

## QIGONG: Uma Contribuição para a Educação Física Escolar<sup>1</sup>

Edson Ronei da Silveira Júnior<sup>1</sup>  
Carlos Luiz Cardoso<sup>2</sup>

### Resumo Abstract

Uma nova 'concepção de ciência' nos permitiu, através de uma pesquisa exploratória-descritiva, investigar o Qigong que é uma antiga prática corporal/corporeidade do povo chinês, aplicado tanto nas artes marciais, quanto na manutenção da saúde, e passou por 'altos e baixos', da perseguição pelo governo à utilização terapêutica em hospitais chineses. Segundo o referencial teórico consultado, existem várias pesquisas que se relacionam

---

A new 'science's conception' allowed us, through explore-descriptive research, investigate the Qigong that is ancient practical body language of Chinese people, applied as martial arts as in the health's maintenance. The Qigong passed high and low moments, since persecution of government until therapeutical use in hospitals' Chinese. According to material consulted theoretician, exists also some research that if relates with others

também a outras práticas milenares/antiquíssimas. Com relação à Educação Física escolar, alguns trabalhos buscam elementos componentes dessas práticas, direcionando os procedimentos didáticos, proporcionando novos significados na interação pedagógica. Quanto à inserção do Qigong na escola, a nossa experiência mostrou êxito junto às crianças da 3ª Série de uma Escola Pública Municipal de Palhoça/SC. Buscamos compreender (pela hermenêutica), esses novos elementos significativos em entrevistas com instrutores de Artes Marciais e professores Educação Física, além, é claro, de registros fotográficos e pela fundamentação teórica, com seus aspectos norteadores das antiquíssimas técnicas corporais de origem oriental.

Palavras chave: Qigong, Se-movimentar, Educação Física Escolar, Artes Marciais.

ancient practical. With relation school Physical Education, some works search elements about these practicals, directing didactic procedures, providing new meanings in the pedagogical interaction. As for insertion Qigong in the school, our experience showed success with the works together children of 3o semester Municipal Public School in Palhoça city. We search to understand, through hermeneutics, these new significant elements in interviews with instructors Martial Arts and professors Physical Education, besides, photographic registers and theoretical grounding, with its aspects that showed us ancient body language techniques of eastern origin.

Key Words: Qigong, Movement, School Physical Education, Martial Arts

## Considerações iniciais

Percebe-se em Brito (1996), Capra (1998) e Bracht (2003), uma nova concepção de ciência e de homem, que abrem espaços para práticas como o Qigong, onde em certa perspectiva, a Educação Física na escola pode ser um elemento de 'disciplinação' do ser humano, bem como serve para a 'construção' de uma nova concepção de corporeidade exigida pelas atuais condições 'espaço-temporais do se-movimentar', de um novo 'tempo-presente', dentro de uma nova 'épo-

ca'. Com base nisto, a Educação Física pode agir possibilitando um novo 'sentir-se', visando resgatar uma liberdade, que vem sendo oprimida, no que diz respeito aos movimentos 'externo e interno'. Esse trabalho buscou compreender os conhecimentos inovadores como o Qigong, pois atividades como estas, vêm despertando interesse no ocidente, mas não apresentam muitas fontes científicas à Educação Física Escolar. Dessa forma, a inserção de diferentes culturas de movimento, podem ser temas geradores, partindo da 'cultura primeira' de cada aluno, chegando-se à cul-

tura elaborada do grupo, como diz Capela (2003). O atual momento que vive a Educação Física, com várias reflexões internas, torna-se propício à apresentação de novas concepções de se-movimentar, enriquecendo as inúmeras possibilidades que os estudantes já trazem para a escola. Esse passa a ser o ambiente adequado para a oferta de 'práticas inovadoras', que busquem 'transcender horizontes lineares' através de movimentos diferentes no cotidiano escolar, mas que podem ser incorporados, ganhando novos 'significativos' entre os alunos.

Encontradas algumas grafias diferentes para Qigong. Normalmente as mais comuns são, Qi Gong, Chi Kung, Chi Gong, Chi Gung e Tchi Kung. Esta variação ocorre em parte, devido aos modelos de transcrições, que geralmente são, o Pinyin que é o sistema de tradução oficial da República Popular da China desde 1958, e o método da Escola Francesa do Extremo Oriente – EFE0, conforme relata Habersetzer (1994).

### Fundamentação metodológica (tipo de pesquisa, coleta de dados, instrumentos e interpretações)

Nossa pesquisa é exploratória-descritiva, que conforme Gil (1991), tem o objetivo propor-

cionar maior familiaridade com um tema, buscando torná-lo mais explícito, com planejamento flexível, possibilitando a consideração de seus vários aspectos, envolvendo desde levantamentos bibliográficos, entrevistas, experiências práticas e também análises e interpretações de exemplos de aula.

As entrevistas realizadas com os professores de Tai Chi Chuan e Educação Física que utilizam em suas aulas o Qigong, foram gravadas em fita k7 no próprio local de trabalho, e posteriormente transcritas, analisadas e interpretadas. Com base nas respostas dos entrevistados, foram preparadas quatro aulas, realizadas com alunos da 3ª série da E.R. Aririú da Formiga. Os temas das aulas estão vinculados ao Qigong. Estas experiências foram registradas em fotografias, analisadas e interpretadas.

### Fundamentação teórica

Segundo Chuen (1979), Qi é a força viva e invisível do universo. Essência da existência humana, energia que circula por todo o 'corpo' nos canais conhecidos como meridianos, os quais muitas vezes seguem um percurso paralelo ao sistema cardiovascular. Já Chia e Arava (1996), dizem que esta concepção não é única na China, pois pesquisadores contaram quarenta e nove culturas no mundo que têm uma palavra relacio-

nada ao mesmo princípio, indo desde prana no sânscrito Indu, a neuatoneyah em Lakota Sioux da América do Norte, até num que significa ponto efervescente na linguagem de Kalahari Kung da África do Sul. Pode ainda ser chamada de Chi, que na língua Japonesa significa sangue, ou como dizem Chia e Winn (1998), é a eletricidade do corpo humano. Aparecendo também como Ki, a energia intrínseca, espiritual e vital, que emana do Tientien, tendo ainda no idioma nipônico o significado de árvore, arbusto, madeira, estado de espírito, humor, sentimento e mente. Já Tohei (2000), diz que ela nos dá a vida e faz parte do universo, da mesma forma o qi pessoal está em constante intercâmbio com o cósmico, do qual é inseparável. Crompton (1994) diz que é a força interior, e o Qigong é o 'cultivo dela'. Portanto, diante dessas constatações, o cultivo da força interior é o propósito do sistema de ensino, assim o qigong cultiva nossa 'força interior'.

A teoria e a prática de exercícios e de meditação, voltados à saúde, são muito antigos, podendo ser anteriores à escrita, diz Liu (1995). E o Qigong é um desses exercícios, pois sua origem confunde-se com surgimento da civilização chinesa. Conforme Chia e Li (2001), novas descobertas arqueológicas provam que a ginástica e os exercícios respiratórios eram praticados na dinastia Chou

(1100 – 221 a. C.) Já Lee (2000), atribui a Huang Ti a invenção da medicina e dos rituais com exercícios, movimentos, e danças. Zhaohua (1988) comenta que na dinastia Jin (265-420 D.C.), o físico e filósofo taoísta Ge Hong, incluiu o Qigong nas Artes Marciais. De acordo com Hung (1991), embora a expressão 'exercícios de cura' seja recente, seu uso terapêutico foi observado a 3000 anos atrás. Mesmo antes, no período de T'na Yao (2300 a.C.), as pessoas dançavam como terapia da artrite, no período dos Reinos Combatentes (403-221 a.C.), o Do-in (tao-in) e o Ta-Na (exercício respiratório) foram introduzidos pelos taoístas como terapia. Retalhos de seda bordada, encontrados por arqueólogos em Changsha, atestam a antiguidade do exercício, mostrando posturas de meditação e ginástica. De acordo com Carnie (1999), no início do século XX, as várias formas de medicina e de exercícios tradicionais foram perseguidos, e o governo aboliu muitas técnicas, para introduzir as tecnologias ocidentais, até que Mao Tse Tung chegasse ao poder em 1940, empenhando-se em recuperá-los. Mas entre 1966 e 1976, com a Revolução Cultural as práticas antigas foram novamente 'perseguidas', com a prisão de alguns mestres de Qigong, conforme Liu e Perry (1998). Em 1979 essa arte passou a ser conhecida pelo povo, pois o governo compreendeu

sua importância pesquisando e registrando-a. Como os resultados da medicina oriental e ocidental são semelhantes, recrutou-se especialistas em Qigong, por considerá-lo viável, junto à acupuntura, fitoterapia, moxabustão e a medicina ocidental.

De acordo com Kit (1999), em 1978 o médico Lin Hou Sheng transmitiu Qi para instrumentos científicos que registraram radiações infravermelhas e em 1980 o aplicou como anestesia em onze pacientes submetidos a cirurgias. Russel Jr. (1995) relata que uma conferência médica sobre Qigong, realizada em Pequim em 1988, foi assistida por 600 pesquisadores de vários países. Souchard (1992) cita que a 'respiração' vem despertando a preocupação do homem já faz muito tempo. Primeiro houve o interesse dos Hindus e Chineses pela 'expiração' e somente no séc. XX o ocidente despertou para a 'inspiração'. Conforme Souza (1996), estudos revelam que a 'respiração profunda' libera endorfina na corrente sanguínea, e esta atua no córtex cerebral, ajudando-nos a 'esquecer e eliminar sensações de receio e pavor', atuando também eficazmente no controle e regulação de vários órgãos. De acordo com Brennan (1991), o Dr. Zheng Rongliang, da Universidade de Lanzhou, na China, mediu a 'energia vital' emanada pelo 'corpo', observando as irradiações provocadas por um mestre de Qigong,

e as do campo de energia de um clarividente. Os resultados mostraram que o sistema de detecção corresponde a irradiação em forma de 'pulsação', que sai da mão do mestre de Qigong, é diferente da vinda da mão do clarividente. No Instituto Nuclear Atômico de Xangai, mostraram que algumas emissões de força vital dos mestres de Qigong parecem ter uma 'onda de som' de frequência muito baixa, que é apresentada como uma onda portadora flutuante de baixa frequência. Em alguns casos, a energia Qi também era detectada como um fluxo de micropartículas de quase 60 micros de diâmetro, e desenvolviam uma velocidade entre 20 a 50 cm por segundo.

Conforme Martins e Leonelli (1998), o Qigong é ensinado nas Universidades da China, fazendo parte do currículo em escolas de 'Medicina Tradicional Chinesa', pois é usado para tratar doenças como o câncer. Segundo Amaral (1987), os 'movimentos relaxados' e 'conscientes com fluência e ritmo', proporcionam um 'estado muscular sem tensões', e as projeções mentais positivas ajudam a relaxar através da 'vivência' de situações agradáveis, motivando para uma 'nova filosofia de vida', integrando 'corpo, mente, razão e emoção'. Já Liu e Perry (1998) citam ainda algumas doenças que podem ser tratadas com o Qigong, como artrite, obesidade, alergia e

aids. Para Amaral (1984) esta prática beneficia o metabolismo ajudando a prevenir doenças da meia idade, como o endurecimento das artérias e articulações, estimulando todo sistema respiratório, circulatório e nervoso. Liu e Perry (1998) dizem que pesquisas examinaram diversos métodos em pessoas que praticavam pelo menos três vezes por semana, ficando comprovado seus efeitos positivos sobre a saúde, desde o bom funcionamento do coração até o retardamento do envelhecimento. Ainda mencionam que como clínico especialista em câncer, no Hospital da Cruz Vermelha em Xangai, Liu cuidou de milhares de pacientes, obtendo bons resultados no seu método que reunia medicina chinesa e ocidental. Citam ainda que a causa do câncer depende de 'desequilíbrios nas áreas, ambiental, física, química, biológica e psicológica', e para se prevenir esta doença deve-se ter além de um bom condicionamento físico, cuidar da dieta alimentar, manter a 'estabilidade emocional' e evitar a poluição. Isto levará a um alto nível de 'força' do sistema imunológico. Kit (1999) também fala que o Qigong tem obtido bons resultados na luta contra o câncer. De acordo com Amaral (1987) os resultados da aplicação do Qigong, na prevenção e cura de doenças, está cadastrado nos hospitais chineses desde 1950.

## Aspectos filosóficos (Tao, Taichi, Yin/Yang, Wu Wei e os 5 Elementos)

Conforme Huang (2000), o símbolo da caligrafia chinesa para Tao é composto por uma cabeça que significa 'sabedoria, e um pé que tem o sentido de caminhar', traduzido fica: 'andar no caminho da sabedoria', que produz mudança de atitude e de consciência, pela reestruturação do ponto de vista referente aos conceitos das coisas, auxiliando a perceber aspectos mais amplos da natureza e o relacionar-se com ela. Lao-Tse, o sábio da antiga China, é o supremo mestre do Tao, pois sua obra o Tao Te King, serve de base ao Taoísmo.

Segundo Despeux (1991), o Taichi representa a 'unidade suprema', o 'princípio primeiro' que rege o universo e comanda a relação entre o yin e yang, Chi neste caso, significa 'viga de uma casa', pivô ou eixo. O termo aparece pela primeira vez no I Ching - O Livro das Mutações, entre os séculos VI e V a.C. Provavelmente nenhum outro pensamento além do chinês, tenha desenvolvido nesse nível, as analogias entre o 'macrocosmo' que é o 'universo', e o 'microcosmo' que é o 'ser humano'. Dessa forma o Taichi é um dos 'sistemas de representações' aplicáveis a todos os campos do 'conhecimento humano', onde o cosmos é represen-

tado por ele, assim como o ser humano também é. Neste símbolo, a parte clara representa yang e a escura yin.

Conforme Wen (1989), desde o início a Teoria do Yin-Yang passou pelo processo científico, onde as primeiras observações realizadas levaram à conclusão de que a estrutura básica do 'ser humano' é a mesma do universo. Dessa forma, todos os fenômenos da natureza foram classificados em 'dois pólos', tudo que apresenta como características, força, calor, claridade, superfície, dureza, grandeza, e peso, é yang, e os que demonstram tendências opostas são yin. Estas idéias são aplicadas nos diversos campos do 'conhecimento oriental', e foram descobertas por Fu Xi, o lendário 'imperador amarelo', conforme Lee (2000).

Segundo Huang (1979), Wu Wei é não interferência, princípio do comportamento 'cooperativo' máximo com o 'modo de ser da natureza', onde as ações são harmoniosas. Ele pode ser interpretado como um 'combinar-se instantâneo' com as circunstâncias, sem a imposição artificial da vontade. Cooperar com o modo como as coisas são, em vez de insistir em 'controlar' ou 'manipular as situações'. De acordo com Habersetzer (1994), é a busca de um 'estado sem desejo', onde a 'quietude e a serenidade' são fatores de realização, pois um 'espírito'

agitado deforma a realidade e perde o 'domínio do corpo'. A ação que decorre dessa atitude é tão 'espontânea' e natural que excede o alcance comum, vulgar, procedida de hesitações, ela é eficaz porque está em conformidade com o Tão. Só 'espontaneidade' cria o 'movimento perfeito', que se inscreve então, 'fora de si', na harmonia do 'grande movimento celeste'.

Conforme Chonghuo (1993), os chineses mais antigos chegaram à conclusão, através da prática, da observação, e da vida, que os 5 elementos são fundamentais para a constituição da natureza. De acordo com Liu e Perry (1998), a medicina chinesa é baseada neles e na 'cura natural', pois todos os fenômenos do universo estão relacionados à 'interação' entre as 'cinco substâncias': madeira, fogo, terra, metal e água, que estão sujeitas aos ciclos de 'produção e controle', que são duas partes inseparáveis. Sem a primeira não haverá o movimento que muda as coisas. Inexistindo a segunda, as coisas jamais poderão manter a mudança e o desenvolvimento normais de uma harmonia. A primeira foi documentada no período dos Estados Guerreiros (221 - 476 a.C.), mas foi durante a dinastia Song (960 - 1279 d.C.) que começou a fusão entre os dois sistemas.

## Aspectos da medicina tradicional chinesa

A Medicina Tradicional Chinesa baseia-se no estudo do Qi, afirmando que ele é a 'raiz da vida', e o comandante do sangue. Sua circulação influencia todo corpo. Os Meridianos são os canais por onde circulam as energias que podem ser yin ou yang. Conforme Wen (1989), elas estão ligados aos órgãos, vísceras e 'funções energéticas do corpo', e associados aos 'cinco elementos'. Yamamura (1995) diz que, os canais de energia situam-se ao longo dos 'septos musculares', dentro dos músculos, ou entre eles e os ossos. De acordo com Nan (1988), existem outras tradições como a do budismo esotérico e do yoga, que citam canais semelhantes. Existem ainda os '8 vasos maravilhosos' ou 'canais psíquicos' como diz Wen (1989), que estão localizados nos braços, pernas e tronco, podendo tanto 'armazenar como transmitir energia'. Segundo Liu (1995) eles levam o Qi a cada célula do corpo. Conforme Martins e Leonelli (1998), os canais tendinomusculares são responsáveis pelo transporte da energia defensiva. Estão ligados aos meridianos principais para garantir as funções de proteção e nutrição das áreas percorridas em níveis mais superficiais. O transporte da energia pelos canais extraordinários, chega aos meridianos princi-

pais através dos canais de ligação. De acordo com Chonghuo (1993), o mecanismo de desequilíbrio da circulação de energia depende de muitos fatores como as variações energéticas externas, provocadas pelo clima ou meio ambiente, as lesões corporais e a desarmonia dos 'sistemas internos'. De acordo com Qin (1999) a prática regular do Qigong possibilita a 'manutenção e equilíbrio do fluxo energético normal'.

## Pontos essenciais para a prática do qigong

Conforme Lee (1995), os vários métodos de Qigong têm pontos essenciais em comum, como a 'prática relaxada, quieta e natural'. Completo relaxamento do corpo, com a boca e os olhos entreabertos e a coluna vertebral reta. Sequência alternada de pensamento e respiração. Concentração no 'dantian' e na 'respiração suave'. Combinação dos exercícios com repouso. Prática da respiração abdominal com a natural, para não cansar os músculos respiratórios e não provocar efeitos negativos. Praticar persistentemente e progredindo passo a passo. Sempre se deve escolher um exercício adequado. Conforme Liu e Perry (1998), o Qigong deve ser praticado 'todo dia', com pelo menos três repetições para cada exercício, concentrando-se nos movimentos lentos, mantendo a



'mente calma' e a 'respiração tranqüila', harmoniosa e profunda. Amaral (1984) diz que devemos permanecer relaxados, buscando 'harmonia interna e externa', para a circulação sanguínea fluir livremente, sendo a movimentação suave, circular e controlada pela mente. A 'imaginação e visualização', são fundamentais para fazer a 'energia circular' pelo corpo e equilibrar os meridianos, como diz Huang (1979). De acordo com Lee (1995) a eficácia do Qigong depende do 'grau de quietude', e quanto mais profundo for, mais benéficos serão os exercícios. Ainda Lee (1995), diz que há cinco formas de entrar em 'estado de quietude': 1) dominar o pensamento concentrando-se intensamente no 'dantian'; 2) focalizar a atenção na respiração; 3) contar os ciclos respiratórios mentalmente; 4) repetir silenciosamente algumas palavras (relaxamento e silêncio); e 5) escutar a respiração com a 'atenção' voltada ao seu ruído.

## Respiração

Segundo Till (1997), a respiração é um 'grande elo entre o corpo e o espírito', exercendo uma profunda influência sobre os 'eventos psicossomáticos', e com seu treinamento sistemático, o ser humano pode chegar a um sensível bem-estar, conseguindo realizar experiênci-

as positivas em todos os níveis de sua existência. Conforme Amaral (1987), cientistas dizem que o homem moderno utiliza um terço da capacidade respiratória, fazendo funcionar apenas a parte superior dos pulmões, e quase 75 % das pessoas não realizam a respiração completa ou mesmo a 'respiração abdominal'. De acordo com Lewis (1999), quando o homem inspira, absorve o oxigênio expelido pela vida vegetal, na expiração solta o dióxido de carbono para o meio ambiente, onde será absorvido e transformado pela vegetação. A 'respiração faz parte da ecologia cósmica', está presente na conservação, transformação e troca de substâncias do complexo metabolismo da natureza, 'conectando o mundo interior do homem com o exterior da terra', bem como a toda 'vida orgânica' através da alteração entre yin e yang. Quando conseguimos compreender essa relação da vida como um todo, o processo respiratório 'mostra' como abandonar o velho e 'abrir-se para o novo', é um 'caminho' para viver quem e o que realmente o homem é, em 'busca da plenitude e do bem estar', é a base de uma 'boa saúde'. A mecânica da respiração depende da atividade executada, e 'estado psicológico' do indivíduo, pois ela pode oscilar entre 'rápida, lenta, superficial ou profunda', concentrando-se em uma ou mais das três fases principais do processo respiratório, que pode

ser 'diafragmático, torácico e clavicular'. Conforme Lewis (1999), na 'respiração profunda', as três fases ocorrem, iniciando com a contração do diafragma, que provoca leve expansão das costelas inferiores bem como da parte superior do abdômen, oxigenando assim as porções inferiores dos pulmões, em seguida, a parte mediana dos pulmões se expande, com projeção do peito na fase torácica, à medida que a inspiração prossegue, sendo que ao final desta, ainda existe movimento de ar verificável através de uma discreta elevação das clavículas, permitindo assim a expansão da porção superior dos pulmões. Normalmente as pessoas em qualquer 'estado físico' ou 'emocional', usam a respiração torácica e clavicular, poucos experimentam a 'diafragmática', assim raramente levam o ar às áreas profundas dos pulmões, onde muito sangue espera oxigenação. O 'processo respiratório' e sua relação com a 'produção de energia' no organismo são tão essenciais à sobrevivência do ser humano, que a 'natureza lhe deu pouco controle' sobre esta operação. De acordo com Lewis (1999), o sistema respiratório está conectado à maioria dos nervos sensoriais do corpo, isto explica porque todo estímulo repentino ou crônico vindo dos 'sentidos', afeta a força, profundidade ou velocidade da respiração, podendo inclusive 'interrompê-la'. Uma 'emo-

ção positiva' pode tirar o fôlego momentaneamente, em contrapartida a dor, a tensão ou o estresse geralmente aceleram a respiração, diminuindo a sua profundidade. Controlando a respiração, os 'impulsos nervosos' provenientes do 'córtex cerebral' em decorrência deste 'comando intencional', ignoram o centro respiratório e percorrem o mesmo caminho usado para o controle voluntário dos músculos.

Conforme Lee (1995), a 'respiração é o alicerce do Qigong', e com a prática o movimento respiratório, passa do habitual torácico para o abdominal, da respiração superficial à 'dantian'. Como consequência, a capacidade pulmonar aumenta, promovendo a 'absorção de oxigênio' e a 'circulação sanguínea', melhorando a digestão e a assimilação por efeito da massagem nos órgãos internos. Essas mudanças fortalecem o corpo e combatem as 'enfermidades'. De acordo com Amaral (1987), no nível básico, a respiração do Qigong pode ser ativa/yang ou passiva/yin. Os exercícios ativos 'guiam' a energia vital através de áreas específicas do corpo, bem como a circulação sanguínea, enquanto os exercícios passivos são executados com o indivíduo deitado, sentado ou de pé, ajustando e controlando a respiração e a mente. Geralmente pratica-se esse tipo de 'respiração terapêutica', inalando pelas narinas e exalando pela boca. Básica-

mente a respiração pode ser classificada em 'quatro espécies', que segundo Amaral (1987), isso vai dependendo do tipo de exercício, do nível de prática de cada indivíduo, bem como do objetivo com que a estão utilizando. A respiração natural é o fenômeno fisiológico, instintivo e involuntário, sem esforço e suave, porém superficial. Já na abdominal que é controlada, durante a inspiração, o diafragma desce, e a parede abdominal sobressai, invertendo o movimento durante a expiração, isto serve para ampliar o movimento do diafragma e do abdome. Com a respiração inversa, os movimentos do diafragma e da parede abdominal são precisamente inversos ao da respiração abdominal, pois são mais amplos e mais fortes. Na respiração pausada, entre a inspiração e a expiração, há uma pausa para prolongar a duração da primeira ou da segunda.

### Educação física, terapias corporais e as filosofias orientais

Como pudemos ver, a respiração é a chave do Qigong e de outras técnicas corporais. Parece incrível, mas poucos autores brasileiros tratam do tema com a devida atenção. Um dos pioneiros é Gaïarsa (1984), que fala ainda de outros aspectos das técnicas orientais. De

acordo com ele, em 1972, nas atas do Congresso Internacional de Educação Física, que ocorreu em Munique, paralelo à Olimpíada, de 1200 páginas, existem 50 dedicadas ao uso da 'imaginação no treinamento'. Para o ocidente é um marco de 'mudança do pensamento' esportivo, psicológico e filosófico, mas no oriente, isso já é usado numa função 'auto-educativa' há muito tempo, onde o que entra pelos olhos se faz no corpo, e este por sua vez responde a tudo o que vê. Huang e Lynch (2000) reforçam esta idéia quando falam da utilização de técnicas de 'visualização' para aperfeiçoar uma atuação e desenvolver resoluções interiores. Dizem que o yoga, e a meditação da Índia, as artes marciais orientais e a hipnose, são outros exemplos de como as 'imagens mentais' mostram um aspecto integral da atuação de uma pessoa. Atualmente esses conhecimentos estão sendo 'introduzidos' nos esportes e exercícios, onde atletas de ponta, não permitindo que o 'acaso' determine o resultado de suas atuações, obedecem a um treinamento onde 'mente e corpo' trabalham 'sincronizados'. Ainda Huang e Lynch (2000) citam pesquisas de anatomistas que mostraram como as imagens possuem um 'impacto' poderoso em cada célula do corpo, onde os grupos musculares envolvidos em determinado movimento são 'ativados por imagem', e

a visualização permite, num 'nível subliminal', o envio de mensagens aos músculos pelo 'sistema nervoso central'. Souza (1996) mostra exercícios parecidos com os do yoga em seu trabalho de 'psicobioenergética', mas alerta dizendo que estes jamais substituem a 'terapia' e não resolvem problemas 'emocionais profundos', que necessitam 'atendimento profissional'. Mas a execução regular aumenta a vitalidade e a capacidade para o 'prazer'. Este método combina 'trabalho corporal e mental', auxiliando os atletas a resolverem seus problemas emocionais e perceberem seu 'potencial para o prazer e a alegria de viver', pois o que ocorre no corpo, é refletido na mente e vice-versa. O fato das técnicas citadas acima estarem sendo aplicadas no treinamento esportivo, não impede que possam fazer parte da Educação Física Escolar, como instrumento de motivação e variadas possibilidades para o aluno, dependendo é claro, da forma como entrarão em contato com estes conhecimentos. Outros autores desenvolveram trabalhos que caminhem no mesmo sentido do qigong e aplicaram, na área educacional, como Kunz (2002), sugerindo atividades como 'respirar e descontrair', e Lima (2000), que aplicou seus conhecimentos sobre a filosofia oriental na escola ocidental.

A respiração parece não ser apenas um processo fisiológico para

levar oxigênio às células, ...com ela ...nos ligamos inteiramente à natureza, com ela nós desenvolvemos o nível de consciência do viver, nós nos vinculamos a fontes de energia cósmica que vão além da oxigenação celular. Com a respiração há um importante processo de integração com a natureza, pois pessoas, animais e plantas respiram e uns respiram o que outros exalam e vice-versa. Portanto, há uma energia vital na respiração, que precisa ser conscientemente aproveitada (KUNZ, 2002, p.35).

Lima (2000) faz uma reflexão profunda sobre saúde em poucas palavras, demonstrando a plenitude que o tema proporciona, fazendo a relação do conceito ecológico, com o ponto de vista chinês, onde mais uma vez o termo 'energia vital' aparece.

Do ponto de vista ecológico, o organismo saudável é aquele que está em harmonia e bem estar físico, mental e social, em constante evolução, mutação ou em busca de transcendência. Uma vez que a pura ausência de doença não é sinônimo de saúde, então a cura deve ser encarada como processo de readaptação e reintegração do organismo às condições ambientais causadoras do desequilíbrio. Os chineses também demonstram esse tipo de concepção de saúde e cura, por intermédio do conceito de qi, que corresponde à noção de energia vital (LIMA, 2000, p.50).

Bertazzo (1998) diz que os chineses possuem e praticam, há muito tempo e em larga escala, um 'ensinamento' que ele chama de "psicomotricidade requintado", sendo uma verdadeira 'escola de movimento', identificado às vezes como tai chi chuan. Cita ainda que toda a terapêutica chinesa da automassagem até a ginástica e o próprio tai chi chuan, são conhecimentos que costumamos classificar como 'exóticos', mas na verdade se desenvolveram como um 'sistema' muito eficiente de 'auto-ajuda', cuja base é a motivação gerada pelo 'conhecimento do corpo' e seu funcionamento. Já no ocidente, a informação a respeito do corpo e da psique foi confinada ao jargão científico e aos 'anais da elite médica', provocando ignorância do homem comum com relação às suas próprias estruturas corporais.

Quando delega à autoridade médica responsabilidade total sobre seus músculos, ossos, vísceras e mente, o indivíduo se desapropria do próprio corpo, ao mesmo tempo, na adoção de uma estratégia terapêutica individual, pseudosofisticada, o conhecimento de nossas estruturas é repartido entre feudos: o padre sabe do problema espiritual, o psicólogo conhece o problema mental, o médico resolve o problema visceral. E o doente? (BERTAZZO, 1998, p.07).

Existem vários métodos de 'terapias corporais', que se aproxi-

mam ou se apropriam de técnicas orientais. Podemos citar por aproximação a bioenergética de Lowen, que dedica atenção especial à respiração, bem como o método criado por Feldenkrais baseado na auto-imagem, envolvendo quatro elementos principais: movimentos, sentimentos, sensações e pensamentos. A eutonia, ou 'educação psicofísica', criada e desenvolvida pela alemã Gerda Alexander, que se baseou de experiências na busca do 'despertar da consciência' para o 'cultivo da unificação entre mente e corpo'. O trabalho de Reich também pode ser relacionado às filosofias orientais, pois os 'anéis de couraça muscular', têm a localização muito parecida com as dos centros de energia da 'medicina ayurvédica'. É claro que não se pretende falar aqui de todos os 'métodos terapêuticos' que tem afinidades com as filosofias orientais, no entanto é preciso dizer que muitos deles se apropriam de alguns conhecimentos, ocultando outros, como alerta Bertazzo (1998).

## Reflexões sobre as aulas

Com base nas entrevistas pensamos que o desenho animado 'Dragon Ball Z', seria a melhor alternativa para se fazer a aproximação com o Qigong, pois de acordo com um dos professores entrevistado, essa 'imagem é algo da cultura das crianças'. É veiculado em programa infantil de

uma rede de televisão, além disso, traz elementos referentes ao Kung Fu, como 'energia e concentração' e que também foram citados pelo instrutor de Tai Chi Chuan. A 'luta' também é mais um exemplo, além de outras questões relacionadas à conduta, pois aparecem no 'combate do bem contra o mal para salvar a terra'. Assim, esse tema do desenho animado da TV, como outros, podem ser explorados nas aulas de Educação Física, buscando uma aproximação com a filosofia oriental, que embasa as práticas corporais do Qigong, do Tai Chi Chuan e do Kung Fu.

Podemos observar através dos registros descritivos e das fotografias, que na primeira aula (26 de outubro de 2004), o tema utilizado foi o 'Dragon Ball Z'. Tal assunto chamou atenção, pois de fato, já de imediato algumas crianças começaram a cantar juntos, a música que introduz o seriado na TV. Conforme a história ia se desenrolando, alguns meninos se manifestaram dizendo que eles 'eram personagens'. O professor lembrou a eles que isso também poderia ser 'incluído no desenho e na redação depois, no final da aula, pois o barulho está atrapalhando alguns colegas agora'. Após a exibição do filme de desenho animado, os alunos deram suas opiniões, algumas meninas falaram que 'era chato, por ter muita violência e muita brig. Por isso muitas crianças não assistem esses tipos de desenhos'. En-

quanto os meninos 'gostaram justamente por haver muita luta', e os personagens apresentarem 'poderes, energia e imaginação', ficou claro o interesse deles pelas 'artes marciais'.

Na segunda aula (28 de outubro), as crianças apresentaram suas redações sobre o 'desenho animado', exceto algumas, pois 'se esqueceram de fazer'. De uma forma geral as meninas escreveram sobre 'a grande quantidade de lutas', mas uma percebeu o enfoque do desenho "na luta do bem contra o mal". Já os meninos falaram mais, pois "eles gostam de brigar", "os 'guerreiros z' lutam contra o mal para proteger a humanidade. Eles são fortes e poderosos", "os bonequinhos têm poderes incríveis", "o mal começa ganhando e aí o bem sempre ganha do mal", "o desenho tem muita imaginação", "os personagens têm poderes, são fortes, inteligentes. São energizados", "os 'Saiajim' defendem as pessoas contra o mal", "alguns brincam de luta", "Vedita' as vezes é do bem, as vezes é do mal". Como nem todos os alunos apresentaram trabalho de desenho e redação, ficou definido pelos que estavam presentes nessa aula, que na próxima eles fariam 'cartazes', com base no que foi 'apresentado até o dia de hoje', referindo-se ao "desenho que assistiram", relacionando com as aulas de Educação Física e a escola. Apesar de saberem pouco sobre o tema, algumas meninas foram 'pesquisar' para apresentarem seu trabalho. Já para os

meninos foi mais fácil, pois 'a maioria têm álbuns e/ou livros sobre o desenho'.

Na terceira aula (29 de outubro), as crianças foram 'distribuídas em quatro grupos com cinco alunos cada um'. Levaram seus materiais para elaboração dos cartazes. Conforme ficou combinado, 'cada equipe se deslocou ao lugar que acharam melhor para trabalhar', e permaneceram ali até que todos terminassem suas tarefas. A pergunta mais freqüente girava em torno 'de, se estava certo o que escreviam, pintavam, colavam, etc.', e o professor respondia que 'se eles achavam que sim, bastava explicar depois para os outros', "tudo está certo e depois vocês vão explica tudor". Quando todas as equipes terminaram seus cartazes, começaram as apresentações no grande grupo. Cada aluno pôde explicar o que havia feito, respondendo às perguntas dos demais, quando isso era solicitado. Como os grupos se constituíram por 'afinidades', um deles foi formado 'só por meninos', outro 'só por meninas', e os outros dois eram de meninos e meninas juntos. O interesse dos alunos aparece nos cartazes, com destaque para 'a luta'. O interesse das meninas aparece com destaque para um cartaz cheio de 'corações e flores', enquanto que os cartazes do grupo onde haviam meninos e meninas ser mais discretos, embora muito rico em vários desenhos diferentes, não

era como os outros que tinham um só tema.

Na quarta aula (04 de novembro), propomos aos alunos uma aula com 'atividades diferentes', o professor 'fez a apresentação' dizendo que eram 'exercícios vindos de muito longe', depois perguntou se alguém conhecia Tai Chi Chuan e Qigong, e um outro aluno disse que 'Tai Chi Chuan, era uma cidade da China'. O professor "fala que não sabe se realmente era uma cidade, mas que conhecia como 'arte marcial' vinda deste país". Os meninos ficaram 'interessados' mas as meninas 'nem tanto'. O professor solicitou aos alunos que escolhessem seus lugares, 'podendo ficar, deitados, sentados, ou de pé' se desejassem. Avisou ainda que procurassem ficar numa 'posição confortável', pois 'ficariam um tempo sem se movimentar', mas se não conseguissem 'tudo bem, bastava não fazer barulho, para não atrapalhar os demais'. No primeiro exercício a maioria dos alunos conseguiu 'permanecer de olhos fechados com facilidade'. Passaram então para o segundo exercício, onde deveriam 'prestar atenção na música', em 'si mesmo', e 'na respiração'. Quando perguntados sobre 'o que sentiram', uns disseram que 'era relaxante', outros 'que foi muito bom'. Um aluno chamou mais atenção quando falou, "amei, vou tentar fazer à noite antes de dormir", e foi gratificante 'ouvir estas palavras'. O ter-

ceiro exercício tem duas fases distintas. Na primeira, as crianças tentarão 'se movimentar como nuvens', do jeito que imaginaram, sendo orientadas a continuar de 'olhos fechados, prestando atenção na respiração, na música e neles mesmos'. Na segunda etapa do exercício o professor executou, como no Tai Chi Chuan, e eles 'fizeram o movimento como conseguiram'. Com relação ao movimento de 'empurrar a terra', ocorreu como no terceiro exercício, onde na primeira fase foi feita uma 'interpretação do nome do movimento, buscando aproximá-lo de algo que eles já conheciam no seu cotidiano e que era parecido com isso' e eles expressaram o movimento do 'jeito como eles imaginaram'. Já na segunda etapa do exercício, as crianças 'prestaram atenção' na execução feita pelo professor, como se faz no Tai Chi Chuan, e seguindo as orientações anteriores, de 'olhos fechados e concentrados em si', buscaram 'fazer o movimento da melhor maneira possível para eles mesmos, bem lentamente', como foi 'pensado' quando eles deram o exemplo do 'empurrar a terra'.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A respeito da 'inovação e da experiência' realizada com as crianças da 3ª Série da Escola Reunida Aririú da Formiga, da Rede de Ensino Público do Município de Palhoça/SC, vale ainda dizer que o primeiro e o

segundo exercícios de Qigong apresentados às crianças, foram adaptados do método Fang Sung Kung (exercício respiratório de relaxamento), por ser de fácil execução. Já os outros dois movimentos foram retirados da primeira e terceira seqüência do Tai Chi Chuan, estilo Wu.

Sobre a 'inovação', compreendemos que é possível se oferecer outras atividades 'desconhecidas do cotidiano escolar', desde que se busquem alternativas, para fazer uma 'ponte com a cultura das crianças'. Neste caso específico do Qigong, a ligação foi realizada com base no desenho animado, mas como os próprios entrevistados disseram, existem outras formas, podendo se recorrer a outros filmes sobre 'artes marciais', ou até mesmo os elementos do próprio Kung Fu, não deixando de lado o centro de atenção dos alunos ficar disperso, solto, sem possibilidade de ligação com a vida cotidiana. Cabe aos professores 'buscarem elementos na cultura primeira de movimento', como disse Capela (2003) e também no 'mundo de movimento das crianças', conforme Hildebrandt-Stramann (2003), enriquecendo assim, o 'mundo de conhecimento das crianças', sem deixar de lado aqueles conhecimentos que 'elas já possuem', onde cada indivíduo pode somar à bagagem que já traz consigo (experiência passiva – acumulada no tempo), junto das outras experiências, essas con-



figuradas na composição/encenação de todo o grupo (experiência ativa – construída na intensidade do tempo, a vivência). Dessa forma, serão respeitados ‘os saberes e os modos-de-ser dos alunos’. É possível que os professores e alunos trabalhem em conjunto, visando estimular a participação e enriquecer ainda mais ‘a sabedoria e o ser do ser humano’, do educador/educando. As ‘crianças nos apontam caminhos, basta estarmos abertos para perceber as experiências, deixando que ‘nos guiem’. Isso não é considerado perder ‘o norte’ de vista, mas como diz Cardoso (2004), é, isto sim, “descobrir outro ponto de vista a partir e de dentro de si mesmo”. Como aconteceu com a apresentação do Qigong, que a princípio deveria ocorrer na terceira aula, mas surgiu uma situação onde a turma sugeriu outra atividade. Não estava no planejamento e tomaria muito tempo. Então, dialogando com os alunos, o terceiro encontro foi “re-formulado”, e todos ganhamos com isso, principalmente o professor, pois ficou mais fácil entrar no tema do Qigong, apresentando cartazes e redações da própria imaginação dos alunos.

No início esta experiência didático-pedagógica parecia que ‘não daria certo’, pois é corriqueiro apresentar às crianças algo que ‘não desperta o interesse delas’ mas vimos agora que foi um pré-julgamento. Após a realização das entrevistas, fo-

ram aparecendo as possibilidades de ‘como se fazer uma experiência de aula’, aproximando o Qigong da realidade dos alunos. A experiência foi muito gratificante e exitosa, pois foi bom demais ‘ver as crianças envolvidas com as encenações da aula’, onde elas ‘podiam cooperar e compartilhar umas com as outras as suas imaginações’. Essa era a possibilidade de ‘se expressar sem medo de errar, sem se preocupar com os resultados no sentido de ganhar ou perder’, demonstrando assim que uma aula não tem necessariamente a ‘exigência da competição – uns contra outros’. Os alunos puderam mostrar seus conhecimentos sobre energia, tendo como base ‘o que sabiam sobre o desenho Dragon Ball Z’. Depois, na troca de informações, através das redações e cartazes, e por fim, experimentaram, por intermédio dos exercícios de Qigong e Tai Chi Chuan, a ‘energia neles mesmos’. O mais interessante é que ‘as crianças foram além daquilo que se imaginava nos planejamentos das aulas’, pois, com pequenas mas valiosas orientações, como ‘prestar atenção na música, na respiração e neles mesmos’, conseguiram relaxar com facilidade e ‘se sentiram bem com isso’. Até demonstraram interesse em aprender e praticar outras práticas corporais, pois como disseram alguns, “é algo muito relaxante, muito bom mesmo”, que tentariam fazer em casa antes de dormir, e seria “bom

fazer antes da provas, para ficar mais calmo". Houve ainda aqueles que experimentaram sensações de calor, e lembraram de 'pessoas queridas' e que sentiram tão bem que 'dava vontade de dormir'. Para encerrar as reflexões sobre as experiências, citamos o comentário de uma criança, que falou que 'estava cheia de energia' - "amei".

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, S. Chi-Kun a respiração taoísta. São Paulo: Summus. 1984.
- \_\_\_\_\_. Em busca do samurai. São Paulo: Agora. 1987.
- BERTAZZO, I. Cidadão corpo. 3. ed. São Paulo: Summus. 1998.
- BRACHT, V. Sociologia crítica do esporte uma introdução. 2a. ed. Ijuí: Unijuí. 2003.
- BRENNAN, B. A. Mãos de luz. 6. ed. São Paulo: Pensamento. 1991.
- BRITO, C. L. de. Consciência corporal repensando a educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- CAPELA, P. R. Cadernos da disciplina cultura popular na escola do curso de especialização em educação física escolar. Florianópolis: UFSC, 2003.
- CAPRA, F. A teia da vida. São Paulo: Cultrix, 1998.
- CARDOSO, C. L. Emergência humana, dimensões da natureza e corporeidade: as atuais condições espaço-temporais do 'se-movimentar'. Revista Motrivivência, ano 16, n.22, p.93-114, junho 2004.
- CARNIE, L.V. Chi gung (qigong) cura chinesa. São Paulo: Pensamento, 2000.
- CHIA, M. A; ARAVA, D. A. O orgasmo múltiplo do homem. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.
- CHIA, M. A; LI, J. A estrutura interior do tai chi. São Paulo: Pensamento, 2001.
- CHIA, M. A; WINN, M. Segredos taoístas do amor. São Paulo: Rocca, 1998.
- CHONGHUO, T. Tratado de medicina chinesa. São Paulo: Rocca, 1993.
- CHUEN, L. K. O caminho da cura. São Paulo: Manole, 2000.
- CROMPTON, P. L. O livro básico do tai chi. São Paulo: Pensamento, 1994.
- DESPEUX, C. Tai chi chuan - arte marcial técnica da longa vida. São Paulo: Pensamento, 1991.
- GAIARSA, J. A. Organização das posições e movimentos corporais. São Paulo: Summus, 1984.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- HABERSETZER, R. Tai Ji Quan esporte e cultura. São Paulo: Pensamento, 1994.
- HILDEBRANDT, R. Textos pedagógicos sobre o ensino da Educação Física. Ujuí: Unijuí. 2003

- HUANG, A. C. Expansão e recolhimento. São Paulo: Summus, 1979.
- HUANG, A. C.; LYNCH, J. O tao da boa forma interior. São Paulo: Pensamento, 2000.
- HUNG, C. T. Exercícios chineses para a saúde. 2. ed. São Paulo: pensamento, 1991.
- KIT, W. K. Chi Kung - qigong. São Paulo: Pensamento, 1999.
- KUNZ, E. (Org.). Didática da Educação Física. Ijuí: Unijuí, 2002. v.2
- LEE, M. L. Lian gong em 18 terapias. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2000.
- LEE, W. Tai chi-chuan simplificado. Osasco: Sampa, 1995.
- LEWIS, D. O tao da respiração natural. São Paulo: Pensamento, 1999.
- LIMA, L. M. S. O tao da educação. São Paulo: Ágora, 2000.
- LIU, D. T'ai Chi Ch'uan e Meditação. São Paulo: Pensamento, 1995.
- LIU, H; PERRY, P. Chi Gong a cura a seu alcance. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.
- MARTINS, E. I. S; LEONELLI, L.B. Do-in, shiatsu e acupuntura. São Paulo: Rocca, 1998.
- NAN, H. C. Tao - transformação da mente e do corpo. São Paulo: Pensamento, 1988.
- QING, S. J. Chi kung a iluminação do coração. São Paulo: Madras, 1999.
- RUSSEL Jr., A. B. Poderes de cura. Rio de Janeiro: Abril, 1995.
- SOUCHARD, P. E. As autoposturas respiratórias. São Paulo: Manole, 1992.
- SOUZA, J. R. de. Psicobionergética aplicada ao esporte. São Paulo: Letras e Letras, 1996.
- TILL, M. A força curativa da respiração. 3. ed. São Paulo: Pensamento, 1997.
- TOHEI, K. O livro do chi. São Paulo: Manole, 2000.
- WEN, T. S. Acupuntura clássica chinesa. São Paulo: Pensamento, 1989.
- YAMAMURA, Y. Acupuntura tradicional - a arte de inserir. São Paulo: Rocca, 1995.
- ZHAOHUA, E. Wushu Kung Fu. Rio de Janeiro: Ground, 1988.

## Contatos:

E-mail: [kbradachina@yahoo.com.br](mailto:kbradachina@yahoo.com.br)Endereço: Rua Vereador Nagib Jabor, 274  
- Ap. 101 Bloco C - Capoeiras -  
Florianópolis/SC

CEP: 88090-100

Fones: 048 - 348-3356 / 9991-4885/ 221-  
3029 / 249-8856E-mail: [cardoso@cds.ufsc.br](mailto:cardoso@cds.ufsc.br)Endereço: Caixa Postal 5105 - Campus  
UFSC - Florianópolis/SC

CEP: 88040-970

Fones: 048 - 331.9462 (ramal 17)