

ZHANZHUANG – o Abraço da Árvore*



O exercício do Zhan Zhuang serve para recuperarmos nosso estado natural. Aprendemos ser uni-direcionados mental, física e energeticamente. O exercício do Zhan Zhuang é caracterizado pelo estado do Wuji.

Começamos acalmando corpo e mente. Ficamos eretos em pé, com os pés juntos. Topo da cabeça, orelhas, ombros, cintura e tornozelos devem ficar numa linha. O corpo está sendo relaxado de cima para baixo e mantido solto de maneira natural.

A língua deve ficar no paladar, para acalmar o espírito, direcionamos nossa audição para um ponto imaginário atrás de nós, o que abstrai nossa atenção do cérebro frontal. A energia segue nossa atenção e pode assim descer pela coluna vertebral. Nos tornamos mentalmente vazios e relaxados. Sentimos também no interior de nosso corpo uma linha, um fio, no qual deixamos o corpo solto, que mantém nosso corpo coeso (1). Tendo alcançado este estado, abaixamos um pouco o corpo. Flexionamos nossos joelhos um pouco, para podermos relaxar e abrir os canais de energia ainda mais.

Uma sensação agradável é gerada (2). Estando calmos, relaxados e estando o corpo levemente abaixado, podemos transferir o peso para a perna direita e levantar o calcanhar esquerdo, sem perder o equilíbrio (3). Assim podemos fazer um passo para o lado em segurança. Primeiramente colocamos as pontas dos dedos do pé, depois o pé por completo no chão, na largura dos ombros, um paralelo ao outro (4). O peso está sendo distribuído por igual para ambas as pernas. Estamos agora na nossa posição inicial, calmos e soltos. As condições para o essencial, a correção do corpo, são cumpridos (5).



(1)

(2)



(3)

(4)



(5)

Pendurado no topo da cabeça: O peso do corpo abaixa. O topo da cabeça (Baihui) é o ponto mais alto do corpo, a partir do qual “soltamos” o corpo inteiro. Relaxamos o corpo de cima para baixo. Assim o ponto central do peso pode ser transferido para baixo.

Relaxando a coluna vertebral: o praticante se concentra, de cima para baixo, em cada um dos discos da coluna e procura relaxar ou deixar relaxado cada um. A coluna recupera assim sua forma natural e fica permeável para a energia.

Esvaziar o peito: O praticante relaxa seu peito, mas não o afunda. Assim o peito se torna livre, se diz “vazio”, e a energia pode baixar ainda mais. Junto com o relaxamento da coluna vertebral, o corpo consegue sua forma ereta natural, Kong xiong há hei.

Relaxar ombros e cintura: O praticante se concentra na região dos ombros, deixando-a relaxada e tentando sentir cada vez mais esta região, para assim conseguir cada vez mais soltá-la. Este “soltar” vale para todos os tipos de relaxamento no Taijiquan. Peso e energia mergulham sensivelmente para baixo. (É preciso observar que todos os fenômenos no Taijiquan necessitam de um certo tempo de prática.) Analogicamente soltamos a região da cintura assim como a parte de baixo das costas perto do ponto do Mingmen, cintura, bacia e baixo ventre. Através da soltura, também esta área se torna aberta e permeável. A energia pode fluir para as pernas e os pés e se tornar conectada na parte superior e inferior do corpo. Se a cintura estiver bloqueada, será fraca a conexão entre parte superior e inferior e as pernas, o corpo não estará fechado em si e não se pode constituir uma unidade. Muitas dificuldades no Tui Shou têm sua causa na cintura. Aquei estão situadas funções vitais assim como o centro de nossa sexualidade. Abrindo a cintura, o intercâmbio de essência de alimentação, a circulação de sangue e energia, melhoram substancialmente, o que por sua

vez fortalece os órgãos nesta área. Se a região de ombros e cintura estiver aberta, ambos podem ficar unificados num único fluxo. Se diz que ombros e cintura se atraem ou fluem um em direção do outro. Isto pré-supõe que o tronco fique naturalmente ereto, a caixa torácica e coluna vertebral fiquem relaxados e permeáveis, assim como a região de ombros e cintura fique aberta. Tentamos conectar e harmonizar a energia destas duas áreas. Isto pode parecer um pouco com magnetismo. Também a imagem de nuvens de neblina numa região montanhosa subindo e descendo, fica adequada neste ponto. O tronco se torna unificado e se gera o sentimento de compacto.

Relaxar cotovelos e joelhos: Como na área dos ombros, procuramos soltar, relaxar, na área dos cotovelos. Isto pode parecer mais complicado no início, mas com o tempo se consegue o mesmo efeito. As juntas se tornam permeáveis e aprendemos manter esta permeabilidade também em áreas de fronteira, onde por exemplo técnicas de alavanca aplicadas em nós perderão seu efeito, ou também luxações saram mais depressa. Precisamos de mais prática para construir este estado nos joelhos. Precisamos compreender corretamente o que se entende com relaxamento no sentido do Taiji. As pernas carregam nosso corpo. O praticante tenta soltar, mas logicamente ficar em pé. O corpo começa mais e mais se manter através dessa estrutura, e a musculatura pode relaxar melhor. Quer dizer, se abrir e se tornar permeável. Concluindo, construímos novamente uma conexão entre cotovelos e joelhos. Os pontos se atraem mutuamente, a energia entre ambos os pontos torna-se fechada.

Relaxar mãos e pés: Se entende aqui toda área de punho até ponta dos dedos e correspondentemente dos tornozelos até os dedos dos pés. Primeiramente se relaxa a área das mãos, depois a dos pés. Os pontos centrais das palmas das mãos (Laogong) e das plantas dos pés (Yongquan) pode ser abertos independentemente uns dos outros. Mas isto geralmente não é necessário, porque isto acontece normalmente no percorrer da prática. Mãos e pés fluem quase que juntos e se atraem.

Tendo assim estabelecido uma conexão entre ombros e cintura, cotovelos e joelhos e entre mãos e pés, um sentimento de ficar compacto se espalha pelo corpo. A condição para isto é claro, que a coluna vertebral esteja ereta naturalmente e permeável e o tronco esteja vazio. Concluindo podemos testar isto novamente e repetir.

A conexão entre ombros e cintura, cotovelos e joelhos e mãos e pés é também chamada wai san he, “as três conexões externas”. O corpo, por meio destas conexões, se torna fechado. Consegue sua estabilidade. E se a conexão deste “fio de seda” não romper, não poderá ser quebrada a estrutura; preservamos nosso centro também sob grande influência de força de fora. É meta teste treinamento, criar e fortalecer sempre mais estes “fios de seda”, até que se tornem inseparáveis. O “wai san he” não se refere porém somente a estes três pontos essenciais. Num estágio avançado, o discípulo percebe, que cada ponto no corpo tem uma correspondência em outro lugar. É com este que se deve conectar para criar sua estabilidade. Se conseguir conectar todos estes pontos inumeráveis no corpo e suas correspondências, será fácil imaginar, como este corpo se torna estável de forma insuperável. No Tuishou empurro então no nível de mestria não somente com mão e cotovelo. O corpo inteiro empurra. Cada área de ataque em me mesmo encontra sua correspondência, se conecta com ela e empurra para frente em conjunto.

Um exemplo: Estou sendo agarrado no braço e quero repulsar o adversário. Isto não é possível a partir do braço somente. Mas eu posso movimentar o braço a partir do corpo como um todo. Isto pode ser aperfeiçoado, quando a correspondência da área, aqui talvez a coxa da perna, em conjunto com a parte superior do braço, empurrar em conjunto com o

corpo por inteiro, isto direcionado a partir do Dantien. Finalmente estão todos os pontos conectados com suas respectivas correspondências e controlados partindo do Dantian. Assim o corpo está ficando fechado e se manifesta num movimento como um todo. Agora posso fazer que cada ponto isoladamente e sua correspondência se torne “cheio” (Yang). Para isto, necessito de duas partes correspondentes Yin no corpo. Posso no corpo conectar um ponto Yang com seu ponto Yin correspondente. Assim consigo por exemplo no Tuishou, libertar-me pelo soltar de um ponto de um bloqueio pelo adversário em um outro ponto. Posso curar uma área afetada por uma doença através de tratamento em uma localidade correspondente.

Se eu, por exemplo, estou sendo tirado de meu centro, não pode mais o Dantian ser o ponto central de meu peso. Perdi meu maior poder. Agora preciso direcionar o corpo para este novo estado, mesmo sendo este pior. Isto quer dizer, que preciso redirecionar todos os pontos e suas correspondências para esta situação, de uma forma que responde a esta nova situação. Assim posso ainda tirar o melhor aproveitamento da minha posição mais fraca e ter a possibilidade de vencer uma pessoa, que não tenha tanta sensibilidade.

Em assuntos de terapia o ponto de partida é o mesmo. Se um corpo, por causa de doença ou crescimento incorreto, seja o que for, não se encontrar em seu centro natural, posso tentar direcioná-lo de volta ou definir um novo centro que corresponde a esta situação.

Tomamos uma perna longa demais como exemplo. Se for causado por um desequilíbrio na cintura ou na bacia, corrijo e solto todos os pontos em direção ao Dantian e o corpo recupera aos poucos sua postura natural e saudável. Mas se a perna de fato for mais longa do que a outra, todo o resto no corpo se desloca. Assim defino a situação resultante natural e corrijo todos os pontos e suas correspondências de acordo com este centro “novo”. O Dantian continua sendo o centro energético, mas a constelação geral é nova. Assim esta aparente fraqueza está sendo conduzida para sua maior força. Mas para isto é necessário ter uma compreensão profunda e uma visão correta da situação e de suas possibilidades.

Mais um resumo do Wai San He:

Jian yu kua he	Ombros e cintura se conectam
Zhou yu xi he	Cotovelos e joelhos se conectam
Shou yu zu he	Mãos e pés se conectam.

Tendo cumprido os cinco pontos de correção citados acima, o Dantian pode relaxar e encher com energia. O corpo está solto por completo, relaxado e naturalmente ereto. Todos os canais de energia estão abertos, energia se acumula no Dantian e se espalha harmoniosamente pelo corpo todo. O espírito está calmo e relaxado, a união entre corpo e mente está estabelecida. Nossa atenção se concentra no centro de energia e se espalha junto com a energia pelo corpo. Alcançamos nosso estado de Wuji.

Agora cumprimos as condições para poder começar com o exercício do Abraço da Árvore propriamente dito. Partindo da posição inicial levantamos os braços lentamente, corrigindo e relaxando o corpo de novo e de novo. Mantemos nos estado Wuji. As mãos não devem ficar acima da altura dos ombros. a posição exata de corpo e braços se desenvolve ao longo dos anos de treinamento e forma a base para cada nível ainda alcançável. Mais do que isto não pode ser descrito num livro. Um livro não substitui nuncaa um professor. Correções não são resultado de uma imagem fixa, mas são individuais e diferentes. Devem ser sempre dadas por um professor ou uma professora compreensiva. Seu sentido direto está em conectar sempre mais as energias no corpo e refinar. Quanto

mais que conseguir conectar o corpo, quanto mais ajustá-lo, tanto mais energia posso liberar para minha saúde, a auto defesa outras coisas mais. Não é suficiente simplesmente imitar a postura e esperar por anos que algo aconteça. As correções necessárias são complexas demais.

Permanecemos nesta posição, inicialmente talvez por cinco minutos, depois pode ser até meia hora ou mais. No início pode lhe parecer difícil manter a mente tranqüila, também o corpo parece não querer ficar em pé ou até fica doendo. Isto é natural e desaparece com o tempo. Tudo desagradável cede a um sentimento de tranqüilidade, calor, segurança e a esta união compacta entre corpo e mente. Quanto mais pudermos corrigir o corpo, tanto mais nos aproximamos deste estado. O tempo de treinamento é flexível. Mais importante do que a demora do exercício é a postura correta. Senão a pessoa treina anos sem fazer progressos efetivos. Vamos nos dar um pouco de tempo pesquisar tudo isto passo por passo. Assim alcançaremos com o tempo a partir de um estado de Wuji externos níveis mais profundos e até o estado verdadeiro de Wuji.

Exercício final: Baixando os braços, devemos prestar atenção para proceder novamente devagar, para satisfazer cada mudança dentro do corpo corretamente e sempre “ajustar”. Depois disso estamos novamente na nossa posição inicial e corrigimos novamente o corpo, como executado no item (5). Nos recolhemos no Dantian e colocamos os pontos centrais das palmas das mãos (Laogong) uma após a outra sobre o Dantian. Mulheres colocam a mão direita por dentro, homens a mão esquerda. Assim mantemos Yin e Yang em equilíbrio. Ambos os Laogong e o Dantian se fundem em um só ponto. Aqui se juntam atenção e energia. Após um tempo começamos, dentro de um deslocamento do peso, movimentar os pontos das palmas das mãos em pequenos círculos, em conjunto com o Dantian. Primeiro numa direção, depois na outra. Dezoito vezes por direção é um número adequado. Com o tempo se desenvolve um movimento do Dantian, até que o próprio Dantian assumir o movimento.

Finalizando nos concentramos novamente no Dantian, soltamos as mãos e nos corrigimos novamente. O centro de energia é o Dantian, mas a energia está sempre espalhada por todo corpo. Lentamente abrimos os olhos, primeiro dirigindo o olhar para dentro e nos acostumamos lentamente ao externo. No final esticamos levemente as pernas, juntamos a perna direita, o exercício terminou. Pode seguir com massagens leves, uma pequena pausa para meditar é adequada.