

**O ESTUDO E A PRÁTICA DO TAI CHI CHUAN: A BUSCA DE SI
ATRAVÉS DO GESTO****THE STUDY AND THE PRACTICE OF TAI CHI CHUAN: THE
SEARCH OF SELF THROUGH GESTURE****EL ESTUDIO Y LA PRÁCTICA DEL TAI CHI CHUAN: LA BÚSQUEDA
DE SÍ A TRAVÉS DEL GESTO**Gilbert de Oliveira Santos¹Analiz Pergolizzi Gonçalves de Bragança²**RESUMO**

Este trabalho apresenta considerações acerca das imbricações entre autoconhecimento e prática corporal, juntamente com a apresentação de um projeto de extensão de ensino da arte marcial do tai chi chuan. O autoconhecimento relaciona-se com a dimensão subjetiva do gesto, que no caso do tai chi chuan, é potencializado pelo estado de presença e também pela busca de maior genuidade na execução dos gestos. Nosso objetivo é apresentar um relato da experiência adquirida ensinando o tai chi chuan, afim de fomentar reflexões instigantes a respeito do ensino desta e de outras artes marciais.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan. Autoconhecimento. Ensino. Extensão. Arte Marcial.

ABSTRACT

This work presents considerations about the imbrications between self - knowledge and corporal practice, together with the presentation of a project to extend the teaching of the tai chi chuan martial art. Self-knowledge is related to the subjective dimension of the gesture, which in the case of tai chi chuan is enhanced by the state of presence and also by the search for greater genuineness in the execution of the gestures. Our goal is to present an account of experience teaching tai chi chuan, in order to foster thought-provoking reflections on the teaching of this and other martial arts.

Keywords: Tai Chi Chuan. Self-knowledge. Teaching. Extension. Martial Art.

RESUMEN

Este trabajo presenta consideraciones acerca de las imbricaciones entre autoconocimiento y práctica corporal, junto con la presentación de un proyecto de extensión de enseñanza del arte marcial del tai chi chuan. El autoconocimiento se relaciona con la dimensión subjetiva del gesto, que en el caso del tai chi chuan, es potenciado por el estado de presencia y también por la búsqueda de mayor autenticidad en la ejecución de los gestos. Nuestro objetivo es presentar

¹ Professor Adjunto da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. E-mail: gilbert.santos@ufvjm.edu.br

² Graduada em Educação Física pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. Professora de práticas corporais chinesas. E-mail: analizpergolizzi@gmail.com

un relato de la experiencia adquirida enseñando el tai chi chuan, con el fin de fomentar reflexiones instigantes acerca de la enseñanza de ésta y de otras artes marciales.

Palabras clave: Tai Chi Chuan; Auto-conocimiento; Enseñanza; Extensión; Arte Marcial.

INTRODUÇÃO

Há muitas vias para o conhecimento de si. Aqui, pretendemos discutir a via das práticas corporais. Trata-se de explorar à partir de uma técnica corporal, uma capacidade questionadora e reveladora do ser que possibilite o desenvolvimento do autoconhecimento.

Uma prática corporal pode possibilitar uma compreensão mais ampliada de si à partir da investigação e realização de técnicas corporais que melhor se familiarizem com a pessoa que as realiza. Prática corporal será tomada aqui no sentido das diferentes manifestações culturais nas quais o corpo e o gesto possuem papel preponderante na expressão de sentidos e significados, tais como os diferentes jogos, danças, ginásticas, esportes, artes marciais, entre outras. Já técnica corporal, será aqui apresentada como uma maneira de fazer uso do corpo no âmbito de uma determinada prática corporal. Neste contexto, a técnica corporal de desviar e empurrar, por exemplo, está inserida na prática corporal do tai chi chuan.

Também faremos um relato de experiência de uma ação extensionista de ensino do tai chi chuan que vem ocorrendo há cinco anos³ na cidade de Diamantina-MG. Esta ação de ensino e extensão investiga a otimização do autoconhecimento através do equilíbrio entre as técnicas específicas e a busca de um estilo próprio no estudo e elaboração dos gestos marciais do tai chi chuan. Nossos apontamentos baseiam-se nesta experiência e também nos estudos e pesquisas⁴ que temos desenvolvido a respeito das práticas corporais de origem chinesa, além da leitura de obras direta e indiretamente imbricadas com a temática aqui apresentada.

PRÁTICA CORPORAL E AUTOCONHECIMENTO

³ Este projeto vem sendo agraciado com o apoio do Programa Institucional de Bolsas de Extensão da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri desde o ano de 2015.

⁴ Destacamos os seguintes trabalhos: BRAGANÇA & SANTOS (2013), SANTOS (2015) e BRAGANÇA (2017). Além disso, a co-autora deste trabalho participou de um intercâmbio de dois anos na China através do programa ciências sem fronteiras, quando teve a oportunidade de estudar e praticar diversas práticas corporais chinesas na Universidade de esportes de Pequim.

A expressão originária da Grécia do período clássico *conhece-te a ti mesmo* lembra-nos que já há muito tempo foi chamada a atenção para a importância do conhecimento de si. Platão interpretou este lema socrático como um saber objetivo que o homem pode adquirir de si mesmo (ABBAGNANO, 2007). Entretanto, utilizamos aqui essa expressão mais relacionada com o significado mais comum de consciência, ou seja, uma relação imediata e privilegiada do homem consigo mesmo, possibilitando-o estar ciente dos próprios estados, percepções, ideias, sentimentos etc (ABBAGNANO, 2007). Nesse sentido, concebemos o conhecimento de si como uma qualidade de saber identificar e tomar consciência das reais motivações dos pensamentos, emoções e ações que se pratica no mundo.

O autoconhecimento também pode ser discutido sob a ótica do corpo e do movimento. Assim, uma técnica corporal pode desenvolver um estado de presença e contato com as sensações que, pouco a pouco, favoreça o aprendizado e a busca de maior autenticidade na realização da mesma, 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).

O autoconhecimento através do corpo e do gesto propõe o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto da automatização, equilibrando 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, possibilidades e limitações.

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 de sentidos e significados, resultando em uma compreensão arquitetada a partir da experiência corporal. Tal compreensão não deixa de ser verdadeira, ainda que não seja necessariamente inteligível ou passível de ser elaborada em palavras da mesma forma que com o corpo.

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 sua expressão tornaram-se desprestigiadas ou então, são orientadas por uma razão instrumental que pressupõe o movimento humano mais econômico e eficiente para atingir determinados objetivos. Essa forma de trabalhar com o movimento humano pressupõe um movimento correto que serve de parâmetro para a otimização de resultados.

É importante destacar que na China, a cisão entre mente e corpo não foi tão contundente quanto foi para nós ocidentais, pois nesta cultura, ainda persistem com maior ênfase, formas mais sutis de conhecimento que não necessariamente se sustentam apenas pelo pensamento lógico e racional. Também por isso, o cuidado com a saúde no contexto da medicina tradicional chinesa, perpassa a lógica da harmonização entre corpo, mente e natureza (CONTATORE; TESSER, 2010).

Para que as práticas corporais possam promover o autoconhecimento, é preciso que tanto a forma de ensinar como o conteúdo de ensino persistam no princípio da observação, análise e, no que chamaremos aqui de “realização de si” à partir do gesto. Isto implica em uma busca por mais autenticidade na realização das técnicas.

Breda et al. (2010) apontam que no contexto de ensino das artes marciais ainda perduram modelos em que os conteúdos são transmitidos como verdades absolutas, prevalecendo a reprodução e a repetição mecânica de gestos, além de uma relação de aprendizagem que limita os alunos à imitação passiva. Daí a necessidade do ensino das artes marciais estar envolto em abordagens pedagógicas focadas nas pessoas e não somente nas técnicas, permitindo a busca de novos sentidos pelos praticantes e contribuindo para que o processo de ensino não se reduza apenas ao domínio de habilidades ou técnicas pré-estabelecidas (RUFINO; DARIDO, 2012).

Repetições de exercícios podem facilmente se tornar mecânicas, restringindo as possibilidades de reconhecimento do próprio corpo e de agir em resposta a este reconhecimento. Por isso, Feldenkrais (1988) reforça a importância de ensinar técnicas corporais permitindo a vivência da multiplicidade corporal de cada um, sem demonstração alguma por parte de quem ensina, possibilitando assim, a descoberta e a experimentação de novas técnicas sem modelos pré-determinados. 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.

Neste sentido, além das técnicas de combate, a arte marcial também pode possibilitar o desenvolvimento da expressividade de maneira global, é o que destacam Rosseto e Andraus (2015) à partir da entrevista dada por Bruce Lee a Pierre Berton em 1971:

(...) pelo menos da maneira como eu ensino, todo o tipo de conhecimento significa autoconhecimento. Portanto, as pessoas veem até mim pedindo para que lhes ensine, não tanto como se defender ou como atacar outro. Em vez disso, eles querem aprender a expressar-se através de algum movimento, seja a raiva, seja a determinação ou qualquer coisa assim. Então, em outras palavras, o que estou dizendo é que me pagam para mostrar-lhes, de forma combativa, a arte de expressar-se com o corpo humano (LEE, 1971).⁵

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

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

A busca de si pelo gesto não significa que ocorra a conquista de um estado permanente de autoconhecimento, pelo contrário, trata-se de um processo ininterrupto que conduz a novas experiências sempre diferentes, pois estamos em constante processo de transformação.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=VEGtK1qGnRg&t=523s>. Acesso em 07 de Abril de 2019.

O 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 *yin* e *yang*⁶ e a dinâmica dos gestos seguem determinada harmonia com o intuito de conectar pensamento e movimento.

Arte marcial nas suas origens, atualmente o tai chi chuan 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 (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2015).

O tai chi chuan 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 necessariamente esforço. Este modo de entendimento nos ajuda a pensar que as práticas corporais que visam promover um bom estado de saúde devem contribuir para que haja equilíbrio entre o preservar e o gastar, administrando o princípio de consumo e manutenção do vigor físico e frescor mental, algo que não é muito comum na atualidade, pois a associação entre exercício físico, esforço e esgotamento é quase uma unanimidade.

Além disso, é próprio que no decorrer da prática do tai chi chuan, os movimentos ocorram na condição de plena concentração. Ao concentrar-se no ritmo constante dos movimentos, o praticante foca a atenção em si, o que contribui para que a prática torne-se uma espécie de meditação em movimento, ou seja, um estado de plena consciência de si e, ao mesmo tempo, vazio de pensamentos.

Tai chi chuan (太极拳) pode ser traduzido como boxe da suprema cumeceira ou boxe

⁶ Um dos aspectos mais elementares no pensamento chinês refere-se ao par *yin-yang*. A referência constante a estes pares de termos complementares indica que *yin-yang* constituem aspectos de uma unidade e não dois elementos opostos. Mais do que qualidades fixas, são atributos dinâmicos em relação. 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).

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.

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).

A FORMA E A NÃO FORMA: O ENSINO DO TAI CHI CHUAN

A premissa desta proposta é buscar o equilíbrio entre as técnicas específicas e à expressividade criativa, possibilitando o aprimoramento do estilo e a busca de um modo próprio na experimentação e realização dos gestos ou, como aponta Rufino e Darido (2012), buscar o equilíbrio entre a tradição e a modernidade, entre práticas inovadoras e formas culturalmente presentes, nas quais ambas se completem e não se desvalorizem ou tentem excluir as potencialidades da outra.

O programa de ensino desenvolvido nesta proposta foi organizado a partir dos seguintes eixos norteadores:

- *Preparação e harmonização psicofísica:* Inicialmente, propomos um trabalho de aquecimento e harmonização psicofísica com a realização de movimentos que visam ampliar a mobilidade das principais articulações do corpo e desenvolver capacidades tais como equilíbrio, resistência, flexibilidade e força, além da intenção de atuar sobre o estado emocional dos praticantes através de posturas e gestos que visam aquecer e prepará-los para o estudo da arte marcial. Por isso, além da observação e correção dos detalhes anatômicos e biomecânicos do gesto, é imprescindível chamar a atenção dos participantes para a condição de foco e atenção em si e na técnica. Trata-se, portanto, de realizar movimentos a partir dos tornozelos, joelhos, quadril, punhos, cotovelos, ombros e pescoço; potencializando um estado ideal físico e psíquico que atuará também na prevenção de lesões.

- *Qìgōng* (气功): O *qìgōng* é uma prática corporal de cultivo da saúde reconhecido e adotado dentro do sistema medicinal chinês e algumas destas práticas remetem-se a mais de mil anos de existência (YUQUN, 2010). *Qìgōng* pode ser traduzido como trabalho da energia vital. O ideograma *qì* (气) originou-se da representação gráfica do ar com três traços simulando o seu movimento flutuante. Em chinês tradicional, o ideograma *qì* (氣) incorpora *mǐ* (米) que significa arroz. *Gōng* (功) é composto pela junção de dois ideogramas, sendo que *gōng* (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 *lì* (力) compõe juntamente para expressar ideia de efeito, situação ou ato produzido por força física ou mental (HSUAN-AN, 2006).

Normalmente, o *qìgōng* 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. Trata-se, portanto, de uma espécie de ginástica de baixo impacto, ainda que em algumas técnicas o componente marcial esteja visivelmente presente.

Utilizamos os estilos *bāduànjīn*,⁷ o *wǔqínxì*,⁸ o *liàngōng*⁹ e o *qìgōng* desenvolvido pela sociedade brasileira de tai chi chuan e cultura oriental. Cada um dos movimentos de cada técnica possui finalidades terapêuticas específicas, no entanto, exploramos aqui muito mais a dimensão do aperfeiçoamento da coordenação e do repertório gestual dos praticantes, pois nestas 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 possuem impulsos miméticos, o que contribui ludicamente em sua realização. Neste caso, o ato de interpretar uma imagem, um símbolo ou um animal, amplia e estabelece um espaço lúdico do mover-se, valendo-se da interpretação e das faculdades de imitação inerentes ao ser humano.

Uma postura muito conhecida no âmbito das artes marciais é a posição mimética de

⁷ *Bā* (八) significa oito, *duàn* (段) pode ser traduzido como exercício e *jīn* (锦) precioso. *Bāduànjīn* são oito exercícios preciosos da cultura corporal chinesa.

⁸ *Wǔ* (五) significa cinco, *qín* (禽) pode ser traduzido como animal e *xì* (戏) é jogo ou brincadeira. *Wǔqínxì* 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.

⁹ *Liàn* (练) significa treinar, exercitar. *Gōng* (功) é trabalho persistente e prolongado que atinge um nível elevado de habilidade. *Liàn Gōng* consiste em um conjunto de exercícios que visam à prevenção e o tratamento de dores no pescoço, ombros, cintura, pernas e também doenças crônicas.

abraçar a árvore que em chinês é *zhàn zhuāng* (站桩). Trata-se de uma postura meditativa na qual a distância entre os pés é semelhante à largura dos ombros. Os pés ficam paralelos e virados para frente e os joelhos semiflexionados. As costas alinhadas verticalmente e o peito ligeiramente afundado, afim de facilitar a respiração abdominal. Os braços ficam abertos em forma circular (como em um abraço), com as mãos voltadas para dentro na altura do esterno e a cabeça parece suspensa como por um fio imaginário. A permanência por alguns minutos proporciona o fortalecimento das pernas e o enraizamento, além de potencializar a concentração (JUAN; BO, 2011).

Além da interpretação de elementos da natureza, o *qìgōng* possui muitos princípios que contribuem no aprendizado das artes marciais, como a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo, o enraizamento e a tranqüilidade no movimento, entretanto, no *qìgōng* não há a premissa de simulação de um combate.

- *Seqüência marcial*: Gomes (2008) define as seqüências marciais como a combinação de técnicas tradicionais, que expressam a essência dos movimentos dos diferentes estilos, arranjados numa seqüência pré-estabelecida e que podem ser executados na presença de oponentes reais ou imaginários.

Em chinês, estas seqüências de movimento são conhecidas por *tàolù* (套路), mas no Brasil são mais conhecidos os termos: formas, *katas*, *katis* ou *poomsaes*. As qualidades e ritmos de movimento propiciados pelas seqüências de tai chi chuan 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 as suas técnicas (LAZZARI, 2009).

Utilizamos a seqüência longa de 103 movimentos do estilo *yang*¹⁰ que se caracteriza por movimentos amplos, abertos, estendidos e circulares (LAZZARI, 2009). São movimentos executados de maneira encadeada e sem interrupção, o princípio de um movimento é o fim do movimento precedente. Em cada movimento, há a presença de aplicações e princípios marciais que precisam compreendidos, pois do contrário, o tai chi chuan torna-se uma ginástica terapêutica desprovida dos seus princípios marciais.

Ainda que a aprendizagem da seqüência padronizada de 103 movimentos do estilo *yang* seja o objetivo maior desta proposta, também estimulamos a elaboração e criação de

¹⁰ Os principais estilos de tai chi chuan são: *Chen, Yang, Hao, Wu e Sun*.

seqüências livres, o que viabiliza a pesquisa de movimento por parte dos praticantes. Nesta pesquisa, os praticantes precisam vasculhar quais são as suas melhores qualidades gestuais na criação de um conjunto de movimentos marciais. No entanto, diferente do estudo livre, é preciso determinar a necessidade de um começo, meio e fim da seqüência, além da obtenção e repetição de uma seqüência padrão de movimentos.

- *Estudo livre*: Uma vez compreendido a existência de alguns princípios técnicos dos movimentos que são feitos nas seqüências, pode-se inserir o estudo livre desse esquema ou fazer uso de um pequeno trecho da seqüência em contínua repetição. O objetivo do estudo livre é buscar - de forma mais rápida - fluência e genuidade na execução dos gestos, já que a seqüência contém diversos detalhes que dificultam a sua execução de maneira fluída pelo praticante inexperiente.

Como não há o mesmo rigor de detalhes da seqüência padrão, o estudo livre é uma forma de improvisação¹¹ 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. Lazzari (2009), apresenta dez princípios essenciais propostos por *Yang Cheng Fu* (1883-1936) para a prática do tai chi chuan. São eles: 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; coordenar o superior e o inferior; harmonia entre o interno e o externo; importância da continuidade e tranquilidade no movimento. Tais princípios contribuem para que o praticante adquira maior equilíbrio físico e emocional e também possa aprimorar o aspecto marcial presente na unificação do caminho que a força percorre no corpo até a sua emissão.

Para enriquecer ainda mais o estudo livre, pode-se explorar diferentes qualidades, níveis e direções, tais como 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 tai chi chuan, além de promover a criatividade e a melhoria da condição física em consonância com os limites e possibilidades individuais, uma vez que cada praticante desenvolve seu estudo

¹¹ Improvisação é aqui entendida como uma ação corporal que utiliza temas e/ou estímulos diversos com o objetivo de envolver os atuantes em uma organização instintiva que possibilita a criação e o reconhecimento de si (ROSSETO; ANDRAUS, 2015).

explorando os próprios recursos e sem uma meta quantitativa a ser atingida.

- *Jogo marcial*: O estudo das técnicas e princípios marciais em associação num contexto de jogo. Ainda que seja paradoxal a ludicidade no contexto marcial, sua presença pode contribuir na experiência agonística do gesto, pois através do jogo, ritualiza-se o aspecto agressivo inerente ao gesto marcial (HUIZINGA, 2010). Assim, o jogo potencializa a dimensão lúdica em detrimento da dimensão prática de preparação para o combate.

No contexto do tai chi chuan, apontamos a imitação e o *tuīshǒu* como possibilidades favoráveis para a criação do estado de jogo. Em chinês, *tuī* (推) significa empurrar e *shǒu* (手) traduz-se como mãos. Por isso, *tuīshǒu* pode ser traduzido como empurrar com as mãos. Trata-se de uma técnica de aplicação marcial vinculada às artes marciais chinesas.

Apesar do objetivo maior do *tuīshǒu* ser a possibilidade do entendimento do uso da força em aplicação no outro, sua dinâmica não deixa de ser uma espécie de composição, cuja gestualidade não visa somente ações de oposição através do contato corporal, potencializando extraordinariamente o estado de jogo. Por isso, é muito comum os praticantes se entreterem quando da realização do *tuīshǒu*.

No *tuīshǒu*, é possível conhecer a própria capacidade marcial através do contato com o outro e sem a necessidade de usar golpes traumatizantes. Trata-se de um modo particular de relacionar-se com seu próprio corpo e o do 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 diálogo corporal promove o entendimento e a habilidade de neutralizar um ataque, usando a força do outro contra ele mesmo ou simplesmente desviando-se do ataque alheio (LAZZARI, 2009).

Já a imitação, pressupõe a saída de si para adoção do comportamento alheio. O prazer é o de ser o outro ou de se fazer passar por outro, o que inevitavelmente transporta o praticante para o mundo do jogo, característica privilegiada de aprendizado e deleite humano.

Após os praticantes adquirirem algumas técnicas e tomarem consciência de alguns princípios do tai chi chuan, o jogo de imitação pode ser explorado de múltiplas formas, no entanto, é preciso tomar cuidado para que os praticantes não descaracterizem excessivamente as técnicas ou senão, corre-se o risco da perda da especificidade e, conseqüentemente, o não

desenvolvimento técnico da arte.

- *Automassagem:* A automassagem é uma prática de estímulo ou relaxamento corporal que utilizamos por vezes no início e outras vezes no final das aulas. Utilizamos técnicas de deslizamento suave das mãos sobre os membros ou costas, compressão das mãos ou dedos na região do pescoço e orelhas, deslizamento com a palma das mãos no rosto, dedilhamento na cabeça e tapotagem no tronco e membros.

De maneira geral, a automassagem quando é feita de forma rápida e leve é estimulante e quando é feita de forma lenta e firme é calmante. A automassagem é uma técnica terapêutica que visa o relaxamento, alongamento e estímulo das estruturas corporais, de forma a estabelecer maior mobilidade e equilíbrio psicofísico, além de potencializar a consciência do corpo e, por conseguinte, de si (CONTATORE; TESSER, 2010).

APONTAMENTOS FINAIS

O processo de aprendizagem do tai chi chuan pode entrelaçar técnicas específicas e a busca de uma autenticidade gestual, harmonizando a repetição dos movimentos padronizados a um estilo próprio de realização do gesto. O objetivo a ser alcançado é a seqüência marcial previamente estabelecida, mas o processo promoveu o desfrute e a descoberta dos limites e potencialidades do corpo, ou seja, o autoconhecimento. Deste modo, o praticante é conduzido a extrapolar o domínio da técnica em direção a descoberta e o 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 corporal e que permita 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 estandardizadas, mas sim, em como explorar o grande repertório de gestos marciais contidos no tai chi chuan, sem perder de vista a dimensão lúdica e também a exploração por parte dos praticantes de suas possibilidades de experimentar e criar movimentos.

Os resultados conquistados pelo projeto de estudo e prática do tai chi chuan são animadores, pois muitos praticantes relatam ao final de cada semestre, que conquistaram uma condição mais favorável para lidar com a fadiga física e mental. Além disso, muitos são

despertados para um olhar mais sensível e entusiasmante em relação ao tai chi chuan.

Os benefícios do tai chi chuan são grandiosos, o que aliás, se expressa na própria tradução do termo: “O boxe da suprema cumeceira”. Entretanto, o objetivo 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.

O tai chi chuan é uma arte corporal muito instigante e ambivalente, pois quando se pratica tai chi chuan, 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, sua aspiração por combate.

REFERÊNCIAS

ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de filosofia**. 5.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi Gonçalves de. **O Baduanjin e as técnicas corporais chinesas: cultura, saúde, pensamento oriental e ensino**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina-MG, 2017.

BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi Gonçalves de; SANTOS, Gilbert de Oliveira. QÌGŌNG: Técnica Corporal Chinesa no Programa Saúde da Família em Diamantina-MG. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 18., 2013, Brasília-DF. **Anais** [...]. Brasil, 2013.

BREDA, Mauro Eduardo de Jesus Gonçalves; GALATTI, Larissa Rafaela; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.

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.

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

GOMES, Mariana Simões Pimentel. **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas: contextos e possibilidades**. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas, 2008.

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.

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

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

LAZZARI, Fernando De. **Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio**. 2.ed. Ribeirão Preto, SP: Editora e Gráfica São Gabriel, 2009.

LEE, Bruce. **Entrevista a Pierre Berton Show**. [S. l.: s. n.], 1971. 1 vídeo (24 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=VEG Tk1qGnRg&t=523s>. Acesso em: 07

abr. 2019.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, Niterói, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

ROSSETO, Robson; ANDRAUS, Mariana Baruco Machado. Improvisação a partir de técnicas do sistema de gongfu louva-a-deus como espaço para a investigação corpóreo-estética do artista da cena. **Revista Moringa – Artes do Espetáculo**, João Pessoa, v. 6, n. 2, p. 79-93, 2015.

RUFINO, Luis Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 283-300, 2012.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Apontamentos pedagógicos sobre as artes marciais a partir da experiência com o ensino do *wushù* e da capoeira na Vila Educacional de Meninas em Diamantina-MG. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 3, n. 3, p. 111-119, 2015.

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

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

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