



DA ARTE DA GUERRA À ARTE DE VIVER – O TAI CHI

NO PROCESSO DE EDUCAÇÃO

*ROBERTO MELO**, *RONALDO VAREJÃO***, *ELÔ BRITO****,
*ALESSANDRA CÂMARA***** E *JEFERSON GOMES******

Resumo: O principal objetivo deste artigo é mostrar como o Tai Chi pode contribuir para a sociedade em aspectos como o processo educativo, contingenciando ainda questões sociais. A abordagem proposta sugere administrar uma matriz socioeducacional voltada para o ser humano em si, seja como indivíduo, seja na identificação de seu papel em seu nicho social. O esforço para aplicação de conceitos simples, apesar de subjetivos, pode trazer mudanças significativas em nossa sociedade ao trabalhar o indivíduo em sua essência. Como exemplo, o conceito de que no universo a vida é representada por movimento e mudança (transformação contínua), auxilia a lidar com condições críticas da realidade de nossa sociedade — como situações de risco, vulnerabilidade social e segurança alimentar — pelo desenvolvimento de habilidades de adaptação, análise e transformação. Apresenta-se também um pouco do contexto histórico do Tai Chi, trazendo informação sobre essa arte, seja marcial, seja de viver.

Palavras-chave: Educação. Ciências da saúde. Ciências sociais. Medicina chinesa. Tai Chi.

The art of war, the art of living – the Tai Chi in the process of education

Abstract: The main purpose of this article is to show how Tai Chi can contribute to society in aspects such as the educational process, yet considering social issues. The proposed approach suggests to manage a new socio educational arrow facing the human itself, focused on the human being itself besides the role this being plays for the niches he/she is related to. The effort to apply simple concepts, although subjective, can bring significant changes in our society by working the individual in its essence. As an example, the concept that life in the universe is represented by movement and change (continuous transformation), helps to manage critical conditions of the reality of our society — such as situations of risk, social vulnerability and food security — by the development of skills of adjusting, analyzing and transforming. It also presents some of the historical context of Tai Chi, bringing a bit of information about this art, being martial, being about to live.

Key-words: Education. Health sciences. Social sciences. Chinese medicine. Tai Chi.

* Mestre em Tai Chi, Instituto Tao-in (ww.taoin.pro.br).

** Mestrado Em Ciência da Motricidade Humana (LABIMH-RJ), Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano da Maturidade Humana (GDLAM).

*** Mestrado Em Ciência da Motricidade Humana (LABIMH-RJ), Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano da Maturidade Humana (GDLAM).

**** Doutorado em Engenharia Elétrica (COPPE/UFRJ), Instrutora de Shaivagama Yôga.

***** Mestrado em Ciências Sociais da Religião com ênfase em Semiótica (TRANSAMERICA- RJ), Professor da Técnica de Alexander.

A civilização merece mais do que a simples curiosidade. Ela pode parecer singular (é um fato), mas nela se encontra registrada uma grande soma da experiência humana (GRANET, Marcel, 1968).

INTRODUÇÃO

O surgimento desta arte de viver, ainda que tardio, num contexto tão amplo quanto a cultura chinesa, traz à luz o fato de que *o Tai Chi é herdeiro de uma tradição de mais de quatro mil anos*. (LIAO, Waysun, 2003).

Para termos uma compreensão mais completa desta arte, devemos abordar necessariamente seus antecedentes históricos, onde ficam evidentes os fundamentos ligados à sabedoria chinesa, o seu desenvolvimento (LIAO, Waysun, 2003), até se tornar arte marcial eficiente, e como a instrução de seus praticantes teve papel decisivo na preservação desses aspectos.

O principal objetivo deste artigo é demonstrar como o Tai Chi, uma arte marcial, pode contribuir para a sociedade humana em aspectos como o processo educativo, considerando-se ainda as questões sociais. A instigante história da arte marcial, usada pelas milícias que preconizavam a justiça e não hesitavam em se

opor a uma ordem imperial, ou seja, de uma ética forte, onde o princípio básico dos exercícios interiores é o conceito de que a ação segue o pensamento, e a respiração acompanha os movimentos.

Na atualidade, tais preceitos podem ser determinantes na construção da harmonia interior e de um poderoso instrumento de paz. Utilizando a suavidade, o praticante é capaz de atrair boa saúde e serenidade nas atividades da vida cotidiana, mesmo frente à agitação dos grandes centros urbanos, desenvolvendo o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual.

Sendo assim, a prática do Tai Chi é um instrumental interessante para superar as dificuldades inerentes a cada período da vida humana (Figura 1). Assim como na idade avançada se destaca seu papel na manutenção da boa saúde, na idade adulta sua contribuição ao equilíbrio psicológico pode garantir que a eficiência de seus resultados no desenvolvimento da atenção, disciplina e interação seja de grande valia já na idade escolar.

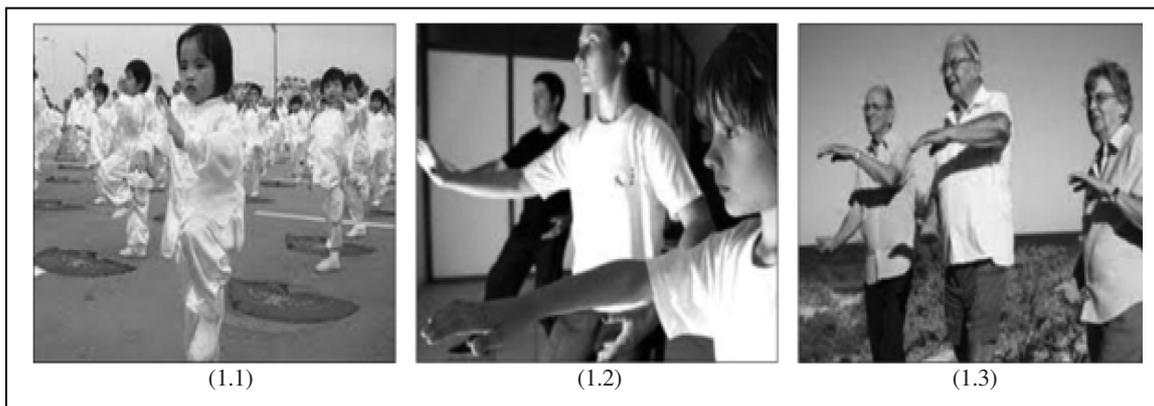


Figura 1 – O Tai Chi é para todos.

Fontes:

(1.1) <http://www.Ginasticaterapeuticachinesaliangong.blogspot.com>

(1.2) <http://taichiudi.blogspot.com/search?update-max=2011-01-04T05:41:00-08:00&max-results=500&start=93&by-date=false>

(1.3) <http://www.msnz.org.nz/Page.aspx?pid=358>

No universo, a vida é representada por movimento e mudança, em constante transformação. Considerando o aprendizado num contexto mais amplo, desenvolver habilidades na “Arte de Viver” poderá dar alento às necessidades específicas da escola atual, que urge se adaptar, sincronizando-se às transformações da própria sociedade em que se insere.

O TAI CHI (ARTE DE VIVER) E O SISTEMA DE CRENÇAS CHINÊS

Desde tempos mais remotos, na China antiga, foram travadas diversas batalhas pela unificação de todo o território chinês antes da construção de um único império. Paralelamente, observava-se um singelo duelo pela supremacia espiritual, que serviu de aporte para mudanças importantes no contexto social e imperial.

Já nos primeiros contatos entre o budismo e o taoísmo essas diferenças começam a se tornar bem evidentes; “Os taoístas, durante o período Han, tinham uma tradição do conhecimento interior, buscavam

cultivar a vida, refinar o espírito”(YOSHINORI org, 1993). Enquanto isso, o budismo afirmava a sua conexão: céu - homem - terra, de maneira diferenciada, onde, por exemplo, não se dava à respiração um significado cósmico, como entre os taoístas. Nesse caso, “a atenção à respiração tinha o objetivo de inculcar a percepção das três marcas, do sofrimento, da impermanência e do não-eu” (YOSHINORI org., 1993).

A Arte de Viver - Tai Chi - conviveu harmoniosamente dialogando e proporcionando aos seus adeptos resultados diferenciados e bastante expressivos, independente de suas escolhas espirituais. Ainda neste ínterim, se aplica à grande sabedoria do equilíbrio o importante papel do diálogo entre tais expressões no contexto social imperial daquela época.

Ainda que este diálogo tenha acontecido por motivos totalmente irrelevantes e até inexplicados para alguns, sempre houve certo respeito às diferenças. O tempo seguiu o seu inexorável avanço criando novas realidades, mudando tudo a sua volta. E estas religiões se alternaram no poder e na condução das ações do império (Figura 2).



Figura 2 – Dazu cave Stones.

Nota: Conjunto de monumentos construídos em 40 sítios ao longo de uma cadeia de montanhas rochosas. Observa-se a diversidade das religiões predominantes ao longo dos impérios chineses nas esculturas

com temas budistas, taoístas e confucionistas, em mais de 50.000 obras confeccionadas no decorrer dos séculos.

Fontes: Conjunto de imagens

<http://www.arts.cultural.china.com/en/69 Arts 10736- The Dazu Grottoes>

<http://www.china.org.cn/english/kaixun/75136.html - Dazu Rock Carvings>

<http://www.touristlink.com/china/dazu-rock-carvings/photos.html>

<http://www.coplanschina.com/coplansinchina.files.wordpress.com/2012/05/cq-dazu-ethan-sidewalk-view.jpg>

UM POUCO DA HISTÓRIA DA CHINA: O BERÇO DO TAI CHI

Para compreender a origem do Tai Chi, devemos nos reportar à história da antiga China, do Wushu, onde seus aspectos filosóficos ficam mais evidentes. Deve-se ter em mente que, em relação ao Wushu, não existem muitos registros escritos até o século XIX, quando o historiador oficial da corte imperial, Sima Qian, começou a registrar as biografias e os acontecimentos da época. “Soma-se a isso que os ensinamentos, na sua grande maioria, eram passados oralmente de pai para filho e se constituíam num segredo de família” (DESPEUX, 1981).

Podemos dizer, sobre a história do Wushu, que este é uma prática tão antiga quanto a própria cultura chinesa, lembrando que as comunidades neolíticas primitivas já se utilizavam de lutas e armas para caça e autodefesa. “Na China, o Wushu parece ter sido desenvolvido a partir do *Chiaoti*, uma forma de luta livre entre soldados, e o *Kanshiw*, antiga dança com machados e escudos” (DESPEUX, 1981). Por ter sido utilizado nos campos de batalha, foi interpretado como *a arte do guerreiro* ou *o caminho do guerreiro a ser seguido*.

Conta a tradição que Huang Tí, o imperador amarelo (2700 a.C.), “praticava uma técnica de exercício chamada Tao Yin (guia e comando) ou Tu Na (expirar e inspirar) conhecida hoje como Qi Gong (Chi Kung), sendo precursora dos métodos do sistema de exercícios taoístas” (DESPEUX, 1981).

Os estilos desta arte vêm de uma época mais antiga, em que o homem podia se impor aos seus inimigos naturais. Os estilos se tornaram técnicas que se agruparam em quatro trabalhos: *Da*, o trabalho com as mãos, como agarrar, conduzir, golpear, desviar; *Ti*, a ação com os pés para os deslocamentos, posições, saltos; *No*, controle da torção,

estrangulamento, pressões; *Shuai*, a luta, projeções do corpo, imobilizações.

“Apenas os possuidores destas técnicas podiam treinar e seguir desenvolvendo o poder de sua prática. Com esta restrição, o homem pôde submeter seu semelhante, vindo então a escravatura. Mais tarde, esses senhores de escravos reuniram suas forças e surgiram os exércitos, iniciando a época das grandes conquistas” (ROIG in OTERO, 1999).

O TAI CHI UTILIZADO PELAS MILÍCIAS

“Com o tempo, tornou-se uma arte marcial, usada pelas milícias que preconizavam a justiça e não hesitavam em opor-se a uma ordem imperial, se achassem que seria injusta” (GALANTE, 2000). “Essas milícias pertenciam à escola filosófica Moísta, tinham grande organização e disciplina e, apesar de pacifistas convictas, com o objetivo de implantar o amor universal, estavam sempre armadas para defesa dos fracos, justificando uma guerra defensiva” (JOPPERT, 1978).

Estabeleceu-se uma tradição chinesa em que a força guerreira se desenvolveu e, tentando equilibrar as virtudes militares e civis, “instaurou a tradição da autodefesa, na busca da grande paz *Taiping*” (DESPEUX, 1981), que significa a paz suprema ou a grande igualdade. A sua busca desenvolveu um dos mais importantes movimentos populares da China, entre 1850 e 1864.

As injustiças, ditadas pelo imperialismo, e as sequentes guerras e invasões que ocorriam na época, levaram a maioria das aldeias chinesas a se armar e se aprimorar na criação das técnicas de autodefesa. Após esse período, os soldados voltaram para suas aldeias e continuaram a praticar a arte do guerreiro, o *Wushu*, desenvolvendo-a

secretamente nos clãs familiares. “No período das Dinastias *Quin e Han* (221 à 220 a.C.) esses clãs começaram a ordenar sistematicamente seus movimentos em séries rítmicas, de maneira harmonizada, para evitar que estes trabalhos fossem esquecidos; surgiram assim as formas dos movimentos” (ROIG in OTERO, 1999).

As ideias místicas sobre o Wushu levaram à crença de que, quem dominasse esta prática, se tornaria invencível diante do ataque físico. Por conta do manto de misticismo e superstição feudal, a classe dominante desencorajou ativamente a participação das outras classes na prática do Wushu, o que provavelmente incentivou o desenvolvimento desta arte em segredo de família (TUNG, 1981).

Mais tarde, na Dinastia Yuan, proibiu-se a prática do Wushu a todos que não eram militares. Os clãs tornaram-se grupos tão fechados que só os familiares diretos podiam ter acesso aos trabalhos da arte. Por conta da incisiva proibição, alguns chefes de clã refugiaram-se nos mosteiros com o objetivo de perpetuar sua prática, fora do alcance do governo, pois existia uma lei não escrita, mas respeitada,

preconizando que “o homem deve ao seu rei, mas o monge, ao seu Deus” (ROIG in OTERO, 1999, p. 2194).

O INÍCIO DE TUDO

Por volta de 475d.C., TA MO (Bodhidharma) trocou a Índia pela China para disseminar sua doutrina religiosa e fixou-se no templo Shaolin, no norte daquele país. (LIAO, Waysun, 2003)

Dentre todos os mosteiros, o *Shaolin* se destacou (Figura 3). Localizava-se nas montanhas de *Shone San*, na província de *Henan*, onde diferentes chefes de clã se recolheram e desenvolveram suas artes. Com a destruição do último mosteiro, em Fukien, 1763, “os monges sobreviventes, assim como os da região norte, refugiaram-se nas montanhas, ensinaram secretamente suas artes, aparecendo uma infinidade de estilos” (ROIG in OTERO, 1999).

Segundo HABERSETZER (2000), “mais de quatrocentos anos depois, o Wushu ficou estruturado em cinco grandes grupos de trabalho, cada um com os mais variados estilos”.



Figura 3 - Mosteiro Shaolin.

Fonte: <http://www.chineseshaolins.com/our-shaolin-temple.html>

No norte da China, o grupo chamado *Chan Chuan* abrangeu estilos variados, com a arte da imaginação reunindo o movimento de animais como a águia, a serpente, o tigre, o macaco, ressaltando as formas de quedas, saltos, derrubadas e outras.

No sul da China, no *Nan Chuan*, encontram-se

todos os vários estilos do Shaolin de *Fukien*. O Hsing I, une a ideia interna com a figura externa do corpo e o Pakua (Figura 4), com movimentos ao redor de si mesmo, ambos baseados na filosofia taoísta, com formas diferenciadas.

Por fim, o Tai Chi, que é baseado na filosofia taoísta

do Yin e Yang, na qual a ênfase do trabalho se encontra no desenvolvimento da força interior como complemento da força externa, assim como um marcado objetivo da

sua prática. Inclui os estilos Chen, Yang, Wu, Sun e Guo, que têm o nome das famílias onde são praticadas e conhecidas até hoje (ROIG in OTERO, 1999).

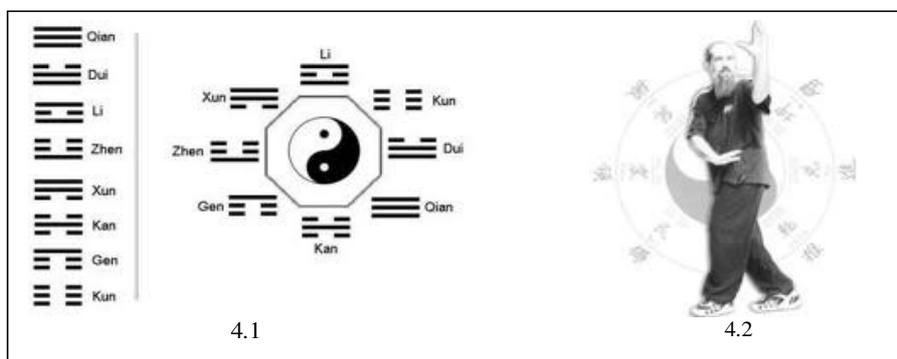


Figura 4 - O Pakua como inspiração para o Hsing I.

Fontes:

4.1 <http://www.wikipedia.Org/wiki/Baguazhang/Trigrams.jpg>

4.2 <http://www.taipeitimes.com/News/feat/archives/2002/02/17/124274>

Dando ênfase à antiguidade dessa arte marcial, foram encontradas ilustrações datadas de 2200 anos, em bordado sobre seda, na tumba de um general da Dinastia Han (200 a.C.). Essas

ilustrações (Figura 5) apresentavam 44 figuras de homens e mulheres se exercitando em posturas de animais assim como em exercícios respiratórios (TUNG, 1981).



Figura 5 - Ilustrações de Chi Kung - 44 formas (Mawangdui Dao In poster/Taiji, Qigong, Taoist/Redwing Book Company).

Fonte: www.redwingbooks.com-44formas Mawang dui DaoInpôster/Taiji, Qigong, Taoist/Redwing Book Company

ESCOLAS E TÉCNICAS DO TAI CHI

Tradicionalmente, o Wushu, como técnica de combate a mão desarmada, dividiu-se em duas escolas:

a) “escola exterior, exotérica ou dura (Waijia), destinada ao combate” (HABERSETZER, 2000). Forma violenta, do sul da China, ligada às práticas do

Shaolin. Conta a história que o Templo Shaolin foi edificado por um monge, que seria o Bodhidarma, 28º Buda indiano, que chegou à China por volta de 495 d.C., iniciando o Budismo Chan (Zen). Teve seu nome definitivamente ligado ao templo, assim como à autoria de diversos tratados para a saúde física e mental, muito embora existam relatos de várias correntes budistas e a existência milenar deste templo. “Seu papel como centro de artes marciais se afirma no fim da Dinastia Sui (586 a 618 d.C.), tornam-se monges guerreiros, participando da repressão a rebeliões, mostrando-se muito ativos na *Revolta dos Boxers*. Perpetuaram-se pelos reinados dos Song, Ming e Qing” (DESPEUX, 1981).

b) “escola interior, chamada esotérica” (Neijia) (HABERSETZER, 2000), caracterizada por movimentos lentos e tranquilidade mental. É ligada às práticas do templo taoísta do monte Wudang, do norte da China, sítio de peregrinação consagrado a Zhenwu, divindade da guerra, por isso centro de desenvolvimento dos rituais militares. “Tido como o berço do Tai Chi, sendo considerado o seu criador o lendário Zhang Sanfeng, imortal taoísta da Dinastia Ming, que teria vivido entre 1127 e 1279

d.C. A criação do Tai Chi está envolvida por lendas” (DESPEUX, 1981)

“Algumas sugerem que veio da Dinastia Tang (618 a 907 d.C.) com o monge Li Daozi” (HABERSETZER, 2000); outras, que teria origem na época das Seis Dinastias (265- 589 d.C.). Porém, a estória mais conhecida é a que conta que Zhang Sanfeng observou um duelo entre um pássaro e uma serpente, no qual esta venceu pela extrema agilidade e deslocamentos curvilíneos (Figura 6). Nesse momento, o monge teria compreendido a supremacia da agilidade sobre a rigidez, a importância da alternância do Yin e Yang e outras concepções que formaram a base do Tai Chi. Elaborou assim seus movimentos a partir da aplicação dos princípios do Taiji, o primeiro princípio que rege o universo, presidindo a união do Yin e Yang, que se encontra estreitamente ligada à teoria chinesa das transformações.

“Alguns mestres desta arte marcial consideram que *Zhang Sanfeng* apenas modificou o estilo *Shaolin Quan*, entendendo que o modo excessivo de uso de força muscular, por esta técnica, acarretava desperdício de energia original, que procurou atenuar, tendo como base a teoria taoísta” (DESPEUX, 1981).



Figura 6 – Duelo entre o pássaro e a serpente.

Fonte: <http://www.jessinamerica222.wordpress.com>

A distinção entre as duas escolas está no fato de que a esotérica incentiva mais o trabalho interior, exercitando a respiração, trazendo a força interna para a luta, enquanto a exotérica utiliza mais o trabalho de força muscular. “Outra possibilidade seria de cunho

religioso, sendo a esotérica vinculada ao taoísmo (corrente Wudang) e a outra ao budismo” (corrente Shaolin) (DESPEUX, 1981). “A liberdade de pensamento surgiu em consequência das desordens políticas da época, dando início a várias escolas e

seitas que construíram conjuntos de normas” (JOPPERT, 1978).

O Taijiquan, tal como o conhecemos, já existe há cerca de 350 anos. Chen Wangting (9ª geração da família Chen 1597 - 1664) foi um general do século XVII, que se supõe ter lançado a pedra fundamental para o que sabemos hoje sobre esta arte em todas as suas formas. Ele próprio seria um artista marcial aguerrido que serviu à dinastia Ming, por anos escutando viajantes e combatendo forças insurgentes. (SILBERSTORFF, 2003).

A SABEDORIA DO TAI CHI

A sabedoria chinesa se desenvolveu em três movimentos: no primeiro, considerado primitivo, do século VI ao II a.C., sobressaíram o confucionismo, taoísmo e o moísmo, e, em menor escala, o sufismo, neomoísmo, legalismo e o interacionismo Yin/Yang; no segundo, na época medieval, foi introduzido o budismo indiano; já no terceiro movimento, o mais longo, desde o século XI aos dias de hoje o confucionismo se transformou em neoconfucionismo (Centro de Investigações, 2003).

Originariamente, floresceu numa classe social entre a dos nobres e a dos camponeses, a classe dos

escribas, originária da classe dos letrados, na Dinastia Zhou (1049 à 221a.C.).

“Entre as principais escolas, a precursora foi a confucionista, desenvolvida na região norte da China”(COSTA-1967) em torno do ano de 551 a.C. É baseada nas ideias do filósofo chinês Confúcio, tendo como princípio básico a busca do caminho, o *Tao*, que garantiria o equilíbrio entre as vontades do céu e da terra.

O princípio básico dos exercícios interiores é o conceito de que a ação segue o pensamento, a respiração acompanha os movimentos (TUNG, 1981). Associadas a tudo isso, estavam as práticas religiosas e costumes chineses, de extrema importância na orientação do pensamento chinês e seu desenvolvimento cultural, e influenciando sobremaneira a sua base.

De acordo com a lenda de Zang Sanfeng, o Tai Chi se desenvolveu dentro de um templo taoísta, no Monte Wudang. A compreensão do taoísmo é uma importante chave para entendermos a prática do Tai Chi. Por isso, nos reportamos à sabedoria oriental e à história da China. A sabedoria chinesa e o taoísmo não podem ser compreendidos sem algumas noções acerca do confucionismo e vice-versa.



Figura 7 - Tai Chi e educação.

Fontes:

7.1 <http://www.nelsontaichi.com/wp-content/uploads/2011/02/Bao-ACADEMY-Children-Kung-Fu-Camp-in-Nelson-BC-Canada-.jpg>

7.2 <http://www.newsrt.co.uk/news/hensall-children-in-the-tai-chi-workshop-205376.html>

7.3 <http://www.globalliving.com>

A educação é um campo vasto e instigante para aqueles que têm avidez em procurar e satisfação em descobrir. “Aqueles

que procuram alternativas ocupam-se mais em investir no tempo para fazer alguma coisa do que em gastar o tempo para

reclamar das coisas. Daí, a satisfação em descobrir novos caminhos torna-se incalculável” (Lima, 2000, p.23).

Na escola brasileira, duas áreas específicas convergem numa demanda crescente (e urgente) de ações, quais sejam, as questões ligadas a situações de risco e vulnerabilidade social a que estão submetidas a escola e o seu entorno. No tocante à observação das situações de risco, podemos dizer que conta muito o conhecimento acumulado desta comunidade ou entorno em que se inserem a escola e o aluno. Tais situações de risco tangenciam a região limite das expectativas de futuro previsíveis, dentro das condições normais balizadas pela própria evolução da sociedade no tempo.

A percepção do risco varia de acordo com a cultura, como citado por Beck (1999): “o conhecimento dos riscos está ligado à história e aos símbolos da própria cultura. É por este motivo que ele (risco) é percebido publicamente e manejado politicamente de formas tão distintas em diferentes zonas do mundo.” A variação da percepção de risco é também abordada por ADAM (2000): “A essência do risco não é tanto aquilo que está para acontecer, mas sim, o que pode acontecer.” O que é comum quanto à percepção de risco, é que uma vez estabelecida ela pode ser a semente (ou o catalisador) de comportamentos pautados por sentimentos de insegurança ou vulnerabilidade.

O risco da escassez alimentar, embora seja o mais evidente a princípio, não deve eclipsar outros tipos de escassez que acabam por segregar a sociedade. “A deficiência no acesso de bens e serviços, tais como educação, lazer, trabalho e cultura, colabora para o crescimento da situação de vulnerabilidade social” (PAIDON, 2010). E ainda, da mesma autora: “O empoderamento é uma forma de capacitar as pessoas ou grupos sociais, atribuindo-lhes poder para que sejam capazes de agir e transformar a sua condição de vida, enfrentando principalmente as situações que geram pobreza e desigualdade.”

A educação é a maior ferramenta de empoderamento de uma sociedade, uma vez que o

objetivo de educar é propiciar condições favoráveis para que o aluno se mova rumo ao desenvolvimento consciente de todas as suas potencialidades, condições essas que dependem basicamente da relação (subjetiva) educador-educando (Fig.7), seguida então pelas condições (objetivas) do meio ambiente (material didático e de apoio pedagógico, infraestrutura do prédio, acesso ao meio de comunicação, tecnologia, dentre outros). “O papel do professor centra-se na relação entre ele e o seu aluno e é interagindo com a classe que ele poderá viabilizar o movimento de ambos (professor e alunos) rumo ao desenvolvimento (Lima, 2000, p. 26).

Vejam mais algumas citações da mesma referência (Lima, 2000) :

“O aluno, segundo essa visão, deve ser visto como ser humano completo, dotado de ações, sentimentos e pensamentos próprios, em suas dimensões individuais: motrizes, afetivas e cognitivas, um ser complexo, que está em relação de interdependência com o mundo que o cerca, pois, ainda que suas dimensões individuais possam ser identificadas e analisadas separadamente, ele não pode ser descartado de seu contexto social, compreendido a partir de um somatório de partes” (p. 25)

“Moreira complementa que na tradição educativa positivista, os alunos evoluem por suas próprias potencialidades, ou seja, por sua capacidade de memorização dos conteúdos já ministrados e definidos, numa ênfase à ideia, ao privilégio cognitivo, em detrimento do corpo como um todo” (p.100).

“O processo de educar é uma caminhada tão infinita quanto a de tentar alcançar um ponto na linha do horizonte” (p.28).

“A educação não pode limitar-se a ser mera transmissora de conteúdos conceituais, que é uma das suas funções, mas não a única. Ela deve ir além da transmissão desses conteúdos que têm uma importante e insubstituível participação, no entanto, não deve ser encarada como seu único objeto” (p.59).

“Segundo Martinez e Puig as dimensões da ação educativa, em termos procedimentais e atitudinais, devem ser o desenvolvimento de competência e condutas que

necessitem autorregulação e autocontrole dos alunos” (p.67).

Complementarmente à valorização da relação educador-educando, podemos dizer que as citações acima sintetizam as seguintes ideias:

— o aluno, enquanto indivíduo, deve ser reconhecido e trabalhado em seus diversos aspectos;

— o papel do processo de educação numa sociedade deve ser muito mais abrangente do que a mera transmissão de conhecimento.

A partir disso, talvez possamos dizer que a maior contribuição do Tai Chi no âmbito da educação seja a de educar o indivíduo para que ele se perceba, esteja consigo mesmo. A fluidez dos movimentos envolve ritmo e concentração, exigindo que o praticante esteja realmente presente, no momento presente.

Não estamos falando de um ritmo estressante, mas de um ritmo tranquilizante, uma cadência pautada pela respiração suave. Os taoístas acreditam que quem controla a respiração tem de fato o controle da própria vida. Lembrando que nosso sistema respiratório é o único que é simpático e parassimpático, ou seja, respiramos continuamente “sem pensar”, mas também podemos intervir na respiração a qualquer instante, mudando seu padrão. Assim como a respiração pode denunciar nossos estados físico e psicológico, através dela podemos também influenciá-los.

Também não estamos falando de uma concentração estressante, mas sim de uma mente relaxada ainda que focada, tal como alguém que chega em seu lar depois de um dia exaustivo de trabalho. A prática é um convite para que a mente esteja de fato em seu corpo, em seu habitat. Percebe-se a integração mente/corpo (e espírito), o que faz com que muitos definam o Tai Chi como uma espécie de meditação em movimento.

Paralelamente ao processo de desenvolvimento da percepção individual, pessoal e interior, o Tai Chi também valoriza a percepção do ambiente, valorizando, principalmente, os elementos da natureza e a interação com eles. Há rotinas específicas associadas ao ar, água, fogo, terra e mesmo formações geométricas. Com o Tui Shou, a aplicação mais

marcial da arte, desenvolve-se a sensibilidade quanto ao outro, e uma comunicação não verbal, pautada na observação e leitura tanto das emoções quanto da expressão corporal de quem se apresenta em nossa frente.

Sendo assim, a prática do Tai Chi na idade escolar é um instrumental efetivo no desenvolvimento da atenção, foco, disciplina e interação. Também é um agente de trabalho da autoestima, desenvolvendo a confiança seja pela superação de desafios, seja pela maior conscientização de si mesmo – a partir da melhor percepção de seu corpo e sua mente. Podemos ampliar essa ideia, identificando sua atuação na construção de um perfil psicológico menos suscetível aos movimentos externos, auxiliando na lapidação do caráter em formação.

Para Manuel Sérgio, citado por Lima (2000) “a diversidade e ações na unidade da escola viabilizariam que o aluno transformasse em procedimentos os conceitos que ele forma no decorrer de suas aprendizagens, o que poderia igualmente levá-lo a ter atitudes coerentes com esses seus conceitos e procedimentos”.

Considerando ainda os benefícios da prática como atividade motora, a educação física num ambiente de Tai Chi serve como promotora de saúde e bem estar. “A educação motora coloca em prática a visão integrada, holística do ser humano no processo educativo” (Lima, 2000, p.102). “A via do corpo é uma maneira pela qual podemos atingir níveis mais integrados de consciência” (Lima, 2000, p.29).

Em outras palavras, fazer e compreender significa integrar, em educação motora, as ações do intelecto com as ações da prática corporal. “Uma educação integrada que não é sempre fazer de compreender, encontra campo fértil em uma pedagogia do conflito. Conflito no sentido de opor ao conhecimento da criança algo familiar ainda não conhecido” (Lima, 2000, p. 152). “A educação motora deve contemplar as formas de expressão do ser humano e valorizar, principalmente, expressões de respeito, solidariedade, perseverança, bom humor, flexibilidade, tolerância, cooperação” (Lima, 2000, p.103).

A conscientização do corpo é o desenvolvimento crítico na tomada inicial da realidade. Quanto mais uma pessoa torna-se consciente de si mesma, maior é seu nível e integração intra e intersubjetiva. “Quanto mais integrada uma pessoa é, mais próxima ela se encontra de atingir o nível máximo de seu potencial” (Lima, 2000, p. 28).

“A presença da disciplina Tai Chi na escola propicia condições para um ensino de qualidade, auxilia na organização do trabalho escolar e permite a atenção dirigida e a concentração do pensamento sobre o exercício proposto, objeto do conhecimento” (Lima, 2000, p.134).

O ser humano está continuamente processando informações, a fim de aprender ou desempenhar com sucesso qualquer atividade. O passo mais crítico deste processo é a detecção da informação disponível para o indivíduo. Detecção esta que depende, necessariamente, da integração sensorial, motora, psíquica e afetiva. Assim, a aprendizagem será mais bem sucedida, quanto melhor for a habilidade de o aprendiz detectar e processar informações próprias e exteroceptivas, tomando consciência dessas suas percepções. Uma função do Tai Chi é justamente chamar a atenção para essa tomada de consciência.

“Ao coordenar, lentamente, movimentos, respiração e concentração na ação em si, o praticante percebe todo o processo de enrijecimento muscular e relaxamento presentes no movimento, a adaptação postural necessária para seu equilíbrio, a influência da respiração no deslocamento corporal” (Lima, 2000, p. 178).

Tudo que existe, existe num contexto evolutivo. Nada é estático, imutável (Figura 9). A sociedade humana evolui num cenário de muitas possibilidades, muitas informações, muitas opções para atrair nossos sentidos, muitos estímulos aos pensamentos e sentimentos – muitas fontes de aprendizado.

Assim, o maior desafio do ser humano é definir suas escolhas nessa abundância de opções. Se não fossem as escolhas tudo seria mais fácil... Não

erraríamos nunca! Mas também pouco aprenderíamos ou avançaríamos. O segundo maior, mas não menos importante, é manter o foco. Precisamos ter sempre em mente o que nos é essencial e devemos preservar em nossos caminhos. Se estivermos em harmonia com nosso ser, nossas escolhas refletirão diretamente quem somos ao invés de serem meros reflexos das influências que nos cercam. Reforçamos (e transformamos) nossa identidade a partir de cada passo, de cada movimento que fazemos (ou não).

O terceiro desafio seria então evoluir em nossas escolhas, mantendo a coerência com quem verdadeiramente somos em essência, independente das expectativas e influências do que (e de quem) nos cerca. O terceiro é particularmente interessante, por tratar da interdependência entre seres, ao mesmo tempo em que nos valoriza enquanto indivíduos. É o desenvolvimento da percepção de que somos célula de um corpo maior, o sentimento de unidade com o todo. Podemos ainda dizer simplesmente que o terceiro é uma fusão (ou evolução do primeiro e do segundo).

Embora o uso terapêutico do Tai Chi por sua ação direta na saúde já esteja bastante difundido, seus efeitos no que tange aos estados psicológicos também têm sido valorizados. Tomemos como exemplo algumas outras citações (Lima, 2000):

“O objetivo do Tai Chi é a busca da harmonia entre o Yin e Yang, por meio de exercícios que preservam a integridade da coluna vertebral, com técnica específica de respiração e de meditação” (p.78).

“Também é uma estratégia de auto-observação por meio de movimentos encadeados, que fluem naturalmente, a partir do momento em que se consegue superar as dificuldades iniciais da prática (p.178).

“O Tai Chi permite uma tomada de consciência das informações proprioceptivas, faz com que a percepção do mundo se torne mais apurada e, com a evolução dos treinamentos em duplas, gera harmonia e cooperação entre os praticantes” (p. 181).

“Os exercícios exigem autodisciplina, aumentam a capacidade de concentração, elevam a autoestima, aprimoram os mecanismos proprioceptivos e exteroceptivos e criam situações que necessitam da garra e da perseverança para atingir seus objetivos. Porém, foi a filosofia, que está por trás dessa arte, um dos fatores que desencadearam sua predisposição para aprender significativamente” (p. 198).

Podemos dizer que o Tai Chi, enquanto meditação em movimento, contribui num primeiro momento para o ser humano centrar-se em si mesmo, pelo contato com seu “mundo interior”. Dessa forma, o auxilia no processo de definição de suas escolhas no que se refere, principalmente, à definição de suas reais necessidades, mesmo num mundo em constante mudança. As informações relativas ao “mundo exterior” a serem contingenciadas com as do “mundo interior”, entretanto, devem vir de um universo de conhecimento que realmente seja orientativo, estimulante e dinâmico.

Quando falamos de crianças em idade escolar, a escola é o ambiente principal desse universo de interação. Quando falamos de adultos, os grupos de prática regular são o ambiente dessa informação.

CONCLUSÃO OU SÍNTESE DO MODELO DE ABORDAGEM EDUCACIONAL

Em síntese, o Modelo de Abordagem Educacional proposto, inspirado numa linha de pensamento oriental, valoriza o emprego do conceito de administrar uma (nova) matriz educacional baseada na unidade, qual seja, o ser humano.

Diante de condições tão adversas forjadas pelo mundo moderno, não damos chance ao processo mental de crianças e jovens adultos, principalmente, de assimilar mudanças tão grandes em tamanho e quantidade. Na sociedade atual o indivíduo não dá conta de absorver tão intenso processo, e nesse passo os desajustes estão cada vez mais próximos de nossos filhos.

Devemos entender também a ampliação sem planejamento do papel da escola; onde antes apenas era local de ensino, mas acima de tudo é local de convívio (Figura 8).

A sociedade, gradativamente, passou a ocupar cada vez mais a escola, o que a experiência nos mostrou ser um caminho acertado por enquanto. Mas, talvez, precisemos entender que a educação começa na célula familiar e continua no ambiente da escola.



Figura 8 – Caminhando rumo ao futuro.

Fontes:

8.1 http://funny-pictures.picphotos.net/skip-hop-zoo-pack-little-kid-backpack-frog/raspberrykids.com/media/catalog/product/cache/1/image/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95*s*h-sh-zoo-pack-owl-frog-2_1.jpg/

8.2 [http://www.the.marsta.co.uk/Posted by Simon Laeli applied taijiquan\(tai chi\)](http://www.the.marsta.co.uk/Posted%20by%20Simon%20Laeli%20applied%20taijiquan%20(tai%20chi))

Citando Nelson Mandela “A educação é a mais poderosa arma pela qual se pode mudar o mundo”, percebemos que quanto mais a sociedade adentra a

escola mais ela se torna essencial na transformação dessa sociedade.

Ao não ignorar fatores determinantes, ainda que

imponderáveis, em nossas vidas, como situações de risco, vulnerabilidade social e segurança alimentar, então teremos garantidas as necessidades básicas ao desenvolvimento sadio em condições realmente palpáveis. Em outras palavras, fala-se de administrar sob um modelo baseado no ser humano e não em números e metas, construindo realmente um modelo de equilíbrio que leva em consideração as necessidades básicas e que entende em que contexto social esse indivíduo habita.

“Segundo Freire (1979), a educação libertadora questiona concretamente a realidade do homem com a natureza e com os outros homens, visando uma transformação – daí ser uma educação crítica.” (BARBOSA, 2004)

Assim como a experiência da sabedoria do equilíbrio, encontrada desde a antiguidade sob a Arte da Guerra em solo chinês, até os dias de hoje, mostra a capacidade de integrar tantos saberes, como aconteceu com aqueles ligados ao Taoísmo e ao Budismo, apesar de suas distinções bem evidentes, é necessário também entender e integrar as realidades e os diferentes perfis sociais. Mesmo o que parece consagrado pelo êxito precisa ser revisto, pois lidamos com pessoas de diferentes culturas, credos e formações no âmbito da família, onde seus hábitos sempre falarão mais alto.

Estimular o aluno a uma nova relação mestre-discípulo a partir da técnica milenar do Tai Chi poderá estimular outras áreas, já que há muito tempo essa relação revela-se como esquecida no ambiente da escola. Esta nova realidade necessita de novos atores, com respeito, acima de tudo, à figura do mestre. Precisa haver o entendimento do ambiente da escola como sagrado no contexto da educação, e não apenas como ambiente de liberdades.

A recuperação do papel da escola e a sua importância para a sociedade, como ambiente de construção do saber, incorpora o desenvolvimento de seres humanos cada vez mais capazes de suportar as dificuldades do mundo atual, o que, aliás, está previsto em lei:

“A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.” (Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei 9394/96)

Na prática, seria necessário criar um momento de recepção aos alunos logo na chegada, quando deveria acontecer o acolhimento diário, como, por exemplo, em tradicionais escolas de freiras do passado, onde todos se reuniam no pátio da escola para um momento inicial de reflexão.

Outro ponto crucial seria a reestruturação do recreio na escola, que deveria ser dividido em dois momentos. Um primeiro momento seria dedicado à reposição energética através da merenda. Um segundo momento seria dedicado à atividade física suave, com práticas como o Tai Chi em rotinas que pregam a auto-observação e a meditação em pé, podendo a médio ou longo prazo criar indivíduos mais observadores de si mesmos e do seu redor, podendo estimular, inclusive, a busca por conhecimento.

Ao observar estas proposições muitos não de dizer que é impossível que crianças brasileiras se adaptem a um modelo deste, mas a isso respondemos que coisas inimagináveis no contexto educacional acontecem hoje, e simplesmente pela falta de opção pedagógica para isso ficamos impassíveis.

Existe a necessidade de manter aberto o diálogo em fóruns específicos sobre as atividades no âmbito da escola. “Não existe trabalho fácil no exercício da liberdade” (Mandela, Nelson). Quando todos os atores envolvidos estão conscientes de seus papéis sociais e agem, na mitigação direta de suas demandas e ultrapassam os desafios, nossas chances tendem a aumentar muito.

Precisamos refletir que a intolerância e o preconceito são legítimos filhos da ignorância e não têm lugar num espaço de aprendizado isento que insiste em se dizer *laico*. Inclusive, aliando-se ao combate à ignorância, intolerância e preconceito, a difusão de conceitos como “persistência temperada



Figura 9 – Pensamento budista.

Fonte: <http://portalarcoiris.ning.com>

pela paciência” poderia trazer uma mudança significativa nos padrões comportamentais em nossa sociedade principalmente no que tange à violência.

No universo, a vida é representada por movimento e mudança, um constante processo de transformação (Figura 9). A arte de viver, segundo os princípios do Tai Chi, pode dar alento às necessidades da escola atual, que também passa por transformações como a sociedade em que se insere.

O Tai Chi, com seus movimentos suaves, soltos, nos permite eliminar a tensão a que estamos acostumados, com o que experimentaremos sensações e emoções de grande sutileza. Educando o corpo, relaxamos a mente e nos sentimos cada vez mais presentes e completos, recuperando assim a naturalidade do corpo. Estaremos enfim melhor preparados para os desafios complexos de uma sociedade em desenvolvimento, na busca das condições de adaptação, análise e transformação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADAM, Barbara, VAN LOON, Introduction: Repositioning Risk; the challenge for Social Theory. In: ADAM, Barbara; BECK, Ulrich; VAN LOON, Joost. *The Risk Society and Beyond: Critical Issues for Social Theory*. London: Sage, 2000.

AEROSA, João. O Risco no Âmbito da Teoria Social. In: VI CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA, série 323.

BARBOSA, Márcia Silvana Silveira. *O PAPEL DA ESCOLA: Obstáculos e Desafios para uma Educação Transformadora*. 2004. 244 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande

do Sul, Porto Alegre.

- BECK, Ulrich. *World Risk Society*. Cambridge: Polity Press, 1999.
- BING, Wang. *Princípios de medicina interna do Imperador Amarelo*. Tradução José Ricardo Amaral de Souza Cruz; revisor técnico Olivier-Michel Niepeeron. São Paulo: Ed. Ícone, 2013.
- CHENG, Wu Jyh. *Tai Chi Chuan: A alquimia do movimento*. São Paulo: Pensamento, 1989.
- DA, Liu. *Tai Chi Chuan e I Ching*. São Paulo: Pensamento, 1972.
- DESPEAUX, Catherine. *Tai Chi Chuan: Arte marcial, técnica de longa vida*. São Paulo: Círculo do Livro, 1981.
- GOMES, Jeferson. *Religião e Ciência: O trabalho do corpo, um dom divino*. 2010. Dissertação (Mestrado em Teologia) – Faculdade Transamericana de Teologia, Itaguaí.
- JOPPURT, Ricardo. *O Alicerce Cultural da China*. Rio de Janeiro: Avenir, 1978.
- GALANTE, Lawrence. *Tai-Chi The Supreme Ultimate*. 1st published. USA: Samuel Weiser, Inc., 1981 / Weiser Books Editions, 2000.
- GRANET, Marcel. *A Civilização Chinesa: Grandes Civilizações Desaparecidas*. Paris: Albin Michel Editions, 1968.
- HABERSETZER, Gabrielle; HABERSETZER, Roland. *Encyclopédie des Arts Martiaux de L 'Extrême-Orient: Technique, historique, biographique et culturelle*. 3ème éditions reactualisée. Editions Amphora, 2000.
- HSIANG, Wu Chao. *Tai chi chuan: como usar a técnica da grande energia cósmica*. Rio de Janeiro: Achiamé, 1988.
- KIT, Wong Kiew. *O livro Completo do Tai Chi Chuan*. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001.
- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei n. 9.475, de 22 de julho de 1997. Altera art. 33 (ensino religioso). Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.html>.

- LEE, Martin; LEE, Emily. *Tai Chi Chuan para a Saúde*. São Paulo: Pensamento, 1989.
- LIMA, Luiza Mara Silva. *O Tao da Educação*. A Filosofia Oriental na escola Ocidental. São Paulo: Editora Agora, 2000.
- LIAO, Waysun. *T'AI CHI Classics*. Berkeley: Shambala Classics, 1990.
- MANDELA, Nelson. Disponível em: <www.kdfrases.com/autor/nelson-mandela/3/4>.
- MELO, Roberto (UERJ); VAREJÃO, Ronaldo Vivone; BARROS, Rosilane; VALLE, Rodrigo G. S.; ARAGÃO, Jani Cleiria; AMORIM, Fátima Sant'anna; DANTAS, Estélio. Comparação do Grau de Flexibilidade e Autonomia de Pessoas Idosas Praticantes de Tai Chi e Sedentárias. Publicação: Fiep Bulletin – Federation Internationale d'Education Physique. v. 74 - Special Edition Article, p. 641, Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2004.
- NATALI, Marco. *Técnicas Básicas de Tai Chi Chuan*. Rio de Janeiro: Ediouro, 1988.
- OTERO, Montserrat; REQUENA, Esther; GARRIDO, Sanchez; SUÀREZ, Angel; Gonzalves. *Especificidad del Programa de Intervención para la Mejora del Equilibrio en Personas Mayores*. Vitória: Instituto Vasco de Educación física, 1999.
- PAIDON, Isabele; VIRGOLIN, Isadora Wayhs Cadore (col.). Vulnerabilidade Social como uma dificuldade a participação política. In: SEMINÁRIO INTERINSTITUCIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO. Cruz Alta: UNICRUZ, 2010.
- SEVERINO, Roque Enrique. *Tai Chi Chuan: Por uma vida longa e saudável*. São Paulo: Cone, 1987.
- SILBERSTORFF, Jan. *Living Taijiquan in the Classical Style*. German: Lotus Verlag, 2003.
- SOHN, Robert C. *O Tao e o Tai Chi Kung*. São Paulo: Pensamento, 1989.
- SOO, Che. *A arte chinesa do Tai Chi Chuan*. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- TEGNER, Bruce. *Guia completo de Kung Fu e Tai Chi*. Rio de Janeiro: Record, 1973.
- TUNG, Timothy. *Tai Chi Chuan e Ginástica Chinesa: Wushu!* São Paulo: Círculo do Livro, 1981.
- TZU, Sun. *Arte da Guerra*. ed. 13. Pensamento, 2013.
- YOSHINORI, Takeushi (Org.). *A Espiritualidade Budista*. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2006.
- YUTANG, Lin. *O Livro de Ghuang Tze*. [Rio de Janeiro]: Shou - Centro de Investigação em Antiguidade Oriental. [s.d.] 103
- SITES FONTÁN, Cláudio. Tai Chi. Disponível em: <<http://www.todomardelplata.com/esam/taichi/taichifilosofia%china>>. Acesso em: 5 jul. 2003.