

**Relato de experiência com o ensino de práticas e técnicas corporais terapêuticas na formação profissional em educação física em Diamantina-MG.**

*Experience report with the teaching of therapeutic body practices and techniques in professional education in physical education in Diamantina-MG.*

Gilbert de Oliveira SANTOS<sup>1</sup>

1

**Resumo:** A educação física é uma área do conhecimento que lida com diversas práticas corporais, dentre as quais, as que estão atualmente mais intimamente associadas ao campo da saúde pública. São diversos métodos de educação corporal que, na sua maioria, se originaram e desenvolveram-se paralelamente a tradição da educação física moderna. O intuito aqui é apresentar um relato da experiência adquirida ao longo dos últimos anos ensinando princípios e técnicas de algumas destas práticas corporais para estudantes de educação física, sistematizando e compartilhando esta experiência de ensino. Assim, os principais elementos que constituem tal modelo de ensino poderão favorecer ações que possam minimizar as dificuldades encontradas por docentes e estudantes de educação física quando do trato com este conhecimento.

**Palavras-Chave:** Práticas Corporais Terapêuticas. Formação Profissional. Educação Física. Saúde.

**Abstract:** Physical education is an area of knowledge that deals with various body practices, among which those that are currently most closely associated with the field of public health. There are several methods of body education that mostly originated and developed in parallel with the tradition of modern physical education. The purpose here is to present an account of the experience gained over the last years teaching principles and techniques of some of these body practices to physical education students, systematizing and sharing this teaching experience. Thus, the main elements that constitute such a teaching model may favor actions that may minimize the difficulties encountered by teachers and students of physical education when dealing with this knowledge.

**Keywords:** Therapeutic Body Practices. Professional Qualification. Physical Education. Health.

## INTRODUÇÃO

A política nacional de promoção da saúde aponta que as práticas corporais<sup>2</sup> são expressões individuais e coletivas advindas do conhecimento e da experiência em torno das

---

<sup>1</sup> Professor Adjunto da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus de Diamantina-MG. E-mail: gilbertdeoliveirasantos@gmail.com.

diferentes manifestações da cultura corporal de movimento.<sup>3</sup> São possibilidades de organização, escolhas nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à saúde de sujeitos e coletividades (BRASIL, 2006a).

Em 2006, o Ministério da Saúde Brasileiro passou a incentivar diversas práticas terapêuticas mediante políticas de fomento, destacando-se no território nacional a acupuntura (medicina tradicional chinesa - MTC), a homeopatia, a fitoterapia (plantas medicinais), o termalismo social/crenoterapia e a medicina antroposófica.

Esta política de saúde foi ampliada em 2017 e o sistema único de saúde – SUS, passou a contar com 19 terapias complementares chamadas práticas integrativas ou complementares – PIC. Neste mesmo ano, foram realizados mais de 1,4 milhões de atendimentos aos usuários do SUS, com uso de diferentes práticas. Dentre estas práticas terapêuticas, a acupuntura é a mais difundida no âmbito do SUS, com 707 mil atendimentos e 277 mil consultas individuais. Em segundo lugar, estão outras práticas da medicina tradicional chinesa com 151 mil sessões de tai chi chuan e lian gong. Também faço um destaque aqui ao registro de 35 mil sessões de ioga no ano de 2017 (BRASIL, 2018).

As práticas integrativas e/ou complementares se caracterizam por estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde. Caracterizam-se pela escuta acolhedora, desenvolvimento do vínculo terapêutico, integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade mediante o uso de tecnologias eficazes e seguras. As diversas abordagens possuem uma visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (BRASIL, 2006b). Além disso, apontam para um novo paradigma de corpo e cuidado, por isso, desafiam os profissionais de saúde a reconhecerem o corpo enquanto organismo vivo e indissociável da consciência e o cuidado relacionado também aos aspectos sutis do enfermo.

---

<sup>2</sup> As práticas corporais são fenômenos que se mostram no plano corporal, constituindo-se em manifestações culturais de caráter lúdico, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais, entre outras (Silva et al., 2014). Assim, utilizarei o termo prática corporal, quando estiver referindo-me as diferentes manifestações culturais que possuem no corpo e no gesto, o centro de atribuição e manifestação de sentidos e significados, tais como os diferentes jogos, danças, ginásticas, esportes e artes marciais. Técnica corporal será aqui utilizada quando estiver me referindo a um gesto específico que se encontra inserido dentro do contexto de uma prática corporal.

<sup>3</sup> O conceito de cultura corporal de movimento 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).

O objetivo aqui será apresentar um relato da experiência frente à disciplina técnicas corporais terapêuticas,<sup>4</sup> que compõe a matriz curricular dos cursos de bacharelado e licenciatura em educação física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, campus de Diamantina-MG. Para isto, além de uma breve apresentação e análise desta experiência de ensino, recorrerei também ao apoio de obras direta e indiretamente associadas à eutonia, o método Feldenkrais, a técnica Klauss Vianna, o hatha ioga, o tai chi chuan, a meditação e o qi gong, que são as principais práticas e técnicas corporais terapêuticas que compõem o cabedal de conhecimentos desta disciplina.

Estes métodos de educação corporal se originaram em diferentes tempos e lugares e trazem consigo o pensamento de seus precursores e a cultura na qual se originaram. Não me deterei em detalhar cada um dos métodos, mas procurarei focalizar em três potencialidades que podem trazer um novo frescor para os processos de ensino de práticas e técnicas corporais, ou seja, o autoconhecimento, a arte no gesto e a preservação do vigor físico e mental. O intuito maior é contribuir no processo de reflexão e discussão a respeito do ensino e aprendizagem das práticas corporais no âmbito da formação em educação física, ainda que os procedimentos aqui relatados possam ser desenvolvidos também em outros contextos de prática e ensino do gesto.

## DESENVOLVIMENTO

### Autoconhecimento

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

Assim, uma técnica corporal pode desenvolver um estado de presença e contato com as sensações que, pouco a pouco, irá favorecer o aprendizado e a busca de maior autenticidade

---

<sup>4</sup> Esta disciplina foi inserida no currículo dos cursos de formação em educação física da UFVJM em 2014, graças aos esforços do Professor José Rafael Madureira, que na época ainda integrava o corpo docente do departamento de educação física desta instituição.

na realização desta técnica, a qual proporcionará a tomada de consciência de si e, por conseguinte, da vida:

Nós precisamos de um conhecimento somático mais aprimorado para melhorar nosso entedimento 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).

4

O autoconhecimento através do corpo e do gesto propõe o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto da automatização, harmonizando modelos e técnicas pré-definidas com a busca pessoal de maior autenticidade na sua adoção. Assim, além dos gestos transmitidos, é preciso deixar espaço para que os gestos também possam ser criados, pois assim, tomamos maior consciência de si, de nossa personalidade, pensamentos, sentimentos, possibilidades e limitações.

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 que propicie aos estudantes perceber suas necessidades intrínsecas de se mover, além de oportunizar outra visão a respeito dos procedimentos de ensino de práticas e técnicas corporais.

A compreensão dos limites e 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 incluídos, existe uma vivência mais completa e genuína de toda a situação (HEMSY DE GAINZA, 1997, p.39).

Não se trata aqui de discutir a hierarquia corpo-mente, mas de apontar que 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. Neste contexto, o corpo e o gesto passam a compor parte significativa do modo como cada pessoa se insere no mundo.



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 a sua expressão tornaram-se desprestigiadas e, por isso, as capacidades do corpo estão amortecidas para a maioria das pessoas.

Para que o autoconhecimento possa ser potencializado no desenvolvimento de uma prática corporal, é preciso que a prática insista na observação, análise e na realização de si a partir do gesto (SANTOS; BRAGANÇA, 2018), pois repetições de movimentos facilmente se tornam mecânicas, restringindo as possibilidades de reconhecimento do próprio corpo e de agir em resposta a este reconhecimento. Deste modo, o movimento não se restringe a um padrão de perfeição e nem é realizado com o restrito objetivo de aprimorá-lo, mas também de despertar a consciência de si através dele. E para que isso ocorra, é preciso uma condução que deixe espaço para uma busca pessoal, para que cada um encontre seu próprio modo de realizar a técnica (FELDENKRAIS, 1988).

Trata-se, portanto, de despertar uma forma de inteligência corporal, capaz de desenvolver capacidades físicas aliadas ao cultivo do autoconhecimento. O objetivo é dirigir-se à própria essência aprendendo a conhecer e a respeitar os limites e possibilidades do próprio corpo:

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. (VISHNIVETZ, 1995, p.133).

Conhecer-se através de uma técnica corporal não significa que ocorra a conquista de um estado permanente de autoconhecimento, ao contrário, trata-se de um processo ininterrupto que conduz a novas experiências sempre diferentes, pois estamos em constante processo de transformação.

### **Arte no gesto**

Arte em latim é *ars*, que significa técnica, habilidade. Técnica deriva de *tecné*, expressão grega que no período clássico abarcava duas vertentes. Uma relacionada ao fazer artístico, e outra relacionada ao conjunto de regras que possibilita orientar e agenciar qualquer atividade (FENSTERSEIFER, 2014).

A arte surge do domínio da técnica. Só que em contexto de arte, somente técnica não é suficiente para fazer arte. Para fazer arte é preciso se aproximar do que Valéry (2003) chamou de inspiração, um estado que permite ao artista adaptar uma técnica as suas potencialidades particulares e ao seu desejo de expressão.

As técnicas corporais podem ser incrementadas com uma plasticidade corporal que inevitavelmente as conduziriam para o campo das artes. Neste contexto, os gestos almejam uma qualidade artística e o reconhecimento dos aspectos simbólicos da realidade que possibilitam o prazer da experiência lúdica e estética.

Os aspectos artísticos são favorecidos com a presença de gestos que trazem em sua configuração uma representação mimética da natureza, pois isto facilita a criação do simbólico sem perder de vista à materialidade da técnica (SANTOS, 2019). Na hatha ioga, qigong e tai chi chuan, por exemplo, são várias as técnicas que se baseiam na mimetização da natureza.

O conceito de *mimesis* será tomado aqui enquanto uma estratégia do processo de aprendizado e conhecimento humano - aqui ligado ao contexto de uma prática corporal - que se ampara na apreensão de informações externas ao corpo, em uma qualidade de relacionamento não pautado somente na imitação, mas sim relacional e criativa, ou seja, um fazer com expressividade criativa e originalidade. Logo, o ato mimético não é mera reprodução mecânica, mas ação criativa: “*Mimesis* não significa simples imitação no sentido de produzir cópias. Ela se refere a uma qualidade criativa do homem que lhe permite realizar algo novo” (WULF, 2005, p. 103). Desse modo, as características miméticas de muitas técnicas corporais favorecem a aproximação da dimensão artística do gesto e, por isso, facilitam uma condição ampliada de aprendizagem do belo:

A *mimesis* designa um processo de aprendizado específico do homem (e, em particular, das crianças). A aquisição de conhecimentos é favorecida pelos

aspectos prazerosos do processo. Poderíamos dizer, nesse sentido, que o impulso mimético está na raiz do lúdico e do artístico (GAGNEBIN, 2005, p.84).

Conforme Caillois (1990), a interpretação do outro seria um tipo de jogo que pressupõe a encarnação de uma personagem ilusória e a adoção de seu respectivo comportamento. O prazer é o de ser um outro ou de se fazer passar por outro, o que inevitavelmente aproxima este tipo de jogo da representação teatral e dramática. Caillois (1990) nomeia estes jogos de *mimicry*: “O *mimicry* consiste na representação deliberada de uma personagem, o que facilmente se torna uma obra de arte, de cálculo e de astúcia.” (CAILLOIS, 1990, p.99).

A dimensão artística pode contribuir em instigantes e inovadoras formas de ensinar técnicas corporais, por exemplo, gerando uma pesquisa corporal na busca de melhor qualidade estética e expressiva do gesto. Trata-se de pensar nas técnicas corporais não como padrões fechados de movimento, mas como experimentação de erros e acertos com o foco no processo de investigação e pesquisa que resultará em qualidades aprimoradas e mais condizentes com o praticante. Este processo técnico enfatiza a repetição com consciência e desenvolvimento de qualidades perceptivas, diferente do que seria um treinamento quantitativo em cadência linear a partir da reprodução mecânica.

Trata-se, portanto, da pesquisa e do aprimoramento dos gestos que melhor se adaptam tanto à subjetividade como também às capacidades físicas de cada um, de modo que as técnicas surjam dotadas de potência física e também de traços mais subjetivos, tais como controle, plasticidade, beleza, harmonia etc., agregando ao gesto mais organicidade e originalidade, pois como diz Gombrich (1999), nada existe realmente a que se possa dar o nome Arte, existem somente artistas.

### **Preservação do vigor físico e mental**

Já é demais conhecida a vinculação entre a realização de prática corporal e saúde, entretanto, não é qualquer prática corporal e nem qualquer modo de realizá-la que é benéfico à saúde.



Para que uma prática corporal possa ser benéfica para a saúde, é preciso que ocorra a presença atuante do praticante e a observação da dosagem correta quando da realização da prática. Nesta concepção de saúde atrelada a conscientização pelo/no movimento, 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, aponto aqui para o despertar de uma inteligência corporal capaz de perceber a dose e a qualidade do que se está realizando quando da prática corporal para fins de saúde (SANTOS; BRAGANÇA, 2018).

Desse modo, o processo de realização da prática conduz a autonomia e a emancipação em relação ao realizar práticas corporais, potencializando o equilíbrio no preservar e o gastar da vitalidade e também numa genuína relação entre o fazer e o sentir. Significa então, à 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 (MARTINS; SANTOS, no prelo).

No entanto, o que ainda persiste atualmente é a dimensão do excesso de esforço e da extrema fadiga, como se o movimento exigisse necessariamente o princípio do esgotamento para ser eficaz. O despreparo dos que ensinam e os desejos dos que praticam incentiva à lógica da dor e do sacrifício e potencializa as ocorrências de lesões, uma vez que uma idéia muito presente tanto para quem ensina como para quem realiza uma prática corporal é a de que para obter resultados satisfatórios é preciso passar por um procedimento sacrificial (VAZ, 1999). Esta lógica de “*no pain no gain*”, que está muitas vezes, impregnada na 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 entanto, no pensamento chinês, há um aspecto elementar que aponta para o equilíbrio e a moderação das ações. Trata-se do par yin-yang<sup>5</sup>. No pensamento chinês, a referência a estes pares de termos complementares, indica que yin e yang constituem aspectos de uma unidade e não dois elementos opostos. Mais do que qualidades fixas, são atributos dinâmicos em relação. A própria representação simbólica desta união ☯ apresenta a relação complementar entre o claro e o escuro, frio e o calor, descanso e estímulo, passividade e atividade, conclusão e início, ativo e passivo, dia e noite, fogo e água, céu e terra etc.

Esta visão que busca harmonizar e equilibrar diferentes dimensões que constituem o ser humano se concilia com o novo paradigma a respeito da saúde, que aponta para o bem estar físico e mental. Deste modo, esta organização do pensamento baseada na harmonização de atributos que se complementam nos ajuda 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 para a saúde.

### **O ensino das práticas corporais terapêuticas na formação em educação física**

Apresentarei aqui uma síntese do trabalho que tenho realizado na condução da disciplina técnicas corporais terapêuticas no Departamento de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus de Diamantina-MG. Neste relato, darei maior ênfase às práticas corporais que possuem uma sistematização mais clara de suas técnicas, pois outros métodos e modelos de educação corporal que são apresentados no transcorrer da disciplina, se pautam muitos mais por princípios e concepções a respeito do movimento e seu aprendizado do que exatamente por técnicas standardizadas. Atualmente a disciplina é oferecida a dois cursos de graduação (licenciatura e bacharelado) em educação física que ocorre no oitavo semestre letivo de ambos os cursos. Com quantitativo médio de trinta estudantes por semestre, o processo pedagógico é conduzido

---

<sup>5</sup> Um dos aspectos mais elementares no pensamento chinês refere-se ao par yin-yang. Em seu sentido original, yin (阴) significa nebuloso ou sombrio e yang (阳), significa brilho ou luminoso (WILHELM, 2006). Os ideogramas de yin-yang se constituem através da junção do signo pictográfico fù (𠄎) que simboliza uma encosta ou colina, além de sol (日) e lua (月) (HSUAN-AN, 2006).

buscando preponderantemente estimular o conhecimento através do gesto e das sensações corpóreas.

A ementa da disciplina propõe o estudo prático-teórico dos princípios norteadores das técnicas corporais terapêuticas e suas interfaces com a prática estético-pedagógica da educação física. A hatha ioga, o qi gong, o tai chi chuan, a meditação e os princípios das práticas integrativas e complementares como possibilidades para novas visões de corpo e saúde.

Irei agora apresentar algumas práticas desenvolvidas nesta disciplina que expõem algumas particularidades da forma como conduzo o ensino das práticas e técnicas corporais terapêuticas na formação em educação física:

***Aquecimento e harmonização psicofísica:*** Inicialmente, proponho a realização de movimentos que visam ampliar a mobilidade das articulações e atuar sobre o estado emocional dos estudantes com o objetivo de aquecimento e preparação psicofísica. Trata-se, portanto, de potencializar um estado ideal físico e psíquico bem como organizar uma preparação corporal que atuará também na prevenção de lesões.

Deitados no chão, os estudantes são conduzidos a sentir e a movimentar o corpo na posição decúbito. Proponho a atenção aos apoios no solo e também a respiração. Posteriormente, a exploração de diferentes posições em decúbito dorsal ou ventral e a investigação das possibilidades articulares de movimento. Desde o isolamento das articulações e suas possibilidades de ação até o uso de todo o corpo em movimento contínuo. Este processo é ampliado na medida em que os estudantes se familiarizam com a posição e a sua relação com o chão e também ao princípio da movimentação espiralar 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 estudante 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 a forma de movimentar o corpo é alternando desde a posição decúbito até a posição de sentar, procurando explorar diferentes caminhos nesta alternância. Da mesma maneira, alternar 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.

Ainda em contexto de aquecimento e preparação psicofísica, convido os estudantes a se deslocarem no espaço. Neste caminhar, os estudantes 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 neste processo.

**Hatha ioga:** Depois do aquecimento, costumo trazer o estudo das asanas do hatha ioga. As asanas são posturas psicofísicas que visam possibilitar maior consciência corporal, fortalecendo o corpo físico e mental (IYENGAR, 2016).

A ioga compõe um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia hindu. O termo deriva da raiz em sânscrito *yuj* que significa atar, reunir, ligar, focar e concentrar a atenção em algo; significa também união e comunhão (IYENGAR, 2016).

As asanas 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 e/ou partes isoladas. Para isso, exploro posturas de equilíbrio e força em pé, posturas sentadas, posturas de joelhos e posturas em decúbito dorsal e ventral.

Por possuir muitas posturas no solo, o hatha ioga possibilita ampliar a mobilidade corporal da parte inferior do corpo, já que a condição permite o uso de outros apoios que não apenas os pés. Além disso, as posturas de solo ampliam o contato e o estímulo da pele, que é o maior órgão sensorial do corpo humano (BOLSANELLO, 2016).

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

mais livres e disponíveis ao movimento. O trabalho com as asanas da ioga possibilita o acesso às cadeias musculares mais profundas, o que gera liberdade de movimento e maior qualidade de presença do corpo.

No entanto, é importante destacar que embora as asanas desenvolvam de maneira proeminente capacidades físicas, o genuíno praticante de hatha ioga busca aperfeiçoar outros aspectos mais sutis do ser, tais como a abnegação da vaidade do corpo e do eu. Afinal, se há um culto ao corpo baseado na busca de modelos de beleza que reforçam o narcisismo e o ego exagerado (SILVA, 1996), o hatha ioga é uma das práticas que, se for trabalhada a partir dos seus referenciais de origem, pode contrapor os modelos hegemônicos de corpo e prática corporal que alimentam o egocentrismo (JATOBÁ ET AL., 2017).

**Qigong:** O qi gong é uma prática corporal de cultivo da saúde reconhecido e adotado dentro do sistema medicinal chinês e algumas dessas técnicas possuem séculos de existência (YUQUN, 2010). Qi gong pode ser traduzido como trabalho da energia vital.<sup>6</sup>

Normalmente, o qi gong é realizado em posturas de sustentação e sem muitos deslocamentos, o que facilita a sua aprendizagem e execução, potencializa o foco e ajuda a preparar e fortalecer o corpo para exercícios mais vigorosos. No contexto desta disciplina, costumo utilizar os estilos wuqinxi<sup>7</sup> e liangong<sup>8</sup> de qigong.

Cada um dos movimentos de cada estilo possui finalidades terapêuticas específicas, no entanto, exploro aqui muito mais a dimensão do aperfeiçoamento da coordenação e do repertório gestual dos discentes, pois nestas práticas, grande parte dos movimentos ocorre de forma contínua e lenta, combinando suavidade e firmeza (suavidade não significa ‘moleza’ e

<sup>6</sup> O ideograma qi (气) originou-se da representação gráfica do ar com três traços simulando o seu movimento flutuante. Em chinês tradicional, o ideograma qi (氣) incorpora mi (米) que significa arroz. Gong (功) é composto pela junção de dois ideogramas, sendo que gong (工) quer dizer trabalho, artesanato ou obra realizada manualmente e, dependendo do ideograma com o qual compõe ou do contexto, pode ser labor, bem feito, metucioso, habilitado, preparado. O ideograma li (力) compõe juntamente para expressar ideia de efeito, situação ou ato produzido por força física ou mental (HSUAN-AN, 2006).

<sup>7</sup> Wu (五) significa cinco, qin (禽) pode ser traduzido como animal e xi (戏) é jogo ou brincadeira. Wuqinxi significa o jogo dos cinco animais e é composto por um conjunto de exercícios corporais que se referencia na interpretação do tigre, cervo, urso, macaco e garça (CHQA, 2008).

<sup>8</sup> Lian (练) significa treinar, exercitar. Gong (功) é trabalho persistente e prolongado que atinge um nível elevado de habilidade. Lian gong consiste em um conjunto de exercícios que visam à prevenção e o tratamento de dores no pescoço, ombros, cintura, pernas e também doenças crônicas (LEE, 1997).





firmeza não significa ‘rigidez’). Além disso, muitas posturas possuem impulsos miméticos, o que contribui ludicamente em sua realização (SANTOS; BRAGANÇA, 2018).

Além da interpretação de elementos da natureza, o qigong possui outros princípios terapêuticos que contribuem também para a ampliação do repertório gestual dos estudantes, 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<sup>9</sup> 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.

Arte marcial nas suas origens,<sup>10</sup> atualmente o tai chi chuan tem chamado a atenção da comunidade científica e também dos governos por sua potência terapêutica, pois pode ser praticado por qualquer pessoa em diferentes níveis de intensidade e objetivos, entretanto, dado a tonicidade e a cadência das seqüências de movimento, não é comum que sua prática resulte em esgotamento físico. Pelo contrário, uma prática consciente de suas técnicas, favorecerá a sensação de vigor físico e frescor mental, pois no tai chi chuan, movimento não é sinônimo de esforço (MARTINS; SANTOS, no prelo).

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 seqüência constante dos movimentos, o resultado é o foco e a atenção em si, o que contribui para que a prática torne-se uma espécie de meditação em movimento.

<sup>9</sup> Tai chi chuan (太极拳) pode ser traduzido como boxe da suprema cumeieira ou boxe do último supremo (LAZZARI, 2009). O ideograma *tai* (太) significa grandioso, supremo e deriva de *dà* (大) que significa grande e, pictograficamente, simboliza uma pessoa com pernas e braços estendidos (HSUAN-AN, 2006). O ideograma *mù* (木) compõe com outros formando centenas de ideogramas que dão nomes a árvores e 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 idéia de uma pessoa alcançando outra (HSUAN-AN, 2006). O ideograma *chuan* (拳) significa punho ou boxe e traz o símbolo de mão *shǒu* (手), envolvida por traços que expressam movimento ou deslocamento.

<sup>10</sup> Há diferentes hipóteses para a sua origem, entretanto, é aceito entre os pesquisadores que o tai chi chuan se origina a partir do estilo conhecido como *chen* criado por *Chén Wángtíng* {1600-1680} (JUAN; BO, 2011).

Na disciplina, faço uso de breves seqüências de movimento, o que facilita a repetição, a memorização e o aprimoramento da técnica, pois em uma curta seqüência de movimentos, muitos princípios podem ser percebidos.

As seqüências são movimentos executados de maneira encadeada e sem interrupção, o princípio de um movimento é o fim do movimento precedente. No entanto, ainda que tradicionalmente as seqüências sejam padronizadas, é possível a elaboração e criação de seqüências livres, o que viabiliza a pesquisa de movimento por parte dos estudantes. Nesta pesquisa, os estudantes precisam vasculhar quais são as suas melhores qualidades gestuais na criação de um conjunto de movimentos, por exemplo, de expansão e recolhimento em ritmo constante, explorando diferentes direções e níveis do espaço. Trata-se de uma espécie de improvisação do movimento que busca trazer maior fluência 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 estudante inexperiente (SANTOS; BRAGANÇA, 2018).

**Meditação:** Faço uso tanto da meditação em pé como sentado. A meditação em pé ocorre em vários momentos do processo, pois se trata de chamar a atenção dos estudantes para si em ausência de movimento. Após o posicionamento dos estudantes na postura vertical, chamo a atenção para a extensão vertical da coluna, o relaxamento dos músculos faciais e o foco na respiração. Caso alguma imagem/pensamento surja mentalmente, o estudante deve procurar apenas observar sem se apegar a esta imagem/pensamento. Trata-se de uma forma de treino da atenção e de auto-observação, aspecto imprescindível em tempos de tantas distrações digitais.

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 de 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 ocorre geralmente ao término das aulas, pois é mais fácil permanecer nesta postura após organização e preparação corporal prévia. Os estudantes são orientados a sentarem-se sobre os ísquios com as pernas cruzadas e a pousar as mãos sobre as coxas (relaxando os ombros). Procuo 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 estudantes 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.

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).

De fato, os benefícios da meditação são atualmente uma verdade científica, podendo ser reunidos de acordo com o grau de aprofundamento e número de horas de prática (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017). Para os iniciantes, os benefícios podem ser incremento na atenção, menos divagação mental e memória de trabalho aumentada. Já para praticantes de longo prazo, estes benefícios são mais sólidos e mais amplos tais como uma atenção seletiva mais forte, lapsos de atenção diminuídos, prontidão ampliada, respiração mais lenta. E os iogues - praticantes com mais de 27 mil horas de meditação ao longo da vida -, possuem cérebros que envelhecem mais vagarosamente, comparados ao 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).

No entanto, mesmo para os que não são ou mesmo não pretendem se tornar iogues, o simples fato de relaxar e alcançar um estado de concentração maior, é suficiente para difundir está prática corporal milenar de aperfeiçoamento da natureza humana.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A contribuição que as práticas e técnicas corporais terapêuticas podem trazer na formação humana e profissional de um estudante de educação física é *sui generis*, pois podem possibilitar a ampliação da consciência de si e também uma reflexão instigante a respeito das pedagogias corporais na contemporaneidade. Uma vez que a associação entre sacrifício e exercício corporal é algo corriqueiro e normal em diversos espaços de realização de práticas corporais, é evidente que uma pedagogia corporal que não se baliza pelo excesso, mas pela moderação, trará conseqüências para a concepção de corpo e de prática corporal destes futuros profissionais de educação física.

Assim, os resultados conquistados através desta proposta de ensino são animadores, pois muitos estudantes relatam ao final da disciplina, que se qualificaram para servir-se de alguma técnica ou prática quando da sua atuação profissional ou mesmo no contexto de sua vida diária. Portanto, são despertados para um olhar mais sensível e entusiasmante em relação a estas práticas e técnicas corporais.

Tenho procurado transformar estas aulas em laboratórios de pesquisa, nas quais os estudantes são instigados a conhecer o que já existe de elaborado no plano da cultura corporal de movimento, em especial nas práticas e técnicas corporais terapêuticas, e também, a vasculhar suas necessidades intrínsecas de se mover através de outras formas de realizar e pensar o gesto.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 971, 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília. *Diário Oficial da União*. Edição Número 84 de 04/05/2006b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portal da Saúde SUS. *Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS*, 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>. Acesso em 07/11/2019.



BOLSANELLO, Débora Pereira. *Educação Somática: ecologia do movimento humano*. Curitiba: Juruá, 2016.

CAILLOIS, Roger. *Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem*. Lisboa: Edições Cotovia, 1990.

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

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.

GAGNEBIN, Jeanne Marie. *Sete aulas sobre linguagem, memória e história*. Rio de Janeiro: Imago, 2005.

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

GOMBRICH, Ernst Hans. *A História da arte*. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

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

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

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

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

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

LAZZARI, Fernando De. *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.

MARTINS, Dulce Aparecida; SANTOS, Gilbert de Oliveira. Práticas Integrativas em Saúde: o Autoconhecimento através do Shiatsu e do Tai Chi Chuan. In: HEMMI, Ana Paula Azevedo; MÁXIMO, Geovane da Conceição; BARROSO, Heloísa Helena. (Orgs.). *A Saúde nos Vales do Jequitinhonha*. No prelo.

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



SANTOS, Gilbert de Oliveira; BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi Gonçalves de. O Estudo e a Prática do Tai Chi Chuan: a busca de si através do gesto. *EXTRAMUROS Revista de Extensão da UNIVASF* (Petrolina), v. 6, n. 2, p. 037-051, 2018.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. O combate em contexto de arte e jogo: contribuições artísticas e lúdicas para o ensino da marcialidade. *Ensino em Re-Vista*, Uberlândia, v. 26, n. 3, p. 786-804, 2019.

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. 3, n. 17, p. 244-251, maio 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.

VALÉRY, Paul. *Degas Dança Desenho*. São Paulo: Cosac & Naify Edições, 2003.

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

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

WILHELM, Richard. *I Ching: o livro das mutações*. São Paulo: Pensamento, 2006.

WULF, Christoph. *Antropologia da educação*. Campinas, SP: Editora Alínea, 2005.

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