



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro de Educação e Humanidades

Instituto de Educação Física e Desportos

Renato do Nascimento Moser

**O valor do Tai Chi Chuan na preservação da inteligência corpóreo-motora
de pessoas idosas: uma leitura fenomenológica**

Rio de Janeiro

2024

Renato do Nascimento Moser

O valor do Tai Chi Chuan na preservação da inteligência corpóreo-motora de pessoas idosas: uma leitura fenomenológica



Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico.

Orientador: Prof. Dr. Dirceu Ribeiro Nogueira da Gama

Rio de Janeiro

2024

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CEH/B

M899 Moser, Renato do Nascimento.
O valor do Tai Chi Chuan na preservação da inteligência corpóreo-motora de pessoas idosas: uma leitura fenomenológica / Renato do Nascimento Moser. – 2024.
117 f : il.

Orientador: Dirceu Ribeiro Nogueira da Gama.
Dissertação (mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Educação Física e Desportos.

1. Tai chi ch'uan - Teses. 2. Aptidão física em idosos – Teses. 3. Idosos – Saúde e higiene - Teses. 4. Envelhecimento – Aspectos da saúde – Teses. 5. Fenomenologia – Teses. 6. Valores – Teses. 7. Corpo humano – Saúde e higiene – Teses. I. Gama, Dirceu Ribeiro Nogueira da. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Educação Física e Desportos. III. Título.

CDU 796.85-053.9

Bibliotecária: Eliane de Almeida Prata CRB7 4578/94

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Renato do Nascimento Moser

O valor do Tai Chi Chuan na preservação da inteligência corpóreo-motora de pessoas idosas: uma leitura fenomenológica

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico.

Aprovada em 13 de setembro de 2024.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Dirceu Ribeiro Nogueira da Gama (Orientador)
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Prof. Dr. Rafael da Silva Mattos
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Prof. Dr. Daniel das Virgens Chagas
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

Prof. Dra. Clévia Fernanda Sies Barbosa
Faculdade de Medicina de Petrópolis Arthur Sá Earp Neto

Rio de Janeiro

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha mãe, Dona Tamar do Nascimento Moser (in memoriam), que sempre me incentivou nos estudos. E aos meus professores, que me deram a oportunidade de aprender e chegar até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador, Prof. Dr. Dirceu Gama, por ter me dado condições de acessar, através do exercício da pesquisa acadêmica, uma gama tão vasta e enriquecedora de conhecimento. Aos professores participantes da Banca examinadora que dispenderam tempo, orientações e sugestões que agregaram muito na qualidade do trabalho desenvolvido. À toda comunidade acadêmica do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE) e da instituição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) que tornaram possível essa jornada. Por fim, à minha família por todo suporte e apoio dado.

RESUMO

MOSER, Renato do Nascimento. *O valor do Tai Chi Chuan na preservação da inteligência corpóreo-motora de pessoas idosas: uma leitura fenomenológica*. 2024. 117 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte) – Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

O processo de envelhecimento gradativo da população brasileira e global consiste em um fenômeno demográfico contemporâneo que vem suscitando transformações constantes nos processos de intervenção social nas áreas da saúde e da educação. No campo específico da educação física, o papel da atividade física adaptada a essa população insurge como uma medida de valia para minimizar os eventuais danos sofridos na motricidade. Dentre os conteúdos oferecidos com esse propósito, há alguns bastante usuais, como a dança e os exercícios gímnicos, e outros menos frequentes, como o Tai Chi Chuan. Isto posto, o objetivo da presente dissertação de mestrado consiste em delinear uma investigação de cunho fenomenológico sobre o valor dado por pessoas idosas praticantes regulares de Tai Chi Chuan à preservação da sua sensorio-motricidade enquanto dimensão inteligível. Como objetivos específicos, tem-se: 1) descrever o processo histórico da entrada do Tai Chi Chuan no Brasil; 2) categorizar os valores enquanto objetos de investigação da Axiologia Filosófica; 3) revisar o conceito de Inteligência Corpóreo-Motora; 4) expor os discursos de pessoas idosas praticantes de Tai Chi Chuan sobre a relevância desta arte marcial para as suas existências. Em termos metodológicos, o presente estudo consiste numa pesquisa descritiva e exploratória, que emprega métodos qualitativos condizentes com a etnometodologia. A aplicação da etnometodologia no presente estudo se deu através de duas estratégias integradas: 1) observação direta das sessões de aulas; 2) entrevistas semiestruturadas. Foram observadas 08 sessões de aulas de Tai Chi Chuan, das quais participaram um total de 12 alunos em média por aula. Elas ocorreram entre os dias 30 de setembro de 2022 e dezembro de 2022, totalizando 100 dias. O programa acontece regularmente nos seguintes lugares: SESC Tijuca e Praça Vanhargem, Tijuca, Rio de Janeiro. As informações obtidas através da observação foram assinaladas em uma caderneta de campo. Foram entrevistados 12 alunos, com idades entre 60 e 87 anos. As entrevistas e registros em caderneta de campo foram analisadas a partir de suas marcas semânticas e sintáticas mais recorrentes. Para isso, utilizou-se a técnica da análise do discurso, pressupondo-se que os discursos são manifestações textuais (conjunto de enunciados oriundos de alguém que se encontra em uma posição) simultaneamente heterogêneos (exprimem as potencialidades de alguém e das condições de produção do texto) e homogêneos (verbalizam experiências pessoais). Quanto aos resultados, duas marcas linguísticas se destacaram: o Tai Chi Chuan como Paz e o Tai Chi Chuan como Cura. Como conclusão, para os sujeitos do estudo, o Tai Chi Chuan possui atributos de valores considerados vitais, espirituais, subjetivos, finais, absolutos, difusos, transcendentais, metafísicos, realizáveis, finalísticos e prazerosos. Portanto, é uma atividade polissêmica.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan; corpo; pessoas idosas; valores; fenomenologia.

ABSTRACT

MOSER, Renato do Nascimento. *The value of Tai Chi Chuan in preserving the body-motor intelligence of the elderly: a phenomenological reading*. 2024. 117 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte) – Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

The gradual aging process of the Brazilian and global population is a contemporary demographic phenomenon that has led to constant changes in the processes of social intervention in the areas of health and education. In the specific field of physical education, the role of physical activity adapted to this population has emerged as a valuable measure to minimize any damage to motor skills. Among the contents offered for this purpose, there are some that are quite common, such as dance and gymnastic exercises, and others that are less frequent, such as Tai Chi Chuan. Thus, the aim of this master's dissertation is to outline a phenomenological investigation concerning the value given by elderly regular practitioners of Tai Chi Chuan to the preservation of their sensory-motricity as an intelligible dimension. The specific objectives are: 1) to describe the historical process of Tai Chi Chuan's entry into Brazil; 2) to categorize values as objects of investigation in Philosophical Axiology; 3) to review the concept of Corporeal-Motor Intelligence; 4) to present the discourses of elderly Tai Chi Chuan practitioners on the relevance of this martial art to their existence. In methodological terms, this study consists of descriptive and exploratory research using qualitative methods consistent with ethnomethodology. Ethnomethodology was applied in this study through two integrated strategies: 1) direct observation of class sessions; 2) semi-structured interviews. Eight sessions of Tai Chi Chuan classes were observed, in which an amount of twelve students took part per class. The classes took place between September 30, 2022 and December 2022, lasting a hundred days. The program takes place regularly at the following locations: SESC Tijuca and Praça Vanhagem, Tijuca, Rio de Janeiro. The information obtained through observation was recorded in a field diary. Twelve students were interviewed, aged between 60 and 87. The interviews and field diary registers were later analyzed based on their most recurrent semantic and syntactic marks. To this, the technique of speech analysis was used, based on the assumption that speeches are textual manifestations (a set of statements coming from someone in a position) that are simultaneously heterogeneous (they express someone's potential and the conditions under which the text is produced) and homogeneous (they verbalize personal experiences). As for the results, two linguistic marks stood out: Tai Chi Chuan as Peace and Tai Chi Chuan as Healing. In conclusion, for the subjects of the study, Tai Chi Chuan has attributes of values that are considered vital, spiritual, subjective, final, absolute, diffuse, transcendent, metaphysical, achievable, finalistic and pleasurable. It is therefore a polysemic activity.

Keywords: Tai Chi Chuan; body; elderly people; values; phenomenology.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 A PENETRAÇÃO DO TAI CHI CHUAN NO BRASIL: ESTILOS DE PRÁTICA, LEVANTAMENTOS HISTÓRICO-BIOGRÁFICOS E FUNDAMENTOS CONCEITUAIS	18
1.1 Mestre Liu Pai Lin: Tai Chi Pai Lin (Variação do Estilo Yang Tradicional).....	18
1.2 Mestre Chan Kowk Wai (Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional).....	20
1.3 Mestre Wu Chao-Hsiang (Tai Chi Chuan Wu Chao-Hsiang, Uma Variação Do Estilo Yang Tradicional).....	21
1.4 O Estilo Yang Tradicional e o Estilo Wu Chao-Hsiang:	21
1.5 Mestre Hu Hsin Shan (Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional).....	23
1.6 Fundamentos Conceituais do Tai Chi Chuan.....	24
2 CORPO E MOTRICIDADE	27
2.1 Corpo e Consciência Motora: a Abordagem de Merleau-Ponty	27
2.2 O corpo como exterioridade	28
2.3 O corpo visto do interior.....	30
2.4 A Patologia Do Membro Fantasma	32
2.5 A Motricidade e o Esquema Corporal	36
2.6 O corpo na sua dimensão relacional.....	39
2.7 Sexualidade e Linguagem	41
3 ÉTICA, VALOR E CORPO	43
3.1 Características e Definições sobre os Valores.....	43
3.2 Propriedades e Categorizações dos Valores	46
3.3 A Bipolaridade ou Conflitabilidade.....	48
3.4 Difusibilidade e Reciprocidade	48
3.5 A Heterogeneidade, a Qualificabilidade e a Incomensurabilidade	49
3.6 Hierarquia ou Graduação da Hierarquia	49
3.7 A Inesgotabilidade ou Inexauribilidade	49
3.8 A Inespecialidade, intemporabilidade e transcendência	50
3.9 A irrealidade e a Realidade Metafísica	50
3.10 A Realizabilidade	51
3.11 A Referibilidade Objetiva ou a Historicidade	51
3.12 A Referibilidade Subjetiva e a Necessidade de Sentido ou Vetorialidade e	

Finalidade	52
3.13 Preferibilidade ou Prazerosidade e Desiderabilidade	52
3.14 Valores Corporais e Valores Éticos	53
4 OS DISCURSOS DOS GERONTES: O TAI CHI CHUAN COMO PAZ E CURA	56
4.1 Procedimentos e dispositivos	56
4.2 O Corpus	57
4.3 Os ambientes de prática: informações preliminares	58
4.4 A paz como marca discursiva	59
4.5 A cura como marca discursiva	64
4.6 O valor do Tai Chi Chuan para os pessoas idosas	69
CONSIDERAÇÕES FINAIS	71
REFERÊNCIAS	73
ANEXO A – Transcrição das entrevistas	78
ANEXO B – Fotografias	107

INTRODUÇÃO

A população brasileira vem passando por um processo de envelhecimento nos últimos anos. Desde 2012, ela ganhou 4,8 milhões de novas pessoas idosas. Em 2017, a marca de 30,2 milhões de pessoas idosas foi atingida, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada pelo IBGE em 2017). Desse total, as mulheres constituem a maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% de pessoas idosas), enquanto as pessoas idosas do gênero masculino correspondem a 13,3 milhões (44% do grupo). (IBGE, 2016).

De acordo com a OMS, as pessoas idosas poderão somar dois bilhões até 2050, correspondendo a um quinto da população mundial, atualmente estimada em 7,7 bilhões. Em 1900, a expectativa de vida do brasileiro, ao nascer, era de 33,7 anos. Nos anos 40, passou a 40 anos e em 1970 alcançou 53,7 anos. Essa expectativa ampliou-se para 63,4 anos em 1980. Paralelo a esse aumento da expectativa de vida, ocorreu um declínio na taxa de fecundidade, e isso levou a um aumento da proporção do número de pessoas idosas no país. (IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2015). Ainda segundo dados da PNAD-2015, a taxa de fecundidade total (TFT) para o Brasil passou de 2,09 filhos por mulher, que corresponde ao nível de reposição populacional, em 2005, para 1,72 filho por mulher em 2015, representando uma queda de 17,7% neste indicador. Nas últimas décadas a queda neste indicador tem sido observada em todas as Unidades da Federação.

No cenário internacional, a taxa de fecundidade total mundial estimada foi de 2,51 filhos por mulher no quinquênio 2010-2015, segundo as projeções populacionais das Nações Unidas (World, 2015). No Brasil, na contagem total da população, pessoas com 60 anos ou mais apresenta “um aumento de 4% em 1940 para 11% em 2010. A expectativa é de que esse grupo, formado por 20,6 milhões de pessoas em 2010, venha a ser constituído por 57 milhões em 2040 e represente aproximadamente 28% da população brasileira” (Camarano & Pasinato, 2004). Tal acontecimento gera repercussões nos campos da Economia, da Saúde Pública e da Educação.

Sob o aspecto econômico, o processo de envelhecimento da população brasileira vem acarretando impactos tanto na Previdência Social quanto para a redução da população em idades produtivas (trabalhadores, potenciais contribuintes e cuidadores). Em contrapartida, a diminuição da mortalidade nas idades avançadas resulta num aumento no número de anos vividos por pessoas idosas. Tal fenômeno, apesar de positivo, tem sido visto com preocupação por implicar em mudanças no padrão de transferência de recursos públicos e privados. (Silva et

al, 2021).

Dessa forma, o envelhecimento populacional entra na agenda das políticas públicas como um problema de déficit, visto que trata o crescimento relativamente acelerado da população considerada inativa ou dependente, simultaneamente ao encolhimento daquele em idade ativa ou produtiva. (Silva et al, 2021).

No que se refere à Saúde Pública, em paralelo à tendência de aumento da população em idade avançada no país, há o aspecto que se refere aos cuidados com a saúde. Sabidamente, as populações mais idosas demandam serviços de atendimento à saúde básica mais específicos, voltados para doenças próprias do envelhecimento. Um dos efeitos imediatos dessa dinâmica é a demanda crescente por serviços de geriatria¹ e gerontologia² (Silva et al, 2021). A organização das atividades de atenção à saúde de pessoas idosas deve ser multidisciplinar e integrada, com os cuidados sendo coordenados desde a prevenção primária até às demandas de fim de vida. Os modelos de atenção à saúde para pessoas idosas devem, dessa forma, apresentar uma proposta de linha de cuidados envolvendo ações de educação, promoção da saúde, prevenção de doenças evitáveis, postergação de moléstias, cuidado precoce e reabilitação. (Veras & Oliveira, 2018).

Em relação à Educação, é importante considerar o corpo como uma construção social, partindo-se do pressuposto de que a cidadania é um compromisso político que deve envolver todas as faixas etárias, sobretudo em cenário de mudança demográfica. Dessa forma, o exercício da cidadania é entendido como a conscientização política no seio do Estado democrático de Direito. (Cavagni, 2021). Pensando nesse cenário, é imprescindível a implementação de políticas públicas voltadas ao grupo de pessoas idosas, subentendendo o processo de envelhecimento como remissivo à aspectos biológicos, psicológicos e sociais. (Cavagni, 2021).

Em se tratando dos vínculos entre Saúde Pública e de Educação, urge colocar que estas duas dimensões tangenciam diretamente o espectro de intervenção do educador físico. Uma característica do envelhecimento é a diminuição das capacidades funcionais e a involução neuro-motora, ambas relacionadas a causas de natureza biológica. Em termos biológicos gerais, o envelhecimento tende a provocar, em média, uma redução na estatura de um centímetro a cada dez anos (Papaléo Netto et al, 2005). Observam-se também limitações na capacidade de

¹ Geriatria: É a especialidade médica que se integra na área da Gerontologia com o instrumental específico para atender aos objetivos da promoção da saúde, da prevenção e do tratamento das doenças, da reabilitação funcional e dos cuidados paliativos.

² Gerontologia: É o estudo do envelhecimento nos aspectos – biológicos, psicológicos, sociais e outros. Os profissionais da Gerontologia têm formação diversificada, interação entre si e com os geriatras.

*Fonte: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

expansão voluntária do gradil costal; perda de massa magra e a elevação do percentual de massa adiposa.

Além destas modificações, há as alterações posturais, a dificuldade de equilíbrio, as perdas de força muscular, as diminuições na eficiência da marcha e as perdas na acuidade visual e auditiva. Em síntese, verificam-se transformações de cunho morfológico, fisiológico e bioquímico. (Dantas & Santos, 2017). Por outro lado, a atividade física frequente e sistemática serve como mecanismo de controle de peso corporal, aumento da densidade óssea, melhora na força muscular e estabilização da pressão arterial (Litcov, 2004).

A progressão do processo de envelhecimento também se faz sentir no plano mental. Associada a uma diminuição da eficácia de diferentes funções intelectivas e perceptivas, subsiste o declínio cognitivo relacionado à idade no que diz respeito principalmente à atenção, controle executivo e memória episódica. (Blanchet et al, 2018). No plano emocional, estudos evidenciam que a prática de atividades físicas pode auxiliar na preservação da saúde mental dos indivíduos mais velhos. Ainda em relação ao aspecto emocional, a exercitação física regular reduz o risco de demência progressiva e depressão. A prática de atividades físicas se mostra, portanto, significativa para a prevenção de doenças neurodegenerativas e involuções cognitivas (Blanchet et al., 2018).

Em termos psicocomportamentais, Pascoal et. al (2006) dizem que a atividade física contribui para que as pessoas se libertem de pré-conceitos estabelecidos culturalmente, na medida em que facilita a sociabilidade, eleva a autoestima e estimula o pessoas idosas a se engajar em muitas atividades e ações.

Não obstante o reconhecimento da importância da exercitação física para a minimização dos efeitos do envelhecimento para as esferas mental, comportamental e física, ainda assim não há consensos duradouros sobre quais seriam os conteúdos mais propícios ao alcance desta finalidade. Malgrado os exercícios ginásticos e analíticos; a dança; o pedestrianismo (marchas) e as corridas serem os mais usuais nos programas institucionais de reeducação de pessoas idosas, também é mister que outras manifestações da cultura corporal de movimento menos convencionais vêm sendo igualmente oferecidas para esta população no curso dos últimos trinta anos. Dentre elas, compete citar as consideradas “alternativas”, como o Yoga, a Ginástica Terapêutica Chinesa e o Tai Chi Chuan. Comuns a todas essas últimas é a agregação de elementos motores, exercidos de modo cadenciado e ritmado com ênfase em respiração e preservação da postura (Lacerda, 1995).

Diante desse cenário, pode-se dizer que os exercícios físicos possuem credibilidade epistemológica no que remete aos efeitos que eles podem acarretar quanto ao controle dos

fatores biopsíquicos provocadores do envelhecimento. Todavia, por mais que a ginástica, a dança, os exercícios analíticos, as corridas e as marchas correspondam aos conteúdos da cultura corporal de movimento mais comumente selecionados para estes fins, ainda assim existe abertura para a proposição de outros, mesmo com menos reiteração. Alguns deles são práticas oriundas da cultura oriental, como o Yoga, a Ginástica Terapêutica Chinesa, e o Tai Chi Chuan. A princípio, tais propostas ainda são incipientes e relativamente pouco investigadas.

DEMARCAÇÃO DA PROBLEMÁTICA

No que concerne especificamente ao Tai Chi Chuan, esta denominação remonta a uma grande categoria de atividades corporais criadas e cultivadas na China há centenas de anos, fundamentadas no conceito do Eixo, descrito pelo Mestre Wu Jyh Cherng (2008) como a mãe de todas as posturas, orientando os movimentos com equilíbrio, centralidade e harmonia, essenciais para a fluidez e a conexão corpo-mente. A promoção da respiração diafragmática profunda e o relaxamento muscular consciente são os epicentros de sua prática (Fernandéz, 2017; Wong, 2016). Tal característica específica faz com que os movimentos e posturas do Tai Chi Chuan, hipoteticamente, se reflitam em sua prescrição para o aprimoramento da consciência corporal, a regulação do humor, a coordenação óculo-manual, o equilíbrio e a preservação do raciocínio espaço-temporal em indivíduos de diversas faixas etárias (Jiménez, 2012; Taylor-Piliae et al., 2006; Wang et al., 2010).

Historicamente, as primeiras menções documentadas sugerindo a prática do Tai Chi Chuan no estado em que é praticado hoje, encontra-se na obra registrada por escrito no fim do século XIX, “Desenhos e explicações sobre o Taiji Quan (Taiji quan tushuo), escritas por Chen Pinsan. Segundo Pinsan, o criador do Tai Chi Chuan fora um antepassado de sua família, Chen Wangting, militar, nascido no final da dinastia Ming, que servira na corte imperial. (Despeux, 1981). Em um intervalo de quatorze gerações, o Tai Chi Chuan paulatinamente ultrapassou o território chinês rumo a outras nações, desdobrando-se em cinco grandes estilos formalmente reconhecidos: os estilos Chen, Yang, Wu, Wu Hao e Sun (Yan & Downing, 1998). Muito embora derivem do mesmo tronco originário, cada um desses estilos assumiu feições próprias ao longo do tempo, em termos didáticos.

O estilo Chen apresenta como características: posturas baixas, aspecto marcial mais exteriorizado em comparação aos outros estilos, combina movimentos lentos e rápidos. Promove o desenvolvimento progressivo da capacidade do aluno quanto à efetivação de movimentos vigorosos de rotação interna e externa do tronco, conjugando-os com ciclos de inspirações e expirações igualmente intensas. O estilo Yang tem como características:

movimentos suaves, lentos, circulares e amplos, movimentos interligados e contínuos com ritmo homogêneo e sem interrupções, bases mais altas em relação ao estilo Chen, e movimentação sem ondulações. A velocidade deve ser constante e lenta, e as posturas do corpo amplas. Sobre o estilo Wu, ele demanda deslocamentos com amplitude de movimento inferiores ao Yang e Chen, porém solicita inclinações constantes do torso à frente para a execução das técnicas. O estilo Wu Hao, possui como característica movimentos pequenos, circulares e sutis, posturas mais altas e estreitas em relação ao estilo Yang, e propõe foco no equilíbrio. Por fim, o estilo Sun é centrado em posturas elevadas e estreitas, com centramento longitudinal do corpo e movimentação ágil de membros inferiores. Somam-se a essas diretrizes o emprego de diferentes formas de comunicação do professor, estratégias didáticas e até mesmo a quantidade de habilidades a serem ensinadas. Por exemplo, o estilo Chen tem 83 movimentos considerados fundamentais; o estilo Yang possui 108; o estilo Wu tem 84; o estilo Wu Hao possui 96 e o estilo Sun 97 (Wu, 2002).

Cherng (2008) descreve o Tai Chi Chuan como uma prática assente em cinco princípios: relaxamento, postura, respiração, movimento e concentração. A busca do estado de relaxamento constante, tanto do corpo quanto da mente é considerada crucial para que a energia psíquica flua livremente pelo corpo, reduzindo a tensão muscular e melhorando a postura. A postura equilibrada favorece a execução de movimentos precisos e eficientes. Quanto a respiração, ela contribui para apaziguar o corpo, se efetuada com profundidade e lentidão. Os movimentos lentos e ritmados permitem ao indivíduo atingir um estado de harmonia e equilíbrio consigo mesmo. Por fim, concentrar-se é crucial para a auto experimentação eficiente do movimento.

Apesar das diferenças de estilo, pode-se afirmar que o Tai Chi Chuan, dados os seus princípios gerais, teoricamente possui relevância educacional no que concerne à preservação da integridade motora do corpo envelhecido. No campo da Filosofia Contemporânea, mais precisamente entre os autores e teorias que bebem nas fontes da Fenomenologia, a temática da integridade motora é posta como estrutura fundamental do Ser-no-mundo. Por exemplo, o pensador alemão Martin Heidegger coloca em *Ser e Tempo*, que o manuseio de utensílios, objetos e membros corporais manifestam a presença de uma inteligência prática corporal. Após Heidegger, o filósofo francês Maurice Merleau-Ponty desenvolve a tese nas obras *Fenomenologia da Percepção* e *A Estrutura do Comportamento* segundo a qual a motricidade constitui um gênero específico do ser do Homem, diferente daquilo que apregoam os paradigmas corporais norteadores da psicologia do behaviorismo e das ciências naturais. Mais recentemente, Humberto Maturana e Francisco Varela revisitaram as ideias de Merleau Ponty, robustecendo-as com conceitos ecológicos. Tal abordagem em muito vem influenciando as

Filosofias da Consciência na atualidade no que tange à articulação corpo-movimento-mente (Gomes, 2019).

Assim como na Filosofia da Consciência, o Método de Merleau-Ponty vem sendo amplamente explorado na Psicologia Clínica e Experimental, com foco em como os indivíduos experienciam e se relacionam com o mundo de maneira corporal. A Psicologia Fenomenológica utiliza o conceito de motricidade para analisar as ações humanas, considerando as interações entre o corpo, a mente e o ambiente. A abordagem de Merleau-Ponty permitiria uma compreensão mais holística do comportamento humano, considerando tanto as capacidades motoras quanto a intencionalidade, a percepção e a consciência do corpo no espaço. (Jackson, 2015).

O cenário exposto permite ventilar a hipótese de que o Tai Chi Chuan consiste em um agente capaz de retardar o surgimento dos déficits motores característicos do corpo em contexto de envelhecimento, uma vez que incide sobre a revitalização da intencionalidade motora, que é um dos fundamentos da constituição do agir do Ser-no-mundo. Em decorrência, é lícito supor que o Tai Chi Chuan impacta a existência de pessoas idosas que optam por praticá-lo, sem olvidar dos professores que também o ensinam. Com base nessa circunstância, emite-se a seguinte questão problema: qual o valor atribuído por pessoas idosas ao Tai Chi Chuan enquanto meio de preservação das suas inteligências corpóreo-motoras?

OBJETIVO GERAL

Investigar os juízos de valor atribuídos por pessoas idosas praticantes de Tai Chi Chuan a esta atividade, enquanto meio de preservação das suas inteligências corpóreo-motoras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Descrever o processo histórico da entrada do Tai Chi Chuan no Brasil;
- 2) Categorizar os valores enquanto objetos de investigação da Axiologia Filosófica;
- 3) Revisar o conceito de Inteligência Corpóreo-Motora
- 4) Analisar os discursos de pessoas idosas praticantes de Tai Chi Chuan sobre a relevância desta arte marcial para as suas existências.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste numa pesquisa descritiva e exploratória, que emprega métodos qualitativos (Gerhardt & Silveira, 2009; Knobe et al., 2012). O enfoque

fenomenológico-hermenêutico orienta a execução da pesquisa (Dartigues, 1992). O pressuposto adotado é o de que a consciência humana é uma característica incorporada em franca interação com o real, constantemente assimilando-o e realocando-o em linguagens. Na medida em que as linguagens possuem dimensões sintáticas e semânticas, pode-se dizer que o exercício da consciência corresponde a um processo intencional de produção e valoração de sentidos em estruturas discursivas (Mattos, 2020). Para tal, pressupõe-se que os discursos são contabilizados como manifestações textuais (conjunto de enunciados oriundos de alguém que se encontra em uma posição) simultaneamente heterogêneos (exprimem as potencialidades de alguém e das condições de produção do texto) e homogêneos (verbalizam experiências pessoais) (Votre, 1995).

Em se tratando do arcabouço teórico, ele será constituído de três blocos conceituais. No primeiro, buscar-se-á apresentar as principais orientações históricas dadas ao Tai Chi Chuan no Brasil a partir dos mestres chineses e discípulos que aqui o introduziram. Em seguida, as principais nuances do corpo próprio enquanto substrato da intencionalidade motora serão descritas, consoante diálogos com o pensamento de Merleau-Ponty. Depois, uma discussão sobre axiologia e valores virá, exibindo as suas principais características.

No que diz respeito à abordagem dos sujeitos do estudo, optou-se pelo emprego da etnometodologia. A etnometodologia analisa os comportamentos das pessoas em situação de convivência, por entendê-los como a base organizadora das ações (Coulon, 1995). Ela prima pela observação e descrição de processos sociais em curso por considerar que eles resultam do dinamismo dos agentes sociais. Para ela, o indivíduo não representa mecanicamente os papéis sociais, mas cria a sua própria esfera de convivência. Logo, corresponde a um sujeito/autor que elabora a sua existência (Coulon, 1995). A aplicação da etnometodologia no presente estudo se deu através de duas estratégias integradas: 1) observação direta das sessões de aulas; 2) entrevistas semiestruturadas.

Em relação às aulas, foram observadas 08 sessões de aulas de Tai Chi Chuan, das quais participaram um total de 12 alunos por aula. Elas ocorreram entre os dias 30 de setembro de 2022 e dezembro de 2022, totalizando 100 dias. O programa acontece regularmente nos seguintes lugares: SESC Tijuca e Praça Vanhagem, Tijuca, Rio de Janeiro. As informações obtidas através da observação foram assinaladas em uma caderneta de campo (Goldenberg, 1997). Nesta etapa, registraram-se os procedimentos pedagógicos do professor; as respostas dos alunos às suas solicitações e o grau de interação entre todos. Em concomitância com esta etapa observacional e descritiva, ocorreram entrevistas semiestruturadas de respostas abertas com os alunos. Foram entrevistados 12 alunos, com idades entre 60 e 87 anos. As entrevistas e registros

em caderneta de campo foram gravadas e posteriormente analisadas a partir de suas marcas semânticas e sintáticas mais recorrentes. Para isso, utilizou-se a técnica da análise do discurso (Mattos, 2016; Orlandi, 2003).

JUSTIFICATIVA

O presente estudo é justificável porque recorre às vias da Fenomenologia e da Hermenêutica discursiva enquanto estratégias de alcance da verdade. Tais estratégias partem daquilo que, em Teoria de Conhecimento, é denominado de *episteme* da semelhança (Merquior, 1969). Entenda-se por *episteme* um paradigma de estruturação de saberes que compartilham, a despeito de suas especificidades e diferentes objetos, determinadas formas ou características gerais que se mesclam na linguagem. Assim, a ideia de uma *episteme* da semelhança presume que também é crível propor compreensões do real sem considerá-lo *a priori* como objeto de representações. Logo, isso significa que a entrega subjetiva a ele é justamente o artifício que possibilita inventariar o que subsiste por detrás das suas feições consideradas claras e evidentes.

A adoção desse *episteme* não é usual no campo das investigações com pessoas idosas praticantes de atividades físicas, na medida em que o encaminhamento de pesquisas qualitativas sobre tal temática ainda prima pelo levantamento de categorias de conteúdo objetivas, cujo lastro são as representações. Portanto, enveredar pelas sendas do velado enquanto horizonte ontológico do conhecimento autoriza a efetivação do presente estudo.

Outra questão refere-se ao fato de que lutas e artes marciais são conteúdos de ensino tradicionais dos cursos de licenciatura e bacharelado em educação física e desportos no Brasil. Todavia, praticamente inexistem abordagens que privilegiem o viés não agonístico destes conteúdos, algo que predomina no ensino-aprendizado do Tai Chi Chuan. Dessa forma, o Tai Chi Chuan pode servir de iniciativa pedagógica à flexibilização dessa abordagem hegemônica, apesar de utilizar técnicas com o propósito de desferimento de golpes traumáticos, com vistas à autodefesa, não há necessidade de aplicar as técnicas aprendidas às vias de fato. Possui elevado componente meditativo, constituindo dessa forma uma atividade potencialmente recomendada à população alvo do presente estudo (pessoas idosas)

RELEVÂNCIA

O presente estudo mostra-se relevante porque o montante de informações geradas por ele, considerando que emanam das percepções dos praticantes quanto à atividade que realizam, é de valia para que professores e gestores que atuam no ramo da proposição de programas institucionais públicos e privados de promoção da saúde para pessoas idosas, ou então na

educação gerontológica, consigam elaborar, dentro das suas possibilidades, estratégias de intervenção condizentes com as aspirações deste público-alvo. Tais medidas são significativas para reduzirem o risco de desistências no longo prazo, porque efetivamente são calcadas nos pontos de vista dos praticantes.

Foram realizadas buscas por trabalhos realizados anteriormente com o tema proposto entre outubro e novembro de 2022. Os descritores utilizados foram: “Tai Chi Chuan”, “Corpo”, “Pessoas Idosas”, “Valores”, “Fenomenologia”, assim como seus respectivos sinônimos de acordo com as bases DeCS e MeSH. O operador booleano OR foi utilizado entre os sinônimos e AND entre os descritores. As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: PhilArchive (Centre for Digital Philosophy), MEDLINE, Scielo e Web of Science. Não foram encontrados trabalhos anteriores dentro da abordagem proposta.

Reitere-se ainda que a adesão de estilos de vida ativos entre pessoas idosas torna-se algo estratégico em se tratando de Saúde Pública. Dado o seu baixo custo de execução, a geração de dados de qualidade sobre os impactos do Tai Chi Chuan na vida de gerontes pode reforçar campanhas de disseminação dele junto a sujeitos com idades superiores a sessenta anos.

ÉTICA NA PESQUISA

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Pedro Ernesto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, sob o registro CAAE 76145223.3.0000.5259.

1 A PENETRAÇÃO DO TAI CHI CHUAN NO BRASIL: ESTILOS DE PRÁTICA, LEVANTAMENTOS HISTÓRICO-BIOGRÁFICOS E FUNDAMENTOS CONCEITUAIS

Estima-se que a entrada do Tai Chi Chuan no Brasil remonte ao século XX. Apesar da suposta grande quantidade de instrutores atuando hoje no país, inicialmente quatro grandes nomes se destacaram nessa atividade, a saber: mestre Liu Pai Lin (estilo Tai Chi Pai Lin, considerado uma variação do estilo Yang tradicional); mestre Chan Kowk Wai (Tai Chi Chuan estilo Yang Tradicional); Mestre Wu Chao-Hsiang (Tai Chi Chuan estilo Wu Chao-Hsiang, que é uma variação do estilo Yang Tradicional); Mestre Hu Hsin Shan (Tai Chi Chuan estilo Yang Tradicional).

Nas linhas a seguir, será efetuado um breve relato biográfico de cada um desses mestres, seguido de uma síntese dos estilos de Tai Chi Chuan que lecionavam e dos princípios do Taoísmo, por se tratar da matriz do pensamento filosófico-religioso chinês responsável pela fundamentação conceitual do Tai Chi Chuan como um todo, não obstante os seus diferentes estilos.

1.1. Mestre Liu Pai Lin: Tai Chi Pai Lin (Variação do Estilo Yang Tradicional)

Liu Pai Lin nasceu na China (Tianjin), em 8 de dezembro de 1907 e faleceu em São Paulo em 3 de fevereiro de 2000. Além de Mestre de Tai Chi Chuan, foi um dos introdutores da Medicina Tradicional Chinesa no Brasil. Difundiu por todo o país a prática do Tai Chi Chuan cujo estilo recebeu o seu nome (Pai Lin), e ofereceu cursos de formação em Massagem Tui Na e Meditação Tao Yin (Linn, 1998)³.

Liu Jen Yu era o nome que constava nos seus documentos oficiais. Porém, ele adotou o nome “de guerra” Pai Lin (bailing), que significa cem anos em chinês. Tal escolha se deu em função da sua convicção de que todas as pessoas poderiam ter uma vida longa e saudável. (Linn,

³ A Massagem Tui Na é uma técnica de massagem terapêutica chinesa que utiliza técnicas de pressão e fricção para estimular os pontos de acupuntura do corpo, visando equilibrar o fluxo de energia (Qi) e tratar diversas condições de saúde. A Meditação Tao Yin é uma prática de meditação chinesa que combina movimentos suaves e respiração para fortalecer a energia vital (Qi) e promover a saúde física e mental. Ambas as práticas são fundamentais na medicina tradicional chinesa. (LU, Y., et al. 2015)

1998)

No que diz respeito ao treinamento de Tai Chi Chuan, o mestre Liu Pai Lin foi aluno de dois Grandes Mestres chineses. Primeiramente, estudou com o mestre Yang Chengfu (1883 a 1936) para aprender o Estilo Yang. Depois, aprofundou seus conhecimentos sobre o Estilo Yang e o Taoísmo com o mestre Chang Chin Ling (cujo nome de batismo era Zhang Qin Ling), que viveu entre 1887 e 1967. (Linn, 1998).

Liu Pai Lin veio para o Brasil em 1975 e sua obra de divulgação do Tai Chi Chuan pode ser considerada como parte de uma diáspora que divulgou essa tradição por todo o mundo. Em 1993, recebeu o título de Presidente de Honra da Associação Internacional de Tai Chi Chuan de Taiwan (ROC), oferecido por dois outros renomados Mestres, a saber, Yang Yu Zhen e Wang Yen Nien (Linn, 1998).

Em suas palestras, o Mestre Liu Pai Lin costumava questionar frequentemente a relevância do Tai Chi Chuan em uma época em que armas de guerra como metralhadoras, armas químicas e bombas atômicas são utilizadas. Ele acreditava que o maior inimigo da condição humana é o desequilíbrio interior, e por isso considerava a prática do Tai Chi Chuan como uma ferramenta para a preservação da saúde e do equilíbrio emocional, mental e espiritual (Linn, 1998).

Era comum Pai Lin utilizar a denominação “Tao Kung Chuan” para referir-se ao conjunto de práticas taoístas a subsidiar o Tai Chi Chuan que ensinava no Brasil (Linn, 1998). Além disso, insistia que seus alunos deveriam compreender a natureza dos movimentos e desenvolver a sensibilidade na interação com as outras pessoas. Uma das técnicas priorizadas por Pai Lin é o Tui Shou (traduzido literalmente “mãos coladas”) ou “empurrar com as mãos”. O treinamento da aplicação desses movimentos realiza-se de maneira tranquila, com ênfase na meditação e sem finalidades competitivas (Linn, 1998).

Uma preocupação constante de Liu Pai Lin era o bem estar dos praticantes. Na atualidade, o seu filho, Mestre Liu Chih Ming, transmite os treinamentos herdados do pai, das mesmas linhagens taoístas citadas anteriormente (Linn, 1998). Bizerril (2005) destaca a influência do taoísmo na pedagogia de Liu Pai Lin e a importância da experiência pessoal corporificada na noção de conhecimento do taoísmo. Nas linhagens taoístas, as conquistas da longevidade, saúde, graciosidade, vivacidade do espírito e espontaneidade são índices de compreensão do Tao e realização espiritual, e o mestre é o exemplo vivo dessa sabedoria.

Especificamente sobre o Mestre Liu Pai Lin, Bizerril (2005, p. 98) diz:

Aos noventa e poucos anos, Liu Pai Lin era idoso, mas sem sinais visíveis de

decrepitude: a pele e os músculos ainda firmes, as articulações e tendões flexíveis, os dentes em bom estado. Os olhos brilhantes transpareciam uma inteligência viva e rápida. Capaz de trabalhar por horas a fio como médico ou palestrante, aparentemente sem se esgotar. Parte de seu prestígio derivava daquilo que ele expressava constantemente pelo corpo.

Liu Pai Lin destacava que o Taoísmo praticado e divulgado por ele não era uma religião institucionalizada, mas sim o conhecimento primordial das origens. A distinção entre o Taoísmo como religião (Taochiao) e como filosofia de vida (Taochia) é uma questão antiga na cultura chinesa (Despeux, 1981).

1.2. Mestre Chan Kowk Wai (Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional)

Mestre Chan Kowk Wai nasceu em uma vila de Tai Sam, na província de Guangdong, sul da China, em 1934. Ele começou a treinar Kung Fu aos quatro anos de idade e se mudou para Hong Kong em 1950, por volta dos dezesseis anos, devido à Revolução Cultural Chinesa (Wai, 2020).

A partir de 1957, Chan Kowk Wai iniciou os seus contatos com Yang Sheung Mo (1997 – 1971), que lhe ensinou o Kung Fu Shaolim do Norte⁴, o Chi Kung, o Tai Chi Chuan e a massagem curativa⁵⁶(Wai, 2020)

Em abril de 1960, o Mestre Chan Kowk Wai chegou ao Brasil, país onde o Kung Fu ainda era pouco praticado e conhecido. No início de 1963, começou a oferecer aulas particulares para imigrantes chineses e, posteriormente, passou a ministrar aulas no Centro Social da Colônia Chinesa, na Universidade de São Paulo (USP); no Clube Pinheiros; no Instituto Mauá de Tecnologia; e no Instituto Pró-Vida,. No ano de 1973, fundou a Academia Sino-Brasileira de Kung Fu, em São Paulo. (Ibid.).

Muitos dos ex-alunos do Mestre Chan Kowk Wai fundaram academias em diversas cidades do Brasil e em outros países, como Estados Unidos, Canadá, Argentina, Chile, Uruguai, Bolívia, Porto Rico, Espanha, França, Itália, Portugal, Hungria, República Tcheca e Austrália.

⁴ O Kung Fu Shaolin do Norte é uma arte marcial chinesa que tem como origem o Templo Shaolin, na província de Henan, na China. O estilo é conhecido por seus movimentos fortes e explosivos, bem como por sua combinação de técnicas de mãos e pés. Além disso, é caracterizado por uma grande variedade de posturas, saltos e chutes acrobáticos. (Wong, 2011)

⁵ A massagem curativa chinesa, também conhecida como Tui Na, é uma técnica de massagem terapêutica que utiliza pressão e movimentos rítmicos para tratar uma variedade de condições de saúde. A massagem é realizada em pontos específicos do corpo e pode incluir técnicas de manipulação e alongamento. Acredita-se que a massagem curativa chinesa ajuda a aliviar a dor, reduzir o estresse e melhorar a circulação sanguínea. (LU, Y., et al. 2015)

Estima-se que existam cerca de 200 academias afiliadas funcionando atualmente no Brasil e meio milhão de seguidores dos estilos de Kung Fu ensinados pelo Mestre Chan em todo o mundo. O estilo de Tai Chi Chuan ensinado pelo Mestre Chan é o Yang Tradicional. (Wai, 2020).

1.3. Mestre Wu Chao-Hsiang (Tai Chi Chuan Wu Chao-Hsiang, Uma Variação Do Estilo Yang Tradicional)

O Mestre Wu Chao-Hsiang nasceu em 22 de julho de 1917 no Estado de Shansi, no Norte da China. Ele iniciou seus estudos em artes marciais na cidade de Tai Ko, em Shansi. Durante sua vida, Wu trabalhou e lecionou Tai Chi Chuan em várias cidades da China, incluindo Pequim, Xangai, Kuan Chow, Chuen Ching, Shian e Taipei. Em Taipei, junto com amigos chineses, fundou a “Associação de Tai Chi, da República Popular da China”, instituição na qual trabalhou por dois anos como Diretor e Secretário Geral, sendo reeleito por mais duas vezes e permanecendo no cargo por mais quatro anos. (Chao-Hsiang, 1987)

Após a Revolução Cultural Chinesa, o Mestre Wu Chao-Hsiang mudou-se para Formosa e lá ensinou Kung Fu e Tai Chi Chuan por 25 anos. Também escreveu um livro sobre Medicina Oriental na China chamado "Os Caminhos da Saúde". Em 1973, ele veio para o Brasil e fundou a Academia de Cultura Chinesa Wu Chao-Hsiang no Rio de Janeiro, onde ensinou Tai Chi Chuan e Kung Fu. Além disso, após a revalidação de seu diploma de médico, atuou como médico de Medicina Tradicional Chinesa no Brasil. (Chao-Hsiang, 1987)

1.4. O Estilo Yang Tradicional e o Estilo Wu Chao-Hsiang:

Anteriormente, viu-se que os Mestres Chan Kowk Wai e Hu Hsin Shan lecionaram o Tai Chi Chuan enraizado no estilo Yang tradicional. Esse estilo é caracterizado por movimentos corporais amplos, posturas largas e alongadas, e com ênfase na promoção da saúde. Ele é a versão mais popular de Tai Chi Chuan praticada atualmente. (Wai, 2020).

O estilo Yang foi criado por Yang Luchan (1799 – 1872) durante o século XIX. Yang Luchan nasceu no condado de Yongnian, província de Hebei. Iniciou a aprendizagem de Tai

Chi Chuan com o Mestre Chen Changxing, consoante o estilo que leva o nome desse professor (Chen). Naquela época, o ensino de Tai Chi Chuan era apenas para pessoas dessa família, sendo raros os alunos externos. Assim, Yang Luchan foi um desses contemplados. O estilo Yang tem em torno de 120 movimentos (Wai, 2020).

O estilo Yang sofreu alterações ao longo do tempo. O Tai Chi Chuan da escola Wu Chao-Hsiang é um exemplo de estilo alterado em relação ao estilo Yang Tradicional, mas mantendo a estrutura semelhante à do original. Ele baseia-se no pressuposto de que há três potências norteando o Universo: céu, terra e homem (Chao-Hsiang, 1987). Ele consta de 72 movimentos com nomes inspirados poeticamente, como: prender o tigre da montanha, acariciar a cauda do pássaro, afiar as garras da águia etc. (Chao-Hsiang, 1987).

Chi kun é o termo empregado para designar exercícios respiratórios e energéticos enquanto meios de treinamento. A palavra Chi pode ser traduzida como: sopro, ar e energia. Sopro pode ser sopro de ar e sopro vital. A palavra Kun significa exercício ou treinamento. Podemos concluir que Chi Kun pode ser traduzido por exercício respiratório e energético, ou seja, um exercício respiratório que estimula a estrutura energética. Existem três tipos diferentes de Chi Kun. O Chi Kun para Arte Marcial, o Chi Kun terapêutico e o Chi Kun para Arte Marcial com finalidade terapêutica. (Wu, 1998).

De acordo com Wu (1998), o Chi Kun orientado para as Artes Marciais é baseado no fato de que o corpo físico é limitado, enquanto o corpo energético pode se estender infinitamente. Esse tipo de prática apresenta características como o fortalecimento de músculos e ossos, o desenvolvimento da atenção, o aumento do poder de regeneração física e psíquica, e a ampliação da capacidade de percepção intuitiva para melhor adaptação ao ambiente.

As técnicas de Chi Kun para a Arte Marcial envolvem articulações místicas junto com a manipulação e liberação de energias vitais que poderiam colocar a integridade física e psíquica do indivíduo em risco. (Wu, 1998).

Sob a perspectiva terapêutica, o Chi Kun visa o equilíbrio do corpo, da mente e das emoções. É uma forma mais suave e mais sutil do que aqueles dirigidos às artes marciais. Os movimentos são mais lentos e relaxados, e, eventualmente, aplicados em conjunto com a Fitoterapia Chinesa, nos casos de tratamento. As respirações são mais leves e profundas e a concentração não é muito tensa. (Wu, 1998).

Há também uma categoria de Chi Kun utilizados nas artes marciais, porém com ênfase terapêutica. Trata-se do caso específico dos exercícios de atenuação do sentimento de agressividade. É por meio da concentração, da respiração e do movimento consciente que se desenvolvem os canais energéticos humanos. (Wu, 1998).

1.5. Mestre Hu Hsin Shan (Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional)

Hu Hsin Shan foi reconhecido como um dos principais mestres de Tai Chi Chuan da sua geração, e é conhecido por ter ensinado uma forma bastante completa e avançada de Tai Chi Chuan, que incluía tanto a prática dos movimentos lentos e suaves, como de técnicas de defesa pessoal e combate. (Lacerda, 2015)

No Brasil, Hu Hsin Shan se tornou bastante conhecido por seus ensinamentos de Tai Chi Chuan, que atraíram muitos alunos em busca de uma prática mental e física que ajudasse a reduzir o estresse e a ansiedade, e promovesse a saúde e o bem-estar. Ainda de acordo com Lacerda (2015), Hu Hsin Shan também se destacou por sua habilidade como terapeuta, utilizando técnicas de acupuntura e outras terapias naturais para tratar doenças e desequilíbrios físicos e emocionais. Mestre Hu Hsin Shan enfatizava que toda ação expressa a realidade de cada instante no qual ela ocorre, e que quanto mais harmonizada ela estiver com o Tao (Totalidade de tudo o que existe), mais equilibradamente ela será efetuada.

Hu Hsin Shan também acreditava que cada ação repercute na estruturação do espírito, e que quando alguém executa um ato com o sentimento de unidade de integração com o outro, produz-se um "quantum" de energia espiritual que pode ser prolongado via ações devocionais envolvendo orações, recitação de mantras e meditação (Lacerda, 2015).

Segundo Santos (2018), Hu Hsin Shan considerava que o Tai Chi Chuan poderia ser utilizado como uma forma de educação cívica, onde a prática diária de cada cidadão haveria de ser integrada ao uso do espaço público através de procedimentos colaborativos mútuos e não competitivos. Ele propunha uma revisão dos métodos tradicionais de ensino do Tai Chi Chuan, a fim de integrar o conhecimento técnico das artes marciais, o cabedal filosófico legado pela tradição e a medicina preventiva chinesa.

Ainda segundo o autor, a prática do Tai Chi Chuan deve ser direcionada à maior quantidade possível de sujeitos, priorizando exercícios físicos respiratórios e movimentos com foco na atenção mental e no relaxamento relativo aos músculos. O ritmo de execução deve ser lento e contínuo, havendo coordenação de membros superiores e inferiores com a respiração e os deslocamentos. O resultado dessa conjugação será a unidade formada pela sincronia de repouso e trabalho simultâneos, propiciando um engrandecimento da experiência física, mental e espiritual.

Hu Hsin Shan foi um importante mestre de Tai Chi Chuan que deixou um legado significativo na prática dessa arte marcial no Brasil. Ele acreditava que o Tai Chi Chuan poderia

ser utilizado como uma pedagogia multidisciplinar e aberta à reformulação de seus métodos de ensino.

1.6. Fundamentos Conceituais do Tai Chi Chuan

Segundo Wu (1998), a civilização chinesa foi influenciada diretamente pela confluência de cosmovisões de mundo: a budista, a confucionista e a taoísta. Elas abrangem o comportamento pessoal, a arquitetura, a estrutura política, as artes até os pequenos gestos. Essas três vertentes gravitam em torno da noção de “eixo” (Chun, em chinês) como o pilar fundamental da conduta humana.

De acordo com Wu (1998), em vários textos taoístas, a questão do eixo é referida como Chun-Tao, que expressa o Chun por meio do Tao, que significa caminho ou caminhante. Tanto no Tai Chi Chuan quanto na tradição chinesa, o eixo é considerado essencial, sendo apontado por Wu como a "mãe" de todas as posturas. Embora as formas motoras do Tai Chi Chuan permitam várias possibilidades de transformação, o eixo é uma característica que jamais se modifica.

Outro conceito fulcral inerente ao modo chinês de conceber o universo é o de Tao (caminho). Diversas narrativas chinesas asseveram que ele já existia antes da humanidade aparecer (Gheerbrant & Chevalier, 2002). Dois aspectos alternantes compõem o Tao, o Yin e o Yang. Eles seriam a dimensão exterior e perceptiva do Tao, remetendo aos elementos do mundo fenomênico que ora se conflituam, ora se ajustam. Muito embora tenha sido atribuído a Lao-Tze a condição de popularizador do Yin e do Yang através da aplicação direta deles aos seus ensinamentos morais, acredita-se que há aproximadamente 4.800 anos ambos já eram adotados com essa mesma finalidade (Gheerbrant & Chevalier, 2002; Liu, 1972).

Ainda sobre a analogia do Tao a um caminho, Eliade (2011) afirma que ele serve de ponte entre o Céu e a Terra. Daí, as menções ao Tao celeste, o Tao da Terra e o Tao do homem (o caminhante). Alguns significados do Tao derivam da noção cosmogônica de unidade/totalidade original (Eliade, 2011). Os mitos de origem chinesa colocam que, nos começos, o Céu e a Terra encaixavam-se como um ovo. Desse encaixe, nasceu P’an-ku. Quando P’an-ku morreu, a sua cabeça foi convertida num pico sagrado; os olhos foram transformados no sol e na lua; a gordura nos rios e mares; os pelos e cabelos convertidos transformados em árvores e vegetais. Enquanto a Terra e o Céu estavam próximos, os seres celestiais poderiam

descer à Terra e se misturarem aos homens, assim como estes últimos subirem ao Céu através da escalada de montanhas, árvores, escadas místicas ou carregados por aves. Um dia, graças a um conflito, a Terra e o Céu separaram-se brutalmente (Eliade, 2011).

Após a cisão, somente os iniciados, tais como xamãs, soberanos celestiais, sacerdotes e heróis, passaram a ser capazes de ascender ao Céu. Eliade (2011) identifica nessa narrativa duas circunstâncias distintas: uma situação "primordial" abolida, representada pela unidade/totalidade original; e o desejo de reintegrá-la (Eliade, 2011). Conforme afirma Lao Tzu no Tao Te King: "O Tao gera Um, O um gera o Dois, O Dois gera o Três. O Três gera todas as coisas..." (Tzu, 2006, p. 81).

O "Um" seria equivalente à totalidade primordial. Tudo o que existe teria vindo da união entre Céu e Terra, que seria a dualidade apriorística contida na unidade. O Tao espelha essa dimensão de totalidade criadora e perfeita (Eliade, 2011). Além da imagem cosmogônica, o "Tao" também é expresso por outros epítetos e outras noções como: o "vazio" (hsü), o "nada" (wu), o "grande" (ta), o um (i) (IBID.). A longevidade vital apregoada pelos filósofos taoístas presume um retorno moral ao culto à essas origens anteriores ao advento da civilização (Eliade, 2011).

Confúcio extrapolou o Tao à condição de norma aplicada aos negócios de Estado. Na sua interpretação, uma boa administração pelo príncipe regente exige obediência ao Tao. (Eliade, 2011). Todavia, Lao-Tsé recomendava prudência quanto a transposição do Tao às questões humanas, pois não poderia ele ser considerado como um valor absoluto, havendo a necessidade de relativizá-lo.

Os adeptos do Taoísmo consideram o Tao como a totalidade do real que transcende a realidade do ser, inacessível ao conhecimento discursivo. Ele não se abre ao escopo da racionalidade instrumental. Uma das formas de se atingi-lo é pelas vias do êxtase iniciatório. Lao-Tsé também fala de um segundo Tao a habitar o original, que seria denominado "a mãe do mundo". É representado pela "divindade do vale", a "fêmea obscura", imortal. A imagem do vale representaria o vazio, receptáculo das águas, de fecundidade. O vazio estaria associado à noção de fertilidade e maternidade. O Tao "segundo" fortaleceria as virtudes femininas, a "fraqueza", a humildade e a não resistência. Assim, para o taoísta também existe o Tao como androgenia, que seria o ideal da perfeição humana. Essa integração dos dois sexos possibilitaria o retorno à infância, ao início da existência o que tornaria possível a regeneração periódica da vida (Eliade, 2011).

Os taoístas possuem técnicas para prolongar a vida e que uma dessas técnicas é a busca pelo êxtase, semelhante às práticas xamânicas. Através desses procedimentos, a alma do

praticante deixaria o corpo e percorreria as regiões do cosmos, experimentando uma sensação de libertação do tempo e espaço por retornar às origens. Isso permitiria abolir os condicionamentos que caracterizam a existência humana, modificando assim o regime ontológico do praticante (Eliade, 2011).

Dentre as crenças dos taoístas, destaca-se a transmutação alquímica de estados, que envolvia a metamorfose de metais em ouro e o valor "salvador" das operações de transformação de metais em ouro. Essa crença tem raízes históricas na China já no século IV a.C., sendo o místico taoísta Tsu Yen reconhecido como o "fundador" da alquimia. Segundo Eliade (2011), a relação entre a preparação do ouro alquímico e a obtenção da longevidade remonta ao século II a.C. na antiga China. Essa alquimia envolvia os princípios cosmológicos tradicionais, os mitos relacionados ao elixir da imortalidade e as técnicas corporais de prolongamento da vida e promoção da espontaneidade espiritual.

Eliade (2011) pontua que os taoístas buscavam a ilha misteriosa dos "imortais", onde se acreditava que o elixir da imortalidade poderia ser encontrado, levando o indivíduo a transcender a condição humana e alcançar uma existência atemporal. O ouro era considerado um símbolo imperial, associado ao centro da terra e visto como um fator para o aumento das vidas futuras. A aceleração do crescimento dos metais pelos alquimistas taoístas apressaria o ritmo do tempo e, por ser uma parte do princípio Yang, o ouro preservaria os corpos da corrupção. A tradição alquímica taoísta postulava uma relação direta entre os elementos do microcosmo (corpo humano) e do macrocosmo (universo), ambos possuindo cinco elementos místicos: água, fogo, madeira, ar e terra. A ativação desses elementos no corpo humano asseguraria sua renovação periódica.

O Tai Chi Chuan insurge como o procedimento cultural cuja prática, alinhada a essas raízes mítico-religiosas, promoveria o renascer simbólico das pessoas por recobrar o diálogo delas com as forças cósmicas e o tempo das origens. Em paralelo, ele desperta a sabedoria para o mundo prático e a capacidade de existir com equilíbrio.

2 CORPO E MOTRICIDADE

No presente capítulo será efetuada uma pormenorização das relações do corpo com a motricidade a partir de um prisma filosófico. Considerando-se que o sujeito a praticar o Tai Chi Chuan busca desenvolver o nível de consciência mobilizada conforme os movimentos executados, pode-se afirmar que a consciência e o corpo compõem um todo articulado. Nesse sentido, essa conexão é capaz de ser pensada pelas vias da Fenomenologia, porquanto um de seus postulados é o de que todo sujeito organiza a realidade em termos perceptivos, axiológicos e cognitivos por vias motoras. Quanto a isso, serão expostas as demarcações conceituais efetuadas por Maurice Merleau Ponty a respeito da questão.

2.1. Corpo e Consciência Motora: a Abordagem de Merleau-Ponty

O filósofo francês Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) foi um pensador que se notabilizou pelas suas reflexões acerca da dimensão corporal da existência. Na sua acepção, a tradição epistemológica moderna pautou a sua teoria do conhecimento na dicotomia entre um sujeito cognoscente que se debruça sobre o objeto e o escrutínio e, com isso, reorganiza a si mesmo conforme conhece, tal qual sugeriu Kant. Em compensação, essa abordagem mostra-se limitada para compreender o corpo como entidade viva que produz significados. O corpo seria então um “terceiro gênero do ser”, assim como há o mundo da vida psíquica interna, que é pessoal e privada, e o mundo das coisas objetivas, epistemicamente organizado pelas Ciências da Natureza.

As investigações de Merleau-Ponty sobre a especificidade do corpo estão distribuídas em duas obras capitais, “A estrutura do comportamento”, de 1942, e a “Fenomenologia da Percepção”, escrita em 1945. Nesses dois textos, é desenvolvida a tese segundo a qual a filosofia e a ciência deveriam estabelecer relações que reconciliassem o contato do pensamento consigo mesmo e com as condições exteriores da existência. Para o filósofo, é tarefa da filosofia demarcar um “meio comum”, no qual autonomia e dependência não sejam mais entendidas como instâncias irreconciliáveis, na medida em que há dois modos de ser: o ser em si, que é aquele dos objetos estendidos no espaço, e o ser para si que é aquele da consciência. (Cardim, 2009). Com efeito, a vida corporal flui entre esses dois polos unificando-os, o que lhe confere

o status de acontecimento originário. Os argumentos de Merleau-Ponty sobre a situação do corpo no mundo baseiam-se em uma dupla articulação: a do corpo enquanto interioridade e exterioridade. Em seguida, o lugar do esquema corporal é dimensionado. Tais colocações serão exibidas adiante.

2.2. O corpo como exterioridade

A ideia do corpo como exterioridade pressupõe que é através dele que o universo ao entorno da pessoa torna-se assimilado. Segundo Merleau-Ponty, a percepção consiste na função corporal que melhor evidencia essa possibilidade. No entanto, as estruturas perceptivas, conforme enfatizadas nas tradições epistemológicas inerentes às Ciências Físicas, Biológicas e Psicológicas, concebem o mundo percebido através do prisma da separação entre sujeito e objeto. As limitações de tal ponto de vista são esmiuçadas no texto de 1942 de nome “A estrutura do comportamento”.

Merleau-Ponty (2006) assevera que as Ciências Físicas, Biológicas e Psicológicas concebem a corporalidade a partir de recortes particulares. Todavia, na esfera prática, no dia a dia do sujeito, os fatores físicos, químicos, biológicos e psicológicos constituem uma densa rede de conexões entrelaçadas umas às outras. Nesse panorama, o filósofo chama-os de horizontes de significação ou formas de unidade.

[Existe] o corpo como massa de compostos químicos em interação, o corpo como dialética do ser vivo e do seu meio biológico, o corpo como dialética do sujeito social e do seu grupo, e mesmo todos os nossos hábitos são um corpo impalpável para o seu de cada instante (Merleau-Ponty, 2006, p. 325).

Consoante a proposta de Merleau-Ponty, as Ciências Físicas, Biológicas e Psicológicas, dado o pressuposto de Merleau-Ponty (2006), tratariam a prática do Tai Chi Chuan fragmentando-o, ao contrário do que ocorre na realidade do sujeito vivo. Em termos da prática do Tai-Chi-Chuan, sob a égide bioquímica, o corpo seria concebido como um conjunto de sistemas celulares e histológicos articulados entre si, que se movimentariam ao custo de um dispêndio energético controlado por enlaces de feedbacks múltiplos. Quanto à perspectiva física, ele insurgiria enquanto um conjunto de segmentos dotados de diferentes coeficientes de rigidez capazes de modificar a sua posição no tempo e no espaço e de impor tensões contra

resistências. Em se tratando da abordagem psicossocial, ele remeteria a uma persona que, subjetivamente, é dotada de cognição constituída pela interferência de fatores endógenos e exógenos.

Segundo Merleau-Ponty (2006), na humanidade todas essas ordens interagem dialeticamente. Ou seja, os níveis físicos, bioquímicos, biológicos e psicossociais constituem nichos interrelacionados e não dissociáveis. No entanto, subsiste uma hierarquia crescente de complexidade entre eles, do bioquímico ao humano propriamente dito. Cada nível transcende os anteriores sem, ao mesmo tempo, deixar de compor com os mesmos uma relação de dependência. Os estados superiores corresponderiam assim a desdobramentos das propriedades dos inferiores, mas guardando um certo grau de autonomia responsável por diferenciá-los (Cardim, 2009).

Merleau-Ponty (2006) utiliza a denominação “alma” para se referir a essa integração dos sistemas bioquímico, biológico e psicossocial. A “alma” de cada subsistema seria fruto da atividade integrada dos que lhe antecederam. Essa relação não é do tipo linear e causal, mas complementar e reconstrutiva.

[Existe] o corpo como massa de compostos químicos em interação, o corpo como dialética do ser vivo e de seu meio biológico, o corpo como dialética do sujeito social e de seu grupo, e mesmo todos os nossos hábitos são um corpo impalpável para o eu de cada instante. O corpo em geral é um conjunto de caminhos já traçados, de poderes já constituídos, o solo dialético adquirido no qual se opera uma ‘enformação’ superior, e a alma é o sentido que se estabelece então (Merleau-Ponty, 2006, p. 325).

Para Cardim (2009), urge incluir, no caso da condição humana, o psiquismo e a espiritualidade. Tratam-se eles de aspectos situados além dos estágios bioquímico, biológico e psicossocial anteriormente listados e que estão presentes na espécie humana.

Mas nem o psíquico com relação ao vital nem o espiritual com relação ao psíquico podem ser tratados com substâncias ou mundos novos. A relação de cada ordem à ordem superior é a do parcial ao total (...). O advento das ordens superiores, à medida que se realiza, suprime como autônomas as ordens inferiores e dá aos processos que as constituem um significado novo. Por isso, falamos de uma ordem humana, mais do que uma ordem psíquica ou espiritual. A distinção tão frequente do psíquico e do somático tem seu lugar em patologia, mas não pode servir para o conhecimento do homem normal, isto é, integrado (...). (Merleau-Ponty, 2006, p. 280-281).

O corolário desse ponto de vista não é outro senão o corpo como um conjunto de potências peculiares e contextualmente localizadas. Só é possível falar do corpo e da percepção como algo concreto e particularizado, porquanto as respostas bioquímicas, biológicas e psicossociais também o são. Logo, os sentidos dados aos objetos que nos cercam hão que ser

singulares e idiossincráticos, haja vista que o momento de cada existir é único em seu dinamismo. Eis aí, para Merleau-Ponty (2006), o problema de fundo envolvendo a temática da percepção: não pode ela advir de uma consciência cognoscente geral, alinhada com os preceitos do solipsismo cartesiano, que capta e arruma informações provenientes de um universo geral já dado, anterior ao sujeito. Ao contrário, a consciência perceptiva abre mundos a partir da peculiaridade das vivências pessoais, outorgando-lhes sentidos igualmente singelos. Por via desse *modus operandi*, não é crível considerar as coisas mundanas como objetos materiais estanques e generalizáveis, mas como assimilações condicionadas pela história pessoal de cada um. “Tanto para a vida quanto para o espírito, não há passado absolutamente passado, ‘os movimentos que o espírito parece ter atrás dele, ele os traz também em sua profundidade presente.’” (Merleau-Ponty, 2006, p. 321).

Tem-se então uma dupla circunstância: existir remete a um processo perceptivo calcado num conjunto de histórias pessoais vividas, a partir de onde o sujeito absorve o mundo e o elabora. O corpo representa o promotor de tal acontecimento. “Todas as consciências que conhecemos se apresentam assim através de um corpo que é seu aspecto perspectivo.” (Merleau-Ponty, 2006, p. 335). Perder essa potencialidade corporal é retroceder ao papel de massa físico-química, diz Merleau-Ponty (2006).

A aplicação dessa argumentação a um programa de ensino-aprendizado de Tai Chi Chuan implica levar em conta que o corpo a transitar nos espaços e temporalidades onde as aulas e encontros se consumam é da ordem de algo que atribui sentidos às palavras do professor, aos gestos que exerce, às respostas motoras dos colegas, às interpelações recebidas etc.

Com base nessas informações, Merleau-Ponty (2006) conclui que os comportamentos corporais exteriorizados exprimem uma maneira de existir que antecede o uso das faculdades reflexivas. Trata-se de uma experiência de ser, e não de conhecer, que origina as coisas por meio de atos de significação. Tais atos são tributários de uma consciência encarnada, dotada de uma temporalidade vivencial única, que perpassam os níveis mais elementares aos mais sofisticados da existência pessoal.

2.3. O corpo visto do interior

No livro “Fenomenologia da percepção”, datado de 1945, Merleau-Ponty (1999) diz que tratando-se do corpo do outro ou do próprio corpo, o meio de se conhecer o corpo humano é

vivê-lo. Em tal texto, o filósofo aprofunda as questões despertadas em “A estrutura do comportamento”. Têm-se aqui o detalhamento da tese segundo a qual é o corpo que percebe: “[Retomando] assim o contato com o corpo e com o mundo, é também a nós mesmos que iremos reencontrar, já que, se percebemos com nosso corpo, o corpo é um eu natural e como que o sujeito da percepção” (Merleau-Ponty, 1999, p. 269). Ao viver e transitar no mundo, o sujeito está situado em seu próprio corpo e em contato com nuanças que não lhe são estranhas. (Cardim, 2009).

A consequência desse postulado não é outra senão a certeza de que só é possível para alguém conhecer a abrangência dos limites corporais assumindo os “dramas” que o perpassam (Merleau-Ponty, 1999). Tal colocação reaparece em “Fenomenologia da Percepção”, e revisita o ponto de vista defendido em “A estrutura do comportamento”. No texto de 1945, Merleau-Ponty (1999) distingue duas maneiras usuais de tratamento do corpo: ora como corpo-coisa; ora como corpo próprio.

O corpo-coisa se identifica com as propriedades dos objetos físicos, e deve ser interpretado segundo as leis da Física, principalmente da mecânica newtoniana. Por meio dela, ele pode ser decomposto em elementos e rematado segundo as leis da cinemática e dinâmica. Logo, trata-se de assimilá-lo aos demais objetos pertencentes ao espaço e tempo, arquitetados como *res extensa* (algo mensurável em massa, volume e tamanho) e cronologia (mensuração de durações a partir de métricas numerais). O corpo é, então, apresentado como representação simplificada em linguagens científicas abstratas. “Obcecado pelo ser, e esquecendo o perspectivismo de minha experiência, eu o trato doravante como objeto, eu o deduzo de uma relação entre objetos. Considero meu corpo, que é meu ponto de vista sobre o mundo, como um dos objetos desse mundo.” (Merleau-Ponty, 1999, p. 108).

Duas considerações adjacentes são feitas pelo filósofo sobre o corpo no que concerne à sua relação consigo mesmo, enquanto sujeito, e com os objetos mundanos. Se, de um lado, os objetos são perspectivados pela experiência, e, sendo ela o substrato do existir, então as teorias clássicas das Ciências Naturais, Ciências do Comportamento e da Filosofia Intelectualista fornecem uma leitura limitada do corpo vivo. Assim, para a edificação de um discurso consistente sobre o corpo, urge efetuar uma leitura da Física, Química, Biologia, Psicologia e Filosofia Cognitiva que o assumam enquanto sujeito, e não objeto. Isso porque a existência não está localizada na mera sobreposição dessas áreas do conhecimento. Para superar tal problema, Merleau-Ponty (1999) tece uma argumentação baseada no fenômeno do membro fantasma, por se tratar de um acontecimento no qual a Fisiologia, Bioquímica etc. estão alinhadas a um evento do vivo. Ela pressupõe o corpo como instância relacional.

2.4. A Patologia Do Membro Fantasma

A patologia do membro fantasma é uma ilusão ou uma alucinação que surge após a amputação de um membro do corpo, perna ou braço. Depois de uma amputação o paciente experimenta sensações dolorosas ou desagradáveis. Tais sensações tendem a acontecer na parte amputada do corpo. A pessoa sente-o como se ele ainda estivesse ali. (Cardim, 2009).

O propósito de Merleau-Ponty (1999) ao recorrer ao caso do membro fantasma é o de mostrar as insuficiências dos conhecimentos científicos e filosóficos que efetuam recortes parciais quanto ao fornecimento de compreensões sobre esse acontecimento. A Fisiologia não consegue explicá-lo em minúcias, pois o estímulo não dá conta de englobá-lo completamente. Idem quanto à Psicologia, pois não é por uma vontade ou crença que o membro fantasma sofre revisitações dolorosas. A abordagem pelas vias da psique também não esgota a temática, porque as variáveis psíquicas e fisiológicas entrelaçam-se. Por conseguinte, uma simples justaposição desses quadros teóricos seria superficial, em tese, para a elaboração de compreensões exaustivas.

Em se tratando da Filosofia enquanto fio condutor a articular todas essas abordagens, urge atuar com cautela. De fato, faz-se necessário edificar um construto teórico que unifique as contribuições da Fisiologia, Psicologia e Psiquiatria. “Uma teoria mista do membro fantasma (...) pode ser válida então enquanto enunciado de fatos conhecidos: mas ela é fundamentalmente obscura. O membro fantasma não é o simples efeito de uma causalidade objetiva nem uma *cogitatio* a mais.” (Merleau-Ponty, 1999, p.116). A conclusão é latente: avesso ao Cogito, o caso do membro fantasma em igual não seria compreendido em sua complexidade de algo vivo através do emprego de uma filosofia tributária da Metafísica.

Merleau-Ponty (1999) equaciona o dilema em tela recorrendo à categoria do Ser-no-mundo (Dasein) formulada por Heidegger. Essa ideia pressupõe que sujeito e mundo são originariamente propensos à abertura em situações fáticas concretas, nos espaços e tempos históricos. Nessa condição, alocado no presente, o Dasein recupera fragmentos do passado e endereça projeções a um futuro. Estando condensado em um corpo, ele subsiste enquanto potência diversificadora e diferenciadora de possibilidades. Acerca disso, sintetiza Barciano (1992, p. 446): “Dasein, es, pues, la apertura originaria en la cual se hace presente el ser. En este sentido, viene a equivaler a (...) una (...) iluminación em médio de una ocultación.”

A suposição de que o Dasein corresponde à abertura originária ser por meio de uma dupla circunstância de iluminação e ocultação remonta à autora do pensamento filosófico (Merquior, 1969). Iluminar tinha o sentido de “tornar-se presente”, cujo nome, em grego, era *einai*. O que aparecia no presente era a essência ou substância das coisas. Esse acontecimento recebia a designação de “ousia”. Logo, o ser era da ordem de algo que vinha à baila, mas não permanecia indefinidamente, por se tratar de uma aparição.

Está presente é tornar-se presente. A essência do real é um aparecer. Mas o aspecto dinâmico desse conceito do ser não tarda a mostrar a sua índole dialética. Com efeito, se ser é sempre tornar-se presente, o mesmo ser supõe uma reserva ainda não revelada. O tornar-se presente implica a existência em si próprio de algo ainda não presente. Não se pode pensar a presença do ser sem o seu correlativo, que é essa ocultação. Por isso, “verdade” se diz em grego *alétheia*, desocultação. O “a” de *alétheia* é um prefixo negativo; quanto a “*létheia*”, é da mesma raiz do latim ‘*latere*’, que nós conservamos na palavra “latente”, sinônimo de “oculto”. Verdade, em grego, significava a *alétheia*, ou seja, o processo de desocultação que implica o oculto tanto quanto o manifesto. (Merquior, 1969, p. 160-161).

O corolário dessa afirmação é o de que a verdade nunca está completamente evidente. Sempre vige uma reserva dela não mostrada ou percebida. O presente é, assim, dinâmico e fugaz: tão logo mostra a sua fisionomia, algo novamente se esconde. Só se pode falar das feições dele que se mostram. Nunca será possível esgotá-lo permanentemente.

Portanto, entre o corpo e o mundo estabelece-se um *commercium* em que, a todo instante, algo se descortina e vela-se. É nesse contexto que as tomadas de decisão devem acontecer. Resta ao corpo-sujeito ter que escolher entre os infindáveis outros projetos de vida que cruzam consigo na mundanidade, os quais são dotados de temporalidades que, como a sua, são peculiares e intransferíveis. Quanto mais as escolhas afastarem-se de impessoalidades, maior o patamar de autenticidade delas, porquanto não existem saberes universais capazes de anteciparem, com segurança, o curso de quaisquer decisões.

São esses elementos teóricos que Merleau-Ponty (1999) empregará para discorrer sobre a patologia do membro fantasma. Como mencionado anteriormente, o Ser-no-mundo guarda uma história de vida corporalmente concreta, dotada de memórias pessoais e intransferíveis. A sua consciência acumula campos práticos decorrentes de experiências passadas, condensadas em um presente a anteceder o futuro. Decidir e viver combinam-se na fluência de um devir. O movimento do existir corresponde então a transitar com liberdade em horizontes de possibilidades que esvanecem tão logo emergem.

Ao acontecer o episódio que redundou na amputação, sobreveio a fixação do organismo em um dos múltiplos campos práticos que ele experienciara no passado. Para Merleau-Ponty

(1999), em casos dessa natureza, a perda do membro assume uma relevância ímpar porque tornou-se pregnante. A dor é o sintoma de um antigo presente que não aceita se tornar passado, e reaparece constantemente para “assombrar” o coto, nos termos do filósofo. O braço ou perna ausentes fazem-se constantemente presentes, ao custo da obstrução da vontade em seguir o seu caminho de adesão aberta a muitas outras situações, conforme vive o fluxo do dia a dia. “O amputado sente a sua perna, assim como posso sentir vivamente a existência de um amigo que, todavia, não está diante de mim; ele não a perdeu porque continua a contar como ela. O braço fantasma (...) é (...) a presença ambivalente de um braço” (Merleau-Ponty, 1999, p. 121).

Não se trata de uma escolha consciente ou de uma representação mental do amputado. O anseio de um corpo sadio ou a recusa de uma doença instaurada não equivalem a formulações derivadas do exercício do pensamento. Isso retira da estrutura extirpada a condição de fenômeno explicável por teorias fisiológicas ou psicológicas. Em compensação, a abordagem do Ser-no-mundo confere-lhe outra compreensão. “Aquilo que em nós recusa a mutilação e a deficiência é um Eu engajado em um certo mundo físico e inter-humano, que continua a estender-se para seu mundo a despeito de deficiências ou de amputações (...) que (...) não (...) reconhece.” (Merleau-Ponty, 1999, p. 121). Recusar a deficiência é a negação do que contraria o movimento natural que lança o viver. Logo, a posse de um membro fantasma é a reiteração da abertura a todos os atos dos quais apenas a motricidade do braço ou da perna são capazes. Significa conservar o campo prático que se tinha antes da mutilação. “O corpo é o veículo do ser no mundo, e ter um corpo é, para um ser vivo, juntar-se a um meio definido, confundir-se com certos projetos e empenhar-se continuamente neles.” (Merleau-Ponty, 1999, p. 122).

A ambiguidade do corpo manifesta-se na complexidade de tal panorama. De um lado, o indivíduo identifica muitos objetos manipuláveis que se descortinam ao seu olhar, e que ainda suscitam, por exemplo, o projeto de chutar, correr, tocar instrumentos musicais ou escrever. Nesses encontros, o amputado esquece a perda parcial da integridade motora que sofreu. Mas dialeticamente, a mesma máscara a encobrir a deficiência acaba evidenciando-a nos objetos que exhibe. “No momento mesmo em que meu mundo costumeiro suscita em mim intenções habituais, não posso mais, se sou amputado, juntar-me efetivamente a ele, os objetos manejáveis, justamente enquanto (...) manejáveis, interrogam uma mão que não tenho mais.” (Merleau-Ponty, 1999, p. 122). Em decorrência, insurgem no corpo regiões de silêncio, assevera Merleau-Ponty (1999), que denotam aquilo que ele chama de discrepância entre o corpo habitual e o corpo atual.

A camada do corpo habitual condiz com os gestos motores feitos pelo membro que não existe mais na camada do corpo atual. Este último é o corpo de fato tal qual se constitui no

momento presente. “Como posso perceber objetos (...) manejáveis, embora não possa mais manejá-los? É preciso que o manejável tenha deixado de ser [o] que manejo (...) para tornar-se aquilo que se pode manejar, tenha deixado de ser manejável para mim e (...) tornado manejável em si.” (Merleau-Ponty, 1999, p.123). O desalinho do corpo habitual em relação ao corpo atual denota que a totalidade de si deixou de ser auto apreendida sob a perspectiva uma experiência plena de totalidade, passando a ser parcialmente assimilada como uma porção genérica, impessoal.

A permanência indefinida da dor no membro fantasma corrobora essa perspectiva. Merleau-Ponty (1999) conclui que, dadas as devidas proporções, trata-se de uma forma de recalque, tal qual a linguagem psicanalítica define o termo.

De acordo com a psicanálise freudiana, o recalque consiste em um mecanismo de defesa do psiquismo por meio do qual acontece uma repressão dos fluxos energéticos gerados quando alguém deseja algo que não é aceitável ou tampouco será realizado. Ele aparece quando o sujeito se empenha em uma certa via – relação amorosa, carreira, produção intelectual – e encontra barreiras a impedi-lo de satisfazê-la por completo. Não tendo condições de transpor o obstáculo e sem deixar de continuar apegado a ele, segue inerte nessa tentativa, como se estivesse bloqueado. Todavia, também é verdade que, na medida em que não consegue desistir do empreendimento, utiliza indefinidamente suas forças renovando-o afetiva e cognitivamente. No episódio do recalque, está implícito que o passar do tempo não leva consigo os objetos impossíveis de realização e muito menos liquida a experiência traumática. A pessoa segue almejando o improvável, pelo menos em seu ser efetivo. “Um presente entre todos os presentes adquire então um valor de exceção: ele desloca os outros e os destitui de seu valor de presentes autênticos.” (Merleau-Ponty, 1999, p. 123).

Essa fixação, diz o filósofo, subsiste como uma distorção que não se distancia do indivíduo. Ela permanece como um estilo de ser ancorado em um certo patamar de generalidade. “Percepções novas substituem as percepções antigas, e (...) emoções novas substituem as de outrora, mas essa renovação só diz respeito ao conteúdo de nossa experiência (...); o tempo impessoal continua a se escoar, mas o tempo pessoal está preso.” (Merleau-Ponty, 1999, p.123). Tal fixação avassala-se sobre o presente, imobilizando a vontade. Em outras palavras, a experiência traumática não subsiste na consciência como um acontecimento cronológico ocorrido com data particular do qual o sujeito consegue se desvencilhar. Ela assume a condição de um estilo de ser dotado de elevado grau de generalidade, que captura para si os afetos e a cognição. Assim, a pessoa aliena-se da capacidade de percorrer e explorar

mundos ao preço de um deles, que a imanta a ponto de deixá-la inerte. A contrapartida disso é a geração de uma certa angústia.

Portanto, todo recalque é a passagem da existência em primeira pessoa a um tipo de escolástica dessa existência, que vive para uma experiência antiga ou antes para a recordação de tê-la tido, depois para a recordação de ter tido essa recordação e assim por diante, a ponto de que finalmente ela só retenha sua forma típica (Merleau-Ponty, 1999, p. 124).

A conclusão a que se chega não é outra senão a constatação de que a mesma “norma” de orientação da esfera psíquica, no caso do recalque, está presente na dimensão orgânica. Se no recalque psíquico o sujeito reprime a adesão a um propósito que não alcançará, mas do qual não dá conta de se desvencilhar emocionalmente, e isso o consome, também algo semelhante acontece na esfera do organismo. As redes de organelas, células, tecidos e órgãos também podem permanecer vinculadas a situações irrealizáveis que, outrossim, são capazes de aprisioná-las. No que tange ao órgão extirpado, àquelas redes não conseguem renunciá-lo porque perdura um desejo orgânico para que isso não ocorra. Nos termos de Merleau-Ponty (1999, p. 125):

Assim, como se fala de um recalque no sentido estrito quando, através do tempo, mantenho dois mundos momentâneos pelos quais passei e faço dele a forma de minha vida – da mesma maneira pode-se dizer que meu organismo (...) desempenha (...) o movimento da existência.

A consciência não funciona na perspectiva de um “Eu penso.” O movimento da existência é o de um vaivém entre acontecimentos absolutamente únicos, em suas temporalidades, e condições que escapam aos desígnios da vontade. Para que alguém frua de uma existência singular, faz-se necessário enraizar-se minimamente em um meio circundante. O corpo é, assim, possibilidade de liberdade e disposição à servidão. O seu estatuto, assevera Merleau-Ponty (1999), é o de um “Eu posso”, instigado e mediado por um arco de intencionalidades cuja consumação vem à baila na motricidade.

2.5. A Motricidade e o Esquema Corporal

De um ponto de vista intencional, a relação do sujeito com o mundo, mediada pelo corpo, oscila entre proximidade e distância. O corpo e a motricidade atuam como vasos

comunicantes entre esses polos. “O corpo próprio está no mundo assim como o coração no organismo; ele mantém o espetáculo visível continuamente em vida, anima-o e alimenta-o interiormente, forma com ele um sistema” (Merleau-Ponty, 2006, p. 273).

Na perspectiva de vetor da intencionalidade corporal, a motricidade não se restringe a uma operação de movimentos previamente representados para só depois serem colocados em prática, e muito menos a uma composição de fenômenos nervosos que estavam separados. Ela é, ao mesmo tempo, percepção e movimentação. Novamente, para elaborar argumentos em prol dessa unificação, Merleau-Ponty analisa um caso de patologia perceptivo-motora, o caso Schneider, o qual fora descrito pelos psicólogos alemães, Adhémar Gelb (1887-1936) e Kurt Goldstein (1886-1965). Schneider foi um soldado alemão, acometido por lesões cerebrais na região occipital, em razão de ferimento causado por explosão de granada, durante a Primeira Guerra Mundial. (Cardim, 2009).

Schneider não conseguia realizar movimentos abstratos, como mover as pernas ou os braços sob algum comando verbal do médico, ou mesmo flexionar e esticar dedos. O paciente também não conseguia mais descrever as posições do corpo e dos membros. Ao toque do médico ele não conseguia dizer em qual parte fora tocado. No entanto, Schneider conseguia realizar bem todos os movimentos habituais necessários para a vida, como, por exemplo, coçar a partes do corpo picadas por mosquitos ou afastar aquela que estivesse sendo queimada através de uma chama acesa. Merleau-Ponty (1999) retoma a tese de Gelb e Goldstein quando a existência de dois tipos de movimentos distintos: o movimento concreto de aprender e o movimento abstrato de mostrar. (Cardim, 2009). Assim Merleau-Ponty (1999, p. 151) refere-se a essa discrepância:

[Aqui] precisamos forjar os conceitos necessários para exprimir que o espaço me pode ser dado em uma intenção de apreensão sem me ser dado em uma intenção de conhecimento. O doente tem consciência do espaço corporal como local de sua ação habitual, mas não como ambiente objetivo, seu corpo está à disposição como meio de inserção em uma circunvizinhança familiar, mas não como meio de expressão de um pensamento espacial gratuito e livre.

A patologia de Schneider é justamente oposta à do membro fantasma. Enquanto este último, como foi visto, encerrou a sua existência após extirpação na esfera do corpo habitual por uma dinâmica de recalçamento orgânico, Schneider permanece preso ao corpo atual, ou seja, perdeu a capacidade de transitar do concreto vivido para o representacional. Sua condição é a de quem não consegue mais se mover-se no interior de campos imaginários possíveis.

Os dados sensíveis limitam-se a sugerir (...) significações, como um fato sugere ao físico uma hipótese; o doente, como o cientista, verifica mediatamente e precisa a hipótese pelo confronto dos fatos, ele caminha cegamente para aquela que o coordena a todos. (...) É essa fecundidade, essa comunicação com o objeto que aqui está interrompida. No normal, o objeto é “falante” e significativo, o arranjo das cores imediatamente “quer dizer” algo, enquanto no doente a significação precisa ser trazida de outro lugar por um verdadeiro ato de interpretação. (...) No doente, o campo perceptivo perdeu essa plasticidade. (Merleau-Ponty, 1999, p. 184).

No sujeito sem tal patologia não ocorre uma dissociação entre movimentação abstrata e movimentação concreta. Ao invés disso, movimentar o corpo e visar as coisas são momentos interligados de uma mesma totalidade comportamental. “O corpo próprio que o sujeito da percepção move em direção a algo que lhe agrada não é um mecanismo, um objeto. A motricidade aparece a meio caminho entre a consciência expressa e o puro ente físico.” (Cardim, 2009, p. 112).

Para Merleau-Ponty (1999), a patologia exibida por Schneider é uma patologia daquilo que ele denomina de esquema corporal. O esquema corporal é o processo dinâmico de organização da experiência subjetiva no interior do mundo percebido. Ele integra as partes do corpo, consistindo no seu centro de perspectiva. O esquema corporal expressa um “sistema de equivalência”, tornando rapidamente transponíveis as informações verbais em diferentes tarefas motoras. Ou seja, o esquema corporal opera a passagem e a expressão entre pensamento e corpo, dando sentido às ordens verbais. Ele é, portanto, uma unidade expressiva.

Além disso, o esquema corporal estende e põe em uso os hábitos corporais, que são os saberes pré-objetivos. Como exemplo, observe-se a digitação de um texto. O digitador treinado faz a equivalência entre as letras do teclado e os gestos do corpo como respostas motoras. Pode-se dizer que o corpo compreendeu algo a ser feito e o hábito foi adquirido, nesse instante o corpo se deixa penetrar por uma significação existencial nova. “A consciência perceptiva está para a coisa e para o espaço por intermédio do corpo” (Cardim, 2009, p.115).

De acordo com a filosofia de Merleau-Ponty, o corpo se apresenta ao mesmo tempo em duas camadas existenciais entrelaçadas: a pessoal e a impessoal. Essas camadas se comunicariam pela mediação do tempo enquanto história pessoal vivida. Em um dos seus textos, Merleau-Ponty diz que “a subjetividade, no plano da percepção, não é senão a temporalidade, e é isso que nos permite preservar no sujeito a capacidade de percepção, a sua opacidade e sua historicidade” (Merleau-Ponty, 2006, p. 321). A experiência sensorial é, assim, temporal e repleta de historicidade. Através da exploração sensorial, o corpo se apropria do

tempo; ao reconhecer o passado do que já experienciou na plenitude do presente, ele orienta a situação futura. (Cardim, 2009).

2.6. O corpo na sua dimensão relacional

A ideia de que a relação do corpo vivo com a existência não é da ordem de coisas materiais em contato implica a tese de que a consciência é um dínamo a agregar fantasia, desejos e atribuições de significados em suas tomadas de decisões (Merleau-Ponty, 1999). Conforme suas palavras: “A cada instante também eu fantasio acerca das coisas, imagino objetos ou pessoas cuja presença aqui não é incompatível com o contexto e, todavia eles não se misturam ao mundo, eles estão adiante do mundo, no teatro do imaginário.” (Merleau-Ponty, 1999, p.5)

De fato, esse pressuposto é de valia para se refletir sobre corpo e aquisição de saberes. Entre os pontos de fundamental interesse para os que se dedicam à compreensão epistêmica da produção de conhecimentos urge sublinhar que a vinculação entre alma/mente e corpo não ocorre devido a um elo arbitrário entre dois elementos separados, o objeto e o sujeito. Esse vínculo é contínuo e acontece a todo momento da nossa existência, relativizando a tradição racionalista que admite corpo e pensamento como elementos independentes. Para o autor, a percepção corporal é ativa e representa a primeira abertura do ser ao mundo da vida, também designado de *Lebenswelt*. Nessa perspectiva, conhecer não poderia ser aceito como uma atividade mental ou racional que ocorre independentemente do corpo, isto é, dele descolado. A suposição de Merleau Ponty (1999) é de que cabe à vivência propiciada pelo corpo fundamenta a subjetividade e agrega historicidade à pessoa, possibilitando-lhe acumular competências e tomar decisões na vida. É o exercício da percepção o responsável pela tomada de consciência de tudo o que nos rodeia, ou seja, “... não estou no espaço e no tempo, não penso o espaço e o tempo; eu sou no espaço e no tempo, meu corpo aplica-se a eles e os abarca” (Merleau-Ponty, 1999, p. 95).

Graças à mediação do corpo perceptivo é que as nossas experiências são classificadas e organizadas. Trata-se de um processo cujo início ocorre antes mesmo de sermos capazes de operar a linguagem. Em resumo, Merleau-Ponty (1999), convencido da impossibilidade de dicotomizarmos interior/exterior, bem como a realidade em geral, propõe que tomemos a sensibilidade e a percepção como elementos básicos do processo de significação do mundo e da existência humana. Segundo ele, a reflexão e a existência são presença do ser no mundo,

cuja expressividade o corpo permite e inaugura. Ao abordar essa questão, afirmou: “trata-se precisamente de mostrar que a filosofia não pode mais pensar segundo esta clivagem: Deus, o homem, as criaturas” (Merleau-Ponty, 2003, p. 245). Ao negar as dualidades sujeito-objeto, corpo-alma, Merleau-Ponty, ultrapassando as visões de sua época, posicionou nosso corpo anteriormente à nossa experiência externa — em outras palavras, só somos capazes de entender, sentir, pensar, porque nossos corpos nos proporcionam vivências. Assim, a perspectiva que temos do mundo deriva das experiências pelas quais nosso corpo passa. Devido a isso, o modo como projetamos nossas existências, nelas incluídas as relações que mantemos com nossos semelhantes, é que constitui o tempo e, nesse processo, vamos construindo sentidos para nossa vida e para o mundo. Empregando o corpo, conhecemos o mundo e graças a ele a realidade externa se amalgama ao nosso ser, constituindo-o. Em síntese, não temos um corpo: somos corpos.

O mundo não é um objeto do qual possuo comigo a lei de constituição; ele é o meio natural e o campo de todos os meus pensamentos e de todas as minhas percepções explícitas. A verdade não ‘habita’ apenas o ‘homem interior’, ou, antes, não existe homem interior, o homem está no mundo, é no mundo que ele se conhece. Quando volto a mim a partir do dogmatismo do senso comum ou do dogmatismo da ciência, encontro não um foco de verdade intrínseca, mas um sujeito consagrado ao mundo. (Merleau-Ponty, 1999, p.6).

O corpo humano, juntamente com a realidade externa, é a base da consciência; por essa razão, há um inseparável vínculo existencial entre o sujeito conhecedor e suas circunstâncias (Merleau-Ponty, 1999). Desse modo, o nosso corpo mostra-se como elemento vital para a constituição da consciência e meio de comunicação entre ela e o mundo. A experiência motora se caracteriza como o modo de acesso ao mundo.

O corpo é nosso meio geral de ter um mundo. Ora ele se limita aos gestos necessários à conservação da vida e, correlativamente, põe em torno de nós um mundo biológico; ora, brincando com seus primeiros gestos e passando de seu sentido próprio a um sentido figurado, ele manifesta através deles um novo núcleo de significação: é o caso dos hábitos motores da dança. Ora enfim a significação visada não pode ser alcançada pelos meios naturais do corpo; é preciso então que ele construa um instrumento, e ele projeta em torno de um mundo cultural. (Merleau-Ponty, 1999, p. 203).

A percepção corporal permite concluir que o corpo humano é condição de base para a existência. Entre consciência e corpo existe, assim, uma junção impossível de ser desfeita. A compreensão fenomenológica do ser humano o situa como resultado de uma ligação dialética e inseparável com a mente e o mundo. Por isso, não é crível tomá-los separadamente. Na perspectiva de Merleau-Ponty (1999), é mister pensar e experimentar o existir entendendo o

corpo e seus atributos como elementos fundamentais para a construção do saber humano, pois eles são formas de acesso ao mundo não menos legítimas do que a consciência reflexiva.

Como então situar a aprendizagem nesse panorama? Ora, diante do exposto, ela está intimamente ligada ao movimento. Logo, praticar Tai Chi Chuan é pensar. O aprender somente ocorre por meio de um corpo dotado de propósitos, aptidões físicas, intelectuais e afetivas, que está inserido num meio social que lhe proporcione os estímulos e os conteúdos com os quais interagirá e, dessa forma, o sujeito apreenderá novos instrumentais e novas linguagens, transformando a realidade e adquirindo aptidões para lidar consigo mesmo e com o mundo (Merleau-Ponty, 1999).

2.7. Sexualidade e Linguagem

Os argumentos de Merleau-Ponty abrem margem para se pensar diversos aspectos da condição humana como modalidades do ser-no-mundo, como, por exemplo, a sexualidade e a linguagem.

A sexualidade, em sentido freudiano, diz respeito ao conjunto de ações tomadas por alguém tendo em vista a maximização do prazer e a minimização do desprazer. Trata-se, portanto, de uma dinâmica de economia libidinal. Reitere-se que ela envolve o corpo todo, não se limitando ao coito apenas.

Contabilizar a sexualidade como modalidade do ser-no-mundo é admitir que, para o sujeito, existe um meio afetivo em que os objetos e os seres põem-se a existir para ele por intermédio do desejo ou do amor. “É preciso que exista um Eros ou uma Libido que animem um mundo original, deem valor ou significação sexuais aos estímulos exteriores e esbocem, para cada sujeito, o uso que ele fará para seu corpo objetivo.” (Merleau-Ponty, 2006, p.215). O desejo consiste no élan que atrai as pessoas conforme elas são esquematizadas sexualmente, porquanto na “percepção erótica” há um corpo visando outro corpo no interior do mundo natural e humano. (Cardim, 2009, p.116). Se essa percepção faz sentido para o corpo vivido, então esse último busca intencionalmente o corpo ou os corpos que lhe preenchem em termos existenciais. A sexualidade é, assim, a expressão de uma existência. No que tange a uma aula de Tai Chi Chuan, os indivíduos que a frequentam com assiduidade, buscam interagir com os colegas e tocam os seus corpos espelham esse comprometimento sexual, no sentido de que o outro é um substrato de prazer.

Merleau-Ponty (1999) incorpora a linguagem à essa discussão, considerando-a uma forma de comportamento corporal gestual, assim como a significação linguística. É um caso de significação linguística, é um caso de intencionalidade corporal. A sua tese é a de que as expressões linguísticas são modulações das condutas, sentimentos e intenções do corpo. Porém, à medida que é emitida, ela produz novos sentidos em quem a ouve (inclusive o emissor). Tem como característica principal a significação emocional, gestual ou existencial, que é anterior às significações de conceito, pois quando ouvimos as primeiras reações são corporais. (Merleau-Ponty, 1999, p.246).

Em síntese, a abordagem filosófica de Merleau-Ponty (1999) situa o corpo como vetor da liberdade. É possível e lícito arrancar-se das rotinas habituais em prol de projetos de futuro alternativos; as escolhas pessoais representam o ponto de inflexão dessa mudança de curso. No entanto, elas nunca remetem a uma liberdade pura, porque há um fundo de determinações que escapam à liberdade de escolha e que o próprio corpo condensa. A liberdade engrena nesse fundo de determinações que escapa aos imperativos da vontade. Que se recorde o membro fantasma é o caso Schneider.

O corpo próprio é, assim, o meio vital da subjetividade. Ele demarca um comércio originário com o mundo, as coisas, as pessoas e consigo mesmo. Na condição de corpo habitado, ele, todavia, exala ambiguidades, pois, se dá acesso aos fenômenos, o faz por intermédio de um arco de intencionalidades. Aquilo que esse corpo intenciona resulta daquilo que lhe foi mostrado e do quanto capturou seus afetos. Esse encontro recupera o passado e reverbera no futuro, tanto desabrochando como ocultando possibilidades.

Em tese, consoante as formulações conceituais descritas, um programa de Tai Chi Chuan pode, através da revitalização do esquema motor, descortinar novas frentes existenciais a pessoas idosas na medida em que lhes traz à lúmen projetos de vida que até então jaziam ocultos devido à recalques silenciadores das aspirações do corpo. Portanto, esses programas são capazes de reabrir a dimensão concreta da experiência, a qual é imprescindível ao alinhamento do corpo atual com o habitual. O desacordo de ambos dificulta o trânsito no mundo prático com autenticidade e liberdade.

3 ÉTICA, VALOR E CORPO

Neste capítulo será feita uma análise da relação entre ética, valor e corpo. Entendendo-se a ética como o ramo da filosofia que se dedica ao estudo das questões morais, a relação entre ética, valor e corpo pode ser entendida de diversas formas. De maneira geral, os filósofos entendem que os valores éticos são valores que orientam a conduta humana, e que essa conduta é manifestada de forma concreta nos corpos dos indivíduos. Por isso, o corpo é um elemento fundamental na construção da ética, uma vez que é através dele e dos seus afetos que as normas e valores morais se expressam (Chauí, 2000). Portanto, o corpo constitui um elemento fundamental na construção da ética, uma vez que é através dele que as normas e valores morais se expressam.

Com base nessa prerrogativa, adiante se proporá uma análise mais detalhada das relações entre ética, valor e corpo.

3.1. Características e Definições sobre os Valores

Vázquez (2011), em seu livro "Ética", procura abordar o conceito de valor de forma abrangente e complexa. Segundo o autor, os valores são elementos fundamentais da ética e da moral, pois são os critérios que orientam a ação humana e permitem que as pessoas façam escolhas conscientes e responsáveis. O mesmo reitera que os valores não são dados naturais ou objetivos, mas sim construções sociais e históricas que surgem a partir das necessidades e interesses das pessoas em determinado momento histórico. Assim, os valores são contingentes e estão sempre em constante transformação.

Dizer que os valores são históricos implica reconhecer que eles são supraindividuais, ou seja, que envolvem o compartilhamento por uma sociedade e, portanto, têm uma dimensão social e coletiva. Isso impõe a necessidade da reflexão crítica sobre as suas condições e fundamentos.

Assim como Vázquez (2011), Chauí (2000) e Boff (2003) são filósofos que reiteram a historicidade dos valores. A depender da relação entre os valores hegemônicos, em um dado momento, com os outros considerados menos proeminentes, podem emergir consequências capazes de colocar em risco a própria existência do grupo humano onde eles são cultivados.

Um exemplo compartilhado pelos três é a crise ambiental global contemporânea, fruto da exacerbação de valores consumistas em detrimento de valores mais humanitários, ancorados na compaixão, respeito e responsabilidade.

Particularmente, Vásquez (2020) insiste que a adesão a um determinado complexo de valores remete a algo considerado mais ou menos valioso. No que se refere ao comportamento, as escolhas de alguém sobre o que é supostamente melhor ou pior são baseadas em considerações morais herdadas e nas consequências decorrentes do comportamento selecionado. Logo, as decisões baseiam-se em memórias sociais herdadas e expectativas de futuro sobre as deliberações efetuadas. Tudo isso convergindo para o tempo presente.

Em suma, Vásquez (2011) conclui que escolhas são opções de conduta abalizadas pelo que é considerado mais valioso moralmente ou ao que constitui uma negação desse gênero de valor. Todo valor moral, por sua vez, possui conteúdo axiológico. A palavra “axiologia” é proveniente dos termos gregos "axios" e “logos”, que significam “discursos de valor”. Sob o ponto de vista moral, isso implica que uma conduta pode ser boa, positiva, apreciável e louvável, mas também pode ser má, condenável ou moralmente negativa. Em ambos os casos, elas devem ser avaliadas e julgadas com base em termos axiológicos.

Com base nessas colocações, Vásquez (2011) endereça uma possível definição para valor e valioso antes de abordar o sentido atribuído ao valor moral do ato humano. Para ele, os atos políticos, jurídicos, econômicos, entre outros, são valiosos em um sentido, assim como os objetos naturais e artefatos produzidos pelo homem. Dessa forma, tanto aquilo que é criado pelo homem como as criações humanas têm valor. Para esclarecer essas questões, é necessário determinar a natureza do valor. Valores podem ser dados às coisas, objetos e às condutas humanas.

A título de ilustração, observe-se o caso concreto do metal prata. A prata, em seu estado natural, é um corpo inorgânico com propriedades físicas e químicas específicas. No entanto, quando trabalhada pelo homem e transformada em objetos decorativos, moedas ou utensílios práticos, a prata assume uma existência dupla: como objeto natural e como objeto humano. Como objeto natural, a prata é estudada pela tecnociência, sem a formulação de juízos de valor. Já como objeto humano, a prata é dotada de propriedades estéticas, econômicas e prático-utilitárias, que surgem apenas quando é transformada pela ação humana.

Dessa forma, a prata adquire valor quando adquire conotações estéticas, prático-utilitárias ou econômicas, que não existem em seu estado natural. No entanto, as propriedades naturais da prata, como sua brancura, brilho, maleabilidade e ductilidade, são independentes dessas propriedades adquiridas pelo homem. Portanto, o valor da prata está relacionado à sua

relação com o sujeito humano, mas é sustentado pelas suas propriedades naturais.

Essa discussão amplia em complexidade quando se atenta para a dimensão formal dos valores. Observe-se o caso dos valores econômicos: eles são uma referência relevante para compreensões da natureza dos valores em geral no que tange às suas significações sociais e humanas. O valor de um objeto econômico está primeiramente atrelado à utilidade, ou seja, em satisfazer determinada necessidade humana. Esse valor, chamado de valor de uso do objeto, está nas propriedades materiais que o tornam útil, mas somente se materializa com o homem social. O objeto só possui valor de uso quando atende a uma necessidade do homem.

A partir do momento em que os produtos adentram a esfera da circulação comercial para serem trocados, eles assumem a condição de mercadorias e passam a ter valor de uso e de troca. O valor de troca é adquirido no seio das relações sociais baseadas na propriedade privada dos meios de produção. Assim como o valor de uso, o valor de troca deriva do trabalho humano. Quando se produz para o mercado, há a comparação de produtos. Isso oculta a significação social e humana do trabalho necessário para produzi-los, e os produtos se transformam em fetiches. Isso tende a ocorrer porque as mercadorias, em vez de serem vistas como produtos do trabalho humano, passam a ser vistas como entidades autônomas, com valor em si mesmas. Essa visão distorcida da realidade oculta as verdadeiras relações sociais entre os indivíduos, que são baseadas no trabalho humano. Em outras palavras, o fetichismo da mercadoria é a ideia de que as mercadorias têm uma existência autônoma e um valor em si mesmas, independentemente do trabalho humano que as produziu. Isso oculta as verdadeiras relações sociais entre os indivíduos na sociedade capitalista e perpetua a exploração da classe trabalhadora pelos proprietários dos meios de produção.

A questão do valor econômico, adianta Vázquez (2011), não pode ser abordada apenas por um viés técnico. Ao invés disso, ela envolve aspectos éticos e políticos. Nessa mesma linha de raciocínio, Chauí (2020) questiona a ideia de que o valor se define exclusivamente pelo preço que se paga por um objeto ou serviço no mercado. Diz a autora que o valor econômico é uma construção social, que varia de acordo com as condições históricas, políticas e culturais de cada sociedade. Assim, a economia não pode ser vista como um campo autônomo e isolado das outras esferas da vida social, mas sim como um aspecto integrado e interdependente da sociedade. A autora defende que a economia deve estar a serviço do bem-estar coletivo e da realização das necessidades humanas, e não ser regida exclusivamente pela lógica do mercado e do lucro. Há que se contabilizar não apenas os aspectos quantitativos, como a oferta e demanda de bens, mas também os aspectos qualitativos, como a dignidade humana, a justiça social e a sustentabilidade ambiental. Ou seja, o valor econômico é uma dimensão importante

da vida social, que deve estar subordinada a valores éticos, políticos e culturais mais amplos, e ser direcionada para o bem-estar coletivo e a realização das necessidades humanas.

Tal qual Chauí (2020) e Vásquez (2011), o conceito de valor econômico é abordado por Boff (2012) também a partir de uma perspectiva crítica. O mesmo não deve ser reduzido a uma simples medida monetária, pois a economia envolve deve estar a serviço da vida e da sustentabilidade, e não ser vista como um fim em si mesma. Urge pensar o valor econômico refletindo sobre o impacto das atividades produtivas sobre a sociedade e o meio ambiente, em busca de alternativas alinhadas com demandas ecológicas.

Decorre do exposto que os valores são, então, na perspectiva humana, atributos ou qualidades dos entes, dados por um sujeito com base em suas características. Tais juízos de valor remontam ao tempo histórico em que esse sujeito vive, assim como às tradições morais nas quais está inserido e as projeções que efetua de si no mundo. Os valores possuem, assim, coordenadas objetivas e subjetivas. Essa tensão se desdobra no campo da moralidade humana, entendida como a esfera da cultura onde estão os critérios norteadores das atitudes em se tratando do que é certo ou errado, justo ou injusto, bom ou mau.

3.2. Propriedades e Categorizações dos Valores

Com base no tópico anterior, vê-se que a conceituação de valor é bastante densa teoricamente. Isso torna-o uma das mais complexas denominações da história da filosofia. Desta feita, faz-se necessário discriminar as características e categorias empregadas para identificá-lo. Cabe lembrar que diversos filósofos abordaram a temática, cada um com sua própria perspectiva e enfoque. Quanto a isso, compete lembrar as contribuições de Max Scheler e Johannes Hessen, Rizieri Frondizi e Yves Gobry. No campo lusófono, são salutaras as contribuições de Miguel Reale e Ubiratan Macedo (Beresford, 2006).

Para Scheler (1966), os valores possuem quatro categorias: material, vital, espiritual e religioso. Os valores materiais estão relacionados a objetos físicos, como bens de consumo e dinheiro. Os valores vitais referem-se à vida, à saúde e à felicidade. Já os valores espirituais estão ligados à cultura, às artes e ao conhecimento. Por fim, os valores religiosos relacionam-se com a transcendência e com a relação com o divino.

Hessen (2000) por sua vez, propõe três categorias de valores: valores vitais, sociais e espirituais. Os valores vitais estão relacionados à satisfação das necessidades biológicas e

psicológicas. Os valores sociais envolvem as relações interpessoais e as normas e valores da sociedade. Já os valores espirituais referem-se à cultura, à arte e à religião.

O jurista e filósofo brasileiro Reale (1993) categoriza os em quatro dimensões: valores estéticos, éticos, religiosos e políticos. Os valores estéticos referem-se à beleza e à harmonia. Os valores éticos envolvem a moralidade e a conduta humana. Os valores religiosos relacionam-se com a transcendência e a relação com o divino. Por fim, os valores políticos estão ligados à organização e gestão da sociedade.

O filósofo Rizieri Frondizi (1991) propõe uma divisão dos valores mais enxuta, ou seja, em apenas dois grupos: valores objetivos e valores subjetivos. Os valores objetivos são aqueles que possuem uma existência independente do sujeito, como a verdade e a justiça. Já os valores subjetivos estão relacionados com as preferências e escolhas pessoais, como o gosto estético.

Por sua vez, Yves Gobry (2002) propõe uma categorização mais detalhada, calcada em cinco grupos: valores de uso, valores de troca, valores instrumentais, valores finais e valores absolutos. Os valores de uso estão ligados à utilidade de um objeto. Os valores de troca referem-se ao preço de um objeto no mercado. Os valores instrumentais estão relacionados com a obtenção de um fim, enquanto os valores finais estão relacionados com o próprio fim. Por fim, os valores absolutos são aqueles que possuem um valor intrínseco em si mesmos, independentemente de qualquer outra coisa.

Por fim, Macedo (1997) propõe três categorias de valores: valores ontológicos, axiológicos e epistemológicos. Os valores ontológicos referem-se à existência e à realidade. Os valores axiológicos envolvem a moralidade e a conduta. Os epistemológicos são valores relacionados ao conhecimento.

A categorização e classificação dos valores efetuada pelos supracitados autores é importante para que possamos compreendê-los e analisá-los de forma mais clara e sistemática. Elas são fundamentais para a compreensão da natureza, da função e do significado dos valores na vida humana. Por outro lado, cada um deles enfatiza conteúdos próprios, o que pode dificultar a busca de uma síntese ampla. Um caminho alternativo é o sugerido por Beresford (2006), o qual utiliza uma metodologia que evita a demarcação de uma ordem de importância ou prioridade entre as diferentes categorias de valores. Essa abordagem permite uma compreensão abrangente sem ser simplória, pois evita hierarquizá-los em ordem de importância.

3.3. A Bipolaridade ou Conflitabilidade

De acordo com Beresford (2006), a bipolaridade ou conflitabilidade é uma característica presente nos valores que pode ser dividida em polaridades positivas e negativas. Quando um valor apresenta polaridade positiva, ele é considerado um valor legítimo, enquanto, quando apresenta polaridade negativa, ele é associado a propriedades contrárias a um valor, sendo então considerado um contravalor, anti-valor ou desvalor.

Essa bipolaridade ou conflitabilidade pode ser percebida em diversas categorias de valores, como por exemplo, na justiça e na injustiça, na solidariedade e no egoísmo, na honestidade e na desonestidade, entre outras. A bipolaridade dos valores é uma característica importante que permite compreender melhor sua natureza e seu papel na vida humana. Ela também é uma ferramenta útil para avaliar e escolher entre diferentes valores e princípios éticos.

3.4. Difusibilidade e Reciprocidade

A difusibilidade e a reciprocidade são características dos valores que demonstram a sua interdependência. Isso significa que um valor não pode existir isoladamente de outro que o influenciam ou que dele decorrem.

A difusibilidade dos valores se refere ao fato de que um valor pode se propagar por meio de outros que dele derivam. Por exemplo, a solidariedade pode ser propagada por meio do valor da fraternidade, que a comunica e a difunde. Da mesma forma, o valor da justiça pode se propagar por meio do valor da igualdade, que o apoia e o difunde.

Já a reciprocidade dos valores demonstra que eles estão em constante relação uns com os outros, influenciando-se mutuamente. Assim, um valor pode ser reforçado ou enfraquecido por outro valor que esteja relacionado a ele. Por exemplo, a honestidade pode ser reforçada pelo valor da integridade, que a complementa e a fortalece.

Compreender a difusibilidade e a reciprocidade dos valores é fundamental para entender sua complexidade e sua importância na vida humana. É também uma ferramenta importante para avaliar e escolher entre diferentes valores e princípios éticos (Beresford, 2006).

3.5. A Heterogeneidade, a Qualificabilidade e a Incomensurabilidade

Em relação a esse aspecto, a questão de fundo é compreender se um valor pode se fundir em outro valor e se um valor pode ser medido ou quantificado. Com efeito, cada valor é constituído por qualidades específicas e não pode ser reduzido ou homogeneizado a outros valores. Isso significa que um valor não pode ser medido ou quantificado diretamente, embora seja possível quantificar os seres depositários do valor, chamados de bens ou entes valiosos. A medida indireta de um valor pode ocorrer em termos econômicos, por exemplo, por meio do valor ou preço pela compra, uso ou troca de algum bem.

Essa característica dos valores mostra que eles são únicos e incomparáveis entre si, não sendo possível estabelecer uma hierarquia ou escala absoluta de valores. Além disso, a qualificabilidade dos valores significa que cada um deles possui qualidades e características específicas que o distinguem dos demais (Beresford, 2006).

3.6. Hierarquia ou Graduação da Hierarquia

Valores podem ser ordenados hierarquicamente, contabilizando-se o grau de preferência por eles em comparação a outros. Beresford (2006) pontua que tal processo de hierarquização não implica numa classificação de importância ou prioridade, mas sim em uma ordenação prática para orientar as escolhas humanas.

Essa categorização dos valores é relevante para a compreensão de como os indivíduos tomam decisões e norteiam ações. A hierarquia dos valores pode variar de acordo com o contexto social, cultural e individual.

3.7. A Inesgotabilidade ou Inexauribilidade

Entender essa propriedade permite esclarecer se os valores podem ou não se exaurir ou esgotar. Alguns valores, como o valor ético, não se esgotam com a realização de uma ação. Valores nutricionais não perdem tal característica quando se sacia a fome. A propriedade da inesgotabilidade ou inexauribilidade dos valores se refere à possibilidade de o valor persistir

mesmo após ser alcançado ou experimentado. Essa característica se aplica a valores que não podem ser completamente exauridos por uma única experiência. Por exemplo, a honestidade não pode ser finalizada numa ação que a demonstre, porque urge praticá-la ao extremo. Da mesma forma, valores nutricionais, como a necessidade de ingerir água ou vitaminas, não perdem sua importância depois de supridos uma única vez.

Beresford (2006) ressalta que essa propriedade não se aplica a todos os valores, uma vez que alguns podem ser completamente alcançados ou esgotados após uma única experiência ou ação. Essa é uma propriedade importante para se considerar na análise dos valores, uma vez que pode influenciar a maneira como os indivíduos os compreendem.

3.8. A Inespecialidade, intemporalidade e transcendência

Entender essa característica axiológica permite identificar a dimensão de valor quanto à concretude e à abstração. Por serem abstratos e não concretos, os valores não ocupam um lugar no espaço, exceto quanto às perspectivas no plano da consciência filosófica humana e dos bens no que se refere às suas qualidades fenomenológicas. Beresford (2006) assevera que a inespecialidade, intemporalidade e transcendência são características axiológicas que permitem identificar a dimensão de valor quanto à concretude e à abstração. O valor é abstrato e não ocupa um lugar no espaço físico, exceto quando se considera que entidades materiais os contêm. Além disso, o valor é intemporal quando está situado além da percepção individual. (Beresford, 2006)

3.9. A irrealidade e a Realidade Metafísica

Por não possuírem materialidade, pode-se considerar que os valores não são reais em termos fenomenológicos. No entanto, a realidade dos valores vem exatamente da sua perspectiva metafísica (Beresford, 2006).

Para Ortega Y Gasset (1957), a realidade é uma necessidade objetiva da vida, e os valores são entendidos como uma expressão dessa realidade. Ele destaca que os valores não podem ser reduzidos a uma simples construção subjetiva, mas possuem uma dimensão objetiva e transcendental que se relaciona com a natureza e a finalidade da vida humana.

Por sua vez, Gobry (2002), destaca que a consciência humana está ligada à natureza humana, que é metafísica é impossível de ser conhecida plenamente. Dessa forma, a realidade dos valores é entendida como algo que transcende a experiência sensorial e se relaciona com a perspectiva metafísica da vida humana. Os valores são uma expressão da busca humana pela perfeição e pela realização de sua natureza transcendental.

Assim, a perspectiva metafísica dos valores propõe uma compreensão dos valores como algo que transcende a simples experiência sensorial e se relaciona com a natureza e a finalidade última da vida humana. Os valores são entendidos como ânsia humana pela perfeição e pela realização de um mundo mais justo e digno.

3.10. **A Realizabilidade**

Essa propriedade traz à luz questões relacionadas ao porquê dos valores se realizarem. Os valores encontram nos fatos os pressupostos de realização. Assim como também pode-se afirmar que os fatos passam a ter sentido ou significado, em relação ao mérito e relevância pelas conotações axiológicas atribuídas a esses valores, num processo de valoração. (Beresford, 2006).

A realizabilidade é uma propriedade dos valores vinculada a forma com que os valores se efetivam na prática. Por exemplo, a caridade se materializa no ato de dar esmolas a algum desvalido. Os valores encontram pressupostos de realização nos fatos e passam a ter significado em relação às conotações axiológicas atribuídas a eles em um processo de valoração. Isso significa que os valores não devem ser confundidos com os dados ou interpretações atribuídas aos fatos, mas sim mantidos como autônomos e direcionando de forma permanente os fatos durante todo o processo de valoração.

Essa compreensão da realizabilidade dos valores é importante para entendermos como os valores inserem-se no mundo prático e como eles influenciam a forma como agimos e tomamos decisões. É também uma forma de destacar a importância dos valores na construção de uma sociedade justa e equilibrada.

3.11. **A Referibilidade Objetiva ou a Historicidade**

Os valores podem ser apreendidos concretamente junto aos seres, os quais emprestam-lhes os suportes ontológicos de referência. Todavia, por conta da objetividade dos valores sob a perspectiva de uma análise histórica, eles nunca se reduzem às vivências limitadas de indivíduos. No entanto, a objetividade dos valores é relativa, pois existe uma referibilidade subjetiva de valor. (Beresford, 2006).

Essa propriedade axiológica é importante porque permite uma análise histórica dos valores e da sua evolução ao longo do tempo, considerando as diferentes referências e suportes ontológicos em que são apreendidos e compartilhados por diferentes pessoas e culturas.

3.12. A Referibilidade Subjetiva e a Necessidade de Sentido ou Vetorialidade e Finalidade

A referibilidade subjetiva é uma característica axiológica que permite a compreensão dos valores a partir da perspectiva individual. Ela é baseada na experiência individual e na subjetividade da consciência. Os valores são percebidos como importantes e valiosos para cada indivíduo de acordo com suas vivências e crenças pessoais. Nesse sentido, a referibilidade subjetiva dos valores está diretamente relacionada à necessidade de sentido ou vetorialidade e finalidade.

A vetorialidade e finalidade se referem à direção ou orientação dos valores na vida do indivíduo, ou seja, como guiam a ação humana. A necessidade de sentido é uma característica fundamental da existência humana, que busca encontrar significado e propósito na vida. A partir desse panorama, os valores podem ser entendidos como uma forma de satisfazer essa necessidade de sentido, proporcionando direção e orientação para a vida.

No entanto, é importante destacar que a referibilidade subjetiva dos valores não os torna relativos ou subjetivos em si mesmos. Reitere-se que os valores ainda possuem uma base objetiva, relacionada à sua referibilidade histórica, mas sua interpretação e compreensão são influenciadas pelas experiências e perspectivas individuais.

3.13. Preferibilidade ou Prazerosidade e Desiderabilidade

A preferibilidade, a prazerosidade e a desiderabilidade são propriedades que se relacionam à dimensão subjetiva dos valores. A preferibilidade refere-se à tendência natural de o ser humano preferir uma coisa à outra, ou seja, escolher um valor em detrimento de outro. A prazerosidade é a característica dos valores que proporcionam satisfação e alegria ao serem realizados ou alcançados. Já a desiderabilidade é a propriedade dos valores que despertam o desejo, a vontade de serem alcançados ou realizados.

Beresford (2006) destaca que essas propriedades subjetivas dos valores estão diretamente relacionadas com a dimensão prática da valoração. Embora os valores sejam parcialmente independentes dos sujeitos que os valoram, a preferibilidade, a prazerosidade e a desiderabilidade dos valores dependem das características individuais e dos contextos em que são valorados. Logo, os valores têm um caráter afetivo, ou seja, são acompanhados de sentimentos que os tornam atrativos ou repulsivos para os sujeitos que os valoram. (Beresford, 2006).

Assim, a preferibilidade, a prazerosidade e a desiderabilidade são propriedades subjetivas dos valores que estão relacionadas com as escolhas e ações práticas dos seres humanos (Beresford, 2006).

3.14. Valores Corporais e Valores Éticos

É possível tecer algum tipo de relação entre corpo e ética? Quais valores mediam essa relação? Ora, Vázquez (2011) define a ética como uma disciplina filosófica que se ocupa do estudo das normas morais que regem o comportamento humano em sociedade. Para ele, a ética busca analisar os princípios e valores que orientam as ações humanas e as relações sociais, e como esses princípios e valores podem ser aplicados de forma justa e equitativa. A ética é, então, uma ciência prática, pois seu objetivo é fornecer orientações para a ação moral. Para ele, a ética não é apenas um conjunto de regras ou preceitos morais, mas sim um processo contínuo de reflexão e crítica, que visa aprimorar constantemente nossa compreensão sobre o que é certo e errado em determinadas situações.

De maneira símile, segundo Boff (2000), a ética consiste numa reflexão crítica sobre os valores e as normas que orientam o comportamento humano em relação ao meio ambiente e às outras pessoas. Para ele, a ética não é apenas uma questão individual, mas também uma

dimensão coletiva, que envolve a responsabilidade de todos os seres humanos consigo e com o mundo em que vivemos. A ética não deve ser vista como uma imposição externa, mas como uma atitude interior, que parte da compreensão da interconexão entre todas as formas de vida no planeta. Ele defende que a ética deve ser baseada em um senso de compromisso com o bem-estar do mundo e das gerações futuras.

A ética não pode ser reduzida a um conjunto de regras e normas rígidas, mas deve ser entendida como um processo dinâmico e criativo de construção e transformação contínua, devendo ser baseada em um diálogo intercultural e intergeracional, que leve em conta as diferenças culturais e as necessidades específicas de cada comunidade.

Assim como Boff (2000), Chauí coloca a ética como um pensamento e ação críticas sobre os valores e normas que orientam o comportamento humano. A importância da ética é vê-la como uma dimensão fundamental da vida humana, que abrange tanto a esfera coletiva quanto a esfera individual.

Como visto anteriormente, os valores são materiais e espirituais. Valores materiais são aqueles relacionados às coisas e bens materiais, enquanto os valores espirituais são aqueles relacionados às emoções, ideias, crenças e atitudes. Os valores espirituais são os que dão minimamente sentido à vida humana, incluindo o amor, compaixão, respeito, justiça e bondade. Por outro lado, os valores materiais são importantes para a vida prática, biológica e econômica, mas não têm a mesma importância para a ética e a moralidade.

Por outro lado, cumpre lembrar que, de acordo com Beresford (2006), em sua conceituação mais ampla dos valores, eles são tanto subjetivos como objetivos. Assim, eles pressupõem um sujeito corporalmente encarnado que recebe impressões da realidade e reorganiza-as axiologicamente. Dessa forma, dizer que os valores são intemporais, transcendentais, realizáveis ou preferíveis requer uma vivência corporal das circunstâncias onde eles são realizáveis, para, a partir dela, acontecerem as escolhas decisórias.

No seio dessa perspectiva, decisões morais remeteriam assim à ações de base corporal, condicionadas por restrições contextuais específicas. Portanto, condizem elas com um saber fazer habilidoso (“*skilfull know how*”), passível de aperfeiçoamentos à medida que põe problemas singulares e encaminha solucionamentos axiológicos. Thompson (2010) estima que os desdobramentos dessa ideia ganharam envergadura crescente nos anos 90 devido ao fato de coincidirem com uma retomada do interesse pelas investigações centradas nas interfaces do cognitivismo moral com a subjetividade e experiência humanas.

Thompson (2010) assevera que os primeiros rudimentos dessa hipótese remontam à noção de Ser-no-mundo, de Heidegger, e a de intencionalidade motora, de Merleau Ponty.

Dando continuidade a esses dois autores, sugere ele o conceito de *absorbed coping* (agir incorporadamente). O *absorbed coping* não dicotomiza o mental do corporal no que concerne à respostas morais dadas às demandas ambientais. Trata-se esse do mecanismo que endereça o equilíbrio orgânico com o mundo exterior através de escolhas. Todavia, tais interações não são da ordem de um ente que percebe o mundo como um conjunto de atributos fixos representáveis via esquematismos transcendentais: ao invés disso, são solicitações para agir com graus de indeterminação possibilitadoras de respostas diversas. Denominadas de *affordances*, estas solicitações envolvem três modos permanentes e entrelaçados de atividade corporal, a saber, a auto regulação, o acoplamento sensório motor com o mundo e a interação intersubjetiva (Gomes, 2019; Leidmar, 2020).

Complementa Thompson (2010) que os entes humanos são agentes autônomos autopoieticos e práxicos, inseridos em contextos de vida mais abrangentes capazes de criarem significados. Essa criação é possível porque o corpo apreende a realidade e nutre-se com informações dela. Logo, o mundo ser moral não é um mundo externo, pré-especificado, mas um domínio relacional trazido à baila pelo seu agenciamento autônomo e modo de acoplamento com o meio ambiente.

Em síntese, o cenário apresentado permite afirmar que a moralidade resulta do envolvimento corporal com o ambiente. Agenciam esse diálogo a percepção e as estruturas sensório-motoras. Quanto mais abrangentes forem a sensório-motricidade e a percepção, maior o grau de sofisticação da atividade moral que lhe corresponde.

4 OS DISCURSOS DOS GERONTES: O TAI CHI CHUAN COMO PAZ E CURA

Neste capítulo serão expostos e interpretados os discursos de pessoas idosas adeptas do Tai Chi Chuan acerca dos sentidos que atribuem a essa prática. Inicialmente, tratar-se-á de exibir os procedimentos de descrição e inferência relacionados à técnica da Análise de Discurso (AD), pois recorreu-se a ela para a compreensão desses sentidos profundos. Em seguida, será apresentado o corpus da presente investigação.

4.1. Procedimentos e dispositivos

Eni Orlandi (2011) coloca que a análise de discurso, não é um nível diferente de análise, quando pensamos em níveis como o fonético, o sintático, o semântico. É, antes, um ponto de vista diferente. Isto é, o problema é antes de tudo metodológico. De acordo com esse ponto de vista, a ideia central da AD remete ao funcionamento da linguagem.

Praticar a AD tem a ver com empregar dispositivos teóricos que possibilitem acompanhar o movimento que, dadas as descrições, fornecem meios de compreender as nuances que permeiam tanto o que é dito como ocultado (Pêcheux, 2008). Assim, o analista também integra a dinâmica de interpretação.

Os dispositivos teóricos têm o propósito de endereçar a elucidação dos jogos de linguagem que os falantes formulam, em cujos interiores há combinações inconscientes e conscientes dando o tom das significações. Jogos de linguagem são interpolações de elaborações conceituais, metafóricas, parafrásticas e figurativas criadas por sujeitos que transitam em determinadas esferas culturais. A textualidade é o território onde eles trazem à baila tais elaborações. O discurso possui então fundamentos simbólicos, ou seja, alusivos a sentidos múltiplos. O analista "se propõe" a explicitar o modo como o simbólico e os sentidos vinculam-se. Não é possível falar de sentidos unívocos porque o sentido erige-se sobre condições de produção.

Conclui-se então que a AD se sustenta como processo de investigação por meio do qual se analisa os sentidos dos enunciados remissivos a um acontecimento e que são materializados em signos linguísticos. Cabe ao analista a missão de buscar compreender o *modus operandi* dos

múltiplos signos combinados no discurso, pressupondo de que eles se vinculam a enunciados que lhes circunscvem, atesta Pêcheux (2008). Revisitando Eni Orlandi (2011), a autora afirma que interpretar, para o analista de discurso é explicitar o modo como um objeto simbólico produz sentidos, o que resulta em que o sentido sempre poderá ser outro. Interpretar é, assim, algo da ordem de demarcar posições nas constelações de sentidos historicamente vigentes, os quais compõem redes abertas a entendimentos. Ao se tomar em consideração o texto como forma material, manifestação concreta do discurso, a análise do seu funcionamento faz-se possível não pela utilização de uma metalinguagem formal, mas pelo deslocamento do lugar heurístico da interpretação: o analista não interpreta o texto; através de um dispositivo analítico, ele explicita (torna visíveis) os gestos de interpretação que textualiza a discursividade.

Vê-se então que a AD prioriza mapear “como se diz”, e não “o que se diz”. Considerando-se essa postura epistemológica, ela não incide sobre uma procura intensa de categorias temáticas por meio das quais se organiza o objeto empírico. Ao invés disso, ela presume uma atividade de recorte e análise em diferentes ângulos, onde o linguístico e o histórico se conectam, porque todo discurso insere-se em processos discursivos mais vastos. Os discursos são movimentações contínuas que não se fixam a casos particulares, na medida em que coisas sempre foi e sempre serão ditas. O que vigora são estados discursivos (Orlandi, 2011).

Feito esse preâmbulo, os discursos do presente estudo são doze depoimentos de pessoas idosas adeptas de Tai Chi Chuan, participantes de dois programas de ensino-aprendizado dessa prática, colhidos em uma unidade do Serviço Social do Comércio e em uma praça pública, ambos no Rio de Janeiro. Tais depoimentos estão sendo concebidos como discursos, ou seja, como instâncias de um processo discursivo que não desassocia a linguagem de suas condições de produção.

4.2. O Corpus

Em AD, a constituição do corpus discursivo e a sua interpretação não são atos desvinculados. Orlandi (2011) enfatiza que a análise é um processo que começa pelo próprio estabelecimento do corpus e que se organiza face à natureza do material e à pergunta (ponto de vista) que o organiza. Isso significa que a dimensão subjetiva do pesquisador é levada em conta na relação que ele estabelece com o material a ser estudado. O corpus é um desdobramento dos

objetivos da análise e das questões formuladas pelo analista. Quando descreve os dados coletados, o pesquisador ajusta-os vis-à-vis a interpretação que efetua. Portanto, não há neutralidades no seu trabalho.

A título de reiteração, o corpus do presente estudo é constituído de doze depoimentos de pessoas idosas praticantes de Tai Chi Chuan. Esses depoimentos foram colhidos via técnica da entrevista semiestruturada com respostas livres (Mattos, 2020). As entrevistas aconteceram no segundo semestre de 2023.

O processo de organização do corpus aconteceu em três etapas, a saber: 1) familiarização com os textos, concebidos como superfícies linguísticas; 2) transformação das superfícies linguísticas em objetos discursivos, através de reflexões sobre o que se diz e o que não se diz neste discurso e em outros símiles; 3) relação do objeto discursivo com os sentidos nele impresso.

Efetuada o supracitado percurso, duas grandes marcas, discursivas, foram identificadas: paz e cura. Antes propriamente da exposição e análise dos sentidos presentificados nessas marcas, apresentar-se-á as descrições dos ambientes de prática, subentendo que eles são dimensões do processo de produção de sentidos discursivos.

4.3. Os ambientes de prática: informações preliminares

Os ambientes de prática de Tai Chi Chuan por pessoas idosas investigadas no presente estudo foram dois. Um deles foi a Praça Vanhargen, situada no bairro da Tijuca, Rio de Janeiro. A prática de Tai Chi Chuan desenvolvia-se no centro da praça, em frente ao espaço de brinquedos. Ela é cercada por bancos de concreto, sendo possuidora de poucas árvores e plantas. O chão é de placas de concreto. As atividades são capitaneadas por um professor agregado a um Projeto Social da Prefeitura do Rio de Janeiro direcionado à promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas idosas.

Lá, são realizadas duas aulas, três vezes por semana, sendo que a primeira começa às 7:00 horas da manhã, e a outra tem início às 8:00 h. Portanto, cada aula dura sessenta minutos. As turmas são compostas por alunos com idade predominantemente acima de 60 anos, de gênero feminino. Nas turmas observadas não havia alunos do gênero masculino, apesar de não haver restrições nesse sentido.

Em termos de organização didático-pedagógica, antes de iniciar a aula a professora se posiciona à frente da turma e conduz os alunos a realizarem um breve aquecimento. Em seguida, ela ministra exercícios objetivando preparar o corpo dos alunos para executarem as sequências de movimentos de Tai Chi Chuan que virão logo a seguir. Logo após essa preparação, são feitas as sequências de movimentos de mãos e braços. Depois, são executadas sequências de posturas envolvendo, além de mãos e braços, o tronco e os membros inferiores. A segunda turma segue a sequência de atividades desenvolvidas pela turma anterior.

O outro local é a unidade de bairro do SESC Tijuca, também localizado no Rio de Janeiro. Nesse lugar as aulas acontecem em dois espaços diferentes, a depender da quantidade de pessoas e das condições climáticas: uma área aberta ou um salão fechado. A área aberta é um logradouro de convivência arborizado, com piso de pedras portuguesas. O salão já é um espaço para celebrações, climatizado e piso de tábua corrida lisa. Tal qual verificado na Praça Vanhargen, o SESC Tijuca oferece aulas no período da manhã, às 07:00 e 08:00 horas. No entanto, há aulas no período da noite, das 19:00 às 20:00 horas. As turmas são compostas por alunos com idades predominantemente acima de 60 anos. Há alunos masculinos, mas predomina o gênero feminino em todas as turmas.

Em termos didático-pedagógicos, assim como na aula descrita anteriormente na Praça Vanhargen, o professor se posiciona à frente da turma e conduz os alunos a realizarem uma sequência de exercícios de “preparação” do corpo para executarem os movimentos posteriores. São realizados exercícios de alongamento, automassagem e de Chi Kun tradicionais. Após a etapa de preparação são feitas as sequências das formas de Tai Chi Chuan de mãos, em seguida são executadas sequências de espada e facão. Nas aulas dos SESC Tijuca foram realizadas as sequências de leque simples, a forma de mãos tradicional (108 posturas), a sequência de espada tradicional da escola e a forma de facão também da escola, além das sequências modernas: 8, 16 e 24 posturas de mãos, sequências de 16 e de 32 posturas de espada, leque simples e leque duplo.

4.4. A paz como marca discursiva

A identificação da paz como marca discursiva extraída dos depoimentos de pessoas idosas transparece nos momentos em que eles manifestam o tipo de sensações a lhes acometerem quando estão a praticar o Tai Chi Chuan. Ei-las:

“- É tranquilidade... que eu precisava ficar tranquila, entendeu?”;

- “Então, assim, é a calma, né...”;

- “Sinto calma.”

Reitere-se que essa sensação de paz não termina com o término das sessões de aula, mas continua mesmo após elas terem sido encerradas. Os seguintes excertos comunicam essa tendência:

“- É. Tranquilidade... que eu precisava ficar tranquila, entendeu? (...) E aprende também a ser..., se acalmar também (...)”;

“- Tudo calmo, tranquilo e eu precisava disso.”;

“- E é uma atividade que (...) além de acalmar a gente, faz bem fisicamente.”

Essa paz e tranquilidade são associadas, nos discursos, a imagens de leveza e silêncio:

“- Olha, eu... eu me sinto calma, assim, leve, sabe?”;

“- Aí uma leveza muito boa. Uma coisa muito boa. Me sinto leve.”

“- Um som de tranquilidade.”

Imagens sonoras de paisagens naturais envolvendo água, terra, vento e sol também foram relatadas enquanto signos da paz e tranquilidade proporcionadas pelo Tai Chi Chuan:

“- Uma imagem de paz... de paz, uma praia, aquele silêncio do mar, uma praia.”

“- De águas, pode ser de águas (...) . (...) Ou é a chuva, a água, é o ruído da... terra (...)”

Gheerbrant e Chevalier (2002) colocam que a paz enquanto leveza, silêncio e remissão a paisagens naturais são uma das manifestações do vislumbre do Tao. Este último é o estado vital originário, distante das agitações mundanas. No entanto, seguem os autores, esse estado deve ser interpretado como um percurso a ser trilhado constantemente. “O sentido (...) da palavra chinesa é caminho, via. Como tudo o que é chinês, não é possível explicá-lo sem nos referirmos ao Yin e ao Yang. Ele não é a soma dos dois, uma vez que o Yin e o Yang se substituem alternadamente ou subsistem simultaneamente, numa (...) oposição.” (Gheerbrant e Chevalier, 2002, p. 863).

Campbell (1994) acrescenta que o Yin e o Yang estão presentes em todas as coisas. Eis aí o motivo pelo qual não há como separá-los e nem os julgar como bom ou mau. Funcionam juntos e em constante interação. No Tao-Te-King, essa interação é concebida como o inominável das “dez mil coisas”. Segundo essa concepção, segue Campbell (1994), Yin e Yang são o mesmo na forma de duas diferenças, e isso corresponde ao além daquilo que se enquadra na esfera das designações. Assim, são o mistério da origem e onde advém as essências universais. Esse indiscernível que a todos alcança, diz o autor, corresponde ao Tao: imanente e, ao mesmo tempo, transcendente a tudo.

Diante do exposto, adentrar o percurso do Tao é vivenciar o equilíbrio de polos antagônicos cambiantes, cuja manifestação é o Yin e o Yang. “Poder-se-ia considerar o Tao (...) como o regulador de sua alternância. Assim, ele explicaria a regra essencial que se encontra no fundo de todas as mutações, reais ou simbólicas: o que permitiria vê-lo como um princípio de ordem regendo (...) a atividade mental e o cosmo.” (Gheerbrant e Chevalier, 2002, p. 863).

É lícito então pontuar que os exercícios de Tai Chi Chuan funcionariam como elos mediadores da relação subjetiva do indivíduo com os múltiplos matizes da natureza sensível a lhes circunscrever, e, em tal circunstância, agiriam como mecanismos sensoriais de abertura ao Tao. Ou seja, através do Tai Chi Chuan, frações breves dessa dimensão absoluta mostrar-se-ia à percepção dos praticantes e sobre eles manifestariam parcialmente a sua potência. Um depoente chegou a explicitar essa conotação referindo-se a si nas aulas: “Infinito... o infinito... Aqui ó, cê “tá”...”. Trata-se da aparição do eterno no ato.

No que tange especificamente ao Yin e Yang, Gheerbrant e Chevalier (2002, p. 968) asseveram que eles designam o aspecto obscuro e luminoso dos entes; “... o aspecto terrestre e o aspecto celeste; o aspecto negativo e o aspecto positivo; o aspecto feminino e o masculino; é, em suma, a expressão do dualismo e do complementarismo universal.” São inseparáveis porque o ritmo do mundo é o próprio ritmo da sua alternância, expressando a Unidade manifestada sob a forma de díade. Portanto, trata-se de elementos dinâmicos e interativos permeados por uma essência perene. Essa sucessão de estágios é compreendida como luta, conforme o excerto abaixo: “Sim, sim. É, eu sabia, né? E num deixa de ser uma luta também, né? É de maneira lenta.”

Em síntese, pode-se afirmar que as pessoas idosas praticantes de Tai Chi Chuan investigados avaliam esta prática como um conjunto de ações que, realizadas ou no SESC-Tijuca ou na Praça Vanhargen, permite-lhes experimentar a existência como fenômeno dual (Yin e Yang) passível de transcendência. Tal acontecimento é sentido como um retorno ao

princípio originário regulador do cosmo, (o Tao), o qual, por seu turno, envolve integração com outras realidades. Essa integração não é espontânea porque exige esforço, ou seja, embate.

À guisa de complementação, e guardadas as devidas proporções, Gheerbrant e Chevalier (2002, p. 863) admitem que o Tao, dada a sua relação com o dualismo do Yin e Yang, possui similitudes com o conceito de Logos. “Poderíamos compará-lo, com reservas, à noção (...) do Logos, essa razão imanente no universo, no seu conjunto, e em todo o ser, no seu destino particular.”

A dilapidação do conceito de Logos, não obstante ele envolver a participação de diversos pensadores da filosofia grega em diferentes períodos, teve em Heráclito de Éfeso um de seus mais profundos e argutos encaminhadores.

O pensamento de Heráclito de Éfeso erigia-se sobre o seguinte tripé: 1) o existente é metamorfo; 2) metamorfose presume estados alternantes de convergência e dissensão *ad infinitum*; 3) o conflito subvenciona as interações dos entes. Como consequência, unidade e multiplicidade combinam-se de forma incontornável, não soando cabível desvencilhá-las (Spinelli, 2003). Diz ele no fragmento cinquenta: “Auscultando não a mim, mas o Logos, é sábio concordar que tudo é um.” (Carneiro Leão, 2005, p. 71).

O filósofo estóico Marco Aurélio (2021) extrapola a abordagem de Heráclito ao universo humano. “Todas as coisas que fazem parte do mundo estão sempre em estado de alteração. Tu também estás em transformação infinita, e, de alguma forma, destruição infinita também, da mesma maneira que o mundo inteiro também está.” (Marco Aurélio, 2021, p.126).

No entanto, adverte Marco Aurélio (2021), essa liberação dos entes dos estágios em que estavam, prosseguida da produção de versões diferenciadas de si mesmos, não se dá sem lutas. Quaisquer endereçamentos de alterações pressupõem resistências, porque estabilidades não são quebradas sem contramovimentos. Encaminhar mudanças significa então abrir-se a conflitos. “De todas as coisas, a guerra é pai, de todas as coisas é senhor; a uns mostrou deuses, a outros, homens; de uns fez escravos, de outros, livres.” (Carneiro Leão, 2005, p.73). Apenas com o agonismo consigo mesmo é que ocorre a superação do habitual e o anúncio do vindouro. Essa é a justiça do universo, ou seja, a sua lei magna. “Não houvesse tais coisas, não recolheriam o nome da justiça.” (Carneiro Leão, 2005, p.65). Portanto, soa legítimo sublinhar que, para Heráclito, o encontro do equilíbrio requer agonismo. Apenas assim consegue-se fazer justiça. “Se há necessidade é a guerra, que reúne, e a justiça, que desune, e tudo, que se fizer pela desunião, é também necessidade.” (Carneiro Leão, 2005, p.81).

A suposição de que o Logos consiste em um princípio ordenador de ações cujo efeito é um justo equilíbrio entre os entes a partir de lutas também é referendada por Martin Heidegger.

Diz ele em *Introdução à Metafísica*: “O que Heráclito chama (...) *polemos* é a disputa que vigora e impera antes de tudo que é divino e humano. (...) O embate, pensado por Heráclito, é o que faz com que o presente (*das Wesende*) se desdobre originariamente em contrastes.” (Heidegger, 1969, p.89). Em outras palavras, o presente pressupõe elementos conflitantes que desorganizam e redefinem as coordenadas do real. “É o que possibilita ocupar na presença posição, condição e hierarquia. Nessa disposição (...) se manifestam vácuos, distâncias e juntas. Na disposição surge mundo.” (Heidegger, 1969, p.89). O *polemos* então não desagrega, mas funda a unidade. “Antes, a institui. É princípio unificante (Logos). Polemos e logos são o mesmo.” (Heidegger, 1969, p. 90).

Uma outra questão remissiva à paz como marca discursiva, essa de cunho fenomenológico, incide justamente sobre o dimensionamento assumido pela motricidade humana no contexto específico da materialidade das habilidades motoras inerentes à prática do Tai Chi Chuan. As posturas de mãos, leques, espadas, adagas e facões, a princípio poderiam mostrar-se antagônica à evocação da paz, haja vista se tratar de uma arte marcial. Todavia, o pensamento de Merleau-Ponty (1999) fornece subsídios que permitem relativizar essa tese superficial.

Para este último, a motricidade é intencionalidade original, ou seja, o exercício da consciência produzindo significações de maneira pré-objetiva, sem o lastro das representações. O movimento não corresponde ao pensamento de um movimento, mas a um modo de relacionamento com objetos que não suprime a diversidade radical dos conteúdos conforme os acessa, porque orienta-os para uma unidade Inter sensorial de um mundo (Merleau-Ponty, 1999, p. 192). “No gesto da mão que se levanta em direção a um objeto está incluída uma referência ao objeto não enquanto objeto representado, mas enquanto coisa bem determinada em direção à qual nos projetamos, perto da qual estamos por antecipação, que nós frequentamos.” (Merleau-Ponty, 1999, p.193). Assim, diz o filósofo, a consciência é o ser para algo na mediação do corpo. A aprendizagem amplifica esse evento, pois quando movimentos são aprendidos isso quer dizer que o corpo os compreendeu assimilando-os ao seu mundo. Movê-lo é visar coisas sob outros prismas de solicitação, sem nenhuma representação pré-concebida.

A motricidade constitui então a esfera primária onde se engendram as significações. O esquema corporal consiste em um sistema de equivalências pelo qual tarefas motoras são transponíveis consoante outras orientações. O alcance dos gestos é variável, confirmando o corpo como unidade expressiva. “Ora, o corpo é eminentemente um espaço expressivo (...). Ele é a origem de todos os outros, o próprio movimento de expressão, aquilo que projeta as

significações no exterior dando-lhes um lugar, aquilo que faz com que elas comecem a existir como coisas (...).” (Merleau-Ponty, 1999, p. 202).

Metaforicamente, conclui Merleau-Ponty (1999, p. 210), o corpo é análogo a uma obra de arte. “Ele é um nó de significações vivas (...).” Tais significações, por sua vez, originam formulações conceituais específicas. “Portanto, existe uma (...) significação conceitual (...) por antecipação a partir de uma significação gestual que (...) é imanente à fala.” (Merleau-Ponty, 1999, p. 244). A consequência desse diagnóstico não é outra senão a de que toda linguagem é a produção de seu próprio sentido. “Uma música ou uma pintura que (...) diz algo, termina por (...) secretar ela mesma sua significação.” (Merleau-Ponty, 1999, p.192).

Depreende-se do exposto que, enquanto linguagem, o Tai Chi Chuan diz algo aos sujeitos que o praticam. Em outras palavras, dele emanam significações, como pode ser notado nas falas adiante:

“- Ouço o som das águas e do vento nas aulas...”

“- Eu entendo que seja essa energia suave, nada forte. (...) Acho que doce. Doce. Cheiro doce.”

“- Sabor doce...”

“- Perfume de rosas.”

“- Música italiana.”

“- Cachoeira”.

“- Um cheiro (...) de relva.”

“- Cheiro de flor de cerejeira.”

As movimentações conjugadas de membros superiores, inferiores e tronco articulam a sensorialidade do corpo de modo que, enquanto exercidas, despertam sentidos culturais e naturais. Portanto, na prática do Tai Chi Chuan, eles são remetidos a outros universos de referência.

4.5. A cura como marca discursiva

Outra marca discursiva detectada diz respeito aos efeitos terapêuticos providenciados pela prática do tai-chi-chuan. A associação do mesmo à sua suposta eficácia curativa insurge em diversas comunicações:

“- O que me levou a fazer o Tai Chi Chuan é porque eu tinha muita dor na coluna. Eu tive muitos problemas na coluna, quiseram me operar três, quatro vezes. Aí eu resolvi, vim fazer até para minha ansiedade melhorar, minha saúde entendeu? E melhorei muito, parei de tomar muitos remédios, então foi sensacional para mim o Tai Chi Chuan.”;

“-A título mesmo da respiração, de melhorar minha respiração, eu era muito agitada...”;

“- E aí melhorei bem, melhorei bem da minha ansiedade, da minha vida, com Tai Chi.”;

“- Eu, que sou diabética, precisava fazer um exercício físico ...”;

“- Devido à pandemia, a ideia era ter algum tipo de atividade física “pra” poder não ficar tão bitolada... na clausura, né?”;

“- É a ansiedade mesmo, a parte emocional ficou comprometida.”;

“- É uma terapia.”;

“- Melhora quando eu venho fazer o Tai Chi.”

Tal representação de cura emana de uma mesma fonte, nominada como energia. Ela seria mobilizada durante os movimentos e, neles, exerceria seus efeitos curativos.

“- Realmente é outra coisa, é (...) energia.”

“- Ah, muita energia...”

“- Alguma coisa (...) que vibra...”

“- É uma coisa ela, viria assim (...) que vai fluindo...”

A ideia de uma energia potencializada pelos movimentos marciais não só do Tai Chi Chuan, mas das artes marciais em geral, recebe o nome de Chi ou Ki (SEITZ ET AL., 1990). Nas anciãs escolas de pensamento chinesas, o Chi remete a uma noção metafísica ancorada nos princípios da harmonia, criação, plenitude, coragem, justiça e potência regenerativa. Com tamanha variabilidade de significados, vê-se que o termo apresenta uma conotação vasta. Lao-Tzé e Chang-Tzu chegaram-no a defini-lo como a força motriz do Universo. No século VII, por intermédio da integração budista ao campo cultural japonês, ele ampliou ainda mais o seu conteúdo, passando a ser concretamente descrito como a força responsável pela mudança das estações, movendo a vida para a morte e para a vida novamente. Com a ascensão da classe dos

samurais no Japão feudal, o Chi passa a gozar de uma singular importância quanto aquela que seria a sua função essencial: integrar os contrários, incluindo os fluxos e refluxos das relações humanas. Sob a alcunha de Ki, assim Ueshiba (1984) caracteriza-o:

In all matters related to the arts, including martial arts, superiority is determined through training and practice, but true excellence is dependent on Ki. The grandeur of heaven and earth, the brilliance of sun and moon, the changing of the seasons, heat and cold, birth and death, are all due to the alteration of Yin and Yang. Their subtle working cannot be described by words, but within it all things fulfill life by means of Ki. Ki is the origin of life, and when Ki takes leave of form, death ensues (Ueshiba, 1984, p. 23).

O juízo de Ueshiba (1984) denota a vigência de pontos em comum entre o Tao e o Chi (ou Ki). Ambos funcionam como instâncias reguladoras dos opostos rumo à unificação. Essa relação é evidente no comentário adiante, quando Ueshiba (1984) considera o Chi no caso da pessoa humana. Na sua perspectiva, o Yin e Yang são explicitados na sua constituição existencial sob o prisma do binômio oposto e complementar de mente e corpo.

By virtue of the subtle working of Ki we harmonize mind and body and the relationship between the individual and the universe. When the subtle working of Ki is unhealthy, the world falls into confusion and the universe into chaos. The harmonizing of united Ki-mind-body with the activity of the universe is critical for order and peace in the world (Ueshiba, 1984, p. 24).

O aprendizado da capacidade de acionar o Chi harmoniza o microcosmo de corpo e mente; por seu lado, a promoção desse equilíbrio reintegra o indivíduo ao macrocosmo. Ueshida (1984) é taxativo: urge trabalhar o Chi. Quando esse trabalho pessoal não é saudável (unhealthy), vivencia-se o caos. Logo, a saúde deriva da efetividade com que o referido trabalho é realizado. A saúde radica assim na mobilização do Chi para prover o balanceamento do Yin e Yang sob o aspecto de corpo e mente. O Tai Chi Chuan é terapêutico porque agencia o domínio dessa disposição pela sua prática reiterada. Quando ela não ocorre, sobrevém a doença. A posição de Ueshida (1984) corrobora a de Mestre Liu Pai Lin, um dos pioneiros do Tai Chi Chuan no Brasil, para quem a desarmonia interior era o maior inimigo da saúde humana. A prática do Tai Chi Chuan insurgia assim como uma ferramenta para revigorar a saúde e deflagrar o equilíbrio emocional, mental e espiritual (Linn, 1998).

À guisa de complementação, vale lembrar que, consoante Eliade (2011), os taoístas acreditavam que a essência humana detinha a possibilidade de poder deixar o corpo e migrar ao cosmos, libertando-se do tempo e espaço. Essa seria uma volta às origens, que aboliria as restrições materiais típicas da existência humana. No fundo, trata-se de uma alteração

temporária do estágio ontológico do sujeito (Eliade, 2011). Essa transmutação de estados seria semelhante a um procedimento alquímico, segundo os monges taoístas, pois havia uma relação de diálogo entre o corpo humano e a natureza, calcada na presença, em ambos, de cinco elementos místicos: água, fogo, madeira, ar e terra. Ativados no corpo, eles assegurariam a sua renovação periódica. O Tai Chi Chuan figura como um vetor de recuperação dessa articulação.

Deriva daí a seguinte questão: como ele proporcionaria tal efeito? Uma possível resposta é dada por Locke (1989). Este autor compara o Chi a um intercâmbio entre duas instâncias. A primeira estaria alocada na porção inferior do abdome, entre a cicatriz umbilical e o ventre. A segunda, localizar-se-ia na altura da cabeça. Para Locke (1989), o Chi pode referir-se, por um lado, aos mecanismos biológicos de controle dos atos motores; mas, do outro, à consciência que adquire conhecimento. As sequências de Tai Chi Chuan promoveriam, primeiro, a mobilização do Chi na execução das técnicas físicas; após isso, aconteceria o seu deslocamento paulatino à esfera da consciência. As falas a seguir aludem a essa conjunção:

“- Senti um fortalecimento da... musculatura, principalmente das pernas, que a gente trabalha muito com as pernas, né? (...) É, também melhora bastante, melhora. Diminui o índice de ansiedade, o nível de ansiedade assim... É a parte da depressão também.”

“- Então, a gente trabalha é essa conscientização, né? (...) Você tem que se ordenar na sequência dos movimentos, isso ajuda a parte também emocional e... no controle mesmo, né?”

“- [A] musculatura da batata da perna toda ela modificou... É... trabalha o tendão, então a elasticidade do tendão e a contratilidade é que faz o movimento completo, o músculo só vai na onda... São coisas assim, então minha memória tá legal (...). Você presta mais atenção.”

“- Sim, fisicamente eu senti uma melhora, flexibilidade maior, equilíbrio maior (...). [A] atenção, melhora a concentração da gente.”

“- [No] corpo (...) me vi mais assim, (...) consciente (...).”

Os depoimentos supracitados associam o fortalecimento neuromuscular, o ganho de flexibilidade e o incremento da estabilização da postura ao autocontrole consciente de si, à ativação da memória e à redução na ansiedade e depressão. Portanto, a recuperação de funções corporais repercute na geração de afetos e raciocínios positivos. Em sentido alquímico,

transmutar os estados do corpo é revitalizar a consciência. “Os diversos sistemas de operações [alquímicas], mais ou menos pormenorizados, resumem-se todos na célebre fórmula *solve et coagula*, que se poderia traduzir por purifica e integra. Aplica-se (...) à evolução (...) do mundo subjetivo, i. e., o da pessoa em vias de aperfeiçoar-se.” (Gheerbrant e Chevalier, 2002, p. 39). Sob esse prisma, o Tai Chi Chuan inscreve-se na dimensão dos conhecimentos secretos, cuja aquisição plena se dá ao preço de renúncias e paulatinas iniciações.

Um desses saberes secretos é a utilização do ar como tarefa encaminhadora de mudanças. Simbolicamente, o ar é associado ao vento e ao sopro. Ambos são da ordem das potências elementais que promovem o vir-a-ser. Tanto o vento como o sopro são ar em movimento, recebendo, em chinês arcaico, o nome de “k’i”, que é a raiz de “chi”. Logo, o Chi, e, por conseguinte, o Tao, têm no ar em deslocamento o seu fidedigno representante material (Gheerbrant e Chevalier, 2002, p. 935). Sendo assim, é por intermédio das inspirações e expirações que o ar é movido, canalizado e disperso em sucessões de ciclos. Os efeitos dessa dinâmica são a percepção da unificação do Yin e Yang, enquanto fluxos energéticos vitais que estavam cindidos e manifestados no indivíduo sob a forma de corpo e mente separados, em uma totalidade não dissociada. Em outras palavras, a respiração capitaneada no Tai Chi Chuan faz a dualidade retornar ao uno:

“O trabalho de mente e corpo, integrar mente com corpo, concentração, né? A gente trabalha acima de tudo a respiração, né?”

“Sim, porque a gente trabalha a respiração e a gente percebe isso, né? (...) A claridade da mente né? Porque você vê... você vê e você traz isso ‘pro` teu corpo esse movimento...”

“A gente fica mais tranquila, porque você consegue coordenar movimentos, e respiração é coordenação, né?”

“Sim, você sente porque você tem que aprender a respirar de quando você nasceu (...).”

Nessas ocasiões, os praticantes são duplamente invadidos pela sensação de libertação, associada à leveza. Isso significa a superação das amarras da gravidade e o não aprisionamento a formas contingentes. As falas que se seguem possuem essa conotação de desprendimento e superação da materialidade:

“Aí uma leveza muito boa. Uma coisa muito boa. Me sinto leve.”

“É uma liberdade que você tem (...).”

“Então eu acho que [o corpo] não deve se prender a formas (...).”

“Alguma coisa assim fluida, em direção ao céu.”

“Olha, eu fico no mundo da Lua. Eu viajo.”

A princípio, conclui-se que o papel mediador do ar respirado na unificação de corpo e mente supostamente desagregados torna-se subjetivamente investido de uma segunda condição alquímica: a de transmutador das circunstâncias materiais da existência. Essa percepção de levitação subjaz, segundo Campbell (1994), à ultrapassagem de espaço e tempo enquanto condições a priori da sensibilidade. Nas cosmovisões orientais, as restrições impostas por espaço e tempo são, por um lado, pré-requisito para a edificação dos conhecimentos necessários sobre o mundo fenomênico; por outro, justamente por estarem circunscritas ao campo dos fenômenos, não possibilitam o acesso ao que seriam as realidades absolutas, ou seja, livres de tais contingências. Pode-se postular que as menções acima à ascensões, viagens, libertação e leveza aludem a ideia de distanciamento do mundo concreto, concebida sob o prisma de vitória sobre as forças físicas da gravidade e inviolabilidade da matéria.

4.6. O valor do Tai Chi Chuan para os pessoas idosas

Diante do exposto, que classificação axiológica pode ser aduzida dos discursos de pessoas idosas investigadas com relação à prática do Tai Chi Chuan? Não obstante ele insurgir como atividade polissêmica, ou seja, detentora de múltiplos sentidos interligados, ainda assim é possível propor uma categorização do mesmo considerando estes últimos. As colocações adiante ancoram-se nas informações apresentadas no capítulo três da presente dissertação.

Na perspectiva de Max Scheler (1966), pode-se afirmar que a prática do Tai Chi Chuan se enquadra na perspectiva dos valores vitais (condizentes com a vida, saúde e felicidade) e espirituais (relacionados ao conhecimento). Quanto à Rizieri Frondizi (1991), ele seria da ordem dos subjetivos, que são aqueles relacionados às preferências e escolhas pessoais. Em se

tratando de Yves Gobry (2002), o Tai Chi Chuan envolve valores finais, ou seja, trata-se de um fato axiológico enovelado ao próprio fim a ser atingido. Ademais, condiz com um valor absoluto, dotado de valia em si independentemente de qualquer outra coisa. Por fim, na ótica de Beresford (2006), corresponde a um valor positivo, difuso (invoca outros valores), transcendente (remete a outras realidades), metafísico (volta às causas primeiras), realizáveis (concretiza metas factíveis), finalísticos (norteiam ações) e prazerosos (bem estar pessoal). Acrescente-se que o corpo vivo e existente, consoante Merleau-Ponty (1999), é a pedra de toque a movimentar a consciência no curso das suas tomadas de decisões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente estudo foi investigar o valor dado por pessoas idosas praticantes de Tai Chi Chuan a essa atividade, considerando-a um mecanismo de preservação da sua sensório-motricidade. Para isso, partiu da pressuposição de que ela consiste em uma manifestação intencional consciente.

A consecução teórico-metodológica da pesquisa permitiu detectar que as avaliações efetuadas por esses sujeitos situaram o Tai Chi Chuan numa dimensão não instrumental ou utilitária, uma vez que as entrelinhas e profundezas de seus discursos revelam-no como grandeza duplamente meio e fim de um processo emancipatório no qual ser e não-ser comportam-se de maneira não excludente. Em particular, o corpo e a mente são, para eles, algo como uma unidade e dualidade em simultâneo, na medida em que passaram a ser compreendidos como versões diferenciadas de um mesmo acontecimento originário. Dessa feita, insurgem como uma *coincidentia oppositorum* em perpétuo ajustamento. Compete ao Tao, Chi ou K'í capitanear tal encaixe. Reitere-se que essa ação demanda a participação do indivíduo: então, engajamento é necessário.

Portanto, os praticantes de Tai Chi Chuan protagonizam um processo emancipatório em que o movimento e a quietude combinam-se numa dinâmica que demanda a sensibilidade e as capacidades motoras, ao perceberem seus corpos não como meros instrumentos, mas como manifestações de um acontecimento original.

Ao proporcionar às pessoas idosas um processo que incorpora a percepção do próprio corpo e ao encorajar gradualmente pequenas mudanças na postura, na respiração e no movimento, o Tai Chi Chuan ajudaria a manter a saúde integral desse indivíduo. O praticante ganharia mais consciência e controle sobre os movimentos, ajustando-se constantemente a padrões mais adequados. Isto poderia ajudá-lo a evitar quedas, a aumentar a flexibilidade e o equilíbrio e, por fim, ampliaria a sua autonomia funcional, evidenciando o Tai Chi Chuan como prática indicada para a preservação da saúde corpóreo-motora de pessoas idosas.

A extração de tal tese dos dados abre a perspectiva teórico-metodológica do Tai Chi Chuan, em futuras investigações, tornar-se analisado pela categoria do Sagrado tal qual as místicas orientais concebem essa noção. Eis aí a tarefa a ser efetuada. Ademais, uma limitação do presente estudo foi a sua realização apenas com pessoas idosas. Como sugestão para outras investigações, recomenda-se que 1) indivíduos de várias faixas etárias sejam incluídos; 2) os

discípulos dos mestres que o introduziram no Brasil também sejam tratados como fonte memorial a ser analisada.

REFERÊNCIAS

- BERCIANO, M. ¿Qué es realmente el "Dasein" en la filosofía de Heidegger? **Thémata**, Sevilla, v. 10, p. 435-450, 1992.
- BIZERRIL NETO, J. Mestres do Tao: tradição, experiência e etnografia. **Horizonte Antropológico**, Porto Alegre, v. 11, n. 24, 2005. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php. Acesso em: 12 jun. 2022.
- BERESFORD, H. **Valor: saiba o que é**. São Paulo: Editora Loyola, 2006.
- BLANCHET S., Chikhi S, Maltais D. The benefits of physical activities on cognitive and mental health in healthy and pathological aging. **Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil**, 2018.
- BOFF, L. **Ética e moral: a busca dos fundamentos**. Petrópolis: Vozes, 2000.
- BOFF, L. **Ética: Saber Ambiental**. Petrópolis: Vozes, 2003.
- BOFF, L. **Sustentabilidade: O que é, o que não é**. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.
- BOFF, L. **Sabedoria ecológica: sabedoria comum, sabedoria científica, sabedoria filosófica**. Petrópolis: Vozes, 2012
- CAMARANO, A. A.; Pasinato, M. T. O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: CAMARANO, Ana A. **Os novos idosos brasileiros muito além dos 60**. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2004. p. 253-292.
- CAMPBELL, J. **As máscaras de Deus**. São Paulo: Palas Athena, 1994.
- CARDIM, L. N. **Coleção filosofia frente & verso: corpo**. São Paulo: Globo, 2009.
- CARNEIRO LEÃO, E. **Os pensadores originários: Anaximandro, Parmênides, Heráclito**. Bragança Paulista, SP: Editora Universitária São Francisco, 2005.
- CAVANHI, A. C.; PEREIRA, T. I. Envelhecimento e Corporeidade: Do Corpo-Objeto ao Corpo-Sujeito nas Discussões Sobre a Cidadania. **Vivências**, v. 17, n. 33, p. 69-82, 2021.
- CHAUÍ, M. **Convite à filosofia**. São Paulo: Ática, 2000.
- CHERNG, W. J. **Tai Chi Chuan - O Segredo da Juventude**. São Paulo: Madras, 2008.
- COULON, A. **Etnometodologia**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.
- DANTAS, E. H. M.; SANTOS, C. A. S. **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade**. Joaçaba: Editora Unoesc, 2017.
- DARTIGUES, A. **O que é a fenomenologia?** São Paulo: Centauro, 1992.
- DESPEUX, C. **Tai Chi Chuan: arte marcial, técnica da longa vida**. São Paulo: Pensamento,

1981.

ELIADE, M. **História das crenças e ideias religiosas**: volume 2, de Gautama Buda ao triunfo do cristianismo. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2011.

FERNANDÉZ, V. **Taichi Chuan y Chikung**: curso de iniciación. Barcelona: Editorial Hispano América, 2017.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade**: a vontade de saber. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1984.

FRONDIZI, R. **¿Qué son los valores?** 10. ed. México: Fondo de Cultura Económica, 1991.

GERHARDT, T.; SILVEIRA, D. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GHEERBRANT, A; CHEVALIER, J. **Dicionário de símbolos**. 20. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2002.

GOBRY, Y. **Les valeurs**. Paris: PUF, 2005.

GOMES, R. B. B. Enativismo e conhecimento prático. **Griot: Revista de Filosofia**, Amargosa, BA, v.19, n.3, p.12-22, 2019.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. Rio de Janeiro: Record, 1997.

GOBRY, Y. **La philosophie des valeurs**. Paris: Ellipses, 2002.

HARTMANN, N. **Ética**. Petrópolis: Vozes, 2011.

HEIDEGGER, M. **Introdução à metafísica**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1969.

HESSEN, J. **Teoria do conhecimento**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira** : 2016. Rio de Janeiro: IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD**: síntese de indicadores. 2005. Rio de Janeiro: IBGE, 2005.

JACKSON, M. (2015). Maurice Merleau-Ponty's concept of motor intentionality: Unifying two kinds of bodily agency. **Eur J Philos**, 17 Jan. 2017 . Disponível em: <https://philarchive.org/archive/JACMMC>. Acesso em: 10 jun. 2023.

JIMENÉZ, P. J. Efectos de la práctica del tai chi chuan sobre la calidad del sueño. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 7, n. 1, p. 1-11, 2012.

KNOBE, J.; BUCKWALTER, W.; NICHOLS, S. ; ROBBINS, P.; SARKISSIAN, H.; SOMMERS, T. Experimental Philosophy. **Annual Review of Psychology**, v. 63, p. 81–99, 2012.

LACERDA, F. Tai Chi Chuan: Uma revisão bibliográfica. **Revista de Artes Marciais Chinesas**, v. 4, n. 1, p. 39-48, 2015.

LACERDA, Y. **Atividades corporais**: o alternativo e o suave na educação física. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1995.

LEIDLMAIR, K. Being-in-the-World Reconsidered: Thinking Beyond Absorbed Coping and Detached Rationality. **Hum Stud**, v. 43, p. 23–36, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10746-019-09531-5>. Acesso em: 21 jul. 2024.

LINN, L. P. **Saúde e longevidade**. 4. ed. São Paulo: Espaço Luz, 1998.

LITVOC, J., BRITO, F. C. **Envelhecimento**: prevenção e promoção da saúde. São Paulo: Atheneu, 2004.

LOCKE, B. **Energy and the martial arts**: the match metaphor. Bozeman: Montana State University, 1989.

LU, Y., *et al.* The clinical observation of Tui Na combined with psychotherapy on post-stroke depression. **Journal of Traditional Chinese Medicine**, v. 35, n. 4, p. 429-433, 2015.

MACEDO, U. R. de. **Axiologia**: teoria dos valores. São Paulo: Moderna, 2008.

MACEDO, U. R. de. **Sobre os valores**: estudos filosóficos. São Paulo: Moderna, 1997.

MARCO AURÉLIO. **Meditações**. São Paulo: Citadel, 2021.

MATTOS, R. **Pesquisa qualitativa em educação física**: da graduação ao doutorado. Curitiba: CRV, 2020.

MERLEAU-PONTY, M. **A estrutura do comportamento**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins-Fontes, 1999.

MERLEAU-PONTY. **O visível e o invisível**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

MERQUIOR, J. **Arte e sociedade em Adorno, Marcuse e Benjamin**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1969.

ORLANDI, E. P. **Análise de discurso**: princípios e procedimentos. Campinas, SP: Pontes, 2003.

ORLANDI, E. P. **Discurso em Análise**. Sujeito, Sentido, Ideologia. Campinas, SP: Pontes, 2011.

ORTEGA Y GASSET, J. **Obras completas**, vol. I: La rebelión de las masas. Madrid: Revista de Occidente, 1957.

PAPALÉO NETTO, M.; CARVALHO FILHO, E. T. Fisiologia do Envelhecimento. *In*: CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz; PAPALÉO NETTO, Matheus (ed.). **Geriatría**: fundamentos, clínica e terapêutica. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2005. p.43-62.

PÊCHEUX, M. **Análise de discurso**. Campinas, SP: Pontes, 2008.

REALE, M. **Filosofia do direito**. São Paulo: Saraiva, 1993.

SÁNCHEZ VAZQUEZ, A. **Ética**. 39. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

SANTOS, R. M. A Educação pelo Tai Chi Chuan: Uma análise dos princípios pedagógicos de Hu Hsin Shan. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 32, n. 2, p. 343-352, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/1807-5509201800020343>. Acesso em: 8 set. 2024.

SCHELER, M. **Formalismo em ética e ética material dos valores: fundamentos de uma ética do estado e da nação**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 1966.

SEITZ, F. C.; OLSON, G. D.; LOCKE, B.; QUAM, R. The martial arts and mental health: The challenge of managing energy. **Perceptual and motor Skills**, v. 70, n. 2, p. 459-464, 1990.

SILVA, A.M.V.; SOUZA F. B.; FONTOURA, F. A. P. O processo de envelhecimento no âmbito da garantia de acesso à saúde e assistência social no Brasil. **Trajetórias Humanas Transcontinentais**, v. 10, 8 out. 2021. Disponível em: <https://Doi.Org/10.25965/Trahs.3722>. Acesso em: 13 out. 2024.

SPINELLI, M. **Filósofos pré-socráticos: primeiros mestres da filosofia e da ciência gregas**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2003.

TAYLOR-PILIAE, R.E.; HASKELL, W.L.; WATERS, C.; FROELICHER, E.S. Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise programme. **Journal of Advanced Nursing**, v. 54, n. 3, p. 313-329, 2006.

THOMPSON, E. **Mind in life: biology, phenomenology and the sciences of mind**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2010.

UESHIBA, K. **The spirit of Aikido**. New York: Kodansha International, 1984.

ULSON, G. **O método junguiano**. São Paulo: Ática, 1988.

VERAS, R.P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência da Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, jun. 2018.

VOTRE, S. J. Homogeneidade e heterogeneidade no discurso da educação física, do esporte e do lazer. In: VOTRE, S. J.; COSTA, V. L. (org.). **Cultura, atividade corporal e esporte**. Rio de Janeiro: Editora Central da Universidade Gama Filho, 1995.

WAI, C. K. **Tai Chi Chuan: estilo tradicional**. São Paulo: Barany, 2020.

WANG, C.; RAVEENDHARA, B.; RAMEL, J.KUPELNICK, B.; SCOTT, T.; et al. Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. **BMC: Complementary, & Alternative Medicine**, v. 10, n. 23, p. 1-16, 2010

WONG, K. K. **The complete book of Tai Chi Chuan: a comprehensive guide to the principles and practice**. Kedah: Cosmos, 2016.

WONG, K. Y.; WONG, Y. L. Historical and cultural perspectives of Shaolin kung fu.

International Journal of the History of Sport, v. 28, n. 9, p. 1291-1306, 2011.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **World Population Prospects 2015 Revision**. Nova York: ONU, 2015. Disponível em: <https://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-2015-revision.html>. Acesso em: 22 jul. 2022.

WU, G. Evaluation of the effectiveness of Tai Chi for improving balance and preventing falls in the older population: A review. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 50, n. 4, p. 746–754, 2002.

WU, J. C. **Tai Chi Chuan**: a alquimia do movimento. 4. ed. Rio de Janeiro: Mauad, 1998.

WU, J. C. **Tui na**: a manual of Chinese massage therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2002.

ANEXO A - Transcrição das entrevistas**ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO**

1. O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan?
2. Antes de começar a praticar, você sabia que o Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa?
3. O que lhe motivou a começar a praticar o Tai Chi Chuan?
4. Há quanto tempo que você pratica Tai Chi Chuan
5. Que alterações, se houve, você percebeu no seu corpo, após começar a praticar o Tai Chi Chuan?
6. Que modificações, se houve, você percebeu em relação à memória?
7. Que modificações, se houve, você percebeu em relação ao seu estado emocional?

Sobre os sentidos

8. Se o Tai Chi Chuan fosse uma imagem, qual seria?
9. Se o Tai Chi Chuan tivesse um cheiro, qual seria?
10. Se o Tai Chi Chuan tivesse gosto, qual seria?
11. Se o Tai Chi Chuan tivesse um som, qual seria?
12. O que você sente ao praticar Tai Chi Chuan?

ENTREVISTADO 1: SETENTA E UM ANOS.

1. (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) O que me levou a fazer o Tai Chi Chuan é porque eu tinha muita dor na coluna. Eu tive muitos problemas de coluna, quiseram me operar três quatro vezes. Aí eu resolvi, vim fazer até "pra" minha ansiedade melhorar minha saúde entendeu? E melhorei muito parei de tomar muitos remédios então foi sensacional "pra" mim o Tai Chi Chuan.
2. (Se sabia que se tratava de arte marcial) Não. Não...
3. (Motivação) No início foi muito lento porque eu, a minha ansiedade era muita como era muito agitada. Então eu agora estou sentindo assim mais tranquila. Passo... minha ansiedade melhorou muito. Quer dizer eu "tô" sentindo em tudo, tudo, movimentos e tudo, tudo, tudo.
4. (Tempo de prática) Eu estou praticando mais ou menos uns dez anos.... só comecei a levar a sério quando comecei a sentir diferença no meu corpo
5. (Alterações no corpo) Sim, quando eu comecei a sentir a diferença no meu corpo, na minha na minha... na minha memória, eu passei a ir mais a fundo, na prática.
- 6 (Memória) Melhorou muito
- 7 (Emocional) Muita coisa. É. Muita coisa mesmo.
- 8 (Uma imagem) Uma imagem. E uma a mais bonita, uma imagem de... de... de graça, de paz e de alegria. Tem essa, sabe? Coisa muito boa... É, uma coisa ela, viria assim uma o que? Uma árvore que nasce, que vai fluindo, vai dando frutos, vai. Eu acho que isso eu daria essa... essa imagem para o Tai Chi.
- 9 (Olfato) Um cheiro. Parecia que "tô" comendo. Eu acho que de laranja, sabe? De... de laranja assim mesmo. A flor da laranja, né? E laranja?

- 10 (Paladar) Um gosto. Ai. Gostei. Olha... “pra” mim. Um pêssego dum duma fruta. E o que eu mais gosto são frutas
- 11 (Audição) Um som aí você me pegou. Um sonzinho. Então... “Tá” complicado. De meditação. De meditação. De de... de tranquilidade
- 12 (Sensações) Olha, eu... eu me sinto calma, assim, leve, sabe? Leve mesmo, com vontade de praticar mais

ENTREVISTADO 2 – 66 ANOS

1. (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Tai chi... eu estava para me aposentar... e aí eu... eu.. já tinha uns probleminhas de respiração que eu sou fumante e aí eu comecei a fazer o tratamento... “pra” me aposentar, fazer um check up “pra” poder me aposentar e aí a médica viu que eu tenho uma respiração muito ofegante... tal... aí ela me indicou isso... já faz quase doze anos aí ela me indicou... não eram nem essas professoras ainda, era a professora Lilian, dava aula por aqui, né? Aí eu procurei a professora Lilian indicada por ela. Entendeu? ela também já tinha recebido outros pacientes dela, da doutora, aí a doutora Ângela... e aí eu comecei com a Lilian, né? A título mesmo da respiração, de melhorar minha respiração, eu era muito agitada, porque trabalhava muito, eu era muito... foi isso... E aí melhorei bem, melhorei bem da minha ansiedade, da minha vida, com Tai Chi
2. (Se sabia que se tratava de arte marcial) Não. Não o Tai Chi não, só conhecia o kung fu, conhecia as outras coisas, me ajudou, aquelas coisas, né? Que... de meus garotos fazerem, mas eu não, eu não praticava esporte nenhum, nada, nada, nada. Seria isso aí mesmo... é a respiração e meditação, entendeu? Agora arte marcial, na verdade com o passar do campo das aulas, eu comecei a entender que era né, eu participar, que agora tem tido pouco, mas antes, Mestre Lau fazia muito evento, né? Aí tinha aqueles meninos que lutavam, né? Eu fui a vários né... Grajaú, SESC... E aí tinha aquela apresentação né... Aí é que eu comecei a ter noção de que era luta mesmo, mas antes eu não tinha não.
3. (Motivação) Foi... foi saúde.
4. (Tempo de prática) Já fazem uns 12 anos já...
5. (Alterações no corpo) Olha... Eu? No corpo físico, eu tinha, por que eu trabalhava, é não sei trabalhei quarenta e seis ano na mesma posição e então já tinha um problema aqui na cervical, que era tipo até um calo. Entendeu? E melhorou bem a minha coluna, a postura do Tai Chi... E a mão... tanto que eu... eu levo... , mas eu ainda não consigo esticar muito... porque “foi” muitos anos trabalhando e... , mas eu ainda não consigo esticar muito... porque “foi” muitos anos trabalhando e e... com peso e com coisa, entendeu? Então aí quer dizer, mas eu já consigo, mas eu não conseguia não. E outra

coisa, melhorou, melhorou, isso eu já... já dei até depoimento para professora e “pra” outras do grupo... Foi verdade que me aconteceu... Eu já estava tendo um pouco de incontinência urinária porque eu... eu demorava muito nessa coisa do meu trabalho, eu não ia ao banheiro praticamente... eu tinha hora marcada entendeu? “Pra” poder ir ao banheiro fazer um pipi... e e então ficava ali às vezes já estava pingando. Com o exercício né? Com exercício respiratório, essa respiração, de baixo ventre... no tan ti'en, acabou. É... Depois de um certo tempo acabou. Eu não, não tive mais. Entendeu? Hoje em dia, eu gosto de uma cervejinha. Eu posso..., mas eu não estava podendo porque se eu tomasse uma cerveja era uma coisa “tá”? Aí eu vinha embora “pra” casa, aporrinhada porque é incômodo, né? Você fica toda hora levantando, a gente era nova... a fralda? Ainda era nova. Não. Né? Eu “tô” com sessenta e seis, mas eu era nova, que eu comecei a trabalhar com quatorze anos de idade. Entendeu? Então, quer dizer, foi muito tempo, eu quase não tirava férias. Movimento todo e aí foi isso, aí quer dizer eu já estava com incontinência... melhorei também, quer dizer, fiquei boa, melhorei não, fiquei boa...

6. (Memória) Olha memória eu vou te falar a verdade... Eu fiquei até mais zen. Fiquei zen. Porque eu tinha uma memória de elefante. Sempre tive. Tanto que quando eu estudava... eu, a minha memória, eu memorizava as páginas do livro. Entendeu? podia ser aquele livro da Guanabara Koogan, desta Grossura. que eu sabia “onde” é que estava entendeu? A página tal... tal... eu memorizava tudo... vinha a coisa toda na minha mente assim foi assim... memória auditiva também, sempre foi muito boa. Que eu lembrava, não, não podia ir a aula de auditório, aquele auditório todo. Eu fechava os olhos, eu lembrava e ouvia o professor falando determinada coisa, entendeu? Então eu sempre tive uma memória muito boa. O Tai Chi me deixou mais zen, por que eu as vezes a mente já estava assim oh... entendeu? Aí o Tai Chi me deixou mais... mais tranquila. Da minha ansiedade mesmo né?
7. (Emocional) Então também me... me deixou mais, mais tranquila me deu uma... uma... uma freada, sabe? Tanto que eu tenho uma paciência e eu não tinha, eu não tinha muita, porque tudo meu era “bro, bro...” entendeu, estourava com um estourava com o outro, com o povo de trabalho, ficavam doidos comigo porque eu queria tudo perfeito, e aí agora eu estou mais paciente. Mais paciente... relevo...
8. (Uma imagem) de paz... de paz, uma praia, aquele silêncio do mar, uma praia

9. (Olfato) ... canela
10. (Paladar) agora que são elas, eu gosto muito do amargo, porque eu não gosto de gosto, ou azedo, uma limonada sem açúcar, um chá sem açúcar
11. (Audição)... então isso que eu digo “pra” você... o som das ondas, suave, o som das ondas do mar.
12. (Sensações) eu sinto bem estar, porque, inclusive, essa, esse... esse exercício que nós fazemos, terapia “pra” dor, é fascinante, que a professora Mara, ela insiste em dar muito, a maioria dá partes só, os outros professores..., mas a professora Mara dá. Porque eu venho segunda, terça, quarta, quinta e sexta...eu venho todo dia... é e nesse horário de sete às oito né... Venho com a professora Ivone, e venho com a professora Mara, entendeu? a Ivone faz o Chi Kun, mas a professora Mara faz o Lian Gong e o Chi Kun... faz para dores localizadas... quando tem feriado prolongado eu já começo a sentir minha coluna... não sei se é psicológico...

ENTREVISTADO 3 – 71 ANOS.

- 1- (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Princípio saúde... Eu que sou diabética, precisava fazer um exercício físico, não gosto de academia até tentei, mas eu “num” “num” gostei. E eu passei aqui na praça, vi, gostei...
- 2- (Se sabia que se tratava de arte marcial) Achava bonito... pelos filmes, eu gostava de ver os filmes e tal. Sabia que era uma luta sim. Mas isso aí é a parte mais espiritual, né? Do... do... do... Tai Chi, né? É. Do Tai Chi, né? Do... do... esqueci o nome da luta... Kung Fu. Sabia que era uma luta sim.
- 3- (Motivação) Foi a saúde né... E depois você vai descobrindo outras coisas né? A parte do equilíbrio, a... a energia toda da... dos exercícios, né? a parte de socialização... A gente do grupo já se conhece há muito tempo, reuniões, as trocas de... de informações, né? Entre os grupos.
- 4- (Tempo de prática) Eu estou aqui há quase doze anos.

- 5- (Alterações no corpo) Senti um fortalecimento da... da musculatura, principalmente das pernas, que a gente trabalha muito com pernas, né? E a minha taxa de açúcar também diminui bastante... Quando eu paro de fazer, às vezes eu dou uma paradinha, aí eu sinto que ela volta a subir, com o Tai Chi ela fica mais equilibrada.
- 6- (Memória) É isso... são os meus problemas. Isso aqui trabalha muito, né? Esquerda, direita, né? Lateralidade. Lateralidade que a gente vai perdendo com a idade... Isso melhora bastante. E elas trabalham, as professoras trabalham bastante essa parte. Os exercícios que você tem que... tem que saber a sequência, né? Você vai decorando a sequência e melhora bastante. Faz com que você se esforce “pra” isso. Sim senhor.
- 7- (Emocional) É, também melhora bastante, melhora. Diminui o índice de ansiedade, o nível de ansiedade assim... É, a parte de depressão também. Eu o grupo sempre te dá uma levantada, te dá umas A gente sem perceber, né? O convívio com as outras pessoas, né? sempre te ajuda bastante.
- 8- (Uma imagem) Infinito... O infinito... Aqui ó, cê “tá”...
- 9- (Olfato) Lavanda.
- 10- (Paladar) Café
- 11- (Audição) Das águas, do vento...
- 12- (Sensações) Leve, livre e solta

ENTREVISTADO 4 – 60 ANOS

- 1- (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Devido a pandemia, a ideia era ter algum tipo de atividade física “pra” poder não ficar tão bitolada na... na clausura, né... Então eu procurei o Tai Chi “pra” me manter em movimento e manter mais equilíbrio

- 2- (Se sabia que o Tai Chi Chuan é uma arte marcial) Não tinha nem ideia do que se tratava o Tai Chi e procurei informações no Google e descobri que é uma arte marcial. E que é um trabalho de consciência corporal, respiração, controle da ansiedade principalmente... que durante esse período de pandemia muitas pessoas se tornaram mais propensas, né?
- 3- (Motivação) E a ansiedade mesmo, a parte emocional ficou comprometida para muitas pessoas. E “pra” evitar qualquer tipo de adrenalina nesse sentido atividade física era necessário “pra” ocupar a mente. Tem importância na parte social, com certeza, existe a interação dos membros né? Dos integrantes de uma turma, mesmo que pequena, essa motivação de estar junto... o contato, né? Agora, presencial, né? Nas aulas, é muito importante “pra” manter essa dinâmica, né? De conhecimento, essa troca de informações que é super-saudável...
- 4- (Tempo de prática) Eu estou aqui há quase um ano
- 5- (Alterações no corpo) Com certeza, eu vinha eu venho fazendo a reposição hormonal, né? De cálcio devido a menopausa que a gente vai perdendo, né? Esse... esse cuidado, né? E a o me manteve mais equilibrada, mais com a consciência corporal, é, evitando as quedas, né? Que é bem propícia à idade, né? Com a força muscular é pelo exame que eu fiz o ortopedista eu estou, modéstia à parte, com perfil de atleta. Por causa da força muscular... me deixou muito feliz... assim orgulhosa dessa busca de saber que eu sou capaz de manter uma... um perfil, forte, né? Para minha resistência, né? Na minha velhice futura.
- 6- (Memória) Então, a gente trabalha é essa conscientização, né? Tanto corporal como a... a coordenação motora, e isso favorece, né? Você tem que se ordenar na sequência dos movimentos, isso ajuda a parte também emocional e... e no controle mesmo, né? Dos seguimentos, então ajuda bastante, né? Com certeza
- 7- (Emocional) Muito muito, muito saudável. Muito muito, muito saudável. A gente fica mais tranquila, porque você consegue coordenar movimentos e respiração é coordenação, né? Da... do... do lado... a questão de posição frente lateral, diagonal, pessoas que não tinham essa dificuldade, passam a ter essa consciência da posição, né?

Da... da parte corporal, então é a coordenação mesmo física, né? E emocional que ajuda em todo o trabalho feito pela... pela professora.

- 8- (Uma imagem) A forma redonda, é um globo, né? É um mundo, a energia que flui, o yang. Círculo...a imagem que vem vinculada ao Tai Chi, é o símbolo do que flui, né? É o bem, o mal que “tá” sempre nessa renovação, né? O dia, a noite, o vento, né? E o sol, né? Com a claridade
- 9- (Olfato) Suave... fluidez, né? Eu entendo que seja essa energia suave, nada forte. Um cheiro suave? Um cheiro suave. Acho que doce. Doce. Cheiro doce
- 10- (Paladar) Um sabor doce
- 11- (Audição) Então é tudo um conjunto da natureza. Legal. É se tivesse um som, qual seria o som? Ah o som. Som só em um musical suave também, né? De águas, pode ser de águas, o... os sons do Tai Chi é som da natureza. Então tem toda a percepção auditiva, né? Ou é a chuva a água é o ruído da... da terra né do pisar então é o som da natureza. É o que que você sente quando pratica o Tai Chi...
- 12- (Sensações) uma revitalização da minha percepção corporal, minha força interior. Me sinto muito bem

ENTREVISTADO 5 - SETENTA E QUATRO

- 1- (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) A observação na praça, na praça Niterói, na outra, não essa, que a minha mãe mora em frente e eu vi a turma fazendo os exercícios. E a Cristina, uma colega que participa aqui também, disse que tinha sido muito bom “pra” ela e “pro” marido, em questão de equilíbrio, na época o marido dela era vivo e fazia também. E ela disse que ela tinha conseguido melhoras na questão da... do equilíbrio corporal. E aí isso me interessei em fazer.
- 2- (Se sabia que o Tai Chi Chuan é uma arte marcial) Não, não sabia absolutamente nada. Eu vi um movimento e achei que era interessante. E aí na participação fiquei sabendo que era uma arte marcial, que é uma coisa milenar, que tem todo um estudo por trás. Fui fazendo...

- 3- (Motivação) O interesse pela melhora corporal mesmo, pelo equilíbrio e a convivência, a convivência “tá” sendo muito interessante também, é importante também.
- 4- (Tempo de prática) Seis, sete anos.
- 5- (Alterações no corpo) No corpo... a essa coisa da do equilíbrio, da mobilidade, de estender o corpo, estender os músculos, ficar mais leve. Melhorou bastante.
- 6- (Memória) Olha, a minha memória é boa ainda... então não percebi nenhuma influência direta na memória não... porque eu leio, eu viajo, eu passeio, eu faço jogos, eu vou teatro, vou ao cinema, então eu tenho uma vida muito ativa, ainda funciona bem a memória, até agora.
- 7- (Emocional) Não acho que não influenciou não. Também digo, que é meio estável, é então não interferiu não. Faz bem claro, mas não influenciou diretamente
- 8- (Uma imagem) Uma montanha de neve.
- 9- (Olfato) Perfume de rosas
- 10- (Paladar) O chocolate que eu adoro.
- 11- (Audição) Música italiana.
- 12- (Sensações) Aí uma leveza muito boa. Uma coisa muito boa. Me sinto leve.

ENTREVISTADO 6 – 63 ANOS

- 1- (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Bom, eu já conhecia, né... Eu precisava fazer uma prática esportiva e o que eu me identifico mais é o Tai Chi Chuan, por conhecer
- 2- (Tai Chi Chuan é uma arte marcial) não vim tentar, não vim saber, antes de começar a praticar eu já sabia... Há trinta anos.

- 3- (Motivação) Justamente o dia a dia que eu tive com o mestre Wu, aquela coisa do oriental né? Passar dele tudo... engraçado que ele falava pouco, mas como ele deixou professores aí né... e os ensinamentos do Tai Chi Chuan, os benefícios do Tai Chi Chuan, entendeu? E a tranquilidade, e a música, e a paz. Acho que “num” tenho muito objetivo, é o benefício do Tai Chi, algo que eu gosto, “tô” fazendo porque eu gosto. Tem uma importância social, sim, sim, social sim, e de lá “pra” cá eu ganhei muitos novos amigos, o pessoal aqui “tá” sempre em qualquer local de Tai Chi Chuan o pessoal “tá” com humor sempre alto, tem isso também, mexe com o humor da gente, né gracioso, né? Sempre tem uma confraternização, não tem, é... não é preconceito, assim, qualquer tipo de sociedade urbana eu acho que concentra mais o povo mais simples, mais humilde entendeu? Mas não tem... todo mundo se respeita, todo mundo se gosta, todo mundo faz da sua forma o Tai Chi... Socialmente e a família me respeita muito depois que começaram a ver as medalhas, né? Embora a medalha “pra” mim seja símbolo de querer aprender mais, não o valor do ouro... é querer aprender mais, que nunca “tá” bom, “tá” sempre me corrigindo.
- 4- (Tempo de prática) Três anos e meio
- 5- (Alterações no corpo) aí vai a parte da anatomia mesmo, a musculatura da “batata da perna” toda ela modificou... É... eu li uma coisa sobre uma palestra da... da Andreia Horta foi muito interessante, professora de educação física, que o Tai Chi não visa hipertrofiar, nem fortalecer músculo, ele trabalha o tendão, então a elasticidade do tendão e a “contratilidade” é que faz o movimento completo, o músculo só vai na onda... Se você hipertrofiar você vai ficar duro, preso. Então isso já sinto entendeu? Essa coisa de não ter gordura à toa, o braço parece que eu sou magro? Não, ele foi acertando, você olha o braço de todo mundo, a mão de todo mundo, tem sempre feito esse desenho magrinho, sabe assim? Então foi “tá” desenhando um corpo novo. Eu vejo isso sim, o abdômen, que eu não tinha esse “desenhado”, entendeu?
- 6- (Memória) Tranquilo, não, as pessoas falam... você lembra de cada coisa? Então é muito fácil eu falar... colegas meus de quarenta anos atrás...olha, semana que vem vamos fazer quarenta e sete anos da amizade..., eu me lembro da roupa que você estava. Eu ontem

falei com a ex-namorada aqui. Fez já quatro stents, não bebe, não fuma, mas está muito gorda e não faz nada, né? Eu falei, “cê” lembra daquela calça rosa que “cê” usava em setenta e quatro? entendeu? São coisas assim, então minha memória “tá” legal. (O Tai Chi), não influenciou tanto, só acho que eu passei a prestar mais atenção disso, então se alguma coisa sumiu em casa, “peraí” (...), vamos lá raciocinar, aí, entendeu? A comida, é assim, eu tive um pai com Alzheimer né? Então sou muito ligado nessa parada do esquecimento, da confusão mental. Então “num” vejo nenhum problema ainda não, então eu lembro, eu lembro quantas contas eu tenho? “pra” não perder, né? De dinheiro, “pra” não atrasar... Então fico eu fazendo essa pesquisa em mim do esquecimento não tem não. O Tai Chi ajuda porque você foca mais as coisas, você concentra mais nas coisas entendeu? Você presta mais atenção... O mundo está muito ansioso, muito tenso, muito rápido tudo, não tem como a tua cabeça raciocinar muito bem, ainda mais com estresse que eu “tô” passando. E dentro disso tudo você conseguir raciocinar, entendeu, acho ele “tá” ajudando também ou então “tá” preservando o que estava, né.

- 7- (Emocional). Eu sou um cara muito ansioso, né? Mas não toma remédio nenhum, mas eu acho que diante da situação do meu filho um filho só pô garoto bonito está com trinta e seis anos já tem medo a coisa pega entendeu? Mas eu consigo ninguém sabe ninguém percebe aí eu comigo mesmo que eu fico tenso, não demonstro para as pessoas não, entendeu? Eu acho que quando eu “tô” com ele, quando no dia a dia meu, eu passo muita alegria, descontração, sempre foi assim também. Mas eu acho que é difícil essa barra nossa de pai de dependente químico, é muito difícil. Você falou de fisicamente, eu operei uma super hérnia, já estava aqui, aí eu perguntei ao médico, doutor eu sou massagista, o “cara” é fera sabe, eu não estou sentindo a tela aqui. Mas quem disse que eu botei a tela aí? Mas todo mundo falou que tem que botar a tela... É... Não, (...), eu não botei a tela. Tipo assim, os teus tecidos estavam tão bons, que tipo assim, ele fez um tricô lá que juntou, juntou, juntou, juntou, e foi até aqui... E no lockdown eu fui pra Itaipuaçu, foi o que eu te falei, eu treinava todo dia na areia, Tai Chi Chuan. Entendeu? Então eu acho que isso adiantou muito aqui meu abdômen, não sinto nada... nem... só quando entrei na mesa de cirurgia, mais nada. E a outra hérnia na virilha né... que eu fiquei preocupado, “tá” aqui quietinha, “tô” levantando a perna. Eu acho que “tá” tudo fortalecendo as regiões da cirurgia. É... é tipo cria um arcabouço, ele mesmo falou, natural da... cirúrgico, da cirurgia, uma proteção maior, mas eu acho que com o Tai Chi,

isso “tá” fortalecendo melhor, eu já li sobre isso também. Entendeu? Fortalece, proteção natural, as “aponeuroses” do músculo, e isso está fortalecendo mais...

- 8- (Uma Imagem) Mestre Wu eu não posso falar, “pra” mim, é por ele que “tô” aqui, uma das coisas, mas me vem muito é a natureza em si sabe, como eu faço lá na cascatinha, cachoeira, aquilo tudo verde, muita paz, muito pássaro né... combina, natureza com Tai Chi Chuan... a união dos cinco elementos.
- 9- (Olfato)... Uma coisa bem boa, rosa é uma coisa “meia” batida, um cheiro de campo, relva, sabe aquele negócio de relva assim... coisa boa, só coisa boa mesmo, suave, entra bem, que eu sou meio ruim “pra” perfume por causa da rinite alérgica, então não é tudo que eu gosto, mas assim me lembrou algo assim e eu acampeei muito né, um negócio assim
- 10- (Paladar) rapaz, eu gosto de coisa à beça, mas eu não... que gosto teria... bebida nenhuma... agora você me pegou... rapaz, que gosto teria, uma coisa bem boa... um suco de uva... sem açúcar, sabe aquele, é saborear ali oh, não é ácido, não é tão doce...
- 11- (Audição) Cachoeira, isso tudo, eu comecei a pensar isso antes que (fez um som simulando o som da cachoeira)... que a onda do mar, ela cai e para, cai e para a cachoeira ela é... sempre renovando, sempre batendo na pedra. Uma vez eu perguntei ao Mestre Wu, eu gosto muito de “imitar” as coisas... pedra é um dos elementos, água um dos elementos, madeira é um elemento, né... madeira e “- Mestre Wu, é bom fazer Tai Chi Chuan na beira do Rio? (ele respondeu) - Ah, muita energia... Porque “tu já tinha” o elemento água, pedra, madeira. Entendeu? Aí eu juntei uma coisa com a outra, apesar de não fazer parte de Candomblé essas coisas, esse pessoal não faz o trabalho na mata, aí outras pessoas aí não fazem alguma coisa na mata, tem alguma coisa sim de energia... E o Tai Chi Chuan mexe muito com isso, Taoísmo mexe muito com isso... natureza pura entendeu...
- 12- (Sensações) Prazer, eu fiz uma vez um curso de parapsicologia, em 82, que a gente devia fazer tudo na vida com prazer, a sopa que eu fiz ontem lá, meu irmão foi em casa

tomar, tratar você bem, tratar outras pessoas, entendeu... onde você bota prazer dá resultado, dá resultado. Então o dia que eu perder o prazer de fazer Tai Chi Chuan, acabou, entendeu? Então o prazer de estar com o Mestre Lau, o prazer de conviver, e na hora do movimento, cara, eu não “tô” me botando, eu não sou nada no Tai Chi, como pequeno não, eu digo a você que “tô” muito no início ainda, a 24 é um problema pra mim, ainda, tem a 32, tem a 40 e tal, meu sonho é fazer a 108 inteira, como o pessoal faz aí, esse é meu sonho de Tai Chi Chuan, não era pegar o leque não, é só mão, mas vou ter de fazer o resto, então prazer, prazer de estar aqui, prazer de fazer, eu acho que o Mestre Lau já enxergou isso.

ENTREVISTADO 7 – 84 ANOS

- 1- (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) É. Tranquilidade... que eu precisava ficar tranquila, entendeu? E aprender alguma coisa também, né? Então, aprendi esses movimentos e a gente aprende alguma coisa, né? Entendeu? E aprende também a ser..., se acalmar também, que nem tudo é correria, nem tudo é, entendeu? Então a gente tem que ter uma horinha, duas, né...
- 2- (Se sabia que se tratava de arte marcial)... Não sabia não. Não sabia nada não. Eu fui achando que era uma dança foi não, não por que a gente vê na rua às vezes na praça né? A pessoa fazendo aquele movimento, aí eu sempre tive vontade de... de entrar. Mas a minha vida “tava” muito corrida, agora que “tá” mais calma, tranquila, aí eu comecei, aí eu vim aqui e vim “pra” essa aula... entendeu? eu gostei muito, não “tô” fazendo, não sou aquela aluna exemplar, mas a gente vai fazendo aí no seu tempo, no seu limite, né? Isso que me faz bem... Eu acho que é importante o convívio.
- 3- (Motivação) Queria me movimentar. É e o problema que eu tive de família, né? E eu fiquei com depressão e eu precisava sair de casa, fazer alguma coisa. Então. eu me... Como é que se diz? Eu me... me adaptei. Me adaptar não é a palavra não, mas eu gostei disso, das pessoas que estão, entendeu? Tudo calmo, tranquilo e eu precisava disso. Em vez de fazer terapia, eu vim fazer isso. Que bom.
- 4- (Tempo de prática) Ah eu “tô” dois meses

- 5- (Alterações no corpo) Já. Já. Já. Aquilo que eu demorava “pra” fazer, que às vezes assim... já faço, eu faço com mais calma entendeu? Acho que “num” é você chegar e pegar uma cadeira e sair, pegar uma cadeira devagar, né? Entendeu? Então eu me sinto bem assim, já “tô” fazendo alguns movimentos já melhores. E fora o contato com as meninas, né? Com o professor, né? Que a gente chega aqui... É uma terapia. Eu brinco... “pra” mim é uma terapia.
- 6- (Memória) Não. Está ainda com a mesma. Eu preciso saber da minha memória apesar da idade está boa né? Mas a gente vai entendeu? Vai aprendendo a... a outras coisas assim é perceber, né? Então já isso já ajuda também. A percepção, né? Isso. Percebe assim uma coisa que você “num” “num” sabia, tendeu? Você ficava com medo de fazer, entendeu? Isso “pra” minha memória é bom. Ótimo.
- 7- (Emocional) É na parte é emocional foi bom. Muito bom. (a entrevistada chorou nessa hora)
- 8- (Uma imagem) Uma luz muito boa. Claridade é muito bem-vinda... que ilumina todo mundo. Um anjo.
- 9- (Olfato) Lavanda. Lavanda, desde que eu sou garota
- 10- (Paladar) Chocolate. Gostou?
- 11- (Audição) Uma orquestra sinfônica tocando uma música muito boa... Adoro ouvir uma orquestra sinfônica.
- 12- (Sensações) Sinto assim uma liberdade dentro de mim... Que eu consigo fazer aquilo, entendeu? Né? Uma liberdade, eu consigo fazer. A gente chega aqui sem saber fazer nada, mas aí começa a fazer, você se liberta. Entendeu? Você às vezes erra ali o negócio ali, mas né? É uma liberdade que você tem, que você consegue fazer. Você tem condição, você pode fazer, você se supera né... Eu vi as pessoas fazendo na praça, e achei que não ia conseguir fazer aquilo não. Ah tendeu? Vira, vira “pra” cá, “pra” lá

entendeu? E consegui... Cheguei aqui na mão do mestre, né? (Mestre Lau) Então, eu me sinto assim.

ENTREVISTADO 8 – 61 ANOS

- 1- (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Pois é, o que o que me trouxe aqui foi o trabalho de mente e corpo integrar mente com corpo, concentração, né? A gente trabalha e acima de tudo a respiração, né? E o lugar também, o lugar também é bem favorável, é bem gostoso de “vim”, né? E ver esse grupo aqui harmonioso fazendo. Então, a primeira vez que eu vi, eu fiquei parada falando, aí, será que eu vou conseguir? Aí me aposentei e estou aqui agora, a parte social é importante... muito importante, muito importante.
- 2- (Se sabia que se tratava de arte marcial) Não, não tinha ideia.
- 3- (Motivação) Bom, é... foi isso que eu ”tô” falando né... ver o grupo né? O grupo harmônico, todos fazendo no mesmo ritmo e... e aí eu me integrei, vim, conversei com... com a na época lá na praça né? Da... da Afonso Pena era professora, conversei com ela, no início foi difícil, a coordenação, né? A coordenação motora, né? Porque é mente, corpo, movimento, respiração, “né” mas com a repetição, né? A vontade de aprender, né? A gente alcançou.
- 4- (Tempo de prática) Eu entrei aqui tem um mês, tem um mês, né? Tem um mês e pouco. É. Até dois meses.
- 5- (Alterações no corpo) Sim, sim, por quê? Porque eu já venho da... da prática de ioga, né? Eu sou instrutora de ioga. Então, então isso já ajuda, porque eu já tenho consciência corporal, né? Já tem bastante consciência corporal, quando eu vejo, né? Ele fazendo alongamento... então eu já acompanho, né? Fácil, né? “Pra” mim já, já é mais fácil.
- 6- (Memória) Sim, porque a gente trabalha a respiração e a gente percebe isso, né? A clareza, né? A clareza da mente, né? Porque uma, você vê... você vê e você traz isso “pro” teu corpo esse movimento e você vê que você está fazendo, que você está acompanhando o grupo, né? Então isso é um... é um ponto positivo, né? Que você vê, né

- 7- (Emocional) Sim, porque é assim porque eu num eu “num” fico assim se eu errar sabe? Eu quero acertar, eu não fico nervosa, entendeu? Não fico, ah, errou de novo, entendeu? Fico tranquila, entendeu? Eu já sei aonde foi, eu fui, aí eu fui presto mais atenção, sabe? No movimento, no pé, na mão, na posição, entendeu? E aí eu vou avançando, entendeu?
- 8- (Uma imagem) Ah, “pra” mim é equilíbrio, “pra” mim é equilíbrio, “pra” mim é, mas assim, imagina uma figura. É equilíbrio..., “pra” mim é um movimento, “pra” mim é um mar, uma onda que volta, bate e volta, uma onda. É um movimento, “tá” sempre em movimento. “Tá” “pra” mim “tá” cheio em movimento, né? Uma nuvem, pode ser a nuvem. Se tivesse. Passageiro.
- 9- (Olfato) Ah o cheiro de tangerina.
- 10- (Paladar) Se tivesse um gosto... um gosto... se tivesse um gosto o gosto de é suco de melão ah melão. Melão.
- 11- (Audição) Um som, o som do vento.
- 12- (Sensações) Aí é um contentamento, sabe? Um bem-estar muito grande. Eu ainda não faltei nenhuma aula. Hoje eu fui ao médico e falei “pra” ele se posso ir na aula depois, seis horas... e ele falou que sim, pode, aí eu vim, entendeu? É uma coisa que te dá prazer em vim, entendeu. Sente prazer porque eu acho que tem que ser assim. Você tem que é tanto esporte que tem, é tanta, né? Tantas corporais, né? Que você tem que procurar o que você gosta, né? Então é isso, entendeu? Me trouxe é isso “pra” mim é uma integração de tudo do corpo, né? Da vida, entendeu? Então é isso, é bacana. Ai que bom, quero fazer, eu quero fazer uma aula com você.

ENTREVISTADA 9 – 67 ANOS

1. (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) É uma atividade que eu gosto, eu... eu “tava” fazendo em casa pela internet, né? Tinha uma professora que assim, é muito dinâmico assim, tem aula um, aula dois e “tá” indo e eu achei fácil fazer em casa e

depois eu soube que tinha aqui no SESC porque meu sobrinho faz natação aqui né e aí ele falou, tia, “tá” tendo Tai Chi no SESC. Aí você gosta e aí eu vim me inscrever e fiquei na dança também. Eu acho uma atividade é... que além da gente trabalhar o corpo, trabalha a mente também, né? Relaxa a mente, “tá” me fazendo bem fisicamente. Eu sentia dores na lombar e eu “tô” bem melhor, né? Então assim, e a calma, né... é uma coisa gostosa ao ar livre então acho interessante, é isso.

2. (Se sabia que se tratava de arte marcial) Sim, sim. É, eu sabia, né? É “num” deixa de ser uma luta também, né? É de uma maneira mais lenta.
3. (Motivação) O benefício é a gente socializa mais, eu acho importante por conta do que eu já falei, né? Benefício físico, benefício emocional, é... interação com as pessoas, né? E é uma atividade que pelo menos “pra” mim me dá prazer, eu me sinto bem, independente disso é um esporte que além de acalmar a gente faz bem fisicamente. Então, acho interessante que seja inserido, que as pessoas se deem conta disso, né? Porque tem muito também da pessoa querer, gostar daquela atividade, né? Ela tem que gostar, ela tem que se sentir bem fazendo, né “pra” cada pessoa é diferente, né? Atua de uma forma diferente, tem gente que que “num” gosta. Eu particularmente amo.
4. (Tempo de prática) Desde maio. É. Comecei esse ano.
5. (Alterações no corpo) Sim fisicamente eu senti uma melhora, flexibilidade maior, equilíbrio, maior, uma consciência corporal maior, é... também senti que as dores que eu sentia era exatamente porque eu “tava” sedentária, então isso veio me trazer benefícios também físico, entendeu? Então “tá” sendo muito bom “pra” mim, muito positivo.
6. (Memória) Sim, a... a atenção a atenção, melhora concentração da gente, perceber mais o momento que a gente “tá” vivendo, porque o traz isso “pra” gente, né? Da gente se colocar ali inteira naquela atividade, nos exercícios, isso é importante até porque tira outros focos, né? De preocupação e tudo. Então “pra” gente conseguir fazer exercício direitinho que eu “tô” tentando, né? A gente precisa se concentrar, isso não deixa de trabalhar a memória né? Trabalhar a concentração e traz benefícios de uma forma geral né?

7. (Emocional) Sim muito, muito, eu saio muito melhor quando venho “pra” cá. Entendeu? Desestressa.
8. (Uma imagem) e “num” “num” se prende a forma nenhuma, eu acho que é bem diversificado. É bem diversificado, porque assim, por exemplo, quando eu fazia pela internet, era completamente diferente da aula do Lau, Era completamente diferente e era muito prazeroso também. Como é que então eu acho que não deve se prender a formas, né? Eu acho que tem que diversificar isso “pra” que a gente consiga trabalhar essas emoções de todas as formas, de todos os exercícios de criação mesmo dentro disso que eu acho importante criar dentro disso também, entendeu? Traz um uma imagem, uma imagem que transmite paz, que transmite uma coisa boa, gostosa. Uma paisagem como se fizesse parte da natureza, uma integração com a natureza, eu acho importante o Tai Chi ser feito ao ar livre, né? Quando... quando há possibilidade porque é como se integrasse, né? A natureza, como se fizesse parte da natureza, como se a... a pessoa descobrisse coisas que ela... estavam adormecidas né? Tem oportunidade de ver, de sentir, é... assim, por exemplo, eu, quando faço Tai Chi na natureza, eu me sinto como se eu tivesse integrada ali sabe...e eu amo a natureza, então é assim, é uma coisa que faz parte que traz “pra” você, que remete coisas boas, que remete vida. É isso.
9. (Olfato) Tem um cheiro de paz. É, de paz, de... de tranquilidade, de prazer eu tenho prazer de fazer, viu?
10. (Paladar) Se tivesse um gosto. Ah era um gosto bom. Um gosto prazeroso. É isso.
11. (Adição) O som da paz, paz, me transmite muito isso.
12. (Sensações) Bem estar... Bem estar, eu sinto bem estar é, assim, às vezes o Lau puxa um pouquinho pelos exercícios, a gente fica cansada, mas a gente se sente inteira, a gente sente depois um prazer, a gente sente que o corpo muda, que a gente fica mais relaxado. É bom, é um exercício maravilhoso né... porque a gente trabalha a musculação, a gente trabalha os músculos, a gente trabalha a mente, a gente trabalha a

concentração, então é um todo que só traz benefícios, eu acho que de uma forma geral, entendeu?

ENTREVISTADO 10 - 74 ANOS

1. (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) O que levou, é que é o seguinte, eu tenho umas limitações e um dia eu passei o Mestre Lau “tava” dando aula lá no Encantado. Aí eu falei, eu vou fazer esse negócio. Aí cheguei mais, aí rapaz, eu era todo acelerado. Pô, chegava na frente todo mundo. Aí botou “pra” “mim” fazer só o aquele movimento do galo, até eu ir me acalmando, até eu ir me acalmando. Aí é que eu fui, fui, fui e eu aí eu botei que eu não queria dar aula, porque eu sou meio chato com negócio de horário. Pessoal, nós tamo aí o grupo, o grupo “num” “num” chega, nós vamos chegar lá é ali são seis só que três “num” “tá” aí, como é que esse grupo vai se comportar? Isso é uma pergunta que a gente tem botado. Aí pega uma menina “pra” fazer o... a coisa, mas ela não vai participar na hora que “tá” contando o ponto. Aí o juiz pô aí é complicado.

2. (Se sabia que se tratava de arte marcial) Se eu tinha noção de que era uma arte marcial. Não, eu não tinha noção de nada de Tai Chi só achei o movimento. Eu falei, pô, isso aí eu já “tô” vendo, mas é “pra” encarar. Aí eu falei, eu cheguei lá, como é que faz? E tal, não, cê faz uma ficha e tal, tal, tal, tal. Aí eu fiz a ficha e comecei. Aí isso depois de aposentado. Aí depois. Não tinha nenhuma pretensão, minha pretensão é o seguinte, eu queria uma medalha de ouro, uma medalha de de prata e uma de bronze. Era meu objetivo. Hoje eu já tenho mais de doze. Era só um dele ali. Depois é que eu fui saber por que aí tem um lance. Se você não estudar você não vai a lugar nenhum, se você não estudar e tem que aí você começa a cair nas contradições e um diz que veio do kung fu aí não é do kung fu eu já achei no livro a... a... a essência e a expansão do Tai Chi Chun. E nesse livro os guarda do imperador batiam nos camponeses. Ele batendo nos camponeses. Aí os camponeses e pô começaram a se invocar com aquilo. Aí os camponeses “pô” mas como é que a gente vai se defender? Por isso tu vê ali é nome de animal essa coisa toda. Aí eles começaram a... a pegar isso nome de animal Movimento do Vento movimentar ar da água enfim aí eles me pegaram ,não sei se você conhece engenho de fiar, aí eles começaram fazer na surdina, aí enfiaram pegaram o algodão, fiaram o fio. Botaram no.. no... e aí nasceu o quimono. Aproveita essa marcação que hoje depois “num” tem quimono, mas o que tem nesse livro é isso, a essência e a expansão. A aí eles aí até então os... os guarda do imperador não “tavam” sabendo que “tava” praticando. Viu? Aproveita mais. Aí os “caras” vinham “pra” cima deles aí ó, “porrada” comeu. Aí na forma tradicional daqui a forma moderna. Ela é mais filosófica

do que é sono, né? É a forma tradicional é mais pegada falou enfim, mas tem essa... essas coisas que você tem que estudar bastante e tem outra história que começou na Índia, mas os “caras” não deram muita coisa aí os chineses puxaram pra China e lá já começam com quatro anos garoto.

3. (Motivação) Pessoas que você nunca viu. Então se você gostar de falar. Rosa amore. Gostar de falar. Você vai se enturmando e vai dar uma sociabilidade... Isso é que dá e... e... e vai te deixando é e você vai se você é inibido você também começa a perder a inibição porque você começa pô nunca vi esse “cara”, mas hoje eu “tô” tendo uma entrevista contigo aí pô se eu te passar na rua você não vê não é mais uma pessoa aí desconhecida. Então conta, pô aquele “cara” lá é gente boa aí depende do teu julgamento é, é então é socialmente, mas não é o fundamental, o fundamental é o filosófico. Olha só esse não, não “tô” com... com a camisa da federação, esse ângulo aqui tem a camisa da Federação do Mestre lá ó. Ela é oito, tem oito significados filosóficos, multiplicado por oito dá sessenta e quatro.
4. (Tempo de prática) Seis anos
5. (Alterações no corpo) Sim você sente porque você tem que aprender a respirar de quando você nasceu você não respira pelo plexo você respira para a barriga é difícil pra caramba você aprender respirar “cê” aprende a respirar e tem uma música chinesa que tem você tem que acompanhar os movimentos com aquela música. Pode, se não tiver a gente faz de música. Fisicamente respiração. Cabeça, essas coisas, porque não adianta hoje, hoje não, depois do advento da pólvora, você “num” tem que botar isso na cabeça que, ah, porque eu sei. Eu sei, você sabe se o “cara” está com a pistola? Quando você fizer uma base o “cara” já pegou a pistola e já te matou. Então esquece isso. Você tem que aprender o que que é, porque que o Tai Chi começou segundo, no Tibet, os monges ficavam lá meditando e aí chegou um general brabo pra caramba, e já esse irmão aí vão parar de ficar aí “deitando”, meditando. Aí botou os monges “pra” começar a fazer Tai Chi. E tem a tem que tem várias “num” tem muita clareza precisa, mas tem várias versões, mas Tai Chi é bom, porque inclusive os médicos, meu médico já aceitou a opção. E já disse, eu perguntei se podia fazer, então pode fazer. Porque a respiração importante é o seguinte, quando você faz assim “pra” cima. Aí quando você desce com o movimento de ataque, de defesa já joga o ar “pra” fora... Então essa coisa toda... E...

e detalhe, não é no plexo, é na barriga E aí é difícil de aprender. Eu demorei um ano “pra” aprender a respirar pela Barriga.

6. (Memória) A memória é porque você, se você tem um, cada um tem um cada um tem um método de Tai Chi, eu, por exemplo, dei uma forma nova, uma... uma forma nova, a gente chama de forma esses movimentos aí, que cada um tem o seu aí o meu movimento “pra” aprender a forma nova é o seguinte, eu aprendo o primeiro movimento e o último de fechar, o meio “pra” mim é mais fácil de aprender. Mas se eu não aprender a... a sair na primeira forma, aí fica difícil. Agora tem muita coisa envolvida, se... se você não tiver concentrado, que o ideal do Tai Chi é que você... o ideal é “pra” pegar energia que tem a tal, tal da energia da vida que você pega ela ao nascer do sol e ao anoitecer, o ideal é que o Tai Chi seja, mas como a gente está na cidade, não tem como... e feito em lugares abertos, onde tem árvores, aquela coisa toda.
7. (Emocional) Modifica, porque você, se você não respirar direito, se você... no emocional o movimento não sai, o movimento não sai como você quer.
8. (Uma imagem) Tai Chi... podia ser, a gente entra no campo da Filosofia. Eu diria que seria os movimentos do vento. Que não é uma imagem, o movimento a gente cai no campo filosófico tal, mas seria o vento. Porque o vento, você acha que não escuta, que não tem movimento, mas tem. Você o Tsunami como foi... Formato do universo, uma paisagem com lírios.
9. (Olfato) Cheiro de flor de cerejeira
10. (Paladar) Gosto... aqui é meio acidental, não sei se tem, abacaxi, paladar... de abacaxi.
11. (Audição) Seria o som de uma orquestra
12. (Sensações) Sinto calma

ENTREVISTADO 11 - 71 ANOS

1. (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Por acaso. Cheguei aqui, vi, achei bonito, a música bem zen, e me deu vontade de praticar.

2. (Se sabia que se tratava de arte marcial) Sim, já tinha ouvido falar.

3. (Motivação) Agrega, aglomera, reúne as pessoas, forma um grupo, assim, bem bacana. Eu tinha curiosidade e vim, a minha filha fazia natação aqui, e eu vinha trazer ela. E sempre via mestre Lau dando aula ali. Eu achava muito lúdico, que era ali, embaixo daquela tamarineira, e uma musiquinha zen, e todo mundo praticando bem devagar. Ao ar livre. Na época eu não tinha condição, agora que eu estou aposentada, agora não, tem sete anos que eu faço tai chi. Tem sete anos. Aí quando eu me aposentei, eu comecei a fazer, e vim, vim, vim. Quase desisti, que parece que é fácil, mas no início não achei muito fácil, não. Ah, uma coisa que eu, como é que eu vou te dizer? Agradeço muito ao tai chi, eu sou canhota. Aí quando eu vi que tinha as armas, o leque, a espada, o facão, tudo com a mão direita. Aí eu falei, pronto, agora não é “pra” mim. Mas você sabe que eu tive muito incentivo com a professora Odete, que dava o leque duplo. Eu me atrevia a ir fazer uma aula com ela de leque duplo. Um horror, eu não conseguia nem abrir o leque. Aí com paciência, chega uma hora que você meio que se desconecta, você está ali naquela aura do tai chi. E de repente, sei lá, o que aconteceu? Aí eu que sou canhota, aprendi a fazer o leque duplo, leque simples, espada, facão ainda não aprendi. E hoje, isso tudo eu devo ao tai chi, isso depois de velha, que eu comecei com 60 e poucos anos. Velha não, porque eu não sou velha. Experiente. Experiente. Um pouco antiga, mas velha não. Aí, só falo bobagem, está gravando, eu esqueço. Não, não, é isso aí. O tai chi mexeu aqui com o meu lado esquerdo, a mão direita mexe com o lado esquerdo do cérebro. E a esquerda com o direito. O tai chi me ajudou a dar uma sacudida na minha parte, no meu lóbulo esquerdo. E hoje em dia, eu faço tudo com as duas mãos. Eu como com as duas mãos, eu escolho. Faço tudo com as duas mãos, é impressionante. Só não escrevo. Praticamente ambidestra agora. Só ambidestra, graças ao tai chi. Poxa, viu. Eu sou, eu acho incrível, porque no início eu falei, caramba, eu fiquei frustrada. Caramba, com a mão direita. Aí, falei com o corpo, tenta, tenta, aí naquele tentar e tal. De repente, destravou alguma coisa, até esqueci que eu não usava a mão direita. É impressionante, é impressionante. Eu preciso responder a próxima pergunta,

4. (Tempo de prática) Sete anos
5. (Alterações no corpo). Essa foi, assim, assombrosa que eu achei. E sempre ajuda você a fazer, eu estava falando agora com ela, eu faço tai chi, eu vim de casaco, eu começo a ficar com calor. Aí eu tirei o casaco. Se eu fizer a 108, eu começo a suar. Não sei, não sei o que acontece, se a circulação ativa, desacelera, que eu sou muito ativa. Não sei o que acontece. Eu li aquele livro, Tai Chi, A Meditação e Movimento. Porque eu medito. Aí eu li esse livro. Não lembro o nome do autor. Foi um desses mestres. E falava muito nisso, dos desbloqueios. Aí eu leio o William Reich, também, e ele fala em desbloqueios. E eu acho que tem tudo a ver. Uma coisa é está ligada. Cada um, por um caminho, vai te desbloqueando, entendeu? Achei muito incrível. É bom, me faz bem. Tanto que eu estou há sete anos. De vez em quando eu falo com ela, que é minha amiga de infância. Ela que me trouxe. Que maravilha. Eu falo com ela. Te deu uma boa dica. Eu falo com ela. Eu nunca fiquei sete anos com nada. Nem com marido, que faz. E aí eu estou há sete anos no Tai Chi. E não penso em parar, não.
6. (Memória) Não. Não teve nenhuma alteração? Não, não percebi nada em relação a isso.
7. (Emocional) Melhora quando eu venho fazer o Tai Chi. Mas é que nem meditação. Você sai, mas faz uma hora de meditação. E 23 de mundo te sugando. É. Né? Redes sociais, ouvindo só... E... Ai, lixo, lixo, lixo. Aí não tem meditação que é de hoje. Eu saio daqui super bem, mas... Tem que praticar. Senão não persevera, né?
8. (Uma imagem). Uma coisa muito fluida, né? Algo fluido? Muito fluido, muito... Um sopro, um redemoinho, alguma coisa nesse tipo. Ah, uma imagem. Uma imagem. Uma imagem. Qualquer coisa assim, saindo da chaleira, uma água fervente, não sei, aquela fumacinha. Uma fumacinha saindo de uma chaminé, que fica mais romântico. De um chalé, uma fumacinha saindo de um café. Alguma coisa assim, fluida, em direção ao céu.
9. (Olfato) Um incenso, assim, bem suave. Um aroma bem suave.

10. (Paladar) “Ixi”, meio insosso, eu acho. Não vejo gosto. Insosso? Não sei, estou falando assim, mas não sei. Alguma coisa meio leve também, tudo muito leve.
11. (Audição) Alguma coisa zen, um som bem zen. Pode ser qualquer coisa, se pensar. O som do... Do sininho. Do “Tao”, quando você medita e tal. Que vibra, mas suave, tudo muito suave
12. (Sensações) Sinto que estou fazendo um movimento e... É meio, como é que eu digo, instintivo. Uma coisa mesmo. Quando eu saio daquilo e vejo que estou no meio de gente, ou chego a alguém que eu conheço que me distrai um pouco, geralmente não sai legal o movimento. Eu vou indo. Se a música for boa, me ajuda à beça. Se não for... Se não tiver música. Eu prefiro que não tenha música do que ter uma música chata, que não combine com aquele momento. Entendeu? A gente chegou... Como a gente faz sempre ao ar livre, logo no início tinha vezes que a gente ia fazer tai chi ali mais para baixo, do lado de uma sala de... Música. Como é que se chama? Atabaque? Atabaque é... Percussão. Aula de Percussão. E a gente fazia Tai Chi. Era desconfortável, mas foi um período pequeno. Graças a Deus acabou. Porque acabou a percussão.

ENTREVISTADO 12 - 87 ANOS

- 1 (O que levou você a praticar o Tai Chi Chuan) Olha, na verdade, na verdade, a minha missão aqui na terra sempre foi trabalhar ao ar livre. Sempre foi dar aula. E eu acho que a vida foi me levando, alguém foi me levando, algum ser invisível foi me levando até chegar a esse objetivo.

- 2 (Se sabia que se tratava de arte marcial) E na verdade, se você quiser saber, se eu conheci o Tai Chi, nunca ouvi falar no nome do Tai Chi. Inclusive, quando eu trabalhei na faculdade Veiga de Almeida, eu via a Roberta, que é a ex-esposa do Lau, fazendo uma sala, umas coisas assim. Eu sempre fui muito ativa, estava no jogo. Então, eu achei estranho aquilo, nem gostei de ver. Era ela e um outro professor, um “altão” que está em Taubaté agora. Mas não me interessou, não era a minha praça. Na verdade, a minha praça era mais ensinar jogos, entendeu? Vôlei, basquete, handball e Tai Chi Chuan não, nunca passou pela minha cabeça.

- 3 (Motivação) Como eu fui levada a isso? E acontece o seguinte, quando eu me aposentei, eu tive uma espécie de depressão. Porque, por 40 anos, eu trabalhei dos 20 aos 60. Em todas as cinco escolas. Cinco não, o Pedro II, na verdade, eu comecei em 74, foi quando eu fiz concurso para ir para o município. Em 72, que eu fui chamada em 74. Eu, eu uma vez estava passando, já em depressão, eu estava passando pelo SESC, e longe eu ouvi uma música suave, uma música linda. Eu disse, onde está esse som? E fui subindo, fui subindo, procurando o som, procurando. E encontrei um grupo assim muito coeso, todos de roupa branca e sapatilha preta, onde, naquele tempo, era obrigatório, era exigido esse uniforme. Então, eu fiquei sentada assistindo, sentada assistindo, assistindo. Foi que lindo, parece que até uns anjinhos. Não liguei o fato de ter visto antes esse trabalho, não liguei. Mas eu esperei até o final, acabou a aula, fui embora. No dia seguinte, eu disse, vou outra vez. Foram cinco noites que eu fui sentada naquele “bancão”, banco grande. E até o momento em que um garoto levantou uma espada. O Tiago, era um aluno do Lau que começou a fazer espada, e aquilo me fez vibrar. Alguma coisa dentro de mim, algum tempo passado, uma era passada, que deve ter me acendido a chama, despertou. Aí eu disse, mas isso aqui é tai chi? Como que é isso? Não pode ser, uma coisa antagônica? Uma espada contra uns movimentos tão lentos, tão bonitos, tão suaves, que parecia realmente uma dança, mas que não era uma dança. E eu até então não sabia qual

era o objetivo do Tai Chi. Não sabia. Se eu soubesse, como pode juntar um movimento tão lento? Então, aí o que aconteceu? Eu peguei, falei com o mestre, e naquele tempo ele não era mestre ainda. Eu comecei a frequentar. Eu realmente sempre gostei do Tai Chi, sempre. E achei muito mais gostoso, vamos dizer assim, de fazer, do que a minha própria missão dos 20 aos 60 anos. E o que que acontece? Realmente é outra coisa, é outra energia. Porque eu ensinava na educação física, eu fazia assim, eu fazia vários cronogramas, eu preparava o ano em que tinha as unidades, como é que eu trabalhava. De dois em dois meses, eu fazia um esporte. Eu fazia, durava dois meses. Mas eu cobrava, eu cobrava. O aluno que chegava dizia assim, professora, olha aqui, eu tenho um recado da minha mãe, eu estou dispensada. Ah, “tá”, pode sentar aqui do meu lado, senta aqui. Aí ele sentava do meu lado. E os outros também sentavam. Pensa que eles não trabalhavam? Então, dizia assim, Renato, olha só. Eu disse, olha, eu vou começar a dar aula. Cada palavra vocês vão ter que escrever aí. Fazer o relatório, desde o início. Pode começar, lápis e papel. Aí eles faziam, entregavam. Não era castigo, mas era um aprendizado. E durante o bimestre eu comprava, não sei se foi do teu tempo, uns livretos, uns livretos com vários esportes. Aí eu comprava carradas de livros, livretos. E nos dias de chuva, eu juntava cada mesa com quatro. Aí eu dizia, fulano, mesa um vai estudar a regra de um a cinco, outro de seis a dez, e assim sucessivamente. No final da aula, o que que eu fazia? Eu juntava a turma toda e discutia essa situação. O que vocês entenderam? E era assim. Eu levava a sério e eles levavam também. Eu tenho gente até hoje, da sua idade, que se dá comigo. Por isso que eu fiquei maravilhada. Eu fiquei maravilhada. Como é possível que isso exista?

- 4 (Tempo de prática) Tai Chi eu entrei final de 97, início de 98. Faz as contas... 25 anos mais ou menos.
- 5 (Alterações no corpo) Não, no corpo não, porque eu estava acostumada a fazer exercícios. Eu fazia ginástica, ritmo, aquela coisa. Percepção corporal, já tinha, porque o meu trabalho anterior, por 40 anos... Mas me vi mais assim... Mais consciente... Mais consciente.
- 6 (Memória) Eu fiquei mais sensitiva. Sempre tinha uma... Eu fiquei mais sensitiva, mas assim... Mais sensível às coisas. Às coisas da vida, de uma forma geral.

- 7 (Emocional) Lógico que percebi, sem dúvidas. O Tai Chi ele, ele modifica a gente. Quando você quer. Quando você se interessa em se modificar. É uma auto aceitação. Eu fiz uma imersão no Tai Chi...
- 8 (Uma imagem) Se eu olhar, se eu estiver assistindo uma... um grupo, como foi a minha imagem que ficou na minha memória, foi aquele grupo inicial, pareciam, como já te falei, pareciam os anjos. Mas, ao mesmo tempo, no momento em que havia aquelas aplicações, eu adorava também. Estou fazendo alguma coisa cujo objetivo é importante para a realidade da nossa vida, né? É você saber como defender, como atacar, tudo isso. E com propriedade, usando a sua própria energia, né?
- 9 (Olfato) Cheiro de rosas. De rosas...
- 10 (Paladar) Eu não sou muito fã de doce, não. Mas eu teria um sabor, assim, mesmo adocicado, mesmo não gostando de doce. Quando eu era pequena, minha mãe fazia muita geleia de rosas. Existiam, assim, muitas rosas em nossas casas. E eu andava, pulava a cerca para pegar a rosa. A gente fazia geleia de rosas.
- 11 (Audição) O som do amor. O som do amor.
- 12 (Sensações) Olha, eu fico no mundo da lua. Eu viajo.

ANEXO B - Fotografias**Mestres do Tai Chi Chuan:****Estilo Chen**

Mestre Chen Wangting (1600 -]1680)

Estilo Yang

Mestre Yang Luchan (1799 – 1872)

Estilo Wu

Mestre Wu Jianquan (1870 – 1942)

Estilo Wu

Mestre Wu Quanyou (1834 – 1902)

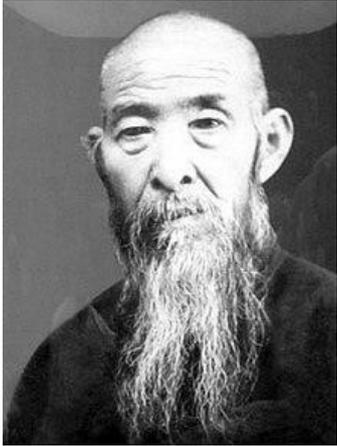
Estilo Wu Hao

Mestre Hao Wwi-Chen (1842–1920)

Estilo Wu Hao

Mestre Wu Yu-Hsiang (1913 – 1880)

Estilo Sun



Mestre Sun Lu Tang (1861 – 1932)

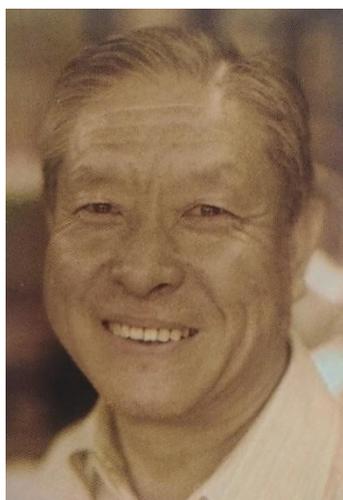
Mestres Pioneiros Tai Chi Chuan no Brasil



Mestre Liu Pai Lin (1907 – 2000)



Mestre Chan Kowk Wai (1935 – 2022)



Mestre Wu Chao-Hsiang (1917- 2000)



Mestre Hu Hsin Shan (1900-2004).

Filósofo e psicólogo Jean Jacques Maurice Merleau-Ponty



Nascimento: 14 de março de 1908

Cidade: Rochefort-Sur-Mer, França

Morte: 3 de maio de 1961 (53 anos)

Imagens da Prática de Tai Chi Chuan no SESC Tijuca – Rio de Janeiro – RJ







Imagens da Prática de Tai Chi Chuan na Praça Vanhargem Tijuca – Rio de Janeiro – RJ





