

## Taichi - O que é ?



### A Prática do Tai Chi:

O tai chi se compõe basicamente de uma cadeia lenta e uniforme de movimentos circulares feitos com suavidade, relaxamento e agilidade, acompanhados de um vácuo interior (wu-wei), todas estas características e condições específicas permitem o fluir do impulso vital (chi), o prana dos hindus, com o conseguinte aumento da consciência e da longevidade.

Enquanto se desenvolve o movimento se deve tentar "sentir conscientemente cada parte que se move em harmonia com a unidade que o controla". Todos os movimentos devem ser naturais, todo movimento forçado é incorreto, dado que qualquer tensão coíbe a canalização do chi.

Se pratica principalmente uma tábua ou exercício em solitário para o controle da energia interna, e em fases posteriores se passa a estudar o tui shou ou mãos empurradoras, que é um exercício de duas pessoas e que treina o estudante a não perder o contacto com as mãos do seu oponente.

Existem outras técnicas superiores, como o ta lu ou arte de desequilibrar a diferença e o san shou ou combate livre que treina o praticante nas inesperadas situações da defesa pessoal; por último, se estudam formas com armas, como a espada de duplo fio, o sabre de um fio ou o bastão longo, que permitem projectar harmonia interna a um objectivo exterior e chegar a sentir o instrumento utilizado como um prolongamento do mesmo e não como uma entidade alheia a ele.

### A Filosofia do Tai Chi:

O supremo objectivo da dança da saúde é a integração harmoniosa do homem (microcosmo) no universo (macrocosmo), por meio da canalização e livre circulação do chi, impulso vital por todo o corpo. "O tao engendra o um, O um engendra o dois, O dois engendra o três, O três engendra os dez mil seres. Os dez mil seres contêm no seu seio o yin e o yang. Os dois sopros vitais se auto-compensam num sopro vital harmonioso (chi)". Lao Tse

A cosmologia chinesa diferencia duas forças em constante oposição e absoluta complementaridade. Os opostos complementares, o yang é o masculino, seco, centrípeto, Sol, a luz; o yin é o feminino, húmido, centrífugo, a Lua, escuridão. A oposição e complementaridade destas forças cria todo o universo manifestado, mas nada é totalmente yin ou yang, todo o yin tem uma parte yang, e vice-versa, como fica expresso no diagrama do tai chi. Esta força bipolar (yin yang) se estende para o infinito em oito direcções diferentes, os oito trigramas pa kua por cima da polaridade e como causa desta brilha "a causa das causas", o incriado incognoscível, o "tao do céu e detentora".

### Efeitos Terapêuticos Derivados Do Exercício Habitual:

Com este sistema de ginástica trabalham todas as articulações, ligamentos e músculos do corpo, mas de uma forma relaxada e coordenada, não se produzindo, portanto, fricção de nenhuma classe nem desgastes articulares, sendo, portanto, aconselhados para pessoas de qualquer idade, sendo, além disso, muito beneficiado o seu exercício para idosos, para crianças e doentes crónicos. Ajuda a corrigir os transtornos da personalidade, anomalias do carácter, prisão de ventre, depressões, fraqueza, nervos, apatia, toxicomania e outras doenças, produzindo uma agradável sensação de

harmonia, equilíbrio e bem-estar.

#### Treino Da Vontade:

O desenvolvimento da vontade se efectua por meio de diferentes exercícios de constância, relaxação e concentração e vigilância interior (das diferentes regiões anatómicas), estes esforços de auto-disciplina devem ser suaves, constantes e progressivos.

E têm como fim desenvolver a eficácia do funcionamento do sistema nervoso central (córtex cerebral), depurar as emoções e equilibrar as funções fisiológicas.

#### Controle Respiratório:

Tem como fim a distribuição voluntária da energia cósmica aos órgãos, actuando simultaneamente junto com o treino da vontade ao desenvolvimento da pessoa. Existe um sem-fim de exercícios respiratórios, que por falta de espaço nem sequer podemos enumerar.

Não obstante, é importante ter em conta que o controle da respiração não deve ultrapassar uns limites, a partir dos quais poderia ser prejudicial e inclusive perigoso, especialmente os exercícios que impliquem numa retenção da expiração ou da inspiração, que só devem ser praticados sob a responsabilidade de um instrutor competente, a naturalidade é a regra de ouro de todo exercício respiratório que seja praticado sem a supervisão de um perito.

#### Ginástica Postural:

Estática - Consiste num conjunto de posturas nas que se levam a cabo exercícios de concentração, relaxação e vigilância interior (dois diferentes órgãos) se trabalha simultaneamente o controle respiratório e a visualização no desenvolvimento destas técnicas internas.

Dinâmica - Tem como fim o fortalecimento e desenvolvimento do corpo por meio da distribuição equilibrada do chi e o fortalecimento de ossos, tendões, órgãos, músculos, etc, prestando especial atenção aos cinco sentidos e ao seu correcto funcionamento.

Se compõe de exercícios de auto-massagem, rotações articulares, movimentos de ginástica e dígito-pressão sobre os meridianos energéticos.

#### Em resumo:

As histórias sobre a sua origem são muitas. Acredita-se que Chen San Fen o criou, ao observar uma luta de vida ou morte entre um grou e uma serpente, através das observações dos movimentos destes dois animais, surgiu o Tai Chi, não descartando a hipótese do Tai Chi Chuan, ser uma derivação do sistema Tao Yin. A grande certeza é que desde o seu surgimento até hoje ela continua sendo uma arte viva.

O Tai Chi vem sendo praticado como uma disciplina curativa, terapêutica, preventiva de doenças há muito tempo principalmente onde surgiu na China, lá, é prescrito como parte de tratamentos de doenças crónicas como a ulcera, hipertensão, osteoporose, atrofia e outras. Os êxitos alcançados pelo Tai Chi Chuan como terapia para corpo e mente, e como arte marcial estão directamente relacionados com a sua prática. Tai Chi requer um elevado grau de concentração por parte do praticante (evitando, as divagações da mente); manter a lentidão e fluência dos movimentos; e naturalidade da respiração, numa harmonia equilibrada com os movimentos do corpo.

No passado o Tai Chi não era praticado com a finalidade terapêutica de hoje, os praticantes podem seguir varios caminhos, tanto no lado filosófico (fabuloso), no emocional, como no lado marcial, ou no terapêutico, vai de acordo com os interesses e necessidades de cada um.

A leveza e a suavidade dos movimentos são as principais características do Tai Chi Chuan, pois o encadeamento deve ser executado com lentidão e serenidade. Após a prática devemos nos sentir relaxados e descansados e jamais exaustos.

As rotinas do Tai Chi originalmente eram compostas por 37 movimentos, com o passar do tempo, foi evoluindo para 40, 42, 64, 81, 108, e hoje temos até mais do que isso.

Outra característica importante é a continuidade dos movimentos, todos os movimentos são fluidos, um continuação do outro, do principio ao fim, um fluxo contínuo e sereno de movimentos. Deve haver coordenação entre as partes superior e inferior do corpo, e harmonia entre os movimentos exteriores e interiores do corpo. Cada movimento do encadeamento envolve todo o corpo, sendo a cintura e as costas responsáveis pelos movimentos dos membros. Essa perfeita coordenação de movimentos elimina, progressivamente qualquer forma de rigidez ou desconexão motora. Durante a prática do Tai Chi Chuan, o praticante colherá benefícios para o corpo e mente, tomando uma nova postura diante da vida.

Com o passar do tempo, foram surgindo diversos estilos, mas sempre mantendo-se fieis à essência do Tai Chi Chuan mais antigo, que é o berço dos outros que surgiram posteriormente. Segundo as palavras do Mestre Wang Kiu Yu: "O que importa é que se você não se desviar dos princípios básicos estabelecidos nos textos clássicos, você chegará aos mesmos benefícios e se tornará um praticante eficiente".