



## 8. Artes Marciais de Tai Chi

## 8.1 Apresentação

O Tai Chi é uma arte marcial tradicional e uma prática física, que se baseia na filosofia tradicional chinesa e em princípios de saúde, incluindo as ideias sobre o ciclo do Yin e do Yang e sobre a união do ser humano com a Natureza. É caracterizada por movimentos circulares, feitos de forma relaxada, enquanto se mantém uma mente justa e neutra. O Tai Chi enfatiza o refinamento da mente e a regulação da respiração. Os seus movimentos básicos centram-se nos cinco passos e nas oito técnicas, manifestando-se em sequências de movimentos, exercícios e na prática do Tui Shou (formas de empurrar as mãos). Através do controlo do movimento e da inércia, da rapidez e da lentidão, bem como dos movimentos passivos e activos, as pessoas que aprendem e praticam Tai Chi procuram alcançar o cultivo da mente e do corpo e preservar a saúde física e mental. Desde a sua origem, em meados do século xvii, o Tai Chi tem sido transmitido de geração em geração, dando origem a diversas escolas influentes. O Tai Chi foi amplamente disseminado por muitos países e regiões de todo o mundo, tornando-se património cultural comum da humanidade<sup>1</sup>.

A expressão “Tai Chi” apareceu pela primeira vez na Parte I chamada Xi Ci do livro intitulado Zhou Yi (Livro das Mutações): “Nas mutações, há o Tai Chi, que gera dois princípios primeiros (yin e yang); os dois princípios primeiros geram as quatro imagens (velho yin, jovem yang, velho yang, jovem yin); as quatro imagens geram os oito Ba Gua (trigramas)”.<sup>2</sup> Considera-se que as mudanças das quatro estações do universo são o resultado de duas forças opostas: “Positivo-Negativo” ou “Yin-Yang”. No Taijitu Shuo de Zhou Dunyi, da dinastia Song do Norte, foi apresentada uma explicação mais detalhada desta cosmovisão: “O vazio infinito produz o Tai Chi; o movimento do Tai Chi gera o Yang; quando o movimento se torna extremo, transforma-se em paz de espírito e a paz de espírito gera o Yin; quando a paz mental se torna extrema, transforma-se novamente em movimento, Yang. O movimento e a paz de espírito, uma coisa origina a outra, o Yin e o Yang são diferentes e opostos.”<sup>3</sup> Esta cosmovisão é uma importante parte do neoconfucionismo da dinastia Song, servindo também como base dos princípios do Tai Chi, uma arte marcial que procura a união do ser humano com a Natureza, a união do interior com o exterior, a união do corpo com o espírito, e a união da força com a suavidade.

---

<sup>1</sup> Wang Wenzhang: *Dicionário do Património Cultural Intangível da China*, Wuhan: Chongwen Publishing House, 2022, pp. 447-448.

<sup>2</sup> *Zhou yi zhengyi* anotado por Wang Bi (dos Três Reinos) e Kong Yingda (da dinastia Tang), Peking University Press, 1999, p. 289.

<sup>3</sup> Lü Simian: *Lü zhu shixue yu shiji, parte II, edição de colecionador*, Changchun: Jilin People's Publishing House, 2018, p. 759.

Existem muitos mitos sobre a origem da arte marcial chinesa chamada Tai Chi. Actualmente, a aldeia Chenjiagou, do condado de Wen, na província de Henan, é amplamente considerada como o local de origem do Tai Chi. No sétimo ano do reinado do Imperador Hongwu, da dinastia Ming, o mestre de artes marciais Chen Bu, um nativo do distrito de Zezhou (actual cidade de Jincheng), província de Shanxi, migrou com a sua família para a aldeia de Changyang (posteriormente chamada Chenjiagou), na prefeitura de Huaiqing (actual cidade de Jiaozuo) na antiga Henan. No final da dinastia Ming e início da dinastia Qing, já na 9.<sup>a</sup> geração da família, Chen Wangting integrou a filosofia do Yin e do Yang do Livro das Mutações, as técnicas de Daoyin (exercícios de flexibilidade), as técnicas de Tuna (exercícios de respiração), tendo ainda combinado as práticas marciais de mestres como Qi Jiguang e Cheng Chongdou, formando assim o estilo original do Tai Chi, sendo esta considerada a origem do Tai Chi. No final da dinastia Ming e início da dinastia Qing, o Tai Chi desenvolveu-se de forma rápida, a tal ponto que “no final da dinastia Qing, havia muitos praticantes.”<sup>4</sup> No final da dinastia Qing e início da República da China, na 16.<sup>a</sup> geração da família Chen, Chen Xin escreveu o livro *Taijiquan Tuhua Jiangyi*, fazendo uma sistematização das práticas marciais da família Chen. Este livro reúne ilustrações e textos relativos à origem, aos princípios e às técnicas do Tai Chi, enriquecendo significativamente a teoria do Tai Chi. Em 1957, as autoridades desportivas nacionais coordenaram especialistas para procederem à criação de novas sequências de movimentos do Tai Chi com espada, incluindo as 24, 42 e 48 formas, que foram muito bem-recebidas pelo público.

---

<sup>4</sup> Zhao Erxun et al.: *Rascunho da História da Dinastia Qing, Décimo Primeiro Volume*, pp. 491-509, Beijing: Dazhong Literature & Art Publishing House, 1999, p. 4524.

O Tai Chi foi introduzido do interior da China para Macau no início do século xx, contando com mestres de renome que estabeleceram associações de Tai Chi em Macau, para ensinarem e transmitirem as artes marciais. A “Competição de Artes Marciais entre os Mestres Wu e Chan”<sup>5</sup>, realizada em 1954 (Fotografia 1), teve um impacto significativo na disseminação e desenvolvimento do Tai Chi em Macau. A par disso, a introdução do Tai Chi simplificado, com as suas 24 formas, e a transformação do Tai Chi num desporto para todos e num desporto de competição também tiveram um papel importante na generalização do Tai Chi em Macau, tendo impulsionado o desenvolvimento e a transmissão do Tai Chi em Macau, passando de um exercício de forma individual para um desporto para todos. Paralelamente, várias escolas de Tai Chi começaram a abrir cursos em Macau e prosperaram neste território. Actualmente, há muitos residentes de Macau que praticam Tai Chi, sendo as escolas mais populares as do estilo Yang, Wu, Chen, Sun e Wu.

### 8.2 Estado de preservação

No início da introdução do Tai Chi em Macau, a prática foi transmitida de mestres para aprendizes, por meio de associações de artes marciais ou de forma individual. Desde a década de 1980, com a normalização das sequências de movimentos de artes marciais e a sua gradual inclusão em programas de exercício, o reconhecimento e a aceitação do Tai Chi têm aumentado significativamente em Macau. Além disso, têm sido também desenvolvidas actividades de transmissão através de aulas recreativas, aulas em escolas e comunidades, tendo sido organizados espectáculos anuais e competições de artes marciais para construir plataformas de exibição e intercâmbio. A demonstração colectiva de Tai Chi tornou-se também num dos principais eventos culturais e desportivos de Macau (Fotografias 2, 3, 4).

---

<sup>5</sup> A “Competição de Artes Marciais entre os Mestres Wu e Chan” foi uma competição de artes marciais realizado em 1954 na Piscina Estoril de Macau para angariar fundos para ajudar as vítimas de um incêndio em Hong Kong. Os competidores foram o mestre de Tai Chi do estilo Wu, Wu Kung-i, e o mestre de artes marciais do estilo Grou Branco, Chan Hak Fu.

Na década de 90 do século xx, os participantes de competições de Tai Chi de Macau conquistaram prêmios no Campeonato Mundial de Taijiquan e nas modalidades de Tai Chi dos Jogos da Ásia Oriental. À data de 2023, Macau realizou, de forma contínua, mais de trinta edições do Campeonato de Taijiquan de Macau, desenvolvendo gradualmente diferentes categorias, como torneios individuais e de equipas. Existem também várias outras categorias, incluindo a categoria aberta, a categoria para os idosos e a categoria elementar. O Campeonato de Taijiquan abrange competições de Tai Chi dos estilos Chen, Yang, Wu, Sun e Wu, assim como modalidades de Tai Chi Opcional e de 8, 16, 24 e 42 formas.

### **8.3 Declaração do valor patrimonial**

As Artes Marciais de Tai Chi são uma modalidade tradicional bem recebida pela população de Macau, contando com muitos praticantes, reflectindo a continuidade da cultura chinesa tradicional no território. Até aos dias de hoje, desenvolveram-se diversas escolas de Tai Chi, diferentes formas, sequências de movimentos com armas e práticas de Tui Shou (formas de empurrar as mãos). O seu significado cultural e as diferentes formas de prática têm sido enriquecidos, pondo em destaque a criatividade humana, e assumindo um importante valor histórico e social. Estas actividades, sendo amplamente reconhecidas e praticadas na sociedade chinesa, desempenham um papel importante na promoção da saúde física e mental das pessoas contemporâneas e na sua convivência harmoniosa, proporcionando um sentido de identidade às comunidades e grupos envolvidos, sendo também uma plataforma significativa para o intercâmbio cultural.

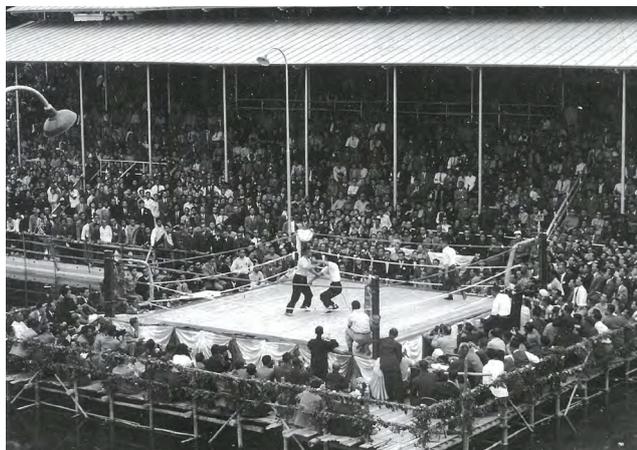
## 8.4 Proposta para a sua Inclusão na Lista do Património Cultural Intangível

Com base na declaração do valor patrimonial acima descrito, as Artes Marciais de Tai Chi preenchem os requisitos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 79.º da Lei n.º 11/2013, Lei de Salvaguarda do Património Cultural, e satisfazem os quatro critérios abaixo enunciados para inclusão na Lista do Património Cultural Intangível, tal como estabelecido no artigo 8.º das Orientações de Gestão do Património Cultural Intangível, aprovadas pelo Despacho da Secretária para os Assuntos Sociais e Cultura n.º 85/2022:

- (1) Manifestarem a cultura tradicional de Macau, em particular o seu interesse histórico, literário, artístico, científico, técnico ou artesanal;
- (2) Transmitirem de geração em geração em determinado grupo ou região, com uma longa história de transmissão e uma clara genealogia de transmissão, existindo numa forma activa;
- (3) Possuírem fortes características étnicas ou regionais, ou serem susceptíveis de revelar as características culturais da comunidade de Macau, sendo típicas e com grande influência social na RAEM;
- (4) Desempenharem a função de manter o relacionamento comunitário, proporcionando aos bairros comunitários ou aos grupos um sentimento de identidade e continuidade, bem como a função de promover a harmonia e o desenvolvimento sustentável na sociedade.

Por conseguinte, recomenda-se que as “Artes Marciais de Tai Chi” sejam consideradas para inclusão na Lista do Património Cultural Intangível de Macau.

## 8.5 Referências fotográficas



Fotografia 1

A “Competição de Artes Marciais entre os Mestres Wu e Chan” realizada na Piscina Estoril.



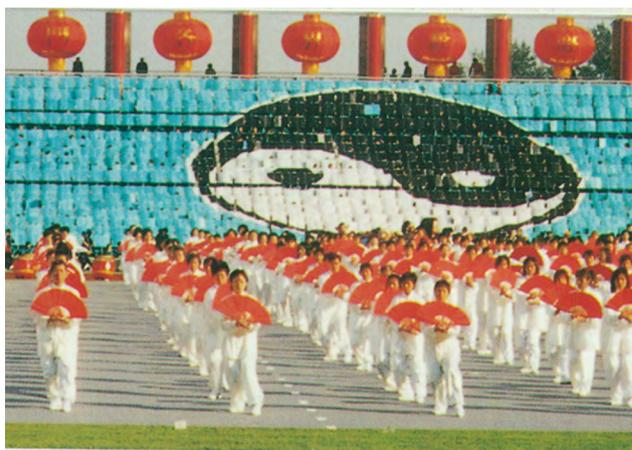
Fotografia 2

Em 1998, uma delegação de cem pessoas de Macau participou numa demonstração de Tai Chi com mil pessoas na Praça Tian'anmen.



Fotografia 3

Demonstração de Tai Chi com mil pessoas, durante a inauguração do Estádio de Macau, em 1997.



Fotografia 4

Demonstração de leque de Tai Chi com mil pessoas, em comemoração do retorno de Macau à Pátria, em 1999.



Fotografia 5

Emissão filatélica com o tema “Tai Chi Chuan”, lançada em 2015, ilustrando quatro conhecidos movimentos de Tai Chi Chuan, nomeadamente: “Movendo as Mãos como Nuvens – Lado Esquerdo”, “Cavalo Selvagem Sacode a Crina – Lado Direito”, “Pontapeando para Frente – Lado Esquerdo” e “Punho sob o Cotovelo”.



Fotografia 6

Demonstração de alguns movimentos de Tai Chi.



Fotografia 7  
Demonstração de alguns movimentos de Tai Chi.



Fotografia 8  
Demonstração de alguns movimentos de Tai Chi.

Fonte das fotografias	
Fotografia 1	Associação Fotográfica de Macau: Cinquenta Anos Num Olhar: Meio Século Documentado pela Associação Fotográfica de Macau, Macau: Museu de Arte de Macau, 2008, p. 42.
Fotografia 2	Lei Man lam & Lei Ching Kong (eds.): Publicação Comemorativa do Décimo Aniversário da Associação de Ginástica Chan Sek Tai Kek Kun de Macau, Macau: Associação de Ginástica Chan Sek Tai Kek Kun de Macau, Junho de 2001, p. 88.
Fotografia 3	Deng Kaisong & Chau Su-Weng: 99 Macau, Zhuhai: Zhuhai Publishing House, 1999, p. 180.
Fotografia 4	Lei Man lam & Lei Ching Kong (eds.): Publicação Comemorativa do Décimo Aniversário da Associação de Ginástica Chan Sek Tai Kek Kun de Macau, Macau: Associação de Ginástica Chan Sek Tai Kek Kun de Macau, Junho de 2001, p. 71.
Fotografia 5	Citada na página electrónica dos Correios e Telecomunicações de Macau: <a href="https://www.ctt.gov.mo">https://www.ctt.gov.mo</a>
Fotografias 6, 7, 8	Fornecidas pelo Instituto Cultural do Governo da Região Administrativa Especial de Macau.