

PAULO ALEXANDRE DOS SANTOS

UMA FORMA DE ADQUIRIR CONSCIÊNCIA CORPORAL ATRAVÉS DA ARTE
MARCIAL CHINESA CONHECIDA POR KUNG-FU

Trabalho acadêmico da disciplina de
Atividades Rítmicas, curso de Educação
Física, Setor de Ciências da Saúde,
Departamento de Educação Física,
Universidade Federal do Paraná.
Prof. Ms. Ricardo Marinelli

KUNGFU2000.com
CURITIBA
2006

PAULO ALEXANDRE DOS SANTOS

UMA FORMA DE ADQUIRIR CONSCIÊNCIA CORPORAL ATRAVÉS DA ARTE
MARCIAL CHINESA CONHECIDA POR KUNG-FU

Trabalho acadêmico da disciplina de
Atividades Rítmicas, curso de Educação
Física, Setor de Ciências da Saúde,
Departamento de Educação Física,
Universidade Federal do Paraná.
Prof. Ms. Ricardo Marinelli

CURITIBA
2006

UMA FORMA DE ADQUIRIR CONSCIÊNCIA CORPORAL ATRAVÉS DA ARTE MARCIAL CHINESA CONHECIDA POR KUNG-FU

O Wu-Shu (Arte Marcial em chinês) é conhecido por nós ocidentais como Kung-fu (trabalho árduo que leva a perfeição), e serve para indicar um grande número de estilos diferentes de artes marciais na china, que possuem seus respectivos nomes característicos. Esta Arte Marcial será o enfoque desta pesquisa e tese com ênfase na consciência corporal, que é encontrado desde a origem do Kung-fu até hoje em dia. A consciência corporal de si mesmo serve tanto para a Arte Marcial em seu lado específico, quanto ao próprio desenvolvimento de cada indivíduo relacionado as suas frustrações, medos e preconceitos, geralmente ocasionado pela sua infância super protegida, pela sua forma de adaptação social e pelo próprio sistema de governo, e hoje, esta é a realidade da maioria das pessoas, que sofreram, sofrem ou sofrerão problemas de saúde tanto físico quanto mental, pelo modo que cada indivíduo se relaciona com a sociedade.

Para entendermos sobre a tese específica, precisamos observar e analisar historicamente como a arte marcial chinesa se originou e partindo daí desvendaremos a sua essência e podemos explicar mais claramente como a consciência corporal se encaixa neste âmbito.

No século V a.C., na China, existiam dois sistemas filosóficos predominantes, o Taoísmo e o confucionismo, que se fundiram ao Budismo, e na província de Henan havia um mosteiro budista conhecido como Mosteiro Shaolin (Floresta Jovem), onde monges Budistas receberam a visita de Bodhidharma (28º sucessor em uma linha especial de ensinamento silencioso iniciado por Buda), “onde passou nove anos praticando a meditação zazen de frente a uma parede, antes de retomar seus esforços missionários.” (COLETIVO DE AUTORES, 1996, p. 55).

Quando Bodhidharma terminou seu treinamento, se defrontou com os monges que lá praticavam suas rotinas religiosas, principalmente a meditação, mas que, geralmente, acabavam adormecendo, ou adoeciam muito facilmente. Vendo isto, Bodhidharma ensinou-lhes técnicas especiais de respirações e exercícios físicos que pudessem ajudá-los a suportar as rígidas exigências da vida religiosa, propondo a eles uma consciência corporal para um melhor desempenho em suas práticas religiosas. As técnicas incluíam autodefesa próprias para a longínqua e selvagens regiões montanhosas onde se encontrava o mosteiro. Já ensinava-se arte marcial em várias escolas budistas, havia um longo tempo, mas

Bodhidharma deu-lhes uma nova abordagem, valorizando a disciplina, a contenção, a humildade e o respeito pela vida, usando a arte marcial somente para saúde e o combate era sua última finalidade.

Mesmo com o ensinamento do mestre, os monges Shaolin (figura 1) eram famosos como lutadores, e com mais de um século depois de Bodhidharma, o mosteiro contava com mais de 1.500 monges onde 500 já eram experientes, e dominavam com perfeição as técnicas de combate desarmado e dispunham de um repertório de movimentos digno de



Figura 1

Fonte: www.chinaonline.com.br

bailarinos. “O mais espetacular deles era o chute voador lateral, um salto de velocidade praticado a uma altura de 1,20 a 1,80 metros do solo, usado para desmontar cavaleiros com um golpe na linha da cintura” (COLETIVO DE AUTORES,1996, p.55). Os monges usavam tais técnicas para defender os mosteiros, mas nos momentos de crise no império, eles também contribuíam com o imperador, e este assegurava a Shaolin um longo mandato imperial.

Depois de vários séculos, a arte marcial foi se aperfeiçoando e adquirindo várias outras técnicas, como lutas com armas. As armas que eram aderidas no mosteiro eram geralmente ferramentas de trabalho e armas brancas (figura 2) como facão, bastão, corrente, bengala, estilete, argolas, Nunchaku, san tie kuan (bastão articulado), espada, kwan dao (alabarda criada por Kwan Kun, um dos maiores generais e estrategistas da história da China), lança, tridentes, sabres, escudos, adagas, e várias outras armas que ajudaram o desenvolvimento desta arte milenar. Mas como os Samurais e os Ninjas no Japão, o Kung-fu, na china, teve sua decadência com a invenção da arma de fogo.



Facão Bastão Bastão Articulado Lança Alabarda Punhal Espada

Figura 2

Fonte: www.wle.com

Hoje em dia, as técnicas de Kung-fu não foram esquecidas, tendo mais de 400 estilos diferentes de Kung-fu, baseados na natureza e nos animais. As técnicas de respiração e de canalização de energia são conhecidas como Chi Kung ou Qi gong, que auxiliaram muito no desenvolvimento de golpes muito poderosos e a própria resistência a esses golpes. Essas técnicas se fundiram a religião Taoísta, originando um estilo conhecido por Tai Chi, “Este estilo tranqüilo de luta pode, quando necessário, transformar-se num ataque que ‘começa depois do inimigo, mas atinge o alvo antes dele” (COLETIVO DE AUTORES, 1996, p.147).

A própria forma cultural da china, como suas danças e músicas, foram vivenciadas e aperfeiçoadas pela própria arte marcial, dentro dos mosteiros Budistas e pelos próprios chineses. Entre essas danças e melodias se destacam as danças do leão e a do dragão (figura 3), sendo suas principais formas de expressão cultural por serem muito populares na China.



Figura 3

Fonte: <http://newyeargala.ntdtv.com/2005/en/index.htm>

Esta forma cultural é também encontrada em todo o mundo, geralmente pelas escolas e academias que ensinam o Kung-fu, do qual não deixam cair no esquecimento esta forma de expressão cultural milenar. Eu pesquisei em uma academia de Kung-fu em Curitiba, chamada Senda – Centro de estudos da arte

marcial chinesa, administrada pelo professor e psicólogo Jorge Jefremovas, onde percebi como a influência daquela cultura milenar é tão forte aqui no ocidente, tendo milhares de praticantes. O Kung-fu, por ter uma origem budista, tem o poder de influenciar muito na vida das pessoas, tanto físico-mental quanto espiritual, acarretando uma melhora muito grande na saúde de cada indivíduo. O principal estilo ensinado nesta academia é o estilo Pek Siu Lum (Shaolin do Norte), que fora originado no mosteiro Budista de Henan, mencionado na primeira página deste artigo, sendo o principal enfoque do mesmo.

Na academia Senda, como em qualquer outra academia ou escola que ensina Kung-fu, a maioria das pessoas se tornam mais flexíveis na vida e muito mais preocupadas com sua saúde e paz de espírito do que simples consumistas e escravas do capitalismo. Elas se preocupam com princípios e virtudes, e aprendem a admirar a natureza em seu redor, como os sons que escutamos diariamente e que muitas vezes não são percebidos ou nos atormentam, agora são como melodias que auxiliam na nossa frequência cardíaca e na própria respiração. Esta concepção de ritmo é defendida por MENDES e CUNHA no texto “Um universo sonoro nos envolve”¹ do qual as autoras mostram seu entendimento de ritmo e como deve ser usado para gerar benefícios, principalmente pelo próprio educador físico, que tem como compromisso passar esta idéia adiante.

Mas para conseguir chegar nesta concepção, precisa-se de uma consciência corporal de si mesmo, adquirida de várias maneiras dentro do Kung-fu, como da própria habilidade que você adquire praticando-o, desenvolvendo a confiança em si mesmo. Nesta arte marcial, é apresentado para o iniciante princípios, que devem ser vivenciados não só na academia como em sua vida, e isso faz com que o praticante tenha uma nova postura em relação a arte marcial e a cultura da qual ela foi originada. Depois são ensinadas técnicas de aquecimento específicas do Kung-fu, fazendo com que a pessoa se acostume com as bases

¹ “Esse universo não inclui somente a música num sentido mais convencional, mas também os ruídos do cotidiano, da natureza e de nossos corpos. E é esse mundo riquíssimo que pode e deve ser explorado pelo professor no jogo mútuo do aprendizado, levando o indivíduo a descobrir seu próprio corpo o elemento básico criador de sons e de músicas.” (MENDES, Adriana e CUNHA, Glória, 2001, p.83)

básicas do mesmo, e conforme o indivíduo vai se desenvolvendo e se graduando, serão ensinadas técnicas de lutas que são conhecidas por Kati (lutas imaginárias contra muitos adversários), e são ensinadas de acordo com grau de dificuldade do mesmo e a graduação de cada praticante. No estilo Shaolin do Norte existem dez Kati's e são ensinados nesta ordem: Tun Dah, Moi Fah, Chum Sam, Mo I, Bot Bo, Jow Mah, Leng Low, Kay Mey, Lien Wah e Sik Fot. Estes Kati's são uma das principais formas de desenvolver a consciência corporal no Kung-fu, pois eles exigem habilidades do praticante que vão além da simples cópia dos movimentos ensinados, fazendo com que o mesmo raciocine em si mesmo, em seu próprio corpo, para desenvolver as técnicas. De acordo com LABAN (1978), a fluência é um fator muito importante para o movimento, e precisa-se ser treinada, "a fluência do movimento é francamente influenciada pela ordem em que são acionadas as diferentes partes do corpo" (LABAN, Rudolf, 1978, p. 47), e este treino gera o controle da fluência², fazendo com que as técnicas fluam inconscientemente, e neste estágio, o praticante já possui incorporado estas técnicas de combate.

Os Kati's devem ser praticados como um dançarino pratica dança, como se cada parte do corpo tive-se interligado a cada movimento aplicado, não tendo restrições ou interrupções em seus movimentos, exceto no último estágio do golpe, sendo eles circulares, suaves e rápidos, usando somente a força explosiva um pouco antes da finalização do mesmo. Precisa-se entender a essência de cada técnica, por isso a importância de procurar na história a sua origem, buscando aperfeiçoar a cada dia que passa estas técnicas, procurando gerar uma consciência corporal para poder se expressar de forma perfeita, fazendo com que cada golpe seja espontâneo e fluente.

Mas não devemos esquecer que o Kung-fu originou-se da fusão de três filosofias religiosas, o Budismo, o Confucionismo e o Taoísmo, do qual este, que foi originado há mais de 2600 anos atrás, aonde seus conhecimentos podem ser encontrados no obra conhecida por Tao Te Ching, escrito pelo grande sábio Lao

²"O controle da fluência do movimento, portanto, está intimamente relacionado ao controle dos movimentos das partes do corpo. Os movimentos do corpo podem ser divididos aproximadamente em passos, gestos dos braços e mãos, e expressões faciais." (LABAN, Rudolf, 1978, p. 48).

Tse³, originou um estilo de Kung-fu muito poderoso, o T'ai Chi, onde HUANG (1979) explica o que é esta arte marcial e como ela deve ser compreendida em seu livro "Expansão e recolhimento: a essência do T'ai chi". No ocidente há uma concepção de T'ai Chi muito superficial, do qual é chamado pelos ocidentais de T'ai Chi Chuan⁴, afirmando que este é o nome do estilo, mas o termo Chuan significa forma em chinês, fazendo com que o termo T'ai Chi Chuan possa ser entendido como uma forma já criada e que o indivíduo simplesmente precise decorar, mas esta forma foge da essência do T'ai Chi, sendo este seu nome verdadeiro. No Tai chi, não se deve usar força nos golpes, mas simplesmente fazer com que o corpo flua de uma forma que entre em ressonância com o meio externo, como se estivesse em uma piscina, só que sendo o ar muito menos denso que a água, precisando-se de mais concentração para poder perceber esta densidade.

O T'ai Chi é um dos estilos de Kung-fu mais respeitado pelos praticantes, por ser o estilo que mais precisa-se ter consciência corporal de si mesmo, como afirma HUANG (1979), quando explica como o primeiro mestre de T'ai Chi originou tais técnicas⁵.

³ Primeiro capítulo da obra Tao Te Ching escrito por Lao Tse:

"O Tao do qual podemos falar não é o Tao eterno.

Podemos dizer todos os nomes, mas não o Nome eterno.

Como origem de Céu-e-Terra não tem nome mas, como Mãe de todas as coisas, pode ter um nome.

Por estar sempre oculto, precisamos contemplar sua essência íntima.

Porém, por se manifestar continuamente, precisamos observar seus aspectos externos.

Os dois fluem da mesma fonte, ainda que tenham nomes diferentes.

A ambos chamamos mistério.

O mistério dos mistérios é a Porta que leva a toda essência."

(TSE, Lao, 1998, pág. 17)

⁴ "Há muita confusão em torno do que é t'ai chi, e o que é t'ai chi ch'uan. A maioria das pessoas se preocupa com o método empregado. 'Ah, eu estudo com fulano, que é discípulo do Mestre Tsung, ou do Mestre Choy; e este é o estilo Ma, e este é o estilo Wu, e aquele é o estilo Yan. Qual deles você pratica?' Eu respondo: 'Pratico o estilo Huang'. O meu estilo provém de todos os outros, e tenho que desenvolvê-lo até que se torne eu mesmo." (HUANG, Ai Chung-liang, 1979, pág. 28)

⁵ "O primeiro mestre de t'ai chi o criou a partir da compreensão de sua própria natureza, a partir da tomada de consciência do seu corpo. Aprendeu com a sabedoria do seu próprio corpo e da sua identificação com a natureza; e então desenvolveu essa maravilhosa série de movimentos." (HUANG, Ai Chung-liang, 1979, pág. 86).

De acordo com LABAN (1978), "...o corpo é o instrumento através do qual o homem se comunica e se expressa." (LABAN, Rudolf, 1978, p. 88), sendo este um aspecto de fundamental importância no Kung-fu para melhorar a vida das pessoas, pois o corpo é o reflexo da mente, e por isso que precisamos mudar nossas atitudes referentes a vida, entender como a encaramos para podermos mudar, e isso pode ser conseguido através do Kung-fu, pois quando treinamos esta arte marcial, estamos também treinando nossa mente e espírito, pois podemos sentir na alma a origem desta arte marcial, a cada técnica aprendida, como se estivesse em nós o fardo de passar para frente esta arte que muitos outros praticantes na história não deixaram cair no esquecimento, e que cabe a nós continuar com esse caminho, este trabalho árduo que leva a perfeição.

UMA FORMA DE ENSINAR ARTE MARCIAL NO ÂMBITO DE INCENTIVAR E AUXILIAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL DE CADA INDIVÍDUO

De acordo com IMBASSAÍ (2003), o homem moderno tenta se adaptar a sociedade contemporânea, geralmente voltado ao mercado de trabalho, modificando seu tempo tanto externo quanto o seu próprio biorritmo, interferindo no mesmo, ocasionando à fadiga e ao estresse⁶. Esta é uma realidade que o profissional da arte marcial tem que compreender e trabalhar com cada indivíduo, para um melhor desenvolvimento da consciência corporal dos seus alunos. Mas como IMBASSAÍ (2003) afirma, o primeiro passo é do próprio aluno, de querer mudar, "Para que esses hábitos se modifiquem é necessário, antes de mais nada, um profundo sentimento de insatisfação em relação a eles e o desejo de modificá-los." (IMBASSAÍ, Maria Helena, 2003, p.48), mas ainda, mesmo que o aluno tenha consciência deste fato, surge um outro problema, como afirma BERGE (1986), relacionado aos pais, pois eles interferem muito na vida da pessoa, geralmente se esta for menor de idade, "A ignorância dos pais pode ser verdadeiramente nefasta

⁶ "Considerado um elo a mais numa cultura que prioriza rapidez/produção/mercado, continuamente submetido à competição exacerbada, o homem médio brasileiro – nosso público – vem subvertendo seu tempo biológico; sucumbindo por isso, freqüentemente, à fadiga e ao estresse." (IMBASSAÍ, Maria Helena, 2003, p.49)

se estão bloqueados em atitudes de incompreensão, opondo-se, portanto, ao espírito criativo e à livre expressão de seus filhos.” (BERGE, Yvone, 1986, p.115), sendo esta também uma realidade que o profissional da área tem que compreender e trabalhar.

Um meio de fazer com que o praticante de Kung-fu desenvolva sua consciência corporal, seria através da sensibilização, como afirma IMBASSAÍ (2003), “O interesse da conscientização corporal recai particularmente sobre a *Sensibilização*, canal por onde se abrem as portas da percepção do corpo.” (IMBASSAÍ, Maria Helena, 2003, p.51), e uma forma de desenvolver esta sensibilização, seria através do maior órgão de sensibilidade que possuímos no corpo, a pele, sendo esta, uma das idéias que IMBASSAÍ (2003) defende sobre a conscientização corporal através da sensibilização⁷. A pele pode ser usada de muitas maneiras para o trabalho de conscientização corporal, e por isso deve ser explorada pelo educador físico de várias maneiras, mas tomando o cuidado, pelo fato de que seus alunos possam não gostar ou não compreenderem seu trabalho, pois na sociedade há muitos preconceitos e normas sociais, originados pelo senso comum, sendo este um fator de crucial importância na realização do trabalho. Os alunos devem entender seus modos de vida, compreender o que você pretende mostrar e serem suscetíveis ao objetivo das atividades, para não gerar constrangimentos.

Esse trabalho pode ser feito em qualquer tipo de atividade, pois como IMBASSAÍ (2003) afirma, “Segundo os princípios da conscientização corporal, qualquer atividade pode ser mais que uma simples tarefa a ser cumprida” (IMBASSAÍ, Maria Helena, 2003, p.55), por isso, o educador deve usar as atividades específicas da arte marcial e, simplesmente, mudar o objetivo, fazendo com que a atividade não perca sua especificidade, e os praticantes se sintam familiarizados com tais técnicas, mostrando a eles uma nova forma de pensar e entender a arte marcial. O educador pode usar, também, tarefas simples, como

⁷ “A pele não só recebe os sinais que nos chegam do meio ambiente, transmitindo-os aos centros do Sistema Nervoso Central para a etapa de decifração, como ainda capta os sinais do nosso mundo interno.” (IMBASSAÍ, Maria Helena, 2003, p.48)

brincadeiras, individuais ou em grupos, para chegar no objetivo da consciência corporal, mas ele põem em risco as suas aulas, pelo fato de futuras desistências de alguns alunos, pois as pessoas possuem uma concepção superficial de arte marcial no início, que, com o passar do tempo, é modificada e aperfeiçoada, chegando a concepções mais amplas e complexas, e por isso, o profissional da área deve dar ênfase aos alunos mais antigos, pelo fato destes possuírem uma maior aceitação de tais atividades.

Em BERGE (1986), há um conceito de consciência corporal onde ela relaciona a mesma com a expressão corporal, “Nosso intuito não é curar distúrbios psíquicos graves, mas simplesmente ajudar as pessoas a encontrarem melhor equilíbrio, a viverem mais de acordo com sua natureza profunda” (BERGE, Yvone, 1986, p.108), sendo este o objetivo da consciência corporal, e podendo ser incluída na arte marcial para ajudar as pessoas, pelo fato, da mesma estar relacionada, em sua origem, com a religião Budista, e podendo ser um enfoque muito importante para o desenvolvimento de cada indivíduo dentro do Kung-fu, pois as pessoas procuram algo para se espelhar, e esse fator pode ser crucial no desenvolvimento da consciência corporal das mesmas. De acordo com MANSUR (2003), o ato de criar é um caminho para o desenvolvimento dessa consciência dentro da dança, “Do movimento para a dança, da necessidade para a possibilidade. Esta é a tradução da potencialidade humana: tornar-se livre para optar por criar, habilidade mais intrínseca do sujeito humano.” (MANSUR, Fauzi, 2003, p.212), e este fator está intimamente ligado ao próprio educador, pois MANSUR (2003) explicita que a parte importante da criação, está no próprio processo da mesma, e que “Educar significa traduzir para fora o que foi produzido dentro, elaborar o movimento interno em busca do movimento externo, transformando o que é abstrato e incompleto em algo real e, momentaneamente, completo. (MANSUR, Fauzi, 2003, p.213). Com isso, concluo que o profissional da arte marcial, deve trabalhar estes conceitos com seus alunos, partindo do processo de criação dos mesmos, eliminando o conceito de resultado, e mostrando o valor do processo, para um início do estudo de conscientização corporal, e o desenvolvimento deste em seus alunos.

“A felicidade é sempre um resultado da atividade criativa”. (Dalai-Lama, 1935, p.39)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGE, Yvone. Viver seu corpo: por uma pedagogia do movimento. São Paulo: Martins Fontes, 1986. (p. 107-119)

COLETIVO DE AUTORES. Mistérios Orientais. São Paulo: Abril S. A., 1996.

DALAI-LAMA. Palavras de Sabedoria. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

HUANG, Ai Chung-liang. Expansão e recolhimento: a essência do T'ai chi. São Paulo: Summus, 1979.

IMBASSAÍ, Maria Helena. Conscientização Corporal – sensibilidade e consciência no mundo contemporâneo. In: Dança e educação em movimento. São Paulo: Cortez, 2003. (p. 47-57)

LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. São Paulo: Summus, 1978. (p. 47-88)

MANSUR, Frauzi. Sobre o movimento, educar o movimento e dançar. In: Dança e educação em movimento. São Paulo: Cortez, 2003. (p. 209-215)

MENDES, Adriana e CUNHA Glória. Um Universo sonoro nos envolve. In: O ensino das artes: construindo caminhos. São Paulo: Papyrus, 2001. (p. 79-97)

TSE, Lao. Tao Te King. São Paulo: Lemos, 1998.

REFERÊNCIAS DAS ILUSTRAÇÕES

Figura 1

LONGHI, Diego e GATELLI, Fabio.

Links: www.chinaonline.com.br, Cultura, Artes Marciais, Kungf-fú, Algumas posições.

Disponível em: <<http://www.chinaonline.com.br/artesmarciais/kungfu/posicoes.asp>>.

Acesso em 26/05/2006

Figura 2

Wing Lam enterprises.

Links: www.wle.com

Straight Swords. Disponível em: <<http://www.wle.com/products/W347.html>>

Broadswords. Disponível em: <<http://www.wle.com/products/W015HQ.html>>

Custon weapons. Disponível em : <<http://www.wle.com/products/w450.html>>

Flexible weapons. Disponível em: <<http://www.wle.com/products/w050.html>>

Spears. Disponível em: <<http://www.wle.com/products/W033.html>>

Long weapons. Disponível em: <http://www.wle.com/store/w_long.html>

Staffs. Disponível em: <<http://www.wle.com/store/staffs.html>>

Acesso em 26/05/2006

Figura 3

New Tang Dynasty TV.

Links: <http://newyargala.ntdtv.com/2005/en/index.htm>, Home.

Disponível em: <<http://newyargala.ntdtv.com/2005/en/hi/dragon.htm>>

Acesso em 26/05/2006