

**JERÔNIMO MARTINS MARANA**

**CONSCIÊNCIA CORPORAL E PERCEPÇÃO  
PSICOLÓGICA EM PRATICANTES DE *LAO QIGONG***

**Campinas**

**2013**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JERÔNIMO MARTINS MARANA**

**CONSCIÊNCIA CORPORAL E PERCEPÇÃO PSICOLÓGICA EM  
PRATICANTES DE *LAO QIGONG***

**Orientador: Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Graduação da Faculdade de Educação Física da  
Universidade Estadual de Campinas para  
obtenção do título de Bacharel em Educação  
Física.

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO  
FINAL DA MONOGRAFIA DEFENDIDA PELO  
ALUNO JERÔNIMO MARTINS MARANA, E  
ORIENTADO PELO PROF. DR. JOSÉ JÚLIO  
GAVIÃO DE ALMEIDA

---

**Assinatura do orientador**

Campinas, 2013

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA POR ANDRÉIA DA SILVA MANZATO – CRB8/7292  
BIBLIOTECA “PROFESSOR ASDRÚBAL FERREIRA BATISTA”  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNICAMP

M325c Marana, Jerônimo Martins, 1989-  
Consciência corporal e percepção psicológica em praticantes de lao qigong / Jerônimo Martins Marana. – Campinas, SP: [s.n], 2013.

Orientador: José Júlio Gavião de Almeida.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Qi Gong. 2. Artes marciais. 3. Artes marciais chinesas. 4. Personalidade. I. Almeida, José Júlio Gavião de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

**Título em inglês:** Body consciousness and psychological perception in lao qigong practioners.

**Palavras-chaves em inglês:**

Qi gong

Martial arts

Chinese martial arts

Personality

**Titulação:** Bacharelado em Educação Física

**Banca examinadora:**

José Júlio Gavião de Almeida [orientador]

Jalusa Andréia Storch

**Data da defesa:** 14-10-2013

**COMISSÃO EXAMINADORA**

José Júlio Gavião de Almeida  
**Orientador**

Jalusa Andréia Storch

Dedicado aos praticantes de artes  
marciais e buscadores do  
autoconhecimento, da paz e da  
sabedoria

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao prof. Gavião, que acima de tudo me apresentou uma nova visão sobre aquilo que me levou à universidade e que tanto amo: as lutas e artes marciais.

Agradeço também à prof. Paula Fernandes, que com sua boa vontade se prontificou a auxiliar (e muito!) neste estudo. Sem esta contribuição, nada seria possível.

Agradeço à minha família e aos que suportaram meus momentos de crises e dificuldades. Preocupe-se, dei trabalho e tirei a paciência de muitos, mas foram justamente estas dificuldades que deram origem a este trabalho.

Aos companheiros de treino de *lao qigong*, Alexandre, Vini, Igor e Ighor. A cada dia nos tornamos guerreiros.

Em especial, agradeço ao mestre Cai Wen Yü. Sua dedicação e amor em transmitir seu conhecimento, acima do comum, sobre esta antiga tradição e de valor inestimável atinge seus alunos no coração. É impossível colocar em palavras a gratidão a alguém que carrega consigo o verdadeiro significado da palavra “mestre”.

A tudo e a todos que de alguma forma contribuíram para que este trabalho viesse a existir, o meu muito obrigado!

MARANA, Jerônimo Martins. **Consciência corporal e percepção psicológica em praticantes de *lao qigong***. 2013, 61f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

## RESUMO

As artes marciais tem sido relacionadas a questões que transcendem a luta, tendo estreita ligação com a cultura e a educação e estão associadas à transmissão e incorporação de aspectos como disciplina, moral, virtudes e respeito. Suas filosofias, influenciadas pelas ideias de sábios da antiguidade como Buda Shakyamuni e Lao Tsé, pregam a aquisição de sabedoria e autoconhecimento, o que dá aos seus praticantes o poder de modificação de seus estados emocionais e comportamentos. *Lao qigong* é um método de treinamento para artes marciais através do qual foram encontrados efeitos semelhantes aos de terapias como a bioenergética, de Alexander Lowen, e a consciência pelo movimento, de Moshe Feldenkrais, que utilizam o corpo como meio de modificar a autoconsciência. Estas semelhanças apontam que o *lao qigong* pode auxiliar seus praticantes a modificar aspectos emocionais e comportamentais, tornando-se uma poderosa ferramenta de transformação da personalidade.

**Palavras-Chave:** Qi Gong; Artes marciais; Artes marciais chinesas; Personalidade.

MARANA, Jerônimo Martins. **Body consciousness and psychological perception in *lao qigong* practitioners**. 2013, 61f. Monography (Graduate in Physical Education)-School of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, 2013.

### ABSTRACT

Martial arts have been related to questions beyond the fight, having close link to culture and education and are related to the transmission and incorporation of aspects such as discipline, moral, virtues and respect. Their philosophies, influenced by the ancient sages such as Shakyamuni Buda and Lao Tzu, focus on the achievement of wisdom and self-knowledge, which provides to practitioners the power of transforming their emotional states and behaviors. *Lao qigong* is an ancient method of martial arts training through which similar effects to therapies were found, such as Alexander Lowen's bioenergetics and Moshe Feldenkrais' awareness through movement, that uses the body as a way to modify self-consciousness. These similarities indicates that *lao qigong* can help its practitioners to modify emotional and behavioral aspects, becoming a powerful tool for personality transformation.

**Keywords:** Qi Gong; Martial arts; Chinese martial arts; Personality.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
1.1 Objetivo geral.....	14
2 METODOLOGIA .....	15
2.1 Caracterização da pesquisa.....	15
2.2 Participantes .....	15
2.3 Instrumentos para a coleta de dados.....	15
2.4 Procedimentos para a coleta de dados.....	16
2.5 Análise dos dados.....	16
3 O PARADOXO DAS ARTES MARCIAIS.....	17
4 CONSCIÊNCIA CORPORAL E AUTO CONHECIMENTO .....	20
4.1 Couraça muscular .....	20
4.2 Respiração .....	21
4.2.1 Músculos respiratórios e suas funções .....	21
4.2.2 Mecânica da respiração .....	22
4.2.3 Respiração e couraça muscular .....	23
4.3 Ansiedade de cair .....	25
4.4 <i>Grounding</i> .....	27
4.5 Postura.....	29
4.6 Força.....	30
5 ENERGIA .....	31
5.1 <i>Qigong</i> .....	31
5.2 <i>Lao qigong</i> .....	33
6 ZHAN ZHUANG.....	36
6.1 “Em pé como uma árvore” .....	36
6.2 Descrição da postura .....	37
7 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	44
7.1 Artes marciais e outras atividades físicas.....	44
7.2 Incorporação ao cotidiano .....	45
7.3 Relaxamento e ausência de tensão .....	46
7.4 Efeitos e reações.....	47
7.5 Compreensão do corpo.....	48
7.6 Auto compreensão.....	49
7.7 Mudanças em aspectos comportamentais e emocionais.....	50
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	53
REFERÊNCIAS .....	56
APÊNDICE .....	59

# 1 INTRODUÇÃO

Desde os tempos pré-históricos as lutas estiveram presentes no cotidiano do homem. A vida selvagem nunca foi fácil e desde cedo o humano era obrigado a lutar diariamente pela sobrevivência, encarando presas, predadores e tribos rivais. Obrigados a enfrentar animais muito maiores e mais fortes, ao caçar ou fugir de predadores, bem como em guerras e disputas de todo o tipo com outras tribos às vezes em superioridade numérica, o homem começou a desenvolver métodos de luta e armamentos que aumentassem seu poder de combate. Pedras e pedaços de madeira foram sendo aprimorados e transformados em facas, machados, bastões, lanças, arcos e flechas, o que colocava as tribos mais desenvolvidas tecnologicamente em vantagem sobre as outras e sobre os animais, que com o advento do arco e das lanças, entre outras armas, puderam ser combatidos à distância.

Com o passar do tempo a humanidade foi percebendo que a convivência em grupo era vantajosa, visto que era arriscado viver isoladamente ou em pequeno número, então o homem passou a se organizar em comunidades cada vez maiores. Maiores também se tornaram os embates entre elas, já que a partir desse momento as batalhas agregavam e afetavam a vida de um contingente maior de pessoas. Com isso as técnicas e estratégias de luta foram ainda mais aprimoradas, atingindo inclusive caráter ritualístico. As lutas passaram a ser praticadas em comemorações de vitórias sobre as tribos inimigas e como preparação para a guerra, homenageando, pedindo proteção e oferecendo sacrifícios aos deuses guerreiros. As lutas se tornavam gradativamente mais importantes para as comunidades e os guerreiros muito respeitados entre seus povos. Ao olharmos para o passado da nossa história podemos perceber que durante milênios os governantes de grande parte dos Estados que foram surgindo foram guerreiros possivelmente até a queda do feudalismo e advento do capitalismo, que provavelmente marca essa ruptura em grande parte do mundo. Porém, ainda hoje temos este reflexo em países socialistas e ditaduras cujos governantes são militares.

Neste panorama de desenvolvimento social as lutas se tornaram cada vez mais aprimoradas, transformando-se no que mais tarde veio a ser conhecido por muitos nomes e que no ocidente conhecemos como “arte marcial”. As artes marciais passaram a constituir não só um meio de sobrevivência, mas também de transmissão de educação, cultura e

valores espirituais. Isso pode ser identificado na própria nomenclatura que traz a palavra “arte”. Assim as artes marciais eram, sobretudo, uma forma de arte, as artes de guerra, guerra que carrega um sentido muito mais amplo e profundo do que meramente o combate físico, como veremos em capítulo subsequente. O caráter ritualístico se manteve e se tornou visível no aspecto filosófico, com a adoção de conceitos advindos principalmente do budismo, taoísmo e confucionismo e era manifesto nos adornos das vestimentas, armaduras e armas, que carregavam a imagem de animais, normalmente mitológicos e outros símbolos associados à guerra e à religião.

As artes marciais continham sua própria etiqueta e código de conduta, o *wude*, que serviam como um guia para um comportamento cujos valores fossem adequados e úteis à convivência em sociedade, direcionado à justiça, honestidade e lealdade, entre outros valores. As artes marciais então, bem como muitas outras formas de arte e ofício, se tornaram essenciais para a vida em sociedade e para a sua evolução, o que não se restringe aos povos asiáticos, mas a muitos povos, senão todos, da antiguidade. Há indícios de que os antigos povos pré-colombianos, destacando-se os incas, maias e astecas também possuíam suas próprias formas de artes marciais, que foram extintas junto com eles. Do mesmo modo é provável que os países ocidentais também apresentassem suas artes marciais, hoje desaparecidas. Mas o fato de no extremo oriente elas terem sobrevivido até os dias atuais nos deixa indagações a respeito do que pode haver de tão especial ou peculiar associado a elas, permitindo que existam até hoje e que, talvez por isso, as diferenciem do que podem ter sido as artes de guerra dos outros continentes.

A modernização trouxe novos significados para a luta e muitas artes marciais sofreram um processo de esportivização, ou seja, de transformação de seus elementos culturais em formas padronizadas de manifestação com caráter competitivo. Mesmo nos tempos feudais já existiam os esportes de luta, mas ainda com características marciais, de guerra. Hoje, porém, com o advento do esporte moderno estas artes marciais deram origem ao que hoje pode ser denominado esportes de combate. Apesar de coexistirem as vertentes esportiva-moderna e marcial das lutas, hoje em dia se torna cada vez mais raro encontrar métodos de treino em lutas que sejam de fato marciais. A maioria das chamadas artes marciais, que se caracterizam enquanto prática como métodos para se neutralizar ou tirar de combate o adversário no menor tempo possível, mantendo como regra única a

sobrevivência e autodefesa mesmo que isso signifique a morte do adversário, aderiram a métodos esportivos de treino, deixando de lado a antiga ciência do combate. Se antes havia a ciência da sobrevivência, do poder de decisão entre a vida e a morte, hoje este conhecimento já é quase esquecido, dando lugar ao conhecimento da marcação de pontos, alto desempenho em competições e resultados traduzidos em forma de medalhas, troféus e prêmios em dinheiro.

Este trabalho se restringe à vertente marcial das lutas em detrimento da esportiva, pois a primeira carrega consigo um sentido muito diferente com uma psicologia própria, voltada para o equilíbrio emocional frente a situações extremas de risco, em que a vida de um ou de muitos pode estar em jogo. Além disso, o pensamento que circunda as artes marciais não é voltado para o resultado e para a competição, mas para o bem comum, para a autoconsciência, para a solução dos conflitos na medida do possível de forma pacífica. Ele deve ensinar a reconhecer e evitar conflitos evitáveis e a entrar numa luta real somente quando não há alternativa (BULL, [s.d.]). Enquanto o treinamento esportivo procura a vitória a todo custo (GAIARSA, 1984, p. 75), os métodos de treinamento das artes marciais possuem desde a antiguidade um caráter de desenvolvimento integral do homem, que passa não só pelo desenvolvimento e aprimoramento das capacidades físicas, mas também da personalidade e do caráter (WANG, 2005).

Ao passo que a competitividade atlética tem “prazo de validade”, o desenvolvimento nas artes marciais continua por toda a vida, não possui um fim. É comum entre os artistas marciais encontrar pessoas já em idade avançada que provavelmente não teriam mais condições de serem atletas, mas que indubitavelmente são ainda capazes de lutar e vencer mesmo contra pessoas jovens. Isso se deve, entre outras coisas, aos treinamentos que envolvem o trabalho com a energia, denominada *qi* pelos chineses. Tais métodos de treinamento, chamados de *qigong*, são muitos, nem todos direcionados para o combate, mas todos buscam a longevidade alcançada pela melhora da saúde, que nestes exercícios tem dado indícios de estar relacionada com a saúde emocional e o bem-estar (APOLLONI, 2013).

*Lao qigong* é um destes métodos, que atravessa os milênios, desde tempos anteriores ao Imperador Amarelo, e chega até os dias atuais transmitido pela arte marcial chinesa *xingyiquan*, que foi profundamente estudada por Wang Xiangzhai e comparada

com outras artes marciais, como o *baguazhang*, originando o estilo chamado *yiquan*. Os princípios do *yiquan* são mantidos neste sistema peculiar de exercícios chamado *lao qigong*, que foi desenvolvido em décadas de estudo e prática de artes marciais pelo mestre Cai Wen Yü.

A experiência de mais de dezesseis anos de prática em artes marciais, sendo os últimos três com mestre Cai, e interesse pela psicologia que o autor deste estudo traz consigo fez com que fossem observadas semelhanças entre o *lao qigong* e formas de terapia como a bioenergética e a consciência pelo movimento. Graças a essas semelhanças, o autor mantém a crença de que esta prática antiga e incomum, cuja essência reside nas posturas de *zhan zhuang*, pode trazer grandiosos benefícios, que muito além do nível físico atingem com um “golpe direto e certo” a personalidade dos seus praticantes.

A ligação e relação de interdependência entre o corpo e a mente é muito mais sutil do que parece e não tem recebido a devida atenção dentro da Educação Física, mas tem sido explorada por algumas formas de psicoterapia, artes marciais, meditação, yoga, medicina tradicional chinesa, medicina indiana (ayurveda), entre outras áreas, algumas cuja eficácia já é comprovada pela ciência convencional e outras não. Por esse motivo se faz necessário estudar a fundo esta relação, e o objeto deste estudo é um bom caminho para se começar, pois de acordo com Wang (2005, p. 40) arte marcial é benéfica para o corpo e o espírito, mas o ensino inapropriado pode causar problemas relacionados ao caráter, à personalidade e ao corpo, afetando negativamente toda a vida.

Este estudo é ainda justificado pela crença do autor de que

tudo o que aprendemos sobre movimentos, no mundo ocidental, não tem nenhum valor para a personalidade [...] Só recentemente, com Reich, Feldenkrais, Laban, Lowen, Ida Rolf, Alexander, G. Boyesen, Gerda Alexander, Gaiarsa e outros é que vem amadurecendo no Ocidente a mesma tendência que no Oriente gerou as muitas formas de Ioga e as artes marciais da China e do Japão. [...] Nosso treinamento esportivo ignora completamente o indivíduo, sacrificando-o pelo resultado – ou pela vitória – que é o que importa (para os outros!). [...] O mesmo não se pode dizer da Ioga (das Iogas) e das artes marciais – muito mais ligadas à personalidade e à cultura do que o atletismo ou a dança no Ocidente (GAIARSA, 1984, p. 74-75).

Para atingir os objetivos propostos aqui o autor se vale do estudo de teorias da psicoterapia bioenergética, de criação de Alexander Lowen, e pontos da consciência pelo movimento, de Moshe Feldenkrais. As informações sobre ambos os métodos foram colhidas de livros de seus respectivos fundadores. A pesquisa sobre artes marciais recai

sobre livros de alguns autores, sites e vídeos da internet, e principalmente alguns dos manuais escritos pelo mestre Wang Xiangzhai, fundador do *yiquan*. Sobre o *lao qigong* e *zhan zhuang*, foram retiradas informações dos livros de seu fundador, mestre Cai Wen Yü e do trabalho de conclusão de curso de Alan Zanini, um de seus alunos mais antigos.

Com estes argumentos o autor que propõe esta pesquisa justifica a possibilidade de que ao aliviar a tensão muscular é possível atingir uma melhor organização dos músculos do corpo e conseqüentemente ter uma melhora inclusive na força com um reduzido gasto de energia. Isso se relaciona intimamente com mudanças de personalidade provocadas pela resolução de conflitos emocionais que, por meio de uma respiração limitada, deram origem às tensões.

### **1.1 Objetivo geral**

O objetivo deste estudo se caracteriza então por uma tentativa inicial de responder à questão de como o trabalho corporal é capaz de influenciar na personalidade e transformá-la, e a especificidade recai sobre os praticantes de *lao qigong*, procurando verificar sua percepção sobre alguns de seus aspectos psicológicos e estabelecer uma ligação com a liberação de tensões musculares crônicas e inconscientes por meio da consciência corporal. Estabelecemos aqui como consciência corporal ou percepção corporal a utilização da propriocepção para tomar consciência do comportamento motor do próprio corpo, ou seja, da forma como o indivíduo se movimenta, como utiliza o seu corpo habitualmente e qual a ligação emocional que mantém com sua movimentação (como se sente com relação a cada um de seus movimentos). Acreditamos que por meio disso uma pessoa pode ser capaz de mudar estes hábitos alcançando padrões mais eficientes e saudáveis de movimento e comportamento.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Caracterização da pesquisa**

A proposta de análise de uma prática corporal enquanto agente capaz de provocar modificações no comportamento e no estado emocional de um indivíduo demanda a aceitação de que estes são fatores individuais e que cada praticante possui condições físicas, emocionais e características diferentes. O processo evolutivo, os ganhos, as buscas, os interesses, os resultados e a percepção dos resultados também diferem entre as pessoas. Esta pesquisa adentra, por tanto, a subjetividade dos sujeitos e por este motivo se faz importante considerar a percepção dos praticantes sobre os resultados de sua própria prática e suas diferenças individuais e, a partir daí buscar convergências nas diferenças de discurso dos sujeitos e princípios em comum com a teoria. Com tudo isso em mente optou-se por utilizar o método de análise qualitativa segundo Bardin (2011), porque “este tipo de análise deve ser [...] utilizado nas fases de lançamento de hipóteses, já que permite sugerir possíveis relações entre um índice da mensagem e uma ou diversas variáveis do locutor [ou da situação de comunicação]” (BARDIN, 2011, p. 145).

### **2.2 Participantes**

A amostragem foi constituída de três sujeitos, identificados como S1, S2 e S3, com pelo menos um ano de prática de *lao qigong*, maiores de dezoito anos e que frequentam às aulas de sexta feira à noite na Unicamp com o mestre Cai Wen Yü.

### **2.3 Instrumentos para a coleta de dados**

O instrumento utilizado foi um questionário semi-estruturado composto de dezesseis questões e se encontra no apêndice desta obra. Este questionário foi elaborado pelo autor por conta da especificidade da modalidade e do estudo, já que nada parecido foi encontrado na literatura. As perguntas abordam tópicos como respiração, tensões musculares, sensações físicas, postura, força, comportamento, emoções, entre outros.

## **2.4 Procedimentos para a coleta de dados**

Quanto ao procedimento, foi solicitado aos praticantes responder ao questionário após terem feito uma aula de *lao qigong*. Houve apenas uma exceção em que um dos praticantes pediu para responder no início, antes de começar a treinar, pois não poderia permanecer no local depois de finalizada a aula.

Este trabalho segue todo o rigor de um trabalho científico, exceto pelo baixo número de entrevistados, o que inviabiliza a sua publicação enquanto artigo científico. Para tal algum rigor a mais deve ser obedecido, sendo necessário realizar a pesquisa com uma amostragem maior para que os resultados sejam considerados significantes. É importante salientar que este trabalho não possui ainda o intuito de comprovação científica e publicação, portanto não foi submetido a comitê de ética.

## **2.5 Análise dos dados**

A técnica utilizada para analisar o conteúdo das respostas foi a categorização, que é “uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, em seguida, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos” (idem, p. 147).

Os termos em mandarim serão grafados em pinyin. “Pinyin ('spelling by sound') is a system for transliterating Mandarin into the Western alphabet [...]. Introduced in 1958, it replaced Wed-Giles and other systems of Romanization” (MEEK & YAN, 1999, p. 39 apud ZANINI, 2011, p. 9).

### 3 O PARADOXO DAS ARTES MARCIAIS

As artes marciais, um fenômeno de origem milenar que provavelmente existiu nas mais diversas culturas e povos de todo o mundo cuja vertente asiática (ao que tudo indica) é a única sobrevivente, surgiram a partir da necessidade do homem de se defender contra os ataques de animais e de outros seres humanos. Com o passar dos séculos elas foram se aprimorando cada vez mais, definindo o sucesso de um homem, de um exército e de um povo contra seus adversários e agressores. Seu desenvolvimento e apogeu se deu em períodos de incontáveis guerras com muito sofrimento humano por conta delas, períodos estes em que os governantes normalmente eram guerreiros. Estes eram, ao mesmo tempo, períodos de florescimento de filosofias como o taoísmo, confucionismo e budismo, que por meio da China influenciaram muitos países da Ásia.

Como os adeptos destas filosofias, que pregavam a não-violência, também eram suscetíveis a estes ataques, eles tinham igualmente necessidade de se defender. Podemos aqui destacar como exemplo o caso dos monges budistas do templo Shaolin, na China, um local histórico que ficou mais famoso pelas suas contribuições para o desenvolvimento das artes marciais chinesas do que pelo budismo em si. Assim, o que antes era nada mais do que técnicas de ataque e defesa começou a ser permeado por filosofias que pregavam um modo de vida virtuoso, dando um novo sentido para o que chamamos de arte marcial.

Arte marcial é um conceito que no idioma mandarim é representado pela palavra *wushu*, que foi traduzida para o japonês como *bujutsu*, carregando os mesmos caracteres e significado que possui na China. *Wushu* é formado pelas palavras *wu* (*bu*), que significa marcial, ou guerra, e *shu* (*jutsu*), que significa arte. A palavra *wu*, por sua vez, é formada por dois caracteres, um deles se refere a um antigo tipo de lança que existia na China e simboliza poder, força, agressão e o outro significa parar. Desta forma, *wushu* carrega o significado de “arte de parar a guerra” ou “arte de solucionar conflitos” (BARROS & LIU, 2013; PUCINELI, 2004), tendo sido empregado durante os séculos para trazer a paz mesmo que, paradoxalmente, para isso fosse necessário entrar em combate.

A finalidade pacificadora da arte marcial fez surgir um ideal de conduta, o *wude*, que em mandarim significa “virtude marcial”, expressão esta que com uma pequena alteração, porém com o mesmo sentido, se transformou em *budo* ou *bushido* em japonês:

*budo* é a junção da palavra “marcial” (*bu*) com a palavra “caminho” (*do* em japonês, *dao* em mandarim) e *bushido* faz referência aos *bushi* (guerreiros), ou seja, à classe guerreira do Japão feudal, à classe dos samurais (BULL, [s.d.], p. 36), assim a expressão no idioma japonês se torna “caminho marcial” ou “caminho do guerreiro”. *Wude*, *budo* ou *bushido*, portanto, é o código de conduta do guerreiro, que era presente na arte marcial, constituindo o seu modo de vida e guiando o seu caráter, embora não seja um credo sistemático e nem uniforme (idem, p. 36).

As palavras “virtude” e “caminho” indicam um modo de vida a ser seguido, guiado por virtudes como justiça, lealdade, sinceridade, honestidade, entre outras. Este era o ideal das artes marciais para construir uma sociedade mais justa e pacífica e isso se deve, em parte, às influências budistas, confucionistas e taoístas, principalmente, no caso da China e xintoísta no caso do Japão, para citar apenas algumas delas. Todas estas pregavam o autoconhecimento e domínio de si mesmo, da resolução dos conflitos interiores através da introspecção. Especialmente o budismo *chan* (como é chamado na China, mais conhecido pelo termo japonês “zen”) e o taoísmo estimulavam a prática de exercícios físicos introspectivos nesta busca e tanto as artes marciais quanto o *qigong*, que sempre estiveram lado a lado, vieram a fazer parte deste conjunto de exercícios. Podemos dizer que *qigong* é o pai e arte marcial é a filha, pois os exercícios de *qigong* se mostraram eficientes quando os monges precisavam se defender.

A palavra “marcial” possui suas origens na mitologia, vindo de Marte, deus da guerra no panteão romano, que é irmão de Minerva, a deusa da sabedoria. Esta mesma correlação existe na mitologia hindu, que também pode ser relacionada às artes marciais, mitologia esta onde o deus da guerra, Kartykeya, era irmão do deus da sabedoria, Ganesha (SEVERINO apud PUCINELI, 2004, p. 14). Já para os chineses o deus da guerra é Guan Yu, que foi um general que viveu no período dos Estados Combatentes, ou Três Reinos, tendo lutado por Liu Pei, seu irmão de sangue e rei do reino de Shu. Guan Yu é considerado uma divindade por confucionistas, budistas e taoístas, símbolo da verdade, lealdade, honestidade, justiça e integridade. Conta-se que quando morreu em batalha, sua cabeça foi levada a Cao Cao, rei de Wei, contra o qual lutava, e o próprio inimigo chorou sua morte e o homenageou com uma tumba sagrada. Guan Yu era chamado de “deus da guerra” ou “Buda da guerra”.

Segundo Pucineli (2004, p. 25) a palavra *budo* corresponde a

“processo para neutralizar a agressão”, o que parece adequado ao conceito de Severino, quando faz referência a Marte. [...] Então, considerando que “marcial” é derivado de Marte, deus da guerra, que pode ser entendida como “conflitos interiores”, a arte marcial seria o processo de domar a si próprio, basicamente.

Por meio dessas figuras mitológicas e históricas se pode afirmar que a guerra (conflito) e a sabedoria andam lado a lado, pois solucionar os conflitos ou guerras interiores traz sabedoria, assim, concluímos que a aquisição de sabedoria é algo pertinente à prática de artes marciais e um de seus principais objetivos. Fechamos então este conceito com a ideia de que “arte marcial seria, então, um processo de domínio dos conflitos interiores: uma busca por autocontrole, através de técnicas combativas” (PUCINELI, 2004, p. 42).

## 4 CONSCIÊNCIA CORPORAL E AUTO CONHECIMENTO

### 4.1 Couraça muscular

Muitos métodos de consciência corporal, como a consciência pelo movimento de Moshe Feldenkrais, a terapia reichiana e a bioenergética de Alexander Lowen, apontam a existência de esforços desnecessários e inconscientes dos músculos voluntários no corpo de praticamente qualquer indivíduo. Entre as várias escolas e métodos que fazem esta afirmação se encontram muitas das artes marciais, como o *kyudo* e o aikido, de origem japonesa, e o *taijiquan* (tai chi chuan), *baguazhang* (pa kuá), *xingyiquan* e o *yiquan*, de origem chinesa (WANG, 2005; BULL, [s.d.]; HERRIGEL, [s.d.]). Essas tensões, também chamadas de couraça muscular, são o resultado de conflitos emocionais desenvolvidos ao longo de seu crescimento e desenvolvimento (LOWEN & LOWEN, 1985, p.35).

Lowen (1982, p. 13) descreve as couraças musculares como

o padrão geral das tensões musculares crônicas do corpo. São assim definidas pois servem para proteger o indivíduo contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras. São como um escudo que o protege contra impulsos perigosos oriundos de sua própria personalidade, assim como das investidas de terceiros.

Já de acordo com Gaiarsa (1984, p. 40-41)

é todo o esforço de carga/contensão que dispndemos a fim de controlar a fluência dos afetos. É o dispositivo que transforma fluência em estrutura. [...] conjunto de tensões musculares crônicas, inutilmente mantidas (também, hipertonias, contraturas); [...] um dispêndio mensurável de energia (calorias produzidas, oxigênio e glicose consumidos), sem função objetiva (ao contrário: com efeitos demonstravelmente maléficos sobre a pessoa).

As couraças musculares surgem quando um indivíduo é exposto a uma situação de pressão psicológica que, após ter sido removida, assume a forma de uma atitude física inconsciente correspondente a uma contração crônica de determinados músculos. Isso perturba a saúde emocional do indivíduo através do decréscimo de sua energia, que ocorre porque parte dela é utilizada para manter seus músculos contraídos inconscientemente, “restringindo sua motilidade (ação espontânea e natural do movimento da musculatura), limitando sua auto-expressão” (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 13).

Se a pessoa tiver sido exposta a ataques repetidos, erigirá suas defesas para proteger-se das investidas futuras. Fazem o mesmo os países com seu aparato

militar. Com o correr do tempo, tanto a nível individual como nacional, a manutenção das defesas torna-se parte natural do modo de vida. Contudo, manter as defesas é manter acesa a chama do medo de novos ataques, o que passa a ser a justificativa para um posterior fortalecimento da posição defensiva. Esta também tem o efeito de aprisionar em suas malhas aquele que se defende, processo cujo resultado final é o encarceramento do indivíduo atrás das grades de suas defesas estruturadas (LOWEN, 1982, p. 112)

A couraça muscular, portanto, corresponde a um padrão psíquico e, conseqüentemente, físico de defesa que continua existindo mesmo depois de ter sido removida a ameaça, tornando integrante da personalidade uma atitude, mental e física, de defesa que é inútil, pois despende energia que limita a respiração, restringe a motilidade e espontaneidade de um indivíduo. Além dos fatores psicológicos citados, de acordo com os argumentos apresentados a couraça muscular, em tese, representaria então um fator de interferência sobre a capacidade dos músculos de gerar e transmitir força, visto que desorganiza as contrações musculares e gasta a energia do indivíduo em ações ineficientes.

Faz-se necessário, portanto, que o indivíduo tome consciência de suas tensões musculares crônicas, para que possa reconhecer os fatores emocionais que as sustentam, livrando-se assim de conflitos inconscientes, permitindo mudanças no comportamento, na personalidade e assim “recuperar sua completa vitalidade e bem estar emocional” (LOWEN & LOWEN, 1985, p.13). Somente dessa forma ele poderá recuperar a vitalidade e a capacidade natural dos músculos de moverem-se livremente, de forma harmoniosa e coordenada, economizando energia e utilizando a força do corpo da forma mais organizada e eficiente possível. “Um indivíduo saudável não possui limites, e sua energia não fica confinada na couraça muscular” (LOWEN, 1982, p. 15).

## **4.2 Respiração**

### **4.2.1 Músculos respiratórios e suas funções**

Na respiração “os fluxos inspiratório e expiratório são determinados pelo gradiente de pressão gerado pelos músculos respiratórios” (DIAS, GARCIA & ROCCO, 2009, p. 11). Assim, para que o ar possa entrar nos alvéolos a pressão alveolar deve ser inferior à pressão atmosférica e para que o ar saia deve ocorrer o inverso (MACHADO & ZIN, 2009, p. 21).

Os músculos respiratórios possuem algumas particularidades em relação aos demais músculos esqueléticos graças à sua função especializada. Dentre estas particularidades estão a contração contra cargas elásticas e resistivas e controle tanto voluntário quanto automático (DIAS, GARCIA & ROCCO, 2009, p. 13). Além do mais

as fibras dos músculos respiratórios[...] são capazes de modificar suas propriedades para se adaptarem a novas condições fisiológicas, como a atividade física ou doenças respiratórias. Mudanças nas fibras dos músculos respiratórios resultantes de doenças musculares podem comprometer gravemente a função respiratória (idem, p. 11).

Os músculos da respiração são vários, sendo o diafragma o principal. Este músculo possui ação essencialmente inspiratória e na expiração recebe estímulos motores apenas em sua fase inicial, apesar de nesta fase exercer um efeito nas costelas (idem, p. 17). Os músculos intercostais externos e a porção paraesternal dos intercostais internos aumentam a pressão intratorácica na inspiração, enquanto a porção interóssea dos intercostais internos possui ação expiratória. Os escalenos possuem atividade inspiratória. Os músculos acessórios da respiração são o esternocleidomastóideo, o peitoral maior e menor, o grande dorsal, o serrátil anterior e o trapézio, sendo “utilizados quando há aumento do trabalho da respiração ou da demanda ventilatória” (idem, p. 17-18). Os músculos expiratórios são o reto abdominal, oblíquos interno e externo e o transversos do abdômen, mas auxiliam o esforço inspiratório fazendo com que a caixa torácica armazene energia elástica após uma expiração forçada e aumentam a capacidade do diafragma de gerar pressão inspiratória (idem, p. 18-19).

#### **4.2.2 Mecânica da respiração**

Conforme foi citado anteriormente a mecânica da respiração ocorre sob gradiente de pressão, entretanto, as pressões a que se submete o aparelho respiratório são muitas. A contração muscular, de acordo com Machado & Zin (2009, p. 21),

destina-se a vencer as impedâncias mecânicas impostas pelo sistema respiratório durante a respiração. A impedância do sistema respiratório refere-se aos componentes elásticos dos pulmões e da parede torácica, e resistência das vias aéreas e ao atrito dos tecidos, esta causada pela deformação dos tecidos do sistema respiratório. A energia potencial armazenada nas estruturas elásticas durante a inspiração é normalmente suficiente para superar a resistência ao fluxo aéreo durante a expiração.

Devido às propriedades elásticas dos pulmões e da tensão superficial do surfactante os pulmões tendem a diminuir o seu volume e pressionar o ar para fora. Esta característica estrutural somada à descontração do diafragma faz com que a expiração basal possa ser considerada passiva, pois torna desnecessária a contração de músculos expiratórios.

Enquanto os pulmões tendem a retrair, a tendência da caixa torácica é expandir, até o ponto de equilíbrio elástico (idem, p. 28), isso faz com que a caixa torácica exerça uma força mecânica em direção oposta à dos pulmões. Assim, quando a caixa torácica se expande, os pulmões aumentam seu volume e sua energia potencial elástica e quando chega ao máximo de sua expansão, a energia acumulada se torna uma pressão que retrai novamente os pulmões, fazendo com que a caixa torácica também se retraia, o que por sua vez faz o inverso do que o ocorre nos pulmões, criando uma força de expansão. Dessa maneira pulmões e caixa torácica se alternam entre expansão e retração, num revezamento de pressões em sentidos opostos que permitem que a respiração aconteça.

Entretanto, a diferença de pressão não pode ocorrer sem o auxílio da pressão intrapleural, uma pressão negativa, que também se opõem à pressão pulmonar. Quando os músculos inspiratórios se contraem, a pressão negativa da pleura aumenta, vencendo a dos pulmões, que é positiva, expandindo a caixa torácica e conseqüentemente permitindo a ocorrência da inspiração. Com a descontração dos mesmos músculos, a pressão mais forte é a de retração dos pulmões, provocando a expiração (idem, p. 34).

#### **4.2.3 Respiração e couraça muscular**

Um grande destaque tem sido dado ao efeito da respiração sobre as tensões, tanto emocionais quanto musculares, por diversas formas de terapia, práticas corporais e artes marciais, tais como a terapia reichiana ou vegetoterapia, a bioenergética, o *kyudo*, aikido, *yiquan* e *qigong*.

A vegetoterapia “se refere à mobilização dos sentimentos e sensações através da respiração e de outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos” (LOWEN, 1982, p. 17). Durante seu trabalho como terapeuta, Reich notou

uma tendência comum a todos os seus pacientes de reter a respiração e inibir a exalação, correspondendo a um controle de seus sentimentos e sensações. Concluiu que o fato de reter a respiração serviu para diminuir a energia do organismo ao reduzir suas atividades metabólicas, o que, por sua vez, reduzia a formação da ansiedade (idem, p.17).

Disciplinas marciais como o *kyudo*, utilizado como prática auxiliar em muitas escolas de budismo zen no Japão, também atribuem grande importância sobre o modo como a qualidade da respiração influencia a tensão. Sobre esta arte, Herrigel ([s.d.], p. 32-34) destaca um episódio de sua experiência prática que demonstra a ligação da respiração com a tensão muscular:

O mestre observava atentamente meus esforços, corrigia serenamente a rigidez da minha postura, elogiava meu zelo, censurava-me pelo desperdício de energia e deixava-me prosseguir. Vez por outra, exclamava em minha língua: “Relaxe-se!”, enquanto colocava os dedos nos pontos dolorosos do meu corpo, sem nunca perder a paciência nem a afabilidade. Porém, chegou o dia em que fui eu quem perdi a paciência e lhe confessei que me era simplesmente impossível estirar o arco da maneira indicada. “Se o senhor não consegue”, replicou o mestre, “é porque respira de maneira inadequada [...]”. Em seguida, para me demonstrar o que havia dito, armou o seu arco e me convidou a colocar-me por trás dele, a fim de poder apalpar-lhe os músculos dos braços. Com efeito, estavam livres de tensão, como se não estivessem fazendo esforço. [...] Muitas vezes, o mestre não tinha outro remédio a não ser apertar subitamente algum músculo das minhas pernas, em pontos particularmente sensíveis. Quando, numa dessas ocasiões, eu lhe disse, à guisa de desculpa, que eu estava tentando permanecer relaxado, replicou: “Este é o seu maior erro: o senhor se esforça, só pensa nisso. Concentre-se apenas na respiração, como se não tivesse de fazer mais nada!

Mesmo que o diafragma seja o principal músculo respiratório, ignoramos que “sua ação está em grande medida submetida à tensão emocional; reage a situações de medo através de contrações” (LOWEN, 1982, p. 110). Mestre Wang Xiangzhai, fundador do *yiquan*, afirmava que quando a respiração é perturbada o diafragma tensiona (WANG, 2005, p. 20). Um indivíduo pode observar em si mesmo (e em alguns métodos é orientado a fazê-lo) a mudança do padrão respiratório frente a situações de medo, raiva, ansiedade, tristeza ou alegria, geralmente sendo mais restrita quando experimentamos sentimentos negativos e mais profunda em sentimentos positivos. A respiração se torna mais profunda quando estamos relaxados e descansados, como após uma noite de sono ou depois de uma descarga de tensão acumulada como um choro profundo (LOWEN & LOWEN, 1985).

Para Reich a ideia central do papel da respiração na manutenção das couraças musculares é a de que para um sentimento ser suprimido, determinados músculos se contraem para inibir a respiração e, conseqüentemente, a expressão do sentimento em

questão. Esta tese propõe que a couraça muscular é responsável por manter estes sentimentos vivos no inconsciente por meio da sufocação. Por causa dos músculos tensos, os adultos apresentam padrões desorganizados de respiração, que a tornam distorcida e limitada, e que geralmente não são observados nos animais, nos bebês e nas crianças mais jovens. “Essas tensões são o resultado de conflitos emocionais que se desenvolveram ao longo de seu crescimento” (idem, p. 35). O *lao qigong* se preocupa também com esta ideia e, de acordo com o mestre Cai Wen Yü, em função das preocupações da vida perdemos a respiração natural (CAI, 2012, p. 27).

Assim, poderíamos propor que a musculatura cronicamente contraída retém no inconsciente a memória de uma situação emocionalmente perturbadora, enquanto afeta a qualidade e quantidade da respiração, o que prejudica a obtenção de energia pelo organismo. Sugerimos aqui que estas tensões interferem no gradiente de pressão pela contração crônica de músculos respiratórios, criando novas pressões na caixa torácica. Porém, ao tomar consciência da tensão ela pode ser eliminada, permitindo que os músculos cedam à ação da gravidade e às forças elásticas e que a respiração retorne ao estado natural. Na prática de *lao qigong*, assim como na bioenergética e feldenkrais, não se controla a respiração, mas se permite que a respiração natural aconteça sozinha, sendo reestabelecida pela consciência e relaxamento das tensões. Quando isso acontece é possível experimentar os sentimentos e emoções que deram origem ao bloqueio, assim podem surgir sensações de medo, ansiedade, raiva, ao mesmo tempo em que pode irromper um choro, grito, riso ou outras reações (LOWEN, 1982; WANG, 2004).

### **4.3 Ansiedade de cair**

Uma das formas de manifestação da couraça muscular é manter a musculatura ocupada numa resistência além da necessária contra a ação da gravidade, o que é chamado ansiedade de cair (LOWEN, 1982). Ombros erguidos, como que pendurados em algo externo ou “suspensos por um cabide”, é um padrão típico desta ansiedade e gasta energia da parte superior das costas e ombros para impedir que eles relaxem e cedam à força gravitacional. É uma expressão de medo (idem, p. 164) e de defesa contra este mesmo medo, na medida em que os músculos se contraem e o padrão respiratório muda como

forma de suprimir este sentimento. Isto sugere que o indivíduo que carrega os seus ombros erguidos, ou pendurados, que “em latim, se diz dependente” (GAIARSA, 1984, p. 17), traz consigo o sentimento inconsciente de dependência tanto física, manifesta sob a forma de um apoio invisível que sustenta os ombros o mais longe possível do chão, quanto psicológica, manifesta na dependência inconsciente da proteção ou ação de outros para a sua própria segurança.

A ansiedade de cair afeta a respiração, causando a sensação inconsciente de sufocação, pois o indivíduo paralisado de medo quase não respira. A imagem de uma pessoa com medo de altura, olhando para baixo a partir da sacada de um prédio alto ou de um claustrofóbico trancado dentro de um elevador parado ilustram a situação. Portanto, o grau de sufocação e de ansiedade de alguém são equivalentes, de forma que uma pessoa que possui ansiedade de cair possui ansiedade de sufocação na mesma medida (LOWEN, 1982, p. 176).

Nota-se em muitas pessoas a manutenção do tórax inflado. Na infância, ensinados pelos pais e pelas regras sociais, aprendemos a estufar o peito e, com o tempo, notamos que esta é uma forma fácil de ter o controle respiratório e, por meio dele, o controle daqueles sentimentos que nos fazem sentir ameaçados. Muitas pessoas carregam esta postura sem se dar conta, o que torna a respiração curta, limitada, pois o indivíduo não expira totalmente o ar de seus pulmões, tornando a metade de cima do corpo ligeiramente mais pesada do que deveria ser, o que eleva o centro de gravidade do corpo. Isso deixa a pessoa mais suscetível a quedas, visto que um centro de massa mais alto dificulta sensivelmente o equilíbrio. Paradoxalmente, é justamente esta a expressão do medo, pois o indivíduo eleva o seu centro por temer a queda, por medo da proximidade com o chão, sujeitando seu corpo a uma postura tal que facilita a queda.

Porém, afirma Gaiarsa (1984, p. 114), “entre desistir e cair há mais semelhanças do que aquelas que se costuma dizer”. Para Lowen (1982, p. 177) “cair representa uma rendição ou desistência de sua posição defensiva”. O indivíduo amedrontado vive se defendendo de seus próprios sentimentos, relutando em aceitar o que lhe acontece na vida. “Qualquer que seja sua origem, todo padrão de contenção representa, no presente, o uso inconsciente da vontade em contraposição às forças naturais da vida” (idem, p. 178), forças estas em que os sentimentos se encaixam, visto que são reações normais aos

acontecimentos. Todo indivíduo reage emocionalmente às coisas e possui algum sentimento em relação aos fatos.

A ansiedade de cair é, portanto, um medo inconsciente de cair, de não ser sustentado pelo próprio corpo, que se manifesta sob muitas formas. Ela é representada na mitologia grega pela batalha de Hércules contra Anteu, em que Hércules vencida várias vezes, mas ao final da batalha estava quase perdendo. A vitória se deu no momento em que ele percebeu que Anteu, sendo o filho da terra-mãe, retornava revigorado e mais forte a cada queda e conseqüente contato com a terra, assim Hércules o ergueu pelos braços mantendo-o suspenso no ar até morrer (idem, p. 183).

#### **4.4 *Grounding***

Quando as experiências de sofrimento persistem, isto é, não são resolvidas, o indivíduo passa para um estado de constante conflito contra os próprios sentimentos, causa da perturbação e que resulta na ansiedade de cair, conforme já foi explicado. Para tornar o indivíduo consciente de sua ansiedade, a bioenergética utiliza exercícios específicos, chamados de *grounding*.

*Grounding* é uma expressão utilizada na bioenergética, sendo que *Ground* significa chão e *grounding* se refere à sensação de contato entre os pés e o chão (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 23), por meio da distribuição do peso nos pés de maneira adequada, de uma forma que o indivíduo sinta como se possuísse suas raízes no solo. Poderíamos, portanto, utilizar a expressão “enraizar” em substituição ao termo em inglês, e este enraizamento acontece induzindo os músculos das pernas a relaxar suas tensões por meio de espasmos ou, como se diz na bioenergética, vibrações.

“Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato do indivíduo com as realidades básicas de sua existência” (idem, p. 23). Temos o costume de dizer que uma pessoa que vive fora da realidade é uma pessoa “aérea”, que “vive em outro mundo”, “possui a cabeça na lua” ou “não tem os pés no chão”. Estas expressões, especialmente “não possuir os pés no chão”, representam a condição física, a postura, a expressão corporal de uma pessoa que vive iludida, que ignora a realidade. Este indivíduo enxerga o presente com olhos do passado, assombrado pelas experiências de sofrimento que não foram

superadas e coloca no futuro suas expectativas de uma vida melhor, ignorando o presente, que é onde a vida acontece. Como disseram grandes mestres da humanidade, como Buda e Lao Tsé (cujos pensamentos muito influenciaram as artes marciais), nada acontece fora do agora, assim o indivíduo que vive o seu presente com olhos do passado e ansiando pelo futuro está fora da realidade.

Esta é a condição de pessoas incapazes de se deixarem levar pela ação da gravidade e pelo fluxo dos seus sentimentos, reprimindo sua expressão adequada e lutando contra os impulsos vitais, ou seja, contra a própria vida. Deixar-se levar, nesse sentido, significa deixar acontecer, o que quer que aconteça, permitir a si mesmo sentir o que quer que esteja sentindo, “pois estamos inconscientemente nos mantendo suspensos todo o tempo. Temos medo de cair, de falhar e, portanto, medo de deixar acontecer e de nos entregarmos a nossos sentimentos” (idem, p. 24). O medo do erro nos impede de buscar os nossos objetivos, pois ficamos paralisados com a possibilidade do fracasso, assim preferimos nos manter numa zona de conforto, onde se tem uma vida satisfatória, mas sem o risco de falhar na realização dos nossos sonhos e na satisfação de nossas necessidades, inclusive sentimentais. Isso porque temos medo também de expressar os sentimentos, de se “deixar cair” e chorar, pois, quando crianças, fomos ensinados que devemos ser fortes e não devemos chorar por ser sinal de fraqueza. Do mesmo modo temos medo de expressar raiva por não ter alcançado nossos objetivos, pois na infância fomos também censurados quando a expressávamos. O choro e principalmente a expressão da raiva são socialmente indesejáveis em muitas situações, pelo menos no mundo ocidental.

Anteriormente falamos sobre a batalha entre Hércules e Anteu, onde Anteu foi derrotado pela perda de contato com a terra, fonte de sua força. Ao perdermos nossas fontes de força nos sentimos inseguros, pois perdemos a agressividade, considerando aqui que agressão “segundo o modo como este termo é empregado na teoria da personalidade, denota a capacidade de ir em busca daquilo que se deseja” (LOWEN, 1982, p. 218). Para desenvolver ou devolver ao sujeito a confiança em si mesmo e no seu próprio corpo, é necessário que ele se sinta fisicamente mais ligado à terra, mas para isso deve perder o medo do chão, o que é feito na bioenergética por meio dos exercícios de *grounding* e de cair, onde o indivíduo aprende a deixar de lutar contra a ação da gravidade e, conseqüentemente, deixar de se manter suspenso inutilmente. Nesse sentido “o *grounding*

[...] implica em conseguir que a pessoa 'deixe acontecer', fazendo seu centro de gravidade recair mais em baixo; implica em fazê-la sentir-se mais perto da terra. O resultado imediato é que aumenta seu senso de segurança” (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 23-24).

#### **4.5 Postura**

A postura corporal é um fator de influência sobre a força que uma pessoa é capaz de exercer em uma atividade. Zanini elucidada este aspecto ao citar Nordin e Frankel (2003, p. 68 apud ZANINI, 2011, p. 13): entre os músculos posturais e fásicos a proporção de força é de 3:2, podendo chegar a 5:1 no exercício físico. Uma postura correta permite que as articulações, músculos, tendões, ligamentos e cartilagens continuem saudáveis, pois se as partes de um corpo situam-se fora de sua posição natural, as alavancas do corpo são prejudicadas, assim como a aplicação de força, o que expõe o corpo a problemas de saúde como dores e lesões.

Porém, uma boa postura não deve ser obtida somente para evitar a dor e a doença, mas também porque está diretamente relacionada a aspectos psicológicos (ZANINI, 2011, p. 14). Apoiando-se em outros autores (GAGEY & WEBER, 2000 apud ZANINI, 2011, p. 14) Zanini defende que qualquer situação emocional possui correspondência na postura e comportamentos ansioso-depressivos muitas vezes são provocados por distúrbios posturais. De acordo com Alexander (1983, p. 12 apud ZANINI, 2011, p. 14) “os estados e mudanças emocionais, tais como a angústia ou a alegria, as diversas formas de exaltação, o esgotamento físico e psíquico e as depressões, estão em íntima relação com o tônus [que determina o arranjo postural]”. Já segundo Gaiarsa (1977, p. 13) “Dois terços das linhas não acadêmicas de pesquisa psicológica contemporânea exploram esta direção: como alterar posições mentais à custa de manipulações corporais”.

Também Lowen (1982, p. 47) afirma que “A atitude do indivíduo em relação à vida ou seu estilo pessoal refletem-se no seu comportamento, em sua postura e no modo como se movimenta”. A postura é para a bioenergética um dos pontos de maior importância:

O modo como um indivíduo fica perante a vida, ou seja, sua postura básica como ser humano, revela-se de modo dramático em seu corpo. Tomemos um exemplo comum, a tendência de muitas pessoas de trancarem o joelho. O efeito desta

postura é transformar a perna num suporte rígido às custas de sua flexibilidade (ação do joelho). Não é esta a postura natural e, quando acontece, sabemos a partir dela que a pessoa está precisando de pontos-extra de apoio. A postura informa-nos, conseqüentemente, da sensação de uma certa insegurança na personalidade (senão por que a necessidade de apoio-extra?) independente de ser consciente ou não essa sensação de insegurança. Se pedirmos a tal pessoa que fique de pé com os joelhos levemente fletidos é comum que haja uma indução de vibração nas pernas capaz de evocar a sensação de que “minhas pernas não aguentam meu peso” (idem, p. 82).

#### **4.6 Força**

“Força é a capacidade de aplicar impulso” (BOMPA, 2002, p. 331) Podemos definí-la em termos de mecânica clássica como o resultado da multiplicação da massa pela aceleração ( $F = m.a$ ), possível de ser determinada pela direção, magnitude ou ponto de aplicação.

Segundo o autor supracitado, a coordenação intermuscular, que se refere à coordenação entre os músculos durante determinada atividade, é um dos três fatores que afetam a força e ainda sugere que “técnicas de relaxamento melhoram a coordenação das contrações musculares”. Já a coordenação intramuscular é dependente das unidades neuromusculares participantes da tarefa. A reação ao impulso nervoso é o terceiro fator de influência sobre a magnitude da força (ZATZYORSKY, 1968 apud BOMPA, 2002, p. 333). Outros fatores que devem ser considerados quando se pensa sobre a força são os ângulos formados pelas articulações e a força da gravidade. Assim, conclui-se que a força deve ser analisada tomando como base o sistema nervoso, o ângulo (que envolve obrigatoriamente a postura) e a gravidade. De acordo com a hipótese apresentada neste estudo baseada em autores como Lowen (1982), Feldenkrais (1977) e Gaiarsa (1984), entre outros, o comportamento emocional pode, por causa das contrações musculares crônicas, interferir sobre os fatores apontados por Bompa. Isso sugere que a condição emocional de um indivíduo pode interferir direta ou indiretamente na musculatura, alterando a sua postura, sua coordenação intra e intermuscular e, conseqüentemente, na capacidade de gerar força.

## 5 ENERGIA

### 5.1 Qigong

*Qigong* é uma prática de origem chinesa que se baseia no conceito de energia e na ideia de que sua má utilização gera pontos de tensão no corpo, reduzindo a força e saúde do indivíduo. O conceito oriental de energia é filosófico e se aproxima do que Reich denominou *orgone*, indo além da natureza elétrica. Segundo Hetu Loshu, uma corrente muito antiga da filosofia chinesa, o universo sofre a influência de duas forças opostas, chamadas *yin* e *yang* (CAI, 2006, p.14), que são os dois aspectos contrários e complementares da energia, chamada pelos chineses de *qi*, traduzido para *ki* no idioma japonês, o mesmo que os indianos denominaram *prana* (BULL, [S.d.]) ou *kundalini*. Para Cai (2012, p. 9-10),

para termos uma ideia daquilo com que lidamos em nossa prática, podemos dizer que “**Qi é a energia da vida**”. [...] Ao nos darmos conta de que agora temos vida e a distinguimos, nesse momento percebemos o que é o *Qi*, por assim dizer. [...] Também podemos dizer que “um estado de força” é o *Qi*. [...] Muito se tem dito atualmente nessa direção, notadamente nos estudos sobre a física quântica. (grifo do autor).

A filosofia chinesa assume que *yin* e *yang* determinam o funcionamento e interação de todas as coisas no universo. São dois polos em oposição direta, sendo que no pensamento chinês todos os opostos são interdependentes, de maneira tal que a existência de um se justifica pela do seu oposto. Os chineses, então, entendem que a luz só existe porque existe a escuridão e a escuridão só existe por causa da existência da luz Assim seguem todas as coisas na natureza e também no comportamento humano, visto que o homem é também parte do universo. O filósofo Lao Tsé, cujo livro Tao Te Ching é a base da religião taoísta, escreveu: “ao atingirem as formas a sua máxima plenitude, vemo-las aos poucos, retornarem às suas origens” (LAO, [S.d.], p. 31), o que transmite o significado de que o extremo de qualquer coisa é o ponto de mutação para o extremo oposto. Condizente com isso compreende-se que o verão, sendo o extremo do calor, é a certeza de que haverá inverno, o extremo do frio, quando o sol atinge no céu o seu ponto mais alto, ele inicia o processo para se por, finalizando o dia e permitindo a chegada da lua e da noite. Assim

tanto o dia e a noite quanto as estações do ano se revezam num ciclo interminável de alternância com seus pares opostos (se recordarmos o que foi dito sobre o ciclo respiratório, veremos que o mesmo se encaixa nesta explanação).

A filosofia oriental, com destaque para a chinesa, considera o homem como parte do universo e sujeito às mesmas leis e a compreensão e submissão a elas permite a libertação do homem de suas angústias e temores, enquanto a tentativa de transgredi-las é que leva o homem ao sofrimento, à doença, ao envelhecimento e morte precoce. Tendo esta ideia como referência, fundamentada nos pensamentos do taoísmo, budismo, principalmente da escola *chan*, confucionismo e livros clássicos como o tratado de acupuntura do Imperador Amarelo (*Huang Di Nei Jing*) e o *I Ching*, a cultura chinesa acredita que só se pode estar em paz consigo mesmo e atingir a plena felicidade ao compreender que à tristeza se segue a alegria, que tudo o que nasce irá um dia morrer, e que nada no universo e na vida é imutável, estando tudo sujeito a uma constante mutação. Compreendendo esta lei universal, chamada *Dao*, o homem então não se preocupa com a tristeza, pois sabe que ela um dia dará lugar à alegria, e que ao mesmo tempo não deve se apegar à alegria, pois um dia ela irá embora para dar lugar à tristeza.

*Qigong* é uma forma de exercícios que possui uma longa história na cultura chinesa e nas artes marciais oriundas deste país. De acordo com Cai (2012, p. 11),

há mais de 5 mil anos o povo chinês descobriu uma série de posturas e exercícios físicos que se mostraram eficazes na manutenção e recuperação da saúde e no aumento da força física. Essas práticas auxiliaram na sobrevivência daquele povo, como também possibilitaram bom desempenho nas lutas. Esse conjunto de exercícios veio a se chamar *QiGong*, termo cujo significado se perdeu na origem dos tempos, mas que poderíamos traduzir aqui para fins práticos, como “trabalho com o *Qi*”. Ou, conforme vimos anteriormente, ao traduzirmos o *Qi* como “energia vital”, podemos entender o *QiGong* como o “cultivo da energia vital”.

Este tipo de treinamento tem sido utilizado através dos milênios com vários fins diferentes, sendo empregado na medicina chinesa tradicional como método de cura ou prevenção, como exercícios físicos complementares à prática do budismo, taoísmo e nas artes marciais, auxiliando na manutenção da saúde, bem como no desenvolvimento de grande força, agilidade e flexibilidade. Entretanto, *qigong* é uma forma atípica de desenvolvimento de força baseada na sensibilidade. “O treino do *QiGong* gera várias

sensações diferentes que acabam por caracterizar esse tipo de prática. Isso nos leva a dizer também que *QiGong* é sentir” (idem, p. 11).

Para definirmos o *Qi Gong*, podemos dizer que o *Qi* equivale à parte da matéria que nossos sentidos não podem perceber, mas que realmente existe. É um microuniverso que está sempre em movimento. Na Física Quântica, que estuda esse micro-universo, o “*Qi*” corresponderia ao quantum. A marca, a característica principal, o caráter do *Qi Gong* é o movimento e a vibração dessa microssubstância, que também podemos chamar de “energia” (CAI, 2006, p. 15)

*Qigong* é uma forma de meditação chinesa e “se encontra na origem de todas as artes marciais que vêm sendo praticadas há milhares de anos” (idem, p.15). Pode-se dizer que *qigong* é o pai e arte marcial, ou kung fu, como costuma ser conhecida a arte marcial chinesa no ocidente, é a filha. “Precisamos saber como conhecer o corpo para saber usar o corpo. Podemos dizer que o estudo do kung fu ou do *qigong*, que já tem 5 mil anos, é uma ciência do corpo” (CAI, 2012, p. 49). Para o *qigong*, saber usar o corpo significa utilizá-lo de forma que desenvolva grande força com o mínimo gasto energético possível, assim como ocorre com qualquer coisa na natureza.

## 5.2 *Lao qigong*

*Lao qigong* é “um tipo de treino bem antigo, ligado à natureza, que originalmente se desenvolveu na busca da cura para doenças, no tempo em que não havia ciência, nem medicina, nem hospitais” (idem, p. 12). É baseado na pesquisa, prática e estudo em artes marciais realizados pelo mestre Cai Wen Yü (idem, p. 12), sendo baseado principalmente na arte marcial chinesa chamada *yiquan*. Esta prática é diferente de outros métodos, pois combina treino e descanso. Enquanto se treina se descansa, e enquanto se descansa, se treina. Isto traz o efeito de harmonizar as funções do sistema nervoso, por isso, quando se torna mais intenso, o esforço diminui, quando o esforço se torna menor, o exercício se torna mais intenso (WANG, 2004).

Em mandarim a palavra *lao* significa antigo, de forma que *lao qigong* significa “antigo *qigong*”. Esta denominação é utilizada por Cai (2012) para diferenciar das demais formas de *qigong* existentes. Atualmente a China conta com milhares de formas diferentes de *qigong*, as quais embora semelhantes em alguns pontos, não seguem os mesmos princípios que este, por isso, qualquer comparação não se aplica (idem, p. 8). *Lao qigong* é,

portanto, a forma de *qigong* que segue os mesmos princípios que lhe deram origem no passado distante da história da China, e neste tipo de prática o “aprimoramento do homem é o foco das suas atenções” (idem, p. 8).

É importante sublinhar o caráter espiritual dos exercícios físicos asiáticos de origem milenar, como as artes marciais, o yoga e o *qigong*. Esta característica faz com que os chineses incorporem conceitos filosóficos aos exercícios, o que leva à adoção não só de uma filosofia de vida, mas também a uma filosofia de movimento. Dessa forma eles assumem que o corpo animal e humano, assim como tudo que pertence ao reino vegetal, também funciona em pares de opostos. Por utilizar forças opostas, *yiquan* pode ser apelidada de “arte marcial da contradição”, e o *lao qigong*, praticado segundo os antigos princípios que regiam esta arte marcial, incorpora esta filosofia em seu treinamento, sendo seus movimentos influenciados por ela.

Portanto, *lao qigong* considera que força é resultado da combinação entre tensão e relaxamento, que são opostos. Seus movimentos utilizam direita e esquerda, frente e trás, alto e baixo, ao mesmo tempo, combinados para produzir força. A filosofia chinesa admite ainda que todos os movimentos do universo são circulares, pois conservam energia, enquanto uma trajetória retilínea gasta energia com aceleração e desaceleração nas mudanças de direção. O movimento retilíneo de um trem, por exemplo, só é possível pela ação de forças resultantes dos movimentos circulares das partes responsáveis pelo movimento. Assim é com os átomos, com os planetas e com as articulações, que sempre realizam seus movimentos em trajetória circular em torno de um eixo. As árvores, os corpos animais e humanos e as demais formas da natureza são curvas, circulares, a forma do DNA é uma espiral (CAI, 2006, p. 12). Círculos e triângulos são estruturas de sustentação de força utilizadas na engenharia, estruturas esféricas são muito resistentes, os submarinos são cilíndricos. Tudo isso, além de física, para o pensamento chinês é filosofia, por isso o *lao qigong* assume as formas circulares, curvas, triangulares, e se vale de movimentos que descrevem trajetórias circulares, pois assume que desta forma o corpo utiliza pouco da sua energia para realizar mesmo as tarefas mais exigentes. Existe um antigo ditado no *xingyiquan* que diz: “forma curva, força reta”.

Um outro aspecto filosófico em consonância com a física incorporado por esta prática é que o movimento e a força se propagam por ondas, e todo movimento possui uma

frequência (CAI, 2012, p. 56). As cadeias musculares então, se suficientemente alongadas, permitem a transferência de força de uma parte à outra. Isso é melhor explorado por Zanini (2011) em seu estudo que compara a postura básica desta prática, que será descrita mais adiante, com a postura de coordenação descrita por Marie-Madeleine Béziers e Suzane Piret.

Pensar o *lao qigong* enquanto um exercício capaz de provocar mudanças na personalidade está de acordo com Lowen, (1982, p. 39), para quem “os processos energéticos do corpo determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo”. Seguindo uma linha de pensamento alinhada com a filosofia chinesa, o autor afirma ser possível “aceitar a proposta fundamental de que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e que os mesmos chegariam ao fim se a fonte de energia para o organismo se esgotasse” (idem, p. 40).

## 6 ZHAN ZHUANG

### 6.1 “Em pé como uma árvore”

O treino do *lao qigong* é fundamentado nas posturas de *zhan zhuang*, posturas geralmente feitas em pé, empregadas na aquisição de força e manutenção da saúde, desenvolvidas da arte marcial chinesa *xingyiquan*, sendo uma forma de treino onde a mente e o corpo são treinados ao mesmo tempo (WANG, 2004, p. 4-5). Estas posturas ficaram famosas por meio do mestre Wang Xiangzhai e da arte marcial por ele criada, o *yiquan*, cujos princípios e treinamento continuam vivos no *lao qigong*. São posturas aparentemente estáticas “em que o indivíduo exercita tensão e relaxamento, treinando ao mesmo tempo o corpo, a mente e o espírito. Essa condição exige maior concentração e obriga que o corpo esteja relaxado e a respiração seja natural” (CAI, 2006, p. 17).

A eficiência desta forma de treinamento é baseada no fato de estar treinando o sistema nervoso, regulando a respiração, melhorando o fluxo sanguíneo e alongando confortavelmente os músculos e tendões. Isto só ocorre porque *zhan zhuang* é uma postura estável e equilibrada, na qual se deve ficar naturalmente relaxado (WANG, 2005, p.19-20).

Uma das características que difere *zhan zhuang* de formas típicas de treinamento de força, é que *zhan zhuang* não utiliza pesos adicionais e por ser uma forma de treino em que força e relaxamento são treinados ao mesmo tempo, geralmente o praticante não se sente fadigado nem dolorido. Como resultado, o indivíduo desenvolve grande força com a musculatura relaxada e a respiração natural, em uma boa postura, onde todas as partes do corpo estão envolvidas. Esta forma de força não se atinge com formas de treinamento tipicamente ocidentais, como o treinamento com pesos, que fragmenta o corpo em partes que se desenvolvem isoladamente. Conforme dizia o mestre Wang, utilizar força da maneira típica deixa os músculos muito tensos e duros, assim é impossível ter agilidade nos sistemas articulares, o que não é benéfico do ponto de vista da fisiologia. Essa forma de uso da força é resultado de uma resistência desnecessária que vem do medo de ser atacado (WANG, 2005, p. 6-7).

Diferentemente, *zhan zhuang* é um treino postural em que todo o corpo está envolvido na aplicação de força, com suas partes ligadas, e gera uma grande sensação de

calma, pois está fundamentado na ideia de que se a respiração é perturbada, como é o caso de exercícios típicos de força, o diafragma tensiona (WANG, 2005, p. 20). *Zhan zhuang* permite desenvolver e utilizar diferentes formas de força num único método de treino: mesmo desenvolvendo grande força, que pode ser utilizada em movimentos rápidos e explosivos, seu treino é de longa duração, realizado em posturas aparentemente estáticas, com poucos movimentos, geralmente lentos, podendo variar de alguns minutos até pelo menos, duas horas de treino ininterruptas na mesma postura. Um dos princípios que permite a aquisição destas capacidades de força e relaxamento, de restabelecer a respiração natural e de trazer a consciência para as tensões físicas e psicológicas, melhorando a saúde emocional e o autoconhecimento, é a manutenção da coluna ereta, exercendo força na direção oposta à ação da gravidade, o que é reconhecido por Keleman (1996, p. 20): “a associação entre verticalidade e *awarness* é reconhecida por muitas disciplinas espirituais. Para elevar a energia na consciência, essas disciplinas prescrevem a manutenção de uma espinha ereta”.

*Zhan zhuang* promove a harmonia e coordenação entre os músculos e melhora a ligação do praticante com o chão, fonte de sua força. Essa coordenação gera uma força tão grande e um equilíbrio tão estável que por isso recebe este nome, que pode ser traduzido para o português como “em pé como uma árvore”.

## **6.2 Descrição da postura**

*Zhan zhuang* possui muitas formas. Não é uma postura específica, mas sim um conjunto de posturas que seguem os mesmos princípios, que serão descritos a seguir. Entretanto, antes da descrição, serão apontados os princípios, segundo Gaiarsa (1984, p. 76-78), dos exercícios capazes de alterar a personalidade. Como observaremos, *zhan zhuang* possui todas estas características.

A primeira característica é a de que a postura deve ser própria do indivíduo. No *lao qigong*, apesar de se observar modelos visuais de outros praticantes para tentar reconhecer seus erros e acertos, nunca se deve buscar copiar suas formas (aparência externa das posturas). Cada praticante deve sentir no próprio corpo a postura e encontrá-la por si mesmo: visto que seu próprio corpo é diferente dos outros, a mera cópia de uma postura

nunca trará resultados benéficos, mas estes só poderão ser alcançados por meio da propriocepção, de forma que a postura do indivíduo se torna inteiramente sua, pois foi construída por ele mesmo, tendo utilizado os outros somente como referência. Ainda que as formas sejam as mesmas entre os praticantes, cada um chegou nelas por si mesmo e pelo seu próprio caminho.

Se me movo sempre em função de um modelo visual, externo ou interno, estou sempre modelando a mim mesmo por um modelo determinado, ao qual devo, no sentido literal do termo conformar-me (assumir a forma). [...] Eu não sou ele, a imitação não me faz ele e – com certeza – me afasta de mim, impede que eu encontre a minha forma (idem, p. 76).

Outro ponto importante é fixar a atenção não no resultado, mas sim no processo:

Outro fator que exclui o valor psicológico do exercício físico, é a intenção de vencer ou – o que dá na mesma – é a luta contra o cronômetro, a distância a percorrer, a altura a saltar ou o gol a marcar. A intenção de vencer predispõe a atenção se fixar no resultado ou no número, e isso torna impossível o estar presente aos movimentos [...], pode até ganhar o campeonato, mas na certa não sabe o que está fazendo [sabe apenas o que consegue] (idem, p. 76).

A velocidade deve ser considerada também. Como a propriocepção aqui visa captar detalhes muito sutis, os movimentos precisam ser lentos, pois movimentos rápidos podem ser vistos, mas dificilmente são percebidas cada uma de suas nuances.

“A indicação da direção do olhar é básica para exercícios que pretendem exercer efeitos sobre a personalidade” (idem, p. 77), portanto não se pode ignorar o olhar, são necessárias indicações específicas para isso, que é um detalhe tão importante quanto os demais. A respeito dos detalhes do olhar nas posturas de *zhan zhuang* Zanini (2011) pode ser consultado.

O todo deve ser considerado, o movimento, a postura e o exercício não devem ser encarados de forma fragmentada. Pode, sim, ser construído por partes, e com o aperfeiçoamento deve se procurar “a base mais adequada para cada tempo do movimento – a consideração pelo equilíbrio do conjunto; que o exercício pare firme de pé” (GAIARSA, 1984, p. 78).

Por fim, a respiração, como já foi discutido em sessão específica, deve ser incluída. “O toque final da construção analítica de um exercício é a respiração, como injetá-

la ou como incluí-la na movimentação, para que ela se faça junto com os demais movimentos que constituem o conjunto” (idem, p. 78).

Feitas estas considerações, agora podemos passar de fato à descrição das posturas de *zhan zhuang*.

*Zhan zhuang* é um conjunto de posturas que podem ser feitas nas posições em pé, deitada e sentada (WANG, 2004). Entretanto o enfoque deve ser nas posturas em pé, visto que é um exercício que serve como base para a arte marcial e para a luta. As outras posições devem ser utilizadas somente em casos de impossibilidade de ficar em pé, como doenças, lesões, dor e cansaço ou em estágios específicos do treino no caso de algumas posturas sentadas (WANG, 2004; CAI, 2012). Em todo caso, várias posturas e muitas variações das mesmas podem ser utilizadas, o que está de acordo com a afirmação de Feldenkrais (1977, p. 93) de que “qualquer postura é aceitável, contanto que não entre em conflito **com a lei da natureza**” (grifo nosso).

Conforme explanação em seção anterior, este treino segue princípios filosóficos antigos. Conforme a afirmação do mestre Wang Xiangzhai esta prática já era antiga na China nos tempos de *Huang Di* (Imperador Amarelo), “imperador lendário, sábio e moralmente impecável que, ao que tudo indica, governou a China de 2.690 a 2.590 a.C.” (CAI, 2012, p. 11). Wang (2006, p. 10) afirma que na obra clássica do Imperador Amarelo, que é utilizada por todos os acupunturistas, está escrito: nos tempos antigos grandes mestres ficavam em pé sozinhos na terra, segurando o céu, controlando o *yin* e o *yang*, respirando com a essência do *qi* (energia), vigiando o espírito, mantendo o corpo como uma unidade. Esta linguagem de difícil interpretação pelos ocidentais, desacostumados com o simbolismo próprio dos tempos antigos, principalmente no oriente, é facilmente compreendida por praticantes disciplinados de *lao qigong*, pois contém a essência de *zhan zhuang*, que será discutida por partes.

O primeiro ponto é estar em pé bem alinhado, procurando a melhor posição do corpo contra a gravidade. Para isso é necessário exercer uma força para cima com o alto da cabeça, como se estivesse empurrando algo, ou como se sustentasse o céu empurrando-o para cima, ou ainda como se o corpo estivesse pendurado no céu pela cabeça. Isso faz com que a coluna fique bem alongada com sua linha de força exatamente na vertical, o que descomprime as vértebras e permite que suas curvaturas voltem ao estado natural,

eliminando o excesso. Este posicionamento economiza energia para manter a postura ereta e permite que cada parte do corpo fique na sua posição correta, o que aumenta a força com economia de energia. Aqui chamamos a atenção para o fato de que a posição da cabeça afeta o estado de toda a musculatura (FELDENKRAIS, 1977, p. 159), e ainda citamos que

o excesso de tensão nos músculos causa o encurtamento da espinha. Esforços desnecessários que acompanham uma ação, tendem a encurtar o corpo. Em toda ação em que antecipamos algum grau de dificuldade, o corpo se contrai, num artifício de proteção contra a dificuldade. É precisamente este reforço do corpo que exige que ele se organize corretamente para a ação. [...] Além do mais, esta autoproteção e esforço supérfluos na ação, são expressão da falta de autoconfiança do indivíduo (idem, p. 127).

O segundo ponto é o controle do *yin* e *yang*, que significa que o indivíduo deve harmonizar as forças contrárias, ou seja, as forças para frente e para trás, direita e esquerda, cima e baixo, de forma que todos os movimentos devem conter todos estes elementos unidos gerando força em todas as direções ao mesmo tempo, e que pode ser direcionada para um vetor resultante na direção desejada. Além disso, o controle do *yin* e *yang* diz respeito também ao controle entre tensão e relaxamento, relaxando e tensionando os músculos na proporção correta, isto é, da maneira que gera a maior quantidade de força com gasto mínimo de energia, o que exige muita coordenação inter e intramuscular. Isso é alcançado pela propriocepção, que a partir das posturas vai mostrar através do cansaço e dor quais são os músculos que estão sobrecarregados e quais são aqueles que não estão trabalhando ou que estão trabalhando pouco, o que é expressão de má postura e resultado de tensões crônicas. O equilíbrio entre tensão e relaxamento deve ser observado de forma que, de maneira geral, atrás seja tenso e na frente relaxado. Ou seja, o peito e abdômen relaxam para permitir a respiração natural, e as costas devem ser tensas, pois é ali é onde fica a coluna vertebral e os músculos posturais.

Além disso, diz respeito ainda à distribuição de peso, o que significa que o centro, ou eixo, do corpo deve ser sentido como leve e a periferia como pesada: o tronco por estar na linha vertical e ser a base de todo movimento tem a sensação de leveza, e os braços, por estarem pendurados ou suspensos à frente, longe do centro do corpo, criando um grande braço de alavanca, são sentidos como pesados. Assim, quanto mais longe do eixo, maior a sensação de peso: o peso é sentido mais nas mãos do que no antebraço e mais

no antebraço do que no braço. Os pés também são sentidos como pesados, como se estivessem enterrados na lama.

Respirar com a essência do *qi* significa a respiração natural, visível no recém-nascido e nos animais. É uma respiração que ocorre livre de tensões musculares crônicas (couraças musculares): “a respiração se torna mais fácil e mais rítmica quando o corpo se mantém ereto, sem qualquer esforço consciente” (idem, p. 131). Quando isso ocorre, não existem pontos de bloqueio no corpo porque os músculos não estão gastando energia à toa para manter uma contração desnecessária. Assim a energia “flui”, como dizem os chineses, não fica estagnada na couraça e os músculos podem se movimentar livremente.

Vigiar o espírito é o que se refere ao auto-conhecimento através da vigilância do estado emocional. Durante a prática de *zhan zhuang* vários efeitos podem ocorrer, tais como o choro. Assumimos como ponto de partida deste estudo que a prática leva o indivíduo a experimentar várias emoções e sentimentos e que o corpo mostra ao praticante quais são seus sentimentos reprimidos. É por isso que as artes marciais chinesas, quando praticadas corretamente, são associadas à sabedoria. Neste ponto já somos capazes de relacionar os aspectos anteriores:

Alguns métodos usados para a melhora da respiração são a chave para a melhora da personalidade. Nós mudamos nossa respiração quando hesitamos, quando ficamos interessados, espantados, com medo, dubitativos, fazemos um esforço ou tentamos fazer alguma coisa [...] Boa respiração significa boa postura e boa postura significa boa respiração, visto que vários músculos respiratórios se ligam à coluna vertebral (idem, p. 209-213).

Por fim, manter o corpo como uma unidade significa não considerar suas partes como separadas. Todas elas devem ser pensadas em relação às demais e encaradas como partes de um todo único. Assim, os membros superiores não são vistos como distintos entre si ou dos membros inferiores: o membro superior esquerdo e o direito formam um só, que formam uma unidade, funcional, com o tronco, os membros inferiores e a cabeça. Dessa forma, quando uma parte do corpo se move, todo o corpo se move junto. Este é o princípio do *xingyiquan* de mover o corpo em bloco. A expansão do corpo alonga os músculos em aproximadamente um quinto do seu comprimento de repouso (ZANINI, 2011, p. 12), de forma que as cadeias musculares comportem-se como um só músculo, assim o movimento se propaga em ondas começando pelo pé e sendo transferido para outras partes do corpo e

somando forças com seus músculos, que se tornam como um grande elástico, ou seja, o corpo pode funcionar como mola.

Nas posturas de *zhan zhuang* se deve manter círculos e triângulos, que são estruturas de força. As formas circulares e curvas, seguindo a filosofia oriental, constituem a maior força do universo, e os triângulos permitem a formação de alavancas. Os braços então ficam posicionados como se estivesse segurando uma grande bola. Na principal postura eles ficam à frente do peito, as mãos bem abertas de forma relaxada e como se segurassem uma bola cada uma, com os dedos indicadores apontando um para o outro, porém separados. As palmas ficam de forma oblíqua, para baixo e para trás. Os braços ficam como se segurassem bolas entre as axilas. Nessa posição os cotovelos apontam para o chão em diagonal para frente e para fora. Desta maneira, com a cabeça alongando para cima e os cotovelos sendo puxados pela ação da gravidade, os ombros podem relaxar e baixar, permitindo que entre a cabeça e cada um dos cotovelos se forme uma linha única e curva, sem que os ombros formem uma ponta, o que quebra esta linha. Esta ponta só se forma com os ombros tensos e retira força dos membros superiores.

Todas as articulações do corpo devem estar relaxadas e levemente flexionadas, mas sempre procurando a expansão, cada membro, cada osso buscando sair do corpo. O corpo se expande em forma de cruz com a cabeça exercendo força para cima, se opondo aos pés e ao sacro, que constituem forças para baixo. O braço direito se opõe ao esquerdo fazendo força para fora, assim como a cabeça e os pés. O indivíduo sente estas forças expansivas se unindo num ponto distante à frente, dando uma sensação de que o indivíduo se transforma numa grande esfera. O maxilar deve estar relaxado, os dentes não se encostam e o olhar é fixo e para frente, mirando o horizonte, mas sem focar um ponto específico: a visão é periférica.

Myamoto Musashi, o mais famoso samurai na história do Japão, escreveu “O livro dos cinco anéis”, onde notamos orientações sobre a postura semelhantes a alguns dos princípios do *lao qigong*:

Adote uma postura de cabeça erguida, nem curvada para frente nem voltada para o céu, nem virada para qualquer um dos lados. Sua testa e o espaço entre seus olhos não devem ficar franzidos. Não gire os olhos nem permita que pisquem; apenas, estreite-os ligeiramente. Mantenha reta, também a linha da nuca; instile vigor na linha de implantação dos cabelos, assim como do ombro para baixo, por todo o corpo (MUSASHI, p. 20).

Neste sistema de exercícios em que se baseia o *lao qigong* a mente comanda o corpo por meio da cabeça, que inicia todos os movimentos, e o corpo a segue. Independentemente de o indivíduo estar parado ou realizando movimentos, sejam eles grandes ou pequenos (na verdade o indivíduo pode aparentar estar parado enquanto realiza movimentos tão pequenos que são quase imperceptíveis para o observador externo e, em verdade, o corpo nunca está totalmente parado), existe uma intenção sempre presente de realizar forças em todas as direções e sentidos: para dentro, para fora, direita, esquerda, cima, baixo, em espiral. Este aspecto fez com que Wang Xiangzhai denominasse sua arte marcial como *yi quan*, visto que *yi* significa mente ou intenção, e *quan* significa punho, ou boxe. Seu estilo foi então nomeado “boxe da mente”, para dar ênfase ao aspecto mental da arte marcial (Wang,2005, p. 7), para chamar a atenção para o fato de que ela se baseia em primeiro lugar na mente, e não no corpo.

## 7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa qualitativa foi utilizada aqui para detectar a presença de elementos relevantes para que se possa formular hipóteses a respeito do que foi encontrado. Acreditamos que esta é a melhor maneira de atingir os objetivos propostos, visto que aparentemente nada nesse sentido ainda foi pesquisado, sendo de suma importância detectar os pontos em comum no discurso dos sujeitos partindo de sua subjetividade. Somente desta forma é possível identificar os dados relevantes para a pesquisa e as lacunas a serem preenchidas em estudos posteriores. A partir disso poderão ser elaboradas futuras pesquisas quantitativas.

Todos os sujeitos, identificados como S1, S2 e S3, eram do sexo masculino, com idade de 27 anos e dois anos e meio de prática, 28 anos e um ano e dois meses de prática e 62 anos e cinco anos de prática, respectivamente. Suas respostas foram divididas em partes e reagrupadas conforme a semelhança no conteúdo, resultando em sete categorias, a saber:

- a) artes marciais e outras atividades físicas;
- b) incorporação ao cotidiano;
- c) relaxamento e ausência de tensão;
- d) efeitos e reações;
- e) compreensão do corpo;
- f) auto compreensão;
- g) mudanças comportamentais e emocionais.

Os dados mais relevantes são apresentados em número absoluto entre parênteses conforme o exemplo: (n=X).

### 7.1 Artes marciais e outras atividades físicas

Todos os sujeitos responderam que já praticaram e ainda praticam outras modalidades de exercício físico fora o *lao qigong*. As modalidades citadas são bicicleta (n=1), futebol (n=1), basquete (n=1), ginástica artística (n=1), meditação (n=1), jogging (corrida, n=1), natação (n=1), equitação (n=1) e caminhadas longas (n=1). Corrida,

meditação e caminhada ainda são praticadas por S1 e equitação e bicicleta por S3. Também dois dos indivíduos já praticaram outras artes marciais, sendo elas judô (n=1), karatê (n=1), capoeira (n=1), tai chi chuan (n=1) e kung fu shaolin norte (n=1). Cada uma destas modalidades de artes marciais foi praticada por apenas um dos sujeitos, sendo que S2 ainda pratica kung fu shaolin norte.

## 7.2 Incorporação ao cotidiano

Foi observado que todos os indivíduos praticam não só durante as aulas, com a presença do mestre, mas que o *lao qigong* faz parte do cotidiano, com seus princípios sendo incorporados pelos praticantes em outras atividades comuns e diárias e até mesmo nas outras modalidades que eles praticam. As orientações sobre a postura e sobre incorporá-la no cotidiano são enfatizadas nas artes marciais há séculos e sendo o *lao qigong* um tipo de prática de arte marcial isso se mostra de acordo com Musashi ([s.d.], p. 20): “é indispensável que se mantenha a postura de combate na vida cotidiana e que se faça da postura diária a sua postura de combate”.

Todos os sujeitos praticam pelo menos uma vez por semana sozinhos, podendo atingir cinco vezes por semana. A duração da sessão de treino fora das aulas varia entre vinte minutos (n=1), meia hora (n=1), uma hora (n=1) e dez minutos (n=1), assim se nota que o tempo mínimo de uma sessão de treino quando sozinhos é de dez minutos.

Quanto aos locais de prática foram citados a Unicamp (n=3), onde ocorre as aulas, praças (n=1) e quaisquer outros lugares (n=1), mas principalmente a própria casa (n=2). Isso é algo normal entre os praticantes de *lao qigong*, pois só a presença nas aulas não é suficiente para extrair o máximo de benefícios que a modalidade pode oferecer. Por isso o *lao qigong* exige uma disciplina fora das aulas que os praticantes aderem naturalmente conforme seus objetivos e disponibilidade de tempo, assim o desenvolvimento é mais rápido e as mudanças no indivíduo são mais profundas.

Ao responder sobre os locais em que pratica e a frequência semanal S1 diz: “em casa e em praças, normalmente. Mas qualquer lugar que for possível, eu faço. A todo momento estou atento à postura e princípios do *lao qigong*, mas cerca de 5 vezes por semana pratico jogging sobre tais princípios”. Já S2, ao responder se houve alguma

melhora na postura, respondeu que “no dia a dia quando dirijo um carro e arrumo a postura do pescoço (evitando dores que antigamente sentia). Quando escovo os dentes e sinto meu ombro relaxar, entre outras ocasiões”. A fala de S2 demonstra claramente que o princípio de alongar o pescoço para cima e de relaxar os ombros já faz parte de seu cotidiano. Este princípio é muito enfatizado no início do aprendizado de *zhan zhuang* pois desenvolve uma força nas vértebras cervicais que é essencial para descomprimir as articulações de todo o corpo, começando pela coluna e pelos ombros, permitindo a correção da postura e conseqüentemente a eliminação de dores articulares e musculares. Com isso é possível desenvolver força em todo o corpo, pois as articulações e músculos se tornam saudáveis novamente.

Esta modalidade acaba então por desenvolver naturalmente no praticante um estilo de vida próprio, que vai se estabelecendo conforme o indivíduo vai sentindo as mudanças em si mesmo, à medida que vai superando as dificuldades, relaxando cada vez mais e adquirindo paciência para permanecer nas posições pelo longo tempo que é exigido, o que se torna um ciclo virtuoso. Na verdade, ficar por longo tempo nas posições é impossível sem que as dificuldades sejam superadas e o corpo relaxe, pois de outro modo o indivíduo não tem paciência. Como foi observado anteriormente, não se pode forçar o corpo ao limite, o indivíduo (e nem mesmo o mestre) não pode obrigar a si mesmo a ficar nas posições por mais tempo do que tanto seu corpo quanto a sua mente suportam, assim estas qualidades são atingidas aos poucos.

### **7.3 Relaxamento e ausência de tensão**

Relaxamento e ausência de tensão foram termos citados pelos praticantes e mostra que esse é considerado um dos diferenciais com relação às outras modalidades que eles já praticaram ou ainda praticam (n=3), e é relacionado à melhora tanto da postura (n=3) quanto da respiração (n=2): “o *lao qigong* faz a gente refletir sobre o 'movimento certo', movimento forte, sem tensão e relaxado' (S3). Nesta categoria podemos inferir a presença da couraça muscular, indicada pela resposta de S3 sobre a melhora na postura: “se sentir 'dor' durante o treino é porque existe tensão ou fraqueza daquele ponto”. Aqui S3 toca em um aspecto interessante, pois de acordo com Lowen (1982, p. 121) “tanto a rigidez

quanto a falta de espontaneidade sugerem que a carga energética não está fluindo livremente dentro do sistema muscular. Esta situação soma-se ao estado de contração do organismo, ou seja, ao aspecto somático da dor”.

Ao falar da postura S1 e S2 também citam o relaxamento. Sobre os efeitos da tensão, ou couraça, sobre a respiração S2 argumenta: “[...] quando consigo relaxar mais a respiração flui com mais facilidade”. Já para S3 “durante o *qigong* a gente 'respira' com espontaneidade e sem tensão”. É possível que a mudança na qualidade da respiração aconteça por meio do relaxamento de tensões musculares crônicas que interferem no gradiente de pressão na caixa torácica. Além disso devemos pensar também que ao relaxar esses músculos o indivíduo pode aos poucos abandonar sua postura de tórax inflado, reflexo da ansiedade de cair, liberando o ar retido nos pulmões e permitindo uma respiração mais profunda.

#### **7.4 Efeitos e reações**

Todos os sujeitos relataram algumas reações físicas e efeitos em várias partes do corpo, algumas delas sendo citadas por mais de um dos sujeitos. De acordo com S3 “o *qigong* provoca um 'montão' de sintomas diferentes”. Estes efeitos apareceram nas questões sobre a respiração, postura e espasmos musculares, indicando a presença de efeitos da ansiedade de cair e do *grounding*. Dois dos sujeitos afirmaram que houve melhora na respiração, enquanto um deles afirmou que esta chegou inclusive a piorar, o que é um dado de grande importância e exige mais investigações a respeito. Entretanto isso pode ocorrer por uma característica do treino, pois no *lao qigong* o desenvolvimento não é linear, podendo o praticante ter momentos em que aparenta piorar, quando na verdade isso significa o alcance de um novo estágio no treino. Outra hipótese, talvez menos provável, é o praticante tomar consciência do seu padrão respiratório desorganizado ao perceber que existe uma maneira de respirar com mais qualidade.

Os efeitos sobre a postura foram no pescoço (n=2) e ombros (n=1), e podemos supor que o efeito de relaxamento dos ombros pode estar relacionado com a diminuição da ansiedade de cair, que resulta, fisicamente, na diminuição da resistência contra a ação da gravidade, pois ombros tensos se mantêm em uma posição erguida, em atitude de defesa

contra a sensação de queda. Quanto ao *grounding* dois dos sujeitos afirmam que já sentiram espasmos musculares nas pernas, demonstrando ser uma reação comum no *lao qigong*, entretanto um deles afirmou não ter sentido este efeito. O *grounding* faz com que o peso seja distribuído de maneira uniforme nos pés, melhorando a postura e a relação do indivíduo com o chão. Os espasmos são causados porque a redistribuição de peso nos pés exige uma nova organização e, portanto, um trabalho da musculatura das pernas que não é habitual, mas desorganizado por causa dos músculos encoraçados. Além das pernas (n=2) mãos (n=2), dedos (n=2), braços (n=1) e orelhas (n=1), também já entraram em espasmo, e isso foi confirmado por todos os sujeitos.

Nos exercícios de *grounding* na bioenergética os tremores, ou vibrações na linguagem da terapia, causados pelos espasmos são responsáveis por relaxar as tensões e está de acordo com Wang (2004, p. 19): “o tremor que não é causado por dor ou cansaço é geralmente um efeito positivo, relacionado a livrar-se de bloqueios”. Apesar da referência feita aos bloqueios musculares, ou tensões, podemos supor por meio de toda a teoria proposta que estes bloqueios se tratam também de bloqueios psicológicos.

## **7.5 Compreensão do corpo**

A compreensão do corpo foi também um dos aspectos que os praticantes consideraram que diferem o *lao qigong* de outras práticas, o que pode ser inferido a partir de vários pontos elencados pelos sujeitos e envolve a atenção ao corpo e conhecimento do seu funcionamento e dos seus movimentos. Ela é responsável pelo aumento de força que, segundo S2 e S3, se dá não pela hipertrofia, mas pela compreensão de como a força é gerada: “o *qigong* não provoca hipertrofia da musculatura mas a 'eutrofia', a harmonia do corpo” (S3). Os praticantes compreendem a mecânica do corpo de forma a gerar força por meio da harmonia entre todas as partes, pelo movimento a partir do eixo central do corpo que passa pela coluna e pelo centro de massa a partir do alto da cabeça, com o corpo todo ligado, como um bloco único, sem fragmentação entre suas partes: “no *lao qigong* somos direcionados para um conhecimento estrutural do corpo, entendendo a origem da força, o caminho percorrido por ela e a melhor maneira de aplicá-la no adversário. [...] Nas outras artes marciais a força é adquirida fundamentalmente dos exercícios físicos e não há um

estudo mais aprofundado do uso do corpo como um todo” (S2), “a técnica sob tais princípios e a postura correta permite um desenvolvimento específico do corpo de um mover o corpo a partir do centro e 'ligado” (S1).

Neste aspecto notamos a relação com o que foi discutido sobre força na sessão 4: a coordenação intra e intermuscular também é um dos fatores que interferem na força. Além disso a fala de S1 aponta a utilização dos músculos como uma unidade, conforme os escritos do Imperador Amarelo.

Em resumo foi identificado que a compreensão do corpo possui relação com a melhora da postura (n=2), da respiração (n=2), aumento de força (n=2), diminuição da dor (n=2) e, portanto, *grounding* e ansiedade de cair. “Houve um entendimento a respeito da minha postura” (S3) e “a reestruturação da postura e musculatura em um 'arqueamento' do corpo mais natural muda a respiração” (S1) são falas que demonstram que os indivíduos percebem que por meio da compreensão do corpo estes e outros fatores são afetados.

## 7.6 Auto compreensão

A auto compreensão é uma categoria em que os indivíduos reconhecem a influência de fatores psicológicos sobre o seu corpo e o resultado do treino. A introspecção e a atenção à mente (lembrando que *yiquan* significa “boxe da mente”) que ocorre no *lao qigong* foi referida por S1 como um diferencial em relação a outras modalidades em sua resposta a esta questão: “Tal método trabalha segundo alguns princípios [...]: 1. atenção ao corpo e à mente [...]; 4. a prática envolve uma dedicação e estudo muito introspectivos [...]”.

Os sujeitos reconhecem em si mesmos aspectos emocionais que interferem no relaxamento do corpo, como a insegurança (n=3), que todos os indivíduos afirmaram já ter sentido. Sobre a sensação de insegurança ao relaxar o corpo, “oras, é isso o treino! Não se restringindo ao corpo, [...] é conceitual isolá-lo. A ‘entrega de si’, o desapego envolve relaxar mente e corpo” (S1). Já segundo S3 “o ‘corpo’ ‘conversa’ com a gente. Resumindo a gente se entende melhor”.

A questão a respeito da sensação de insegurança ao relaxar as pernas, que todos os sujeitos afirmaram já ter sentido (n=3), é uma questão mais direta em relação à

ansiedade de cair. Sobre isso S2 afirma: “Quando tento relaxar ao máximo minhas pernas e deixar apenas o suficiente tensionado tenho a sensação de que as pernas não aguentarão o peso do corpo e os músculos automaticamente se contraem”. Esta sensação de que as pernas não sustentarão o corpo é reflexo da ansiedade de cair e a contração automática nada mais é do que a couraça muscular, a contração crônica resistindo ao relaxamento e se esforçando demasiadamente em oposição à ação da gravidade. S2 ainda demonstra uma relação entre a ansiedade e a dificuldade de permanecer por longo tempo nas posições: “Sinto [...] menos ansiedade, que me privava, inclusive, de permanecer por longo tempo nas posições paradas do *lao qigong*”.

### **7.7 Mudanças em aspectos comportamentais e emocionais**

Quanto a mudanças em aspectos comportamentais e emocionais várias foram citadas e identificadas: aumento de eficiência (n=1), ritmo (n=1), tranquilidade (n=1), confiança (n=1), aumento do respeito por si mesmo, pelos outros e pelo mundo (n=1), menos melodrama (n=1), maior sensibilidade emocional (n=1) e tornar-se “mais direto” (n=1). Duas coisas que chamam bastante a atenção são a diminuição da ansiedade (n=2), que remete à ansiedade de cair e a “entrega”, que apareceu várias vezes no discurso de S1 (n=5), apontando que este sujeito dá um grande destaque para este fator. Em suas palavras a “entrega” é no sentido de “aceitação das condições e do dever da situação e do corpo-mente”, o que parece ter o mesmo sentido que Alexander Lowen se refere como “deixar acontecer”. As mudanças nestes aspectos parecem confirmar a existência do que se chama couraça muscular e ansiedade de cair, indicando que trabalhar corporalmente com estes aspectos pode provocar mudanças na personalidade.

Todos estes resultados parecem estar de acordo com Feldenkrais, para quem “o modo como uma pessoa segura os ombros, cabeça e estômago; sua voz e expressão; sua estabilidade e modo de se apresentar – estão baseados em sua auto-imagem” (FELDENKRAIS, 1977, p. 41) e “a correção sistemática da imagem seria uma abordagem mais rápida e eficiente do que a correção de ações particulares e erros no modo de se comportar” (idem, p. 41). Parece que o trato com a postura, com os músculos, com o corpo

de modo geral tem papel importante sobre o comportamento e a forma como o indivíduo encara emocionalmente a sua vida.

Feldenkrais (1977) acredita que o movimento seja o principal meio de melhora do *self* baseado, entre outras razões, na proposta de que “o movimento ocupa o sistema nervoso mais que qualquer outra coisa, porque não podemos perceber, sentir ou pensar, sem uma série de ações complexas elaboradas, iniciadas pelo cérebro, para manter o corpo contra a força da gravidade” (idem, p. 53). Para o biomecânico, “sabemos o que está acontecendo dentro de nós, logo que os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento” (idem, p. 56).

O autor supracitado coloca a força dos hábitos como a razão mais importante de sua escolha do movimento como principal meio de melhora do indivíduo, visto que para ele todo comportamento “é um complexo de músculos mobilizados, sensações, sentimentos e pensamentos” (idem, p. 59), assim, mudar o comportamento motor torna muito mais fácil mudar padrões de pensamento e sentimento, pois mudando o componente muscular, através do qual o pensamento e o sentimento alcançam a nossa consciência, este deixa de exprimir os seus padrões familiares (idem, p. 60).

Temos no *lao qigong* muitos pontos em comum com a consciência pelo movimento, como a respiração e a postura, que são também discutidos na bioenergética, e assim torna-se possível inferir que, sendo métodos diferentes para se tratar do mesmo objeto a partir de princípios semelhantes, o *lao qigong* também pode através do corpo provocar alterações no comportamento e estado emocional.

“Nossa respiração reflete cada distúrbio e cada esforço físico e emocional [...]. Através da História da humanidade encontramos sistemas e regras para induzir tranquilidade pela melhora da respiração. O esqueleto humano é construído de tal forma que é quase impossível organizar adequadamente a respiração, sem também colocar o esqueleto satisfatoriamente em relação à gravidade. A reorganização da respiração é bem sucedida na medida em que, indiretamente, nós aperfeiçoamos a organização dos músculos do esqueleto para uma melhor movimentação e posição” (idem, p. 56-58).

Além disso, podemos ver que as respostas dos sujeitos estão em consonância com todo o pensamento filosófico apresentado.

Concluimos que os resultados se mostraram dentro e além do esperado, demonstrando que os sujeitos percebem a si mesmos de maneira bem distinta do que antes do início da prática. Os relatos demonstram que nenhuma outra prática que já fizeram ou fazem trazem os mesmos resultados que a modalidade em questão e, além disso, é possível inferir através deles a presença das couraças musculares e ansiedade de cair. Isso tudo indica que o *grounding* traz efeitos sobre a postura, respiração e força, todos relacionados com o comportamento e a saúde emocional, demonstrando que mudanças na personalidade decorrentes da resolução de conflitos podem ter um papel determinante sobre as capacidades físicas.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O paradoxo das artes marciais enquanto alternativa para a solução de conflitos deixa como questionamento como uma prática de guerra pode ter essa capacidade. Esta pergunta é respondida pelo próprio significado por trás do termo “arte marcial” e pelo pensamento chinês, que prega que o homem só pode viver em paz e harmonia consigo mesmo e com os demais vivendo sua vida de acordo com o que é chamado de *dao*, a lei universal, a lei da natureza. O símbolo do *dao* é um círculo, sugerindo que tudo o que é circular é harmônico e benéfico. Ele prega a harmonia entre as metades deste círculo, os opostos *yin* e *yang*, o que permite compreender e aceitar como parte da vida tudo o que acontece, independente de ser bom ou ruim. Ao mesmo tempo o livro *I Jing*, que é baseado no *dao* e na interação entre os oito trigramas (*bagua* em chinês) ensina que tudo no universo está mudando o tempo todo, que nada é permanente ou dura para sempre, e compreendendo isso o indivíduo nunca se apegará à sua sorte ou desgraça e assim poderá viver em paz e gozar de plena felicidade.

*Lao qigong* é uma prática que incorpora estes princípios às suas posturas e movimentos e o estudo realizado com os praticantes desta modalidade demonstra que esta filosofia pode realmente provocar transformações psicológicas que modificam para melhor a vida emocional dos indivíduos. Espera-se ter conseguido demonstrar por meio das explicações de Lowen, Feldenkrais e Gaiarsa como é possível que os efeitos físicos do *lao qigong* tenham essa capacidade notável de transformação da consciência.

Foi feito um grande esforço para explicar a relação de influência mútua entre aspectos psicológicos e físicos evidenciando-os em um método de treino para artes marciais. Como foi mostrado ao longo do texto, a filosofia oriental é profunda e sua relação com os exercícios físicos (especialmente as artes marciais), a fisiologia, psicologia e biomecânica parece não ter sido ainda investigada da forma como foi exposto nesta monografia. Temos visto muitas obras que abordam cada um destes temas em separado, o que dificulta compreender onde é o ponto de encontro entre cada aspecto das artes marciais e isso contribui para perpetuar a obscuridade em que está imersa esta prática. Isso decorre do pensamento cartesiano que separa o todo em partes, que sem dúvida alguma traz grande conhecimento sobre cada tema estudado. Por outro lado, este pensamento cria tantas

divisões que torna difícil a compreensão do todo, deixando cada área isolada das demais sendo muitas vezes difícil enxergar a ligação entre elas, diferente do pensamento oriental que procura compreender o todo, ou seja, entender as coisas como interdependentes, como uma coisa só.

Esta abordagem na Educação Física parece ser inédita, por esse motivo alguns obstáculos tiveram que ser contornados no decorrer desta pesquisa. Em primeiro lugar não foram encontrados estudos científicos sobre este tipo de relação entre o corpo e a personalidade, o que fez com que este estudo tivesse como ponto de partida exclusivamente trabalhos empíricos. Em segundo, na visão do autor baseado na sua própria prática, estudo e observações são pouquíssimos métodos de treino em artes marciais que carregam esse pensamento nos seus movimentos e nenhum outro que não este foi encontrado que apresentasse uma ligação tão forte e clara com a filosofia. Isso acontece porque as artes marciais tem sido tão modificadas e influenciadas pelos exercícios ocidentais no último século que a filosofia e a arte marcial se tornaram coisas separadas, sendo a primeira restrita ao aspecto mental e a segunda ao físico, sem haver um cruzamento. Em terceiro lugar foi necessário encontrar um método de pesquisa que possibilitasse fundir tudo o que foi posto em discussão. Por último, a maior dificuldade foi sem dúvida tornar claro o tema aos professores para que estes pudessem contribuir com o auxílio necessário.

Entretanto foi um grande e estimulante desafio conectar todos estes conceitos trazidos de áreas do conhecimento tão distintas e mesmo com a dificuldade de encontrar um método eficaz para a pesquisa, a afinidade do autor com o tema fez com que fosse um estudo agradável com muito mais facilidades do que dificuldades.

Julgamos que o campo das artes marciais não seja exclusivo da Educação Física, visto que muitos dos seus elementos não são abordados nesta área. Entretanto é esperado que com este trabalho tenham ficado claras relações complexas entre aspectos psicológicos e alguns dos fenômenos e funções corporais para despertar a consciência de que o paradigma do trabalho corporal na Educação Física pode e deve ser superado explorando um caminho ainda pouco conhecido neste ramo, mas que outras áreas já se aventuraram. Supomos que pesquisas nesta direção, ou seja, que se proponham a compreender as interações entre corpo e mente sejam de inestimável valor para a Educação Física, pois é crença deste autor que grande parte do que é transmitido pelos profissionais

da área aos praticantes por meio de exercícios físicos não somente é incapaz de auxiliar na resolução de conflitos emocionais, mas também tem o poder de fortalecê-los. Chegou-se a esta conclusão por meio dos estudos e da experiência própria do autor com as mais diversas formas de exercício.

Acreditamos que nossa área possa ser de grande auxílio à psicologia e principalmente àqueles que buscam na Educação Física uma forma de melhorar a saúde, assim podemos oferecer o máximo de benefícios, tanto físicos como psicológicos, possibilitando aos praticantes alcançar a melhora de sua saúde emocional.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDER, G. Eutonia: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983 apud ZANINI, A. W. S. **Zhan Zhuang como técnica de educação postural: aspectos neuromotores e biomecânicos envolvidos no treinamento da “postura da árvore”**. 2011. 71f. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Educação Física, Escola Superior de Cruzeiro, Cruzeiro, 2011.

APOLLONI, R. W. **Chi Kung: uma antiga ciência para a respiração**. Disponível em: <<http://share.pdfonline.com/bfa2c86efbdd4fc4bab9972348f4f577/antiga.htm>>. Acesso em: 20 nov. 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Almedina Brasil: São Paulo, 2011.

BARROS, D.; LIU, Y. **Wu De versão português**. Disponível em: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>. Acesso em: 1 abr. 2013.

BOMPA, T. O. Treinamento de força. In: **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2002. p. 331–334.

BULL, W. J. **Aikido: o caminho da sabedoria**. São Paulo: Pensamento [s.d.]

CAI, W. Y. **Qi Gong**. São Paulo: Online, 2006.

CAI, W. Y. **Lao QiGong: a antiga arte chinesa de lutar, curar, viver**. São Paulo: Agbook, 2012.

DIAS, C. M.; GARCIA, C. S. N. B.; ROCCO, P. R. M. Estrutura e função dos músculos respiratórios. In: **Fisiologia respiratória aplicada**. Rio de Janeiro: Guanagara Koogan, 2009. p. 11–19.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1977.

GAGEY, P. M.; WEBER, B. Posturologia: regulação e distúrbios da posição ortostática. 2.ed. São Paulo: Manole, 2000 apud ZANINI, A. W. S. **Zhan Zhuang como técnica de educação postural: aspectos neuromotores e biomecânicos envolvidos no treinamento da “postura da árvore”**. 2011. 71f. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Educação Física, Escola Superior de Cruzeiro, Cruzeiro, 2011.

GAIARSA, J. A. Apresentação da edição brasileira. In: Feldenkrais, M. **Consciência pelo movimento**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1977.

- GAIARSA, J. A. **Couraça muscular do caráter**. São Paulo: Ágora, 1984.
- HERRIGEL, E. **A arte cavalheiresca do arqueiro zen**. São Paulo: Pensamento, [s.d.].
- KELEMAN, S. **O corpo diz sua mente**. São Paulo: Summus, 1996.
- LAO, T. **Tao Te Ching: o livro do caminho perfeito**. São Paulo: Pensamento [s.d.]
- LOWEN, A. **Bioenergética**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**. 8. ed. São Paulo: Ágora, 1985.
- MACHADO, M. G. R.; ZIN, W. A. Mecânica da respiração. In: **Fisiologia respiratória aplicada**. Rio de Janeiro: Guanagara Koogan, 2009. p. 21–46.
- MEEK, C.; YAN, M. Just listen 'n learn Chinese: the fastest way to *real* Mandarin Chinese. Chicago, Passport Books, 1999 apud ZANINI, A. W. S. **Zhan Zhuang como técnica de educação postural: aspectos neuromotores e biomecânicos envolvidos no treinamento da “postura da árvore”**. 2011. 71f. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Educação Física, Escola Superior de Cruzeiro, Cruzeiro, 2011.
- MUSASHI, M. **O livro de cinco anéis**. [S.l.], [S.d.]. Disponível em <[http://www.artesantigas.com.br/download/livro\\_dos\\_5\\_aneis.pdf](http://www.artesantigas.com.br/download/livro_dos_5_aneis.pdf)>
- NORDIN, M.; FRANKEL, V. H. Planejamento de abordagens para ficar em pé, sentar e deitar. In: \_\_\_\_\_. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003, p. 365-378 apud ZANINI, A. W. S. **Zhan Zhuang como técnica de educação postural: aspectos neuromotores e biomecânicos envolvidos no treinamento da “postura da árvore”**. 2011. 71f. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Educação Física, Escola Superior de Cruzeiro, Cruzeiro, 2011.
- PUCINELI, F. A. **Sobre luta, arte marcial e esporte de combate: diálogos**. 2004. 50f. Monografia (Graduação em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.
- SEVERINO, R. O espírito das artes marciais. São Paulo: Ícone Editora, 1985 apud PUCINELI, F. A. **Sobre luta, arte marcial e esporte de combate: diálogos**. 2004. 50f. Monografia (Graduação em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

WANG, X. **Zhan zhuang**. [S.l.] Academy of Yiquan, 2004. Disponível em: <<http://es.scribd.com/doc/25306637/ZhangZhuang-Wang-XiangZhai>>. Acesso em 18 ago. 2013.

WANG, X. **Central pivot of the way of the fist**. [S.l.] Yiquan Academy, 2005. Disponível em: <<http://es.scribd.com/doc/71560256/Central-Pivot-of-the-Way-of-the-Fist-Wang-XiangZhai>> Acesso em 16 ago. 2013.

ZANINI, A. W. S. **Zhan Zhuang como técnica de educação postural**: aspectos neuromotores e biomecânicos envolvidos no treinamento da “postura da árvore”. 2011. 71f. Monografia (Graduação em Educação Física) Curso de Educação Física, Escola Superior de Cruzeiro, Cruzeiro, 2011.

ZATZYORSKY, V. Athlete's physical abilities. Moscou: Physkultura i Sport, 1968 apud BOMPA, T. O. Treinamento de força. In: **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2002. p. 331–334.

**APÊNDICE – Questionário**

**Questionário:  
Consciência corporal e percepção psicológica em praticantes de lao qigong**

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Tempo de prática: \_\_\_\_\_

1. Já praticou outras atividades físicas?

Sim ( )

Não ( )

Quais? \_\_\_\_\_

2. Pratica outra atividade física atualmente?

Sim ( )

Não ( )

Qual (is)? \_\_\_\_\_

3. Já praticou alguma outra arte marcial?

Sim ( )

Não ( )

Qual (is)? \_\_\_\_\_

4. Quais os locais em que pratica o lao qigong?

\_\_\_\_\_

5. Qual a frequência semanal de prática?

\_\_\_\_\_

6. Qual a duração de uma sessão de prática?

\_\_\_\_\_

7. Na sua opinião, qual a diferença do lao qigong para outras atividades físicas e/ou métodos de treino para artes marciais?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para as próximas questões, pense na prática do lao qigong e responda:

8. Sentiu aumento de força desde o início da prática de lao qigong?

Sim ( )

Não ( )

Se quiser, pode comentar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Você acredita que houve alguma melhora na postura?

Sim ( )

Não ( )

Qual (is)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Você acredita que houve melhora na respiração?

Sim ( )

Não ( )

Se quiser, pode comentar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Já sentiu espasmos musculares nas pernas?

Sim ( )

Não ( )

Se quiser, pode comentar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Já sentiu espasmos musculares em outras partes do corpo?

Sim ( )

Não ( )

Quais? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Já sentiu sensações de insegurança ao tentar relaxar alguma parte do corpo?

Sim ( )

Não ( )

Quais? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Já sentiu a sensação de que suas pernas poderiam não ter força para sustentá-lo(a) em pé?

Sim ( )

Não ( )

Se quiser, pode comentar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Percebeu alguma mudança de comportamento desde iniciou a prática de lao qigong?

Sim ( )

Não ( )

Quais? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16. Percebeu alguma mudança em aspectos emocionais desde que iniciou a prática de lao qigong?

Sim ( )

Não ( )

Quais? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_