

## **CANSIGONG – os exercícios do Fio de Seda**

Cansigong, literalmente significando “exercícios do casulo da seda”, forma sem exagero, a essência do Taijiquan. Todos os movimentos, exercícios, aplicações e técnicas encontram seu sentido aqui. O Cansigong (em inglês “reeling silk”) composto por Grão-Mestre Chen Xiaowang é construído exercício por exercício e servem inicialmente como exercício básico para principiantes. Mas muito rapidamente se compreende, que aqui se encontra a chave para todo o resto e que o treinamento em Cansigong devia tornar-se um dos mais importantes componentes de treino especialmente para alunos avançados. Aprendemos nos concentrar, despertar as energias, acumulá-las no corpo e fundir-se na unidade, no “Abraço da Árvore” (Zhan Zhang). Esta situação é exatamente a pré-condição para os exercícios da seda. Sem perder a concentração e a conexão total no corpo, começamos a nos movimentar. A energia é conduzida pelo corpo de forma particular. O movimento deve ser tão completo e correto, que por um lado, nossa condição principal, estado original, não fica destruída, e por outro lado, pode ser gerado o fluxo de energia intrínseco a este movimento. Todos os membros do corpo devem ficar em consonância entre si. O espírito não pode ser negligenciado. Um pequeno movimento demais, um pouco de atenção a menos, e o fluxo de energia é destruído, é interrompido, “rompido”. Isto é comparável com o desenrolar de um fio de seda do casulo do bicho da seda. Se puxar forte demais, ele rompe. Se puxar pouco demais, ele gruda. Daí vem o nome. Nos textos clássicos se diz: “empurrar um fio através de um buraco com nove voltas de uma pérola”. Se deve combinar atenção e movimento tão suavemente, mas firme e coordenado, que o fio consiga encontrar seu caminho sem ser bloqueado – com esta imagem devia ficar claro, que o fio é empurrado e não puxado. O mesmo acontece no nosso exercício. Traduzindo, nosso corpo é livre de bloqueios, os movimentos são suaves, cheios de estrutura. A energia pode fluir livremente.

Os movimentos são formados de maneira que a energia flui de modo particular através do corpo. Aprendemos, não somente despertar e enriquecer nossas energias, mas também controlar. Este último é de suma importância, se quisermos conseguir benefício. Pois querendo cultivá-la para nossa saúde, autodefesa ou o que for, devemos aprender a controlá-la. Só assim podemos aplicá-la de forma direcionada. Os exercícios são construídos de forma muito simples: depois do Abraço da Árvore começamos fazer, em pé, movimentos com uma mão só. Quando conseguimos dominar este movimento, isto é, executar o princípio do Cansigong, segue o mesmo com duas mãos e com passos. Aprendemos uma segunda vez na vida, ficar em pé eretos e iniciamos nossas tentativas de andar. Mas esta vez, com um princípio. O princípio do Taiji.

O Espiralar do Fio da Seda com uma só mão:

Ficamos em pé eretos, os pés estão pertos um do outro. O topo da cabeça, orelhas, ombros, cintura, tornozelos ficam alinhados numa linha vertical. O corpo está relaxado, solto. O espírito está tranqüilo, a audição direcionada para trás. Colocamos a abertura entre polegar e dedo indicador da mão esquerda na cintura(1).



(1)

Depois afundamos o corpo um pouco, para que se possa soltar e abrir mais. A energia do Dantian fica mais forte(2). Assim podemos transferir o peso para a perna esquerda levantar o calcanhar direito, sem começar balançar(3).



(2)

(3)

Damos um passo, que deve ser mais largo do que a largura dos ombros, para a direita e colocamos o calcanhar no chão. Depois encostamos o pé por inteiro(4).



(4)

(5)

Conduzimos a mão direita num círculo passando pela esquerda superior para a direita, junto com uma mudança de peso. O peso está agora mais na perna direita, a palma da mão direita está virada para fora, com o cotovelo junto na altura do ombro. O braço está arredondado como um arco num ângulo de cerca 135 graus. Esta é a posição inicial(5).

Quando o corpo está centrado, todas as partes do corpo estão em relação correto entre si, e então começamos, relaxados, levar o braço num semicírculo para baixo. no final a palma da mão está direcionada meio para cima. Aqui não acontece nenhuma mudança de

peso. A energia flui das pontas dos dedos pelo ombro de volta até a cintura. É um movimento integrado do corpo inteiro, isto é, até as partes mais diminutas do corpo estão unidas entre si e tudo está sendo movimentado numa unidade. O movimento está sendo conduzido a partir do Dantian. Aqui tem sua origem. Generalizado pode se dizer, que no Taijiquan o Dantian é o iniciador de todos os modos de movimento. Não importa se é um movimento elevando ou baixando, abrindo ou fechando. O movimento sempre começa no Dantian e daí está sendo dirigido o tempo todo. Também os movimentos que descem a partir do topo da cabeça têm aqui sua origem. O sentido mais profundo desta afirmação será compreendido somente após um longo tempo de treinamento.

Quando a energia tiver chegado ao lado da cintura correspondente ao braço e o movimento assim ficou completo(1),



(1)

começamos transferir o peso para a outra perna até aproximadamente 60 a 70 % do peso. Braço e mão seguem e a área da cintura fica relaxada, que assim a energia poder fluir do lado da cintura para o Dantian. A mão está agora totalmente aberta para cima, na altura do Dantian (2). Os primeiros dois movimentos (1) e (2) são considerados movimentos Yin, porque aqui a energia retorna para o centro.



(2)

O primeiro movimento faz surgir Yin, enquanto o segundo movimento o completa. A energia flui de volta das extremidades para o centro. De fora para dentro. Agora giramos a cintura levemente para fora deixamos braço e mão seguir, no que o braço se levanta e a palma da mão gira em direção ao corpo e um pouco para fora. Assim a energia pode a partir do Dantian passando pelo Mingmen subir pela coluna vertebral. Aqui temos Yang ascendente (3).



(3)

Finalmente mudamos o peso novamente para a outra perna e a cintura gira para a frente. No mesmo tempo braço e mão giram de forma espiralar para fora. Estamos novamente na nossa posição inicial. Mão e cotovelo estão na mesma altura, pelo menos na altura dos ombros, para que a energia possa fluir por ombro e cotovelo até mão e ponta dos dedos (4). Yang está completo, a energia fluiu do centro para a extremidade. Isto é de dentro para fora. No movimento Yin, a energia flui de volta para o centro, no movimento Yang, do centro para fora.



(4)

Os movimentos (1) e (2) têm então caráter Yin, enquanto os movimentos 3 e 4 têm caráter Yang. Ambos com uma tendência crescente até chegar na plenitude. Então acontece a mudança. Um se transforma no outro. É como se estivéssemos envoltos num grande símbolo de Yang-Yin e em constante mutação. Quando um alcança seu absoluto, surge o outro, cresce e por sua vez alcança seu estado absoluto, para novamente se dissolver no outro. A arte consiste em não somente produzir o fluxo de energia, mas também perceber o momento da mudança e segui-la. Se me movimentar um pouco demais ou um pouco de menos, eu me bloqueio, Yin e Yang não podem ser absorvidos completamente. Preciso movimentar-me o suficiente para que o fio não se rompa, mas também não grude. Não demais e não de menos. Não duro demais, nem solto demais. Justamente assim que os efeitos se produzam. E eu preciso perceber o momento correto, para permitir a mudança e não impedi-la.

Quando não há mudança interna, isto é, quando Yin ou Yang se desenvolvem mais até seu ponto máximo, aí há mudança externa. Isto significa, o peso será transferido. Tendo uma mudança interna de Yin para Yang ou vice versa, o externo fica igual. Isto é, o peso não será transferido. Assim, no movimento 2 e 4, o peso será transferido, acontece uma mudança externa. No interior, Yin ou Yang respectivamente continuam crescendo. No

movimento 1 e 3 muda Yang para Yin ou vice versa. Acontece uma mudança interna. O externo continua constante, não há mudança de peso.

**Posição 1:** conduzir o braço num círculo para baixo. O Qi flui até a cintura. Mudança interna entre Yang e Yin, não há mudança de peso.

**Posição 4:** Há mudança de peso (mudança externa), a mão é conduzida para fora. O Qi flui até as pontas dos dedos. É produzido Yang pleno.



**Posição 2:** Yin se completa. Qi flui até o Dantian. Há mudança de peso (mudança externa), a mão é conduzida até a frente do Dantian.

**Posição 3:** Conduzir o braço de forma espiralar para fora. Qi flui subindo a coluna vertebral. Mudança interna entre Yin e Yang, não há mudança externa.

No interior do corpo se processa assim um fluxo constante. Surge uma circulação de energia do Dantian subindo a coluna vertebral passando pelo ombro, cotovelo e pontas dos dedos (Yang). Daqui flui de volta até a cintura e para o Dantian (Yin). Isto deve, num estágio avançado, acontecer sem interrupção.

Entendendo corretamente este principio, não só é possível praticar um bom Taijiquan, mas eu alcanço um entendimento profundo da natureza das coisas. Como surgem, como são, como se desenvolvem e também como novamente terminam. Transferido a outras áreas, não é mais algo extraordinário prever acontecimentos. Em relação com o Taijiquan demonstrei isto num escala pequena durante algumas apresentações, quando pude prever movimentos mudanças de peso e outras coisas em para mim desconhecidas formas de outros sistemas. Em Sri Lanka consegui mostrar a uma pessoa até a forma seguinte que eu nem conhecia. Depois desta minha demonstração a pessoa se lembrava e confirmava que era esta a forma correta mesmo. Com este exemplo é

possível imaginar como é possível no Taijiquan, reagira a ataques antes que estes se realizaram. Como é possível saber a partir de uma determinada situação, o que deve seguir logicamente. Assim se desenvolve aos poucos o Wuwei, o agir espontâneo, o não-agir.

Este primeiro exercício do desenrolar do fio da seda é praticado à direita e depois à esquerda, ou vice versa. Quantos giros praticar cada vez depende do tempo e da disposição do praticante. O braço é movimentado de forma espiral, ele não somente descreve um círculo, mas também gira de acordo com o movimento em si mesmo. Assim a energia flui em espiral pelo corpo. Todo se movimenta em espirais: Dantian, cintura, pernas e pés assim como o tronco, braços e mãos. Até a cabeça segue este princípio. Esta força é chamada Cansijin, “a força do bicho da seda”. Daí se desenvolve um potencial enorme. O corpo inteiro é incluído numa teia de energia espiralar. Nos exercícios da Seda em primeiro lugar com uma só mão, depois com duas mãos, na forma (do Taijiquan) de forma complexa. O corpo inteiro se torna assim fechado energeticamente. Condensa-se cada vez mais por meio da energia e se torna um todo compacto. Energias de um atacante são absorvidas por estas espirais, se perdem nelas, são desviadas para a terra ou devolvidas para o adversário. Por esta construção interna o corpo se torna forte e firme. Tudo está permeado por esta energia. Centenas de círculos fecham o corpo e o tornam estável e saudável.

Tendo compreendido o exercício com uma só mão, passamos a praticar junto com trabalho de passos. Sempre colocamos com o quarto movimento um pé junto ao outro, enquanto no segundo movimento colocamos o pé para fora. Os passos são sempre na mesma direção da mão que utilizamos, isto é, no exercício com o braço direito andamos para a direita, no exercício com o braço esquerdo andamos para a esquerda.

Mas nunca o “fio pode ser rompido”, nunca podemos perder nosso centro. Quando o movimento quatro está quase completo e a energia flui para as pontas dos dedos, colocamos o pé posterior junto ao outro, o restante do corpo fica estável, o passo se corrige, para assim fortalecer ainda mais o fluxo de energia em direção dos pontos dos dedos. Quando o movimento da mão tiver concluído, está assim também o movimento do corpo e assim está completo também o passo.

Assim pensamos. Em realidade porém é o inverso: quando o Dantian completou um movimento, então corpo e mão o seguiram. No movimento Dois a energia flui até o Dantian, avançamos no final o pé anterior para fora, a energia do Dantian fica mais forte ainda. Observamos nosso exercício do Abraço da Árvore e o do Fio da Seda sob o prisma de aprendizagem de ficar em pé e andar, parece mesmo que andamos como uma criança pequena. Aprendemos tudo isto novamente. Mas desta vez com o Princípio da movimentação.

Os quatro exercícios seguintes devem ser treinados como exercícios isolados:

1. zhen mian can si (you) exercício de seda frontal para direita
2. zheng mian can si (zuo) exercício de seda frontal para esquerda
3. heng kai bu (you) passo lateral para direita
4. heng kai bu (zua) passo lateral para esquerda

Depois seguem os quatro exercícios com ambos os braços:

5. shuang shou cam si (you) exercício da seda para direita com ambos os braços
6. shuang shou cam si (zuo) exercício da seda para esquerda com ambos os braços
7. qian jin bu (you) passo frontal à direita

8. qian jin bu (zuo)                      passo frontal à esquerda

E ainda os passos para trás:

9. hou tui bu (you)                      passo para trás à direita

10. hou tui bu (you)                      passo para trás à direita

Estes dez exercícios são considerados a primeira parte dos exercícios de seda. Os últimos seis exercícios não serão mais detalhadamente descritos aqui. Eles seguem o mesmo princípio como os de uma só mão, embora mais complexos, como aqui são feitos simultaneamente dois círculos de energia. Cada mão segue analogicamente ao exercício com uma só mão um círculo do Dantian passando pelo Mingmen, a coluna vertebral passando pelos ombros, cotovelos, mão e pontas dos dedos. No exercício com duas mãos ambos os círculos são análogos um ao outro, embora não iguais. Quando um lado descreve uma Fase Yin, predomina no outro a Fase Yang correspondente, e vice versa. Em cada uma das fases de mão Yin e Yang se alternam. Ambos os lados juntos resultam no quadro completo. Num lado, Yin, no outro lado, Yang, em sua fase de desenvolvimento correspondente e numa mudança constante entre si: somos imersos num símbolo de Yin-Yang, diga símbolo de Taiji, que nos envolve por completo. Até as pernas seguem este princípio em todos os exercícios de seda. Também de forma espiralar. Para isto, corpo e cintura devem ficar abertos. A cintura representa a conexão entre tronco e pernas. Estando fechada, as energias de cima não conseguem se unir com as de baixo. Não é possível gerar um fluxo nem unidade. Também a musculatura na cintura não é solta o suficiente com uma cintura fechada, para que o Dantian se possa soltar e abrir. O Dantian não podendo se abrir, não pode ser um ponto central de coleta de energia. Assim, a energia sobe para o peito e o tronco fica bloqueado. Assim não pode surgir nenhum movimento do Dantian, os movimentos não alcançam o centro e a energia essencial (zhenqi) não pode ser desenvolvida. É por isto que uma cintura solta, aberta e relaxada fica de máxima importância. Imaginemos agora todos os circuitos acima citados – para as mãos, para os pés, Yin aqui, Yang li e assim em diante -, então constatamos que seria necessário usar uma matemática superior para seguir todos estes fenômenos mentais ou até iniciá-los a partir da razão. Grão Mestre Chen Xiaowang costuma dizer aqui: "Por parte pensar, por parte não pensar, por parte pensar por parte sentir". Nossa consciência se dissolve no Todo. Prestamos atenção para executar corretamente os movimentos. O espírito conduz, controla e predomina. Mas ele se dissolve na totalidade do movimento.

A circulação da energia acontece nas pernas da mesma forma em que sucede nos braços. A energia flui de acordo com o movimento do Dantian pela cintura até as pontas dos pés e de lá de novo de volta até o Dantian. Mesmo que posso treinar isto em práticas separadas, mas devia ficar entendido, que o corpo como todo participa, quando a energia flui. Sendo assim, não pode ser que em cima esteja perfeito, e em baixo fique bloqueado. Os diversos circuitos descritos estão tidos como medida para todos possíveis circuitos e percursos de energia no corpo. Se um está correto, todos estão corretos. Se um ficar bloqueado, todos ficam prejudicados. Em resumo, é suficiente, se me concentro nos circuitos superiores. Escolho um e todos os outros se complementam com ele.

Segue ainda outro conjunto de nove exercícios de seda:

1. chuan zhang can si (you)                      exercício da seda das mãos que perfuram, a direita

2. chuan zhang can si (zuo)                      exercício da seda das mãos que perfuram, a esquerda

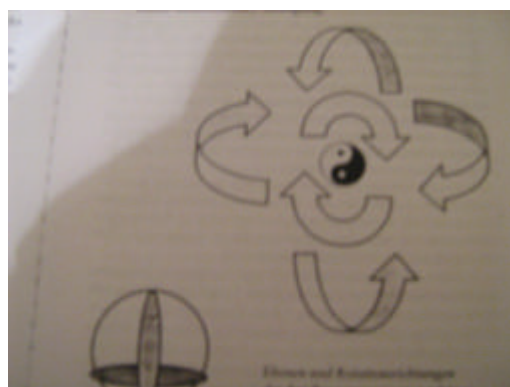
3. ce mian can si (you)	exercício da seda lateral, à direita
4. ce mian can si (zuo)	exercício da seda lateral, à esquerda
5. dan shou xiao can si (you)	pequeno exercício de seda com uma mão, à direita
6. dan shou xiao can si (zuo)	pequeno exercício de seda com uma mão, à esquerda
7. shuang shou xiao can si	pequeno exercício de seda com duas mãos
8. tui bu can si (you)	exercício de seda com a perna à direita
9. tui bu can si (zuo)	exercício de seda com a perna à esquerda

Estes nove exercícios são considerados sendo o segundo conjunto de exercícios de seda. Eles colocam o peso nos circuitos para frente e para trás e no espiralar das pernas. Os primeiros quatro porém são variantes dos circuitos laterais já descritos no primeiro conjunto.

Os circuitos para frente e para trás (anteriores e posteriores) correm de acordo com os meridianos Dumai e Renmai sobre as costas, cabeça, peito, barriga e abdômen ou vice versa, correspondentemente, onde sempre o corpo inteiro fica envolvido. O princípio destes exercícios é semelhante ao do primeiro conjunto, mas não serão descritos mais aqui. Obter conhecimento mais aprofundado é assunto de aulas ativas. Quanto mais intensivamente aprendi unir as energias nos circuitos laterais, anteriores e posteriores, e quanto mais intensivamente aprendi conectar os circuitos laterais, anteriores e posteriores, isto é, quanto melhor aprendi conectar e unir as energias no corpo inteiro, tanto mais claramente a teia de energia se condensa no meu corpo. Por meio dos eternos circuitos espirais é gerada uma rede de energia sempre mais densa. O corpo se torna sempre mais compacto, forte e resistente. Neste estado ideal será saudável e provido com muita energia. A própria energia está sendo alimentada. Se torna vital e equilibrada. Até energia estranha, por exemplo um ataque, pode facilmente ser recebido, neutralizado e retornado. Não há possibilidade para o adversário penetrar esta rede, para nós porém é fácil encontrar pontos abertos e neles penetrar. Isto significa, poder superar o adversário.

O princípio dos exercícios de seda, em resumo, se deixam subdividir em três áreas:

1. Os circuitos laterais de energia (conexões);
2. Os circuitos anteriores e posteriores de energia (conexões);
3. A combinação de todos os circuitos num movimento que determina o espaço todo.



Níveis e direções de rotação das três conexões nos exercícios de seda.

Aos pouco se desenvolve a partir desta conexão energética aquilo que em Taijiquan é chamado de Bola. Com isto se entende um em si fechado campo, que engloba tod

espaço ao redor da minha pessoa, no qual cada ponto dentro e fora do corpo está em conexão com o centro e a partir dele pode ser direcionado para dentro e para fora.