

Área temática: Cultura

***T'ai-chi Chuan*: tradição chinesa do Projeto Cultura Oriental**

Autores: Fábio Lúcio Antunes Guedes¹, Alice Lumi Satomi²

Resumo: A vivência do *Taichi-chuan* integra o Projeto Cultura Oriental aprovado desde 2011, em parceria com a Associação Cultural Brasil-Japão da Paraíba (ACBJ-PB), que visa compartilhar aspectos inter/multidisciplinares da cultura extremo oriental, através de oficinas e cursos, de música e língua japonesa. A técnica chinesa do Taichi visa sensibilizar e ampliar a consciência e percepção do corpo como unidade física, mental e emocional. A prática compreende exercícios preparatórios em pé (nove dobras, órgãos internos, *chi-kung*, *tuisou*), sentado (tendões e auto-massagens) e deitado (nove formas, coluna, joelhos e relaxamento). Adicionam-se alguns exercícios tibetanos, coluna, anti-ginástica, eutonia, Pilates, sorriso interno. A aula é encerrada com a sequência dos 37 movimentos – dança em diálogo poético com o sistema simbólico da cosmogonia taoísta. A metodologia segue os ensinamentos do mestre Pai Lin³, respeitando a tradição da transmissão pela percepção e imitação sinestésica, com bibliografia básica (DESPEUX, 1994, HEMSI, 2001) para introduzir os fundamentos da concepção taoísta (WILHELM, 1982, 1996; Huang 1979; Shioda 2011) binário (*yin* e *yang*), quinário (madeira, fogo, metal, água e terra) e dos oito trigramas (céu, terra, fogo, água, vento, trovão, lago e montanha), para orientar o cuidado com a saúde, partindo de um trabalho interno dos meridianos e canais de energia em consonância com os movimentos do universo e da natureza. O curso é eminentemente prático, numa etnografia corpórea, que releva a inversão do próprio estado e do silêncio significativo, que não causa o desconforto para corpos habituados à formação do pensamento ocidental – através da sonoridade, da argumentação oral, da fala. Esse pensamento põe à prova toda uma tradição médica e científica moderna – cartesiana, estagnada, sedimentada – que distingue ontologicamente diferentes esferas do campo da *saúde*. O encontro com a medicina chinesa, oralmente constituída na forma de conhecimento tradicional revelador de toda uma cultura oriental, é construído na integração dos praticantes em movimento. Em 2014 a frequência foi mais estável sendo que do total de 23 participantes⁴, constatamos 8 desistentes. Entre os 15 participantes restantes, 40% pertence ao coro *Hatsuhinode* e/ou Grupo instrumental *Jampakoto*, atendendo uma parte musical do Projeto. Não obstante, o projeto atingiu 39% do público interno (UFPB e ACBJ-PB) e 61% do âmbito externo, ampliando sua abrangência pertinente aos objetivos da extensão. Destacamos algumas atividades motivadoras como: o passeio para Gurugi; quatro saraus musicais e uma visibilidade maior, no IX Festival do Japão; nas aulas demonstrativas na Escola Om; na Escola Técnica IFPB; publicações no rede eletrônica⁵ e gravações na TV universitária e no www.canalnamaste.com.br. O experimento artístico *Sakura*, com improvisos musicais e coreográficos, realizados pelo *Jampakoto* e Valeska Picado, aluna do *Taichi*, revelam o desenvolvimento da intuição, criatividade. O bem estar é conquistado através de movimentos leves, desenhando bolas vazias de velocidade por onde vazam as tensões somatizadas no corpo. No trabalho

¹ Programa de Pós-Graduação em Antropologia, técnico colaborador de *T'ai-chi Chuan* do Projeto Cultura Oriental: práticas musicais, lingüísticas e psicossomáticas, fabioloki@gmail.com

² Curso de Licenciatura em Música e Programa de Pós-graduação em Música, professora orientadora do Projeto Cultura Oriental/CCTA, alicelumis@gmail.com

³ Introdutor do estilo *Tao gong* no Brasil chega em São Paulo em 1975, aos 68, (ver Hemsí, 2000) e seu estilo de *t'ai-chi-chuan* vem sendo praticado em João Pessoa desde 1991, através da coordenadora e seus alunos.

⁴ Sendo 3 alunos UFPB, 3 associadas da ACBJ; 3 funcionários UFPB, 2 professoras universitárias, 3 professores da rede pública, 5 aposentadas, 1 artesã, 1 médica, 1 músico, 1 funcionária pública, compreendendo a faixa etária entre 26 e 66 anos.

⁵ <http://taichipailinpb.blogspot.com.br> <https://www.facebook.com/pages/Tai-Chi-Chuan-Paraiba/608417795938245>

taoísta, compreendemos a unidade e o todo, através da expansão e recolhimento, lutando para desacostumarmos do *corpo cotidiano* propiciando a absorção de elementos aplicáveis na melhoria da saúde psicossomática do entorno físico, social e do seu cotidiano.

Palavras-chave: terapia psicossomática, cultura chinesa, cinestesia, *t'ai-chi chuan*; meditação e movimento;

REFERÊNCIAS

DESPEUX, Catherine [1981]. *Tai-chi Chuan*, arte marcial, técnica da longa vida. São Paulo: Pensamento, 1994.

HEMSI, Albert Rogers. *Taiji quan e Educação*: trajetórias de alunos-professores da Escola Pai Lin. Tese em educação. Universidade de São Paulo, 2000.

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

SHIODA, Kenichi. *Lao-tze e Chi-kung*. São Paulo: Paulo's, 2011.

WILHELM, Richard et JUNG, C. G. *O segredo da flor de ouro*. Petrópolis: Vozes, 1996.

_____. *I Ching*, o livro das mutações. São Paulo: Pensamento, 1982.