



## CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar  
Secretaria de Documentação  
Equipe de Documentação do Legislativo

### JUSTIFICATIVA - PL 0439/2016

O Tai Chi Chuan é uma arte chinesa que surge na história daquele país, por volta do ano 1200 de nossa era. Foi lendariamente criado por um monge taoísta de nome Chang San Feng. Conta a lenda que este monge era versado em diversas artes marciais e queria reunificar os princípios filosóficos e os princípios físicos que na época estavam dissociados devido a muitas guerras na China. Chang San Feng, observando a luta entre uma garça (grou) e uma serpente idealizou os movimentos do Tai Chi Chuan. Outra versão da origem do Tai Chi Chuan descreve seu nascimento no seio da família Chen com o Mestre Chen Wanting à 300 anos atrás.

Por milhares de anos, o sistema de governo na China foi baseado na brutalidade e na corrupção. Aqueles que se dedicavam a verdade, diziam-se Taoístas ou "Homens da Montanha", e eles viviam uma vida similar a dos monges. Eles levaram adiante o espírito da filosofia do Tai Chi e de forma alguma interferiram com as autoridades reinantes. Desde que o Tai chi formou seu próprio sistema independente e não tinha nada a ver com as estruturas políticas, foi capaz de desenvolver-se livremente, mesmo que em apenas pequenas comunidades isoladas de homens dedicados.

Enquanto estes grupos não tinham ligações com as autoridades governantes, seus estudos eram entretanto respeitados pelos governantes, primeiro como um corpo de conhecimento acumulado e mais tarde como uma forma de religião. Gradualmente Tai Chi veio a ser considerado uma forma altamente avançada de arte folclórica, para ser estudada exclusivamente pelos intelectuais e para ser passado de geração em geração.

Aproximadamente há 1700 anos atrás, um famoso médico Chinês, o doutor Hua-Tuo, enfatizou o exercício físico e mental como um meio de melhorar a saúde. Ele acreditava que os seres humanos deveriam exercitar-se e imitar os movimentos de animais tais como, pássaros, tigres, cobras e ursos, para recobrar suas habilidades originais de vida, que tinham sido perdidas. Assim ele organizou artes folclóricas de luta chamadas de a Luta dos Cinco Animais. Esta foi a primeira arte marcial sistematizada na China. Desde então, a Luta dos Cinco Animais tornou-se popular na China que a praticava como um exercício para a saúde.

Por volta de 475 d.C. Ta-Mo (Bodhidharma) veio para a China desde a Índia, para difundir seus ensinamentos religiosos e foi residir no Templo Shaolin na área de Tang Fung, no Norte da China. Além de obrigações religiosas e meditação, ele incluiu treinamentos físicos na rotina diária dos monges. Usou a Luta dos Cinco Animais para desenvolver em seus seguidores, uma disciplina de equilíbrio físico e mental. A dedicação ao Budismo, combinada com uma abundância no tempo para a prática, permitiu que a Luta dos Cinco Animais de desenvolvesse neste contexto numa arte marcial de alto nível.

Quando os seguidores de Ta-Mo difundiram suas crenças religiosas através da China, levaram junto consigo, sua Arte Marcial. O sistema desenvolvido pelos monges do Templo Shaolin tornou-se conhecido como o Sistema Arte Marcial Shaolin. Ele enfatizava tanto o fortalecimento físico como o desenvolvimento espiritual. Este foi o início do desenvolvimento sistemático das Artes Marciais externas na China.

O aspecto mental do sistema Shaolin era baseado principalmente na meditação Budista. Para os Chineses que se baseavam na filosofia sofisticada do Taoísmo e do Yin e Yang, esta era e ainda é considerada como um sistema simples de luta física.

Em 1200 d.C. o monge Taoísta Chang San-feng fundou um templo na Montanha Wu-tang, para a prática do Taoísmo, visando o supremo desenvolvimento da vida humana. Mestre

Chang enfatizou a harmonia de Yin/Yang como um meio de melhorar o desenvolvimento da mente e da habilidade física, meditação natural tão bem como com movimentos naturais do corpo propulsados por uma energia interna que deveria ser desenvolvida a um certo nível de aquisição.

Desde que o sistema Shaolin tinha já sido difundido através da China por centenas de anos, a idéia de adaptar a teoria Taoísta a vida diária, ao invés de fazê-la de forma de adoração religiosa, foi facilmente aceita pela sociedade Chinesa. O pensamento Tai Chi e a sua filosofia Yin/Yang rapidamente se desenvolveram numa organização baseada no modelo do Templo Shaolin. Uma forma modificada de treinamento monástico foi adotada para promover o sistema sofisticado numa forma missionária.

Desta forma, o sistema do templo da Montanha Wu-tang enfatizou o poder interno e o desenvolvimento da sabedoria. Assim, os Chineses comumente se referiam ao sistema Tai Chi como o sistema interno, para distingui-lo do sistema de arte do Templo Shaolin.

Com o passar dos anos, também houve sistemas que combinaram elementos de ambos os sistemas, Tai Chi e Shaolin, de forma moderada no desenvolvimento de artes marciais. Estes hoje são conhecidos como o Hsing-I, o Sistema da Mente e da Forma, e o Pakua, o sistema de arte marcial dos Oito Trígramas.

Desde que um grande esforço e concentração, tão bem como firme dedicação, eram requeridas para se atingir qualquer nível de evolução no Tai chi, um sistema monástico rapidamente se desenvolveu e participar disto tornou-se um privilégio exclusivo. Aqueles que atingiram altos graus tornaram-se líderes do sistema e, seguidos por seus entusiastas, eles formaram um relacionamento de treino único entre mestre e discípulo.

Esta tradição teve um importante papel na passagem do conhecimento e da sabedoria do Tai Chi para a sociedade e o poder imenso de sua influencia foi capaz de fluir profundamente em todas as classes sociais. Suportado pelas pessoas comuns e as vezes até pelos imperadores (como quando o Mestre Chang San-feng foi convocado para dar conselhos aos governantes sobre a filosofia Taoísta), o templo do estilo Tai Chi adquiriu tão forte imagem, que o Tai Chi era a suprema arte da Vida. Mestres de Tai Chi eram observados como símbolo de sabedoria. Eles eram altamente respeitados especialmente por praticarem justiça, caridade, educação e artes de medicina.

Aqueles que praticavam Tai Chi às vezes tiveram grande importância no estabelecimento dos códigos morais da China. Por centenas de anos, os Chineses dependeram apenas destes códigos como as leis da terra. Estes códigos eram obedecidos por todos, mesmo pelos imperadores, e foram o fundamento da paz e da ordem social da civilização Chinesa.

Regras de conduta humana básica como a bondade, o respeito aos mais idosos, fidelidade aos pais, e amor próprio, eram praticados estritamente como se fossem leis escritas. Enquanto que as leis da sociedade industrial de hoje, não dizem nada, por exemplo, sobre a imoralidade de deserdar um pai idoso e necessitado, na sociedade Chinesa de centenas de anos atrás, tal ato era considerado uma ofensa muito séria e deveria ser severamente punida.

Seguidores do Tai Chi acreditavam que o povo deveria se disciplinar para ser espiritual, saudável, bom e inteligente; ser responsável e auxiliar os outros para atingir graus maiores de desenvolvimento; amar a verdade; lutar ferozmente contra a imoralidade e a injustiça e proteger os necessitados e os fracos. Foi com estes objetivos na mente que o aspecto da arte marcial do Tai Chi se desenvolveu e foi enfatizado.

As teorias Tai Chi foram facilmente aplicadas às artes marciais. Mente e corpo em harmonia com a ordem natural das coisas era a regra do Tai Chi. Isto ofereceu uma direção e desenvolvimento completamente diferente das outras formas técnicas de luta. O Tai Chi também desenvolveu alguns resultados em termos de habilidades humanas que surgem do poder da mente e assim tornou-se a arte marcial mais poderosa, que já foi conhecida.

Através da história da China, períodos de guerras incessantes forçaram a que os praticantes de Tai Chi se envolvessem em lutas comuns e ensinassem a população a se defender com a arte. Infelizmente os aspectos filosóficos da arte começaram a ser ignorados pela maioria do povo e as instruções se limitaram aos aspectos marciais.

Os verdadeiros e dedicados mestres permaneceram nas montanhas e junto com seus seguidores levavam uma vida monástica com o objetivo de manter a arte pura. Eles meditavam e praticavam diariamente para manter o espírito, a condição da mente e disciplinar o corpo e elevar a essência. Desta forma o sistema original foi preservado mais ou menos intacto, com as disciplinas da mente e do corpo sendo incluídas no treinamento.

Durante os tempos em que a paz era re-estabelecida, e a necessidade da auto defesa não era tão importante, aqueles que tinham ensinado a arte profissionalmente levavam adiante suas carreiras dedicadas, como uma espécie de negócio familiar. Eles ensinavam somente a aqueles que estavam seriamente interessados, especialmente qualquer um de seus filhos que tinham o interesse de estudar a arte como uma profissão. Medicina sobre ervas e acupuntura, também eram oferecidas para a comunidade local numa base caritativa. Apoio financeiro dependia das contribuições do povo local a que serviam e dos estudantes.

Os sobrenomes das famílias se associaram com os diferentes estilos do Tai Chi que foram sendo ensinados de boca a ouvido, de geração em geração, por exemplo o estilo Chen, o estilo Yang e o estilo Wu. Muitos destes são ainda conhecidos hoje. Cada estilo era distinto, mas todos seguiram os princípios Clássicos do Tai Chi. Hoje o estilo do templo Tai Chi é ainda considerado o sistema mais autêntico, mas desde que rápidas mudanças da sociedade industrial deixam pouco espaço para tais sistemas sofisticados crescerem, ele declinou e desapareceu.

Arte Marcial Chinesa Milenar que na atualidade, tem servido a todos como Sistema Integral de Saúde. Seu método de ensino se adapta e respeita a cada um de seus praticantes, sendo considerada uma atividade física de baixo impacto. Pode ser praticada por pessoas de todas as idades sem restrições!

Os benefícios da prática do Tai Chi Chuan são inúmeros, fortalece o Sistema Esquelético, Muscular, ativa o Sistema Circulatório, Endócrino, colabora na produção de endorfinas acalmando e dando alegria a seus praticantes!

O Tai Chi Chuan quando bem ensinado, abrange também um processo de desenvolvimento dos melhores potenciais de cada um de nós. Incentiva a calma mental, o equilíbrio emocional e o bom relacionamento entre as pessoas.

Publicado no Diário Oficial da Cidade em 26/08/2016, p. 101

Para informações sobre o projeto referente a este documento, visite o site [www.camara.sp.gov.br](http://www.camara.sp.gov.br).