

Gilbert de Oliveira Santos

Práticas e técnicas corporais terapêuticas

Temas para estudo, prática e reflexão



Práticas e técnicas corporais terapêuticas

Temas para estudo, prática e reflexão

Apoio:



Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes

Wagner de Paulo Santiago
Reitor

Dalton Caldeira Rocha
Vice-Reitor

Ivana Ferrante Rebello
Pró-Reitora de Ensino

Rogério Othon Teixeira Alves
Pró-Reitora de Extensão

Maria das Dores Magalhães Veloso
Pró-Reitora de Pesquisa

Cláudia Luciana Tolentino Santos
Pró-Reitora de Planejamento, Gestão e Finanças

Marlon Cristian Toledo Pereira
Pró-Reitor De Pós-Graduação

©Editora Unimontes

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Editora Chefe

Conselho Editorial

Gustavo Henrique Cepolini
Ivana Ferrante Rebello
Leandro Luciano Silva Ravnjak
Luiz Henrique Carvalho Penido
Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Maria da Penha Brandim de Lima
Patrícia Takaki Neves
Tânia Marta Maia
Vanessa de Andrade Royo

Gilbert de Oliveira Santos

Práticas e técnicas corporais terapêuticas

Temas para estudo, prática e reflexão



Jacqueline Duarte de Souza
Capa

Josué de Amorim Bastos Júnior
Diagramação

Evilázia Ferreira Martins
Cíntia Regina de Fátima
Revisão linguística

Aurora de Oliveira Guimarães
Foto da capa

Este livro foi selecionado por edital
e submetido a parecer duplo cego

DOI: 10.46551/978-65-86467-60-4

CATALOGADO PELA DIRETORIA DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÕES (DDI) - UNIMONTES

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S237p Santos, Gilbert de Oliveira.

Práticas e técnicas corporais terapêuticas: temas para estudo, prática e reflexão [recurso eletrônico] / Gilbert de Oliveira Santos. - Montes Claros, MG : Editora Unimontes, 2024.

70 p. il. ; 14 cm. E'book PDF.

Inclui bibliografia.

Modo de acesso: world wide web

<http://www.editora.unimontes.br/index.php/ebook>

ISBN: 978-65-86467-60-4. (E'book).

1. Artes corporais. 2. Saúde integral. 3. Técnicas corporais terapêuticas.
I. Santos, Gilbert de Oliveira. II. Título. III. Título: Temas para estudo, prática e reflexão.

CDD 615.8

Elaborado por Biblioteca Central Professor Antônio Jorge / Roseli Damaso – CRB-6/1892

Este livro ou parte dele não pode ser reproduzido por qualquer meio sem autorização escrita do Editor.

EDITORA UNIMONTES
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro
Montes Claros - Minas Gerais - Brasil
CEP: 39.401-089 - CAIXA POSTAL: 126
www.editora.unimontes.br
editora@unimontes.br

Filiada à



Prefácio

Gilbert de Oliveira Santos nos presenteia com mais um volume da série “temas para estudo, prática e reflexão”, abordando, desta vez, as práticas e técnicas corporais terapêuticas. Trata-se de um esforço de síntese, possível apenas a um pesquisador que atravessou - sozinho e com audácia heroica - diversos campos do conhecimento: capoeira, filosofia, *tai chi chuan*, dança, cinema, astrologia, língua e cultura chinesa, música erudita, psicanálise, canto coral, yoga e mitologia grega.

O texto, escrito com a firme suavidade de um taoísta, pode ser lido como linha de fuga para os equívocos da racionalidade biomédica, modelo ainda hegemônico na área da saúde, especialmente no contexto da Educação Física, disciplina acadêmica responsável, em tese, pela abertura de espaços de diálogo e sensibilidade entre corpo, cultura, educação e saúde.

A obra ilumina instigantes noções estético-pedagógicas praticamente ausentes do discurso e da prática dos profissionais da saúde, tais como: a noção de arte do movimento; a noção do gesto; a noção de equilíbrio do esforço; a noção de autocura; a noção de energia vital; a noção de harmonização psicofísica; a noção de ludicidade; e, finalmente, a noção de presença - um alerta importante sobre o uso irrestrito de dispositivos (*gadgets*) da ausência que tem nos conduzido ao adoecimento psíquico.

E para que investir tempo e vitalidade em estudos, práticas e reflexões sobre o assunto? Para conquistar visibilidade nas mídias sociais? Para monetizar conteúdos virtuais? Não, a finalidade não é essa, pelo menos na perspectiva deste livro, cujo propósito, em alguma medida, é nos guiar em direção à autorrealização, um belo projeto de vida que demanda discernimento, serenidade, disciplina e cuidados de si. Vamos tentar?

José Rafael Madureira

Arraial do Tejuco, inverno de 2023.

Não seguirei vosso caminho, desprezadores do corpo!
Não sois, para mim, pontes para o além do homem (*Übermensch*).

Friedrich Nietzsche

Apresentação

Esta obra nasce do desejo de divulgar a experiência adquirida com o ensino, a extensão e a pesquisa a respeito das práticas e técnicas corporais terapêuticas no contexto universitário. É um livro com corpo, imagem e palavra. Uma interpretação em imagens e textos de diferentes aspectos que abordam as relações entre o movimento e a saúde humana.

São abordados temas, tais como: a arte e a técnica de movimento; o autoconhecimento através do gesto; a justa medida de esforço físico; a importância da plena presença durante a prática corporal; a personalidade no movimentar-se; a arte marcial do Tai Chi Chuan; a ginástica terapêutica chinesa Chi Kung; as posturas psicofísicas do Hatha Yoga; os benefícios da Meditação; os aspectos da Medicina Clássica Chinesa relacionados ao corpo e ao gesto; o autoaperfeiçoamento através de uma prática corporal; a saúde humana e o ensino de práticas e técnicas corporais terapêuticas.

Este livro foi pensado para contribuir, de alguma forma, com o processo de formação e atuação dos estudantes e profissionais ligados ao corpo em movimento. Partindo dessa perspectiva, é importante diferenciar os termos prática e técnica corporal que, devido à polissemia das palavras, podem suscitar alguns equívocos.

Prática corporal pode ser entendida como as diferentes manifestações culturais, de caráter lúdico, nas quais o corpo e o gesto possuem papel preponderante na expressão/apreensão de sentidos e significados, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes,

as artes marciais, entre outras (Silva *et al.*, 2014). Já a expressão técnica corporal será aqui apresentada como uma maneira de fazer uso do corpo no âmbito ou não de uma determinada prática corporal. Nesse contexto, a técnica corporal de chutar uma bola, por exemplo, está inserida na prática corporal do futebol, assim como o ato de coçar a cabeça também é uma técnica corporal, apesar de não pertencer a uma prática corporal.

O sociólogo e antropólogo francês Marcel Mauss entendia as técnicas corporais como as maneiras pelas quais, de forma tradicional e eficaz, servimo-nos de nossos corpos e apontava o corpo como o primeiro e, ao mesmo tempo, meio técnico do qual nos servimos (Mauss, 1974).

As práticas e as técnicas corporais são expressões individuais e coletivas advindas do conhecimento e da experiência em torno das diferentes manifestações da cultura corporal¹. São possibilidades de organização e de escolhas nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à saúde de sujeitos e coletividades. Essas práticas se caracterizam por estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde (Brasil, 2006).

O ser humano desenvolveu-se ao longo de milhares de anos através da constante busca por sobrevivência, muitas vezes, em um ambiente extremamente hostil. Nesse contexto, sobreviver significava mover-se, seja para fugir, atacar, defender-se, encontrar ou produzir alimento. Foi somente nos últimos tempos que as facilidades proporcionadas pelo desenvolvimento da técnica e da ciência possibilitaram uma vida na qual torna-se desnecessária uma movimentação demasiada para sobreviver (Lieberman, 2015).

¹ O conceito de cultura corporal é amplamente utilizado na área da educação física brasileira e procura superar uma concepção biologicista e mecanicista de ser humano, corpo e movimento (Pich, 2014).

Desde então, é cada vez mais necessário desenvolver técnicas e práticas corporais que possibilitem ao corpo o devido estímulo para o qual ele foi anatômica, fisiológica e socialmente preparado para realizar ao longo da história evolutiva. É preciso não apenas mover-se, mas garantir que essa movimentação seja com qualidade e na quantidade certa (Lieberman, 2021).

O que ocorre é que as manifestações corporais foram influenciadas pela visão dualista que separou o sujeito do seu corpo, privilegiando as experiências cognitivas e desconsiderando o corpo como elemento fundamental do processo de produção de conhecimento. Assim, as manifestações ligadas ao corpo e à sua expressão tornaram-se desprestigiadas e, por isso, as habilidades e capacidades corporais estão adormecidas para muitas pessoas.

Além disso, é muito comum, no âmbito das práticas corporais, a ocorrência de fatos que nada mais são do que a falta de conhecimento no trato com a técnica corporal. Por exemplo, o tecnicismo ou a repetição mecânica e exaustiva do gesto sem a devida conscientização que, por consequência, levam à ideia de que o demasiado sacrifício corporal e a dor extrema são aspectos necessários para o aprimoramento das técnicas. Esses modos de se praticar técnicas e práticas corporais são muito comuns e não são dotados do acúmulo de conhecimentos que a humanidade produziu a respeito do corpo e das práticas corporais.

Considerando a saúde de um ponto de vista integral, não basta realizar as práticas corporais de maneira funcional e mecânica, é preciso incorporá-las como parte necessária do cotidiano ou elas não conquistarão a devida importância para uma vida plenamente saudável.

Levando em conta os aspectos qualitativos e quantitativos necessários para a boa prática das técnicas corporais, serão apresentados neste livro quatro princípios necessários para que uma prática ou técnica corporal possa se aproximar mais da terapêutica²: plena presença e atenção na realização da prática; primor e beleza do gesto; pessoalidade ou uma maneira própria e particular de fazer os movimentos; e a justa medida de esforço físico durante a prática.

Esses quatro princípios estarão associados a algumas práticas e escolas de movimento que, na atualidade, estão intimamente associadas ao contexto da terapêutica corporal. Para isso, será tomado como base a experiência do autor com o estudo e a prática de diversas práticas e técnicas corporais no contexto do ensino, da pesquisa e da extensão universitária, além de obras direta ou indiretamente associadas ao tema.

As principais escolas e métodos de educação corporal que serão abordados neste livro são: a Eutonia, o método Feldenkrais, a técnica Klauss Vianna, o Hatha Yoga, o Tai Chi Chuan, a Meditação e o Chi Kung. Essas são práticas e pedagogias corporais que compõem o cabedal de conhecimentos da disciplina de graduação Técnicas Corporais Terapêuticas, que faz parte da matriz curricular dos cursos de bacharelado e licenciatura em Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, campus de Diamantina-MG³.

Esses métodos de educação corporal se originaram em diferentes tempos e lugares, trazendo consigo o pensamento de seus precursores e a cultura na qual se originaram. O objetivo não é detalhar cada um dos métodos ou escolas, mas procurar focalizar as suas potencialidades, o que pode trazer um novo frescor para os processos de ensino de práticas e técnicas corporais.

² Terapêutica é uma tradução do grego *therapeutiké*, que significa a arte e a ciência de escolher as terapias adequadas às diversas doenças.

³ O autor ministra essa disciplina desde o ano de 2014.

Não é a intenção deste livro esmiuçar a interpretação das relações entre o gesto e a saúde, pois isso seria um trabalho hercúleo. Também não será exagerado o uso de citações *ipsis litteris* de outros autores que já se debruçaram sobre este tema. Esta é uma obra que pretende oferecer uma leitura leve e atraente, que possa instigar o interesse por estudar, praticar e refletir filosoficamente a respeito das práticas e técnicas corporais terapêuticas. No final do livro, encontra-se uma bibliografia especializada, na qual o leitor, interessado por referências, poderá conhecer o repertório de obras com as quais o livro dialoga.

Sumário

Prefácio	5
Apresentação	8
I Arte e técnica de movimento	14
II Pessoaalidade gestual	18
III Justa medida de esforço físico	22
IV Plena presença no movimento	26
V Saúde e corpo na medicina clássica chinesa	30
VI Arte macial tai chi chuan	36
VII Ginástica terapêutica chinesa chi kung	44
VIII Posturas psicofísicas do hatha yoga	50
IX Ensino de práticas e técnicas corporais terapêuticas	54
Palavras finais	65
Referências	66

Arte e técnica de movimento⁴

É possível interpretar uma técnica de movimento sem o *experimental* corporal, mas também se utilizar da experimentação dessa técnica na elaboração da interpretação. Logo, as técnicas corporais compõem um saber que se traduz em um saber-fazer corporal. Por isso, as práticas corporais constituem algo significativo para o ser humano, pois há uma dimensão da vida humana que não é plenamente satisfeita por outras vias que não a da técnica e a da prática de movimentos.

Nas práticas e técnicas corporais, o corpo se destaca como forma de elaboração e apropriação de códigos e significados. Práticas corporais constituintes e construtoras de cultura e que, nesse processo, instituem o acervo de conhecimentos corporais decorrentes da história humana. Por outro lado, esses conhecimentos ainda não estão devidamente incorporados ao cotidiano de muitas pessoas, além de as razões que os tornam importantes não serem compreendidas por muitos.

As técnicas corporais possuem história e trazem, consigo, sentidos e significados ao longo do tempo. Técnica deriva de *tecné*, expressão grega que, no período Clássico, abarcava duas vertentes: uma relacionada ao fazer artístico e outra relacionada ao conjunto de

⁴ Este capítulo baseia-se no seguinte artigo: SANTOS, Gilbert de Oliveira; GUIMARÃES, Melissa Monteiro. Elementos para o ensino de dança: apreciação, composição, improvisação e técnica. **Arquivos em Movimento**, v. 18, n. 01, p. 213-226, 2022.

regras que possibilita orientar e agenciar qualquer atividade (Fensterseifer, 2014). Portanto, o termo técnica possui as suas origens associadas à beleza e também à virtuosidade.

No contexto das diferentes práticas corporais, nem sempre a beleza ou a virtuosidade de um gesto estarão vinculados à terapêutica, no entanto, são dois caminhos possíveis para inserir mais saúde ao movimento. Tanto a beleza como o refinamento do gesto são modos qualitativos de avaliar as técnicas corporais.

Arte em latim é *ars*, que significa técnica, habilidade. A arte, portanto, surge do domínio da técnica. Só que, em contexto de arte, somente a técnica não é suficiente. Para o fazer técnico caracterizar-se como arte, é preciso se aproximar de um estado de inspiração, no qual o artista possa adaptar uma técnica às suas potencialidades particulares e ao seu desejo de expressão.

A arte se refere a algo que é mais do que a aplicação precisa de uma técnica que foi dominada, pois, depois de dominar uma técnica, é preciso superá-la. O que seria essa superação senão a conquista de um modo próprio de lidar com o conhecimento advindo da técnica? (Katz, 2009). A arte reside onde há liberdade. É por isso que é preciso conquistar e depois se libertar de uma técnica, tornando-a um meio e não um fim da arte (Vianna, 2005).



Arte pode incrementar o cuidado de si através do movimento.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

As técnicas corporais podem ser incrementadas com qualidades que, inevitavelmente, as conduzirão para o campo das artes. Essas qualidades, como a harmonia, o ritmo, a plasticidade e o controle, também estão relacionadas ao virtuosismo do movimento. Portanto, a busca pelo aprimoramento do gesto pode trazer contribuições para o contexto da saúde, seja no incremento das qualidades expressivas, ou no aperfeiçoamento das qualidades técnicas:

Nós precisamos de um conhecimento somático mais aprimorado para melhorar nosso entendimento e nossa performance das diversas disciplinas e práticas que contribuem para o domínio da mais elevada das artes - a arte de viver vidas melhores (Shusterman, 2012, p. 29).

Arte é uma atividade que supõe a criação de sensações ou estados de espírito de caráter estético carregados de vivência pessoal e profunda, podendo levar ao êxtase ou a contemplação. Essa

capacidade está ligada ao grau de sofisticação de realização da técnica e ao reconhecimento de aspectos simbólicos da realidade que possibilitam o prazer da fruição artística.

Descolar o movimento das repetições mecânicas e desatentas, buscando experimentá-lo enquanto potência criativa, pode ser uma maneira de viver e aprender através do corpo, propiciando aos praticantes perceber suas necessidades reais de se mover, além de oportunizar outra visão a respeito dos procedimentos de ensino de práticas e técnicas corporais.

Fazer bonito e fazer bem-feito são formas de motivar e incrementar o desejo pelo movimento, pois, para muitos praticantes, já não basta apenas realizar determinadas técnicas corporais, é preciso incrementar o programa de práticas corporais em busca de uma progressão qualitativa daquilo que realizam. Para aqueles que buscam qualidade de movimento, nada melhor do que inserir arte e primor técnico em seus gestos.

Capítulo II

Pessoalidade gestual

Uma prática corporal pode possibilitar uma compreensão mais ampliada de si a partir da investigação e realização de movimentos que melhor se familiarizam com a pessoa que os realiza. Trata-se de explorar uma capacidade questionadora e reveladora que possibilite o desenvolvimento do autoconhecimento através do gesto.

O autoconhecimento através do gesto propõe o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto ao da automatização, harmonizando modelos e técnicas predefinidas, tendo, como princípio, a busca pessoal de maior autenticidade na sua realização. Assim, além dos gestos transmitidos, é preciso deixar espaço para que os gestos também possam ser criados.

Para que o fazer e o sentir, na prática corporal, possam ultrapassar aspectos estritamente utilitários, é preciso que a prática seja executada com consciência e atenção às particularidades de quem as realiza. Nessa concepção de saúde atrelada à conscientização pelo/ no movimento, é preciso aprender a conhecer e a respeitar os limites e as possibilidades do próprio corpo.

Trata-se de buscar o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho contrário ao da relação funcional e mecânica que, em geral, se estabelece com as práticas corporais, ou seja, o conhecimento corporificado como forma de autocuidado. Desse modo, o processo de realização da prática corporal conduz ao dis-

cernimento dos próprios limites e possibilidades, potencializando o equilíbrio entre o preservar e o gastar da vitalidade, assim como em uma genuína relação entre o fazer e o sentir.

Pensar nas técnicas corporais não apenas como padrões fechados de movimento, mas como experimentação de erros e acertos, com o foco no processo de investigação e pesquisa, resultará em qualidades aprimoradas e mais condizentes com o praticante. Esse processo técnico enfatiza a repetição com consciência e o desenvolvimento de qualidades perceptivas, diferente do que seria um treinamento quantitativo em cadência linear a partir da reprodução mecânica (Miller, 2007).

A pesquisa e o aprimoramento dos gestos que melhor se adaptam, tanto à dimensão psíquica como às capacidades físicas de cada um, de modo que as técnicas surjam dotadas de potência física e também de traços mais subjetivos, agregando ao gesto, mais organicidade e originalidade.

Para que as práticas corporais possam promover maior originalidade na realização das técnicas, é preciso que tanto a forma de ensinar como o conteúdo de ensino persistam no princípio da observação, análise e realização de si a partir do gesto. Por isso, Feldenkrais (1988) reforça a importância de ensinar técnicas corporais permitindo a vivência da multiplicidade corporal de cada um, possibilitando, assim, a descoberta e a experimentação de novas técnicas sem modelos predeterminados. E, para que isso ocorra, é preciso uma condução que deixe espaço para uma busca pessoal, para que cada um encontre seu próprio estilo de expressão corporal.



Uma mesma técnica corporal pode adquirir um colorido pessoal.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

Deste modo, o movimento não se restringe a um padrão de perfeição e nem é realizado apenas com o objetivo de aprimorá-lo, mas também de despertar a consciência de si através dele. O objetivo é dirigir-se à própria essência⁵, aprendendo a conhecer e a respeitar os limites e possibilidades do próprio corpo.

Ensinar uma prática corporal e as suas técnicas com base unicamente na repetição mecânica, sem possibilitar o estudo criativo do movimento e a perspectiva de perceber os significados fundamen-

⁵ Propriedade ou atributo pelo qual um ente se define em seu ser próprio; atributo que define a natureza de um ente; conjunto de propriedades sem o qual um determinado ente não pode existir nem ser pensado (Giacóia Jr.; 2010).

tais da prática, é limitar o desenvolvimento da aprendizagem, pois, como diz Feldenkrais (1988), a melhor aprendizagem é aquela que possibilita novas e diferentes formas de fazer.

O processo de aprendizagem de uma prática corporal pode entrelaçar técnicas específicas e a busca de uma autenticidade gestual, harmonizando a repetição das técnicas padronizadas a um estilo próprio de realização do gesto. O objetivo a ser alcançado é a descoberta dos limites e potencialidades do corpo. Deste modo, o praticante é conduzido a extrapolar o domínio da técnica em direção à descoberta e ao reconhecimento de si através do gesto.

Daí a necessidade de se construir estratégias pedagógicas que abram espaço para a criatividade. Afinal, uma aprendizagem que permita a busca de um estilo próprio na experimentação da prática corporal e a abertura para o aprender e o criar da técnica corporal deve ser implementada.

Capítulo III

Justa medida de esforço físico

Já é bastante conhecido o vínculo entre a realização das práticas corporais e a promoção da saúde, entretanto, não é qualquer prática corporal e nem qualquer modo de realizá-la que trazem esse benefício. De fato, muitas vezes, ocorre uma pedagogia corporal violenta, que promove uma jornada de sacrifício pela qual o praticante deve se sujeitar, perfazendo uma lógica autopunitiva, que pode acarretar consequências negativas em sua personalidade, além de lesões físicas das mais diversas ordens.

Para que uma prática corporal possa ser benéfica à saúde, é preciso que o praticante tenha uma presença atuante e observe a dosagem correta da movimentação do corpo necessária para a prática. É preciso aprender a conhecer e a zelar pela preservação do vigor físico e mental, ou seja, respeitar os limites e possibilidades do próprio corpo (Vishnivetz, 1995).

Ainda que seja notória a concepção que supervaloriza os aspectos mensuráveis e visíveis do corpo em detrimento de aspectos mais sutis, tais como o sentir, é preciso despertar uma inteligência corporal capaz de perceber a dose e a qualidade do que se está realizando. Deste modo, o processo de realização da prática conduz à autonomia e à emancipação em relação ao realizar de técnicas corporais, potencializando o equilíbrio entre o preservar e o gastar da vitalidade e também uma genuína relação entre o fazer e o sentir. Nessa perspectiva, a prática permite a aquisição de uma qualidade

de atenção que possibilita mudar os modos de lidar consigo, integrando razão, intuição, sensibilidade e sentidos, em busca da responsabilidade e da autonomia no cuidado de si através do gesto.

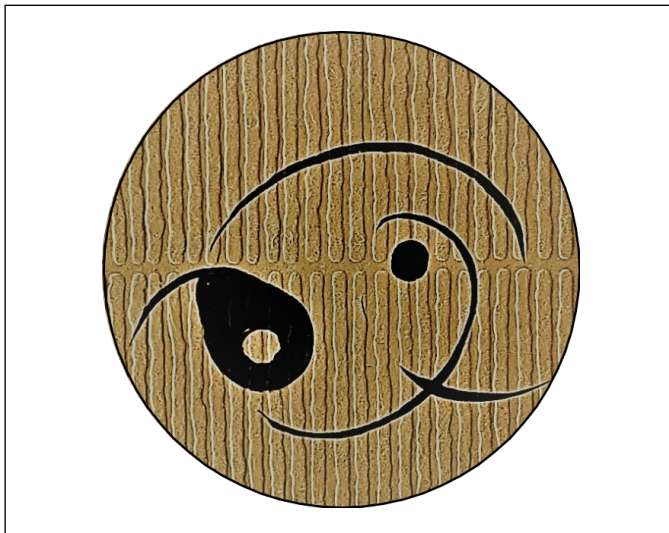
Mesmo em contextos considerados de saúde, o que ainda persiste é a dimensão do excesso de esforço e da extrema fadiga, como se o movimento exigisse necessariamente o princípio do esgotamento físico para ser eficaz. O despreparo dos que ensinam e os desejos dos que praticam incentivam a lógica da dor e do sacrifício e potencializa as ocorrências de lesões, uma vez que uma ideia muito presente, tanto para quem ensina como para quem realiza uma prática corporal, é a de que, para obter resultados satisfatórios, é necessário sujeitar-se a um procedimento sacrificial (Vaz, 1999).

Essa lógica de *no pain no gain*, que está, muitas vezes, impregnada à vontade durante a realização das práticas corporais, deve preparar o corpo para suportar e desejar o sacrifício, de modo que, quando não há dor, não há resultado:

A dor passa a ser vista não mais como uma aliada em defesa da vida, uma expressão viva da corporeidade, mas como um obstáculo a ser superado, dominado, ignorado, tornando-se, talvez, até mesmo fonte de prazer (Vaz, 1999, p. 104).

No pensamento chinês, há um aspecto que aponta para o equilíbrio e a moderação das ações. Trata-se do par *yin-yang*. *Yin* e *yang* constituem aspectos de uma unidade, e não dois elementos opostos. Mais do que qualidades fixas, são atributos dinâmicos relacionados. A própria representação simbólica desta união apresenta a relação complementar entre o claro e o escuro, o frio e o calor, o descanso e o estímulo, a passividade e a atividade, a quantidade e a qualidade, a conclusão e o início, o ativo e o passivo, o dia e a noite, o fogo e a água, o céu e a terra etc.

Essa visão, que busca harmonizar e equilibrar diferentes dimensões que constituem o ser humano, concilia-se com o novo paradigma a respeito da saúde, que aponta para o bem-estar não apenas físico, mas também sutil do ser humano. Tal organização do pensamento, baseada na harmonização de atributos que se complementam, ajuda-nos a pensar que a prática corporal deve buscar a harmonização entre os opostos complementares, tais como a tensão e o relaxamento, a dureza e a suavidade, o gastar e o preservar etc., pois o excesso ou a falta de *yin* ou *yang* não são benéficos à saúde.



O par yin-yang.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

É importante reconhecer que o esporte de rendimento exerce grande influência em outros modelos de prática corporal, de tal modo que a sua interferência ocorre mesmo em contextos, a priori, de saúde, induzindo os praticantes para a concepção e o modelo de esforço físico e esgotamento da vitalidade.

O esporte, na sua operacionalização, tende a desarmonizar a relação entre preservação e consumo da vitalidade, na medida em que propõe a exigência de submeter o corpo ao máximo desempenho. É preciso que o corpo seja operacionalizado, já que, de outra forma, não há resultado e tampouco melhoria no desempenho corporal (Vaz, 1999).

Esse manifesto objetivo, da melhoria do desempenho físico através da submissão do corpo ao máximo controle, leva, ao limite, a lógica sacrificial. O esporte e o seu arcabouço técnico e científico incentivam a lógica da dor e do sacrifício, e isso potencializa danos ao corpo e à saúde.

Diferente do esforço excessivo e do sacrifício corporal, uma prática corporal com fins terapêuticos apresenta-se de forma a advertir sobre o risco do desequilíbrio dinâmico relacionado ao gasto da vitalidade física e sutil. As práticas corporais que visam à promoção da saúde devem contribuir para que haja harmonia e equilíbrio dinâmico entre o preservar e o gastar da vitalidade e, para isso, nada é mais eficiente do que a atenção às sensações do corpo durante a prática.

Para avaliar se a prática corporal está beneficiando a saúde, é preciso atentar-se para a sensação que ela traz durante e ao final da prática. O praticante precisa encontrar a justa medida do esforço físico que irá empreender durante a execução, ou seja, nem o sacrifício, até o ponto da exagerada aflição física ou emocional, e nem a zona de conforto, ponto no qual o praticante já se encontrava. No final da prática, ele deve ter uma sensação de vigor físico e frescor mental.

Capítulo IV

Plena presença no movimento

Uma técnica corporal pode desenvolver um estado de presença e contato com as sensações que, pouco a pouco, tendem a favorecer o aprendizado e a busca de maior autenticidade na realização dessa técnica e, ao mesmo tempo, pode proporcionar a tomada de consciência de si e, por conseguinte, da vida.

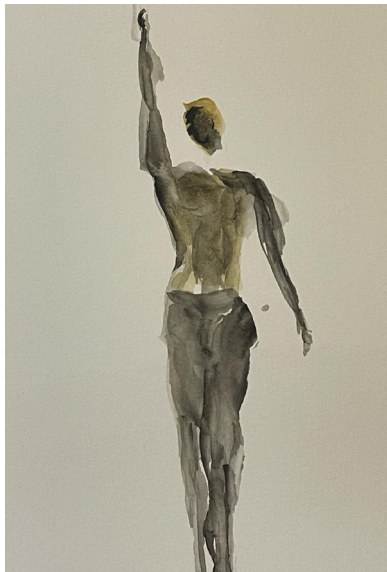
A habilidade de perceber o movimento do próprio corpo é a propriocepção, também conhecida como sexto sentido. Essa habilidade desempenha um papel importante no autoconceito, ou seja, na definição de si mesmo e do modo como se imagina que os outros o veem. As regiões do cérebro que produzem o sentido de autoconsciência recebem sinais de diferentes partes do seu corpo, e esses sinais contribuem para o sentido mais amplo de “eu mesmo” (Mcgonigal, 2023).

O desenvolvimento das potências do corpo e a tomada de consciência do que lhe é necessário como gesto resulta em um nível mais elevado de compreensão, pois um corpo lúcido promove um conhecimento mais integral das situações cotidianas:

Não se pode compreender realmente algo por meio do intelecto puro, sem que reaja de algum modo com o conjunto do corpo. Mas se o corpo, as emoções e a intuição estão inclusas, existe uma vivência mais completa e genuína de toda a situação (Hemsey de Gainza, 1997, p. 39).

A dimensão corpórea também possui a condição de atuar, de maneira significativa, no processo de atribuição e compreensão de sentidos e significados, resultando em um entendimento arquitetado a partir da experiência corporal. Nesse contexto, o corpo e o gesto passam a compor parte significativa do modo como cada pessoa se insere no mundo.

No contexto das práticas corporais, a presença é o desejo e a intenção de se estar focado na realização da prática, com atenção e vontade. Entende-se o estar presente como uma ação consciente, que implica em perceber-se afetado e a afetar, reconhecendo fluxos de estados corporais e tomando parte nos fluxos de acontecimentos em curso no espaço. É em presença que se reconhece a integralidade do corpo (Falcão; Miller, 2021).



Plena presença no gesto favorece a terapêutica.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

A construção do estado de presença inicia-se pela escuta de si, que instaura a percepção do presente, que, por sua vez, leva à experiência do corpo presente. Desta forma, a escuta de si começa pela auto-observação, pelo despertar dos sentidos, mediante os quais nos relacionamos com o mundo e desenvolvemos o sentido corpóreo, que compreende a percepção do corpo no espaço e no tempo, bem como pela percepção consciente de movimentos (Miller, 2007).

O despertar sensorial vai trazendo o mundo do aqui-agora, instaurando um corpo vivo e atento, um corpo que prossegue em seu empenho de se perceber, ocupando-se de suas relações presentes, a fim de que possa responder autonomamente aos estímulos que lhe acometem:

Aprender a viver bem é um processo que perdura até o último de nossos dias, e cuidar da saúde significa conhecer e respeitar os ritmos naturais gerais e particulares que regem o funcionamento do corpo de cada um. Para consegui-lo é preciso poder senti-lo e escutá-lo (Vishnivet, 1995, p. 133).

Considera-se presente, portanto, o corpo que atualiza, a cada instante, a escuta de si, do espaço e do outro, renovando a consciência de sua percepção e disponibilizando-se para lidar organicamente com os fluxos atuais de estímulos que o enredam e nos quais influi, caracterizando-se, assim, como corpo em experiência (Falcão; Miller, 2021).

Trata-se, portanto, de despertar uma forma de inteligência corporal, capaz de desenvolver capacidades físicas aliadas ao cultivo do autoconhecimento. Nesta perspectiva, o corpo não é apenas um instrumento para desenvolver aspectos físicos ou habilidades corporais, mas um meio de cultivar e ampliar a consciência de si.

Não se trata de repetir mecanicamente técnicas de movimento, mas de atentar-se para um estado de presença durante a realização da prática que permita conhecer e respeitar os ritmos que regem o funcionamento do corpo e desenvolver uma forma de conhecimento corporal interligada às próprias sensações e capacidades (Hemsey de Gainza, 1997). Para isso, é preciso que ocorra o alinhamento do pensamento com o movimento, ou seja, a absoluta concentração na realização da prática. Isso se constitui como um desafio para a agitação da vida contemporânea, entretanto, um movimento realizado com a devida presença potencializa para que a mente não se disperse no decorrer da prática, e isso contribui para a terapêutica do movimento, além de evitar lesões por falta de atenção e foco.

Algumas práticas e técnicas corporais possuem estruturalmente a condição de estimular o estado de plena presença, pois induzem o praticante a concentrar-se no ritmo ou na sequência dos movimentos. Mas, para além do tipo e da qualidade da prática corporal que se realiza, existem muitos fatores que também contribuem para o estado de presença, sendo que o fator mais importante é o próprio interesse do praticante naquilo que está realizando, pois, do contrário, facilmente poderá se dispersar com a primeira distração que surgir.

Saúde e corpo na medicina clássica chinesa⁶

A Medicina Clássica Chinesa (MCC) constitui-se de um conjunto de saberes e técnicas que se desenvolveram desde a antiguidade, por meio da soma das experiências e observações clínicas de gerações de sábios e curadores chineses, apresentando uma fisiologia e uma fisiopatologia com características distintas da biomedicina moderna. Para aquela medicina, a saúde humana está vinculada ao potencial de vigor que circula em cada indivíduo, e é por meio da manutenção desse potencial, preservando-o ao máximo, que a saúde poderá ser mantida (Contatore; Tesser, 2010).

De acordo com a dinâmica vital da MCC, é o *chi* que mantém uma pessoa saudável não só física, mas também em níveis sutis do ser humano. O ideograma *chi* (氣) originou-se da representação gráfica do ar com traços que simulam o seu movimento flutuante. No dialeto tradicional chinês, o ideograma incorpora o *mi* (米), ou seja, arroz. Portanto, o ideograma chinês que usualmente traduz-se como energia vital é a junção de alimento e ar: (氣) (Hsuan-An, 2006).

Energia vital presente no organismo humano e também na natureza, o termo *chi* adquiriu uma conotação exótica e superficial. A dificuldade de traduzi-lo para a língua portuguesa não é apenas uma questão semântica, mas também envolve o paradigma científico e filosófico da MCC que integra o concreto e o sutil, o pragmático e o simbólico. Portanto, o conceito de *chi* desafia a concepção biomédi-

⁶ Este capítulo baseia-se no seguinte artigo: SANTOS, Gilbert de Oliveira. Práticas corporais e saúde: algumas contribuições da medicina tradicional chinesa para o contexto brasileiro. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 20, e-28260, p. 01-07, 2022.

ca que fundamenta o conhecimento em leis que expressam relações constantes entre fenômenos observáveis na experiência, na medida em que propõe a existência de aspectos não palpáveis, mas nem por isso inexistentes:

A unidade procurada pelo pensamento chinês ao longo de toda a sua evolução é a própria unidade do sopro (*chi* 氣), influxo ou energia vital que anima o universo inteiro. Ao mesmo tempo espírito e matéria, o sopro assegura a coerência orgânica da ordem dos vivos em todos os níveis. Enquanto influxo vital, ele está em constante circulação entre sua fonte indeterminada e a multiplicidade infinita de suas formas manifestadas. Sendo embora eminentemente concreto, nem sempre, contudo, ele é visível ou tangível (Cheng, 2008, p. 36-37).

Na MCC ensina-se como cultivar o *chi* através do aprimoramento de si e do comedimento nas ações (Luz, 2006). O *chi* pode ser refinado através do domínio da respiração, da realização de práticas e técnicas corporais, da meditação, de uma boa alimentação, da justa medida sexual etc (Cheng, 2008).

A MCC, desde os seus primórdios, foi orientada pela concepção taoísta⁷ que apresenta, como premissa básica e essencial para a manutenção da saúde, a relação harmônica entre o ser humano e a natureza. A perda dessa harmonia decorre da não compreensão da condição de dependência do micro (humano) em relação ao macro (natureza) (Contatore; Tesser, 2010). Além disso, a MCC possui uma visão ampliada do processo saúde-doença e da promoção integral do cuidado humano, especialmente do autocuidado, diferenciando-se do modelo biomédico por centralizar-se na terapêutica e não na diagnose e, ao mesmo tempo, por evidenciar a responsabilidade do paciente no processo de adoecimento e cura:

⁷ Pensamento filosófico chinês que enfatiza a meditação e a ação espontânea e não premeditada. Os maiores expoentes desta tradição são Lao Tsé (séc. V A.E.C.) e Chuang Tzu (329-286 A.E.C.) (Contatore; Tesser, 2010).

Em princípio, tais medicinas tendem a propiciar um conhecimento maior do indivíduo em relação a si mesmo, de seu corpo e de seu psiquismo, com uma consequente busca de maior autonomia em face de seu processo de adoecimento, facilitando um projeto de construção ou reconstrução da própria saúde (Luz, 2005, p. 163).

A saúde e a vitalidade não estão relacionadas apenas ao aspecto físico ou mensurável do corpo, mas também estão imbricadas com aspectos sutis, tais como as emoções, as memórias, os pensamentos. Nesse contexto, integra-se o conceito de energia vital⁸, presente no organismo humano e também na natureza (Contatore; Tesser, 2010).

O termo energia vital adquiriu uma conotação pejorativa e, por isso, é preciso cuidar para que o seu uso de forma inadequada não contribua para turvar ainda mais o princípio que integra o concreto e o sutil, o pragmático e o simbólico. É necessário desafiar a concepção biomédica - que fundamenta o conhecimento terapêutico a partir de leis constantes e de fenômenos observáveis - e propor uma concepção que contemple a existência de aspectos não mensuráveis, mas nem por isso inexistentes ou desatrelados da saúde humana.

Esse modo de pensar que transita entre a magia e a arte constituiu-se como uma forma de entendimento sobre si e sobre o mundo, estando presente em várias práticas da cultura chinesa, inclusive na sua medicina clássica, de maneira a corroborar para que a sua dimensão intuitiva influencie no modo de pensar o corpo, o movimento e a saúde.

⁸ Os chineses antigos acreditavam que a energia vital tinha uma função cosmológica, representando um tipo sutil de substância que compunha e dava aspecto a todas as formas de vida, sejam orgânicas ou inorgânicas. Além de ser a matéria-prima, a energia vital também é o 'combustível' da existência.

As práticas corporais podem compor uma terapêutica que visa harmonizar os desequilíbrios do fluxo de energia vital que circula no organismo, atuando na mobilização e promoção da circulação da vitalidade no corpo, o que estabiliza e gera força para manutenção do bem-estar e prevenção de doenças (Yuqun, 2010).

O termo harmonia em chinês é *zhonghe* (中和) que é formado pela presença do ideograma *zhong* (中), que representa uma certa ideia de equilíbrio, além do ideograma *he* (和), que, na esquerda, apresenta uma planta comestível (禾) e, na direita, o caractere de boca (口), simbolizando que a harmonia pode ocorrer tanto na expressão como na alimentação (Hsuan-An, 2006).

O cuidado com a saúde diz respeito a um conhecimento do indivíduo em relação a si mesmo e uma consequente busca de responsabilidade sobre o seu processo de adoecimento, facilitando um projeto de preservação ou recuperação da própria vitalidade (Luz, 2005). Nesse contexto, uma terapêutica deve abordar tanto a intervenção técnica do cuidador como a orientação a respeito de procedimentos que visam estimular o autocuidado no dia a dia, inclusive com a indicação de práticas e técnicas corporais.

Mas, no contexto das práticas corporais, é muito comum o tecnicismo ou a repetição mecânica e exaustiva do gesto sem a devida conscientização, assim como o sacrifício corporal e a dor como aspectos necessários para o aprimoramento das técnicas. Nesta lógica, a prática é realizada de maneira mecânica, apoiada na crença de que quanto mais os exercícios forem repetidos, mais rapidamente serão desenvolvidas as habilidades. Dá-se preferência a certos aspectos quantitativos, nos quais se encontram uma atitude de constante exigência e não a busca de qualidade no que está sendo executado.

Desenvolve-se uma atitude de autocrítica destrutiva ancorada na ideia da culpa e do desejo de autopunição, que podem ser usados como estímulos para melhorar o desempenho corporal.

Diferente desta perspectiva, uma abordagem terapêutica do gesto tem como propósito o reconhecimento das próprias tendências de movimentar-se no caminho oposto da automatização ou do pragmatismo de resultados, ou seja, o conhecimento corporificado como forma de autocuidado. Deste modo, o processo de aprendizagem e a prática de movimentos potencializa o equilíbrio entre a preservação e o uso da vitalidade, além de promover uma genuína relação entre o fazer e o sentir.

O autocuidado através das práticas e das técnicas corporais diz respeito ao despertar de uma inteligência corporal capaz de perceber os diferentes aspectos que constituem o organismo e a atuação do movimento nessas diferentes dimensões, pois a construção de referências para o cuidado com a saúde dá-se também por meio do refinamento da atenção com o próprio corpo. Trata-se de potencializar o processo de realização da prática, visando à qualidade do que está sendo executado (Feldenkrais, 1988).

Como já mencionado anteriormente, na filosofia chinesa, há um conceito que, desde a antiguidade, aponta para o equilíbrio dinâmico das ações: o par *yin-yang*. Esse par de termos complementares constituem aspectos de uma unidade e não restritamente elementos opostos. Mais do que qualidades fixas, são atributos dinâmicos inter-relacionados. Em seu sentido original, *yin* (阴) significa nebuloso ou sombrio, e *yang* (阳) significa brilho ou luminoso. Os ideogramas de *yin-yang* se constituem através da junção do signo pictográfico (𪛗) que simboliza uma encosta ou colina, além de sol (日) e lua (月) (Hsuan-An, 2006).

Desta concepção, origina-se uma organização de pensamento baseada no comedimento de atributos que se complementam. Isso ajuda a pensar que as práticas e técnicas corporais devem buscar harmonizar a tensão e o relaxamento, a dureza e a suavidade, a quantidade e a qualidade, pois a ruptura do equilíbrio dinâmico da vitalidade no contexto do movimento corporal não é benéfica para a saúde.

A MCC possui particularidades que desafiam os saberes biomédicos e o seu paradigma de verdade científica na medida em que incorpora o não comprovável, mas que nem por isso é inexistente ou ineficaz.

A saúde e a longevidade possuem diversos aspectos na história e na cultura da China, passando pela busca do elixir da imortalidade até o uso de ingredientes culinários exóticos que preservam e potencializam a saúde. Nesse processo milenar, foram sendo desenvolvidas diversas terapêuticas atreladas às possibilidades técnicas e científicas de cada período histórico.

Dentre as terapêuticas da MCC, encontram-se duas artes corporais que podem contribuir para uma nova visão a respeito das relações entre corpo, movimento e saúde: a arte marcial do Tai Chi Chuan (TCC) e o treinamento da energia vital, por meio do Chi Kung (CK) (Contatore; Tesser, 2010).

Capítulo VI

Arte marcial tai chi chuan⁹

O *Tai Chi Chuan* (TCC) é uma arte marcial de origem chinesa que possui como base a realização de gestos que simbolizam a transformação de elementos da natureza e, ao mesmo tempo, simulam um combate. No TCC, os movimentos relacionam-se com a transformação entre os princípios complementares de *yin* e *yang*, e a dinâmica dos gestos segue determinada harmonia e ritmo, com o intuito de conectar pensamento e movimento.

Arte marcial nas suas origens, atualmente o TCC tem chamado a atenção da comunidade científica e também dos governos por sua potência terapêutica. Trata-se de uma prática corporal de baixo impacto, comprovadamente reconhecida como uma alternativa para melhorar variáveis relacionadas à saúde e à qualidade de vida (Huston; McFarlane, 2016).

O TCC pode ser praticado por qualquer pessoa em diferentes níveis de intensidade e objetivos, entretanto, devido à tonicidade e à cadência das sequências de movimento, não é comum que sua prática resulte em esgotamento físico. Pelo contrário, por ser uma prática que exige plena presença e cadência suave na realização de suas técnicas, tende a favorecer a sensação de vigor físico e frescor mental, pois, no TCC, movimento não é sinônimo de esforço físico.

⁹ Este capítulo baseia-se no seguinte artigo: SANTOS, Gilbert de Oliveira; BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi Gonçalves. O Estudo e a Prática do Tai Chi Chuan: a busca de si através do gesto. *EXTRAMUROS*, Petrolina, v. 06, n. 02, p. 37-51, 2018.

É próprio que, no decorrer da prática do TCC, os movimentos ocorram na condição de plena presença, pois, ao concentrar-se no ritmo constante dos movimentos, o praticante foca a atenção em si, o que contribui para que a prática se torne uma espécie de meditação em movimento, ou seja, um estado de plena atenção e, ao mesmo tempo, vazio de pensamentos supérfluos.

As qualidades e ritmos dos movimentos propiciados pelas sequências de TCC contribuem para a conquista de um estado de presença e serenidade, estado que não é apenas um objetivo da prática, mas também um método inerente às suas técnicas (Lazzari, 2009).

Tai chi chuan (太极拳) pode ser traduzido como boxe da suprema cumeeira ou boxe do último supremo. O ideograma *tai* (太) significa grandioso, supremo e deriva de *da* (大) que significa grande e, pictograficamente, simboliza uma pessoa com pernas e braços estendidos; o ideograma *mu* (木) compõe-se com outros formando centenas de ideogramas que dão nomes a árvores; o ideograma *chi* (及) traz o significado de alcançar, atingir ou chegar e simbolicamente é formado por uma mão embaixo de uma pessoa, sugerindo a ideia de uma pessoa alcançando outra; e o ideograma *chuan* (拳) significa punho ou boxe e traz o símbolo de mão *shou* (手), envolvido por traços que expressam movimento ou deslocamento (Hsuan-An, 2006).

Há diferentes hipóteses para a origem do TCC, entretanto, é aceito, entre os pesquisadores, que essa arte marcial chinesa se origina a partir do estilo conhecido como chen, criado por *Chen Wangting* {1600-1680} (Juan; Bo, 2011)¹⁰.

Lazzari (2009) apresenta dez princípios essenciais propostos pelo mestre chinês *Yang Cheng Fu* (1883-1936) para a prática do TCC. São eles: ter energia leve e sensível no topo da cabeça; afundar o peito e arredondar as costas; relaxar a cintura; discernir o cheio e o vazio; afundar os ombros e os cotovelos; usar a mente e não a força; coorde-

¹⁰ Os principais estilos de *Tai Chi Chuan* são: Chen, Yang, Hao, Wu e Sun.

nar o superior e o inferior do corpo; harmonizar o interno e o externo; importar-se com a continuidade e, por último, tranquilidade no movimento. Esses princípios contribuem para que o praticante adquira maior equilíbrio físico e emocional e também para o aprimoramento do aspecto marcial presente na unificação do caminho que a força percorre no corpo até a sua emissão.

O TCC é muito conhecido por suas sequências padronizadas de movimentos que se assemelham a uma dança, graças à harmonia, ao controle, à plasticidade e ao ritmo das técnicas que são executadas. Entretanto, ainda que a aprendizagem e o desenvolvimento de sequências de movimento padronizadas sejam o objetivo maior do TCC, também é possível a elaboração e criação de sequências livres, o que viabiliza a pesquisa de movimento por parte dos praticantes. Nessa pesquisa, os praticantes precisam vasculhar quais são as suas melhores qualidades gestuais na criação de um conjunto de movimentos marciais. Assim, uma vez compreendida a existência de alguns princípios técnicos dos movimentos que são feitos nas sequências padronizadas, pode-se inserir o estudo livre ou fazer o uso de um pequeno trecho da sequência em contínua repetição.

O objetivo do estudo livre é buscar - de forma mais rápida - fluência e genuidade na execução dos gestos, já que a sequência padronizada contém diversos detalhes que dificultam a sua execução de maneira fluída pelo praticante inexperiente.



Estudo Livre das Técnicas do Tai Chi Chuan.

Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Como não há o mesmo rigor de detalhes da sequência padrão, o estudo livre é uma forma de improvisação que promove a criatividade e a busca de autenticidade gestual, estimulando o praticante a elaborar a expressão de si, sem perder de vista os princípios que constituem parte essencial da prática.

Para enriquecer ainda mais o estudo livre, pode-se explorar diferentes qualidades, níveis de altura e direções, como, por exemplo, realizar o movimento em tempo súbito ou controlado, no nível alto, médio ou baixo e/ou explorando as diferentes direções espaciais.

O estudo livre possibilita o entendimento de alguns princípios essenciais do TCC, sem causar tensão e insegurança ao iniciante que, muitas vezes, poderia senti-las durante a execução de padrões técnicos propriamente ditos. Além disso, também pode promover a criatividade e a melhoria da condição física em consonância com

os limites e possibilidades individuais, uma vez que cada praticante desenvolve o seu estudo explorando os próprios recursos, sem uma meta quantitativa a ser atingida.

Além das sequências de movimentos, no TCC, também ocorre uma espécie de combate dois a dois sem a necessidade de golpes traumatizantes, conhecido como *tuishou* (推手). Em mandarim, *tui* (推) significa empurrar e *shou* (手) traduz-se como mãos. Por isso, *tuishou* pode ser traduzido como empurrar com as mãos. Trata-se de uma técnica de aplicação marcial vinculada às artes marciais chinesas.



Prática do empurrar com as mãos (Tuishou).

Fonte: Arquivo pessoal do autor.

Apesar de o objetivo maior do *tuishou* ser facilitar o entendimento do uso da força em aplicação no outro, a sua dinâmica não deixa de ser uma espécie de diálogo corporal. Sua gestualidade não

visa somente às ações de oposição através do contato corporal, potencializando extraordinariamente o estado de jogo, por isso, é muito comum os praticantes se entreterem quando realizam o *tuishou*.

O *tuishou* é um modo particular de relacionar-se com seu próprio corpo e o do outro, motivado pelos movimentos que transitam entre a agressividade e a cordialidade. Um corpo depende do outro, um corpo sente o poder marcial do outro. A harmonia do jogo marcial, porém, só é alcançada se o praticante entregar-se ao ritmo do movimento.

No *tuishou* é possível conhecer a própria capacidade marcial através do contato com o outro, motivado pelos movimentos que transitam entre ataque e defesa, proporcionando a percepção do sentido marcial de um combate.

Através do contato entre os pulsos, cotovelos e antebraço, aprende-se a perceber e seguir o movimento do outro. Os movimentos circulares e espiralados permitem que o contato ocorra sem a oposição direta aos movimentos do outro. Essa espécie de composição corporal promove o entendimento e a habilidade de neutralizar um ataque, usando a força do outro contra ele mesmo ou simplesmente para desviar do ataque alheio (Lazzari, 2009).

Embora o objetivo a ser alcançado na aprendizagem do TCC seja a potência marcial, o processo pedagógico pode promover o desfrute e a descoberta dos limites e das potencialidades do corpo, ou seja, o autoconhecimento. Deste modo, o praticante é conduzido a extrapolar o domínio da técnica em direção à descoberta e ao reconhecimento de si através do gesto.

Por isso, apontamos a necessidade de se construir estratégias pedagógicas que abram espaço para a criatividade. Uma aprendizagem que permita a busca de um estilo próprio na experimentação da prática e da técnica corporal, permitindo uma abertura no aprender e no criar o gesto.

Cabe destacar que não se trata, de forma alguma, em negar a aprendizagem dos diferentes estilos e técnicas padronizadas, mas em explorar o grande repertório de gestos marciais contidos no TCC, sem perder de vista a dimensão lúdica e também a exploração por parte dos praticantes de suas possibilidades de experimentar e criar movimentos.

Os benefícios do TCC são grandiosos, o que, aliás, se expressa na própria tradução do termo: *o boxe da suprema cumeeira*. Entretanto, os objetivos de qualquer arte marcial são similares em um estágio mais elevado, ou seja, possibilitar a harmonização de energias humanas distintas, ampliando a consciência de si e também do gesto. Uma ação de cultivo do conhecimento e de amor e respeito à vida (Santos, 2022).

O TCC é uma arte corporal muito instigante e ambivalente, pois às vezes se está lutando e às vezes se está dançando. Trata-se de uma prática corporal extremamente elegante, mesmo mantendo presente, de maneira quase incógnita, a sua aspiração por combate.

É importante destacar que o TCC é uma prática corporal sofisticada, pois envolve deslocamento no espaço em diferentes planos de movimento e em diversos níveis de altura, além de utilizar distintas partes do corpo em condição de movimentação marcial. As técnicas caracterizam-se por sua amplitude, circularidade e marcialidade, sendo executadas de maneira encadeada e sem interrupção, de tal forma que o princípio de um movimento é o fim do movimento precedente. Em cada movimento, há a presença de aplicações e elemen-

tos marciais que precisam ser compreendidos, pois, do contrário, o TCC torna-se uma espécie de ginástica terapêutica desprovida dos seus princípios marciais.

Já o *Chi Kung* (CK) possui menor sofisticação de movimentos e, por isso, maior facilidade de aprendizagem e desenvolvimento. Em função disso, o CK é a prática corporal da Medicina Clássica Chinesa mais propícia para o contexto da terapêutica através do movimento.

Capítulo VII

Ginástica terapêutica chinesa chi kung¹¹

Chi Kung é um termo genérico associado a diversas práticas corporais terapêuticas chinesas que estimulam a circulação da vitalidade no corpo e possuem como objetivo aumentar a resistência do organismo e promover a saúde. Os componentes básicos do CK incluem concentração, relaxamento, meditação, regulação da respiração, postura corporal e movimento. O princípio dessas práticas é a promoção e potencialização da circulação da energia vital no corpo humano. No CK, a intenção do praticante, aliada a certos movimentos, conduz o *chi* de maneira que mantenha, aumente ou recupere a saúde. São práticas grandemente influenciadas pela corrente taoísta que buscava a imortalidade física (Luz, 2006).

Os diferentes tipos de CK se originaram a partir de uma ancestral matriz de exercícios corporais conhecida como *daoyin* (导引) (Lee, 1997). *Dao* (导) significa guiar, liderar ou conduzir e *yin* (引) significa puxar ou esticar e é simbolizado por *gong* (弓) que pictograficamente simboliza um arco, além da linha vertical à sua direita, que expressa o ato de puxar ou esticar (Hsuan-An, 2006). Tais práticas têm como premissa a promoção e manutenção da saúde, bem como a longevidade:

Para nutrir a própria vida é preciso entregar-se a exercícios de flexibilidade (*daoyin*), ou, melhor ainda, dançar e movimentar-se à maneira dos animais. Recomenda-se imitar a dança dos pássaros quando eles estendem as asas, ou a dos ursos quando se balançam, esticando o pescoço

¹¹ Este capítulo baseia-se no seguinte artigo: SANTOS, Gilbert de Oliveira. Práticas corporais e saúde: algumas contribuições da medicina tradicional chinesa para o contexto brasileiro. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, e-28260, 2022.

para o céu. É com a ajuda dessa ginástica que os pássaros se exercitam em voar e os ursos se tornam trepadores perfeitos. Também há muito que aprender com os mochos e os tigres, hábeis em virar o pescoço para olhar para trás, e com os macacos, que sabem pendurar-se de cabeça para baixo (Granet, 1997, p. 310).

Em 1973, em *Changsha*, província de *Hunan*, na China, foram encontrados livros do período da Dinastia *Han* (206 A.E.C. - 220 D.E.C.) com desenhos de posturas de *daoyin*. Muitas dessas posturas possuem semelhanças com exercícios que hoje praticamos no yoga, *Tai chi chuan* ou mesmo na ginástica moderna, de origem europeia. Para Acevedo, Gutiérrez e Cheung (2011), não há consenso sobre o significado dessas imagens, entretanto, trata-se do guia de exercícios corporais mais antigo encontrado até hoje na China:



Ilustrações de exercícios de *daoyin* do período da dinastia *Han* do Oeste, séc. II A.E.C.

Fonte: Yuqun, 2010, p. 118.

Chi Kung (气功) significa trabalho da energia vital. *Kung* (功) é composto pela junção de dois ideogramas: *gong* (工), que lembra uma estaca e quer dizer trabalho, artesanato ou obra realizada manualmente, e *li* (力), que lembra um arado. Eles, juntos, expressam a ideia de efeito, situação ou ato produzido por força física (Hsuan-An, 2006).

As práticas corporais de CK atuam na mobilização e promoção da circulação do *chi* nos meridianos do corpo, o que estabiliza e gera força vital para a prevenção de doenças. De acordo com a MCC, o *chi* segue o pensamento. Então, para que uma prática corporal seja terapêutica, é preciso que ocorra o alinhamento do pensamento com o movimento, ou seja, a plena presença na realização da prática. Isto se constitui como um desafio para a agitação da vida contemporânea, entretanto, lembramos que um movimento realizado com a devida concentração potencializa e coopera para que a mente não se disperse no decorrer da prática corporal, o que contribui para a busca da harmonia e do equilíbrio psicofísico (Juan; Bo, 2011).

Várias pesquisas indicam que a prática do CK pode ser benéfica no tratamento de uma variedade de condições clínicas, quer no nível fisiológico ou no nível mental, emocional ou social (Avelans, 2017). Reforça-se, com isso, a necessidade do fortalecimento do uso do CK na assistência terapêutica, com vistas à garantia da integralidade e melhoria dos serviços de saúde.

Durante séculos, as práticas corporais de CK foram sendo desenvolvidas e difundidas, apresentando-se, atualmente, em diversas escolas, cada qual com finalidades terapêuticas específicas. Dentre essas diferentes escolas, serão abordados alguns princípios e benefícios da técnica do *wuqinxi* (五禽戏) (WQX), a dança dos cinco animais selvagens.



Wuqinxi - A Dança dos Cinco Animais Selvagens.

Na vista superior à esquerda é o tigre, à direita é o cervo.

Na vista inferior à esquerda é o urso, no centro é o macaco e à direita a garça.

Fonte: Yuqun, 2010, p. 120

Wu (五) significa cinco e foi inspirado no cruzamento dos cinco elementos entre o céu e a terra; qin (禽) traduz-se como animal e possui o ideograma de nuvem (云), que sugere a ideia de imprevisibilidade, espontaneidade e liberdade; há também o ideograma de aterrorizante e/ou violento (兇), devido ao poder bélico que os animais selvagens possuem; xi (戏) é jogo ou brincadeira e possui o ideograma que simboliza uma arma chinesa antiga (戈), devido ao caráter marcial da brincadeira entre animais (Hsuan-An, 2006).

WQX (五禽戏) significa a dança dos cinco animais selvagens e é, por vezes, traduzido para o inglês como *five-animal boxing*, o que lembra uma outra prática corporal muito conhecida no Brasil, a capoeira. Assim, essa técnica de CK pode ser praticada ou interpretada como uma luta, um jogo ou também como uma forma de dança (Chinese Health Qigong Association, 2008).

O WQX compõe-se de uma série de exercícios corporais que se baseiam na interpretação teatral do tigre, cervo, urso, macaco e garça¹². Essa prática de CK é creditada a *Hua Tuo* {110-207}, um famoso médico da China antiga.

Ao propor a interpretação teatral de animais, o WQX torna-se uma técnica de CK que explora extraordinariamente a dimensão mímica, lúdica e artística do gesto, pois a interpretação de um animal cria um mundo de fantasia - característica privilegiada de aprendizado e deleite humano. Portanto, além do caráter terapêutico da técnica, ela também está imbuída de ludicidade, ao incentivar o caráter interpretativo e teatral dos animais.

Essa técnica de CK pode trazer mais alegria para o ambiente da saúde que, no Brasil, muitas vezes, apresenta-se “enrijecido”. Ao propor uma forma de dança corporal com incremento na dimensão física e psíquica, o WQX possibilita uma terapêutica com base no fortalecimento do corpo físico, ao mesmo tempo em que possibilita o deleite da expressão teatral da coragem do tigre, da serenidade do alce, da solidez do urso, da destreza do macaco e da graça da garça (Chinese Health Qigong Association, 2008).

Diferente do êxtase e do sacrifício exigidos em determinadas práticas corporais, no CK não ocorre esgotamento físico, pelo contrário, uma prática correta irá favorecer o equilíbrio dinâmico relacionado aos princípios de *yin-yang* da Medicina Clássica Chinesa. Assim, há elementos estruturais no CK que oferecem resistência ao princípio do esforço físico excessivo, contrapondo o fenômeno da esportivização e seus efeitos deletérios à saúde.

¹² Para visualizar a técnica de WQX, assista em:
https://www.youtube.com/watch?v=p_pIBIQkLDc (Alce).
<https://www.youtube.com/watch?v=9ybAwMuFvzU> (Macaco).
<https://www.youtube.com/watch?v=-YsiY7kfPaY> (Garça).
<https://www.youtube.com/watch?v=7B8-Ocz-jxY> (Urso).
<https://www.youtube.com/watch?v=CwG69i4j9qE> (Tigre).

Destacam-se as seguintes vantagens, do ponto de vista técnico e operacional do CK, em relação ao cuidado e à facilidade de sua inserção nos espaços de saúde no Brasil: a) a prática corporal dispensa o uso de equipamentos e também não necessita de espaço com grandes dimensões; b) os movimentos são simples e ocorrem de modo contínuo e lento, induzindo os praticantes a se concentrarem no ritmo e na sequência constante dos movimentos - o que favorece a saúde mental; c) há diversos materiais didáticos e visuais na internet a respeito do CK, o que facilita o seu estudo e desenvolvimento em locais periféricos dos grandes centros urbanos do Brasil; d) a prática é realizada em posturas de sustentação e sem muitos deslocamentos - o que facilita a sua aprendizagem e execução por imitação; e) o CK possui muitos impulsos miméticos, o que contribui para a sua realização de forma lúdica e mais prazerosa; f) possui princípios que colaboram para a ampliação do repertório gestual dos praticantes, como a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo, a conexão com o chão (enraizamento) e a atuação em diferentes partes do corpo; g) concorre para a socialização dos praticantes, além de ser uma prática propícia para grupos ou indivíduos com morbidades mais graves ou maiores dificuldades de realização de práticas e técnicas corporais.

O CK é uma arte corporal com particularidades interessantes para a saúde no Brasil, sobretudo, na dimensão integrativa das sutilezas físicas, emocionais e mentais que podem colaborar para uma nova maneira de lidar com o corpo e a realização de práticas e técnicas corporais. Assim, é importante destacar o caráter lúdico e teatral da técnica de WQX, que pode trazer um novo frescor para os espaços de saúde, através de uma concepção mais alegre de movimento corporal.

Capítulo VIII

Posturas psicofísicas do hatha yoga¹³

O yoga é um dos sistemas ortodoxos do pensamento hindu e surgiu na Índia há aproximadamente cinco mil anos. Até hoje, grande parte da população da Índia adota o yoga como prática norteadora de vida, pois, na Índia, assim como na China e no Japão, filosofia e religião são, originalmente, indiferenciadas e inseparáveis, portanto, a verdade do conhecimento se confunde com a verdade da vida prática e vice-versa (Michelazzo, 2017).

A palavra yoga é derivada do sânscrito *yuj*, que pode ser traduzida por atar, reunir, ligar, focar e concentrar a atenção em algo; significa também união e comunhão (Iyengar, 2016). Da própria etimologia do termo, pode-se extrair a essência do yoga, ou seja, a união consciente com o divino, para formar um com o Todo.

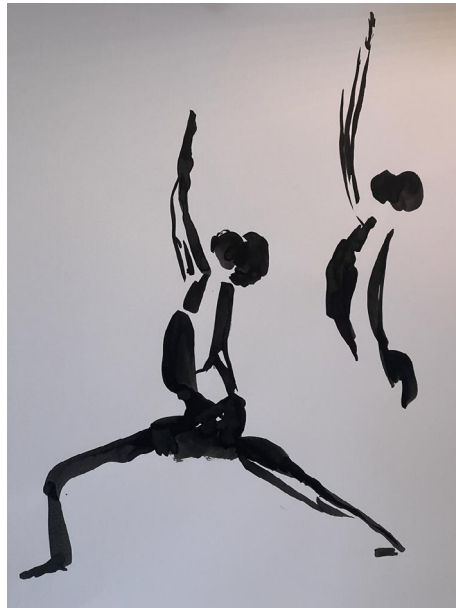
Patanjali, em sua obra clássica, *Yoga Sutras* - compila, organiza e sistematiza oito setores¹⁴ para o processo de conscientização do divino. Neste livro, será dada maior atenção para dois desses, os asanas (posturas) e a dhyana (meditação), ambos intimamente associados ao corpo físico e ao hatha yoga, que é uma das ramificações do yoga mais difundida no ocidente, justamente por sua profunda imbricação com o corpo e o gesto.

¹³ Este capítulo baseia-se no seguinte artigo: SANTOS, Gilbert de Oliveira. Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. **Movimento**, v. 26, e26064, 2020.

¹⁴ Compõem os outros seis setores: Yama (mandamentos morais); Niyama (autopurificação por meio da disciplina); Pranayama (controle da respiração); Pratyahara (recolhimento e emancipação da mente do domínio dos sentidos); Dharana (concentração); Samadhi (estado de supraconsciência gerado pela meditação profunda) (Iyengar, 2016).

O termo hatha pode ser traduzido como esforço determinado (Iyengar, 2016). Etimologicamente, “ha” significa sol e “tha”, lua. Hatha simboliza o equilíbrio entre dois opostos (Hermógenes, 1993). Portanto, o hatha yoga aponta para o equilíbrio entre o preservar e o gastar durante a realização de suas técnicas, administrando o princípio de consumo e a manutenção do vigor físico e do frescor mental.

Os asanas são posturas psicofísicas que visam possibilitar maior consciência corporal, fortalecendo o corpo físico e mental. Potencializam qualidades físicas e possibilitam um funcionamento mais dinâmico do corpo como um todo, pois mobilizam grandes grupos musculares, além de promover o trabalho corporal em posições de equilíbrio, torção, flexão, extensão etc., utilizando todos os segmentos do corpo ou partes isoladas.



Postura do Guerreiro.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

É importante destacar que, embora os asanas desenvolvam, de maneira proeminente, as capacidades físicas, o genuíno praticante dessa arte busca aperfeiçoar outros aspectos: “Os asanas asseguram um físico harmonioso, forte e elástico, que não é restrito por uma musculatura excessiva. Mas sua importância real reside na maneira como treinam e disciplinam a mente” (Iyengar, 2016, p. 44). Para isso, é preciso buscar, durante a prática dos asanas, realizar as técnicas tentando encontrar o equilíbrio entre a zona de conforto e a ultrapassagem dos próprios limites na realização das posições, pois o entendimento dos limites e das potências do corpo e a conscientização do que é mais peculiar de realizar, como gesto, resultam em um nível mais elevado de compreensão (Hemsey de Gainza, 1997).

No hatha yoga, o corpo pode ser tomado como ponto de partida para uma concepção de subjetividade mais refinada, ampla e profunda do que a noção tradicional de consciência. O que ocorre é que as manifestações corporais foram influenciadas pela visão dualista que separou o sujeito do seu corpo, privilegiando as experiências cognitivas e desconsiderando o corpo como elemento fundamental do processo de compreensão e produção de conhecimento. Contudo, é importante destacar que, no oriente, a cisão entre mente e corpo não foi tão contundente quanto no ocidente, pois, nessa cultura, ainda persistem, com maior ênfase, formas mais sutis de conhecimento que não necessariamente se sustentam apenas pelo pensamento lógico e racional:

Fazendo emergir o princípio da liberdade, os gregos foram os primeiros a poder apreender o objeto em sua relação com o sujeito, em vez de continuar a se dissolver na substância universal, como faz o oriental, e deixar a consciência desaparecer nela, na Grécia, o indivíduo se desprende dela e, repousando em si mesmo, posando de sujeito, empreende determinar a substância como objeto (Jullien, 2000, p. 71).

A tradição do ocidente oportuniza e favorece que as manifestações ligadas ao corpo e a sua expressão tornem-se desprestigiadas ou, então, sejam orientadas por uma razão instrumental que pressupõe o movimento humano mais econômico e eficiente para agir em favor de performances cada vez mais vigorosas e hipercinéticas. Entretanto, o yoga, em seu contexto originário, é um meio capaz de favorecer a meditação hipocinética e seus fins metafísicos superiores e sutis (Góis Jatobá; Da Silva; Zoboli, 2017). O objetivo dos asanas e da meditação é dirigir-se à consciência pura por meio do gesto sem, no entanto, venerar o corpo.

Yoga é definido como o controle sobre as aberrações da mente. Para controlar a mente, é necessário que, primeiro, ela seja absorvida na concentração em algum objeto, então, ela é gradualmente retirada desse objeto e volta-se interiormente para o ser (Iyengar, 2016). O hatha yoga tem chamado a atenção da comunidade científica e também dos governos por sua potência econômica e terapêutica. Trata-se de uma prática corporal que pode ser realizada sem a obrigatoriedade de grandes espaços e/ou equipamentos, pois os próprios membros do corpo proporcionam os pesos e contrapesos necessários.

Os asanas podem ser praticados por qualquer pessoa, em diferentes níveis de intensidade e objetivos, entretanto, devido à tonicidade e serenidade inerente à técnica, é comum o praticante se livrar das enfermidades físicas e das distrações mentais através da prática dessas posturas (Iyengar, 2016).

Capítulo IX

Ensino de práticas de técnicas corporais terapêuticas¹⁵

No ensino das práticas corporais terapêuticas, pode-se dar maior ênfase às que possuem uma sistematização mais clara de suas técnicas¹⁶, ou às que se pautam pelos métodos e modelos de educação corporal, que são guiados em maior grau por princípios e concepções a respeito do movimento e de seu aprendizado¹⁷ do que exatamente por técnicas standardizadas.

O que será apresentado aqui é uma síntese de um programa de ensino utilizado na formação superior em cursos de graduação em educação física. Esse programa visa municiar os estudantes de um material teórico-prático que os instrumentalize para a atuação nos espaços de saúde, seja a saúde pública ou privada, e, ao mesmo tempo, possibilite o entendimento das relações entre o movimento e a terapêutica que não se vinculam exclusivamente à concepção biomédica de saúde ou esportiva de movimento.

Aquecimento e harmonização psicofísica: Trata-se de potencializar um estado ideal físico e psíquico, bem como organizar uma preparação corporal que atuará também na prevenção de lesões.

¹⁵ Este capítulo baseia-se no seguinte artigo: SANTOS, Gilbert de Oliveira. Relato de experiência com o ensino de práticas e técnicas corporais terapêuticas na formação profissional em educação física em Diamantina-MG. **Horizontes - Revista de Educação**, v. 09, n. 16, p. 01-18, 2020.

¹⁶ Neste livro foram destacados o Chi Kung, o Tai Chi Chuan e as posturas do Hatha Yoga.

¹⁷ Foram evidenciados neste livro o Método Feldenkrais, a Eutonia e a Técnica Klaus Vianna.

Deitados no chão, os praticantes são conduzidos a sentir e a movimentar o corpo, direcionando a atenção para os apoios no solo e também para a respiração. Posteriormente, há a exploração de diferentes posições em decúbito dorsal ou ventral e a investigação das possibilidades articulares de movimento. Desde o isolamento das articulações e de suas possibilidades de ação até o uso de todo o corpo em movimento contínuo, no nível baixo de altura. Esse processo é ampliado na medida em que os participantes se familiarizam com a posição e com o princípio da movimentação espiralada contínua, que facilita o deslocamento e o conforto de movimento.

Semelhante a um bebê no desenvolvimento do engatinhar, a ideia é deslocar-se continuamente até a conquista do ritmo e da mobilidade que possibilite o praticante locomover-se de maneira fluída no chão. Aqui ocorre uma espécie de pesquisa gestual com base nas capacidades individuais de cada um, pois se trata de encontrar a maneira mais confortável de se movimentar no solo.

Outra forma de explorar a mobilidade corporal e os movimentos no nível baixo de altura é alternando, desde a posição de decúbito até a posição de sentar-se, procurando experimentar diferentes caminhos nessa alternância. Da mesma maneira, transferir-se da posição decúbito até a posição bípede, que exigirá um bom uso das articulações e dos apoios, para evitar quedas ou desconfortos no desenrolar dos movimentos. Trata-se do domínio do corpo na transição segura e confortável dos níveis de altura; da postura em pé para o solo e vice-versa, desenvolvendo o uso correto das articulações para amortecer o corpo no chão ou elevar-se para a posição vertical com o menor esforço possível. A ideia é aprender a desfrutar o movimento sem ansiedade ou preocupação de chegar a alguma meta performática.

O objetivo é transitar entre o nível alto e o nível baixo da maneira mais orgânica e confortável possível. Para isso, é importante que o praticante coordene o corpo de modo que cada movimento seja acompanhado pelo seguinte, numa sequência espiralar contínua. A tentativa é se aproximar das qualidades físicas e dinâmicas da esfera, que não possui pontas e nem ângulos, além de poder tangenciar ou rolar em outras superfícies de forma dinâmica.

Ainda no contexto do aquecimento e da preparação psicofísica, os praticantes são convidados a se deslocarem no espaço. Neste caminhar, eles precisam manter a atenção em si, nos demais presentes e no espaço, que ora é amplo, ora é pequeno, de acordo com as orientações dadas. Assim, diversos ritmos e comandos de deslocamentos diferenciados podem ser utilizados com o objetivo de ampliar as capacidades de deslocamento, potencializar o estado de presença e inserir elementos lúdicos nesse processo.

Asanas: *Asanas* são posturas psicofísicas que visam possibilitar maior consciência corporal, fortalecendo o corpo físico e mental (Iyengar, 2016); Tais posturas potencializam qualidades físicas e possibilitam um funcionamento mais dinâmico do corpo como um todo, pois mobilizam grandes grupos musculares, além de promover o trabalho corporal em posições de equilíbrio, torção, flexão, extensão etc., utilizando todos os segmentos do corpo ou partes isoladas. Para isso, pode-se explorar o equilíbrio e a força em pé, posturas sentadas, de joelhos ou em decúbito dorsal ou ventral. Por possuir muitas posturas no solo, os *asanas* ampliam o contato e o estímulo da pele, que é o maior órgão sensorial do corpo humano.

Nas atividades cotidianas, a tendência do esforço muscular é se concentrar nas cadeias musculares mais periféricas do corpo, criando tensões em regiões que poderiam estar mais livres e dispo-

níveis ao movimento. O trabalho com os *asanas* do hatha yoga possibilita o acesso às cadeias musculares mais profundas, o que gera liberdade de movimento e maior qualidade de presença corporal.

É importante destacar que, embora os *asanas* desenvolvam, de maneira proeminente, capacidades físicas, o genuíno praticante busca aperfeiçoar outros aspectos mais sutis do ser, tais como a abnegação da vaidade do corpo e do eu, pois há, na cultura contemporânea, um culto ao corpo baseado na busca de modelos de beleza que reforçam o narcisismo e o ego exagerado (Silva, 1996). Entretanto, os *asanas* são práticas que, se forem trabalhadas a partir dos seus referenciais de origem, podem se contrapor aos modelos hegemônicos de corpo e prática corporal que alimentam o egocentrismo (Jatobá et al., 2017).

Chi kung: O *chi kung* é uma prática corporal de cultivo da saúde reconhecida e adotada dentro do sistema medicinal chinês. Algumas dessas técnicas possuem séculos de existência (Yuqun, 2010).

O *chi kung* é realizado em posturas de sustentação e sem muitos deslocamentos, o que facilita a sua aprendizagem e execução. Ele potencializa o foco e ajuda a preparar e fortalecer o corpo para exercícios mais vigorosos. Cada um dos movimentos possui finalidades terapêuticas específicas, além de possibilitar o aperfeiçoamento da coordenação corporal e a ampliação do repertório gestual dos praticantes. Nessas práticas, grande parte dos movimentos ocorre de forma contínua e lenta, combinando suavidade e firmeza (suavidade não significa ‘moleza’ e firmeza não significa ‘rigidez’). Além disso, muitas posturas e deslocamentos possuem impulsos miméticos, o que contribui ludicamente para a sua realização.

Além da interpretação de elementos da natureza, o *chi kung* possui outros princípios terapêuticos que contribuem também para a ampliação do repertório gestual, como a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo, o enraizamento e a serenidade durante a realização dos movimentos.

Tai chi chuan: O *tai chi chuan* é uma arte marcial de origem chinesa que possui como base a realização de gestos que simbolizam a transformação de elementos da natureza e, ao mesmo tempo, simulam um combate. No *tai chi chuan*, os movimentos relacionam-se com a transformação entre os princípios complementares *yin* e *yang*, e a dinâmica dos gestos seguem determinada harmonia, com o intuito de conectar pensamento e movimento.

O *tai chi chuan* pode ser praticado por qualquer pessoa em diferentes níveis de intensidade e objetivos. Além disso, é próprio que, no decorrer da prática do *tai chi chuan*, os movimentos ocorram na condição de plena presença, pois, ao obrigar o praticante a concentrar-se no ritmo e na sequência constante dos movimentos, o resultado é o foco e a atenção em si, o que contribui para que a prática se transforme numa espécie de meditação em movimento.

As sequências de movimento do *tai chi chuan* são executadas de maneira encadeada e sem interrupção, nas quais o princípio de um movimento é o fim do movimento precedente. No entanto, ainda que tradicionalmente as sequências sejam padronizadas, é possível a elaboração e criação de sequências livres, o que viabiliza a pesquisa de movimento por parte dos praticantes.

Nessa pesquisa, é preciso vasculhar quais são as melhores qualidades gestuais na criação de um conjunto de movimentos, por exemplo, de expansão e recolhimento em ritmo constante, explorando diferentes direções e níveis de altura do espaço. Trata-se de uma espécie de improvisação do movimento que busca trazer maior flu-

ência e genuidade na execução dos gestos, já que, no *tai chi chuan*, muitas técnicas possuem diversos detalhes e/ou exigências físicas que dificultam a sua execução de maneira fluída pelo praticante inexperiente.

Jogo: Através do jogo, o movimento corporal é incrementado com mais entusiasmo. O jogo potencializa a dimensão lúdica em detrimento da dimensão prática de eficiência, pois situa-se fora da funcionalidade da vida prática (Huizinga, 2010). Não é fácil introduzir o jogo no contexto terapêutico, pois a ludicidade tende a criar um ambiente de caos que nem sempre é percebido como benéfico nos espaços institucionalizados e controlados de saúde.

O estado de jogo é favorecido quando se estimula a imitação e a criação gestual, pois, no ato de imitar e interpretar o outro, já se cria um estado de jogo, característica privilegiada de aprendizado e deleite humano. A imitação e a interpretação do outro, por exemplo, seriam um tipo de jogo que pressupõe a encarnação de uma personagem e a adoção do seu respectivo comportamento. O prazer é o de ser outro ou de se fazer passar por outro (Caillois, 2017).

Não se trata de pensar a imitação apenas como uma repetição mecânica, mas como um fazer com expressividade criativa e originalidade. O ato imitativo não é apenas reprodução, mas ação interpretativa. Deste modo, a imitação favorece a aproximação dos aspectos criativos e lúdicos no contexto das práticas corporais.

O estado de jogo pode contribuir em inovadoras formas de realizar técnicas corporais no contexto da saúde, fomentando o prazer pelo movimento e a pesquisa por melhores qualidades expressivas do gesto. Assim, o jogo é um caminho instigante para se abordar e ensinar técnicas corporais, pois ele torna mais interessante o que de outro modo poderia ser monótono, ao aguçar o entusiasmo

pelo movimento. O jogo também estimula a exploração e a ampliação das técnicas, possibilitando mais trocas de experiências entre os participantes.



Jogo de Imitação/Interpretação do Gesto.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

Meditação: Há diversas formas de meditação, no entanto, em um nível prático, todas as formas de meditação compartilham de um núcleo comum de treinamento mental e podem ser divididas em três categorias principais: as formas de treinamento da atenção através do foco em algo como, por exemplo, a respiração, um mantra, uma imagem etc.; as formas construtivas que visam cultivar qualidades virtuosas, tais como a bondade e a empatia, e se caracterizam por

pensamentos positivos direcionados; e as formas desconstrutivas que visam reduzir o apego através da auto-observação (Goleman; Davidson, 2017).

Sentar-se em meditação é mais fácil após organização e preparação corporal prévia. Os praticantes devem ser orientados a sentarem-se sobre os ísquios com as pernas cruzadas e a pousar as mãos sobre as coxas (relaxando os ombros). Procura-se chamar a atenção para a extensão axial da coluna vertebral através de uma leve elevação da cabeça e a harmonização da firmeza e do conforto durante a permanência na postura. Além disso, os praticantes são estimulados inicialmente a manter o foco sobre a respiração (treinamento da atenção), para posteriormente apenas observar sem apego (auto-observação) as sensações e os pensamentos.



Sentado em Meditação.

Fonte: Gravura de Melissa Guimarães.

Meditação em mandarim é *zuowang* (坐忘) e pode ser traduzido por sentado no esquecimento. O ideograma *zuo* (坐) simboliza duas pessoas sentadas no chão, um hábito milenar da cultura chinesa. *Wang* (忘) significa esquecer. É a junção de fugir ou morrer (亡) e coração (心) que também pode representar a mente (Hsuan-An, 2006). A meditação é uma técnica com vistas a obter equilíbrio psicofísico e constitui-se como um estado vazio de pensamentos. Um modo de fuga de si e do mundo, durante o qual se escapa, passageiramente, dos sentidos da vida e da existência (Goleman; Davidson, 2017).

A meditação tem chamado a atenção de muitos cientistas interessados em comprovar seus benefícios para a saúde, o que parece ter-se tornado praticamente consensual, entretanto, é importante destacar que originariamente, a meditação não foi criada para tratar enfermidades, por isso, os impactos mais interessantes da meditação não são a saúde melhorada ou um desempenho mais efetivo no trabalho, mas, antes, um alcance maior no aperfeiçoamento de nossa natureza, pois a verdadeira marca de um praticante da meditação é que ele disciplinou sua mente, libertando-a das emoções negativas (Goleman; Davidson, 2017).

Os benefícios da meditação são atualmente uma verdade científica, podendo ser reunidos de acordo com o grau de aprofundamento e número de horas praticadas. Para os iniciantes, os benefícios podem ser a melhora da atenção, menos divagação mental e memória de trabalho aumentada. Já para praticantes de longo prazo, esses benefícios são mais sólidos e mais amplos, tais como: uma atenção seletiva mais forte, lapsos de atenção diminuídos, prontidão ampliada, respiração mais lenta. E no caso dos iogues - praticantes com mais de 27 mil horas de meditação ao longo da vida - o cérebro tende a envelhecer mais vagarosamente, quando comparados aos

de outras pessoas na mesma faixa etária. Além disso, o cérebro destes iogues em repouso assemelha-se aos estados cerebrais de outros enquanto meditam (Goleman; Davidson, 2017).

A meditação enquanto técnica é uma forma de treino da atenção e de auto-observação - aspectos importantes em tempos de tantas distrações digitais. Já como forma de espiritualidade, diferentes tradições apontam a meditação como um aliado para enfrentar o sofrimento inerente à condição humana, o que não significa que a prática da meditação irá solucionar todos os problemas ou que a vida passará a ser desprovida de angústia.

A meditação ajuda a compreender o funcionamento e a capacidade de divagação da mente humana. Uma vez apaziguada a inquietação mental através da meditação, é possível agir ou não agir de maneira mais equânime em relação às situações do cotidiano (Goleman; Davidson, 2017). Através da meditação, busca-se um estado de presença com diminuição e desapego de pensamentos, promovendo um estado físico e mental de paz e tranquilidade. Esse estado de paz e serenidade é compreendido através da prática de sentar-se em silêncio ou em outras posturas corporais com os olhos fechados, limitando os estímulos externos. Deste modo, o entendimento da paz, do ponto de vista da sensação e da prática, fica mais claro.

Automassagem: É uma prática de estímulo ou relaxamento corporal que pode ser utilizada, às vezes no início e, outras vezes, ao final das aulas. Pode-se utilizar técnicas de deslizamento suave das mãos sobre os membros ou na região das costas, compressão das mãos ou dedos no pescoço e orelhas, deslizamento com a palma das mãos no rosto, dedilhamento na cabeça, tapotagem no tronco e membros.

A automassagem, quando é feita de forma rápida e leve, é estimulante e, quando é feita de forma lenta e firme, é calmante. Essa é uma técnica que visa o relaxamento, o alongamento e o estímulo das estruturas corporais, de forma a estabelecer maior mobilidade e equilíbrio psicofísico, além de potencializar a consciência corporal (Contatore; Tesser, 2010).

Palavras finais

A contribuição que as práticas e técnicas corporais terapêuticas podem trazer é *sui generis*, pois podem possibilitar a ampliação da consciência de si e também uma forma de viver melhor através do aperfeiçoamento do gesto.

No contexto das pedagogias corporais, é evidente que uma metodologia que se balize pela moderação, beleza, sofisticação, personalidade e plena atenção trará consequências positivas para a concepção de corpo e de prática corporal na atualidade, uma vez que tais aspectos não são corriqueiros e nem usuais em diversos espaços de realização de práticas corporais, inclusive em espaços ditos de saúde.

O desejo é que essa obra possa instigar um olhar mais sensível e entusiasmante em relação ao movimento, transformando-o numa espécie de laboratório de pesquisa, em que o corpo é o seu principal instrumento. Assim, os praticantes serão estimulados a conhecer o que já existe de elaborado no plano da cultura corporal, em especial, nas práticas e técnicas corporais terapêuticas e, também, a investigar as suas necessidades intrínsecas de se mover através de outras formas, não convencionais, de executar e pensar o gesto.

Referências

ACEVEDO, William; GUTIÉRREZ, Carlos; CHEUNG, Mei. **Breve história do Kung Fu**. São Paulo: Madras, 2011.

AVELANS, Tânia Coelho. **Efeitos Cognitivos e Comportamentais do Chi Kung em Estudantes**: uma revisão sistemática da literatura. 2017. 70f. Dissertação (Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa) - Universidade do Porto, Porto, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CAILLOIS, Roger. **Os jogos e os homens**: a máscara e a vertigem. Petrópolis: Vozes, 2017.

CHENG, Anne. **História do pensamento chinês**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

CHINESE HEALTH QIGONG ASSOCIATION. **Wu Qin Xi**: Five-Animal Qigong Exercises. London: Singing Dragon, 2008.

CONTATORE, Octávio Augusto; TESSER, Charles Dalcanale. Medicina tradicional chinesa/acupuntura. In: TESSER, Charles Dalcanale (org.). **Medicinas complementares**: o que é necessário saber (homeopatia e medicina tradicional chinesa/acupuntura). São Paulo: Editora UNESP, 2010.

FALCÃO, Olivia; MILLER, Jussara. A presença a partir da escuta do tempo-soma. **Revista TKV**, [S.l.], v. 02, n. 08, p. 06-19, 2021.

FELDENKRAIS, Moshe. **Vida e movimento**. São Paulo: Summus, 1988.

FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. Técnica. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime. FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo (Orgs.). **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014.

GIACÓIA Jr., Oswaldo. **Pequeno dicionário de filosofia contemporânea**. São Paulo: Publifolha, 2010.

GÓIS JATOBÁ, Ana Paula; DA SILVA, Renato Izidoro; ZOBOLI, Fábio. A concepção do yoga segundo periódicos da educação física brasileira. **Práxis Educacional**, v. 13, n. 24, p. 259-283, 2017.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard. **A ciência da meditação**: como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GRANET, Marcel. **O pensamento chinês**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

HEMSY DE GAINZA, Violeta. **Conversas com Gerda Alexander**: vida e pensamento da criadora da eutonia. São Paulo: Summus, 1997.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Record, 1993.

HSUAN-AN, Tai. **Ideogramas e a cultura chinesa**. São Paulo: É Realizações Editora, 2006.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: Perspectiva, 2010.

HUSTON, Patricia; MCFARLANE, Bruce. Health benefits of tai chi: What is the evidence? **Canadian Family Physician**, Mississauga, v. 62, n. 11, p. 881-890, 2016.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. **Luz sobre o yoga**: yoga dipika. São Paulo: Pensamento, 2016.

JATOBÁ, Ana Paula Góis; SILVA, Renato Izidoro da; ZOBOLI, Fábio. A concepção do yoga segundo periódicos da Educação Física brasileira. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 13, n. 24, p. 259-283, 2017.

JUAN, Hu Xiu; BO, Yi. **Tai Chi**. Beijing: Time Publishing and Media; 2011.

JULLIEN, François. **Um sábio não tem ideia**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

KATZ, Helena. Método e técnica: faces complementares do aprendizado em dança. In: SALDANHA, Suzana (Org.) **Angel Vianna: sistema, método ou técnica?** Rio de Janeiro: Funarte, 2009. p. 26-32.

LAZZARI, Fernando. **Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio.** Ribeirão Preto, SP: Editora e Gráfica São Gabriel, 2009.

LEE, Maria Lucia. **Lian Gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável.** São Paulo: Editora Pensamento, 1997.

LIEBERMAN, Daniel. **A história do corpo humano: evolução, saúde e doença.** Rio de Janeiro: Zahar, 2015.

LIEBERMAN, Daniel. **Exercised: The Science of Physical Activity, Rest and Health.** New York: Penguin Random House UK, 2021.

LUZ, Daniel. Medicina tradicional chinesa, racionalidade médica. In: Nascimento, Marilena Cabral. **As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura.** São Paulo: Hucitec, 2006. p. 83-141.

LUZ, Terezinha Madel. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 145-176, 2005.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia.** São Paulo: EPU, 1974.

MCGONIGAL, Kelly. **A Alegria do movimento: como o exercício nos ajuda a encontrar felicidade, esperança, conexão e coragem.** Rio de Janeiro: Alta Books, 2023.

MICHELAZZO, José Carlos. A noção de anātman em Nishitani: o caráter dessubstancializante do ego e suas raízes em Dōgen e Nāgārjuna. In: FLORENTINO NETO, Antonio; GIACÓIA Jr., Oswaldo. **A Escola de Kyoto e suas fontes orientais.** Campinas, SP: Editora PHI, 2017.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: sistematização da Técnica Klauss Vianna.** São Paulo: Summus, 2007.

PICH, Santiago. Cultura Corporal de Movimento. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo (Orgs.). **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ijuí: Ed. Unijuí, 2014. p. 163-165.

SANTOS, Gilbert de Oliveira; BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi Gonçalves. O Estudo e a Prática do Tai Chi Chuan: a busca de si através do gesto. **EXTRA-MUROS Revista de Extensão da UNIVASF**, Petrolina, v. 06, n. 02, p. 37-51, 2018.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. **Movimento**, [S.l.], v. 26, e26064, p. 1-17, 2020.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Relato de experiência com o ensino de práticas e técnicas corporais terapêuticas na formação profissional em educação física em Diamantina-MG. **Horizontes - Revista de Educação**, Dourados - MS, v. 09, n. 29, p. 1-18, 2020.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. **Artes Marciais**: dez temas para o estudo, a prática e a reflexão. Curitiba: Brazil Publishing, 2022.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Práticas corporais e saúde: algumas contribuições da medicina tradicional chinesa para o contexto brasileiro. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, e-28260, p. 01-07, 2022.

SANTOS, Gilbert de Oliveira; GUIMARÃES, Melissa Monteiro. Elementos para o ensino de dança: apreciação, composição, improvisação e técnica. **Arquivos em Movimento**, [S.l.], v. 18, n. 01, p. 213-226, 2022.

SHUSTERMAN, Richard. **Consciência corporal**. São Paulo: É Realizações, 2012.

SILVA, Ana Márcia. Das práticas corporais ou porque “narciso” se exercita. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 03, n. 17, p. 244-251, 1996.

SILVA, Ana Márcia; LAZZAROTTI FILHO, Ari; ANTUNES, Priscilla de Cesaro. Práticas Corporais. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. (Orgs.). **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014.

VAZ, Alexandre Fernandez. Treinar o corpo, dominar a natureza: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. **Cadernos Cedes**, [S.l.], v. 19, n. 48, p. 89-108, 1999.

VIANNA, Klauss. **A dança**. São Paulo: Summus Editorial, 2005.

VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia**: educação do corpo para o ser. São Paulo: Summus, 1995.

YUQUN, Liao. **Traditional Chinese Medicine**: understanding its principles and practices. Beijing: China Intercontinental Press, 2010.

Como cultivar uma prática corporal que possa valorar positivamente o corpo, a saúde e a vida?

Com a intenção de responder esta pergunta, são apresentados neste livro, tópicos que dialogam com as técnicas e as práticas corporais terapêuticas no contexto do estudo, da prática e da reflexão filosófica. O leitor encontrará suporte para pensar a respeito de temas, tais como: a arte; a técnica; o autoconhecimento; o *tai chi chuan*; o yoga; a ginástica terapêutica chinesa *chi kung*; a meditação; a justa medida de esforço físico; a presença; a personalidade; o autoaperfeiçoamento; a saúde e o ensino.

De leitura leve e atraente, esta obra pretende cativar os praticantes e professores de práticas e técnicas corporais, com o intuito de contribuir para elaboração de novas sínteses e reflexões a respeito do ensino das práticas e das técnicas corporais no contexto da saúde humana.