

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

INSTITUTO DE ARTES

UNICAMP  
BIBLIOTECA CENTRAL  
SEÇÃO CIRCULANTE

**A POÉTICA E A PRÁTICA DO  
QI GONG DOS SÍMBOLOS**

MILENA MACHADO FIGUEIREDO

Campinas – 2000



044.277.006

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

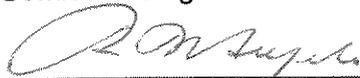
INSTITUTO DE ARTES

MESTRADO EM MULTIMEIOS

**A POÉTICA E A PRÁTICA DO  
QI GONG DOS SÍMBOLOS**

MILENA MACHADO FIGUEIREDO

Este exemplar é a redação final da  
dissertação defendida pela Sra. Milena  
**Machado Figueiredo** e aprovada pela  
Comissão Julgadora em **30/11/2000**



---

Prof. Dr. Roberto Berton de Ângelo  
-orientador-

Dissertação apresentada ao  
Curso de Mestrado em Multimeios do  
Instituto de Artes da UNICAMP como  
requisito parcial para a obtenção do  
grau de Mestre em Multimeios, sob  
orientação do Prof. Dr. Roberto  
Berton de Ângelo e co-orientação do  
Prof. Dr. Fernando C. Passos.

Campinas – 2000.

UNIDADE	BC
N.º CHAMADA	T/ UNICAMP
	F469P
V.	E
TOMBO BC	45023
PROC.	06-392102
C	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
PREC.	R\$ 20,00
DATA	28/06/07
N.º CPD	

CM00158860-3

*Título: A política e a prática dos*

FIGUEIREDO, Milena Machado

~~F469q~~

F469P

→ Qi Gong dos Símbolos / Milena Machado Figueiredo.  
– Campinas, SP : [s.n.], 2000. 139f. + 1 fita de vídeo (18 min.)

Orientador: Roberto Berton de Ângelo.

Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Chi-kun. 2. Exercícios terapêuticos – China. 3. Video-teipes. 4. Sinais e símbolos. 5. Corpo e mente (Terapia). 6. Terapia pelo movimento. I. Ângelo, Roberto Berton de. II. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

*Dedico este trabalho à*

*Maria Lúcia Lee*

## AGRADECIMENTOS

**Maria Lúcia Lee**, pela amizade, pela orientação e pelos ensinamentos valiosos durante todos esses anos.

**Lúcia Nobre**, pela ponte às artes corporais orientais.

**Prof. Dr. Roberto Berton de Ângelo**, pelo incentivo e orientação.

**Prof. Dr. Fernando Passos**, pela co-orientação.

**Prof. Paulo Martins**, pelas oportunidades de contato com a câmera.

**Jorge Schroeder**, por ter composto músicas tão belas para o vídeo.

**Mariana Zanetic**, pela amizade e pelas preciosas pinturas em aquarela.

**Julia Kuk**, pelos desenhos dos movimentos.

**Profa. Dra. Marília de Andrade**, pelas observações pertinentes no exame de qualificação.

**Prof. Dr. Julio Plaza**, pelas observações pertinentes no exame de qualificação.

**Cybelle Tedesco**, pela cumplicidade.

**Aletéia Nunes, Bia Frade, Daniel Tyghel, Kátia Figueiredo, Renata Sanches,**

**Simone Ushirobira e Tatiana Rodello**, pela participação voluntária no vídeo.

**Rodrigo Almendra, Sérgio Ribeiro, Celso Palermo e Suzelen Rodrigues**, pela participação no projeto dentro do estúdio.

**Mariana Muniz**, pela entrevista concedida.

**Meus alunos de Lian Gong**, pela companhia e *feedbacks* das práticas de *Qi Gong dos Símbolos*.

**Prof. Dr. Luiz Antônio de Figueiredo**, pelo apoio e incentivo constante.

**Maria Luiza Machado da Silva**, pelo consolo semanal.

**Clara Machado Figueiredo**, pelas intermináveis conversas por telefone.

**Cnpq**, pela bolsa concedida entre o período de 01 de maio de 1998 a 31 de outubro de 1999.

## RESUMO

A criação de um vídeo sobre uma prática corporal chinesa denominada *Qi Gong*<sup>1</sup> *dos Símbolos* é o tema deste projeto, no qual se procurou explorar as possíveis relações entre movimentos corporais do oriente e o meio vídeo.

O conteúdo estético da obra em vídeo resultou da investigação do *tempo interno* e do *conteúdo simbólico* da prática corporal, que compuseram uma expressão audiovisual própria baseada na filosofia chinesa e na pesquisa de cada movimento que compõe o *Qi Gong dos Símbolos*.

Este material teórico apresenta um levantamento sobre o histórico do *Qi Gong dos Símbolos*, pesquisas dos símbolos de cada movimento e reflexões sobre a realização do vídeo.

---

<sup>1</sup> *Qi Gong* pronuncia-se *tchi cun*.

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	15
QI GONG DOS SÍMBOLOS	
Histórico .....	19
Atuação terapêutica .....	27
Requisitos para a execução .....	31
Pontos importantes .....	32
Conclusão do movimento .....	33
REFLEXÕES SOBRE A REALIZAÇÃO DO VÍDEO	
- Reflexões sobre a realização do vídeo .....	35
Idéias iniciais .....	36
- Pintura e movimento .....	36
- Tempo .....	38
- Espaço .....	41
Implicações videográficas .....	43
- Roteiro .....	43
- Câmera .....	44
- Edição .....	48
- Trilha sonora .....	50
Fase de preparação .....	51

SÍMBOLOS EM MOVIMENTO .....	53
Serenar o Coração .....	59
Harmonizar Céu e Terra .....	67
Harmonizar Madeira e Metal .....	73
Abrir o Céu e dançar com o Arco-íris .....	79
Separar as Nuvens do Céu .....	87
Nadar entre o Céu e a Terra .....	93
Remar no meio do Lago .....	99
Colher a Flor-de-lótus .....	105
Unicórnio vira a cabeça e contempla a Lua .....	113
Moça trabalhando na Lançadeira .....	121
Mãos de Nuvens .....	129
Girar a Moenda .....	135
Abraçar o Mar e contemplar o Céu .....	141
Empurrar as Ondas do Mar .....	147
Pombo estende as Asas .....	153
Ganso Selvagem bate as Asas .....	159
Galo Dourado num pé só .....	165
Girar a Roda Celeste .....	173
Grande Circuito Sagrado .....	179
Pequeno Circuito Sagrado .....	185
Harmonizar Céu, Homem e Terra .....	191
CONCLUSÃO .....	193
BIBLIOGRAFIA .....	197

## ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

- P. 23-24: figuras extraídas de DING, Li. *Taiji Qigong twenty-eight steps*. Beijing, China: Foreign Languages Press, 1988.

- SÍMBOLOS EM MOVIMENTO<sup>1</sup>

Serenar o Coração .....	55-57
Harmonizar Céu e Terra .....	63-65
Harmonizar Madeira e Metal .....	69-71
Abrir o Céu e dançar com o Arco-íris .....	75-77
Separar as Nuvens do Céu .....	83-85
Nadar entre o Céu e a Terra .....	89-91
Remar no meio do Lago .....	95-97
Colher a Flor-de-lótus .....	101-103
Unicórnio vira a cabeça e contempla a Lua .....	109-111
Moça trabalhando na Lançadeira .....	117-119
Mãos de Nuvens .....	125-127
Gírar a Moenda .....	131-133
Abraçar o Mar e contemplar o Céu .....	137-139
Empurrar as Ondas do Mar .....	143-145
Pombo estende as Asas .....	149-151
Ganso Selvagem bate as Asas .....	155-157
Galo Dourado num pé só .....	161-163
Gírar a Roda Celeste .....	169-171
Grande Circuito Sagrado .....	175-177
Pequeno Circuito Sagrado .....	181-183
Harmonizar Céu, Homem e Terra .....	187-189

---

<sup>1</sup> As ilustrações referem-se, respectivamente, às pinturas dos símbolos, criadas por Mariana Zanetic e aos desenhos dos movimentos, feitos por Julia Kuk.

## INTRODUÇÃO

A realização deste projeto de pesquisa nasceu do interesse pela arte do movimento corporal em vídeo. O objetivo foi explorar as possíveis relações entre a área de Dança, da qual procedo, e a de Multimeios, ressaltando a importância da integralização destas duas áreas, num trabalho que apresentasse um produto final – a exposição de uma arte através de outra arte.

O presente projeto visou realizar um levantamento do material bibliográfico e gravar em vídeo uma prática corporal chinesa denominada *Qi Gong dos Símbolos*, além de refletir sobre o processo de criação do vídeo. O motivo para a escolha da gravação desses movimentos foi que essa prática corporal está, a todo tempo, trabalhando com imagens, onde cada movimento remete à visualização de um símbolo. Essas imagens referem-se à natureza, ao cosmos, ao trabalho humano e aos animais, através de movimentações miméticas, e cada movimento tem objetivos terapêuticos específicos.

O contato com as práticas corporais chinesas ocorreu durante o curso de Dança na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), através da professora Maria Lúcia Lee, docente que ministra aulas de Técnicas Corporais do Oriente nesta instituição. De origem chinesa, Maria Lúcia chegou ao Brasil aos 2 anos de idade, e atualmente estuda e transmite os ensinamentos de sua cultura natal (entre eles, o *Qi Gong dos Símbolos*).

A primeira aproximação efetiva com as Artes Corporais Orientais deu-se através da ginástica terapêutica chinesa intitulada *Lian Gong em 18 Terapias*, transmitida pela TV Cultura aos sábados, às 8h30 da manhã, apresentada por Maria Lúcia Lee<sup>1</sup>. Para divulgar essa ginástica em grande escala a *Associação Brasileira de Lian Gong em 18 Terapias* adotou de forma significativa não só a televisão como outros meios de comunicação: o vídeo, a fita cassete e o livro. A aceitação das práticas corporais chinesas foi muito grande com o auxílio destes meios. No entanto, por trás de

---

<sup>1</sup> Maria Lúcia Lee é presidente da *Associação Brasileira de Lian Gong em 18 Terapias - Vida em Harmonia* (filiada à *Shanghai Municipal Association of Lian Gong in 18 Exercises*).

toda essa tecnologia existe uma intenção muito profunda: a de poder contribuir com a melhoria da qualidade de vida da humanidade. Neste caso, a tecnologia foi utilizada a favor do homem, para que ele pudesse se aproveitar dela para o seu desenvolvimento físico e mental.

Atualmente essa e outras práticas chinesas estão bastante popularizadas no Brasil (hoje muitas pessoas acompanham a ginástica pela televisão ou pelos vídeos sobre o *Lian Gong*, chegando a aprender os movimentos através das imagens). Acredita-se que a televisão e os vídeos didáticos foram essenciais para a divulgação em grande escala desta ginástica que, na China, é de domínio público.

A partir do programa exibido na TV Cultura, começamos a pensar na criação de procedimentos videográficos que fossem capazes de auxiliar na expressão da harmonia que envolve as práticas corporais chinesas. O vídeo utilizado como meio para exibição de práticas corporais, pode auxiliar o homem no resgate da poesia, da beleza e da harmonia perdida no nosso dia-a-dia.

Escolhemos o *Qi Gong dos Símbolos* para a realização deste projeto pois ele se apresenta como uma prática corporal permeada por imagens, instigando as reflexões sobre a transposição dos seus movimentos para a imagem em vídeo.

Desde o início do projeto pensou-se no objetivo principal do vídeo – explorar os movimentos corporais e os símbolos em linguagem videográfica e oferecer um material teórico/prático aos interessados nessa prática corporal. Sua criação não foi abordada, inicialmente, de forma didática, mas sim como um estudo de movimento corporal versus câmera. Assim, todos os movimentos foram mostrados em sua íntegra, mas não necessariamente com a quantidade de vezes estipulada para a prática (para que os movimentos tenham efeitos plenos, é necessário realizá-los três vezes para cada lado). Muitas vezes a direção do corpo no espaço foi modificada em relação à prática original, pois o espaço foi utilizado de acordo com a estética de cada movimento na imagem videográfica, procurando as soluções mais adequadas para cada um.

No entanto, apesar de certas modificações na execução da prática corporal, o espectador pode aprender, se desejar, os movimento através do vídeo, pois eles não foram alterados quanto à forma – assim, o vídeo acabou por apresentar aspectos

didáticos, mas seu objetivo principal foi despertar os símbolos no praticante. (Convém ressaltar que a presença de um instrutor é fundamental para uma boa qualidade dos movimentos, pois estes estão em constante mutação).

Este trabalho procura dar continuidade à divulgação das práticas corporais chinesas, agora no âmbito acadêmico, utilizando o vídeo como o principal veículo para sua popularização. Além da composição do vídeo, pretende-se oferecer possibilidades de estudo do *Qi Gong dos Símbolos* a partir de aspectos da cultura chinesa e de referências a estudos sobre o significado dos símbolos. O trabalho da pesquisa bibliográfica deu-se através de consultas de livros e artigos da internet sobre os símbolos correspondentes aos movimentos do *Qi Gong*, e, para apresentar suas funções terapêuticas, foi utilizado como base o livro do *Taiji Qigong*<sup>2</sup> (prática da qual origina-se o *Qi Gong dos Símbolos*), oferecendo ao leitor o contato com seus objetivos terapêuticos. Também foi realizada uma entrevista com Maria Lúcia Lee e Mariana Muniz, responsáveis pela criação do *Qi Gong dos Símbolos*, possibilitando um maior contato com o tema.

A organização do material teórico foi assim estipulada:

- Levantamento bibliográfico do tema:
  - Histórico do *Qi Gong dos Símbolos*: apresentação de suas origens, transformações e pesquisas relacionadas aos aspectos simbólicos, assim como influências da medicina e da cultura chinesa sobre esta prática corporal.
  
- Estudos focalizados de Multimeios: relato do processo de criação do vídeo, investigando como a essência do tema influenciou no desenvolvimento desse processo.
  
- Símbolos em movimento:
  - pinturas em aquarelas, realizadas pela artista plástica Mariana Zanetic;
  - descrição dos movimentos, através de desenhos, por Julia Kuk;

---

<sup>2</sup> DING, Li. *Taiji Qigong twenty-eight steps*. Beijing, China: Foreign Languages Press, 1988. A tradução do inglês para o português foi realizada por mim.

- significado do símbolo de cada movimento;
- vídeo.

O vídeo foi gravado com equipamento profissional SVHS e editado na ilha de edição profissional do departamento de Multimeios. As etapas da pré-produção e produção tiveram bastante influência do co-orientador do projeto Prof. Dr. Fernando C. Passos; já na parte da dissertação, contei com o apoio do Prof. Dr. Roberto Berton de Ângelo, que possibilitou uma análise mais sincera com relação ao presente projeto.

Esperamos que o leitor possa aproveitar tanto o material teórico quanto o vídeo, desvelando os movimentos e os símbolos que permeiam o *Qi Gong dos Símbolos*.

## QI GONG DOS SÍMBOLOS

### HISTÓRICO

Um país muito antigo - a China - guarda muitos ensinamentos decorrentes dos seus cinco mil anos de história. Hoje, no mundo globalizado, podemos aprender com os chineses alguns aspectos culturais de um povo que sempre privilegiou a saúde e a longevidade.

Os exercícios físicos chineses são, em sua maioria, terapêuticos, e suas práticas são estimuladas em todo o território (não para efeitos estéticos, como acontece, muitas vezes, com os exercícios no ocidente, mas para manter a população em bom estado de saúde): *toda manhã, cedo (ou durante as pausas da manhã ou da tarde), todos os trabalhadores de todas as categorias saem ao ar livre para executar exercícios de ginástica ao som de uma música emitida pelo rádio*<sup>1</sup>.

Durante séculos médicos, santos e sábios chineses desenvolveram e ensinaram à população vários tipos de práticas corporais, cada qual com finalidades terapêuticas específicas.

Uma das práticas provindas da China é o *Taiji Qigong*<sup>2</sup>, um conjunto de movimentos corporais tradicionais que tem como objetivo aumentar a resistência do organismo, prevenindo distúrbios imunológicos em geral<sup>3</sup>. O *Qi Gong dos Símbolos*, prática corporal estudada neste projeto, foi inspirado no *Taiji Qigong*.

A professora de filosofia e artes corporais do oriente Maria Lúcia Lee iniciou a docência do *Taiji Qigong* no Brasil no ano de 1986. Segundo entrevista concedida por Lee, os movimentos do *Taiji Qigong* realizados por ela foram sofrendo transformações com o passar do tempo, adotando qualidades mais “poéticas” que as originais. Foi a partir dessa percepção que decidiu iniciar uma pesquisa corporal e criou o *Qi Gong dos Símbolos*. Seus movimentos foram inspirados nos exercícios tradicionais do *Taiji*

---

<sup>1</sup> HUARD, Pierre e WONG, Ling. *Cuidados e Técnicas do Corpo na Índia, no Japão e na China*. São Paulo: Summus, 1990, p.88.

<sup>2</sup> O *Taiji Qigong* é uma junção dos princípios do *Tai Ji Quan* e do *Qi Gong*.

<sup>3</sup> Os resultados terapêuticos do *Taiji Qigong* são apresentados no final deste capítulo.

*Qigong*, mas apresentam modificações de alguns nomes e forma de execução, além de uma forte conotação simbólica<sup>4</sup>. Para a recriação dos movimentos, Maria Lúcia contou com a cooperação da atriz e bailarina Mariana Muniz, quanto à limpeza e estudo dos mesmos. Este *Qi Gong*, além de trabalhar a musculatura, articulação e órgãos internos do corpo, propicia ao praticante uma vivência simbólica, através de movimentos corporais.

Assim surgiu o *Qi Gong dos Símbolos em 18 Movimentos* (que, atualmente, é constituído por 21 movimentos) – uma recriação de exercícios tradicionais chineses que têm como foco imagens simbólicas, que são despertadas durante a sua prática. Um conjunto de exercícios, palavras e imagens simbólicas é a forma de representação deste *Qi Gong* e cada movimento tem o seu nome e sua relação com um determinado símbolo:

1. SERENAR O CORAÇÃO
2. HARMONIZAR CÉU E TERRA
3. HARMONIZAR MADEIRA E METAL
4. ABRIR O CÉU E DANÇAR COM O ARCO-ÍRIS
5. SEPARAR AS NUVENS DO CÉU
6. NADAR ENTRE O CÉU E A TERRA
7. REMAR NO MEIO DO LAGO
8. COLHER A FLOR-DE-LÓTUS
9. UNICÓRNIO VIRA A CABEÇA E CONTEMPLA A LUA
10. MOÇA TRABALHANDO NA LANÇADEIRA
11. MÃOS DE NUVENS
12. GIRAR A MOENDA
13. ABRAÇAR O MAR E CONTEMPLAR O CÉU
14. EMPURRAR AS ONDAS DO MAR
15. POMBO ESTENDE AS ASAS
16. GANSO SELVAGEM BATE AS ASAS
17. GALO DOURADO NUM PÉ SÓ
18. GIRAR A RODA CELESTE
19. GRANDE CIRCUITO SAGRADO
20. PEQUENO CIRCUITO SAGRADO
21. HARMONIZAR CÉU, HOMEM E TERRA

---

<sup>4</sup> Informações obtidas em entrevista concedida por MARIA LÚCIA LEE (São Paulo, setembro de 1998).

Jung (1964) diz que (...) *símbolo é um termo, um nome ou mesmo uma imagem que nos pode ser familiar na vida diária, embora possua conotações especiais além do seu significado evidente e convencional*<sup>5</sup>. Cada exercício foi nomeado com um símbolo específico, de acordo com os movimentos corporais, para que o praticante seja constantemente estimulado por esses nomes. Esses nomes pretendem imprimir um *significado*, uma *intenção* aos movimentos, ampliando assim a possibilidade da visualização das imagens dos símbolos. Segundo Jung<sup>6</sup> (...) *uma palavra ou uma imagem é simbólica quando implica alguma coisa além do seu significado manifesto e imediato*. Assim, as palavras são caminhos que levam o praticante a penetrar num universo simbólico, pois muitas vezes os símbolos são visualizados no decorrer da execução dos movimentos, através de imagens que produzem sentimentos diversificados. As imagens, as sensações e sentimentos decorrentes da prática dos exercícios surgem conforme o grau de envolvimento pessoal com os símbolos apresentados. Mariana Muniz comenta que *a imagem ajuda o movimento a se concretizar e vice-versa*<sup>7</sup>. Por isso, para a realização dos movimentos, faz-se necessário ter a referência de cada símbolo em mente (quando os movimentos e seus respectivos nomes são memorizados, inicia-se o processo imaginário dos símbolos).

Durante a prática do *Qi Gong dos Símbolos*, procura-se um estado de “*esquecimento de si próprio*”, *onde se vê e não se vê, se ouve e não se ouve, se pensa e não se pensa*<sup>8</sup>. A partir do momento em que se consegue esse estado, abre-se espaço para que as percepções e as sensações se afluam. Esse estado consiste em esvaziar a mente, concentrar e manter a atenção nos movimentos e nos símbolos, e não realizar julgamentos durante a prática: *quando a mente explora um símbolo, é conduzida a idéias que estão fora do alcance da nossa razão e por existirem inúmeras coisas fora do alcance da compreensão humana é que freqüentemente utilizamos termos simbólicos como representação de conceitos que não podemos definir ou compreender*

---

<sup>5</sup> JUNG, Carl. *O Homem e seus Símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964, p. 22.

<sup>6</sup> JUNG, Carl. Ob. cit., p. 20.

<sup>7</sup> Informação obtida em entrevista concedida por MARIANA MUNIZ (São Paulo, setembro de 1998).

<sup>8</sup> LEE, Maria Lucia. *Qi Gong dos Símbolos em 18 Movimentos*. Apostila apresentada em workshop realizado na Associação Brasileira de Lian Gong - Vida em Harmonia, São Paulo, 21 de fevereiro de 1997.

*integralmente*<sup>9</sup>. Portanto, faz-se necessário estar com os sentidos alertas e a consciência sem julgamentos, e não utilizar a razão para tentar entender os símbolos, mas sim, vivenciá-los, tendo como ponte os movimentos corporais.

Os movimentos corporais do *Qi Gong dos Símbolos* apresentam referências miméticas dos símbolos correspondentes. O movimento intitulado “Girar a Moenda”, por exemplo, traça no espaço o movimento circular do braço que gira a moenda; o “Unicórnio vira a cabeça e contempla a Lua” tem os braços representando o chifre do Unicórnio. Pode-se pensar que “desenha-se” o espaço com movimentos corporais, o que remete a plástica desses movimentos à arte da pintura, na qual as imagens vão adquirindo forma de acordo com as pinceladas. Assim, os braços traçam as cores do arco-íris, as mãos desenhavam as nuvens e assim por diante. Ao mesmo tempo em que os símbolos são despertados na mente, o corpo vai deixando seus rastros no espaço.

Para os chineses, quando realizamos práticas corporais estamos nos movimentando com a “Dança do Cosmos”. Este pensamento está envolto por um conjunto filosófico: *a harmonia com as forças naturais, a procura do ritmo da vida cósmica, as grandes sínteses nos seus esquemas pré-estabelecidos dos objetos, dos seres, das coisas do universo, a concordância dos sons, das cores, das partes do corpo, dos elementos do cosmos, formam a base do pensamento chinês*<sup>10</sup>. Esse pensamento permeia todas as práticas corporais chinesas.

Na prática do *Qi Gong dos Símbolos*, muitos elementos da natureza foram representados em forma de movimento: o céu, a terra, a madeira e o metal, a água (do lago, do mar), o arco-íris (como fenômeno natural), a flor (lótus), as nuvens, a lua, o animal mitológico (unicórnio) e os animais existentes (pombo, ganso, galo). Em alguns movimentos o homem executa uma ação, como, por exemplo, “colhe a flor-de-lótus”, e, em outros, mimetiza movimentos de animais, como no “galo dourado”. Por outro lado, encontra-se a presença do trabalho humano: “Moça trabalhando na Lançadeira” e “Girar a Moenda”.

---

<sup>9</sup> JUNG, Carl. Ob. cit., p. 20.

<sup>10</sup> GRELL, Herlee G. *El pensamiento chino desde Confúcio hasta Mao Tse Tung*. Madrid: Alianza Editorial, 1953, p. 75.

Sintetizando, são quatro elementos importantes que compõe o *Qi Gong dos Símbolos*:

- a relação do homem com o cosmos;
- os fenômenos da natureza;
- os animais;
- o trabalho humano.

No que diz respeito à relação do homem com o cosmos, o *Qi Gong dos Símbolos* procura resgatar o contato do homem com seus pais ancestrais – o Céu e a Terra – com o propósito de equilibrar o corpo e a mente. O povo antigo chinês sempre (...) *buscou procedimentos mediante os quais fosse possível (...) morar no mundo sem que o mundo causasse opressão*<sup>11</sup>. Uma das formas que encontrou para viver em harmonia foi através do relacionamento do homem com o universo, no qual o homem é o intermediário entre o Céu e a Terra: *entre o céu e a terra se encontra o homem. Ele possui sua energia própria, resultado de diversos componentes, e é submetido às energias celestes e terrestres. O conjunto das interações entre essas diversas energias que, de outro lado, são todas submetidas a leis de mutações comuns é o objetivo da medicina chinesa, estudo da integração do homem no universo*<sup>12</sup>.

Os movimentos do *Qi Gong dos Símbolos* que representam a união do homem com o cosmos são: “Harmonizar Céu e Terra”, “Girar a Roda Celeste”, “Pequeno Circuito Sagrado”, “Grande Circuito Sagrado” e “Harmonizar Céu, Homem e Terra”. Em todos eles o movimento humano irá interagir com os movimentos do cosmos, harmonizando as energias *yin* e *yang*<sup>13</sup> no corpo. Uma passagem do I Ching diz que *ao tornar-se semelhante ao céu e à terra, o homem não entra em conflito com eles. Sua sabedoria abrange todas as coisas e seu Tao traz ordem ao mundo inteiro. Por isso ele não comete erros. Em toda parte ele age, mas por nada se deixa levar. Ele encontra alegria no céu e conhece o destino. Por isso é livre de preocupações. Está contente com sua situação e é autêntico em sua bondade. Por isso ele pode amar.*<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Idem, p. 18.

<sup>12</sup> HUARD, Pierre e WONG, Ling. Ob. cit., p. 19.

<sup>13</sup> Ver página 15, 2º parágrafo.

<sup>14</sup> WILHELM, Richard. *I Ching - o Livro das Mutações*. São Paulo, Pensamento, 1956, p. 227.

Considerando o universo onde todos os elementos estão inter-relacionados, *o homem é, simplesmente, um elemento da Natureza, não o mais importante*<sup>15</sup>. Assim, quando se realiza um movimento corporal, esse movimento irá interferir no movimento de todo o universo (e se o movimento tiver uma intenção positiva, ele também irá atuar positivamente em todos os campos entre o Céu e a Terra). Assim, os movimentos de “Harmonizar Madeira e Metal”, “Abrir o Céu e dançar com o Arco-íris”, “Separar as Nuvens do Céu”, “Nadar entre o Céu e a Terra”, “Colher a Flor-de-lótus”, “Remar no meio do Lago”, “Mãos de Nuvens”, “Abraçar o Mar e contemplar o Céu”, “Empurrar as Ondas do Mar”, representam o homem e sua ligação com a natureza.

Quanto à referência aos animais, existem vários exercícios tradicionais chineses nos quais imitam-se a forma e a postura de diversos deles, e foram desenvolvidos a partir da observação dos movimentos e da expressão do tigre, do cervo, do macaco, do urso, do grou etc. Trata-se de imitar com fidelidade cada animal, não somente em seus movimentos, mas também em sua expressão. De acordo com o pensamento chinês, os animais fazem parte do homem e, ao mimetizá-los, descobrem-se coisas referentes ao ser humano. Huard (1990) fala que *a proposta principal é alimentar o sopro nos três campos de cinabre, superior, médio e inferior. Eles são enchidos a fim de animar o exercício físico, realizando uma fusão entre o corpo do homem e as atitudes do animal*<sup>16</sup>. No *Qi Gong dos Símbolos* o animal simbólico é o “Unicórnio”, que executa um movimento de vira a cabeça para contemplar a lua. Neste exercício, por exemplo, os braços simulam chifre do animal. Também são representados o “Pombo”, o “Ganso” selvagem e o “Galo Dourado”, e em todos eles o homem identifica-se com os movimentos, a postura e a expressão do animal.

Nota-se que os movimentos, por terem origem em práticas tradicionais, foram inspirados num espaço e tempo passados, como é o exemplo dos trabalhos braçais (que, hoje em dia, foram substituídos pelas máquinas). Há muitos movimentos tradicionais relacionados ao trabalho humano na história dos movimentos corporais chineses, provindos dos exercícios dos camponeses: eles imitavam certas atividades do

---

<sup>15</sup> RIVIÈRE, Jean. *A Arte Oriental*. Rio de Janeiro: Salvat, 1979, p.76.

<sup>16</sup> HUARD, Pierre e WONG, Ling. Ob. cit., p.73.

homem do campo, como a operação de juntar grãos espalhados pelo terreno e socar o arroz no pilão. Na história dos exercícios chineses encontram-se movimentos que foram fielmente intitulados de acordo com o trabalho do homem: “carregando cereais com varas no ombro”, “erguendo cereais sobre o ombro” etc, todos eles terapêuticos<sup>17</sup>.

No *Qi Gong dos Símbolos*, a representação do trabalho humano está nos movimentos de “Girar a Moenda” e “Moça trabalhando na Lançadeira”, que remetem a trabalhos universais e acessíveis a todas as culturas. O trabalho também está em conjunto com as leis naturais do universo, como observamos no segundo movimento citado: a mulher na lançadeira realiza a trama da tessitura e urdidura dos fios, que simbolizam a miríade de coisas – entrelaçadas – existentes no universo.

Pode-se afirmar, pela experiência pessoal, que esta prática corporal apresenta um ideal otimista e positivo com relação à existência, fazendo com que o praticante vivencie muitas imagens simbólicas familiares, embora esquecidas no decorrer da história da humanidade. Apesar da especificidade quanto às qualidades de movimento, qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo, pode praticar estes exercícios e identificar-se com seus símbolos.

Para expor as características dos movimentos do *Qi Gong*, utilizou-se como referência alguns conceitos filosóficos chineses que auxiliam e complementam essa exposição.

A teoria do *yin/yang*<sup>18</sup>, expressa na figura do *Tai Ji* (☯), pode ser aplicada na execução dos movimentos do *Qi Gong*. Filosoficamente, o *Tai Ji* é um conceito de origem chinesa que denota a forma de representação de tudo que acontece no mundo fenomênico: o dia e a noite, o masculino e o feminino, o luminoso e o escuro, o forte e o fraco etc. A idéia do *yin/yang* como símbolos opostos é falsa, já que um não exclui o outro e não existe sem ele, mas sim o complementa, interage com ele, formam uma só unidade.

Em todos os movimentos do *Qi Gong dos Símbolos* existe essa correlação do *yin/yang*, que se expressa no próprio corpo: todo movimento que avança, retrocede; tudo

---

<sup>17</sup> FONTEYN, Margot (prefácio). *Wushu!*. Guias oficiais publicadas por The People's Sports Publishing House, Beijing. São Paulo: Círculo do Livro, 1981, p. 7.

que sobe em direção ao céu, desce em direção à terra; tudo que avança, recua ao seu ponto de origem. “Harmonizar Madeira e Metal”, por exemplo, significa executar a expansão e o recolhimento como formas complementares de movimento; o Céu e a Terra também são vistos como dualidades complementares (o Céu é o luminoso, *yang*; a Terra é o obscuro, *yin*); o movimento de um “Pombo batendo as Asas” sugere a idéia de expansão e recolhimento; a “Moça trabalhando na Lançadeira” é a trama da tessitura e da urdidura: um não se realiza sem o outro.

Além das qualidades acima apontadas, Huard (1990) cita esta passagem: *o yin e o yang produzem os três sopros-energia: o puro, o impuro e a mistura que, por sua vez, constituíram, respectivamente, o céu, a terra e o homem*<sup>19</sup>. Nota-se, mais uma vez, a interação dos elementos da natureza nas qualidades dos movimentos corporais.

Na prática do *Qi Gong* os movimentos são totalmente contínuos, combinando suavidade e firmeza (suavidade não quer dizer “moleza” e firmeza não quer dizer “rigidez”), e são realizados de forma lenta. Essas qualidades de movimento permitem que o praticante não se machuque ao realizar os exercícios e que consiga mobilizar sua força interna, para a conquista do equilíbrio.

---

<sup>18</sup> Para informações mais aprofundadas sobre esta teoria, consultar livros apontados na Bibliografia.

<sup>19</sup> KALTENMARK, Max. *La Naissance du Monde*, de Seul, 1959, p.463-464. In HUARD, Pierre e WONG, Ling. *Cuidados e Técnicas do Corpo na Índia, no Japão e na China*, 1990, p.18.

## ATUAÇÃO TERAPÊUTICA

Os benefícios da prática do *Qi Gong dos Símbolos* provêm tanto do contato com o universo simbólico quanto dos princípios do *Taiji Qigong*.

O primeiro item a ser pesquisado – os benefícios adquiridos através do contato com o universo simbólico – será tratado a partir de experiência pessoal (sensações surgidas durante e após a vivência simbólica com a prática dos movimentos). Quanto aos benefícios do *Taiji Qigong*, eles foram traduzidos e transcritos diretamente da bibliografia original utilizada<sup>20</sup>.

De acordo com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa, as emoções estão diretamente relacionadas ao funcionamento do organismo – quando a mente está num estado de serenidade, consegue-se um bom estado geral de saúde.

O *Qi Gong dos Símbolos* estimula a imaginação, trabalhando diretamente com o espírito. O contato com os elementos da natureza, os animais e o trabalho humano, fatores que antigamente eram comuns ao homem e dos quais atualmente mantém-se um grande distanciamento, faz com que haja um retorno às origens da vida humana, recuperando os valores simbólicos perdidos com o passar do tempo. Durante os exercícios, com o despertar das imagens, o praticante “alimenta” sua mente com imagens simbólicas e relaciona-se com ela: ao harmonizar Céu e Terra, por exemplo, sente-se parte do mundo, e não um ser isolado e individual; essa sensação de conjunto, de fazer parte do universo, faz com que o homem vença uma das principais doenças da atualidade: a sensação de solidão.

Outro aspecto da vida do homem moderno relaciona-se ao espaço: hoje em dia vive-se em lugares fechados, no trabalho ou nos apartamentos, causando muitas vezes sensações de opressão. Quando realizamos os exercícios de imaginar lugares mais amplos e abertos, como o mar, o céu, o lago, ou mesmo o trabalho realizado nos campos, nos transportamos (mentalmente) a esses lugares, e, de alguma forma, estamos recebendo todos os benefícios que eles oferecem.

---

<sup>20</sup> DING, Li. *Taiji Qigong twenty-eight steps*. Beijing, China: Foreign Languages Press, 1988.

Percebe-se também que a beleza e a harmonia dos elementos da natureza interferem no estado de espírito durante e após a prática. Quando se consegue apreciar a beleza de uma paisagem, por exemplo, mostra-se a capacidade interior do homem em achar beleza nas coisas, fazendo com que seu interior também seja belo.

Segundo experiência pessoal, a prática de interiorização durante e após esses minutos em que se pratica o *Qi Gong* produz uma sensação de frescor mental. É como se fosse um descanso para a mente - os pensamentos tornam-se leves e otimistas e os problemas mais simples de serem resolvidos. Na atualidade, com um número muito grande de casos de *stress*, esses movimentos podem contribuir para evitar alguns de seus sintomas.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, todas as práticas têm um princípio em comum, o *dao-in*, ginástica terapêutica muito antiga, que significa a indução da circulação do *qi* e do sangue. *Seu princípio é chacoalhar os músculos e os ossos para movimentar as articulações e mobilizar o qi e o sangue*<sup>21</sup>.

*Qi Gong*, para os chineses, são práticas nas quais se enfatizam ou relevam os exercícios respiratórios, que também fazem parte da medicina preventiva chinesa. Eles atuam na mobilização do *qi*, que significa “ar” ou “sopro”. O princípio dessas práticas é a promoção da circulação do sopro nos meridianos do corpo, através de trocas incessantes de ar com o ambiente, o que gera uma força vital que previne as doenças. Assim, quando ela aparece, significa que o *qi* não está circulando harmonicamente pelos órgãos e vísceras (há excesso ou falta dele em determinados meridianos).

O *qi* é um conceito bastante difícil para o entendimento ocidental, já que é invisível. Está presente em todos os lugares do universo e dentro do corpo humano, e é ele que promove todo o movimento (do cosmos, do corpo etc).

Lee (1997)<sup>22</sup> sintetizou assim as funções do *qi* no corpo humano:

- promove o crescimento e o desenvolvimento do corpo;
- transforma o alimento ingerido para formar o sangue e os fluidos corporais;

---

<sup>21</sup> LEE, Maria Lúcia. *Lian Gong em 18 Terapias*. São Paulo: Pensamento, 1997, p. 11.

<sup>22</sup> *Idem*, p 116.

- aquece o corpo;
- protege o corpo de invasões de *qi* perverso externo (vento, frio, umidade, calor e fogo);
- mantém os órgãos em seus devidos lugares;
- governa a circulação do sangue e controla os fluidos do corpo (suor, urina, saliva, sêmen, fluido gástrico e intestinal), evitando a extravasão destas substâncias;
- governa o metabolismo.

No *Qi Gong dos Símbolos* mobiliza-se o *qi* dentro do nosso corpo, fazendo com que ele flua livremente através dos meridianos (canais invisíveis de energia que percorrem o corpo humano, enredando todos os seus elementos).

Os movimentos do *Qi Gong* atuam terapeuticamente tanto no corpo físico quanto na mente: *quando o corpo está solto e a mente serena, o cérebro é protegido do desgaste e revigorado, o que resulta numa melhora das atividades de todas as funções controladas pelo cérebro. A respiração tornando-se profunda, lenta, longa, fina e homogênea, aumenta a quantidade de oxigênio contido no sangue, o que resulta num aumento de seu suprimento para o cérebro, coração, rins, fígado, baço, pulmão e outros órgãos, melhorando as funções fisiológicas*<sup>23</sup>.

Faz-se necessário listar alguns dos resultados comprovados pela prática do *Taiji Qigong*, pois referem-se também ao *Qi Gong dos Símbolos*. De acordo com os princípios do *Taiji Qigong*, de três a seis meses de prática consegue-se um efeito terapêutico, atuando em:

- mente: após a prática, a mente torna-se clara, o corpo fica leve e confortável, a memória fica mais potente, o sono melhora, a mente fica mais alerta, o pensamento fica mais rápido e obtém-se mais energia. Estes efeitos são provocados pelo suprimento de oxigênio nas células cerebrais e outras células do corpo.
- visão: após a prática, produz-se um aumento de estoque de oxigênio no corpo, melhorando a circulação sanguínea – os olhos podem “ver melhor”, devido ao

---

<sup>23</sup> DING, Li. Ob. cit., p. 2-3-4.

aumento se suprimento de sangue, o coração é tranqüilizado (paz na mente), os olhos ficam brilhantes e a visão é clareada.

- coração e pulmão: com a prática constante, as funções do coração e pulmões são fortalecidas, aumenta o poder de concentração mental e melhora a depressão e a respiração curta.
- tórax: com a prática constante, aumenta o *qi* correto na região peitoral, a voz se torna forte e ruidosa e a respiração macia e confortável.
- baço e estômago: com a prática constante, melhora o apetite e a se absorve mais nutrientes da alimentação.
- fígado e vesícula biliar: com a prática constante, aumenta as funções do fígado e vesícula biliar, estimulando assim as funções da digestão e absorção dos alimentos, melhorando a resistência e a imunidade às doenças; para quem sofre freqüentemente de gripes e resfriados, a recorrência pode ser prevenida ou reduzida.
- abdômen: com a prática constante, reduz o depósito de gordura, eleva os movimentos peristálticos do estômago e intestinos e aumenta o colesterol bom.
- reprodução: com a prática constante, aumenta a habilidade reprodutiva e também previne a ejaculação noturna e impotência.
- os quatro membros: com a prática constante, amacia e ativa as articulações dos quatro membros, fortalecendo tendões e ossos, tornando os movimentos firmes e fortes.
- coluna: com a prática constante, amacia e libera o movimento da coluna, prevenindo a cifose e outras deformações.

É importante acrescentar que a Medicina Tradicional Chinesa atua melhor no campo preventivo, combinando uma alimentação equilibrada, exercícios físicos e uma mente sem preocupações excessivas. Assim, o *Qi Gong dos Símbolos* entra como parte de um conjunto de fatores que auxiliam na melhoria das funções do organismo humano.

## REQUISITOS PARA A EXECUÇÃO<sup>24</sup>

Nas referências do *Tajii Qigong*, encontram-se as regras básicas para a realização dos exercícios:

- A respiração deve ser regular e profunda;
- deve-se entender a teoria, o método e a função de cada movimento;
- durante a prática do *Qi Gong*, a ênfase deve estar na concentração interna;
- antes de começar os movimentos propriamente ditos, dois aspectos devem ser lembrados: soltura e serenidade. Soltura requer o corpo relaxado e sem crispções; serenidade significa paz no coração (mente);
- os olhos devem estar entreabertos, pois assim evitam-se as interferências do ambiente, das pessoas e dos pensamentos indesejáveis;
- depois de se alcançar a soltura, serenidade e uma paz plena, deve-se cuidar da direção da concentração (*Yi Nian*), assim como do *qi*. Este exercício requer uma concentração interna que começa na focalização do *Dantien* e a seguir a condução do olhar para o *Shanzong* (Ren 17), que se ramifica em dois para o *Laogong* (P8) das palmas. Após esta concentração, a atenção deve permanecer no *Laogong* durante os movimentos.

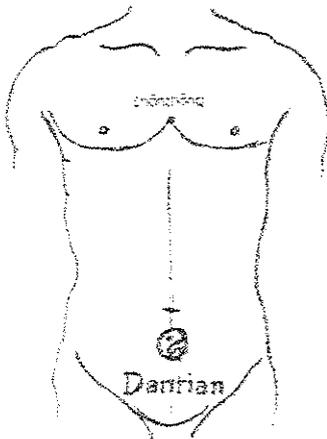
---

<sup>24</sup> DING, Li. Ob. cit., p. 6.

## PONTOS IMPORTANTES



**BAIHUI (VG 20)** – Pertencente ao meridiano vaso governador, este ponto fica no topo da cabeça e é o ponto de encontro dos três meridianos Yang do pé e o meridiano do fígado.



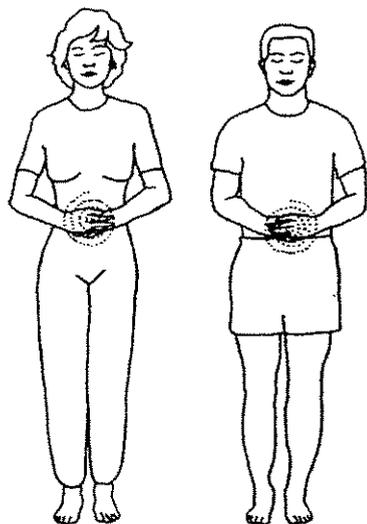
**SHANZONG (Ren 17)** – localiza-se na linha média do externo, entre as mamas.

**DANTIEN (Campo do Elixir)** – localiza-se na linha média do abdômen, a 1,5 ou 1,4 cm (aproximadamente 3 dedos) abaixo do umbigo.



**LAOGONG (P8)** – pertencente ao meridiano do pericárdio, este ponto localiza-se no centro da palma da mão.

## CONCLUSÃO DO MOVIMENTO



Após o término da prática dos movimentos do *Qi Gong dos Símbolos*, deve-se colocar as mãos (sobrepondo os pontos *Laogong*) sobre o *qi* no *Dantien*, circulando-o 9 vezes (ou 36 vezes), expandindo e a seguir 6 (ou 24 vezes) contraindo em direção ao umbigo.

- A mulher coloca a palma direita acima da esquerda.
- O homem coloca a palma esquerda acima da direita.



Antes de terminar a prática deve-se conduzir o *qi* com a concentração para os rins, procedendo da seguinte forma: erguer o órgão reprodutivo, contrair o ânus e cerrar os dentes. Deve-se repetir este movimento de 3 a 5 vezes. O *qi* dos rins se encarrega tanto do órgão reprodutivo como do ânus e dos ossos. Os rins acumulam *Jing* (essência da vida) e o procedimento acima se chama “elevação do *qi* dos rins”. A seguir, deve-se erguer e pousar os calcanhares no solo para terminar a prática.

## REFLEXÕES SOBRE A REALIZAÇÃO DO VÍDEO

Neste capítulo, apresentamos as idéias centrais que foram exploradas no processo da transposição do *Qi Gong dos Símbolos* para a linguagem videográfica, com o objetivo de investigar as possíveis relações entre o meio vídeo e as idéias centrais do tema escolhido. Ele foi subdividido em:

### **I. Idéias iniciais**

- Pintura e movimento
- Tempo
- Espaço

### **II. Implicações videográficas**

- esquema do roteiro
- câmera
- edição
- trilha sonora

### **III. Fase de preparação**

- locações
- casting
- orçamento
- acessórios
- figurantes
- cenários
- iluminação
- tempo das gravações

## D) IDÉIAS INICIAIS

### ▪ Pintura e movimento

O *Qi Gong dos Símbolos* é uma prática corporal que estimula, a todo tempo, a visualização de imagens. No entanto, muitos praticantes não conseguem visualizá-las, senti-las ou percebê-las, talvez por estarem tão distantes de sua temática – a natureza, os homens, os animais.

No decorrer das práticas e das pesquisas sobre o *Qi Gong dos Símbolos*, uma idéia inicial foi despertada: a do corpo pintando o espaço. Assim, pensamos em incluir no vídeo pinturas em aquarela que expressassem os símbolos da prática corporal. Conforme os movimentos fossem sendo realizados, é como se eles estivessem traçando cores e formas no espaço, entrando em contato com as imagens simbólicas. O vídeo, com seu recurso de captação de imagens, se apresenta como uma ponte capaz de auxiliar o praticante de *Qi Gong* no seu caminho em busca de imagens e aquisição de outras visualizações dos símbolos, através da exposição das pinturas.

As pinturas foram inspiradas na própria movimentação do *Qi Gong dos Símbolos*, estudada pela artista plástica Mariana Zanetic, e no significado de cada símbolo. A inclusão dessas aquarelas no vídeo está diretamente relacionada à atmosfera emocional das imagens - que é de grande importância nesta obra, pois o tema escolhido desperta e sugere emoções. Assim, procuramos pensar nas imagens de modo que transmitissem um certo grau de emoção.

Quando se empregam formas e ambientes abstratos que, interiormente, expressem o conteúdo simbólico da obra, não se corre um risco muito grande de “aprisionar” os símbolos em determinadas imagens, mas se possibilita que essas imagens se transformem de acordo com o olhar de cada espectador. As pinturas abstratas oferecem uma liberdade maior no que diz respeito às impressões dos símbolos: o artista transmite as suas impressões para a tela e cada espectador tem a liberdade de

transformar e criar suas próprias imagens: (...) *as imagens são apenas pretextos que não devem nos aprisionar*<sup>1</sup>.

Como foi dito na primeira parte do projeto, o *Qi Gong* apresenta vários aspectos da imaginação simbólica, que varia de acordo com cada praticante. Ao incluirmos as pinturas, expressou-se uma visão específica da artista plástica de símbolos universais. Assim, os movimentos ganharam cores e formas de acordo com sua visão, e foram ordenados numa linguagem específica do diretor. Lawson (1968) diz que *a ele [o cineasta] cabe relacionar cada imagem e cada som a algum conflito ou emoção relativos ao material real com o qual está lidando. De outra forma, nada existiria a não ser movimentos e sons desordenados. O que o cineasta sente pode parecer pessoal e subjetivo; não obstante, isto implica numa atitude mais ou menos sistemática em relação àquilo que é projetado na tela, a imagem daquilo que existe*<sup>2</sup>.

Buscou-se tratar o tema de forma que o vídeo apresentasse:

1. uma visualização clara dos movimentos corporais;
2. as pinturas dos símbolos relacionadas com os movimentos do *Qi Gong*.

A importância da boa visualização dos movimentos corporais se deve ao fato de que, no movimento, está contido o princípio da mimese dos símbolos. A idéia inicial foi fazer com que ao mesmo tempo em que os movimentos fossem sendo realizados, as imagens dos símbolos (representadas em forma de pinturas) aparecessem como consequência desses movimentos, como se o corpo estivesse desenhando um espaço imaginário. Assim, ao mesmo tempo em que se poderia ver claramente a trajetória do corpo no espaço, as imagens dos símbolos iriam surgindo como complemento do movimento.

Segundo Tarkovsky (1990) (...) *a imagem do filme (...) pode ser uma série de episódios minuciosamente detalhados, ou, talvez, a consciência de uma tessitura estética*

---

<sup>1</sup> BETTON, Gérard. Ob. cit., p. 5.

<sup>2</sup> LAWSON, Howard Johnson. Ob. cit., p. 278.

*e de uma atmosfera emocional a serem concretizadas na tela*<sup>3</sup>. O vídeo procurou ser uma mescla dessas duas coisas: por um lado, a “tessitura estética” representada pelas imagens das pinturas, que procuraram explicitar o aspecto emocional da prática corporal. Por outro lado, os movimentos foram mostrados claramente, apresentando uma idéia realista do tema (através de “episódios detalhados”).

#### ▪ Tempo

Uma das questões surgidas durante o processo de pré-produção foi relacionada ao *tempo*: como iria ser tratado, videograficamente, o *tempo* dos movimentos do *Qi Gong*? O tempo captado pela câmera deveria condizer com o tempo interno do *Qi Gong dos Símbolos* e, para que isso acontecesse, fez-se necessário entender a dinâmica dos movimentos que constitui esta prática corporal e verificar como o ritmo do vídeo pôde adequar-se a esta dinâmica. Assim, todos os estudos anteriores à gravação do vídeo foram pensados em função do tratamento do *tempo* a ser empregado nas imagens, a fim de conseguir transmitir o *tempo interno* da prática corporal.

Os movimentos corporais são *suaves* e *firmes* – estas qualidades formam o *tempo interno* dos movimentos – e estes atributos podem ser aplicados tanto aos exercícios quanto à movimentação da câmera. Combinadas essas duas qualidades, encontramos a *forma* do movimento na imagem - a capacidade da imagem em aparentar suavidade, e, ao mesmo tempo, firmeza, foi fundamental, pois a forma do movimento é um dos principais atributos para expor a essência deste *Qi Gong*.

Comentando sobre o cinema japonês, Tarkovsky diz que (...) *os japoneses tentam dominar e assimilar o tempo como a matéria de que é formada a arte*<sup>4</sup>. No vídeo sobre esta prática corporal, a sucessão de fatos utilizada na linguagem cinematográfica dá lugar à sucessão de movimentos corporais e pinturas, que se desenvolvem através do tempo e tem seu próprio tempo interior. Diferente do cinema, este trabalho não apresenta uma história com *início-meio-fim*, ou seja, é um vídeo atemporal.

---

<sup>3</sup> TARKOVSKY, Andrei. *Esculpir o Tempo*. São Paulo: Martins Fontes, 1990, p. 68.

<sup>4</sup> Idem, p. 67.

Este *Qi Gong* apresenta uma dinâmica lenta de seus movimentos - é um *tempo objetivo*, ou seja, o tempo que percebemos diretamente. No vídeo, este tempo objetivo está relacionado principalmente à imagem do movimento do corpo e, entre outros recursos videográficos, ao ritmo da câmera: *a câmera pode, com efeito, tanto acelerar quanto retardar, inverter ou deter o movimento e, conseqüentemente, o tempo*<sup>5</sup>. Neste caso, o tempo dos movimentos corporais foi fielmente acompanhado pelo tempo da câmera, que procurou atuar em conjunto com eles.

Por outro lado, há um *tempo subjetivo*, que está imbuído no conteúdo do tema: ao praticar os exercícios e entrar no universo simbólico, consegue-se perceber este tempo subjetivo do *Qi Gong dos Símbolos*, devido à fugacidade dos movimentos e das imagens simbólicas. O vídeo, como meio de reprodução de imagens seqüenciadas, revela, a todo tempo, essa fugacidade.

Martin aponta três aspectos do tempo: *o tempo da projeção (a duração do filme), o tempo da ação (a duração da história contada) e o tempo da percepção (a impressão da duração intuitivamente sentida pelo espectador)*<sup>6</sup>. Utilizaram-se esses aspectos para analisar o resultado imagético do vídeo:

- *o tempo da projeção*: tempo objetivo, ou seja, o tempo real da obra audiovisual.

No *Qi Gong dos Símbolos*, como já citamos, cada movimento é executado três vezes para cada lado. No vídeo, os movimentos não foram feitos para ambos os lados do corpo e com o número exato de vezes – alguns movimentos foram repetidos mais e outros menos vezes. Este recurso foi pensado para que o vídeo não se tornasse cansativo. Assim, um movimento que pudesse parecer muito repetitivo na imagem, ganhou um tempo mais lento em sua aparição; há os que sugeriram um tempo maior, para uma melhor apreensão visual dos mesmos. A linguagem do vídeo permitiu uma flexibilidade com relação ao tempo de cada movimento, sendo que dentro de cada quadro há um tempo específico, escolhido de acordo com a qualidade do movimento e com a exploração do símbolo na imagem.

---

<sup>5</sup> MARTIN, Marcel. *A Linguagem Cinematográfica*. São Paulo: Brasiliense, 1990, p. 214.

<sup>6</sup> Idem, p. 217.

Quanto ao tempo do conjunto do vídeo, ele resultou da união de todos os quadros. Quando se pratica o *Qi Gong dos Símbolos*, leva-se aproximadamente 22 minutos para a total execução. O tempo total do vídeo foi pensado para durar 18 minutos, para que não se tornasse cansativo devido à lentidão e ao ritmo linear dos movimentos.

- *o tempo da ação*: a ação, própria da linguagem cinematográfica, no caso deste vídeo é constituída pelo tratamento do tempo dos movimentos corporais.

O tempo dos movimentos corporais, como já foi explicitado, é lento. Muitas vezes, os movimentos corporais constituem, eles próprios, a câmera lenta. Tarkovsky (1990) diz que *a imagem torna-se verdadeiramente cinematográfica quando (entre outras coisas) não apenas vive no tempo, mas quando o tempo também está vivo em seu interior*<sup>7</sup>. Assim, procurou-se buscar, em cada quadro, o seu tempo interior, de acordo com o que cada movimento sugeriu visualmente.

A respiração do(s) praticante(s) do *Qi Gong dos Símbolos* constitui um fator determinante da idéia temporal, já que explicita a dinâmica dos movimentos. O praticante realiza uma respiração fina, lenta e profunda e não há alterações bruscas no ritmo respiratório. Essa respiração é a base do tempo dos movimentos e, conseqüentemente, foi transparecida no tempo interno das imagens em vídeo.

Na composição do vídeo observa-se um tempo de ação linear entre os quadros, com pequenas variações.

- *o tempo da percepção*: para não praticantes de *Qi Gong*, o tempo total do vídeo provavelmente parecerá longo, pelo caráter do tema e pelo tratamento videográfico linear. Supõe-se que, para praticantes, o tempo de cada quadro poderá parecer curto, pois os movimentos não são mostrados nas vezes determinadas. Betton (1987) diz que *planos cada vez mais curtos traduzem, em princípio, um aumento da intensidade dramática em*

---

<sup>7</sup> TARKOVSKY, Andrei. Ob. cit., p. 78.

*direção ao nó ou à reviravolta da ação*<sup>8</sup>. No caso deste vídeo, procurou-se “sintetizar” cada movimento.

O tempo de aparição das pinturas, sendo breve, atribui um caráter de fugacidade à imagem. Essa fugacidade é coerente com a aparição das imagens na nossa mente quando praticamos o *Qi Gong* (a imagem não consegue permanecer clara na mente por muito tempo, devido à brevidade e a transformação dos movimentos).

Em síntese, o mais importante a ser percebido pelo espectador é o tempo interno dos movimentos corporais, pois (...) *parece claro (...) que é o tempo, e apenas ele, que estrutura de maneira fundamental e determinante toda a narrativa cinematográfica*<sup>9/10</sup>.

#### ▪ Espaço

Assim como se comentou sobre objetividade e subjetividade do *tempo*, pode-se aplicar esta idéia também quanto ao *espaço* pesquisado no presente vídeo. Dois tipos de conceito espacial apresentam-se evidentes:

- 1) o espaço físico, objetivo (o trajeto do movimento corporal em um espaço determinado);
- 2) o espaço subjetivo (da imaginação simbólica, tendo as pinturas como meio).

O espaço físico é determinado: durante todo o *Qi Gong dos Símbolos* há pouco deslocamento do praticante. O espaço é percorrido, em sua maior parte, pelos braços, que traçam linhas como se estivessem pintando o ar com seus movimentos. Há também deslocamentos das pernas em quase todos os exercícios, mas pode-se considerar os braços como as partes do corpo que se sobressaem.

Já o espaço subjetivo, ele é representado pelas pinturas - que aparecem fugazmente e permitem noções variadas do espaço, dependendo do envolvimento de cada espectador com as imagens apresentadas. Ao visualizar a pintura de um símbolo, por exemplo, o espectador pode adentrar outros espaços, pois as pinturas têm o poder de

<sup>8</sup> BETTON, Gérard. *Estética do Cinema*. São Paulo: Martins Fontes, 1987, p. 73.

<sup>9</sup> MARTIN, Marcel. Ob. cit., p. 221.

<sup>10</sup> Como já citamos, a narrativa, correspondente à linguagem cinematográfica, é constituída pela linguagem dos corpos em movimento no caso deste vídeo.

induzir o espectador a locais abstratos e diversificados. Muitas das pinturas utilizadas no vídeo podem proporcionar um grau de liberdade espacial, pois são bastante abstratas e não retratam locais específicos. As pinturas alusivas ao céu, por exemplo, apenas sugerem, através da utilização de cores e formas, o espaço celeste, como na pintura do movimento “Mãos de Nuvens”<sup>11</sup> (no qual é ressaltada a qualidade do símbolo e não a localização das nuvens no céu). De acordo com o envolvimento do praticante com os símbolos, é possível que ele se encontre, em determinados momentos, em espaços imaginários diversificados produzidos pelas impressões das imagens.

Assim, procurou-se unir estas duas noções de espaço no vídeo, resultando numa estética dialética: por um lado, um espaço demarcado dos movimentos corporais e por outro, um espaço evasivo, que pode dar vazão a imagens diversificadas.

Optou-se por não utilizar imagens em externa, a fim de poder evidenciar as pinturas (que apresentam espaços relacionados à natureza); assim, decidiu-se utilizar o estúdio, com fundo preto, para a gravação dos movimentos. Esta opção coloca em evidência o espaço expressado pela pintura. A percepção que temos ao ver um corpo se movendo num fundo neutro pode, também, permitir uma maior diversidade de imagens na mente do espectador, pois dá lugar à aparição das pinturas.

---

<sup>11</sup> Ver p. 93.

## II) IMPLICAÇÕES VIDEOGRÁFICAS

### ▪ Roteiro

Os 21 movimentos do *Qi Gong dos Símbolos* são apresentados em sua ordem seqüencial, dialogando com as pinturas correspondentes. Em cada quadro, a pintura aparece em momentos diferentes<sup>12</sup>, sendo que o roteiro foi assim esquematizado:

- os movimentos são apresentados individualmente, constituindo quadros;
- cada quadro é aberto pelo nome do seu respectivo movimento. Todas as entradas dos títulos são realizadas com *fade-in*<sup>13</sup> e as saídas com *fade-out*.
- quanto à movimentação de câmera: a câmera permanece fixa durante toda gravação. Assim, a movimentação de câmera que se apontou, quando houve, foi referente à lente (*zoom in* e *out*<sup>14</sup>) e à câmera em seu eixo (*pan*<sup>15</sup>).
- quanto ao ângulo: o ângulo plano<sup>16</sup> é utilizado em todos os quadros, modificando somente a direção da intérprete com relação à câmera (enquadramento).

Apresentamos aqui a abertura do vídeo, sendo que os movimentos serão estudados individualmente no próximo capítulo:

### Abertura:

- Letreiro: Fonte - Times New Roman
- Pintura: céu (cor azul)
- Palavras: Qi Gong dos Símbolos

Recriação dos movimentos do Tai Ji Qi Gong, por Maria Lúcia Lee & Mariana Muniz

Direção Geral: Milena Figueiredo

---

<sup>12</sup> Ver Edição, p. 40.

<sup>13</sup> *Fade-in*: efeito de trucagem onde a imagem surge gradualmente do escuro ou do claro, até atingir a sua intensidade normal de luz.

*Fade-out*: efeito de trucagem que permite escurecer ou clarear a imagem, partindo da sua intensidade normal de luz.

<sup>14</sup> *Zoom in*: acréscimo da distância focal da lente zoom durante uma tomada, resultando na ampliação da imagem e dando ao espectador a impressão de aproximação do elemento que está sendo filmado.

*Zoom out*: diminuição da distância focal da lente zoom durante uma tomada, resultando na redução da imagem e dando ao espectador a impressão de distanciamento do elemento que está sendo filmado.

<sup>15</sup> Panorâmica (Pan): movimento horizontal da câmera sobre o seu eixo vertical.

<sup>16</sup> Ângulo Plano: ângulo que apresenta as pessoas ou os objetos filmados num plano horizontal em relação à posição da câmera.

## ▪ Câmera

Na fase de gravação, duas câmeras foram utilizadas - uma para gravar o título de cada movimento e outra para gravar o movimento em si.

O fato de se ter utilizado somente uma câmera na gravação dos exercícios gerou uma estética particular, pois não há cortes no movimento. A ausência de cortes dentro de cada quadro propiciou uma visualização clara da trajetória do corpo no espaço: *uma pessoa não poderia acompanhar a câmara em cada salto de um ponto para outro para captar cada contraste ou transição no momento de maior intensidade*<sup>17</sup>. Os cortes ocorrem somente entre os quadros, com o propósito de individualizar os símbolos.

No movimento do “Unicórnio”, por exemplo, a câmera acompanhou o trajeto dos braços no espaço, com movimentos de *panorâmica* e *zoom*. A opção por estes movimentos propiciou a visualização clara dos exercícios e enriqueceu a noção espacial do símbolo, no momento em que o corpo do intérprete pára de se movimentar e o *zoom* dá continuidade no espaço, mostrando os braços em direção à lua.

A câmera foi o objeto responsável pelo “olhar” do movimento corporal. Para acompanhar e evidenciar a trajetória do corpo no espaço, e também para acompanhar o ritmo dos movimentos corporais, a opção foi utilizar movimentos lentos da câmera. Há duas passagens que falam sobre a questão da lentidão da câmera e que se adequam ao trabalho realizado:

- 1) *esse procedimento permite colocar em evidência a beleza de um gesto ou a elegância de uma atitude*<sup>18</sup>;
- 2) (...) *no que concerne à mobilidade da câmera, podemos admitir que os movimentos lentos são puramente descritivos (...)*<sup>19</sup>.

Assim, procurou-se unificar movimentação de câmera com movimento corporal, através de movimentos lentos, a fim de transmitir a essência do *Qi Gong dos Símbolos*.

---

<sup>17</sup> LAWSON, Howard Johnson. *O processo de criação no cinema*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1967, p. 368.

<sup>18</sup> BETTON, Gérard. Ob. cit., p. 17.

<sup>19</sup> MARTIN, Marcel. Ob. cit., p. 55.

Em “Serenar o Coração”, o movimento da lente (*zoom-out*) é realizado lentamente, para mostrar todo o movimento corporal. Ele inicia após os primeiros segundos do quadro, quando a intérprete começa a abrir os olhos. A câmera continua com o afastamento lento enquanto o movimento corporal se desenvolve.

Em “Abraçar o Mar e contemplar o Céu”, o movimento da lente tem três etapas (uma para cada direcionamento da intérprete no espaço): fecha *zoom*, abre *zoom*, fecha *zoom*. Neste quadro, o movimento da imagem foi totalmente relacionado com o movimento corporal – a câmera acompanhou literalmente o movimento.

Já em outros quadros, como em “Empurrar as Ondas do Mar”, a câmera permaneceu fixa, sem movimentos da lente, com o objetivo de não atrapalhar o avançar e retroceder do tronco e dos braços (que simulam o balanço das ondas do mar). A idéia foi fazer com que o espectador permanecesse num estado de contemplação do avanço e retrocesso das ondas, através do movimento corporal e não do movimento da câmera.

Pensou-se nos *enquadramentos* para realçar as partes do corpo mais ativas em termos de movimento, sendo o corpo humano o objeto principal do conteúdo imagético: *as figuras humanas como parte de uma configuração plástica, mantém sua significação especial, sua humanidade, a beleza física de seu movimento corporal*<sup>20</sup>. Assim, no momento da gravação, procurou-se adequar a posição do intérprete em relação à câmera de acordo com a trajetória dos movimentos corporais, buscando sempre uma boa visualização e percepção dos mesmos. Quanto aos enquadramentos dos movimentos corporais versus pinturas, eles foram estudados quanto às dimensões espaciais incluindo os dois objetos (não houve estudos matemáticos aplicados, mas estudos “perceptivos”). O resultado foi que, em alguns casos, o enquadramento correspondeu exatamente ao esperado; em outros, foi ajustado conforme a imagem. Em “Remar no meio do Lago”, por exemplo, a intérprete se posiciona lateralmente para a câmera, mais para o lado direito da tela. Com o movimento da câmera, a intérprete passa para o meio da tela. A escolha desta posição deu-se devido ao enquadramento da pintura, que mostra um remo localizado mais para o lado esquerdo da tela. Assim, as

---

<sup>20</sup> LAWSON, Howard Johnson. Ob. cit., p. 280.

imagens dos braços do intérprete como remos e a pintura do remo não se sobrepõem – a pintura do remo aparece do lado esquerdo da tela, enquanto o intérprete localiza-se no lado direito.

O espaço do praticante na tela também foi pensado a fim de enriquecer o conteúdo simbólico através da imagem. No quadro do “Arco-Íris”, por exemplo, o espaço do praticante na tela foi direcionado, inicialmente, do tronco para cima, pois os braços estão em foco. No entanto, não se pode deixar de mostrar, sempre, a relação do homem com o universo (neste vídeo, representado pelo espaço que o corpo ocupa - *kinesfera*), e, para isso, não foi interessante ter somente as linhas dos braços em foco, mas, em alguns momentos, o corpo todo; no quadro “Pombo estende as Asas”, a intérprete está posicionada em diagonal com relação à câmera, mais para o lado esquerdo da imagem. Os enquadramentos deste símbolo foram pensados de forma que o movimento dos braços fosse evidenciado (expansão e recolhimento dos braços são os movimentos básicos do praticante e as pernas deslocam o peso de uma à outra, simulando o impulso do movimento de voar).

Quanto aos *planos*<sup>21</sup>, o Plano Geral foi um dos mais utilizados, quando o movimento englobava todas as partes do corpo e quando todas fossem fundamentais para sua visualização. Assim ocorreu pelo fato de procurar mostrar a relação do homem com o universo (simbolizado pelos espaços do estúdio e das pinturas). O Plano de Conjunto também foi bastante utilizado, nos casos em que se desejou ressaltar os movimentos dos braços. Como em todos os exercícios do *Qi Gong* os braços realizam movimentos, esse plano foi muito aproveitado na composição dos quadros.

O *close-up* foi utilizado quando se desejou evidenciar uma parte muito importante em termos simbólicos, como por exemplo, em “Girar a Moenda”. Este exercício, que está relacionado com o trabalho humano, tem os braços como provedores

---

<sup>21</sup> As terminologias aqui apresentadas foram baseadas em Watts, Harris: *On Camera*. São Paulo: Summus, 1984, pp.272-273.

Plano Geral: enquadramento feito com a câmera distante mostrando a pessoa por inteiro.

Plano de Conjunto: corta o corpo na altura dos joelhos.

Plano Médio: corta imediatamente abaixo dos cotovelos.

Close-up: enquadramento na altura da gola.

do movimento de “Girar a Moenda”. Assim, o plano inicial (*zoom* nas mãos) pode ser empregado a fim de simbolizar o trabalho humano, assim como ocorreu também no movimento da “Lançadeira”. Evitou-se a utilização exacerbada deste plano a fim de deixar evidente a relação do homem com o cosmo (mais facilmente visualizado por planos abertos).

Há momentos em que o próprio movimento corporal sugeriu o tipo de plano a ser empregado, por exemplo, no caso da Flor-de-Lótus: a imagem inicia em Plano Geral e termina em Plano Médio. A princípio pensamos em utilizar um *close* das mãos, mas o olhar da intérprete já direciona o foco do movimento, não sendo necessário a colocação deste plano.

Quanto ao *ângulo* empregado no vídeo, em todos os movimentos foi o frontal, sendo que o intérprete definiu a direção do corpo no espaço da imagem: *a maior parte dos tipos de planos não tem outra finalidade senão a comodidade da percepção e a clareza da narração*<sup>22</sup>. Em “Empurrar as ondas do Mar”, por exemplo, o movimento é executado duas vezes para o lado esquerdo e duas para o direito. Os movimentos dos braços de empurrar e retroceder são feitos em diagonal; assim, o ângulo frontal para este quadro foi frontal em relação ao praticante, pois assim pode-se visualizar melhor o movimento.

---

<sup>22</sup> MARTIN, Marcel. Ob. cit., p. 37.

## ▪ Edição

A edição foi um ponto fundamental no processo de criação do vídeo, pois permitiu a união dos movimentos corporais com as pinturas correspondentes a cada um deles. Este recurso acrescenta ao *Qi Gong dos Símbolos* um caráter de durabilidade em relação aos símbolos, na medida em que eles foram, de certa forma, condensados em determinadas imagens: (...) *as imagens são apenas pretextos que não devem nos aprisionar*<sup>23</sup>.

Às vezes as duas imagens - movimento e pintura - se sobrepõe, e a fusão não chega a se completar totalmente. Na maioria dos casos as pinturas aparecem no meio do movimento; em outros, os dois iniciavam e/ou terminavam juntos. Este fator permitiu uma certa flexibilidade com relação ao tratamento da imagem, pois, para cada quadro optou-se por fusões em momentos diferentes. Ao mesmo tempo, percebe-se uma linearidade no tratamento da edição, devido às características semelhantes dos quadros, pois apresentam todos uma mesma linha de ação:

***fade in* – título do movimento – fusão do título com movimento (e pintura, em alguns casos) – desenvolvimento do quadro (movimento e pintura) – *fade out***

Como originalmente na transição entre os movimentos não ocorrem pausas (eles entrelaçam-se como se formassem uma grande coreografia), procuramos pensar na utilização de recursos que permitissem dar a idéia do conjunto, não ferindo, assim, os princípios da prática corporal, e fazer com que o vídeo não perdesse a unidade, apesar da divisão dos movimentos em quadros isolados. Um dos recursos empregados para que isso ocorresse foi a utilização de *fades (in e out)* e a ausência de cortes secos; outro recurso empregado foi quanto ao ritmo das imagens: por um lado, dentro de cada quadro o tempo foi tratado de forma lenta; já na edição, as transições entre um quadro e outro apresentam um tempo relativamente breve (2 segundos), resultando em transições rápidas. Betton (1997) diz que *é difícil dar uma definição precisa do ritmo (ou tempo) dos fatores extremamente subjetivos e variáveis que intervêm (como a atenção do*

---

<sup>23</sup> BETTON, Gérard. Ob. cit., p. 5.

*espectador). Ele resulta do movimento das imagens entre si e da convergência entre o movimento da atenção do espectador e o das imagens*<sup>24</sup>. Não se pode determinar, então, quão longa ou curta parecerá a cena de um quadro, mas pode-se ter uma idéia do tempo fugaz entre eles.

As fusões foram empregadas de forma diferente entre os quadros: em “Separar as Nuvens do Céu”, por exemplo, procurou-se retratar com fidelidade o título do movimento; assim, as fusões do movimento com a pintura aparecem somente quando o intérprete realiza o movimento de separar, literalmente, as nuvens do céu. As fusões, neste quadro, ocorrem em dois momentos: na transição e no penúltimo movimento. A pintura aparece e desaparece fugazmente: no quadro “Mãos de Nuvens” a fusão inicia no quarto movimento, para dar a idéia da intérprete criando as nuvens com o movimento de suas mãos; no primeiro quadro, “Serenar o Coração”, a imagem funde-se com a pintura no segundo movimento e na finalização (*fade-out*) intérprete e pintura desaparecem juntos.

---

<sup>24</sup> BETTON, Gérard. Ob. cit., p. 72.

### ▪ Trilha sonora

Na composição do vídeo, a trilha sonora foi acrescentada posteriormente à edição das imagens. São pequenas peças individualizadas, que acompanham cada quadro, e foram inspiradas nos símbolos, nas pinturas e movimentos corporais. O instrumento utilizado na composição das músicas foi um sintetizador.

As músicas, segundo o compositor Jorge Schroeder, tiveram influência de ritmos e melodias chinesas. Um ponto interessante a ser notado é que, na maioria das vezes, a música não acompanha literalmente a trajetória dos movimentos, mas apresenta uma tessitura da imagem – e essa tessitura sempre vem acompanhada pela melodia das músicas chinesas, remetendo-nos a essa cultura: *é possível obter efeitos sonoros que contenham valor simbólico, e isso sob duas formas (...): a metáfora e o símbolo propriamente dito*<sup>25</sup>. Os símbolos são os próprios acordes inspirados em melodias chinesas.

Desse modo, a música torna-se de suma importância na medida em que acompanha, a todo tempo, os movimentos corporais. Ela atua como um elemento fundamental da imagem, pois os próprios movimentos pedem melodias que os acompanhe. Ao contrário do cinema, em que a música é mais um complemento da ação visual, neste vídeo ela se apresenta como peça-chave para expressar o conteúdo do tema. Foi essencial para manter a noção de conjunto do vídeo, pois, apesar de cada quadro apresentar movimentos diferentes, eles se interligam e por isso inspiraram uma única consciência melódica.

---

<sup>25</sup> MARTIN, Marcel. Ob. cit., p.117.

### III) FASE DE PREPARAÇÃO

**Locações:** a locação designada foi o estúdio do Multimeios.

**Casting:** Para cada movimento foi designado um ou dois intérpretes, praticantes de *Lian Gong*, que previamente aprenderam e treinaram seus respectivos movimentos do *Qi Gong dos Símbolos*.

**Orçamento:** o custo refere-se à compra dos figurinos (R\$ 180,00); fitas SVHS (R\$ 80,00). Total de R\$260,00.

**Acessórios:** não há.

**Figurantes:** não há.

**Cenários:** fundo preto do estúdio.

**Iluminação:** 2 refletores *softs* com gelatina âmbar.

**Tempo das gravações:** o tempo foi calculado em três dias, com carga horária total de 20 horas.

## SÍMBOLOS EM MOVIMENTO

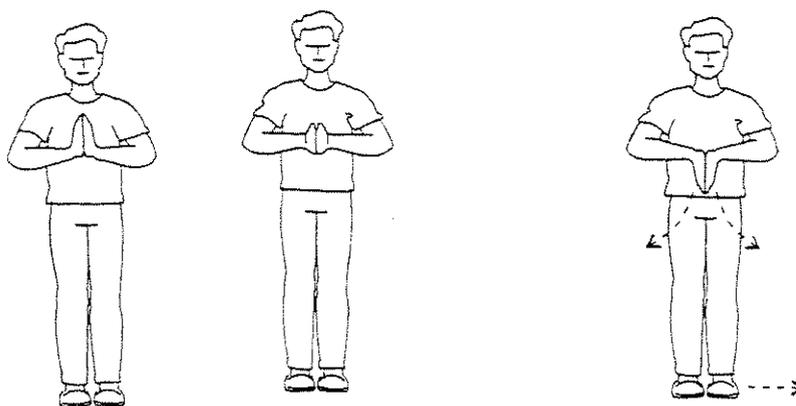
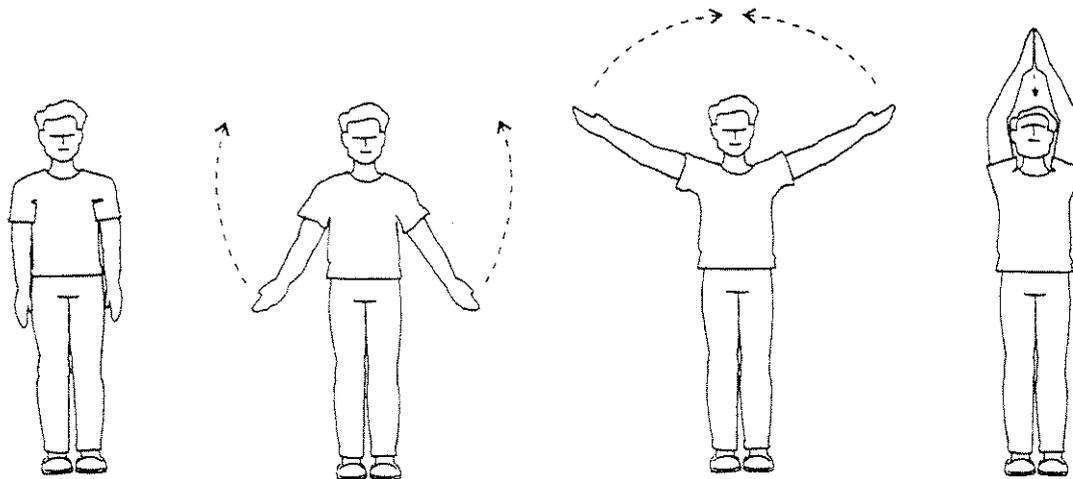
"O trovão já não é a voz de um deus irado, nem o raio o seu projétil vingador. Nenhum rio abriga mais um espírito, nenhuma árvore é o princípio de vida do homem, serpente alguma encarna a sabedoria e nenhuma caverna é habitada por demônios. Pedras, plantas e animais já não têm vozes para falar ao homem e o homem não se dirige mais a eles na presunção de que possa entendê-los. Acabou-se o seu contato com a natureza, e com ele foi-se também a profunda energia emocional que esta conexão simbólica alimentava."

(Carl Jung)

UNIDADE			
N.º CHAMADA:			
V.	Ex.		
TOMBO BC/			
PROC.			
C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>
PRECOS			
DATA			
N.º CPD			

## SERENAR O CORAÇÃO





## ESTADO DE WU JI E SERENAR O CORAÇÃO

**TAIJI QIGONG:** “Serenar o coração” foi um dos movimentos acrescentados para integrar o *Qi Gong dos Símbolos*; portanto, na literatura referente ao *Taiji Qigong* não há citações desse exercício.

**SIMBOLOGIA:** segundo o livro do Imperador Amarelo, *o coração é a raiz da vida e origina na versatilidade das faculdades espirituais. O coração influencia o rosto e enche o pulso de sangue*<sup>1</sup>.

De acordo com a medicina tradicional chinesa, o meridiano do coração entra no cérebro através dos olhos; portanto, coração e mente estão interconectados. Os médicos chineses têm como um dos métodos de diagnóstico a observação da cor da face do paciente, que mostra o estado de saúde e o equilíbrio das energias *yin* e *yang* no corpo: *a cor de uma pessoa mostra quando o coração está num estado esplêndido*<sup>2</sup>.

Este movimento faz com que as energias terrestres e celestes auxiliem na harmonização do *qi* do coração e, conseqüentemente, do espírito. Então, *quando o qi do Coração e o Sangue estão em harmonia, a pulsação é forte e o espírito é alimentado. Se o qi do Coração está fraco, isto pode manifestar-se na perda de memória ou insônia – ambos são sintomas de desarmonia do Shen (espírito)*<sup>3</sup>.

Este primeiro movimento tem o objetivo de preparar o praticante para a execução dos exercícios do *Qi Gong dos Símbolos*. Através da sua execução, busca-se um estado de consciência denominado *wu ji* - no qual se está solto, sereno e numa paz plena. Um sentimento de alegria deve surgir para manter o bom fluxo de *qi* no meridiano do coração (este sentimento, aliado à palavra *serenar*, leva o praticante a um estado de serenidade).

Ao praticar o movimento, as mãos recebem a energia do céu, levando-a até a altura do coração e depositando-a na terra. De acordo com os princípios corporais

---

<sup>1</sup> IMPERADOR AMARELO. *O livro de ouro da medicina chinesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, s/d, p. 49.

<sup>2</sup> Idem, p. 52.

<sup>3</sup> Ibidem, p. 52.

chineses, com as palmas das mãos unidas, os pontos *Laogong* de ambas as mãos são conectados e a energia pode fluir por todo o corpo.

O caminho do meridiano do coração (que inicia no centro das axilas e termina na lateral interna da base da unha do dedo mínimo) é percorrido ao levantar os braços. Isso faz com que o *qi* circule por este meridiano, melhorando a função do coração.

Encontramos os olhos como partes do corpo que se sobressaem neste quadro: os olhos são janelas que, quando abertas, deixam penetrar no coração o mundo das imagens. No entanto, não se abrem por completo, pois:

*As cinco cores cegam os olhos,  
Os cinco tons ensurdecem os ouvidos  
Os cinco sabores estragam o paladar  
A corrida e a caça tonteiam  
.....  
Também o Sábio  
Ocupa-se com o ventre e não com o olho  
Ele prefere o interno ao externo<sup>4</sup>.*

---

<sup>4</sup> *Tao Te Ching*. In KIELCE, Anton. *O Taoísmo*. São Paulo: Tecnoprint, 1988, p. 21.

## VÍDEO:

- **Idéia:** fazer com que transpareça, na imagem, a serenidade do coração.

- **Intérprete:** Simone Ushirobira

- **No. de movimentos:** 2

- **Planos:** a primeira imagem é iniciada em *close-up* do rosto, sendo que a intérprete se encontra de os olhos fechados. Este plano pode simbolizar a relação entre coração e mente (que estão interconectados, segundo a visão da medicina tradicional chinesa), focalizando a atenção no rosto. Procura-se, também, mostrar o homem (quando a intérprete está com os olhos fechados) e seu envolvimento com o universo exterior (no momento em que desperta). O Plano Médio é utilizado no 3º movimento.

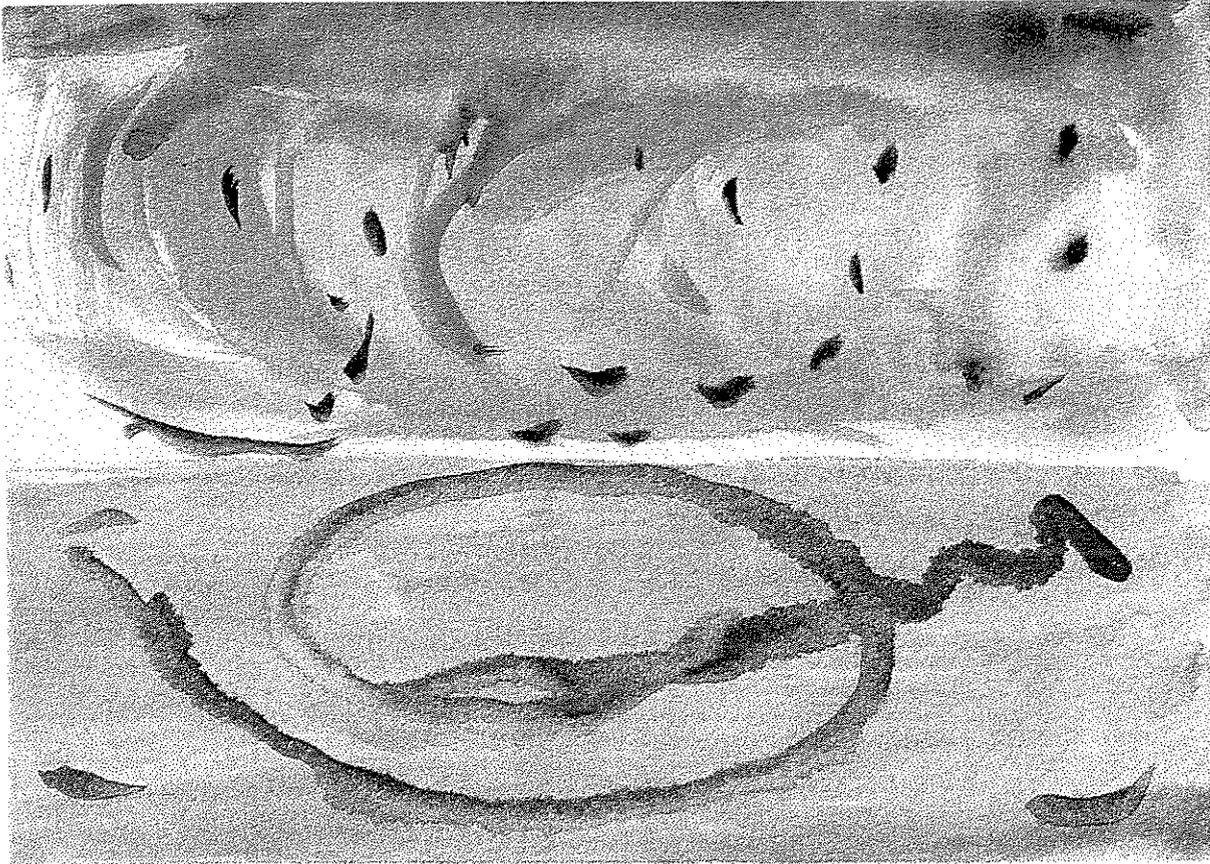
- **Movimentos de câmera:** a câmera permanece fixa, havendo somente o movimento da lente (*zoom-out*). O movimento inicia após os primeiros segundos do quadro, quando a intérprete começa a abrir os olhos. A câmera continua com o afastamento lento enquanto o movimento corporal se desenvolve, e estaciona quando o terceiro movimento é realizado.

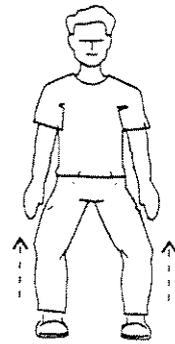
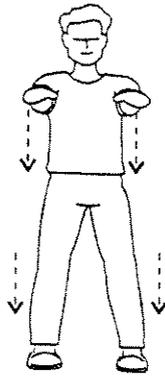
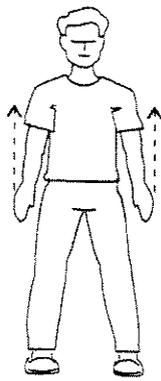
Há um momento, no meio do quadro, em que a câmera “respira” no Primeiro Plano, até continuar abrindo para Plano Médio. Neste, o praticante já está envolto pela pintura, relacionando-se com ela.

- **Pintura:** no segundo movimento, a imagem funde-se com a pintura. Na finalização, intérprete e pintura desaparecem juntos, num *fade-out*. A idéia é obter um preenchimento da imagem com o estado de serenidade - expressado pela pintura em cor azul - envolvendo o intérprete nesse clima.

- **Figurino:** blusa azul-clara, calça idem. Estas cores remetem à uma noção de calma e serenidade, e relacionam-se com a pintura.

HARMONIZAR CÉU E TERRA





## HARMONIZAR CÉU E TERRA

**TAIJI QIGONG:** Este exercício requer uma concentração interna que começa na focalização do *Dantien* e, a seguir, na condução do olhar para o *Shanzhong* (Ren 17), que se ramifica em dois para o *Laogong* (P8) das palmas.

**SIMBOLOGIA:** Estes dois elementos da natureza - o Céu e a Terra - são carregados de significados para o homem, em todas as culturas. Para os chineses, eles são os nossos pais ancestrais e estão unidos através do Homem. Assim, quando harmonizamos Céu e Terra estamos harmonizando o próprio Homem.

Nota-se a importância desses elementos na cultura tradicional chinesa a partir de algumas idéias contidas no *Huang Ti Nei Jing*, o livro escrito pelo Imperador Amarelo:

*Desde os tempos mais remotos (...) a relação com o céu tem sido o próprio fundamento da vida, fundamento que existe entre o yin e o yang e entre o céu e a terra (...).<sup>5</sup>*

*A revolução do céu e da terra e as transformações provocadas pelo yin e pelo yang exercem os seus efeitos sobre tudo quanto existe na Criação.<sup>6</sup>*

*Quando a essência do Céu e da Terra chegou ao fim (se esgotou), sobrevém a morte.<sup>7</sup>*

Tomando como base estes exemplos, o Céu (*yang*) é a figura do pai, que ilumina a terra e os homens. A Terra (*yin*) é a mãe - acolhedora, receptiva, que recebe a luz provinda do céu. O Homem está no centro. O movimento de *Harmonizar Céu e Terra* transmite a imagem da união do homem com estes elementos. Quando executamos o movimento de forma correta, a sensação é de paz. É um momento no qual o praticante acalma a respiração e tranquiliza a mente.

Através deste movimento, o praticante colhe a energia da Terra e a eleva; ao descer, traz a energia celeste purificada em direção à Terra, formando o circuito Céu-Homem-Terra.

---

<sup>5</sup> AMARELO, Imperador: *O livro de ouro da medicina chinesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, s/d, p. 16.

<sup>6</sup> Idem, p. 48

<sup>7</sup> Ibidem, p. 52.

## VÍDEO:

- **Idéia:** evidenciar a teoria do *yin/yang* através de sua expressão no movimento corporal.

- **Intérprete:** Aletéia Nunes

- **No. de movimentos:** 3

- **Enquadramento:** o intérprete se posiciona em diagonal em relação à câmera, mais para o lado esquerdo da imagem. Esse enquadramento (em diagonal) possibilita expor, com uma melhor visualização, o movimento dos braços.

- **Planos:** o Plano Médio é aplicado, a fim de a relação do homem com os elementos Céu e Terra.

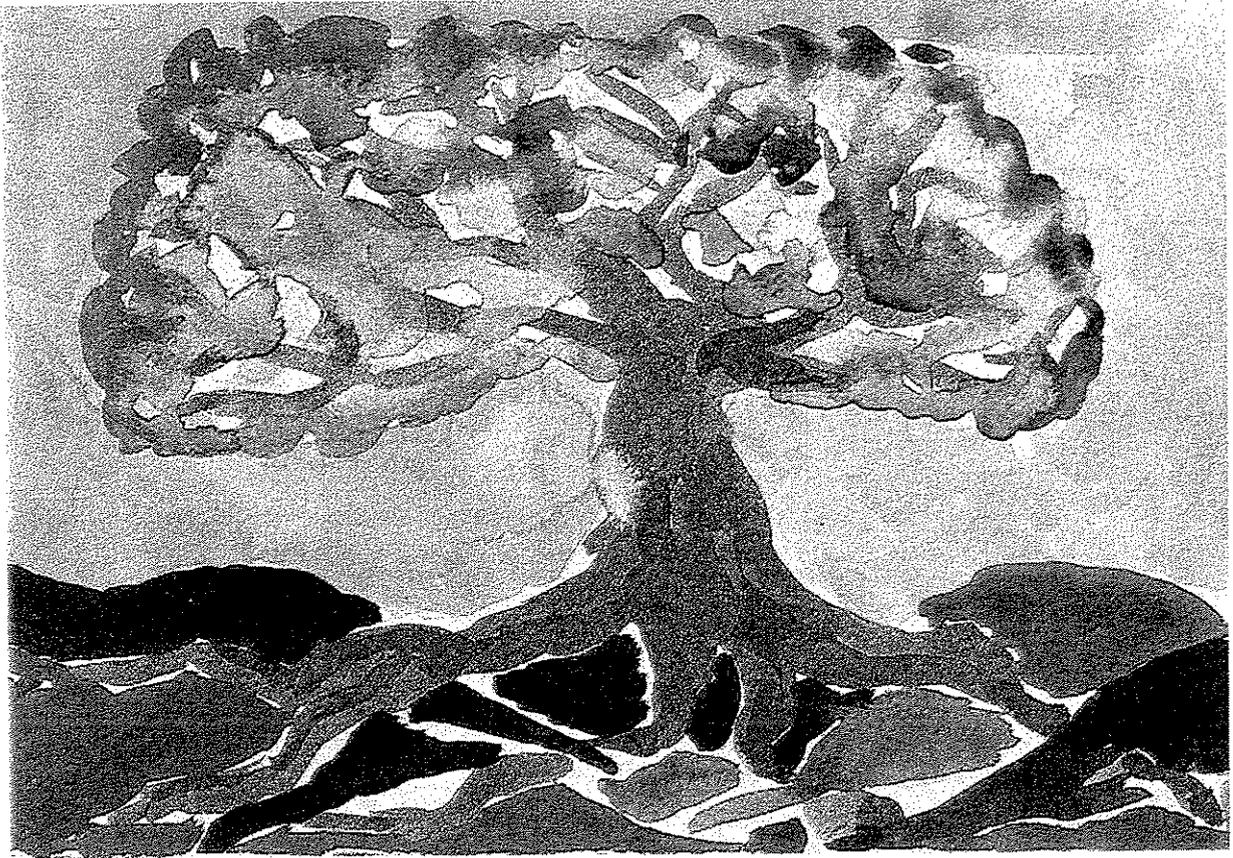
- **Movimentos de câmera:** neste quadro a lente permanece fixa durante todo o movimento corporal. Os movimentos dos braços expressam, por si só, a idéia buscada, e por isso optou-se pelo não-movimento da lente.

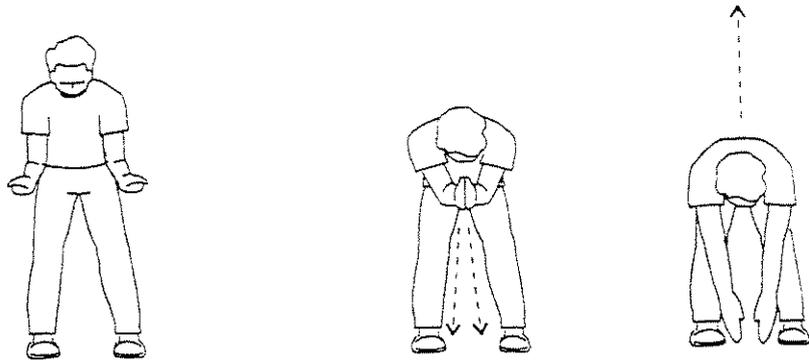
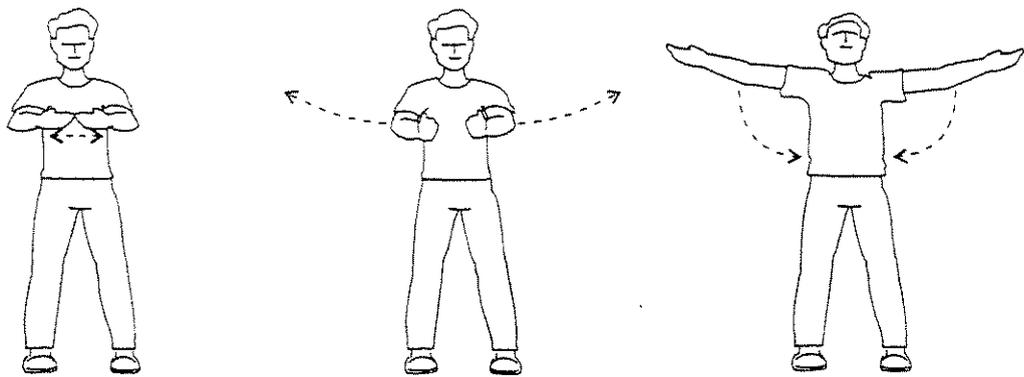
- **Pintura:** a partir do 2º movimento corporal inicia a fusão da imagem da intérprete com a pintura. Gradativamente desaparece a primeira imagem, restando a segunda. A intérprete não chega a finalizar o movimento corporal quando ocorre o *fade-out*.

A pintura representa o Céu e a Terra, sendo que o movimento da intérprete tem a função de unir os dois elementos. Na finalização, a intérprete desaparece antes da pintura.

- **Figurino:** blusa cáqui, calça cinza-azulada.

HARMONIZAR MADEIRA E METAL





## HARMONIZAR MADEIRA E METAL

**TAIJI QIGONG:** Uma vez iniciada a prática deste movimento, a respiração profunda e intensa faz com que o cérebro receba mais oxigênio, tornando-se claro, alegre e ágil. A expansão do peito desperta um sentimento de alegria e confiança.

**SIMBOLOGIA:** A Madeira e o Metal, juntamente com os elementos Terra, Água e Fogo, fazem parte da teoria dos Cinco Elementos. A Madeira simboliza o início do movimento, e o Metal, o recolhimento. Na natureza, o Metal cultiva-se dentro da terra (por isso contém a idéia da interiorização), enquanto a Madeira conecta-se com o céu através das árvores, expandindo-se.

Com relação ao movimento, ao abrir os braços, ocorre a expansão: o corpo abre-se para a luz e a natureza, em posição de receptividade. É o movimento da Madeira, que contém a idéia de exteriorização. Na medicina tradicional chinesa este elemento associa-se ao vento, à cor verde, ao sabor azedo, ao odor rançoso e à estação primavera (mundo externo). No mundo orgânico, associa-se ao fígado, à vesícula biliar, aos músculos, à visão e ao sentimento de cólera. Retornando à teoria do *yin/yang*, podemos atribuir o movimento da Madeira e do Metal como movimentos opostos e complementares: expansão e recolhimento, início e fim do ciclo, primavera e outono, luz e escuridão, etc.

Ao recolher os braços, há uma contração do corpo, na qual volta-se para dentro de si, para o interior de suas sensações. É o Metal, que contém a idéia de ajuntar, de coletar. Secura, cor branca, sabor picante, odor acre e estação outono são as características do mundo externo deste elemento. No mundo orgânico, é associado aos pulmões, ao intestino grosso, aos vasos, ao paladar e à tristeza.

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** neste quadro procura-se mostrar os movimentos do corpo humano e suas relações com a natureza (a pintura apresentada foi a de uma árvore), evidenciando os movimentos de expansão e recolhimento (Madeira e Metal).

- **Intérprete:** Tatiana Rodello

- **No. de movimentos:** 2

- **Enquadramento:** a intérprete posiciona-se no centro da tela, em posição frontal, buscando a harmonia entre os espaços cheio e vazio na imagem. O movimento de abrir os braços lateralmente, na expansão, sugeriu um ângulo frontal.

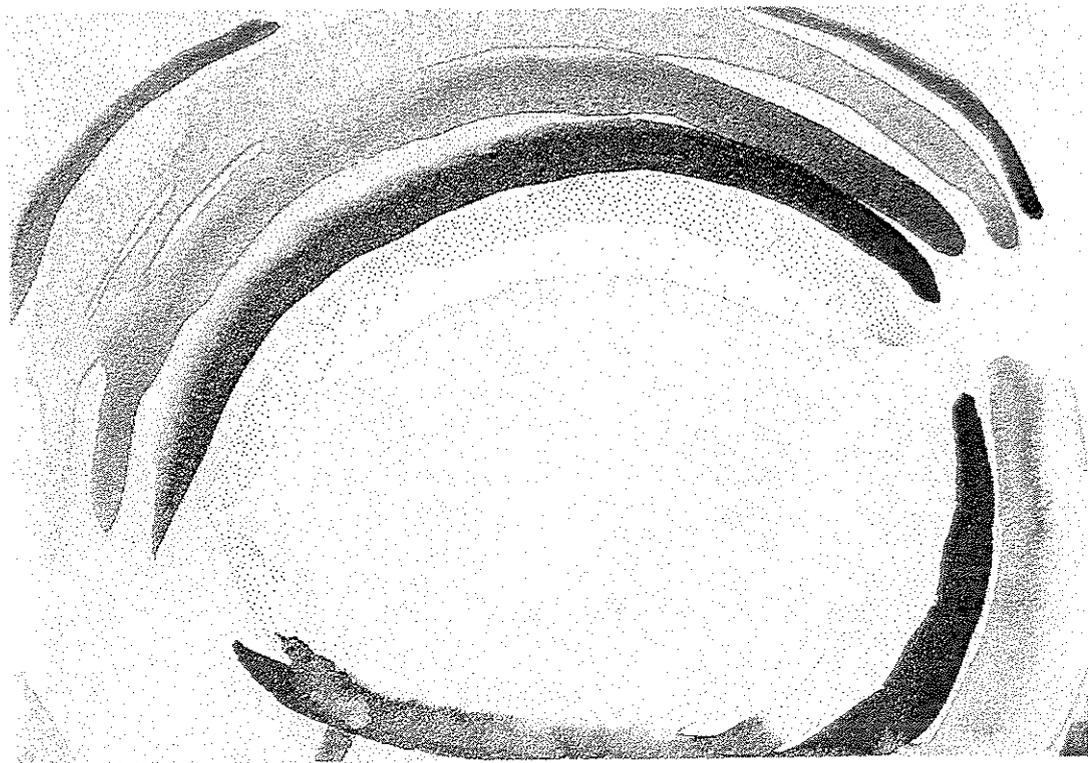
- **Plano:** mantém-se o Plano Médio durante todo o quadro, mostrando claramente o movimento corporal expansivo (Madeira) e do recolhimento (Metal).

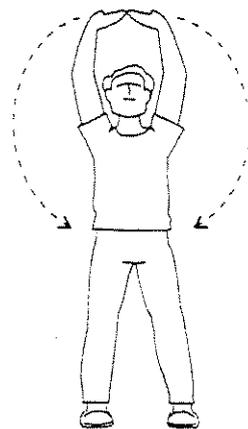
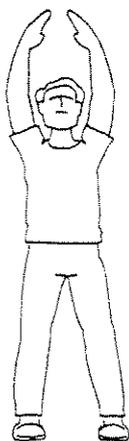
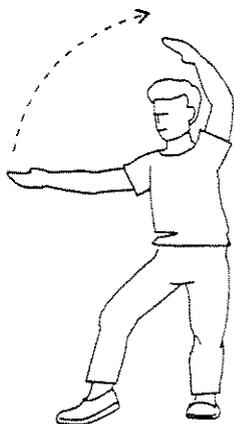
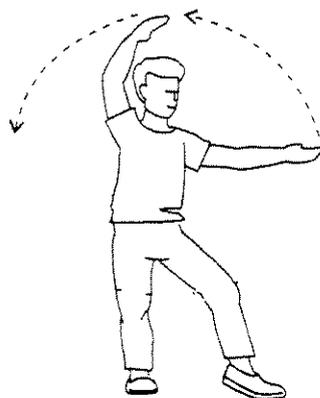
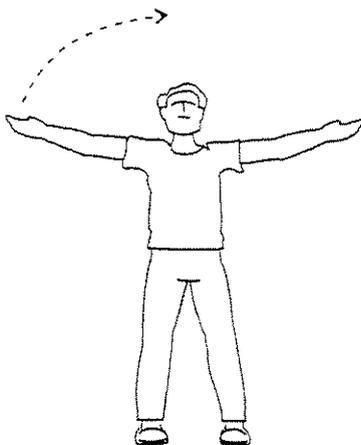
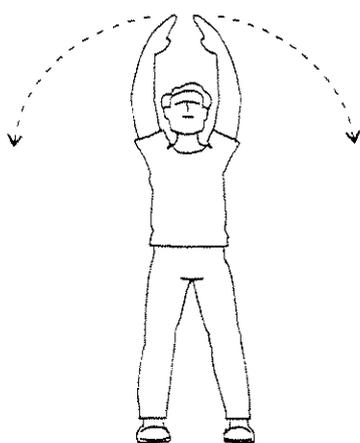
- **Movimentos de câmera:** não há movimentos da lente.

- **Pintura:** no início do 2º movimento entra uma fusão rápida da pintura, sumindo após o seu término. A impressão causada neste quadro deverá ser como se o corpo humano fosse a representação da natureza (no caso desta pintura, uma árvore), através de sua mimese. A intérprete não termina o movimento corporal quando entra o *fade out*.

- **Figurino:** blusa mostarda clara; calça verde claro.

ABRIR O CÉU E DANÇAR COM O ARCO-ÍRIS





## ABRIR O CÉU E DANÇAR COM O ARCO-ÍRIS

**TAIJI QIGONG:** o termo “dançando” refere-se ao balanço dos braços para cima e para baixo, à direita e à esquerda. O arco-íris é um fenômeno óptico que se manifesta no céu; as pequenas e tênues gotas de água que caem do céu refratam a luz do sol e fazem surgir as bandas coloridas do arco-íris. São sete cores muito bonitas, cuja visão traz felicidade e alegria. Neste exercício balança-se o braço como se estivesse traçando o arco-íris no céu. A concentração interna e externa é combinada, isto é, move-se a atenção do arco-íris externo para o *Laogong* (P8) e a seguir preenchendo o ponto *Baihui* (VG 20), inalando enquanto os braços sobem e exalando ao descê-los, de acordo com o princípio natural da respiração.

**SIMBOLOGIA:** *Em todas as tradições, o arco-íris é um caminho de comunicação entre o céu e a terra: a escada de sete cores emprestada por Buda. Geralmente presságio de eventos felizes, na China, anuncia também perturbações na harmonia do universo.*<sup>8</sup>

Neste movimento o foco de atenção está nos braços: eles são pincéis que pintam as sete cores do Arco-íris, na medida em que vão se movimentando. O movimento dos braços forma uma ponte entre o Céu e a Terra, conectando-os.

Resgataram-se três lendas do Arco-íris que contam, de maneiras distintas, a lenda do Arco-íris:

*1) Diz a tradição que quando chove e faz sol... a velha (a bruxa) come pão mole. Nessa altura pode observar-se o Arco-Íris. Conta a lenda que no fim do Arco-Íris se encontra o tesouro tão ao gosto do imaginário popular, um pote de barro cheio de moedas de ouro. Contudo, a velocidade do Arco-Íris é tão grande que nunca ninguém conseguiu chegar ao seu final. Fenômeno óptico da atmosfera devido à reflexão, refração e difração da luz solar e, mais raramente, da luz lunar, nas gotas de chuva, chuvisco, nevoeiro. Arco circular irizado com o vermelho na orla exterior e o roxo na*

---

<sup>8</sup> JULIEN, Nadia. *Dicionário dos Símbolos*. São Paulo: Rideal, 1993, p. 44-45.

*interior, cujo centro está sobre uma reta que une o centro do Sol com o ponto anti-solar, isto é, o ponto da esfera celeste diametralmente oposto ao Sol.*

*2) O primeiro homem, Isanagi e a primeira mulher, Isanami flutuavam na ponte do paraíso, no Arco-Íris, enquanto era criada a ilha de Onogoro. Depois, os dois desceram a Terra pela ponte do Arco-Íris, chamada Niji. Observaram os animais e aprenderam a fazer amor. Observaram as aves e aprenderam a comer com os pauzinhos.*

*3) O Povo Navajo viaja no Arco-Íris: o Povo Navajo acredita que Deus viaja no Arco-Íris por ele se movimentar tão rapidamente. Os índios Navajos sabem que se alguém se deslocar ao fim do Arco-Íris ele se afasta antes que lá chegue, por mais veloz que seja. Imaginam o Arco-Íris como uma ponte entre o mundo humano e o outro lado. Dizem que o Arco-Íris transporta os heróis entre a Terra e o paraíso e que há uma estrada de água através da qual o Arco-Íris faz a ligação à Terra. Este Povo crê, igualmente, que o Arco-Íris é uma Deusa que aparece durante os rituais, cantando para curar as doenças.<sup>9</sup>*

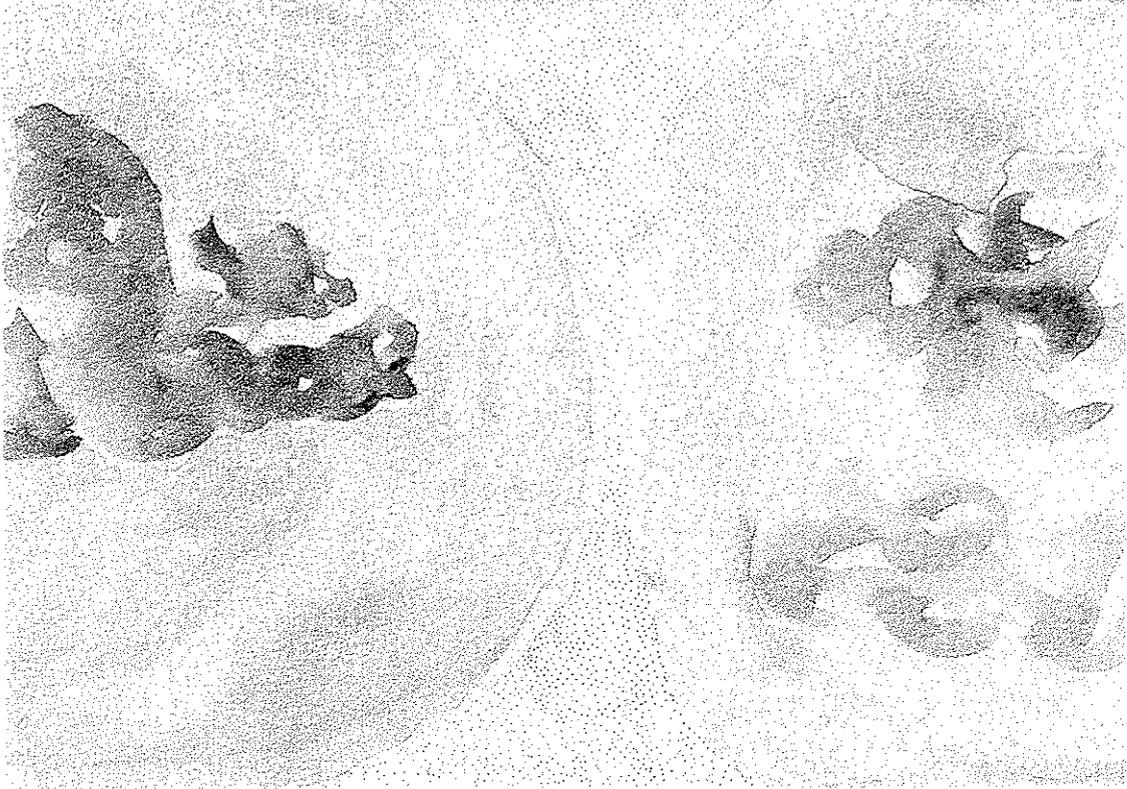
---

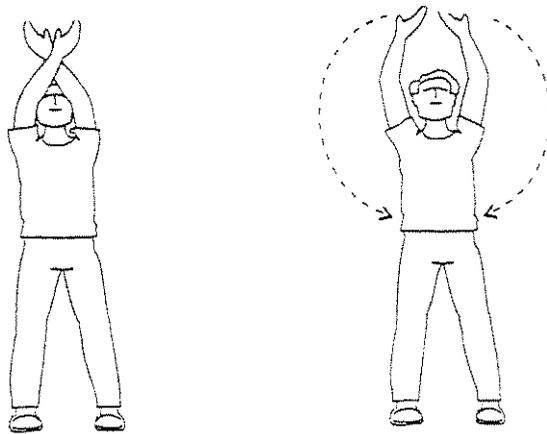
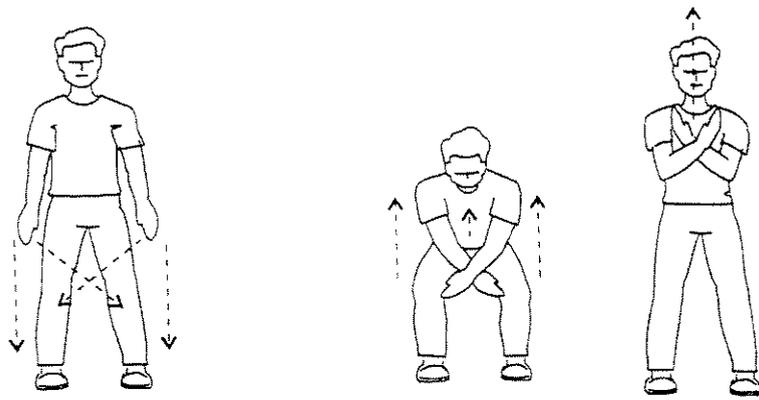
<sup>9</sup> <http://www.terravista.pt/Mece/1122/amigosAL.htm>

## VÍDEO:

- **Idéia:** mostrar os braços pintando as cores do arco-íris.
- **Intérprete:** Aletéia Nunes
- **No. de movimentos:** 6
- **Enquadramento:** o intérprete se posiciona no centro da tela.
- **Planos:** a imagem é iniciada em Primeiro Plano, focalizando o movimento dos braços; abre-se para Plano de Conjunto, até aparecer a imagem da pintura. Não se pode deixar de mostrar, sempre, a relação do homem com o universo (neste vídeo, representado pelo espaço que o corpo ocupa - kinesfera), e, para isso, não é interessante ter somente as linhas dos braços como foco, mas, em alguns momentos, o corpo como um todo, em Plano de Conjunto.
- **Movimentos de câmera:** inicialmente a lente permanece fixa. Em seguida, abre *zoom* até chegar no Plano de Conjunto (após a aparição da pintura). Os movimentos da lente, neste exercício, acompanham, em alguns momentos, a trajetória dos braços na pintura das cinco cores.
- **Pintura:** no terceiro movimento, aparece a pintura do arco-íris. Procura-se obter o efeito do intérprete “pintando”, com os movimentos de seus braços, as linhas do arco-íris no céu.
- **Figurino:** blusa laranja e calça azul-turquesa.

SEPARAR AS NUVENS DO CÉU





## SEPARAR AS NUVENS DO CÉU

**TAIJI QIGONG:** neste exercício os braços balançam suavemente e gentilmente, como se estivessem separando as nuvens coloridas sobre a cabeça.

**SIMBOLOGIA:** *Na China, as nuvens (yun) são produzidas pela união do yin e do yang. Na iconografia, nuvens de 5 cores são um símbolo de felicidade e de paz; as montanhas, nuvens ou montanhas muito distanciadas simbolizam a separação e a nostalgia. Na expressão “nuvens e chuva”, simboliza a união sexual; as nuvens indicam a fusão do masculino com o feminino; a chuva, o fim desta união.*<sup>10</sup>

Este movimento consiste em separar, com os braços, as nuvens do céu. Os chineses dizem que, quando o céu está aberto, é sinal de nascimento de um grande homem. No movimento, o praticante colhe a energia da Terra para poder separar as nuvens do Céu, e assim retorna aos movimentos do *yin/yang* e dos símbolos maiores Céu e Terra. O olhar acompanha o movimento dos braços.

---

<sup>10</sup> JULIEN, Nadia. Ob. cit., p. 322.

## VÍDEO:

- **Idéia:** o movimento dos intérpretes realiza a separação das nuvens no céu.

- **Intérpretes:** Daniel Tyghel

Renata Sanches

- **No. de movimentos:** 3

- **Planos:** são utilizados os planos Primeiro e de Conjunto, respectivamente. Como o movimento corporal ocupa um espaço relativamente grande, e como participaram dois intérpretes no quadro, estes planos foram considerados adequados. Quando abre para Plano de Conjunto, torna-se evidente a visualização do movimento entre o Céu e a Terra.

- **Enquadramento:** os intérpretes estão posicionados no centro do quadro.

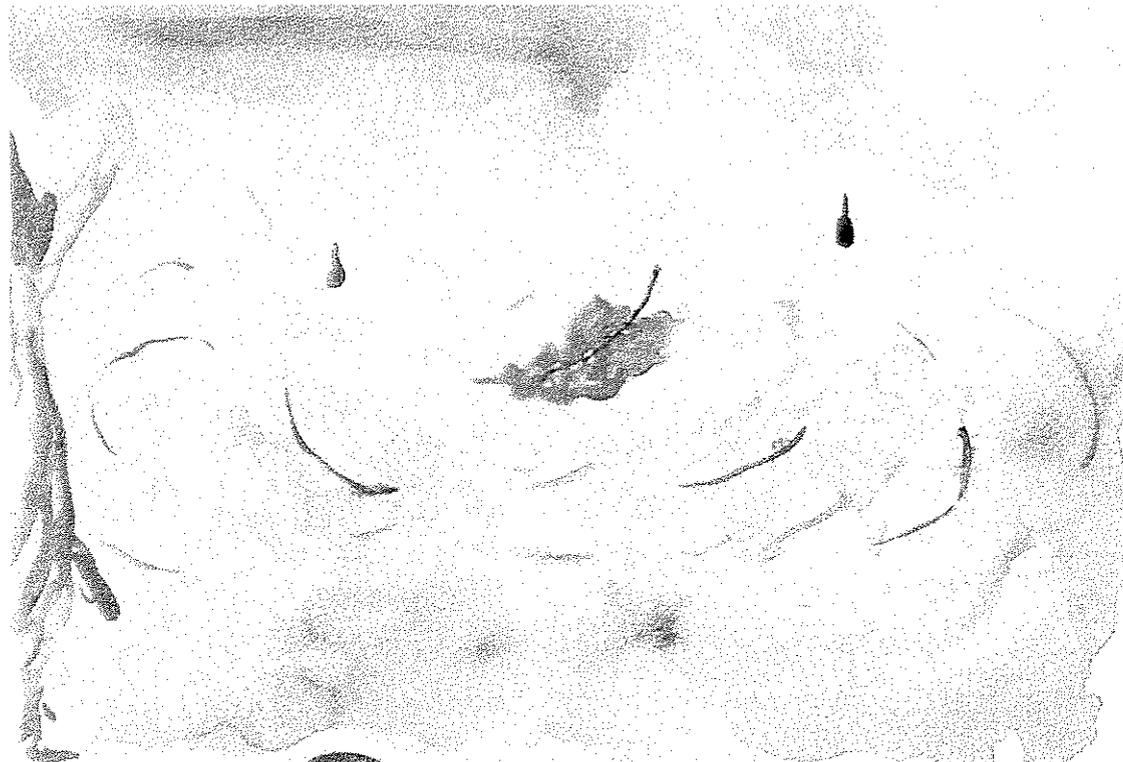
- **Movimentos de câmera:** a câmera acompanha a trajetória do movimento corporal (em cima e embaixo), a princípio para mostrar claramente a sua trajetória. Continua o movimento de *pan* à direita, a fim de mostrar o segundo intérprete.

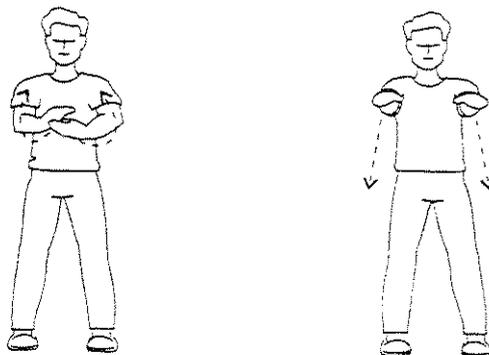
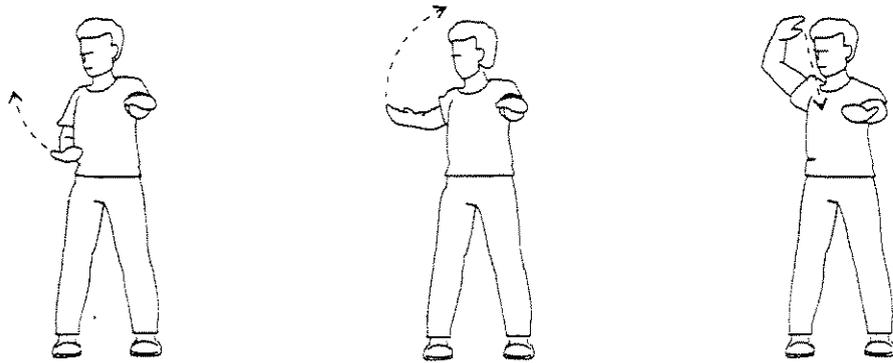
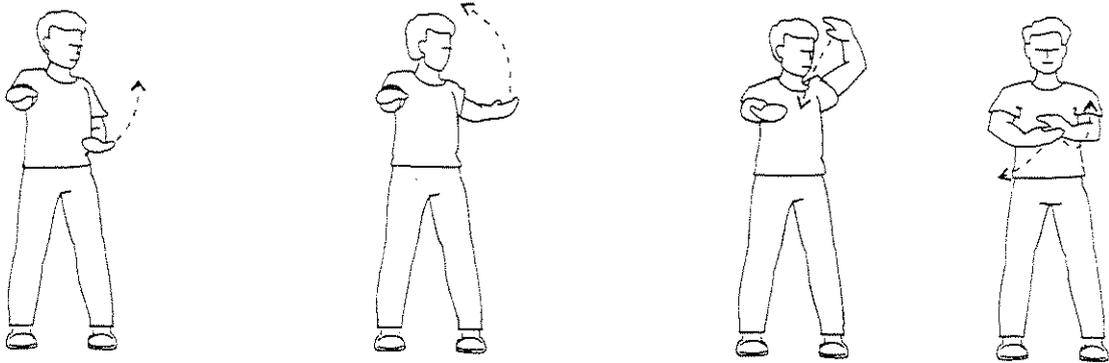
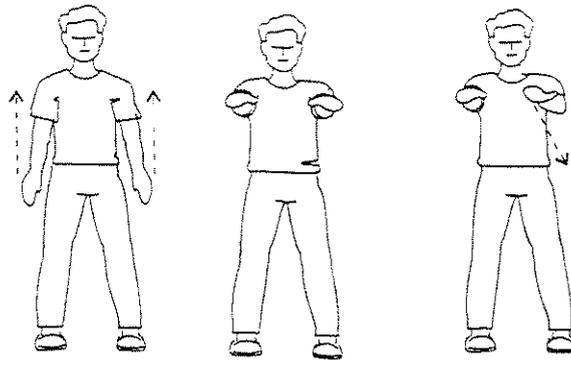
- **Pintura:** neste quadro procurou-se retratar com fidelidade o título do movimento; assim, a pintura aparece somente quando o intérprete separa as nuvens do céu. A fusão ocorre em dois momentos: na transição e no penúltimo movimento. A pintura aparece e desaparece fugazmente.

A pintura representa as nuvens no Céu, possuindo um traço ao meio para separá-las. O desenho foi dividido em duas partes, sendo que visualizamos duas pessoas no decorrer do movimento.

- **Figurino:** vestido cinza, calça azul; camiseta e calça brancas, colete ocre.

NADAR ENTRE O CÉU E A TERRA





## NADAR ENTRE O CÉU E A TERRA

**TAIJI QIGONG:** Este movimento se assemelha ao movimento do *Tai Ji Quan* “repelir o macaco”, o qual também é conhecido como “rodar o úmero para trás”. A sua prática enfatiza a condução do *qi* com a concentração, movimentando os braços, as articulações dos ombros e a coluna. A ampla expansão do tórax regula e melhora a função da respiração. A concentração externa está no movimento de rodar os braços para trás e a interna está no centro das palmas, no ponto *Laogong*.

**SIMBOLOGIA:** este movimento simula o corpo nadando entre o Céu e a Terra.

No I Ching, há várias passagens que dizem *ser favorável atravessar a grande água*, que significa dar continuidade à uma situação determinada, seguir adiante no tempo:

*Assim como os peixes estão imersos na água  
os homens estão no qi e não o conhece.  
O qi é o tempo que circula e traz os conhecimentos  
e informações das 4 estações.  
Quando o homem ocupa o seu lugar central  
ele transita livremente pelo passado, presente e futuro<sup>11</sup>.*

Os movimentos de nadar, executados pelos braços, simbolizam os tempos passado e futuro (passado, quando o tronco gira para trás; presente, quando se retorna à frente). Segundo os chineses, é percorrendo esse caminho que se chega ao conhecimento do *qi*.

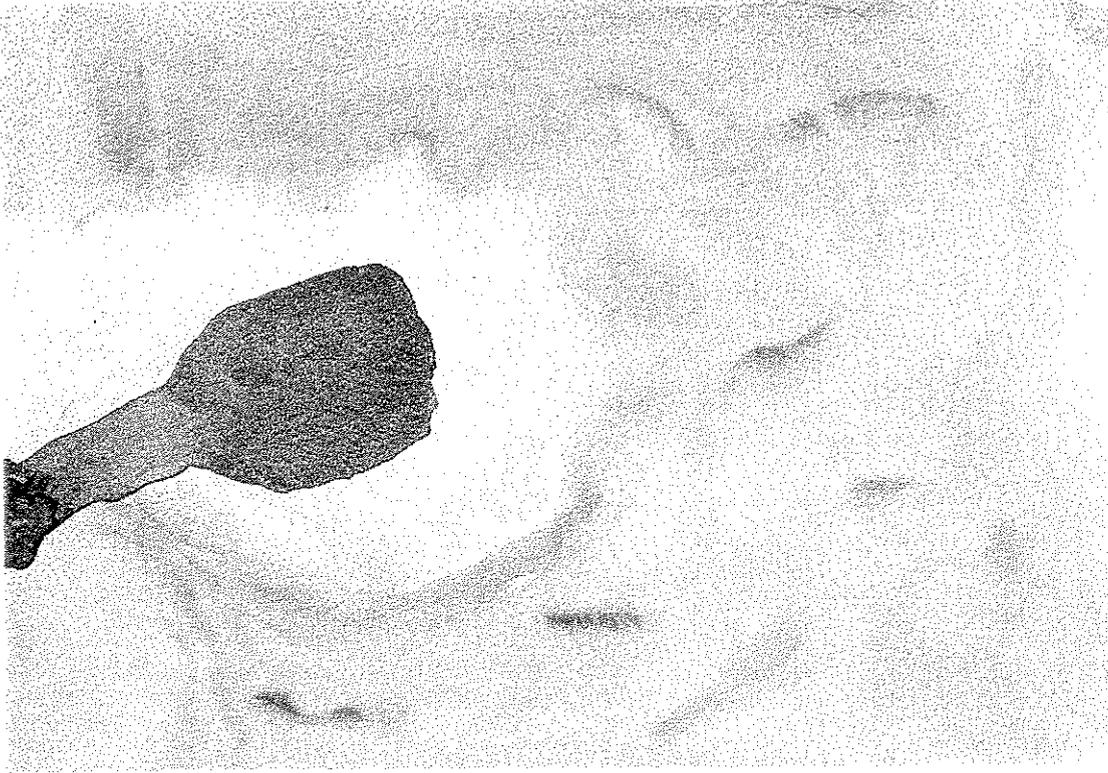
---

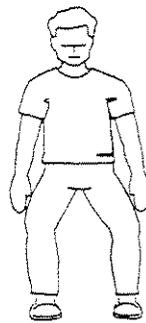
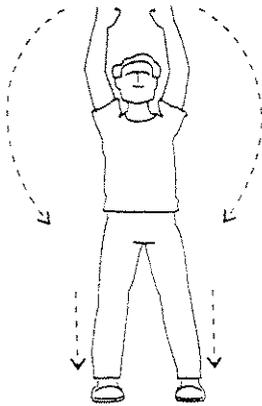
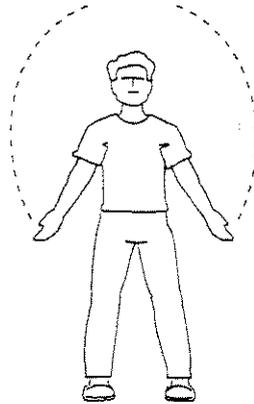
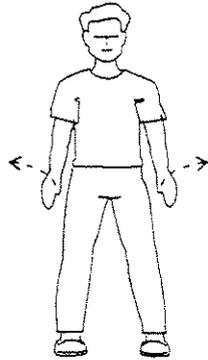
<sup>11</sup> Palavras citadas por MARIA LÚCIA LEE (Campinas, 2000), baseadas nos ensinamentos do I Ching.

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** evidenciar a movimentação da torção da coluna.
  
- **Intérprete:** Aletéia Nunes
  
- **No. de movimentos:** 3
  
- **Enquadramento:** como esse movimento trabalha com a torção da coluna, pensou-se em posicionar a intérprete em diagonal com relação à câmera para poder mostrar o movimento desse eixo (é mais difícil visualizá-lo frontalmente).
  
- **Planos:** inicia com Plano Médio; após o primeiro movimento, vai abrindo lentamente para Plano Geral, até a aparição da pintura. No primeiro momento, evidencia-se a imagem dos braços, que realizam o movimento de “nadar”; no segundo plano, faz-se uma referência ao Céu e à Terra.
  
- **Movimentos de câmera:** abre *zoom* até o fim do movimento. Este movimento provocou uma gradação na visualização do movimento como um todo. A câmera não para o seu movimento, sendo que a pintura se interpõe a ele.
  
- **Pintura:** no último movimento corporal, desaparece a imagem da intérprete e entra a pintura. Esta apresenta uma folha que parece estar imersa na atmosfera, entre o céu e a terra, representando a condição humana.
  
- **Figurino:** blusa cinza e calça salmão.

REMAR NO MEIO DO LAGO





## REMAR NO MEIO DO LAGO

**TAIJI QIGONG:** o exercício é baseado na imagem de remar um barco, suavemente, no meio do lago. Este exercício harmoniza a mente, respiração e energia através dos movimentos harmoniosos de todas as articulações do corpo, como joelhos, quadril, cintura, ombro, pulso e também as articulações da coluna, resultando no fluxo livre dos meridianos e na harmonização do *qi* e do sangue.

### **SIMBOLOGIA:**

*O grande lago é semelhante a um espelho,  
A luz do céu e a sombra das nuvens  
brincam na sua superfície.  
De onde vem essa clareza do lago?  
É que ele contém a água viva da fonte.<sup>12</sup>*

Julien (1993)<sup>13</sup> cita que a água é a fonte da vida e o culto das águas encontra-se em todas as mitologias.

No I Ching, há um hexagrama denominado *T'ui*, formado por dois trigramas *Lago*. Tem o atributo da alegria: *T'ui significa a filha menor, tem como símbolo o lago sorridente e seu atributo é a alegria*<sup>14</sup>. Numa outra passagem o I Ching diz que *a verdadeira alegria (...) baseia-se numa firmeza e força interior, expressando-se no plano externo através da suavidade*<sup>15</sup>. Encontramos, então, uma característica fundamental do símbolo, que é expressa no movimento: encontrar a firmeza interior através da suavidade.

A imagem do movimento centra-se nos braços, que fazem o papel dos remos que puxam a água.

---

<sup>12</sup> KIELCE. Anton. Ob. cit., p. 140-141.

<sup>13</sup> JULIEN, Nadia. Ob. cit., p. 12.

<sup>14</sup> WILHELM, Richard. Ob. cit., p. 117.

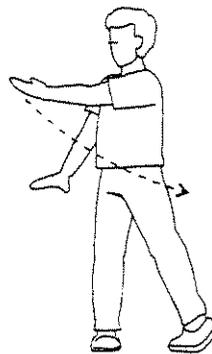
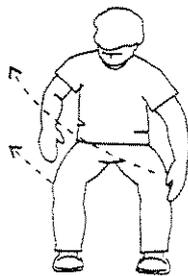
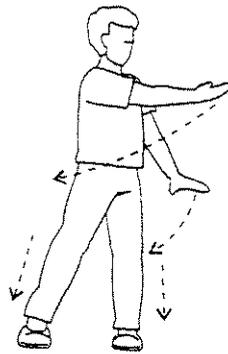
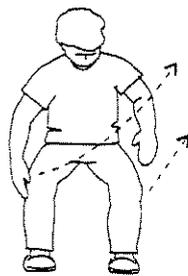
<sup>15</sup> Idem.

**VÍDEO:**

- **Idéia:** apresentar a imagem dos braços realizando o movimento dos remos.
  
- **Intérprete:** Simone Ushirobira
  
- **No. de movimentos:** 3
  
- **Planos:** inicia com Plano Geral e fecha para Plano de Conjunto. Estes planos permitiram uma visualização clara do movimento.
  
- **Enquadramento:** a intérprete fica em posição lateral para a câmera, mais para o lado direito da tela. Com o movimento da câmera, a intérprete passa para o meio da tela. A escolha desta posição deu-se devido ao enquadramento da pintura, que mostra um remo localizado mais para o lado esquerdo da tela. Assim, as imagens dos braços do intérprete como remos e a pintura do remo não se sobrepõem – o intérprete aparece do lado esquerdo da tela, enquanto que o intérprete localiza-se ao lado direito.
  
- **Movimentos de câmera:** o único movimento utilizado foi a abertura do *zoom*.
  
- **Pintura:** no segundo movimento ocorre a fusão parcial entre intérprete e pintura. Esta representa um remo que faz com que a água se movimente, assim como os braços movimentam o *qi* do universo ao realizar o exercício.
  
- **Figurino:** blusa e calça salmón.

COLHER A FLOR-DE-LÓTUS





## COLHER A FLOR-DE-LÓTUS

**TAJI QIGONG:** O movimento é baseado na imagem de colher uma flor-de-lótus da lama com a palma da mão na frente do ombro. Realizando o movimento à direita e à esquerda alternadamente, a concentração interna permanece no *Laogong*. O movimento alternado para o lado direito e esquerdo permite aumentar a extensão das atividades da coluna, melhorar a função da contração, extensão e a coordenação dos grupos musculares lombares e das costas. Similarmente também aumenta as funções dos grupos musculares ao redor das articulações dos ombros.

**SIMBOLOGIA:** A Flor-de-lótus tem a raiz da cor branca, embora nasça no meio do pântano de um lago. Quando o homem contempla a flor branca que acabou de colher com suas mãos, ele identifica-se com ela. No budismo, o lótus (Padma) é o símbolo da pureza.

No movimento de colher a Flor-de-lótus, o Homem separa a lama com uma das mãos, enquanto que, com a outra, colhe a flor e a eleva até a altura dos olhos. Os olhos e as mãos são as partes do corpo mais evidentes desse movimento, pois a emoção instaura-se numa linha imaginária que liga os olhos às mãos.

Este movimento é um dos que causam mais emoção nos praticantes, pois muitas vezes consegue-se realmente visualizar a flor. Assim, o exercício beneficia o homem de forma global, pois o símbolo, como descrito na lenda abaixo, lhe oferece a oportunidade de restaurar sua integridade perante o mundo:

### **Lenda da Flor-de-Lótus**

*Certo dia, à margem de um tranqüilo lago solitário, em que se erguiam frondosas árvores com perfumosas flores de mil cores, e coalhadas de ninhos onde aves canoras chilreavam, encontraram-se quatro elementos irmãos: o fogo, o ar, a água e a terra.*

- Quanto tempo sem nos vermos em nossa nudez primitiva - disse o fogo cheio de entusiasmo, como é de sua natureza.

- É verdade - disse o ar. - É um destino bem curioso o nosso. À custa de tanto nos prestarmos para construir formas e mais formas, tornamo-nos escravos de nossa obra e perdemos nossa liberdade.

- Não te queixes - disse a água -, pois estamos obedecendo à Lei, e é um Divino Prazer servir à Criação. Por outro lado, não perdemos nossa liberdade; tu corres de um lado para outro, à tua vontade; o irmão fogo, entra e sai por toda parte servindo a vida e a morte. Eu faço o mesmo.

- Em todo o caso, sou eu quem deveria me queixar - disse a terra - pois estou sempre imóvel, e mesmo sem minha vontade, dou voltas e mais voltas, sem descansar no mesmo espaço.

- Não entristeçais minha felicidade ao ver-nos - tornou a dizer o fogo - com discussões supérfluas. É melhor festejarmos estes momentos em que nos encontrarmos fora da forma. Regozijemo-nos à sombra destas árvores e à margem deste lago formado pela nossa união.

Todos o aplaudiram e se entregaram ao mais feliz companheirismo. Cada um contou o que havia feito durante sua longa ausência, as maravilhas que tinham construído e destruído. Cada um se orgulhou de se haver prestado para que a Vida se manifestasse através de formas sempre mais belas e mais perfeitas. E mais se regozijaram, pensando na multidão de vezes que se uniram fragmentariamente para o seu trabalho. Em meio de tão grande alegria, existia uma nuvem: o homem. Ah! como ele era ingrato. Haviam-no construído com seus mais perfeitos e puros materiais, e o homem abusava deles, perdendo-os. Tiveram desejo de retirar sua cooperação e privá-lo de realizar suas experiências no plano físico. Porém a nuvem dissipou-se e a alegria voltou a reinar entre os quatro irmãos. Aproximando-se o momento de se separarem, pensaram em deixar uma recordação que perpetuasse através das idades a felicidade de seu encontro. Resolveram criar alguma coisa especial que, composta de fragmentos de cada um deles harmonicamente combinados, fosse também a expressão de suas diferenças e independência, e servisse de símbolo e exemplo para o homem.

*Houve muitos projetos que foram abandonados por serem incompletos e insuficientes. Por fim, refletindo-se no lago, os quatro disseram:*

*- A idéia pareceu digna de experiência. Eu porei as melhores forças de minhas entranhas - disse a terra - e alimentarei suas raízes.*

*- Eu porei as melhores linfas de meus seios - disse a água - e farei crescer sua haste.*

*- Eu porei minhas melhores brisas - disse o ar - e tonificarei a planta.*

*- Eu porei todo o meu calor - disse o fogo - para dar às suas corolas as mais formosas cores.*

*Dito e feito. Os quatro irmãos começaram a sua obra. Fibra sobre fibra foram construídas as raízes, a haste, as folhas e as flores. O sol abençoou-a e a planta deu entrada na flora regional, saudada como rainha. Quando os quatro elementos se separaram, a Flor de Lótus brilhava no lago em sua beleza imaculada, e servia para o homem como símbolo da pureza e perfeição humana. Consultaram-se os astros, e foi fixada a data de 8 de maio - quando a Terra está sob a influência da Constelação de Taurus, símbolo do Poder Criador - para a comemoração que desde épocas remotas se tem perpetuado através das idades. Foi espalhada esta comemoração por todos os países do Ocidente, e, em 1948, o dia 8 de Maio se tomou também o "Dia da Paz".<sup>16</sup>*

---

<sup>16</sup> <http://www.terravista.pt.Mece/l122/amigosAL.htm>

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** evidenciar o caminho das mãos – espalhando a lama, colhendo a Flor-de-Lótus e a levando até a altura dos olhos.

- **Intérpretes:** Kátia Figueiredo

- **No. de movimentos:** 6

- **Enquadramento:** a intérprete posiciona-se no centro da tela.

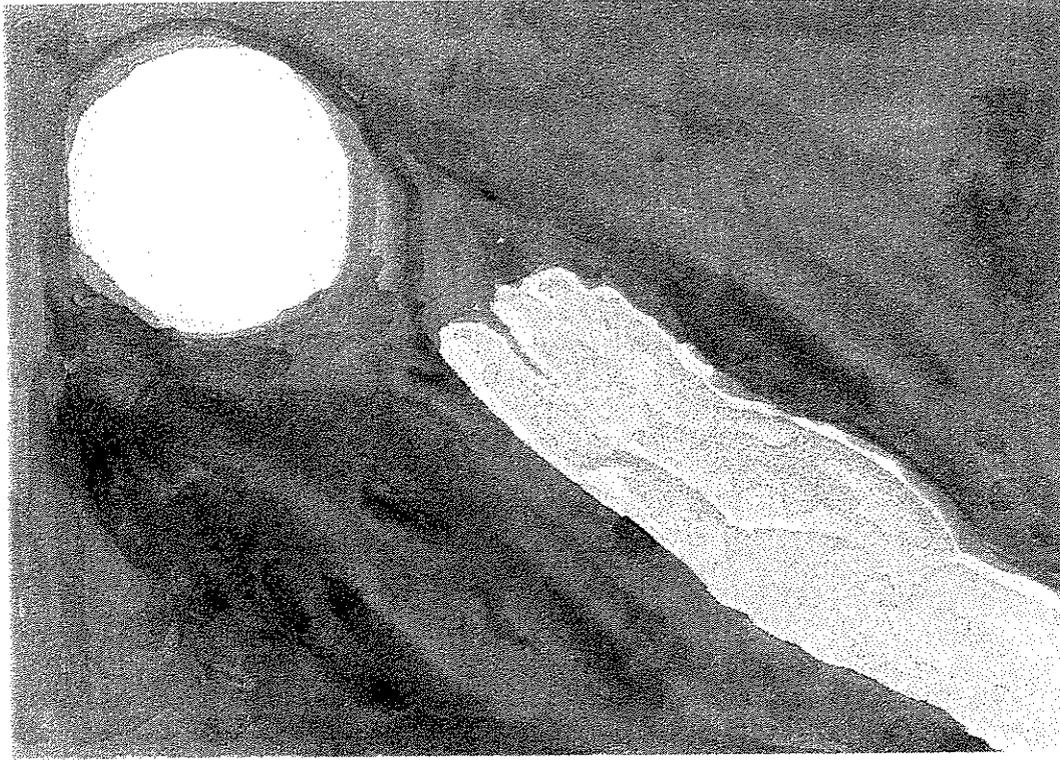
- **Planos:** a imagem inicia em Plano Geral e termina em Plano Médio. A princípio foi pensado utilizar o *close* das mãos, mas o olhar da intérprete já direciona o foco do movimento, não sendo necessário utilizar o plano desejado a princípio. Os planos empregados permitiram uma boa visualização do movimento dos braços e das pernas.

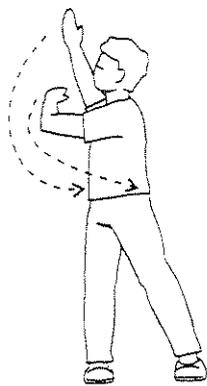
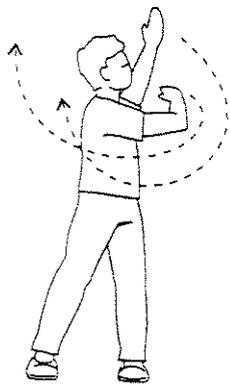
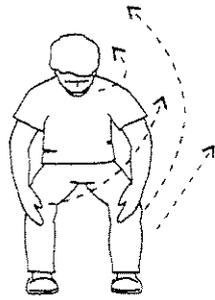
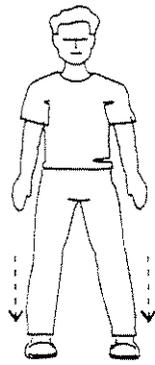
- **Movimentos de câmera:** abre *zoom* até chegar ao Plano Médio. O movimento utilizado foi para aproximar a imagem dos braços e das mãos, realçando o movimento de “colher a flor”. O *qi* flui dos olhos, passa pelos braços e chega até a ponta dos dedos das mãos; colhe-se a energia da terra, elevando-a à altura do coração (olhos) e em direção ao céu. A linha que visualizamos vai do olho até a mão que colhe a flor.

- **Pintura:** desde o início do movimento a pintura está em fusão parcial com o movimento corporal. A fusão das imagens representa o homem em contato com seus valores mais puros, como diz a lenda citada.

- **Figurino:** blusa laranja e calça vermelha. As cores deste quadro remeteram à imagem da terra.

UNICÓRNIO VIRA A CABEÇA E CONTEMPLA A LUA





## UNICÓRNIO GIRA A CABEÇA E CONTEMPLA A LUA

**TAIJI QIGONG:** A concentração externa é baseada na imagem de virar o corpo e contemplar a lua, enquanto a concentração interna está nos pontos *Laogong* do centro das palmas. Ao realizar o movimento, imagine que ao levantar a cabeça você vê a lua brilhante no céu límpido e combina esta imagem com a lembrança dos pontos *Laogong* para regular a mente, respiração e energia.

Os movimentos deste exercício cobrem uma área maior que o exercício anterior (erguer a bola na frente do ombro) e melhora a função dos ossos e músculos da coluna e articulações dos ombros.

**SIMBOLOGIA:** O movimento que executamos no *Qi Gong* consiste em girar o tronco e levar os dois braços para trás, como se eles fossem o chifre do Unicórnio. No momento de máxima extensão nos tornamos o unicórnio e contemplamos a Lua. Parece que os nossos braços podem traçar uma linha até a Lua, que podem tocá-la.

A simbologia do Unicórnio pode ser revelada através desta lenda:

### **O Unicórnio Chinês**

*O unicórnio chinês ou K'i-lin é um dos quatro animais de bom agouro; os outros são o dragão, a fênix e a tartaruga. O unicórnio é o primeiro dos animais quadrúpedes; tem corpo de cervo, cauda de boi e cascos de cavalo; o chifre que cresce na testa é feito de carne; a pelagem do lombo é de cinco cores misturadas; a do ventre é parda ou amarela. Não pisa o pasto verde e não faz mal a nenhuma criatura. Sua aparição é presságio do nascimento de um rei virtuoso. É de mau agouro que o firam ou que encontrem seu cadáver. Mil anos é o limite natural de sua vida.*

*Quando a mãe de Confúcio o levava no ventre, os espíritos dos cinco planetas lhe trouxeram um animal “que tinha a forma de uma vaca, escamas de dragão, e na testa um chifre. Assim narra Soothill a anunciação; uma variante recolhida por Wilhelm diz que o animal se apresentou sozinho e cuspiu uma lâmina de jade na qual se*

liam estas palavras: “Filho do cristal da montanha (ou da essência da água), quando houver caído a dinastia, mandarás como rei sem insignias reais”.

Setenta anos depois, caçadores mataram um K'i-lin que ainda trazia no chifre um pedaço de fita que a mãe de Confúcio lhe amarrou. Confúcio foi vê-lo e chorou, porque sentiu o que pressagiava a morte desse inocente e misterioso animal e porque na fita estava o passado.

No século XIII, uma ala avançada da cavalaria de Gêngis-Khan, que havia empreendido a invasão da Índia, avistou nos desertos um animal “semelhante ao cervo, com chifre na testa, pelagem verde”, que lhes foi ao encontro e lhes disse:

- Já é hora de que o vosso senhor volte à sua terra.

Um dos ministros chineses de Gêngis-Khan, consultado por ele, explicou que o animal era um Chiou-tuan, uma variedade do K'i-lin. Já havia quatro invernos que o grande exército guerreava nas regiões ocidentais; o Céu, farto de que os homens derramassem o sangue dos homens, havia enviado esse aviso. O imperador desistiu de seus planos bélicos.

Vinte e dois séculos antes da era cristã, um dos juizes de Shun possuía um “cabrito unicorne”, que não agredia os injustamente acusados e que marrava os culpados.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> BORGES, Jorge Luis e GUERRERO, Margarita. *El Libro de los Seres Imaginarios*. In *Obras Completas en colaboración*. Madrid: Alianza Editorial, 1983, p. 116.

## VÍDEO:

- **Idéia:** um dos focos de atenção está no olhar do praticante: é um olhar contemplativo, que percorre o caminho até a Lua. Neste quadro pensou-se em traçar o caminho dos braços até a lua, através do movimento da lente.

- **Intérprete:** Daniel Tyghel

- **No. de movimentos:** 3

- **Enquadramento:** o enquadramento foi executado com o objetivo de harmonizar o tronco e os braços do intérprete. Procurou-se a centralização da imagem, mas, devido à visualização do movimento corporal, o enquadramento causou uma impressão “lateralizada” da imagem. Como esse movimento desperta muitas imagens (a Noite, a Lua e o chifre do Unicórnio), sugere a busca de um ângulo corporal que deixe claro os braços (simulando o chifre) apontando em direção à lua.

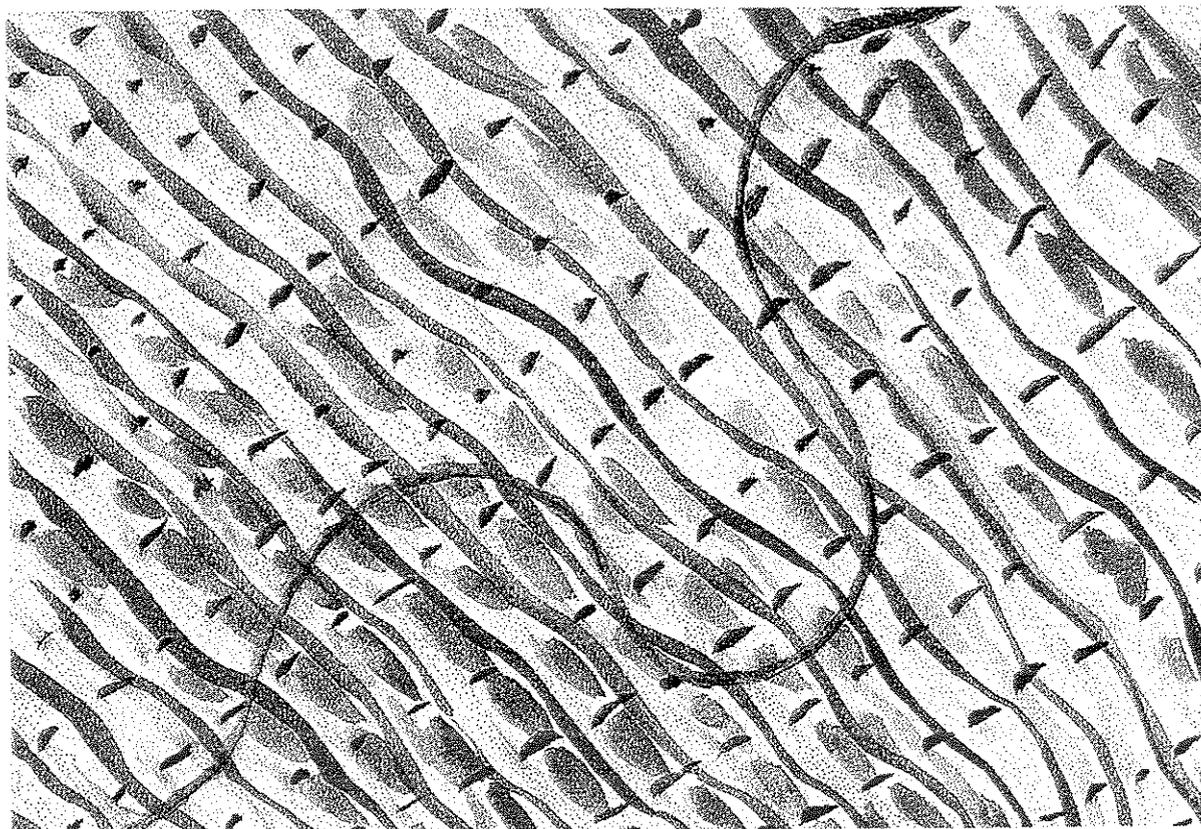
- **Planos:** inicia em Plano Médio, abre para Plano de Conjunto e retorna ao Plano Médio. Esse jogo de planos enriqueceu a trajetória do movimento no espaço e permitiu focalizar a parte do corpo mais evidente neste quadro – os braços.

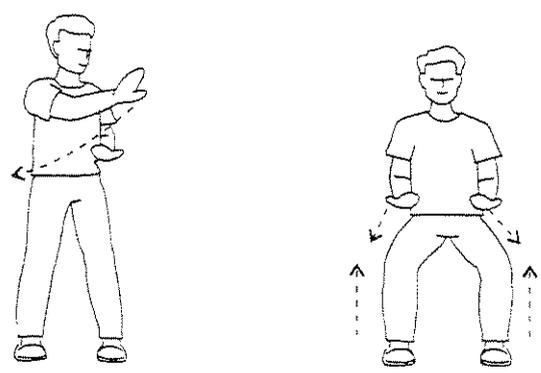
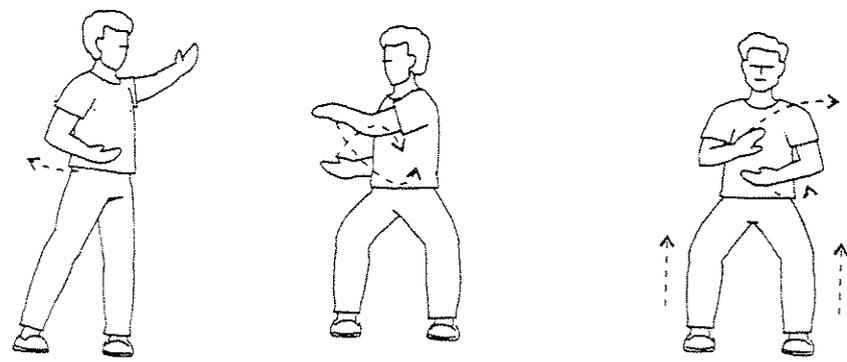
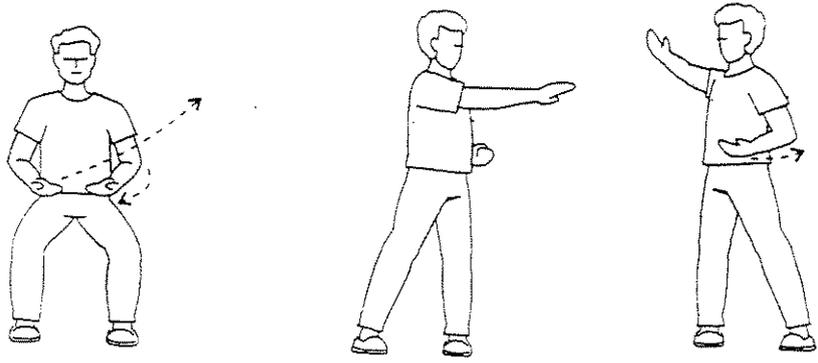
- **Movimentos de câmera:** a câmera procura acompanhar o movimento dos braços, com *panorâmica* e *zoom*. Como já foi dito com relação os planos escolhidos, os movimentos de câmera também enriqueceram a trajetória do movimento, “dançando” com o intérprete. O *zoom* continua sendo executado quando o intérprete para de mover os braços, dando a idéia da continuidade do movimento em direção à lua.

- **Pintura:** no segundo movimento corporal, ocorre a fusão com a pintura, que aparece e desaparece logo em seguida. No momento em que aparece, forma-se um desenho em diagonal de mão – intérprete – lua.

- **Figurino:** blusa cinza e calça azul-marinho.

MOÇA TRABALHANDO NA LANÇADEIRA





## MOÇA TRABALHANDO NA LANÇADEIRA

**TAIJI QIGONG:** não há referências desse movimento, pois é específico do *Qi Gong dos Símbolos*.

**SIMBOLOGIA:** Este movimento está presente nas artes marciais e diz respeito ao trabalho humano de tecer e urdir do tear por onde passa o fio. A idéia, para os chineses, é que o universo é formado por esta trama da tessitura e urdidura. Os braços movimentam-se como se estivessem tecendo fios, em embalos de ida e volta: *através da contemplação minuciosa dos sinais existentes no céu, na terra, na natureza e em si mesmos, os sábios iluminados da China antiga obtiveram a percepção do ser humano como um todo integrado, unido à natureza e ao universo. Vislumbraram o espaço-tempo como um continuum tecido por infinitos fios, os quais se entrelaçam em tramas e urdiduras, por onde flui o qi (sopro vital), enredando a miríade de coisas do universo*<sup>18</sup>.

Foi resgatado um trecho da lenda, que se apresenta a seguir, contando a estória de uma jovem tecelã:

### **Hin-lang e Zhi-yu**

*No paraíso, havia uma jovem encantadora. Era tecelã. Usava uma espécie de seda maravilhosa para compor um tecido mágico que acompanhava o tempo e as estações, mudando de cor. A jovem era mais bonita do que as nuvens matutinas e chamada "a moça do tear". Costumava banhar-se juntamente com outras seis companheiras na Via Láctea, que para os chineses é um rio de prata. De um lado deste rio estava o mundo celestial, e do outro o mundo terrestre. Neste morava um jovem com sua família. Aconteceu-lhe morrerem os pais e ele continuou a viver com o irmão mais velho. Sua cunhada, no entanto, não apreciava o rapaz e assim ele foi maldosamente perseguido. A propriedade não foi mantida e na divisão coube a este infeliz apenas um velho boi, havendo sido, juntamente com ele, expulso de casa. Não lhe restou outra*

---

<sup>18</sup> LEE, Maria Lúcia. Ob.cit., p. 119.

*alternativa a não ser viver com o boi e a tratá-lo como a um parente. Construiu uma casinha e levava uma vida solitária junto ao boi numa estranha simbiose. E assim viveram dois anos após os quais ocorreu o inesperado. Certo dia, o boi falou e comunicou-lhe que já era chegada a hora de casar. E para tanto deveria encontrar a esposa apropriada, indo ao rio prateado, de onde roubaria os trajes verdes de uma das moças que lá estivessem se banhando. Se o conseguisse, esta seria sua esposa. O jovem ficou admirado com o que lhe contou o velho amigo boi. Reagiu com espanto, mas entendeu ser esse o seu destino. E à noite, calado, caminhou até as margens do rio e lá escondeu-se. Realmente, como previra seu amado amigo, as graciosas moças vieram se banhar. Despiram-se e mergulharam. Eram tão belas que pareciam flores de lótus flutuando. Nesse momento o jovem furtou o vestido verde e fugiu envergonhado. As moças, apavoradas, também fugiram. Apenas uma teve de manter-se na água, pois não tinha como vestir-se. Então, o jovem voltou e lhe propôs casamento em troca do vestido. Embora envergonhada na sua nudez, a moça apreciou a coragem do jovem e constrangida aceitou a proposta. Casaram. Houve muito amor e a vida transcorria alegre e feliz. Ele trabalhava no campo enquanto ela tecia em casa, dentro desse sistema de vida tipicamente chinês. E tiveram um filho e uma filha, como nos seus sonhos mais íntimos almejavam.<sup>19</sup>*

---

<sup>19</sup> CHING, Sun Chia & WEI, Luo Si. *China - Lendas e Mitos*. São Paulo: Rosnitha Kempf, s/d, p. 40-41.

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** mostrar o movimento, que começa pelas mãos e vai se desenvolvendo, traçando a trama e a urdidura. A pintura vai surgindo através desse movimento, como se a intérprete estivesse realizando o tear.

- **Intérprete:** Bia Frade

- **No. de movimentos:** 3

- **Enquadramento:** a intérprete posiciona-se um pouco para a direita do quadro.

- **Planos:** inicia com *zoom* em uma das mãos. Abre para Plano Geral e permanece neste até o final do quadro.

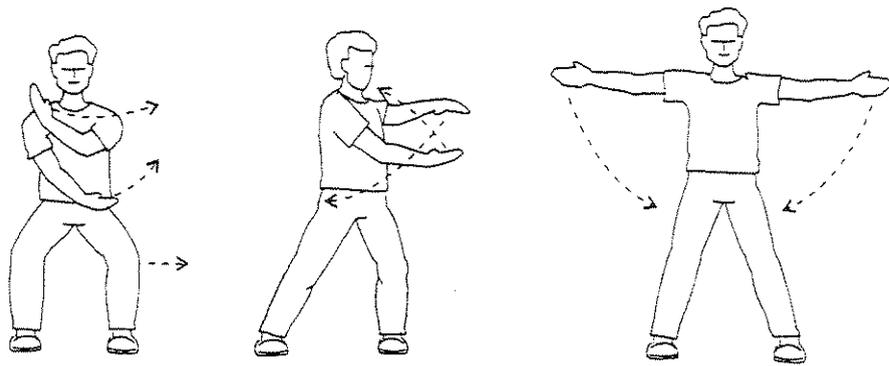
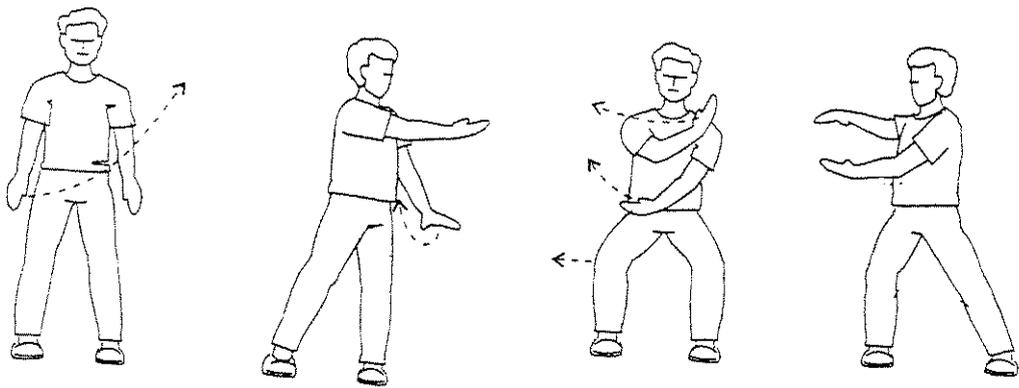
- **Movimentos de câmera:** a câmera acompanha o movimento até a metade do quadro, abrindo *zoom* (essa abertura é um pouco rápida em relação aos outros quadros). Depois, permanece fixa enquanto a intérprete continua realizando o exercício. Um ponto interessante para se pesquisar nesse movimento e exatamente a relação do micro com o macrocósmico: como expressar, em imagens, a simbologia de um movimento humano que corresponde ao movimento do universo. Assim, a dualidade do movimento versus estagnação da câmera permitiu essa visualização.

- **Pintura:** pensou-se na imagem da lançadeira tecendo os fios do universo; assim, a intérprete vai realizando os movimentos e, depois de um certo tempo, aparecem os fios já tecidos, que permanecem na imagem.

- **Figurino:** vestido azul turquesa, calça azul clara.

MÃOS DE NUVENS





## MÃOS DE NUVENS

**Taiji Qigong:** é um movimento no qual as palmas se movem em círculos de forma suave, leve e natural como as nuvens no céu. A coluna é como um eixo, cujo movimento regula a mente, respiração e energia, circulando o *qi*. “Montar a cavalo” é uma postura de pé, com os pés paralelos separados na largura de um ombro e meio, os joelhos flexionados, porém sem ultrapassar a linha da ponta dos dedos dos pés, o cóccix centralizado e o peso do corpo distribuído nos dois pés.

**SIMBOLOGIA:** Este é um movimento clássico das artes marciais chinesas. Nele, o que se destaca é a suavidade com que os braços e as mãos se movimentam, como se fossem nuvens.

A concentração está totalmente voltada para a palma das mãos, que conduz o olhar de um lado a outro, dirigindo o movimento. Enquanto as mãos se movem, o observador está no eixo (centro).

As nuvens simbolizam transitoriedade e mutação do céu, mas carrega em si o infinito. Foi recolhida uma passagem do I Ching que fala sobre as nuvens no céu:

### *IMAGEM*

*Nuvens se elevam no céu: a imagem da ESPERA.*

*Assim o homem superior come e bebe,  
permanece alegre e de bom humor.*

*Quando as nuvens se elevam no céu, é sinal de chuva. Não há nada a fazer senão esperar que a chuva caia. O mesmo ocorre na vida quando o destino articula seus movimentos. Não se deve ceder a preocupações nem procurar moldar o destino com intervenções prematuras. Ao contrário, deve-se com tranquilidade, fortificar o corpo, comendo e bebendo, e o espírito, através da alegria e do bom humor. O destino virá no seu tempo devido e então se estará preparado.<sup>20</sup>*

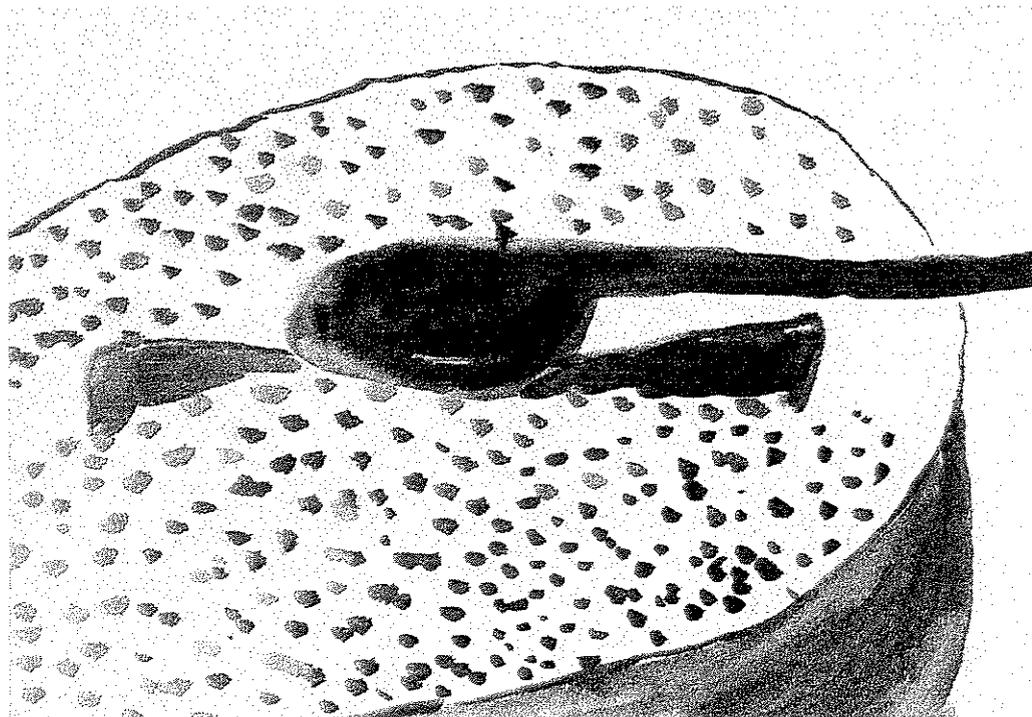
---

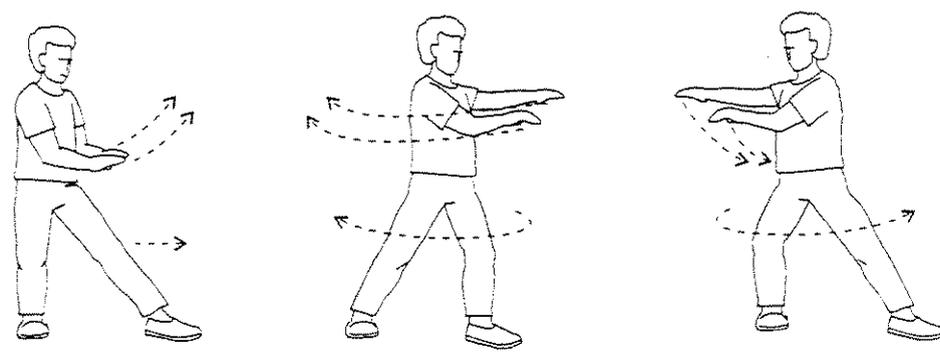
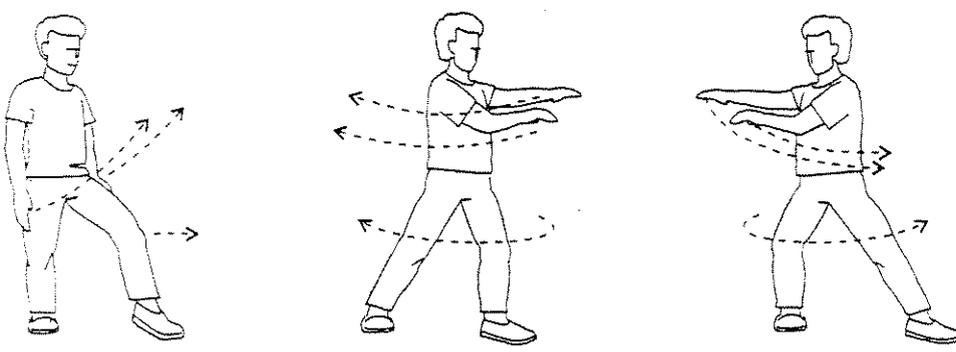
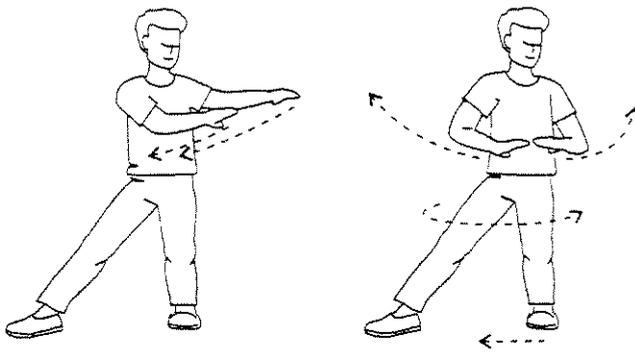
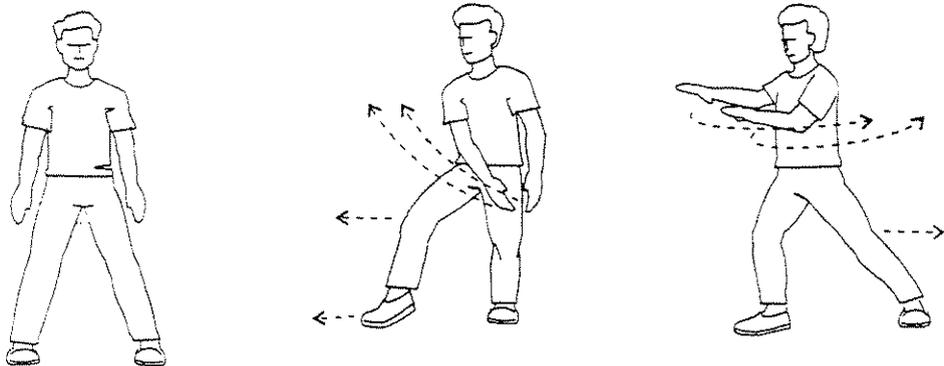
<sup>20</sup> WILHELM, Richard. Ob. cit., p. 44.

## VÍDEO:

- **Idéia:** um clima suave e etéreo, como se estivéssemos entre as nuvens do céu, movimentando o corpo com as mesmas qualidades que a imagem da nuvem nos desperta. Os movimentos suaves da câmera juntamente com os movimentos suaves dos braços podem expressar, sutil e fluentemente, tudo o que a imagem e o “tato” da nuvem desperta.
- **Intérpretes:** Kátia Figueiredo
- **No. de movimentos:** 3
- **Enquadramento:** a intérprete permanece centralizada na imagem durante todo o quadro.
- **Planos:** escolheu-se a utilização do Plano de Conjunto para todo o quadro, resultando na evidência dos movimentos do tronco.
- **Movimentos de câmera:** a câmera move-se muito sutilmente para a direita e esquerda em *panorâmica*, acompanhando os braços. Este movimento foi necessário devido ao plano utilizado.
- **Pintura:** a fusão inicia no quarto movimento. Pensou-se em fazer com que a intérprete movesse as nuvens com o movimento de suas mãos. Pensando na imagem da nuvem, a suavidade é um atributo que pode florescer na imagem em vídeo.
- **Figurino:** camiseta azul escuro e calça azul claro. Essas cores simbolizam o azul do céu, e interagem com a pintura, mais voltada para o branco das nuvens.

## GIRAR A MOENDA





## GIRAR A MOENDA

**TAIJI QIGONG:** “Girar a moenda” na horizontal move o ar vital (*qi*), enquanto que empurrar gera energia e força. A concentração interna está nos pontos *Laogong* e a concentração externa nos movimentos de “girar” e “empurrar”.

**SIMBOLOGIA:** A moenda é a mó do moinho ou peça que serve para moer ou pisar. Para os chineses, os grãos são os alimentos básicos na dieta diária, e talvez por isso façam parte desta prática corporal.

Os exercícios dos camponeses eram compostos de imitações graciosas de certas atividades como a operação de juntar grãos espalhados pelo terreno e socar o arroz no pilão.

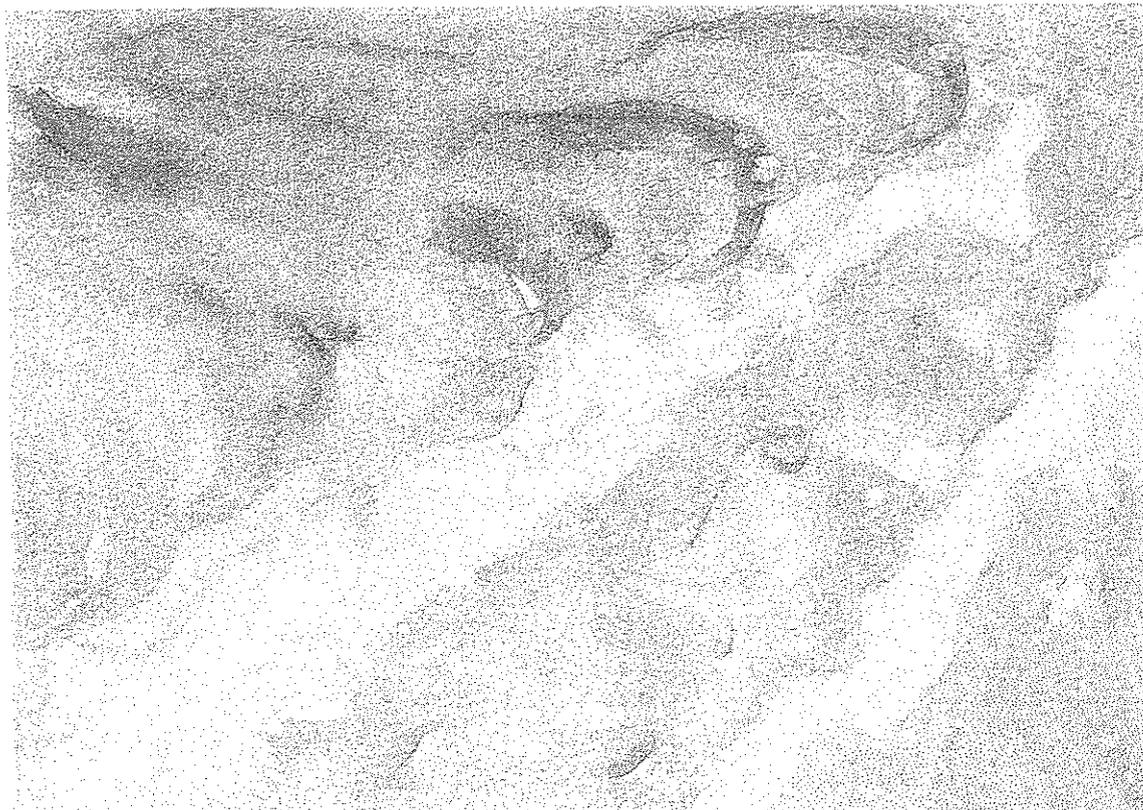
Este movimento de girar a moenda está relacionado com o trabalho humano que, antigamente, era manual: com ambos os braços, o praticante faz movimentos circulares na horizontal, como se seus braços fossem a moenda. Realizando movimentos circulares, fazemos também circular o *qi* pelo corpo.

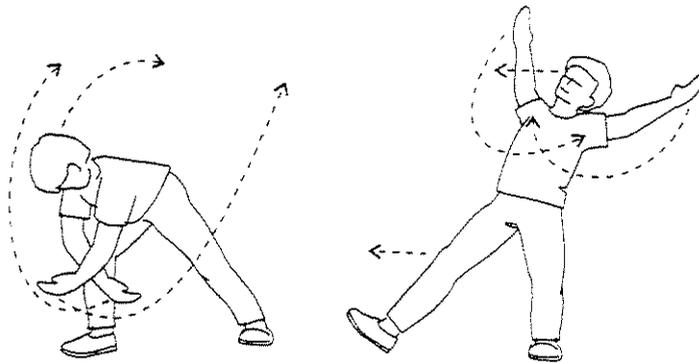
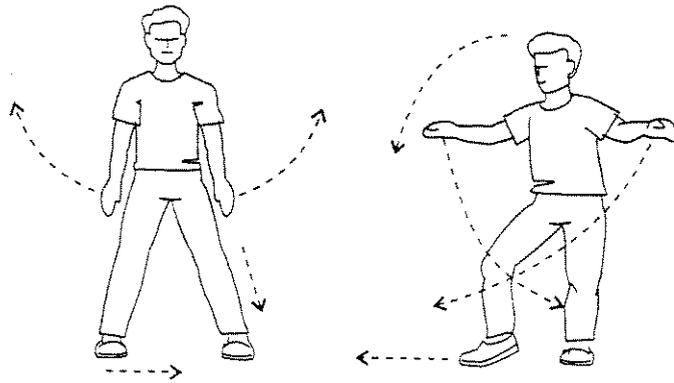
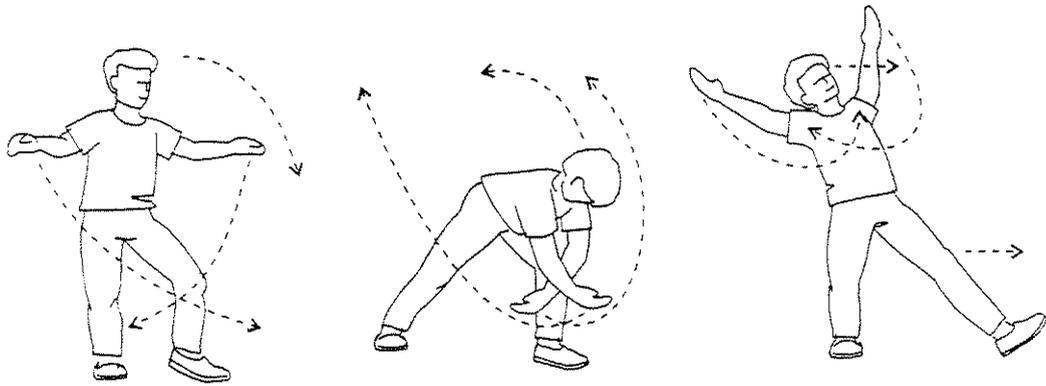
Uma certa “força” é atribuída a este movimento, no momento de “empurrar” a moenda. Esta força, nas práticas corporais chinesas, não corresponde à força muscular, mas à “força interna”. A força interna é ilimitada, e é regida pela intenção na realização dos exercícios.

**VÍDEO:**

- **Idéia:** buscar imagens que remetam à Terra.
  
- **Intérprete:** Aletéia Nunes
  
- **No. de movimentos:** 3
  
- **Enquadramento:** na primeira imagem aparece somente o tronco e as mãos da intérprete. No restante do movimento, a posição é na lateral direita da tela.
  
- **Planos:** este movimento, que também é relacionado com o trabalho humano, tem os braços como provedores do movimento de “girar a moenda”. Assim, o Primeiro Plano inicial, com *zoom* nas mãos, puderam ser empregados a fim de simbolizar o trabalho humano, como ocorreu com o movimento da “lançadeira”.
  
- **Movimentos de câmera:** um afastamento progressivo serviu para mostrar todo o movimento, desde as partes principais do corpo até as secundárias.
  
- **Pintura:** no início do 3º. movimento aparece a pintura da moenda. A relação do tamanho do intérprete versus tamanho da pintura é desproporcional, sendo que o primeiro é bem maior que o segundo. Assim, o movimento dos braços se sobrepõe a quase todo o desenho.
  
- **Figurino:** camiseta marrom escuro e calça verde clara.

ABRAÇAR O MAR E CONTEMPLAR O CÉU





## ABRAÇAR O MAR E CONTEMPLAR O CÉU

**TAIJI QIGONG:** Este exercício tem as imagens de “mar” e de “céu”, que trazem a impressão de vastidão, o que encoraja as pessoas a abrirem a mente e jogar fora preocupações durante a prática, regulando a mente, a respiração e a energia. Concentração interna no *Laogong*.

**SIMBOLOGIA:** Neste exercício se percebe claramente a simbologia do *yin / yang*, através dos movimentos em direção ao mar e ao céu.

O contato com os elementos da natureza através deste movimento, permite dois tipos de vivência sensorial:

- 1) a percepção do toque (abraçar);
- 2) o sentido da visão (contemplar).

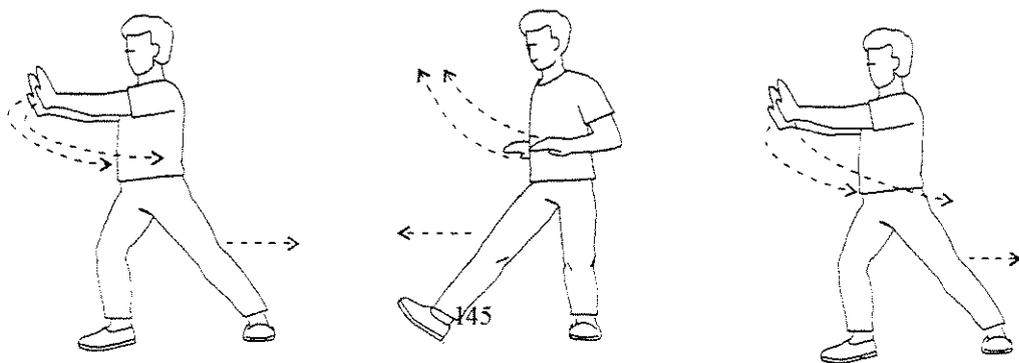
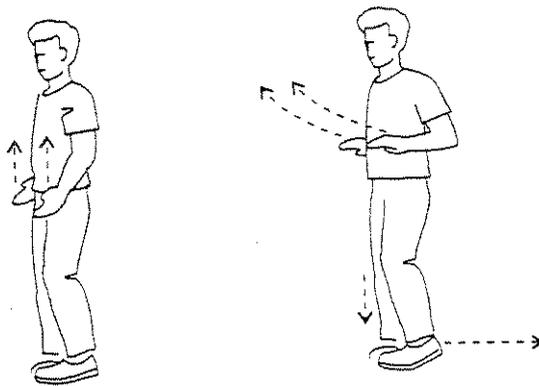
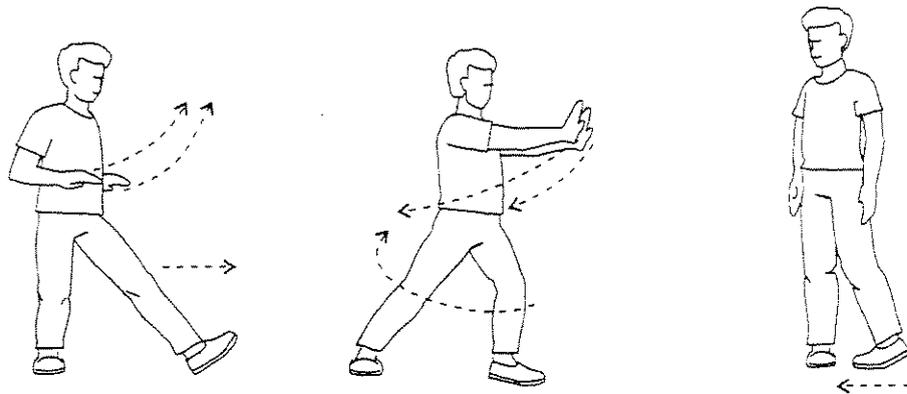
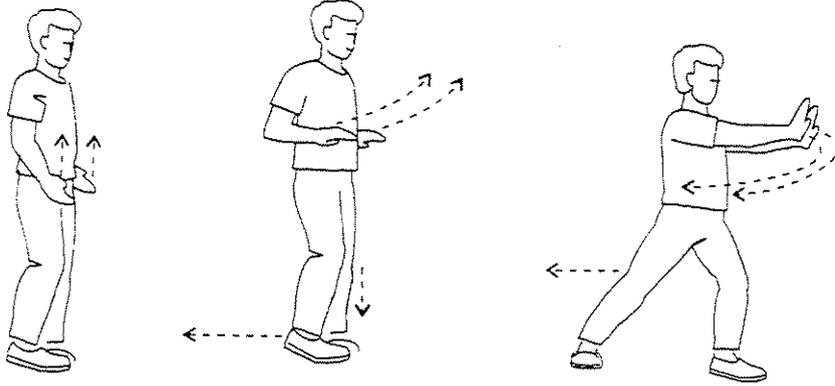
Essas vivências vêm acompanhadas de imagens. O resultado terapêutico deste movimento está, entre outros fatores, na idéia de se resgatar essas experiências, que podem ser benéficas para o espírito.

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** ressaltar as ações de abraçar e contemplar.
  
- **Intérprete:** Bia Frade
  
- **No. de movimentos:** 3
  
- **Enquadramento:** a intérprete inicia no lado direito da imagem; após iniciado o movimento, o enquadramento é centralizado. O posicionamento é feito em diagonal para a câmera, mais para esquerda-fundo da imagem. Ao iniciar o segundo movimento, vira-se para frente e no terceiro movimento, retorna à posição inicial.
  
- **Planos:** inicia com Plano Geral, passa para Plano de Conjunto e retorna para Geral.
  
- **Câmera:** o movimento da lente tem três etapas (uma para cada direcionamento da intérprete no espaço): fecha *zoom*, abre *zoom*, fecha *zoom*. Neste quadro, o movimento da imagem foi totalmente relacionado com o movimento corporal.
  
- **Pintura:** a pintura entra no segundo movimento, e some no início do terceiro. Aqui a noção da fugacidade também aparece na fusão da pintura com o movimento, que é breve.
  
- **Figurino:** blusa e calça azul claro. As cores do figurino relacionam-se com as cores do desenho (nuvens azuis de cor muito suave).

## EMPURRAR AS ONDAS DO MAR





## EMPURRAR AS ONDAS DO MAR

**TAIJI QIGONG:** este exercício simula o movimento de crescimento e recolhimento das ondas do mar, com os movimentos de avançar e recuar, subir e descer. Tem um efeito relaxante e de serenidade, o qual traz bem-estar após a prática.

**SIMBOLOGIA:** *o mar representa a imensidão misteriosa na qual se encaminha a vida e da qual ela sai*<sup>21</sup>.

Empurrar as ondas simula o movimento de avanço e retrocesso das ondas do mar. Neste movimento percebe-se claramente a idéia do cheio/vazio: quando empurramos as ondas, utilizando um certo impulso corporal, o corpo está “cheio”; quando retrocedemos, o corpo “se esvazia”. Essa alternância equilibra as energias *yin* e *yang* do corpo. A visão das ondas, assim como o som do mar, traz serenidade ao praticante. Ao mesmo tempo em que ele equilibra o cheio e o vazio no corpo, está acalmando a mente.

Aqui se percebe o quanto o homem tem influência sobre a natureza e vice-versa, e todos os movimentos que ocorrem na natureza ocorrem também no corpo humano. Ao imitar e visualizar o movimento das ondas do mar, o homem aproxima-se, através da imagem, do elemento água.

---

<sup>21</sup> PAUL DIEL, Payot. *Le Symbolisme dans la mythologie grecque*. In JULIEN, Nadia. Ob. cit., p. 14.

**VÍDEO:**

- **Idéia:** conectar o homem com o elemento água.

- **Intérpretes:** Aletéia Nunes

Simone Ushirobira

- **No. de movimentos:** 4

- **Enquadramento:** as intérpretes ficam cada uma num canto do quadro, proporcionando uma visualização centralizada da imagem.

- **Planos:** utilizou-se o Plano Geral

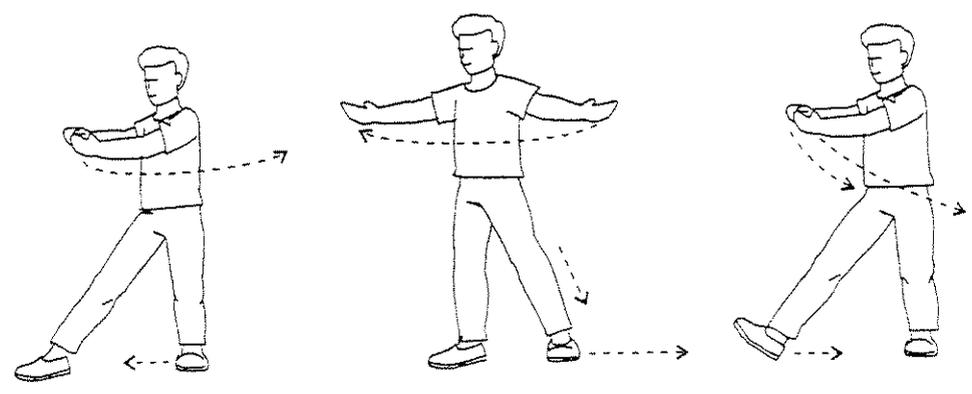
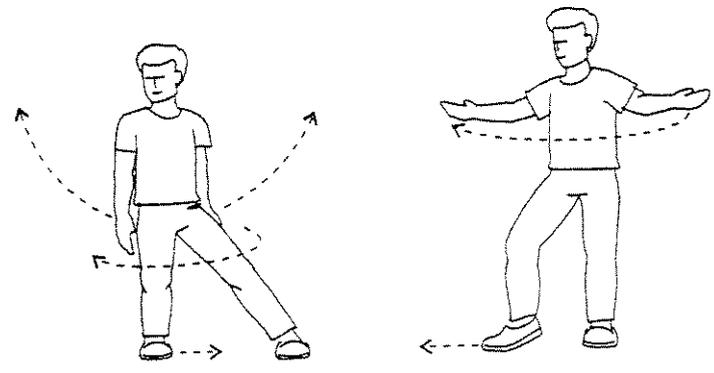
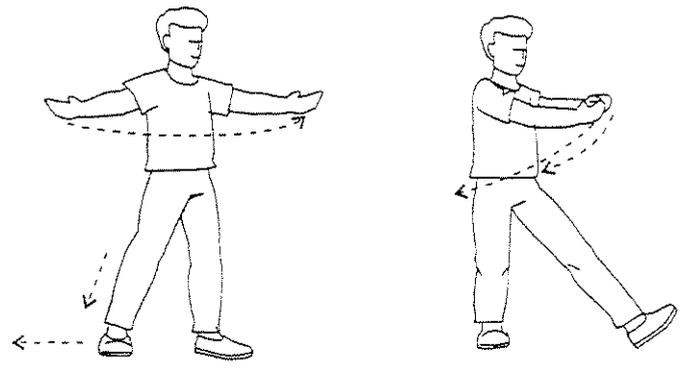
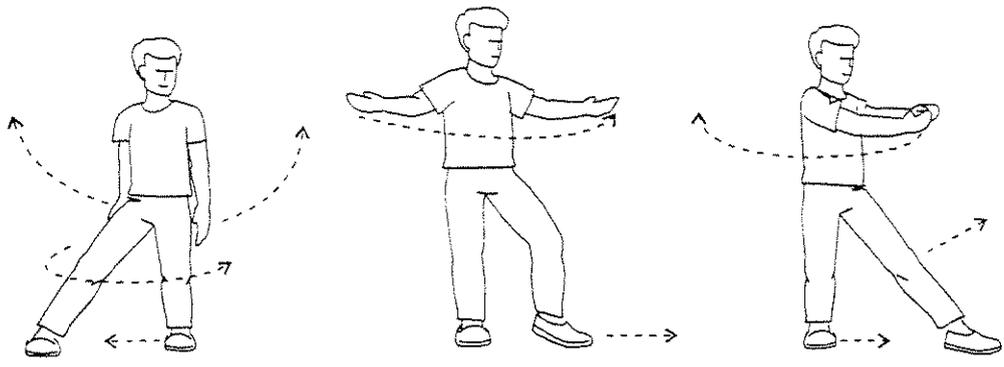
- **Movimentos de câmera:** neste movimento a lente permanece fixa, com o objetivo de não atrapalhar os movimentos de avançar e retroceder do tronco e dos braços (que simulam o balanço das ondas do mar).

- **Pintura:** a imagem da pintura entrou em fusão desde o início do movimento corporal. Buscou-se essa imagem para dar a idéia da imensidão do mar, que engloba todo espaço da tela. Intérpretes e pintura desaparecem juntas.

- **Figurino:** vestido cinza azulado claro, calça marrom clara; vestido azul turquesa, calça azul acinzentada clara.

POMBO ESTENDE AS ASAS





## POMBO ESTENDE AS ASAS

**TALJI QIGONG:** Neste exercício é enfatizada a relação íntima entre o corpo e o ambiente e a harmonização entre o Céu, o Homem e a Terra. As concentrações internas e externas integram-se para regular a mente, respiração e energia.

**SIMBOLOGIA:** O vôo é a metáfora da leveza. Os chineses admiram muito o vôo dos pássaros, sendo que o movimento de “bater as asas” está presente em diversas práticas corporais chinesas. Os animais que podem levantar vôo são mensageiros entre o céu e a terra. Podemos verificar a importância que as aves têm na cultura corporal chinesa com base em alguns títulos de movimentos de diversas artes marciais, ginásticas e massagem: *Grua branca que desdobra as suas asas*, no Tai Ji Quan; *Imitar o Grou, Bater as asas para a esquerda e direita, Voando alto*, no Jogo dos Animais; *Despregar as asas*, no Lian Gong; *os fênix macho e fêmea abrem as asas, O fênix vermelho move a cabeça*, em manobras de massagem terapêutica.

Julien comenta que *os contos chineses fazem sábios os que encontram a saudação e a riqueza espiritual na linguagem dos pássaros*<sup>22</sup>.

O homem, ao praticar estes exercícios, realiza a imitação dos movimentos dos animais. Neste momento, ele iguala-se ao animal imitado, sendo que sua anatomia é comparada ao dele (os braços humanos correspondem às asas do pombo). O movimento de bater as asas, do vôo, sugere a idéia de liberdade e leveza.

---

<sup>22</sup> JULIEN, Nadia. Ob. cit., p.352.

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** evidenciar a imagem nos braços e num ponto no meio do peito, que se expande e se contrai de acordo com os movimentos.

- **Intérprete:** Bia Frade

- **No. de movimentos:** 2

- **Enquadramento:** a intérprete está posicionada em diagonal com relação à câmera, mais para o lado esquerdo da imagem. Os enquadramentos foram pensados de forma com que o movimento dos braços fosse evidenciado. Expansão e recolhimento dos braços são os movimentos básicos do praticante. As pernas deslocam o peso de uma à outra, simulando o impulso do movimento de voar.

- **Planos:** inicia em Plano Geral e passa pelo de Conjunto, gradativamente.

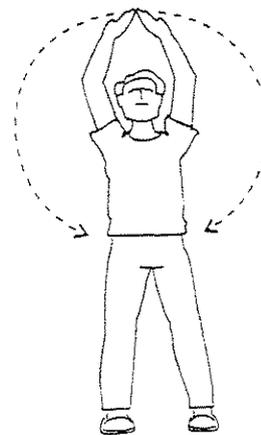
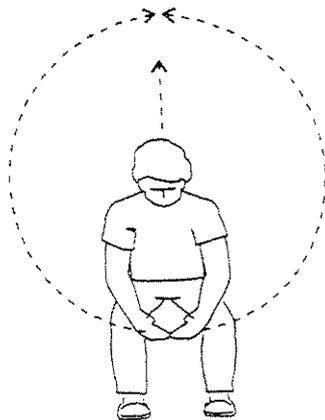
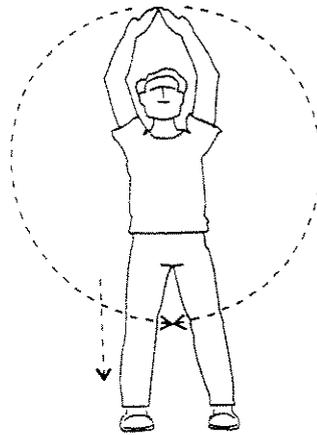
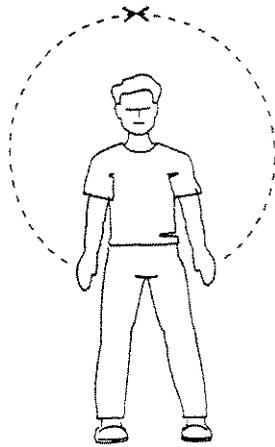
- **Movimentos de câmera:** a partir do segundo movimento vai fechando *zoom* lentamente, sendo que a intérprete não para de realizar o movimento até o final do quadro. Um ponto no meio do peito surge como idéia para a imagem: ao “abrir as asas”, este é o ponto que fica mais explícito. Os braços entram em foco, pois imitam os movimentos das asas. Assim, a câmera vai fechando em direção do peito e dos braços, e a imagem resultante é o fechamento nestes pontos em diagonal.

- **Pintura:** inicia no segundo movimento, desaparece e reinicia no terceiro movimento. A idéia foi relacionar o desenho do corpo com a imagem da pintura, que apresenta aves voando no céu, formando um desenho em V.

- **Figurino:** blusa sem manga marrom claro; calça cinza-azulada clara.

**GANSO SELVAGEM BATE AS ASAS**





## GANSO SELVAGEM BATE AS ASAS

**TAIJI QIGONG:** a concentração externa centraliza-se na imagem de um ganso selvagem voando na imensidão do céu, enquanto a concentração interna permanece no *Laogong*. A realização deste exercício faz o praticante sentir-se livre e confortável, estimulando o *qi* e a circulação sanguínea do corpo.

### SIMBOLOGIA:

*Os gansos selvagens atravessam a imensidão do céu.  
Seu perfil se reflete na água trêmula.  
Não é de propósito que os gansos  
projetam seu reflexo sobre a água,  
nem que a água retém sua imagem.*<sup>23</sup>

\* \* \*

*Quando os pássaros selvagens cantam nas árvores,  
transmitem o pensamento do Patriarca.  
Quando as flores da montanha desabrocham,  
seu perfume transmite a essência do Tao.*<sup>24</sup>

Na China, o ganso selvagem (assim como o pato) é o símbolo da fidelidade conjugal em razão da regularidade de suas migrações. É o presente ritual dos noivados e é também o mensageiro entre o Céu e a Terra. São animais que denotam fidelidade, assim como são os cães em nossa cultura. Guardiões da casa, viajam em grupo e, quando um deles está doente, sempre desce à terra um companheiro para ficar com o animal enfermo.

Traçando um círculo com os dois braços, a pessoa se movimenta como se estivesse saindo em vôo, pegando o impulso da terra e a resistência do ar. É um movimento em que os braços traçam um círculo no espaço, ao lado do corpo.

<sup>23</sup> Chu Hsi. In KIELCE, Anton. Ob. cit., p. 140.

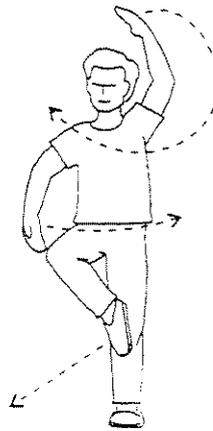
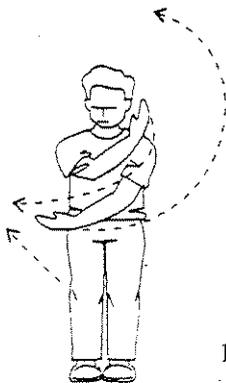
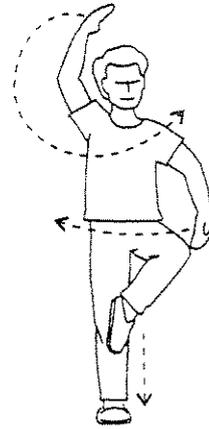
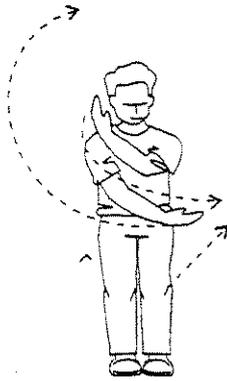
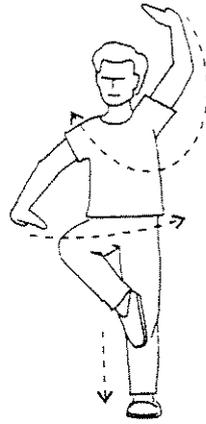
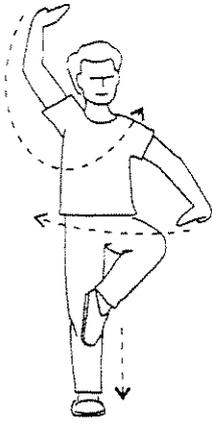
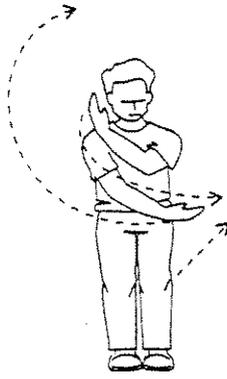
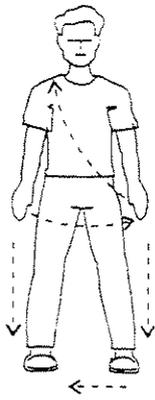
<sup>24</sup> Tchuang-tsé. In KIELCE, Anton. Ob. cit., p. 140-141.

**VÍDEO:**

- **Idéia:** relacionar intérpretes (2 pessoas) com a pintura (3 gansos).
- **Intérpretes:** Daniel Thyghel  
Renata Sanches
- **No. de movimentos:** 5
- **Enquadramento:** os dois praticantes se posicionam nas laterais do quadro, sendo que um deles está um pouco mais atrás que o outro. Observa-se uma imagem centralizada.
- **Planos:** é utilizado o Plano Geral durante todo o quadro. O ângulo frontal apresentou-se o mais indicado para este movimento, uma vez que os dois braços levantam pela lateral do corpo e depois descem fazendo o mesmo trajeto. É o movimento oposto ao do pombo (no qual os braços sobem na horizontal), e contrasta com ele na seqüência das imagens.
- **Movimentos de câmera:** não há movimento da lente.
- **Pintura:** no final do segundo movimento inicia a fusão com a pintura. No quarto movimento vai fechando *zoom* da imagem do movimento, restando a imagem da pintura (que permanece por 1 segundo aproximadamente). Formou-se um desenho em que aparecem 2 pessoas entre 3 gansos, resultando na mimese dos movimentos dos animais pelo homem.
- **Figurino:** camiseta vermelha, calça branca; blusa mostarda clara, calça mostarda escura.

GALO DOURADO NUM PÉ SÓ





## GALO DOURADO NUM PÉ SÓ

**TAIJI QIGONG:** A concentração interna alterna-se entre os pontos *Laogong* das mãos direita e esquerda, ou seja, a mão que se esforça em bater na bola enquanto se ergue a perna oposta. Estes movimentos são usados para equilibrar e ajustar as funções fisiológicas dos hemisférios cerebrais esquerdo e direito, e para melhorar as funções de coordenação.

**SIMBOLOGIA:** *Segundo os chineses, o Galo Celestial é uma ave de plumagem de ouro, que canta três vezes por dia. A primeira, quando o sol toma seu banho matinal nos confins do oceano; a segunda, quando o sol está no zênite; a última, quando desaparece no poente. O primeiro canto sacode os céus e desperta a humanidade. É o antepassado do Yang, princípio masculino do universo. É dotado de três patas e faz seu ninho na árvore Fu-sang, cuja altura se mede por centenas de milhas e que cresce na região do amanhecer. A voz do Galo Celestial é muito forte; seu porte, majestoso. Põe ovos dos quais saem filhotes com cristas vermelhas que respondem a seu canto cada manhã. Todos os galos da terra descendem do Galo Celestial que se chama também Ave da Aurora<sup>25</sup>.*

Diz-se também que o canto do Galo Dourado, composto de energia *yang*, espanta os maus espíritos. Este movimento está presente em várias artes marciais chinesas, por exemplo, no “Jogo dos Animais”<sup>26</sup>. Na simbologia do I Ching, o galo representa a *suavidade*.

Ao executar este movimento, o homem simula a posição do animal e, assim, integra-se e identifica-se com ele. A identificação do homem com o animal, através do movimento, faz com que o praticante assuma as características do animal imitado (que, segundo a lenda, faria o papel de espantar os maus espíritos). Este é um movimento muito interessante, pois o galo caminha muito rápido, alternando os apoios da perna, e

---

<sup>25</sup> BORGES, Jorge Luis e GUERRERO, Margarita. Ob. cit., p. 223.

<sup>26</sup> Mais informações sobre o “Jogo dos Animais”, ver FONTEYN, Margot (prefácio): *Wushu!*. Ob. cit.

por isso equilibra-se “num pé só”. No movimento humano de imitação do animal, a perna sobe em oposição ao braço. Esse tipo de movimento (cruzado) é benéfico para os órgãos internos, pois executa uma massagem nos mesmos.

## VÍDEO:

- **Idéia:** procurar um posicionamento da intérprete de acordo com o desenho apresentado.

- **Intérpretes:** Aletéia Nunes

Simone Ushirobira

- **No. de movimentos:** 5

- **Enquadramento:** o enquadramento das intérpretes é realizado na lateral direita da imagem, procurando enquadrar o corpo na pintura.

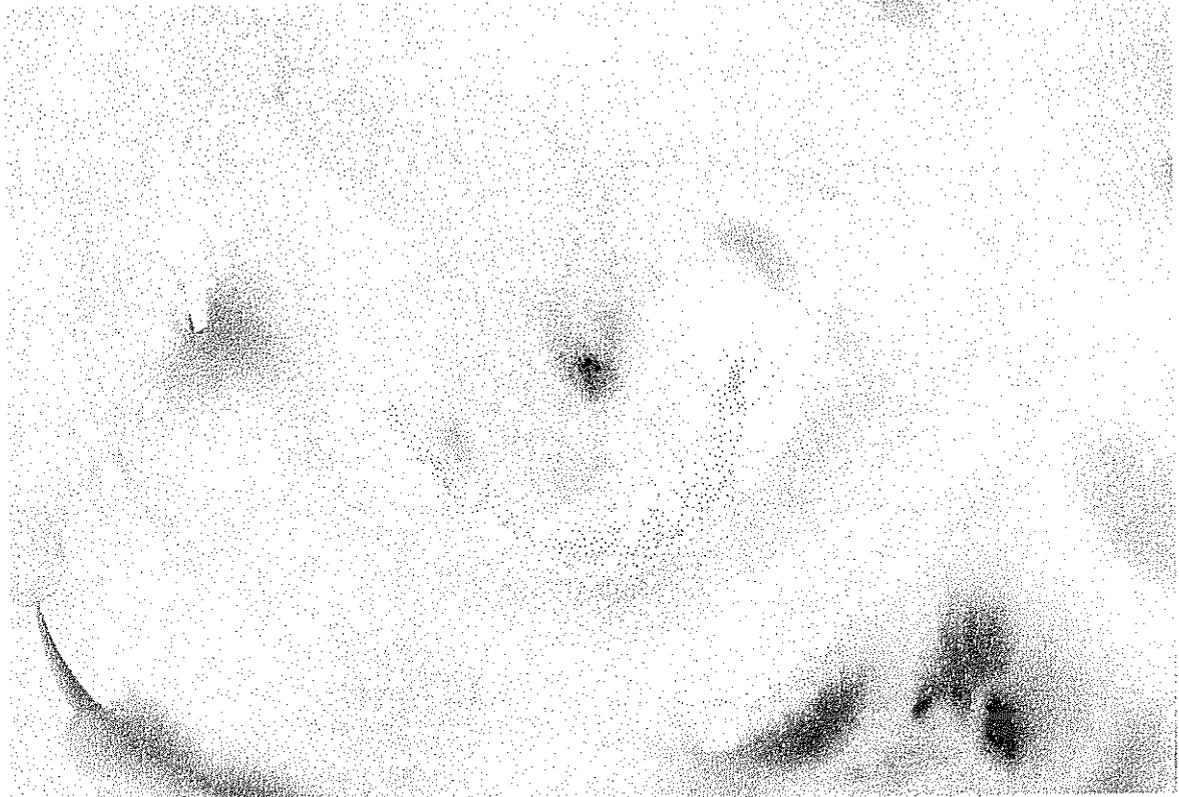
- **Planos:** o Plano Geral foi empregado durante todo o quadro. Como este movimento é bastante complexo em termos espaciais (o movimento é cruzado), a escolha do plano facilitou a visualização clara do mesmo.

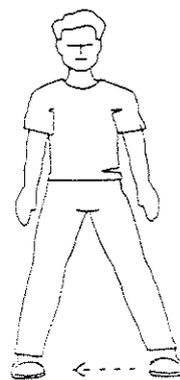
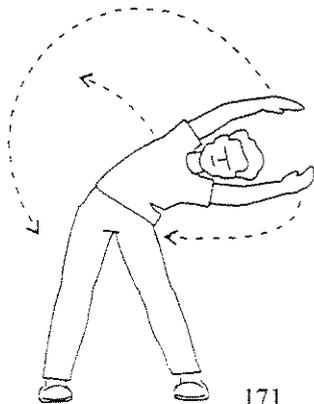
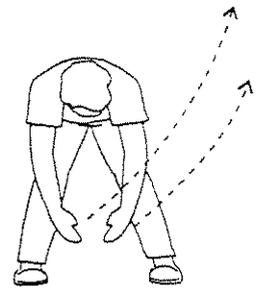
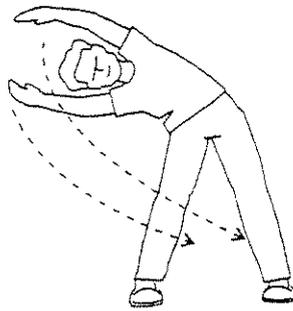
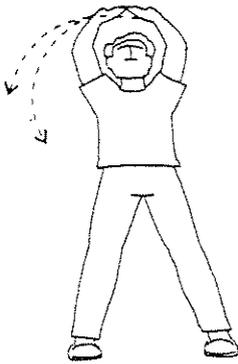
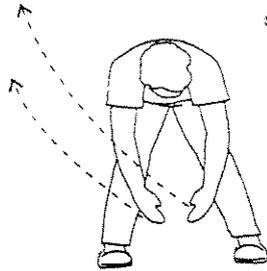
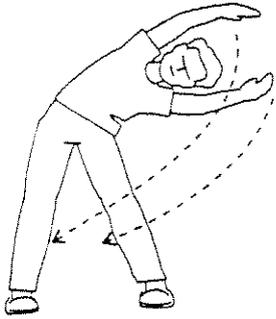
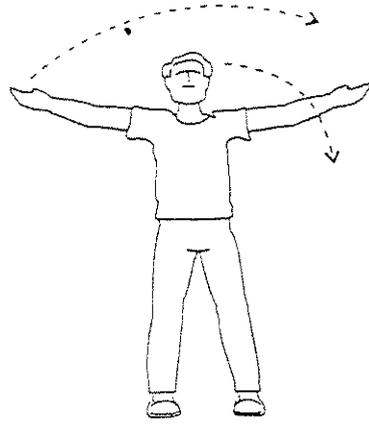
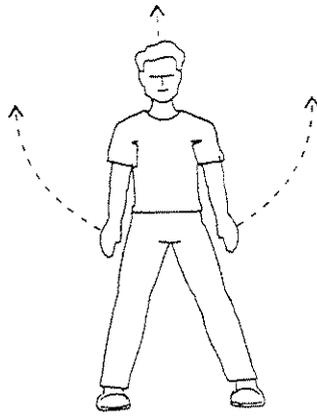
- **Movimentos de câmera:** Há um movimento de *panorâmica* à esquerda até o aparecimento da segunda intérprete.

- **Pintura:** no início do quinto movimento inicia a fusão parcial com a pintura. Procurou-se realizar uma relação entre a intérprete e a figura do galo.

- **Figurino:** blusa mostarda clara, calça mostarda escura; blusa abóbora e calça marrom claro. A pintura é bastante colorida, e o figurino procurou adaptar-se às cores da pintura.

**GIRAR A RODA CELESTE**





## GIRAR A RODA CELESTE

**TAIJI QIGONG:** Este exercício faz da coluna um "eixo giratório", um movimento que regula a mente, a respiração e a energia. Esta rotação ampla da coluna aumenta e fortalece as funções de algumas articulações do quadril, dos ombros e costas; melhora os movimentos dos músculos lombares e das costas, e tem o efeito, também, de massagear os órgãos internos.

**SIMBOLOGIA:** A roda celeste é o grande circuito sagrado, que é representado pelo sol e a lua girando em torno da Terra. É o movimento do *yin / yang*, do dia e da noite, do claro e do escuro.

*A forma chinesa para a aquisição de uma boa saúde defende que o homem e a natureza estejam em atividade constante. Desde a sua origem, a terra gira em torno do sol enquanto roda em seu próprio eixo. Desde a sua origem, o sistema nervoso autônomo do homem direcionou as funções de seus vários órgãos.<sup>27</sup>*

Ao realizar o movimento, a sensação é de estar fazendo circular o *qi* do Céu e da Terra, harmonizando-os. O movimento corporal auxilia no movimento do cosmos.

---

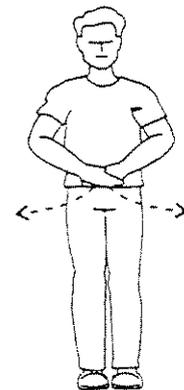
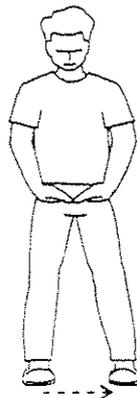
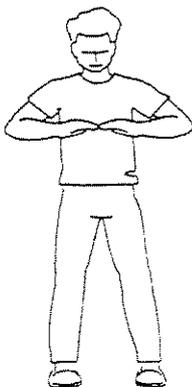
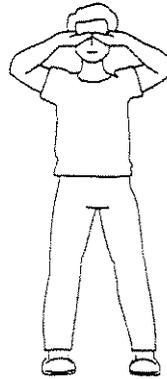
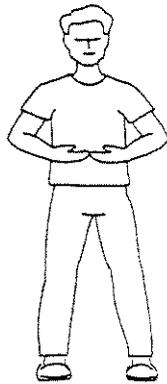
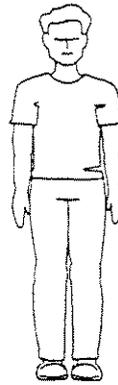
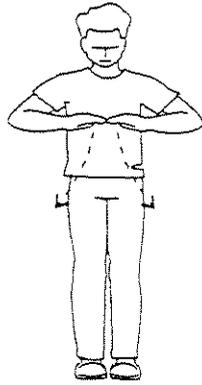
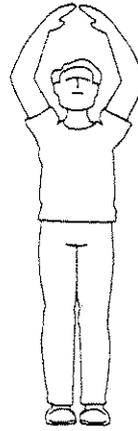
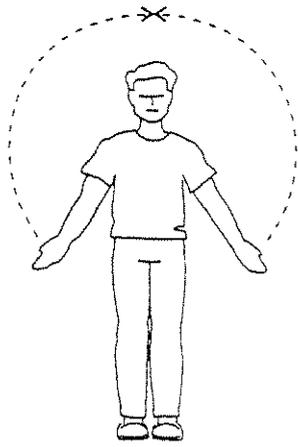
<sup>27</sup> CHUNCAI, Zhou. *The Yellow Emperor's Medicine Classic – Treatise on health and long life*. Singapore, Asiapac Books, 1996, p. 4.

## **VÍDEO:**

- **Idéia:** fazer girar a roda celeste com o movimento corporal.
  
- **Intérprete:** Kátia Figueiredo
  
- **No. de movimentos:** 2
  
- **Enquadramento:** centralizado. A imagem procura transmitir a noção de um círculo, de uma roda.
  
- **Planos:** foram utilizados os planos Geral e de Conjunto.
  
- **Movimentos de câmera:** a câmera realiza movimentos circulares muito sutis que acompanham a trajetória dos braços e do tronco. Neste quadro, a câmera executou os mesmos movimentos do corpo (a mimese da roda), realizando a mesma trajetória no espaço.
  
- **Pintura:** a pintura funde-se com a intérprete desde o início do movimento. No final do quadro, desaparece a praticante e a pintura permanece por alguns segundos. A idéia foi mostrar a trajetória do corpo no espaço circular, representado pela pintura.
  
- **Figurino:** blusa verde com colete cor da pele; calça cinza-azulado clara. O figurino, de cor neutra, contrastou com a pintura, colorida.

GRANDE CIRCUITO SAGRADO





## GRANDE CIRCUITO SAGRADO

**TAIJI QIGONG:** este movimento requer atenção interna plena; desta forma as mãos auxiliam a intenção (*yi*) a conduzir o *qi* ao longo dos meridianos, harmonizando a mente, respiração e energia. Com a concentração se induz o movimento do *qi* nos meridianos *Ren* e *Du*. Este fluxo integrativo dos dois meridianos é chamado de "órbita microcós mica". Os meridianos *Ren* e *Du* pertencem ao grupo dos oito meridianos maravilhosos. Na antiguidade a palavra *Ren* tinha o mesmo significado da palavra "gravidez" - portanto o meridiano *Ren* está estreitamente relacionado com a reprodução. Ele controla todos os meridianos *yin* do corpo, sendo também conhecido como o "Oceano de todos os *Yin*". Origina-se no *Dan Tien* e emerge do períneo, o ponto localizado na base do tronco, no meio do testículo/vagina e o ânus, ascende pela linha central/ventral e termina na ponta da língua.

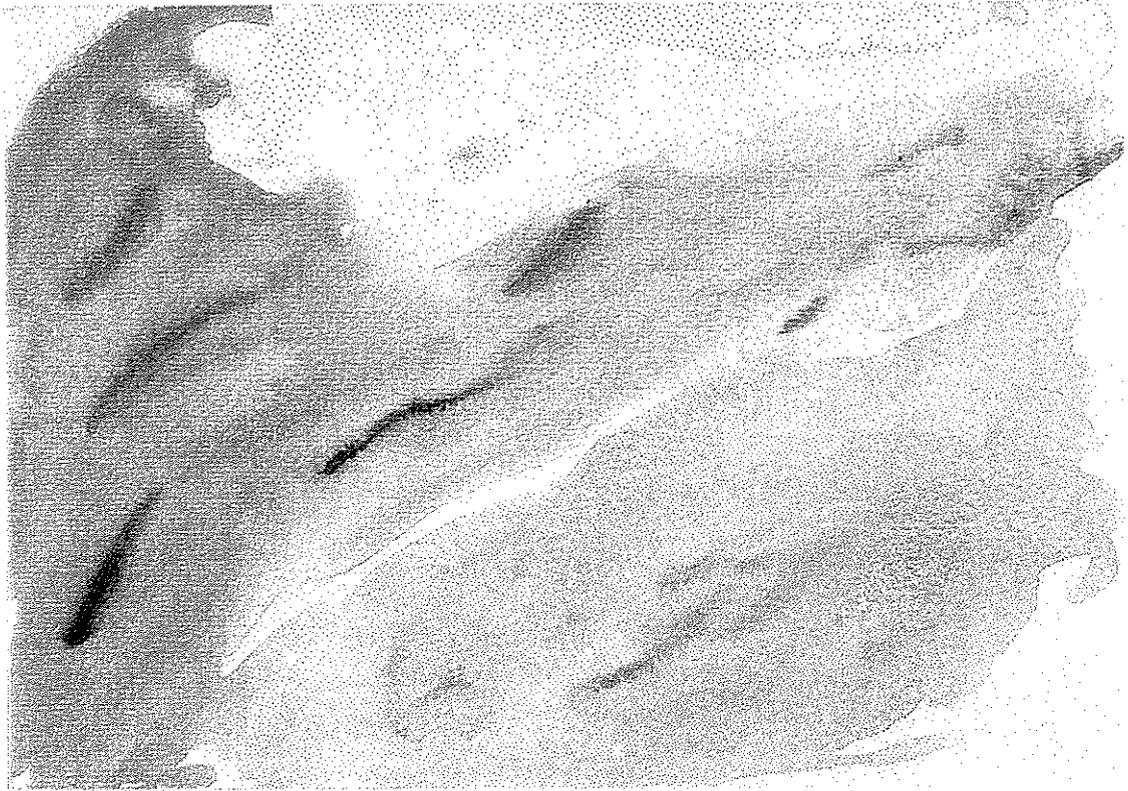
A palavra *Du* significa "governador" e "comandante". O meridiano *Du* governa todos os meridianos *yang* e por isso é conhecido como "Oceano de todos os *Yang*". Origina-se no *Dan Tien* e emerge do períneo, ascende pela linha central traseira e corre pelo interior da espinha dorsal até o cérebro, finalmente descendo até o palato superior da boca.

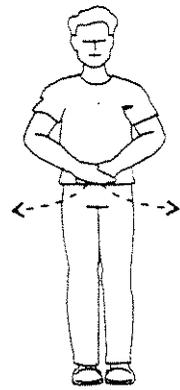
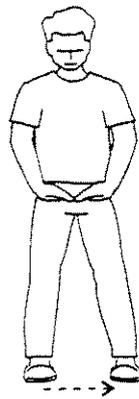
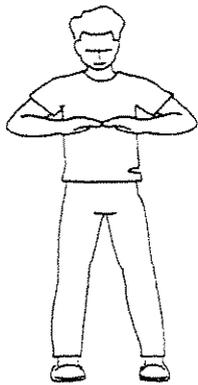
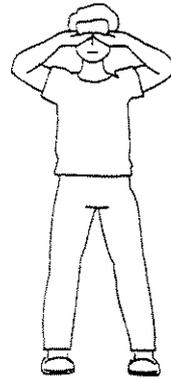
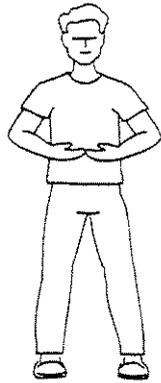
**SIMBOLOGIA:** A órbita microcós mica descrita no *Taiji Qigong* significa que, na visão chinesa, o corpo humano é uma cópia do universo, só que em plano microscópico. Assim, tudo que ocorre no universo (macro) ocorre igualmente no corpo humano (microcosmos).

**VÍDEO:**

- **Idéia:** evidenciar o caminho dos meridianos.
  
- **Intérprete:** Daniel Tyguel
  
- **No. de movimentos:** 3
  
- **Enquadramento:** a intérprete localiza-se à direita da tela, em diagonal com relação à câmera. Este enquadramento proporcione uma visão detalhada do movimento e uma clareza quanto à sua trajetória no espaço, além de deixar espaço para a pintura.
  
- **Planos:** inicia em Plano Geral e termina em de Conjunto.
  
- **Movimentos de câmera:** do Plano Geral vai-se fechando até o término do movimento.
  
- **Pintura:** a fusão é feita desde o início do movimento. A intérprete é inserida na imagem do céu estrelado. As duas imagens desaparecem juntas no final do quadro.
  
- **Figurino:** blusa salmão; calça cinza-azulada clara.

PEQUENO CIRCUITO SAGRADO





## PEQUENO CIRCUITO SAGRADO

**TAIJI QIGONG:** não há referências deste movimento no *Taiji Qigong* (este movimento foi criado por Maria Lúcia Lee).

**SIMBOLOGIA:** O pequeno circuito sagrado centraliza-se no corpo humano; já o grande circuito simboliza a relação do corpo com o universo. Assim, realizam-se os movimentos passando pelos meridianos *Ren* e *Du*, e, depois, os braços saem do centro do corpo realizando um círculo pelo espaço.

Pode-se pensar nesse movimento como gerador da união do *qi* do corpo com o *qi* do universo, colocando o homem em contato com ele – o grande circuito engloba o movimento de todo o universo, de todas as coisas e todos os seres.

A poesia a seguir, de Kuan-tse, ilustra a integração do homem com o cosmos:

*Longe deste mundo de terra  
desfruto a solidão e a paz.  
Fechei minha porta,  
cerrei minha janela.  
A harmonia é a minha primavera,  
a pureza, meu outono.  
Assim, eu revesti a vida em seu ritmo,  
e minha casa é um outro universo.*<sup>28</sup>

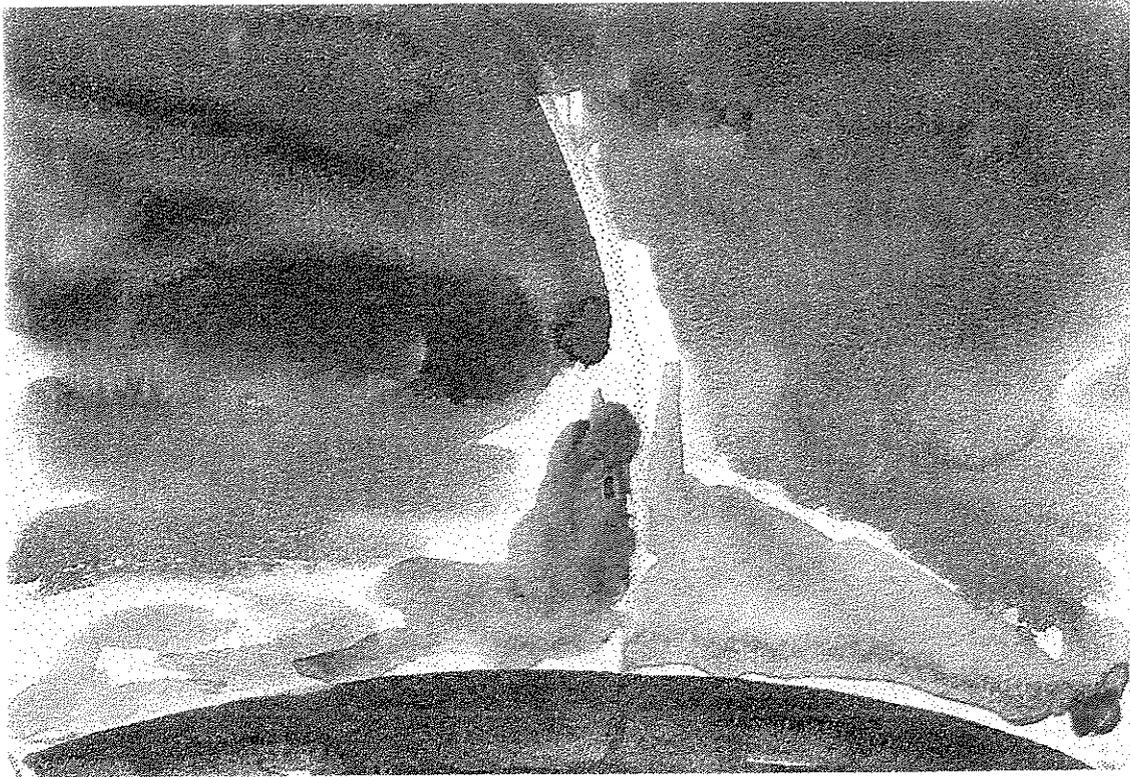
---

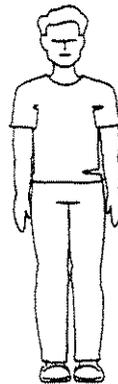
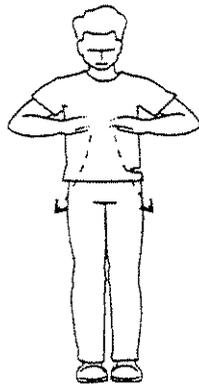
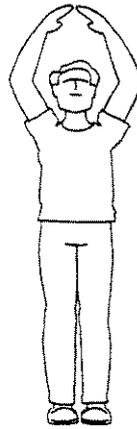
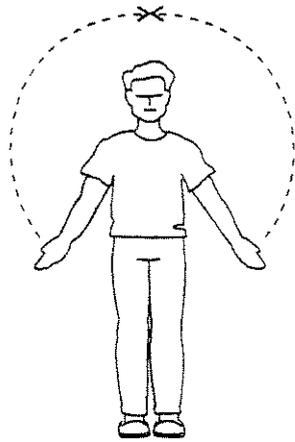
<sup>28</sup> In KIELCE, Anton. Ob. cit., p. 141.

**VÍDEO:**

- **Idéia:** mostrar o caminho dos meridianos.
- **Intérprete:** Daniel Thyghel
- **No. de movimentos:** 3.
- **Enquadramento:** o intérprete permanece na lateral esquerda do quadro. Este enquadramento diferenciou-se dos outros, e foi escolhido para explorar mais o espaço da imagem apresentada.
- **Planos:** a imagem inicia com Plano Médio, a fim de ressaltar o tronco, onde estão localizados os meridianos *Ren* e *Du*. Abre para Plano de Geral, permanecendo nele até o final do quadro.
- **Movimentos de câmera:** houve um afastamento no segundo movimento, até a abertura para Plano Geral. Pode-se interpretar este movimento de câmera como símbolo do pequeno circuito, que é o corpo humano (mostrado em Plano de Conjunto), com o grande Circuito, que é o Universo (e a imagem vai sendo ampliada espacialmente).
- **Pintura:** no final do segundo movimento, ocorre a fusão. A pintura, representada pelas cores azul, amarela e marrom, representa a junção dos elementos céu e terra.
- **Figurino:** camiseta e calça brancas; colete cor-da-pele.

HARMONIZAR CÉU, HOMEM E TERRA





## HARMONIZAR CÉU, HOMEM E TERRA

**TAIJI QIGONG:** este movimento também foi acrescentado para compor o *Qi Gong dos Símbolos*. Assim, não está presente na literatura do *Taiji Qigong*.

**SIMBOLOGIA:** no movimento presente os braços sobem, pela lateral, até o alto, unem-se e vão descendo, passando pela frente do corpo até chegar embaixo. Simboliza a colheita da energia do Céu (alto), que se harmoniza com o Homem (na altura do coração) e com a Terra (baixo): *Céu e Terra correspondem, respectivamente, aos mais altos e mais baixos limites de todas as coisas*<sup>29</sup>. O homem, como já foi citado, é o elemento que une o Céu e a Terra. Este movimento permite ao praticante recolher as energias celestes e terrestres (*yang* e *yin*, respectivamente), harmonizando-as em seu próprio corpo: *a harmonia entre o qi do corpo e o qi da natureza, e um equilíbrio do yin e do yang no corpo, são essenciais para uma boa saúde*<sup>30</sup>.

Busca-se a imagem de uma luz que vai descendo de acordo com o movimento dos braços, iluminando o caminho por onde passa. No final do movimento a energia é recolhida no baixo ventre (*Dantien*).

Como este é o último movimento do *Qi Gong dos Símbolos*, a sensação é de se completar um circuito, iniciado no primeiro exercício. Este movimento sintetiza toda a filosofia chinesa e toda essa prática corporal, que pretende harmonizar o homem com a natureza - Céu, Homem e Terra.

---

<sup>29</sup> CHUNCAI, Zhou. Ob. cit., p.4.

<sup>30</sup> Idem, p.23.

## VÍDEO:

- **Idéia:** Busca-se uma imagem de uma luz que vai descendo de acordo com o movimento dos braços, iluminando o caminho por onde passa. No final do movimento a energia é recolhida no baixo ventre (*Dantien*).

- **Intérprete:** Milena Figueiredo

- **No. de movimentos:** 1

- **Enquadramento:** a intérprete está centralizada na tela, e permanece nessa posição durante todo o quadro. A pintura desse símbolo apresenta uma linha vertical relativamente centralizada, sugerindo esse enquadramento, com a finalidade de reunir corpo e pintura.

- **Planos:** o Plano Geral é utilizado durante todo o quadro. Este plano foi realça o conteúdo do movimento (a relação do homem com o céu e com a terra).

- **Movimentos de câmera:** o movimento corporal não sugeriu nenhum movimento de câmera – pensou-se em e ressaltar o movimento como um todo, e talvez porque esse fosse o último quadro a ser apresentado. Assim, a câmera permaneceu fixa durante todo o quadro.

- **Pintura:** no início do movimento ocorre uma fusão parcial da pintura com o movimento, sendo que a imagem da pintura desaparece em seguida. Quase no final do quadro, ocorre *fade-out* da imagem da intérprete enquanto faz-se novamente a fusão, sendo que a imagem da pintura permanece até o final do quadro.

- **Figurino:** blusa mostarda clara; calça cinza-azulado claro.

## CONCLUSÃO

Após uma prática de *Qi Gong dos Símbolos* que estava sendo ministrada, uma aluna comentou que havia se emocionado ao realizar o movimento de “Colher a Flor-de-lótus”. Na sua descrição, foi uma emoção muito forte, principalmente quando ergueu a flor (imaginária) até a altura dos olhos.

Quando as pinturas foram acrescentadas aos movimentos e organizadas em determinadas imagens, construiu-se um campo imagético de representações simbólicas (onde a utilização do meio vídeo foi fundamental). A vivência prática do *Qi Gong* é essencial, sendo que o vídeo pode servir para aguçar o sentido da percepção simbólica e sua relação com os movimentos.

Quando apresentamos imagens (em vídeo, cinema, fotografia, etc.), as emoções adquirem um caráter de durabilidade, como observou Tarkovsky (1990) : (...) *o cinema, como nenhuma outra arte, amplia, enriquece e concentra a experiência de uma pessoa - e não apenas a enriquece, mas a torna mais longa, significativamente mais longa*<sup>1</sup>.

Além disso, os recursos audiovisuais possuem a capacidade de transformar o tempo da prática corporal sem interferir no ritmo do movimento em si. Assim, consegue-se uma dinâmica particular dos movimentos que seria impossível de se obter na prática diária e ao vivo.

Em relação aos movimentos corporais, quando somente os observamos, estamos, de algum modo, participando ativamente de seu desenvolvimento, uma vez que os sentidos da visão e da audição interferem no nosso sistema nervoso. Assim, na observação das imagens apresentadas, capta-se a essência dos movimentos e dos símbolos.

As sensações e as impressões nascidas a partir do universo simbólico apresentado também derivam de experiências pessoais, na medida em que cada um possui uma história de vida, e, conseqüentemente, os símbolos serão relativamente diferentes para cada um. Ao mesmo tempo, é uma experiência universal, já que os

---

<sup>1</sup> TARKOVSKY, Andrei. Ob. cit., p. 72.

símbolos interligam-se na cosmovisão oriental, de natureza integradora. Assim, o trabalho de transportar para imagens audiovisuais as impressões que os símbolos despertam, está baseado em experiências próprias e em como elas adquirem forma quando saem da mente a caminho da expressão através de imagens. Coelho (1991) diz que *não existe um elenco de símbolos com significado preciso e variável*<sup>2</sup> e por isso os símbolos se apresentam de formas diferentes para cada pessoa. No entanto, neste processo de construção do vídeo, não pudemos deixar de observar e associar com muita frequência as cores do céu com as pinturas apresentadas nas imagens.

Quanto à etapa da pesquisa e do histórico do *Qi Gong dos Símbolos*, ela resultou em várias surpresas, pois teve-se que compilar um material de acordo com preferência pessoal, pois os símbolos apresentam vários significados.

Quando se utilizam formas e ambientes abstratos que, interiormente, expressem o conteúdo simbólico da obra, não se corre um risco muito grande de aprisionar os símbolos em determinadas imagens, mas se possibilita que essas imagens se transformem de acordo com o olhar de cada espectador. As pinturas abstratas oferecem uma liberdade maior no que diz respeito às impressões dos símbolos: o artista transmite as suas impressões para a tela e cada espectador tem a liberdade de transformar e criar suas próprias imagens e (...) *as imagens são apenas pretextos que não devem nos aprisionar*<sup>3</sup>.

A transcrição de uma obra para o meio vídeo ofereceu muitos desafios em sua concepção e realização: primeiro porque foi necessário conhecer profundamente a essência da obra, para poder expressá-la através da imagem (no caso deste vídeo, conhecer uma cultura muito diferente da nossa, a chinesa, e expressá-la numa visão ocidental foi um processo bastante delicado); segundo porque procuramos não ferir, esteticamente, os princípios do tema, mas sim enriquecê-los.

Para que isso acontecesse, foi necessário um contato com os recursos videográficos empregados e, ao mesmo tempo, ter o conhecimento dos movimentos

---

<sup>2</sup> COELHO, Teixeira: *O Imaginário da Morte*. In *Rede Imaginária - Televisão e Democracia*. São Paulo: Companhia das letras, 1991, p. 111.

<sup>3</sup> BETTON, Gérard. Ob. cit., p. 5.

corporais. Buscou-se uma fusão do tema e dos recursos técnicos, como se eles pudessem formar uma grande coreografia.

Um fator inquietante no decorrer do processo foi quanto à dinamicidade da criação de cena no momento da gravação – de acordo com os primeiros quadros gravados, formou-se um modelo para a gravação do restante, de acordo com o fator *tempo* anteriormente pesquisado. O tempo real adquiriu consistência prática somente no momento da gravação, e parece que foi possível chegar a um dos objetivos desejados: valorizar (e não ferir) o tempo dos movimentos, sem que o vídeo se tornasse cansativo.

No final do processo ocorreu um fato curioso – o vídeo, apesar de não ter sido concebido para ser didático, apresentou vários aspectos da didática – pode-se aprender os movimentos com ele, pois sugerem referências simbólicas que podem transformar a prática do *Qi Gong* em cada praticante. Para os não praticantes, acrescentam-se informações simbólicas e visualização de novos movimentos corporais.

Conclui-se que não houve um trabalho em termos de novas estéticas videográficas – a linguagem videográfica seguiu seus padrões de utilização. Por outro lado, creio que o tema escolhido sugeriu esse tratamento mais tradicional, havendo um trabalho criativo dentro das possibilidades que o tema ofereceu.

Porém, este processo foi fundamental nesses primeiros contatos com o universo audiovisual relacionado com os movimentos corporais chineses.

Creio que este projeto é o início de novas pesquisas relacionadas a esta prática, e ainda há muito a ser desenvolvido (os exercícios, assim como todas as coisas do universo, estão em constante mutação). Se o Multimeios visa integrar várias artes, o resultado do projeto apresenta um material ilustrativo/videográfico que pode servir para posteriores estudos do *Qi Gong dos Símbolos*.

## BIBLIOGRAFIA

BETTON, Gérard. *Estética do Cinema*. Tradução: Marina Appenzeller. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

BORGES, Jorge Luis e GUERRERO, Margarita. *El Libro de los Seres Imaginarios*. In *Obras Completas en colaboración*. Madrid: Alianza Editorial, vol. 2, 1983.

CHING, Sun Chia & WEI, Luo Si. *China - Lendas e Mitos*. Adaptação Literária: Margarida Finkel. São Paulo: Rosnitha Kempf, s/d.

CHUNCAI, Zhou. *The Yellow Emperor's Medicine Classic – Treatise on health and long life*. Singapore, Asiapac Books, 1996.

COELHO, Teixeira. *O Imaginário da Morte*. In *Rede Imaginária - Televisão e Democracia*. São Paulo: Companhia das letras, 1991.

DING, Li. *Taiji Qigong twenty-eight steps*. Translated by Flingoh C. H. OH. Beijing, China: Foreign Languages Press, 1988.

FAUBERT, Gabriel & CREPON, Pierre. *A Cronobiologia Chinesa*. Tradução: Isa Silveira Leal e Miroel Silveira. São Paulo: Ibrasa, 1990.

FONTEYN, Margot (prefácio). *Wushu!*. Tradução: Carmen Mortara. Guias oficiais publicada por The People's Sports Publishing House, Beijing. São Paulo: Círculo do Livro, 1981.

GRELL, Herlee. *El pensamiento Chino desde Confúcio hasta Mao Tse Tung*. Tradução: Salustiano Masó Simón. Madrid: Alianza Editorial, 1953.

HEDGECOE, John. *Grande Manual do Vídeo*. Tradução: Mário B. Nogueira. Lisboa: Dinalivro, 1992.

HUARD, Pierre e WONG, Ling. *Cuidados e Técnicas do Corpo na Índia, no Japão e na China*. Tradução: Carlota Gomes. São Paulo: Summus, 1990.

HUMBERT, J. *Mitologia Griega y Romana*. Barcelona: Gustavo Gilli, s/d.

IMPERADOR AMARELO. *O livro de ouro da medicina chinesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, s/d.

JULIEN, Nadia. *Dicionário dos Símbolos*. São Paulo: Rideal, 1993.

JUNG, Carl. *O Homem e seus Símbolos*. Tradução: Maria Lúcia Pinto. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

KIELCE, Anton. *O Taoísmo*. São Paulo: Tecnoprint, 1988.

LAWSON, Howard Johnson. *O processo de criação no cinema*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1967.

LEE, Maria Lúcia. *Lian Gong em 18 Terapias*. São Paulo: Pensamento, 1997.

LEE, Maria Lúcia. *Qi Gong dos Símbolos em 18 Movimentos*. Apostila apresentada em workshop realizado na Associação Brasileira de Lian Gong - Vida em Harmonia, São Paulo, 21 de fevereiro de 1997.

MARTIN, Marcel. *A Linguagem Cinematográfica*. Tradução: Paulo Neves. São Paulo: Brasiliense, 1990.

RICHIE, Donald. *Kurosawa*. Tradução: Maria Antonia Van Acker. São Paulo: Brasiliense, 1984.

RIVIÈRE, Jean. *A Arte Oriental*. Rio de Janeiro: Salvat, 1979.

TARKOVSKY, Andrei. *Esculpir o Tempo*. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

WATTS, Harris. *On Camera*. São Paulo: Summus, 1984.

WILHELM, Richard. *I Ching - o Livro das Mutações*. Tradução: Alayde Mutzenbecher e Gustavo Alberto Corrêa Pinto. São Paulo, Pensamento, 1956.

Informações obtidas via Internet:

<http://www.terravista.pt.Mece/1122/amigosAL.htm>