aplicações, haverá muito pouco proveito. Não tenho pretensões de acrescentar algo a nível mundial, mas tenho a esperança de encontrar homens bravos, ambiciosos e devotados ao progresso. Em companhia de todos os meus compatriotas, eu gostaria de encorajá-los.

O T'ai-chi ch'üan é baseado na Grande Polaridade do *I Ching* e nos oito trigramas. Ele é desenvolvido a partir de três conceitos: princípio, *ch'i* e forma (*hsiang*). Como pode tudo aquilo a que Confúcio referiu-se como "abarcando todas as coisas do Céu e da Terra sem excesso" ser outra coisa, senão princípio, *ch'i* e forma? Eles são a origem do T'ai-chi ch'üan. Quando os três são desenvolvidos, aplicações e princípios estão completos. Quanto à forma, ela é modelada pela Grande Polaridade e os oito trigramas. *Ch'i* nada mais é do que *yin* e *yang*, duro e suave. O princípio controla o que permanece imutável na própria mudança, sendo a raiz da transformação. Os estudantes deveriam primeiro buscar a forma adequada,

²¹ Escrito por Yang Chao-ch'ing (Ch'eng-fu) em Kuang-p'ing, primavera de 1933 (nota do trad. inglês).

com o objetivo de cultivar o *ch'i*. Depois de um certo tempo, eles dominarão os princípios naturalmente.

A essência do T'ai-chi ch'üan encontra-se na regulação entre o movimento e a tranqüilidade. Portanto, em prática, devemos cuidar da altura de nossa posição, a leveza ou peso da movimentação, a extensão ou retração de nosso avanço ou recuo, a expansividade ou a delicadeza da respiração, a direção do olhar e as posições da cintura, cabeça, costas e barriga. É um erro estar subitamente alto ou subitamente baixo, repentinamente veloz ou repentinamente lento, e o mesmo vale para o investir e o recuar, leve e pesado, largo e estreito, ir para a esquerda, direita, acima, abaixo, em frente ou para a retaguarda, sem uniformidade. Somente quando a altura de nossa posição e a velocidade de nossas mãos são guiadas pela medida adequada, podemos nos livrar da necessidade de regras fixas de altura e velocidade.

Ao todo, existem treze pontos importantes para a prática do T'ai-chi ch'üan. Eles são:

1. Baixar os ombros e dobrar os cotovelos.
2. Recolher o peito e expandir as costas.
3. Deixar o *ch'i* baixar para o *tan-t'ien*.
4. Energia leve e sensitiva no topo da cabeça.
5. Relaxar a cintura e quadril.
6. Distinção do cheio e do vazio.
7. Coordenar o corpo superior e inferior.
8. Usar a mente, não a força.
9. Harmonizar o interno e o externo.
10. Conectar mente e *ch'i*.
11. Buscar serenidade no movimento.
12. Unificar serenidade e movimento.
13. Continuidade e uniformidade em cada postura.

Estes são os treze pontos. Devemos prestar atenção em cada movimento, e cada postura deve ser precisa. Nenhum destes treze conceitos pode ser descuidado. Espero que os estudantes mantenham uma atitude cuidadosa e crítica.

As aplicações de defesa pessoal deste livro são destinadas àqueles que já treinaram o T'ai-chi ch'üan e gostariam de alcançar um progresso ulterior. Eles não precisam ficar restringidos a uma determinada direção: eles podem experimentar qualquer um dos quatro lados ou quatro cantos das diagonais do quadrado. Aqueles que ainda não estão familiarizados com a forma não deveriam avançar com as aplicações, pois, sem um sólido fundamento, os resultados são mínimos. Espero que os iniciantes dediquem-se cuidadosamente às posturas mostradas nas ilustrações. Quando eles já tiverem se tornado adeptos da forma, não haverá dificuldades para dominar as aplicações.

Há apenas uma escola de T'ai-chi ch'üan; não há dois métodos. Não se torne desiludido pela sua própria esperteza: não faça adições nem subtrações. Se as modificações fossem necessárias neste método legado pelos valorosos homens do passado, elas teriam

sido implementadas durante os vários séculos, desde as dinastias Yüan e Ming até hoje. Teriam essas modificações a necessidade de esperar pela nossa própria geração? Espero que os futuros estudantes não se percam buscando os aspectos externos; ao contrário, espero que eles se dediquem à busca da verdade interior. Devemos ser pacientes, se desejarmos alcançar a mais elevada excelência. A coisa mais importante no estudo das posturas não é a aparência externa, mas alcançar a idéia essencial. O maior perigo consiste em introduzir inovações pessoais e acabar por transmitir erros como transmissão verdadeira. A verdadeira transmissão de princípios e aplicações é facilmente perdida, até chegar ao ponto de obscurecer a intenção dos primeiros mestres. Por esta razão oferecemos este livro, baseado nos antigos textos revisados, como um padrão correto.

T'ai-chi ch'üan não foi criado meramente para se altercar com baderneiros. Ao contrário, o Imortal Chang San-feng inventou esta suave arte marcial como um auxílio para a manutenção da saúde. Todos os interessados em saúde e auto-disciplina, eliminando doenças e prolongando os anos de vida, podem praticar: quer sejam letrados, jovens, velhos ou mulheres. Aqueles que praticarem fielmente terão resultados consistentes em três anos. Se alguém nos perguntar qual a sua utilidade, podemos dizer que ele nos permite dispensar o uso da força e, ainda mais, não sermos intimidados pela força. Se formos atacados por uma pessoa muito forte, nossa suavidade suprema é suficiente para nos descartarmos dela. Nosso sucesso deve-se ao acompanhamento da força do adversário. Podemos dizer que a chave da saúde e da auto-disciplina está em seguir e preservar a fraqueza. Mesmo a força de guerreiros antigos como Meng Pen ou Hsia Yü não são de interesse para os praticantes do T'ai-chi ch'üan.

Ao iniciar os estudos da forma do T'ai-chi, devemos absolutamente evitar a precipitação. A cada dia, pratique uma ou duas posturas; assim será fácil apreciar sua essência interior. Aqueles que praticam demais e de uma só vez, não podem fazer mais do que arranhar superfície. Depois de terminar a prática, jamais sente-se imediatamente, mas ande um pouco para reajustar o *ch'i* e o sangue.

Depois de treinar no calor do verão, não lave as mãos com água fria, ou você será "afligido pelo fogo". Após a prática no inverno, vista rapidamente um agasalho, para evitar um resfriado. Sua habilidade aumentará durante o inverno ou verão. Por isso é dito para "treinar três períodos após o solstício de verão e três períodos após o solstício de inverno", pois neles a influência do sol é mais poderosa do que no outono ou na primavera. É absolutamente essencial praticar a forma logo após acordar e pouco antes de deitar. Deste modo, a habilidade pessoal rapidamente mostrará seus progressos.



*Tradução de **Giancarlo Salvagni***