

Tai Chi Chuan

O que é Tai Chi?

Tai Chi é um modo de vida que tem sido praticado pelos Chineses por milhares de anos. Nós devemos observar dentro de três áreas de maneira a compreender completamente a história do Tai Chi:

- 1) seu fundamento filosófico;
- 2) como se desenvolveu como uma arte marcial e;
- 3) como a instrução do Tai Chi tem sido passada de geração a geração.

Para aqueles que estão interessados na herança rica e viva da cultura Chinesa e especialmente aqueles que desejam se comunicar e compreender as pessoas do outro lado do globo é necessário estudar a filosofia do Tai Chi: este pensamento imenso e poderoso que exerce sua influencia sobre toda a história oriental. Podemos agradecer a muito pouco indivíduos que nas sucessivas gerações de transmissão, dedicaram-se de forma inegoísta a manter o espírito do Tai Chi vivo. Primeiro temos que deixar de lado algumas crenças que herdamos. Os seres humanos, sabendo que não são perfeitos, desejam a perfeição e procuram por uma vida melhor. Historicamente o povo sempre cometeu erros nesta busca porque compreendeu mal a natureza e o potencial da vida humana. Cada geração interpretou este potencial de forma diferente; alguns criaram crenças religiosas enquanto que outros ignoraram ou mesmo até negaram o valor da vida humana. Como várias hierarquias sociais e organizações se desenvolveram e se tornaram tradições, erros fundamentais continuam a ser cometidos. Estes se acumulam e são freqüentemente perpetuados como uma tradição.

Se nós seguimos nossas próprias tradições inocentemente, talvez algum dia nos dê conta de termos cometido mais um erro; o erro de não questionar nossas tradições. Mesmo que nossa tecnologia moderna tenha trazido a era espacial, a motivação da vida humana continua misteriosa. As aquisições humanas parecem muito pequenas à luz do progresso histórico da civilização. E ainda nossas teorias de evolução são duvidosas; apesar de toda a tecnologia ainda olhamos para o céu imenso e questionamos como será que tudo isso apareceu. Quando olhamos com orgulho e contentamento para um jumbo cruzando os céus com suas asas, é também muito fácil esquecer que seu vôo é uma imitação dos pássaros, ou meramente o uso de princípios de aerodinâmica que são milhares de anos mais velhos que o primeiro ser humano que andou sobre a terra. Nosso avanço da tecnologia médica nos permite alcançarmos o nível sofisticado de transplantes de órgãos, mas ainda sucumbimos as mais primitivas necessidades: precisamos respirar e comer para sobreviver.

Nós, os habitantes humanos desta terra, podemos chegar a compreender que fundamentalmente nós não progredimos muito mais que os habitantes originais do planeta. Podemos chegar a perceber que nós não podemos fazer muitas mudanças em nós mesmos. Uma olhada atenta a nossa história mundial revela ciclos óbvios nos quais o desenvolvimento da pessoa total era ou enfatizado ou ignorado completamente.

Quando a natureza humana ideal foi enfatizada, isto criou uma civilização forte e criativa, onde a sociedade progrediu e o povo tornou-se espiritualizado. Ainda assim, muitos erros foram cometidos durante esta jornada. Há muitos milhares de anos atrás, tal idealismo emergiu na China. Os Chineses deste período estavam procurando por uma forma de vida superior, em seu aspecto mental e físico. Com sua maneira única, eles atingiram seu objetivo, diferentemente das civilizações ocidentais que separaram o corpo da mente e permitiram o desenvolvimento espiritual apenas em termos de religião e êxtase místico.

Os Chineses conceberam a mente humana como algo de dimensões ilimitadas, mas o campo de atividade humana, como algo moderado. O foco de seu objetivo era uma filosofia unificada da vida humana e uma simplificação das crenças. Este foi o nascimento daquilo que hoje conhecemos como pensamento Tai Chi. Tai Chi tornou-se o poder invisível que guiou os movimentos da história chinesa por milhares de anos.

Deu um tremendo ímpeto aquela fabulosa cultura, mostrando sua influencia em áreas desde a medicina até a dietética, das artes a economia.

Mesmo a ordem das relações humanas era designada de acordo aos ideais Tai Chi.

Tai Chi significa "o supremo". Isto significa melhorar e progredir em direção ao ilimitado; significa a existência imensa e o grande eterno. Todas as várias direções em que a influencia do Tai Chi foram sentidas, foram guiadas pela teoria dos opostos: o Yin e o Yang, o negativo e o positivo. Algumas vezes são chamados de princípio original. Também se acreditava que as várias influencias do Tai Chi apontavam em uma direção só: em direção ao supremo.

De acordo a teoria do Tai Chi, as habilidades do corpo humano são capazes de ser desenvolvidas além de seu potencial normalmente concebido. A civilização pode evoluir aos mais altos níveis de aquisição. A criatividade não tem fronteiras de qualquer tipo e a mente humana não deve ter restrições ou barreiras para desenvolver suas capacidades.

Atinge-se o nível supremo, ou se desenvolve naquela direção através da escala dos poderes equilibrados e seu movimento natural; Yin, o poder negativo (repouso), e Yang o poder positivo (ação). Desde o ponto de vista desta teoria, é a inter-relação de forças construtivas ou destrutivas que faz com que a essência da vida se materialize, e que o mundo material se manifeste. E os movimentos espiralados destas forças parecem infinito.

O fato dos poderes Yin e Yang serem opostos e ainda complementarem-se mutuamente, tem confundido muitos através da história.

Explicações sobre o significado da vida surgiram da teoria de que os seres humanos já nascem com um pecado que faz parte de sua natureza através da hipótese de que não é a educação e sim o medo da punição que cria uma boa pessoa, sob a visão de que se não houvesse civilização de qualquer espécie, não haveria mal no mundo.

O simples fato de que há argumentos já revela que a verdade do conceito de que dois poderes equilibrados existem. Nosso universo é programado de tal maneira que os dois poderes inter cambiam sua essência, e a existência surge daí.

Esta lei natural, óbvia como é, é ignorada pela maioria dos seres humanos. Nós podemos facilmente racionalizar nossa ignorância com a desculpa de nós estamos programados para possuir apenas um dos dois poderes; seja macho ou fêmea, por exemplo.

Esta tendência humana para ignorar todos os outros aspectos e focalizar apenas um lado das questões foi o que deu origem na civilização ocidental, a adoração religiosa.

A religião ocidental, sem dúvida alguma, estabilizou a civilização e a ordem social por milhares de anos, mas elas também deram surgimento a uma série de guerras sangrentas e trágicas, entre as diferentes facções religiosas. As religiões formais eram freqüentemente extremistas e dogmáticas em suas atitudes. Elas procuravam dominar pela força e não promover a harmonia. Elas exerceram uma influencia tão forte que os humanos não podem livrar-se facilmente dela, ocasionando assim uma onda de pensamentos poluídos por aqueles efeitos e que persistem até hoje em dia.

No século dezesseis houve muitos pensadores livres tais como Galileu que tentaram iluminar as pessoas, mas a religião os manteve no anonimato. Falar e pensar não eram suficientes; mudanças no estilo de vida eram necessárias. Assim a era cultural obscurantista a Idade Média, foi quebrada apenas pela Revolução Industrial, que em troca, trouxe o dogmatismo. Este dogmatismo está agora sendo eclipsado pelas gerações de mentes livres de hoje. Os movimentos para os direitos da mulher é uma indicação do fato de que o poder da mulher, o Yin, o negativo, tem sido ignorado, abusado, depreciado, oprimido e mal entendido por séculos. As contribuições do poder negativo são tão importantes como as do poder positivo, assim como a função da eletricidade consiste de dois poderes opostos.

Os Chineses há muito compreenderam que os dois poderes elementares do Tai Chi devem interagir e que o resultado harmonioso pode trazer progresso e desenvolvimento ilimitado. Ainda assim, eles não tiveram melhor sorte na utilização de seu conhecimento que os Ocidentais. Enquanto o povo ocidental esta se liberando das sombras do idealismo religioso e criando a oportunidade de experimentar as realidades dos princípios do Tai Chi, os Chineses ainda não foram capazes de liberar-se da poluição mental de sua própria influencia cultural Tai Chi.

Há 2000 anos atrás na China, nas idades da Primavera e Outono, o princípio Tai Chi começou a ser mal usado ou ignorado. Seguiram-se muitas centenas de anos de Idades Negras, durante as quais o desenvolvimento das relações humanas e o poder político se tornaram muito inferiores.

Tai Chi encoraja o preenchimento individual da pessoa e enfatiza que este objetivo deve ser atingido através de um modo de vida natural e moderado. Examinando a história chinesa encontramos que a certo ponto, esta idéia começou a ser aplicada apenas em termos de poder político beligerante: ser uma pessoa suprema era ser o mais poderoso governador. A idéia de uma natureza simples humana foi ignorada.

A Dinastia Ching instituiu um modo de controle autoritário e escravagista que se tornou uma tradição através da história Chinesa. Para os governantes os poderes Yang, agressivos davam os benefícios, o poder supremo; enquanto que aqueles que eram cooperativos, obedientes e encorajavam a harmonia, ou seja, os que possuíam o poder Yin eram forçados a subjugar-se. Mulheres eram educadas para serem fracas e inúteis, os designados escravos e homens eram treinados para serem seguidores do poder supremo que era, claro, o rei. Para se tornar o poder supremo, bastava usar a violência, o poder extremo de Yang. A competitividade e a agressividade eram encorajadas, mas controladas, tudo para o benefício dos governantes. Ironicamente foi esta tradição social que levou adiante os princípios Tai Chi por centenas de anos. Como conseqüência apesar do Tai Chi ser descoberto e iniciado na China tão primitiva, ele seguiu o mesmo triste destino que a Filosofia Ocidental.

Enquanto a religião estava por se tornar o centro da civilização Ocidental, era ignorada ou abusada na China. Apesar de a religião Budista ter sido importada da Índia e então absorvida pela Cultura Chinesa, sua filosofia era negligenciada enquanto suas cerimônias e ritos se tornaram moda. No Budismo Chinês, o ideal de autocontrole era enfatizado. O imperador usou este ideal para inibir as pessoas comuns de forma que a religião se tornou conhecida como "a ferramenta favorita do governante". A filosofia do Tai Chi, entretanto oferecia crenças que preenchiam as necessidades humanas mesmo que seus ideais também tenham sido mal utilizados pelos poderosos.

Para os Chineses que receberam toda a influencia da cultura Tai Chi, mas também, infelizmente, toda a poluição de um sistema social de poder abusivo, há muito que ser aprendido com a cultura Ocidental. Os Ocidentais já se liberaram das amarras das influencias religiosas, e ainda estão tentando colocar seus ideais em prática.

Realmente, todas as pessoas procuram pelo supremo hoje; nós procuramos um caminho pacífico, natural, um modo de motivar nossa civilização em direção do supremo. Coincidentemente, nossos ideais se unem aqueles do Tai Chi. Há centenas de anos atrás, aqueles que procuravam por um modo de elevar o corpo e o espírito humano até seu nível supremo, desenvolveram um engenhoso sistema conhecido como exercícios Tai Chi. Este sistema que foi inspirado nos princípios Tai Chi, que não eram claramente conhecidos ou compreendidos por seus fundadores, tem provado ser o mais avançado sistema de exercício físico e mental, jamais criado.

Enquanto a classe governante Chinesa estava interessada apenas nos benefícios produtivos do Tai Chi, aqueles que não se preocupavam com as autoridades, estavam adaptando a filosofia a seus estilos de vida pessoal. Eles aplicavam a idéia da harmonia natural ao desenvolvimento do corpo e da mente. Desde que isto tinha pouco interesse por parte dos governantes, não há uma evidencia histórica de quando exatamente o Tai Chi como um sistema físico e mental realmente começou.

Todas as artes tradicionais Chinesas, tais como a pintura, caligrafia, literatura, poesia, cozinha, enfatizaram o princípio Yin/Yang como um meio de atingir o supremo. A filosofia completa do Tai Chi assim tornou-se um aspecto integral destas artes. Entretanto, o sistema físico e mental do Tai Chi como disciplina, foi o único que explicitamente aplicou os princípios originais do Tai Chi de forma progressiva e organizada. Assim ele tornou-se hoje um sistema completa para preservar esta grande filosofia por centenas de anos, durando até nosso complicado mundo de hoje.

A SISTEMATIZAÇÃO DO TAI CHI CHUAN

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 Wutang, 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 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 Trigramas. 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 às 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 foi 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. O estilo familiar do Tai Chi está também diminuindo.

Por volta de 350 anos atrás em 1644, os Manchurianos invadiram o império Chinês e estabeleceram a dinastia Ching. Apesar de que a dinastia foi fundada a força e para o benefício dos governantes, os Manchus foram absorvidos dentro da Cultura Chinesa. Eles adotaram o estilo de vida Chinês e reconstruíram a pacífica ordem da sociedade e começaram um período de governo corrupto que era para durar até o final dos séculos.

Nos estágios iniciais da dinastia, episódios de hostilidade e conflitos entre os Chineses e seus governantes Manchurianos eram muito sérios e até brutais. Mesmo que os Manchus tentassem duramente aprender a cultura e adaptar-se aos modos Chineses, os Chineses nativos os observavam como bárbaros. O sentimento de responsabilidade do povo com relação a sua nação foi diminuindo; resistência passiva e recusa em cooperar com os invasores, resultou na estagnação do desenvolvimento econômico do país. Quando os construtores do império Ching ouviram falar sobre a sofisticada arte do Tai Chi, convocaram os mestres mais famosos daquela época, Yang Lu-chang (1799-1872), fundador do estilo Yang ou do sistema da família Yang, para dentro do serviço real. Não querendo ensinar os Manchus, o Mestre Yang deliberadamente modificou as formas de meditação do Tai Chi, convertendo-a num tipo de movimento vagaroso, exercício externo e ignorando completamente a filosofia interna e a disciplina mental que é a chave do Tai Chi.

Mestre Yang sabia que se a família real soubesse da sua resistência em ensiná-los, e de todas as modificações que fez, o imperador iria retalhá-lo, talvez até matando sua própria família. Desta forma Mestre Yang percebeu que não podia confiar em ninguém; apenas em seus filhos e foi para eles, e mais ninguém que pode ensinar a arte genuína do Tai Chi. Desta forma ele evitou implicar quem quer que fosse em sua decisão pessoal de enganar a realeza.

Daquele tempo em diante, o estilo familiar do Tai Chi tornou-se mais restrito, com mestres ensinando a arte somente a seus parentes. Dizem que alguns mestres nem ensinavam a arte a suas filhas, pois quando casasse, o novo parente poderia estar ligado a família Imperial ou poderia ser alguém em quem o mestre não sentia confiança.

Enquanto o estilo familiar decresceu, o estilo de exercício foi encorajado e praticado pelos membros da família imperial. Rapidamente este estilo de exercícios tornou-se um modismo entre as classes ociosas da China e permaneceu assim até o final da Dinastia Ching.

Quando a revolução de 1900 a 1910 aconteceu, acabando com os governantes corruptos, as famílias nobres, desprovidos de poder fugiram do país. O Tai Chi, é claro, viajou com eles. Praticantes reclamaram a autenticidade de sua arte e eles começaram a afirmar que a arte lhes tinha sido ensinada pelos mestres da família Yang ou outras famílias, para que o público os respeitasse.

Desta maneira, a forma modificada do Tai Chi, tornou-se hoje, o Tai Chi Chuan, ou o tão chamado exercício Tai Chi. Este é o Tai Chi praticado publicamente na China hoje; é a Dança Tai Chi, também chamada de Ballet Chinês por alguns ocidentais.

Nestes tempos modernos, uma pessoa pode receber instruções e praticar a arte do Tai Chi por anos e independente do estilo que está sendo ensinado, ainda há uma boa chance de aprender apenas o "Tai Chi público". Em outras palavras, a maioria do Tai Chi praticado hoje não é o Tai Chi original e é ausente de significado.

Entretanto, as instruções forçadas do Mestre Yang Luchan, serviram para um propósito muito útil. Apesar de o Tai Chi público ser meramente uma sombra do estilo clássico original do templo, ele oferece grandes oportunidades para que o povo Chinês e outros povos sejam apresentados a arte. Na realidade, se os governantes da Dinastia Ching não tivessem se interessado pelo Tai Chi, talvez ele tivesse desaparecido, na época do desenvolvimento da industrialização.

É quando uma pessoa torna-se séria, no estudo do Tai Chi que a busca pela arte autêntica dos templos começa.

Devemos então apreciar a coragem e a dedicação dos mestres que tem preservado a linhagem do Tai Chi dos templos através dos séculos. Esta é nossa herança.

Por Waysun Liao autor do Livro Tai Chi Classics