Tai Chi Chuan

A terra e o céu ainda não estão separados, as energias primordiais estão misturadas, isto é “Tai Chi” (o principio e origem de tudo e do mundo). Segundo o Livro das Mutações (I Ching), nas mutações existe “Tai Chi” que gera as duas forças primárias (Yin e Yang), estas duas forças primárias geram os quatro fenómenos, os quatro fenómenos geram os oito trigramas.

Numa combinação das teorias das mutações, de Yin e Yang, dos cinco elementos, da medicina chinesa, das velhas técnicas de Daoyin e Tuna (exercícios e respiração taoistas), de treino da mente e do espírito com movimentos lentos e suaves, complementando força e delicadeza, criou-se uma arte marcial típica da etnia Han, que combina o treino da mente, do espírito, da respiração e dos movimentos, chamada “Tai Chi Chuan”.

Há histórias que dizem que o Tai Chi Chuan foi originalmente criado por Zhang Zhen Ren, também conhecido como Zhang San Feng, nascido em Yizhou, Liaodong, no final da Dinastia Song. Por mero acaso, Zhang viu uma luta entre uma cobra e um grou, na qual, a cobra, possuindo naturalmente o princípio da “flexibilidade”, desviou, de forma ágil, as várias investidas do grou, e este acabou por desistir de a atacar. Zhang percebeu, através desta luta, que a flexibilidade é de grande importância. Compreendeu que todo o Yang contém Yin, e o Yin Yang, complementando-se. Assim surgiu o Tai Chi Chuan.

De acordo com registos históricos, nos meados do Séc. XVII, Chen Wangting, da aldeia Chenjiagou, condado de Wen da cidade Jiaozuo, Província de Henan, criou uma nova arte marcial baseada nas técnicas de arte marcial da sua própria família. Combinou ainda técnicas de outras artes marciais, teorias do Livro das Mutações e princípios da medicina chinesa. Aplicou os princípios de Yin e Yang, com treinos duros e harmoniosos da mente e do corpo.

Depois de uma centena de anos de evolução, dois descendentes seus, da 14.ª geração, Chen Changxing (1771-1853) e Chen Youben (1780-1858), sistematizaram os seus elementos principais, originando um outro “Tai Chi Chuan”, vulgarmente chamado “Tai Chi Chuan do estilo Chen”.

Durante o período entre meados e finais da dinastia Qing até ao tempo da República da China, deu-se a expansão e ramificação do Tai Chi Chuan, tendo surgido diferentes estilos, tais como o estilo Yang, estilo Wu/Hao, estilo Wu, estilo Sun e estilo He, cada um com as suas próprias características e seguidores, conseguindo-se, assim, que o Tai Chi Chuan atingisse grande popularidade.

Estilo Yang: criado por Yang Luchan (1799-1872), da pequena cidade de Yongnian, Província de Hebei, que foi discípulo de Chen Changxing, o descendente da 14.ª geração do estilo Chen. O estilo Yang é executado com maior flexibilidade e movimentos suaves, lentos e amplos, interligados, de ritmo homogéneo, combinando leveza e força, não revelando abertamente o seu verdadeiro potencial. É o estilo mais refinado de entre todos.

Estilo Wu/Hao: criado por Wu Yuxiang (1825-1893), também da cidade de Yongnian, Província de Hebei. Este estilo é caracterizado pelos seus pequenos movimentos circulares, rápidos e hábeis, com posturas simples, mas tecnicamente exigentes. Cada movimento é distinto, sendo o estilo conhecido por ser simples, elegante, solene e ilimitado.

Estilo Wu: criado por Quan You (1834-1902), discípulo de Yang Banhou, um conhecido mestre do estilo Yang. As características do estilo Wu são posturas relaxantes e naturais, movimentos pequenos, lentos e consistentes. Não envolve qualquer movimento de saltos ou pulos.

Estilo Sun: criado por Sun Lutang (1860-1933), da cidade de Wan, Província de Hebei. O estilo Sun é caracterizado por pequenos e ágeis movimentos, pernas erguidas e passos largos, com movimentos circulares lentos, transições suaves e em direcções diversas. Os avanços e recuos do jogo de pés sucedem-se, cada postura de abertura e fecho é interligada, formando um estilo próprio.

Estilo He: criado por He Zhaoyuan (1810-1890), natural da aldeia de Zhaobao, da cidade de Wen. O estilo He é uma combinação das técnicas de *Quan Jia* (posturas de pugilista), *Tui Shou* (mãos colantes) e *San Shou* (luta livre), combinando ainda técnicas de combate e de desenvolvimento do Corpo, da Mente e do Espírito. É muito conhecido pela sua aplicabilidade nas artes marciais chinesas.

Independentemente da sua ramificação de estilos, o essencial do Tai Chi Chuan permanece o mesmo:

Suspensão da cabeça pelo topo com leveza e sensibilidade; Colocação da energia interior no abdómen inferior; Esvaziamento do peito e alongamento das costas; Relaxamento dos ombros e soltura dos cotovelos; Relaxamento da cintura e soltura do quadril; Centralização do centro de gravidade no cóccix; Interligação dos movimentos da parte superior e inferior do corpo; Utilização da mente em vez da força muscular; Fluidez semelhante ao deslizar das nuvens e da água; Enraizamento dos pés; Força emitida através das pernas, controlada pela cintura e expressa através dos dedos.

Em 2006, o Tai Chi Chuan foi nomeado para integrar uma primeira lista internacional de património cultural imaterial da humanidade.

Autor: Lok Pó
Tradutor: Lai Jiing Liang
Direcção dos Serviços de Correios