

## **Wushu – Artes Marciais Chinesas e Saúde**

As artes marciais chinesas, em chinês Wushu, tiveram a sua origem nas práticas quotidianas da vida, tendo sido desenvolvidas ao longo do tempo através dos processos de colheita de frutos, de caça e de defesa dos ataques dos animais selvagens, essenciais à sobrevivência. Estas práticas evoluíram para conhecimento e técnica e, gradualmente, transformaram-se em artes marciais. Quando apenas existiam armas brancas, as artes marciais “serviam para promover a saúde das pessoas em tempo de paz, e para proteger a família e defender a nação em tempo de guerra”. Felizmente, vivemos em tempos de paz e de evolução tecnológica, pelo que a prática do Wushu se tornou uma excelente opção para a promoção da saúde física e mental.

Quando se faz referência às artes marciais tradicionais dos “Estilos do Sul” da China, o seu âmbito é muito abrangente, uma vez que incluem as “técnicas de punho”, armas, Qigong, “Dança do Dragão”, “Dança do Leão”, e técnicas de tratamento de lesões e ferimentos.

### **Exercício Regular**

Diz um provérbio chinês: “A água corrente não se estraga, a dobradiça da porta com movimento regular não tem pragas”, o que significa que a água que sempre corre não tem mau cheiro e a dobradiça da porta utilizada com frequência não é atacada por insectos. É uma metáfora que se aplica à prática de exercício físico frequente que ajuda a manter a vitalidade e a energia. No caso do Wushu, o bom hábito da sua prática regular é benéfico para as articulações e facilita a boa circulação sanguínea, permitindo ter mais energia todos os dias.

### **Qigong - Yi Jin Jing**

O Yi Jin Jing é um Clássico da Renovação dos Músculos e Tendões. Constitui um método popular na China para manter a boa forma física, focando-se na medicina chinesa e nas teorias de Yin e Yang e dos cinco elementos. Por meio de exercícios de doze movimentos, estimulam-se as funções dos órgãos (Zang) e vísceras (Fu), removem-se bloqueios nos meridianos e harmonizam-se os fluxos de energia (Qi) e de sangue (Xue), permitindo que o corpo seja saudável e forte. Este Clássico centra-se no alongamento e fortalecimento dos tendões, ossos e músculos, através de movimentos fortes e suaves, dinâmicos e estáticos, para promover o Qi, consistindo num conjunto de métodos tradicionais eficazes para a preservação da saúde, fortalecimento físico, prevenção de doenças e melhoria do desempenho intelectual.

### **Leão Acordado**

No Sul da China, o nome original do “Leão Acordado”, conhecido como a “Dança do Leão”, era “Leão Auspicioso”, para ter o significado de bom agouro. No final da Dinastia Qing, a China foi invadida por várias potências estrangeiras, a guerra espalhou-se e o povo vivia em profunda miséria. Naquela época, a “Dança do Leão” era popular nas escolas de artes marciais. A combinação da “Dança do Leão” e das artes marciais desenvolveu-se. A pronúncia em cantonês da palavra “auspicioso” é idêntica à da palavra “adormecido”, pelo que muitos dos seus praticantes patriotas mudaram o nome “auspicioso” para “acordado” e, assim, o nome da “Dança do Leão” passou a ser “Leão Acordado”, o que também pretende lembrar ao povo para não deixar de se desenvolver e que a nação não deve deixar de se fortalecer.

A “Dança do Leão” melhora a condição física, exercita a vontade e a determinação, cultiva as qualidades morais e fortalece o espírito de trabalho em equipa.

## **Arte Marcial de Choi Lei Fat**

Em 2008, a Arte Marcial de Choi Lei Fat foi inscrita na Lista do Património Cultural Intangível Nacional e, em 2020, inscrita no Inventário do Património Cultural Intangível de Macau.

Esta arte marcial foi criada em 1836 por Chan Heung, originário de San Woi, na Província de Guangdong, que, desde pequeno, aprendeu a arte marcial do estilo Fat, com o tio Chan Yuan Hu, passando mais tarde a aprender a arte marcial do estilo Lei, com o mestre Lei Iao San e com um monge de Shaolin, Choi Fu. Depois de anos de prática, dominando as técnicas dos três estilos, criou um estilo próprio de arte marcial denominado “Arte Marcial de Choi Lei Fat”, o qual, para além de ter novas técnicas e características próprias, deve o seu nome ao desejo de Chan Heung manifestar respeito aos seus mestres.

## **Virtude Marcial**

Para chegar ao nível mais elevado do Wushu, os praticantes devem submeter-se aos requisitos da “virtude marcial”, ou seja, ao código de ética das artes marciais. Aperfeiçoando a sua qualidade geral, podem alcançar verdadeiramente as notáveis realizações culturais que as artes marciais chinesas proporcionam, que são “praticar as artes marciais, reforçar os valores morais, fortalecer a saúde física com artes marciais e elevar a qualidade pessoal com ética, alcançando assim a dupla excelência das artes marciais e da virtude”.

Autor: Un Oi Mou

Presidente da Associação de Artes Marciais e Educação Física dos Operários de Macau

Tradutor: Lai Jiing Liang

Direcção dos Serviços de Correios e Telecomunicações