

Taijiquan como prática de saúde e espiritualidade

Taijiquan as a practice of health and spirituality

DOI:10.34117/bjdv8n8-114

Recebimento dos originais: 21/06/2022

Aceitação para publicação: 29/07/2022

José Benedito de Almeida Júnior

Pós-doutor em Filosofia pela Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia (FAJE)

Instituição: Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia (FAJE)

Endereço: Av. Dr. Cristiano Guimarães, 2127, Planalto, Belo Horizonte - MG,

CEP: 31720-300

E-mail: jbeneditoalmeida@gmail.com

Aline Ferreira Magalhães

Graduanda em Filosofia

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU) - Instituto de Filosofia

Endereço: Avenida João Naves de Ávila, 2121, Santa Mônica, Uberlândia

E-mail: alm@ufu.br

Ana Cristina Armond

Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Filosofia (PPGFIL)

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121, Santa Mônica, Uberlândia - MG,

CEP: 38408-100

E-mail: acristinaarmond@gmail.com

Bárbara Raffaele Carvalho Santos

Mestra em Filosofia pelo Programa de Pós-Graduação em Filosofia (PPGFIL)

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Endereço: Av. João Naves de Ávila, 2121, Santa Mônica, Uberlândia - MG,

CEP:38408-100

E-mail: professora.barbara.raffaele@gmail.com

RESUMO

O Taijiquan é uma arte marcial secular, cujas raízes culturais, filosóficas e religiosas, são milenares, por isso, apesar de poder ser praticado apenas como uma atividade física com bons resultados para a saúde, traz em si, de modo aberto ou subjacente, as influências destas raízes. O objetivo deste trabalho é apresentar a concepção de que a prática do Taijiquan não se limita a ser uma atividade física, mas é, também, uma vivência de espiritualidade. Este trabalho é resultado da prática do Taijiquan, paralelamente a estudos bibliográficos de fontes primárias e de pesquisas acadêmicas sobre os efeitos da prática do Taijiquan para a saúde física e mental. Utilizamos o sistema Pinyin para a transcrição das palavras chinesas. Em relação ao corpo, o Taijiquan é uma atividade física de baixo impacto, porém que traz grandes benefícios para seu funcionamento; em relação à mente, por ser uma meditação em movimento, permite efeitos psíquicos profundos; estes benefícios são conhecidos e comprovados empiricamente com pesquisas nos meios acadêmicos e nos sistemas públicos de saúde com as PICS. Há diversas Escolas ou

Famílias que mantêm as tradições do Taijiquan; algumas são ligadas ao budismo, outras ao taoísmo e outras pautam-se pelo sincretismo, de todo modo, implica numa experiência de espiritualidade. Concluimos que o Taijiquan pode ou não estar vinculado a uma religião ou corrente filosófica, porém, sua prática implica numa espiritualidade que se manifesta em noções cosmogônicas e antropogônicas ligadas às noções religiosas e filosóficas de *Dao*, *Wuji*, *Taiji*, *Qi*, cinco elementos e os dois sopro: *yin* e *yang*.

Palavras-chave: Taijiquan, espiritualidade, saúde, artes marciais, budismo, taoísmo.

ABSTRACT

Taijiquan is a secular martial art, whose cultural, philosophical and religious roots are thousands of years old, so, although it can be practiced only as a physical activity with good results for health, it carries within itself, in an open or underlying way, the influences of these roots. The aims of this work is to present the concept that the practice of Taijiquan is not limited to being a physical activity, but also an experience of spirituality. This work is the result of Taijiquan practice, parallel to bibliographic studies from primary sources and academic research on the effects of Taijiquan practice on physical and mental health. We use the Pinyin system for the transcription of Chinese words. In relation to the body, Taijiquan is a low-impact physical activity, but it brings great benefits to your functioning; in relation to the mind, as it is a moving meditation, it allows for profound psychic effects; these benefits are known and empirically proven with research in academic circles and in public health systems with the PICS. There are several schools or families that keep Taijiquan traditions; some are linked to Buddhism, others to Taoism and others are guided by syncretism, however, it implies an experience of spirituality. We conclude that Taijiquan may or may not be linked to a religion or philosophical current, however, its practice implies a spirituality that manifests itself in cosmogonic and anthropogonic notions linked to the religious and philosophical notions of *Dao*, *Wuji*, *Taiji*, *Qi*, five elements and the two breaths: *yin* and *yang*.

Keywords: Taijiquan, spirituality, health, martial arts, buddhism, taoism.

1 INTRODUÇÃO

O Taijiquan é uma arte marcial que possui alguns séculos de existência. Há duas teorias sobre seu surgimento. Uma delas afirma que ele foi criado na província de Henan, vila de Chenjiagou, mais especificamente por Cheng Wang Ting (1580 – 1660). Cheng Wang Ting foi general no final da dinastia Ming e, com o final desta, retornou à sua cidade natal onde criou o Taijiquan unindo vários conhecimentos especialmente a introdução da espada e da lança, bem como as técnicas de *tui na*. O estilo da família Chen é, de fato, um estilo conhecido por ser mais marcial que outros, usando inclusive, movimentos explosivos e de impacto.

A outra teoria afirma que o Taijiquan surgiu durante a dinastia Sung, por volta de 1250 d. C. (mas as datas são incertas), tendo sido criado pelo monge Zhang Sanfeng. Sua formação inicial no Templo Shaoling, lhe conferiram uma base filosófica e religiosa

budistas. Nas montanhas de Wudang, onde irá viver, teria criado o Taijiquan a partir da famosa lenda da observação da luta entre uma serpente e um grou. A ideia central aqui é que ele retoma princípios taoístas para a gênese da arte marcial por ele criada, pois esta luta o faz perceber que tudo no universo segue as leis do *yin e yang*.

Tanto no caso do estilo Chen, quanto do estilo de Wudang – uma das formas como pode-se referir ao estilo criado por Zhang Sanfeng, se caracterizam por serem estilos de artes marciais internos *neijia*, em oposição aos estilos ou escolas de artes marciais externas, *waijia*. Tanto o estilo interno, quanto o externo, possuem bases filosóficas e religiosas e tratam não apenas de técnicas de luta, mas mais fundamentalmente concepções de vida e saúde, do corpo e da psique. Neste trabalho, vamos estudar somente o Taijiquan e suas relações com a saúde e a espiritualidade.

2 TAIJIQUAN E SAÚDE

É interessante observar que a maior parte das pesquisas científicas sobre Taijiquan são da área de fisioterapia e educação física, voltadas, na imensa maioria dos casos para idosos. A razão disto deve ser, provavelmente, o fato de ser uma arte marcial de baixo impacto, o que resulta em maior segurança para a realização de atividades físicas, especialmente para pessoas que apresentam alguma fragilidade prévias. Indicamos, também, uma pesquisa sobre Taijiquan e estresse, especialmente a de Kamigauti, incluída nas referências deste trabalho, sobre os efeitos do Taijiquan na redução do estresse entre professores. Num sentido geral, De Lazzari afirma:

Há muitos séculos que o Tai Chi Chuan é reconhecido como um dos mais eficientes caminhos para promover e preservar a saúde. Além de ser uma atividade física muito eficiente para beneficiar nosso corpo, é um treinamento excelente para acalmar e desenvolver nossa mente. (2017, p. 218)

O Taijiquan, provavelmente, é esta nossa impressão, chama a atenção por que seus movimentos lentos trazem uma imagem de tranquilidade o que é algo raro em nosso mundo tão agitado no qual todos estamos sujeitos a graus diferentes de ansiedade. Por outro lado, como dissemos mais acima, o fato de ser uma arte marcial de baixo impacto o faz ser preferido para atividades relacionadas à terceira idade, pois há menos riscos de contusão. Em termos de saúde, porém, a prática do Taijiquan - assim como os Qigong, não podemos deixar de frisar – não se limita a ser exercícios de músculos e tendões como veremos a seguir.

Quando estamos realizando a prática do Taijiquan colocamos em movimento o qi, que é normalmente traduzido como energia vital. Este movimento do qi integra toda nossa existência, corpo e mente (se é que estão separados) por meio dos três tesouros, os *San bao*. Estes devem ser abordados tanto do ponto de vista da filosofia quanto da medicina tradicional chinesa, porque não há uma clivagem entre o ser humano e o cosmo, assim, o corpo humano não é considerado um mecanismo à parte da natureza, forma com ela uma unidade; da mesma forma, não há uma oposição entre corpo e mente – ou alma – ou entre vontade e razão. É preciso entender os princípios do vazio, do um e do movimento dos contrários não como oposição, mas harmonia.

Na tradição alquímica ocidental a *Tábua de Esmeralda* é um dos textos mais importantes, senão o mais importante, e, a despeito das questões culturais, o arquétipo da unidade entre ser humano e cosmos é assinalada. Nesta obra lemos: “É verdadeiro, completo, claro e certo. O que está embaixo é como o que está em cima e o que está em cima é igual ao que está embaixo, para realizar os milagres de uma única coisa.” (2005, p. 124). Na medida em que a mentalidade ocidental foi se ensimesmando em sua subjetividade, passou a acreditar que o ser humano era uma unidade à parte do cosmos e da natureza e, por mais estranho que pareça, do próprio corpo.

Corpo e mente formam um todo, resultado da interação de substâncias vitais, sendo que algumas são mais e outras menos densas. Segundo Maciocia:

O corpo e a mente não são vistos como um mecanismo (portanto, complexo), mas como um círculo de energia e substâncias vitais interagindo uns com os outros para formar o organismo. A base de tudo é o *Qi*: todas as outras substâncias vitais são manifestações do *Qi* em vários graus de materialidade, variando do completamente material tal como os Fluídos Corpóreos (*Jin Ye*), para o totalmente imaterial, como a Mente (*Shen*). (MACIOCIA, 1996, p. 49)

Na dimensão cósmica temos o Sol, o ser humano e a Terra, na dimensão humana, o *shen*, o *qi* e o *jing*. Cada um destes tesouros é gerado e armazenado nos campos de cinábrio, chamados de *dantian* porque são campos onde se cultiva este elixir fundamental para a prática da alquimia interna. O *dantian* superior (*Shang Dantian*) é onde se cultiva o *shen*; por outro lado, temos o *dantian* médio (*Zhong Dantian*) onde se cultiva o *qi*; e o *dantian* inferior, (*Xia Dantian*) é onde se cultiva o *jing*. Por meio destes campos se cultiva, armazena, nutre e harmoniza o ser humano com toda a natureza.

Sobre a fluidez do qi pelo nosso organismo podemos citar a seguinte passagem do clássico do Taijiquan escrito pelo mestre Zhang Sanfeng: “A energia interna, o *ch'i*, tem suas raízes nos pés, cresce nas pernas, é controlada pelos quadris, sobe pelas costas

e chega aos braços e às pontas dos dedos.” (LIAO, 2021, p. 94). Nesta concepção humana em questão podemos dizer que O corpo é uma via para a plena consciência de si, a consciência não está só na cabeça, mas por todo nosso corpo.

Neste sentido, a respiração é uma prática fundamental no Taijiquan porque é por meio dela que o qi pode circular pelo corpo e trazemos para dentro de nós o qi da natureza. A respiração é o elo entre corpo e espiritualidade em várias práticas como o yoga (prana), e mesmo na tradição ocidental o conceito de respiração está ligado à espírito, *pneuma* = *espírito* é também respirar o ar que respiramos. Gosto especialmente da orientação do mestre Waysun Liao que afirma não ser necessário para os iniciantes preocuparem-se em combinar o ritmo da respiração com o dos movimentos, pois isto pode causar incômodos. O melhor é deixar o corpo respirar naturalmente e, aos poucos, chegar à respiração abdominal, a mais adequada para nós.

3 TAIJIQUAN E ESPIRITUALIDADE

Como vimos corpo e mente não estão separados, e a prática desta arte marcial conduz o tempo todo na circulação de energia e se insiste nesta ideia de harmonia. Os princípios seis, sete e oito, dos dez princípios escritos por Yang Chengfu, indicam esta harmonia e integração: “Usar a mente e não a força”; “coordenar o superior e o inferior”; e “Harmonia entre o interno e o externo”. Esta é a passagem da parte do Taijiquan como atividade física, para uma atividade que inclui uma espiritualidade. Até mesmo a ideia de saúde implica na compreensão de que mente e corpo estão unidos, sendo impossível separá-los. Porém, há também uma espiritualidade subjacente a toda esta prática e compreensão antropológica; esta espiritualidade deriva diretamente das raízes filosóficas e religiosas do Taijiquan. Neste trabalho vou destacar especialmente as raízes taoístas e os princípios do yin e yang a partir das palavras do mestre Liu Pai Lin:

O homem é um microcosmo – céu fica na nossa cabeça e o baixo ventre é a nossa terra. Quando relaxamos o sol na nossa cabeça desce e ilumina a nossa terra. Isto é a união do yin e do yang no homem. Esta união gera no nosso corpo uma nova energia. Novo sangue, novas células, suprimindo desta forma, o nosso cérebro, nossa energia espiritual e a saúde do nosso corpo físico.

O Tai Chi Chuan é uma prática do sentimento de amor, pois segue o princípio da natureza. Encontramos no *I Ching* a descrição destes princípios: “o universo em revolução perpétua edifica”; “o sábio exercita sua natureza cultivando-a sem cessar”. Observe o movimento de rotação da terra ele constrói diariamente o frescor de vida nova. Nesta observação o homem aprende o caminho da espontaneidade: é como se a terra estivesse fazendo o Tai Chi Chuan, renovando o ar, impregnando novo frescor a todas as coisas, pois a maior virtude da natureza é fazer nascer vida nova. (2018, de 9’ 26’’ até 13’54’’)

Os princípios de yin e yang são fundamentos filosóficos do taoísmo, porém como se trata de uma religião, podem ser considerados mais do que meros conceitos filosóficos, sendo portanto realidades concretas que estão ativas em nós o tempo todo, assim como na Terra, conforme vimos na reflexão do mestre Liu Pai Lin. Desta forma, esta ideia da harmonia entre ser humano e a Terra como um todo, de que estamos vinculados ao cosmos dos quais somos parte e não apenas uma mente raciocinante sem qualquer ligação com nossa natureza como supõe a racionalidade vazia da mente ocidental. Esta integração entre o ser humano e a natureza, a compreensão de que nossa consciência não se limita à razão, mas é um fenômeno muito mais amplo que nos dá não só saber que existirmos, mas principalmente, sentirmos que existimos. O cuidado de si, o cuidado do outro e da outra, da natureza são efeitos esperados do mergulho no universo filosófico do taoísmo, uma espiritualidade que perpassa a prática do Taijiquan, ainda que não se adentre à vivência religiosa do taoísmo.

4 CONCLUSÕES

O Taijiquan pode ser praticado apenas como uma atividade física de baixo impacto? Sim, pode. Não há, via de regra, qualquer exigência de afiliação filosófica ou religiosa para vivenciar suas práticas e colher benefícios. O baixo impacto evita contusões de tendões, músculos e ossos; o movimento lento e ritmado auxilia a respiração e o exercício da memória; o aquecimento interno provocado pelos movimentos promove a saúde de vários sistemas, como o cardiovascular, o respiratório, o digestório e outros. É importante observar que apesar de promover a saúde e até mesmo ser preventivo, o Taijiquan, assim como outras atividades físicas, não substitui as consultas e tratamentos médicos que devem continuar sendo regularmente procurados, assim como vacinas que nos protegem do vírus e de negacionistas.

No entanto, o Taijiquan traz em si, por meio de seus princípios, dos seus ensinamentos as raízes filosóficas de uma cosmogonia que inclui o ser humano como parte da natureza. Em nossas sociedades urbanas, comerciais, agitadas acabamos por nos afastar desta natureza – até mesmo respirar deve ser reaprendido – e por meio deste processo, nós mergulhamos numa espiritualidade laica, porque não é necessário aderir a um credo religioso, que auxilia na recuperação da saúde física e espiritual.

REFERÊNCIAS

CLÁSSICOS DO TAI CHI. Tradução e comentários: Waysun Liao. Tradução para o português: Marcelo B. Cipolla. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.

DE LAZZARI, Fernando. *Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio*. Ribeirão Preto: Edição do Autor, 3ª edição, 2017.

KAMIGAUTI, Nilton. *Estudo dos efeitos da prática do Tai Chi Chuan sobre o estresse em professores de um Centro Unificado de Ensino da Prefeitura de São Paulo e de uma Instituição de Ensino Estadual de São Paulo*. Dissertação de Mestrado. São Paulo: PUC Pontifícia Universidade de São Paulo, 2016.

LIU PAI LIN. *Tai Chi Chuan: movimento, saúde e longevidade*. Associação Tai Chi Pai Lin, Espaço Luz. Direção: Olga Fudemma e Sarah Yakhni. Produção, Tapiri Vídeo. São Paulo: 2018.

MACIOCIA, Giovanni. *Os fundamentos da medicina chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas*. Tradução: Luciene M. D. Faber. São Paulo: Roca, 1996.
TRISMEGISTOS, Hermes. (atribuído a). *Corpus Hermeticum, Discurso de Iniciação e a Tábua de Esmeralda*. Trad. M. Pugliesi e Norberto de P. Lima. São Paulo: Hemus, 2005