

## **Os 10 Princípios Essenciais do Mestre Yang Chengfu**

**1 – Energia leve e sensível no topo da cabeça:** fique ereto e mantenha a cabeça e o pescoço naturalmente eretos com a mente concentrada no topo da cabeça. Não tencionar demais, pois isto não permite que o sangue e a energia vital circulem suavemente.

**2 – Afundar o peito e arredondar as costas:** mantenha o peito ligeiramente para dentro o que o capacita a afundar ou submergir a respiração no Tan Tien (baixo ventre). Não deixe o peito para fora (protuberante), pois isto vai fazer com que a respiração torne-se difícil e de alguma forma o topo vai ficar pesado.

**3 – Relaxar a cintura:** quando relaxamos a cintura, os dois pés terão força o suficiente para formar uma base sólida. Todos os movimentos dependem da ação da cintura. Os movimentos desajeitados no Tai Chi Chuan surgem de ações erradas da cintura.

**4 – Discernir cheio e vazio:** é de importância primeira no Tai Chi Chuan distinguirmos entre “Xu” vazio e “Shi” cheio. Se o peso do corpo está na perna direita, então a perna direita está cheia e a esquerda está vazia, e vice-versa. Quando conseguimos separar o cheio do vazio, giramos o corpo levemente sem usar força. Se não conseguimos separar, o passo é pesado e vagaroso, e a posição não é firme, não fornecendo equilíbrio.

**5 – Afundar os ombros e cotovelos:** devemos manter os ombros na posição natural e relaxados. Se elevamos os ombros, o chi vai subir com eles e todo o corpo vai ficar sem força. Devemos também manter os cotovelos para baixo senão não seremos capazes de manter os ombros relaxados e mover nosso corpo de forma suave.

**6 – Usar a mente e não a força:** na prática do Tai Chi Chuan, todo o corpo está relaxado e não há idéia de força bruta ou endurecida nas veias ou juntas por trás dos movimentos do corpo. Se os meridianos não estiverem bloqueados a energia vital vai circular no corpo inteiro. Mas se os meridianos forem preenchidos com força bruta, a energia vital não será capaz de circular e conseqüentemente o corpo não vai se mover facilmente ou suavemente. Deve-se assim usar a mente ao invés da força bruta, pois assim a energia vital irá seguir a consciência e circular por todo o corpo. Através da prática persistente seremos capazes de cultivar e desenvolver uma força interna genuína. Isto é o que os expertos em Tai Chi Chuan chamam de: “Flexível na aparência, mas poderoso na essência”.

**7 – Coordenar o superior e o inferior:** de acordo com a teoria do Tai Chi Chuan a raiz está nos pés, a força é emitida através das pernas, controlada pela cintura e expressa pelos dedos; os pés, pernas e a cintura formam um todo harmonioso. Quando as mãos e a cintura e as pernas se movem, os olhos devem seguir o seu movimento. Isto pode acontecer quando houver coordenação entre a parte superior e inferior. Se alguma parte para de mover-se, então os movimentos serão desconectados e cairão em desordem.

**8 – Harmonia entre o interno e o externo:** praticando o Tai Chi Chuan o foco está na mente e na consciência. Assim dizem: “O Espírito (Consciência) é o comandante e o corpo é o subordinado”. Se podemos elevar o Espírito com a mente tranqüila, então os movimentos serão naturalmente suaves e graciosos. As posturas não vão além do cheio e vazio, abrindo e fechando. Aquilo que é chamado abrir, significa que não apenas as mãos e os pés estão abertos, mas a mente também está aberta. Quando pudermos fazer com que o de dentro e o de fora se tornem um, a coordenação será completa e a perfeição será atingida.

**9 – Importância da continuidade:** no Tai Chi Chuan se focaliza a atenção na mente e não na força e os movimentos de início ao final são contínuos e circulares. Assim se diz: “É como um grande rio correndo incessantemente”.

**10 – Tranqüilidade no movimento:** no Tai Chi Chuan o movimento é combinado com a tranqüilidade e enquanto se executa os movimentos se mantém a tranqüilidade da mente. Na prática da “Forma”, quanto mais lento o movimento, melhores resultados são conseguidos. Isto acontece porque quando os movimentos são lentos, pode-se respirar profundamente e submergir o Chi no Tan Tien. Isto produz um efeito suavizante no corpo e na mente. Aprendizes de Tai Chi Chuan irão conseguir uma melhor compreensão de tudo isto, através de estudo cuidadoso e prática persistente.

*Fonte: Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental*