

TODA A FILOSOFIA POR TRÁS DO TAI CHI

escrito por Triada



Há mil e uma lendas sobre a origem, os mestres e os preceitos do tai chi. Renda-se a esse fascinante universo de fábulas!

Texto • Carine Portela



Entre a garça e a serpente

A mais tradicional história sobre a criação do tai chi chuan se passa em um monastério taoísta, na montanha sagrada de Wudang. Conta-se que o sábio Chang Sang Feng estava meditando, quando foi interrompido por um barulho que vinha do jardim. Ao abrir a janela, ele se deparou com uma luta entre uma garça e uma serpente. Durante horas, observou o embate, em que o pássaro atacava a cobra com dureza, e esta se esquivava dos golpes com leveza e flexibilidade, aproveitando para contra-

atacar nos momentos de nervosismo do inimigo. Quando a serpente se distraia, era a vez da garça direcionar sua força para atingi-la. O confronto não teve vencedor, mas o sábio enxergou ali os princípios do yin e do yang, as energias opostas que regem o universo. Desse insight, surgiu a inspiração para criar o tai chi, a arte marcial que equilibra a energia (chi) do praticante por meio do equilíbrio em movimento de suas forças negativas (yin) e positivas (yang).

Sem vaidade

Logo que começou a frequentar aulas do mestre Wang Tsing, um discípulo curioso perguntou a ele por que o tai chi não utiliza o sistema de faixas coloridas que indicam o grau de aprendizagem do praticante, tão comum nas outras artes marciais. “Qual é o sentido de andar por aí com um cinturão, expondo a todos o que você sabe?”, questionou Wang. “Um bom guerreiro sabe que a vaidade não deve estar no topo de suas prioridades”.

Treinamento valioso

Certa vez, o guerreiro Ki Siao-Tzu foi encarregado de adestrar um galo de briga para o rei. Uma semana depois, o monarca perguntou: ‘Meu galo está pronto para o combate?’. Siao-Tzu respondeu: “Ainda não, ele é vaidoso e arrogante”. Mais uma semana passou, o rei repetiu a pergunta e ouviu a resposta: “Ainda não, ele reage a cada sombra ou ruído como se fosse uma provocação pessoal”. Um tempo depois, a questão voltou à tona. “Nada ainda. Ele ainda tem o olhar irritado e um ar de triunfo”, informou Siao-Tzu. Ao fim de três meses, quando o governante reiterou seu interesse em saber se o galo estava pronto para a briga, ouviu a seguinte notícia do treinador: “Ele está quase pronto. Quando os outros galos cantam, isso não o incomoda em nada. Quando se olha para ele, parece que se vê um galo de madeira. Seu chi é perfeito, ou seja, sua força

interior é perfeita”. Quando, finalmente, foi colocado em uma rinha, os outros galos não ousavam sequer aproximar-se dele.

Vida longa

Chang Sang Feng é, até hoje, venerado na China. Famílias taoístas transmitem as proezas do sábio de geração em geração. Há quem acredite que ele recebeu todos os seus ensinamentos em sonho e, também, quem garanta que ele descobriu o segredo do rejuvenescimento e viveu mais de 300 anos.

O inventor da prática

Outro mito da origem do tai chi conta que o inventor da prática – ou, pelo menos, de um de seus principais estilos – foi um velho general chamado Chen Wangting. Decepcionado com suas tropas depois de uma derrota no campo de batalha, ele se retirou em uma floresta para meditar. Lá, observou a flexibilidade dos animais e, comparando-a com a rigidez dos treinos militares a que estava acostumado, entendeu os principais defeitos de sua estratégia. Assim, desenvolveu o novo sistema, com posturas e movimentos inspirados em sua observação da natureza.

Apoio e equilíbrio

Yang Lu Chan, mestre do estilo Yang, exibiu sua sabedoria a um grupo de lutadores do templo Shaolin por meio de uma metáfora interessante. Com notável habilidade, ele apanhou um pardal no ar, colocou-o em sua mão esquerda e o cobriu suavemente com a mão direita. O pássaro tentava voar, mas era impossível, já que para isso ele precisaria primeiro ganhar impulso aplicando força sobre uma base com os pés – e essa base era inexistente, pois Lu Chan abaixava com delicadeza a mão esquerda a cada nova tentativa do pardal de levantar voo. Sorrindo, ele explicou aos lutadores: “Sem apoio e equilíbrio, ninguém vai a

lugar algum”.