



Ministério da Educação – Brasil
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM
Minas Gerais – Brasil
Revista Vozes dos Vales: Publicações Acadêmicas
Reg.: 120.2.095 – 2011 – UFVJM
ISSN: 2238-6424
QUALIS/CAPES – LATINDEX
Nº. 06 – Ano III – 10/2014
<http://www.ufvjm.edu.br/vozes>

Princípios terapêuticos e artísticos das artes marciais chinesas.¹

Prof. Dr. Gilbert de Oliveira Santos

Doutorado em Educação pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - Brasil.

Professor Adjunto do Departamento de Educação Física da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM - Diamantina - MG - Brasil

<http://lattes.cnpq.br/3220930163615892>

E-mail: gilbert.santos@ufvjm.edu.br

Resumo: As artes marciais chinesas possuem uma gama diversificada de princípios que alicerçam a sua prática. É provável que nenhuma outra arte marcial apresente de maneira tão potente aspectos que transitam em diferentes dimensões do conhecimento, passando pela arte, medicina, filosofia, espiritualidade e autoconhecimento. Nesse trabalho, faremos uma apresentação de alguns princípios terapêuticos e artísticos dessa técnica. Tais princípios possibilitam lidar com o desafio da marcialidade de maneira instigante, pois deslocam o gesto marcial da dimensão destrutiva em direção a beleza e a preservação da saúde psicofísica.

Palavras-chaves: Artes Marciais Chinesas; Arte; Saúde;

¹ Este trabalho baseia-se na tese de doutorado “Uma interpretação das artes guerreiras chinesas”, defendida em 04/10/2013 na Faculdade de Educação da Unicamp, sob orientação da Profª Drª Eliana Ayoub.

Introdução

Wǔshù (武术) pode ser traduzido como artes marciais chinesas. O ideograma *wǔ* (武) é o que melhor resume na concepção chinesa tudo que se liga a arte de ataque e defesa. É constituído de dois signos: *zhǐ* (止) e *gē* (戈). *Gē* é arma e pictograficamente assemelha-se a um tipo de lança, sendo reconhecida como uma arma de ataque muito poderosa. O signo *zhǐ* pode significar parar, pés, caminhar, marchar ou agir, dando a ideia de ações de luta e guerra ou mesmo parar a guerra. Pictograficamente, *zhǐ* evolui de um retângulo que simbolizava um castelo e dos signos de pés que representam caminhada ou marcha (HSUAN-AN, 2006). Combinando os dois signos, o significado de *wǔ* é ‘marcial’, ‘militar’. Na língua moderna chinesa, arte é *yìshù* (艺术), sendo que *shù* (术) significa técnica, habilidade ou modo (HSUAN-AN, 2006).

No *wǔshù* os gestos transitam em diferentes dimensões, desde os princípios da combatividade, da espiritualidade, os aspectos terapêuticos, a poética do gesto ou até mesmo um modo particular de pensamento. Draeger & Smith (1969) apontam que existem na China mais de quatrocentos estilos distintos de artes marciais, e em muitos desses estilos e/ou metodologias de ensino, a preocupação maior é com a dimensão combativa do gesto, mesmo assim, não há como desconsiderar os demais aspectos que podem ocorrer nessas artes marciais. Neste trabalho, iremos abordar os princípios terapêuticos e artísticos presentes no *wǔshù*.

Os aspectos terapêuticos das artes marciais chinesas estão relacionados ao conjunto de saberes e técnicas que incluem a dimensão do corpo e da prática corporal como aspecto importante na busca do equilíbrio psicofísico e preservação da saúde. Muitas práticas corporais chinesas são terapêuticas e sua prática é realizada por grande parte da população do país para manter um bom estado de saúde. Algumas dessas práticas derivaram das artes marciais ou são imbuídas de princípios marciais, sendo usadas como preparação e harmonização psicofísica. No contexto da cultura e da medicina tradicional chinesa, durante séculos estas práticas corporais foram desenvolvidas e difundidas, apresentando na atualidade diversas técnicas, cada qual com finalidades específicas.

O *wǔshù* também possui uma dimensão artística, pois transita com bastante fluidez entre o jogo, teatro, luta e dança. Por isso, o *wǔshù* tem sido uma das técnicas corporais mais utilizadas no âmbito das artes corporais. Seja no cinema, na dança ou no teatro, há uma dimensão do *wǔshù* que facilita uma exploração artística do corpo e do combate corporal.

1. Aspectos terapêuticos do *wǔshù*

Quando corretamente praticadas, as artes marciais chinesas potencializam a conservação, circulação e ampliação do *qì*.² De acordo com Hsuan-an (2006), *qì* é energia vital, uma espécie de energia que mantém uma pessoa saudável não só física, mas também em níveis mais sutis do ser humano. O ideograma *qì* (气) originou-se da representação gráfica do ar com três traços simulando o seu movimento flutuante. Em chinês tradicional, o ideograma *qì* (氣) incorpora *mǐ* (米) que significa arroz. Assim, o ideograma que representa o que traduzimos como energia vital é a junção de alimento e ar. No pensamento chinês há o ensinamento de como cultivar essa energia através do aprimoramento do ser e da moderação nas ações. *Qì* também é conhecido como *ki* em japonês e *prana* em sânscrito. O refinamento do *qì* pode ocorrer através do domínio da respiração, da prática de técnicas corporais, da meditação, da disciplina sexual, etc. (CHENG, 2008).

Se para nós há dificuldade em perceber a integralidade entre espírito e matéria, essa cisão não ocorreu de maneira tão incisiva no pensamento e no modo de vida chinês (ANDRAUS, 2012). Por isso, não é estranho que o conceito chinês de *qì* incorpore ao mesmo tempo, matéria e espírito:

A unidade procurada pelo pensamento chinês ao longo de toda a sua evolução é a própria unidade do sopro (*qì* 氣), influxo ou energia vital que anima o

² *Qì* é a energia vital do ser humano que provém dos pais, da natureza e também dos alimentos, ar e água. Esta energia distribui-se pelo corpo e, de modo geral, está dividida em: *jīng*: essência fundamental que é base do ser humano e construção da matéria; *qì*: energia vital que propicia o impulsionar das funções dos órgãos, vísceras e canais de energia; *xuè*: sangue que transporta os nutrientes; *jīnyè*: líquidos orgânicos tais como lágrima, suor, saliva (CONTATORE & TESSER, 2010).

universo inteiro. [...]. Ao mesmo tempo espírito e matéria, o sopro assegura a coerência orgânica da ordem dos viventes em todos os níveis. Enquanto influxo vital, ele está em constante circulação entre sua fonte indeterminada e a multiplicidade infinita de suas formas manifestadas. O homem não é apenas animado pelo sopro em todos os seus aspectos, mas haure nele seus critérios de valor, quer de ordem moral ou de ordem artística. Fonte da energia moral, o *qi*, longe de representar uma noção abstrata, é sentido até no mais profundo do indivíduo e de sua carne. Sendo embora eminentemente concreto, nem sempre contudo ele é visível ou tangível: pode ser o temperamento de uma pessoa ou a atmosfera de um lugar, a força expressiva de um poema ou a carga emocional de uma obra de arte (CHENG, 2008, p.36-37).

Pela medicina tradicional chinesa há uma rede de caminhos que se espalham pelo corpo e que por onde circula o *qi*. No ocidente estes caminhos são conhecidos por meridianos. Uma das hipóteses para a descoberta destes canais de energia está relacionada com a prática de exercícios corporais conhecidos pela denominação de *qigōng*. *Qìgōng* (气功) pode ser traduzido como o trabalho da energia vital. *Gōng* (功) é composto pela junção de dois ideogramas, sendo que *gōng* (工) quer dizer trabalho, artesanato ou obra realizada manualmente e dependendo do ideograma com o qual compõe ou do contexto pode ser labor, bem feito, metucioso, habilitado, preparado. O ideograma *lì* (力) compõe juntamente para expressar ideia de efeito, situação ou ato produzido por força física ou mental (HSUAN-AN, 2006). O *qigōng* é um método de cultivo da saúde reconhecido e adotado dentro do sistema medicinal chinês e algumas técnicas remetem-se a mais de mil anos de história.

A realização de algumas práticas corporais é um dos segredos da longevidade e saúde do povo chinês. *Qìgōng* são técnicas corporais que tem como objetivo aumentar a resistência do organismo e promover a saúde. Pela medicina tradicional chinesa, o *qigōng* atua na mobilização do *qi*. O princípio dessas práticas é a promoção da circulação do *qi* nos meridianos do corpo, por meio do movimento integrado com a respiração, intenção da mente e forma do corpo, o que preserva e potencializa a circulação da força vital que previne as doenças.

Os diferentes tipos de *qigōng* teriam se originado a partir de uma matriz de exercícios conhecida como *dǎoyīn* (LEE, 1997). Tais práticas teriam a premissa da saúde e da longevidade:

Para nutrir a própria vida e “conseguir o Tao” à maneira de Peng-tsu, que logrou durar mais de setecentos anos, é preciso entregar-se a exercícios de flexibilidade (*tao yin*), ou, melhor ainda, dançar e movimentar-se à maneira dos animais. Zhuangzi e Huainan zi mencionam alguns dos temas dessa ascese *naturalista*. Recomenda-se imitar a dança dos pássaros quando eles estendem as asas, ou a dos ursos quando se balançam, esticando o pescoço para o Céu. É com a ajuda dessa ginástica que os pássaros se exercitam em voar e os ursos se tornam trepadores perfeitos. Também há muito que aprender com os mochos e os tigres, hábeis em virar o pescoço para olhar para trás, e com os macacos, que sabem pendurar-se de cabeça para baixo (GRANET, 1997, p.310).

Dǎoyǐn (导引) refere-se a um conjunto de exercícios físicos e respiratórios com o objetivo de proporcionar harmonia entre o corpo e a mente, melhorando a saúde do indivíduo (LAZZARI, 2009). *Dǎo* (导) significa guiar, liderar ou conduzir e *yǐn* (引) significa puxar ou esticar e é simbolizado por *gōng* (弓) que pictograficamente simboliza um arco e pela linha vertical a sua direita que expressa o ato de puxar ou esticar (HSUAN-AN, 2006). Em 1973 em Changsha - província de Hunan na China - foram encontradas imagens do período próximo ao nascimento de Cristo com desenhos de quarenta e quatro posturas de *dǎoyǐn*. Muitas destas posturas possuem semelhanças com exercícios que hoje praticamos na yoga, *tàijíquán* ou mesmo na ginástica moderna, de origem européia. Para Acevedo & Gutiérrez & Cheung (2011), não há consenso sobre o significado dessas imagens, entretanto, trata-se do guia de exercícios mais antigo encontrado até hoje na China.



Imagem 1 – 44 posturas de *Dǎoyīn*.
Fonte – GUANGXI, 2011, p.94.

Pela medicina tradicional chinesa, corpo e espírito estão relacionados de modo que é preciso cuidar tanto do corpo como do espírito, aspecto mais sutil que deve se equilibrar em meio à natureza. De acordo com estes princípios, as emoções estão diretamente relacionadas ao funcionamento do organismo:

Assim sendo apreensão e ansiedade, pensamentos obsessivos e preocupações prejudicam os espíritos. Prejudicados os espíritos, sob o efeito do medo e do temor, algo escoar, algo transborda sem parar. Em estado de tristeza e de aflição, nos comovemos no centro; algo seca e se interrompe e a vida se perde. Na alacridade e na alegria profunda, os espíritos se assustam e se dispersam; portanto, não há mais entesouramento. Na opressão e no pesar os sopros se fecham e se bloqueiam; portanto, não há mais circulação. Na cólera crescente, nós nos perturbamos e nos desviamos; portanto, nada mais está sob controle. No medo e no temor, os espíritos se agitam e se assustam; portanto, já não se pode conter (ROCHAT DE LA VALLÉE & LARRE, 2007, p.195).

Assim, algumas técnicas corporais chinesas visam o equilíbrio psíquico e a serenidade, através de práticas de recolhimento e meditação que visam purificar a mente e fortalecer o corpo físico:

Portanto, é preciso dizer que o fortalecimento da saúde mediante o Wushu começa por moldar e purificar o espírito e que o robustecimento físico é somente uma manifestação externa, sendo a virtude e tranquilidade da alma e a capacidade de vencer a si mesmo o fortalecimento interno e, por conseguinte, o mais importante. Aqui reside o significado real desta função do Wushu. (GUANGXI, 2011, p.85).³

O *qì* segue o pensamento, então, uma prática corporal com vistas ao equilíbrio do *qì* pressupõe o alinhamento do pensamento com o movimento, ou seja, estar concentrado na realização da técnica. Nesse caso, a especificidade da técnica exige um estado de consciência corporal que pode promover o autoconhecimento por meio do contato consigo mesmo. Isto se constitui como um desafio, já que na atualidade, é extremamente difícil permanecer em estado de concentração, entretanto, um movimento realizado com a devida atenção potencializa que a mente não se disperse no decorrer da prática e esta qualidade contribui para a busca de harmonia e equilíbrio psicofísico. (JUAN & BO, 2011).

Uma das técnicas chinesas mais utilizadas para o treino da concentração consiste em atentar-se na parte do corpo conhecida por *dāntián* (丹田). *Dān* (丹) significa elixir e pictograficamente simboliza um poço e *tián* (田) significa campo de cultivo e pictograficamente simboliza um campo de arroz subdividido. (HSUAN-AN, 2006). *Dāntián* pode ser traduzido como campo de elixir ou campo de cinábrio e possui relação com a alquimia chinesa que relaciona o cinábrio aos processos de transmutação dos elementos e da energia vital interna (LAZZARI, 2009). Na concepção chinesa, o *dāntián* é o local onde o *qì* pode ser produzido, fortalecido e armazenado:

Dāntián se refere a quatro pontos de acupuntura abaixo do umbigo do corpo humano, o que foi provado por investigação científica moderna que se encontra em um local precioso do corpo humano. Os antigos chineses acreditavam que o *dāntián* era o local de maior concentração de *qì* dentro do corpo humano e uma reserva importante capaz de nutrir o corpo todo. Portanto, eles deram grande importância ao *dāntián*, vendo-o como a “raiz da vida”. Quando se pratica *tàijí* para nutrir a vida e *tàijí* arte marcial, é necessário “centrar a mente no *dāntián*”, isto é, o praticante deve concentrar sua mente na seção de centralização sobre *dāntián* (JUAN & BO, 2011, p.54-55).⁴

³ Por lo tanto, hay que decir que el fortalecimiento de la salud mediante el Wushu comienza por moldear y purificar el espíritu y que el robustecimiento físico es sólo una manifestación externa, siendo la virtud y tranquilidad del alma y la capacidad de vencer a sí mismo el fortalecimiento interno y, por consiguiente, lo más importante. En esto reside la significación real de esta función del Wushu.

⁴ Dantian refers to four acupuncture points below the navel of human body, which has been proved by modern scientific research to be located on the golden section line of the human body. The ancient chinese believed that dantian was the place gathering the most qi within the human body and an

Para Luz (2006) esses conhecimentos terapêuticos foram desenvolvidos por místicos que criaram práticas meditativas, respiratórias e marciais que conferem capacidade de observação extraordinária e direta dos fluxos e acúmulos de vitalidade de energia no corpo. Deste conhecimento veio à base para a conceitualização inicial da dinâmica do *qi* no ser humano, com os conceitos de meridiano e canais de energia.

Na concepção da medicina tradicional chinesa, o conceito de saúde está vinculado ao potencial de energia vital que circula no organismo, e é por meio da manutenção desse potencial, preservando-o ao máximo, que a saúde será mantida (CONTATORE & TESSER, 2010). Assim, técnicas como acupuntura, farmacopéia, práticas de recolhimento, dietoterapia, massagem e práticas corporais visam harmonizar os desequilíbrios no fluxo de energia vital que circula no organismo. Estas práticas atuam na mobilização e promoção da circulação do *qi* nos meridianos do corpo, o que estabiliza e gera força vital para prevenção de doenças. Assim, na medicina tradicional chinesa quando surge uma doença, significa que o *qi* não está circulando harmonicamente pelos órgãos e vísceras, há excesso ou falta dele em determinados meridianos do corpo (YUQUN, 2010).

Este modo de entendimento nos ajuda a pensar que as práticas corporais que visam promover um bom estado de saúde devem contribuir para que haja equilíbrio entre o preservar e o gastar, administrando o princípio de consumo e manutenção da energia vital. Trata-se não apenas de aprimorar qualidades físicas ou encorpar a musculatura corporal, mas de desenvolver o cultivo da sensibilidade através da atenção ao uso do corpo.

Objeto hermético e de ensino enigmático, algumas concepções terapêuticas chinesas remetem a conhecimentos ancestrais que possuem como princípio geral a ideia que todo ser deve adotar um ritmo que se harmonize com o ritmo da vida universal com vistas ao equilíbrio psicofísico, isso significa que é preciso o entendimento da necessidade de assumir para si, ao menos uma parte da responsabilidade sobre a

important part capable of nourishing the whole body. Therefore, they gave great importance to dantian, seeing it 'the root of life'. When practicing tai chi-based life-nourishing techniques and tai chi martial art, it is required to 'center the mind at dantian'; that is, the practitioner should concentrate his mind on the section centering upon dantian.

origem do desequilíbrio como também da ação que irá restabelecer o equilíbrio. (YUQUN, 2010).

2. Poética do *wǔshù*

Sendo incerto aproximar-se da guerra na vida real, é na dimensão artística que isto pode tornar-se apropriado. A arte transforma as coisas de muitos modos possíveis, mesmo a agressividade pode ser simulada e tornar-se outra coisa que pode ser permitida e frequentada.

A força dos gestos marciais transfigurados poeticamente pode criar e transportar o sujeito para outros mundos além do mundo real. No *wǔshù* é possível a experimentação poética da guerra, pois existem técnicas que são notórias danças. É como se alguns gestos do *wǔshù* fossem a expressão poética do momento em que se defender e/ou atacar torna-se iminente. Há aqui uma gestualidade que desafia uma análise mecânica e que não pode deixar de ser interpretada sem considerar a fronteira entre o real e o sonho: “O que não temos, ou não ousamos, ou não conseguimos, podemos possuí-lo em sonho, e é com esse sonho que fazemos arte.” (PESSOA, 2006, p.234).

Não foi por acaso que diferentes linguagens artísticas incorporaram a dimensão poética do gesto do *wǔshù*. Nesta dimensão, é possível esculpir fragmentos de tempo em que o combate corporal pode se realizar de maneira artística.

Algumas técnicas do *wǔshù* possuem em sua essência um princípio de inspiração poética, carregam em si um breve momento de suspensão da realidade, pois são dotadas de evidentes significados estéticos e de uma plasticidade corporal que inevitavelmente as conduzem para o campo das artes:

Os movimentos e habilidades do Wushu chinês possuem em sua maioria certo valor estético. A beleza e a agilidade física do Wushu residem nos movimentos de ofensividade e defensividade. Ao organizar uma série de habilidades se dá muita atenção a combinação entre o dinâmico e o estático e a alternância de movimentos, resultando uma sensação rítmica e uma beleza métrica especial. [...] O Wushu possui estilos estéticos bem variados: O boxe Pigua, o boxe Baji, o Chaquan e o Huaquan se destacam todos por ritmo rápido, e movimentos naturais e desenvoltos, daí sua beleza varonil; o boxe Shequan, que imita movimentos da serpente, libera força pela palma e pelos dedos, mostrando uma suave e discreta beleza; a palma Bagua e o boxe Taijiquan, que combinam a

força e a flexibilidade e fazem com que a força saia do corpo como um fio de seda longo e contínuo, integra a beleza varonil e uma discreta beleza suave. Esta diversidade de estilos estéticos e seu alto valor espetacular são incomparavelmente superiores as demais artes de luta do mundo (GUANGXI, 2011, p.76-77).⁵

Os antecedentes históricos do *wǔshù* já apontam para a sua inserção no campo das artes. Já em tempos remotos na China, havia uma diferença entre a prática marcial militar e a prática marcial de exibição (ACEVEDO & GUTIÉRREZ & CHEUNG, 2011). Atualmente, nas competições modernas de *wǔshù*, a beleza estética compõe juntamente com outros quesitos, um dos critérios de avaliação.

A potência poética do *wǔshù* reside, sobretudo, em sua capacidade de *mímesis*, entendida como na época da Grécia clássica, ou seja, a representação artística que busca se aproximar com respeito e precisão da beleza do mundo (GAGNEBIN, 2005). Por isto, o *wǔshù* tem sido uma das técnicas corporais mais utilizadas no âmbito de diferentes linguagens artísticas. Seja no cinema, na dança ou no teatro, há uma dimensão poética no *wǔshù* que facilita uma exploração artística do corpo em contexto de combate.

Esta ultrapassagem para a fantasia é favorecida no *wǔshù* pela capacidade de interpretação mimética da natureza ou dos gestos marciais dos animais. É o que CAILLOIS (1990) em sua classificação de tipos de jogos, denomina como jogos de *mimicry*, ou seja, um jogo que pressupõe a encarnação de uma personagem ilusória e a adoção de seu respectivo comportamento. O prazer é o de ser um outro ou de se fazer passar por outro, o que inevitavelmente aproxima o *wǔshù* da representação teatral e dramática: “O *mimicry* consiste na representação deliberada de uma personagem, o

⁵ Los movimientos en serie de habilidades del Wushu de China tienen en su mayoría cierto valor estético. La belleza y la agilidad física del Wushu residen en los movimientos de ofensiva y defensiva. Al arreglar una serie de habilidades se presta mucha atención a la combinación entre lo dinámico y lo estático y a la alternativa de movimientos, dándole una sensación rítmica y una belleza métrica especiales. [...] El Wushu tiene estilos estéticos bien variados: el boxeo Pigua, el boxeo Baji, el Chaquan y el Huaquan se destacan todos por ritmo rápido, y movimientos naturales y desenvueltos, de ahí su belleza varonil; el boxeo Shequan, que imita movimientos del serpiente, desata fuerza por la palma y los dedos, mostrando una discreta belleza suave; la palma Bagua y el boxeo Taijiquan, que combinan la fuerza con la flexibilidad y hacen que la fuerza salga del cuerpo a modo de un largo hilo de seda continuo, integran la belleza varonil y la discreta belleza suave. Esa diversidad de estilos estéticos u su alto valor espectacular son incomparablemente superiores a las demás artes de lucha del mundo.

que facilmente se torna uma obra de arte, de cálculo e de astúcia.” (CAILLOIS, 1990, p.99).



Imagem 2 – Hung Tze Han na postura da Serpente.
Fonte – REID & CROUCHER, 1983, p.119.

Assim, na própria técnica de mimetizar a água, o fogo ou um animal em contexto de combate, já se transporta o sujeito para o mundo do sonho, característica privilegiada de aprendizado humano e de deleite do espírito:

A *mimesis* designa um processo de aprendizado específico do homem (e, em particular, das crianças). A aquisição de conhecimentos é favorecida pelos aspectos prazerosos do processo. Poderíamos dizer, nesse sentido, que o impulso mimético está na raiz do lúdico e do artístico (GAGNEBIN, 2005, p.84).

Alguns gestos do *wǔshù* brincam com a noção de eficiência marcial em direção a uma plasticidade e beleza artística. Essa capacidade artística do *wǔshù* está ligada ao jogo e a possibilidade de evasão do real que possibilita o prazer de conhecer através da dimensão lúdica da guerra. Mas para isto ocorrer, é preciso reconhecer e transfigurar aspectos dos gestos marciais que se relacionam com a dimensão destrutiva e que não cabem em uma dimensão mais elevada da cultura:

A violência sangrenta só em pequena medida pode caber nas formas elevadas da cultura. É por isso que o espírito da sociedade está constantemente procurando uma forma de evasão nas belas imagens de uma vida heróica que se realiza na dignidade do combate e se situa no domínio ideal da honra, da virtude e da beleza. (HUIZINGA, 2010, p.115).

A celebração da vida está na beleza e na ludicidade da gestualidade marcial e não em sua potência destrutiva. Assim, a eficiência marcial no *wǔshù* se transfigura quando surge a dimensão poética do corpo, ou seja, naquele momento difícil de explicar, quando já não sabemos se estamos dançando, lutando ou fluindo como o vento.

O *wǔshù* pode ser arte e na arte muita coisa é possível, inclusive a guerra, mas para acessar a potência poética do *wǔshù*, é preciso compreender suas bases em um nível profundo, pois a poesia surge do domínio da técnica. É preciso técnica para criar poesia, mas somente a técnica não toca o espírito. Para tocar o espírito é preciso se aproximar do que Valéry (2003) chamou de inspiração, um estado que nos põe fora de nós mesmos e que nos transporta para outro mundo em que o instável nos mantém enquanto o estável ocupa um segundo plano.

Apontamentos finais

É possível que nenhuma outra arte marcial apresente em sua história e na sua configuração gestual a potência que o *wǔshù* possui para aproximar-se da arte e da medicina. Para praticar o gesto que imita uma serpente em combate, por exemplo, é preciso trazer ao corpo não apenas agressividade, mas também sinuosidade e sensualidade. É preciso estar disposto a ultrapassar a fronteira do real e inserir-se no universo do jogo, da fantasia, transfigurando a agressividade do gesto em algo que pode ser ritualizado e experimentado ludicamente.

Também a busca da saúde e da longevidade possui diversos aspectos na história e na cultura da China, passando desde a busca do elixir da imortalidade até o uso de ingredientes culinários exóticos que preservam e potencializam a saúde. Atrelado neste processo, encontra-se a medicina tradicional chinesa, composta de técnicas tais como massagens, práticas sexuais, acupuntura, fitoterapia, dietas e técnicas corporais que visam à manutenção, cultivo e potencialização do *qi*, que nada mais do que a energia vital que anima e sustenta a vida.

Assim, determinadas técnicas corporais do *wǔshù* possibilitam lidar com o desafio da marcialidade de maneira instigante, pois deslocam o gesto marcial da potência destrutiva em direção a beleza e a preservação da saúde.

Abstract: Chinese martial arts have a diverse range of principles that underpin their practice. Probably no other martial art present so powerfully aspects transiting in different dimensions of knowledge, through art, medicine, thought, spirituality and self-awareness. In this work, we will make a presentation of some artistic and therapeutic principles of this technique. These principles make it possible to deal with the challenge of marcialidade thought-provoking way, because moving the destructive power of martial gesture toward the beauty and preservation of psychophysical health.

Keywords: Chinese Martial Arts; Art; Health;

Referências

- ACEVEDO, William & GUTIÉRREZ, Carlos & CHEUNG, Mei. *Breve história do Kung Fu*. São Paulo: Madras, 2011. Tradução de Flávia Delgado.
- ANDRAUS, Mariana Baruco Machado. *Dança e arte marcial em diálogo: um estudo teórico-prático sobre o sistema de gongfu louva-a-deus e o ensino de improvisação em dança*. 2012. 289f. Tese (Doutorado em Artes da Cena) – Instituto de Artes, Unicamp, Campinas. 2012.
- CAILLOIS, Roger. *Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem*. Lisboa: Edições Cotovia, 1990. Tradução de José Garcez Palha.
- CHENG, Anne. *História do pensamento chinês*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008. Tradução de Gentil Avelino Titton.
- CONTATORE, Octávio Augusto & TESSER, Charles Dalcanale. Medicina tradicional chinesa/acupuntura. In: TESSER, Charles Dalcanale. (Org.). *Medicinas complementares: o que é necessário saber (homeopatia e medicina tradicional chinesa/acupuntura)*. São Paulo: Editora UNESP, 2010.
- DRAEGER, Donn & SMITH, Robert. *Comprehensive Asian Fighting Arts*. New York: Kodansha International Ltd. Tokyo and Palo Alto, 1969.
- GAGNEBIN, Jeanne Marie. *Sete aulas sobre linguagem, memória e história*. Rio de Janeiro: Imago, 2005.
- GRANET, Marcel. *O pensamento chinês*. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997. Tradução de Vera Ribeiro.
- GUANGXI, Wang. *El Kungfu de China*. Series de China Cultural. Beijing: China Intercontinental Press, 2011.
- HSUAN-AN, Tai. *Ideogramas e a cultura chinesa*. São Paulo: É Realizações Editora, 2006.
- HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. São Paulo: Perspectiva, 2010. Tradução de João Paulo Monteiro.
- JUAN, Hu Xiu & BO, Yi. *Tai Chi*. Beijing: Time Publishing and Media, 2011.
- LAZZARI, Fernando De. *Tai Chi Chuan: saúde e equilíbrio*. 2.ed. Ribeirão Preto, SP: Editora e Gráfica São Gabriel Ltda, 2009.

- LEE, Maria Lucia. *Lian Gong em 18 terapias: forjando um corpo saudável*. São Paulo: Editora Pensamento, 1997.
- LUZ, Daniel. Medicina tradicional chinesa, racionalidade médica. In: NASCIMENTO, Marilene Cabral do. *As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura*. São Paulo: Hucitec, 2006.
- PESSOA, Fernando. *Livro do desassossego: composto por Bernardo Soares, ajudante de guarda-livros na cidade de Lisboa*. São Paulo: Companhia das Letras, 2006. Organização de Richard Zenith.
- REID, Howard & CROUCHER, Michael. *O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais*. São Paulo: Editora Cultrix, 1983. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla.
- ROCHAT DE LA VALLÉE, Elisabeth & LARRE, Claude. *Os movimentos do coração: psicologia dos chineses*. São Paulo: Cultrix, 2007. Tradução de Nicole Mir; revisão de Alice Bertoli Arns & Esmeralda Madureira; colaboração de Barbara Mathieu.
- VALÉRY, Paul. *Degas Dança Desenho*. São Paulo: Cosac & Naify Edições, 2003. Tradução de Christina Murachco & Célia Euvaldo.
- YUQUN, Liao. *Traditional Chinese Medicine: understanding its principles and practices*. Beijing: China Intercontinental Press, 2010. Tradução para o inglês de Li Zhaoguo, Wang Laping, Xu Qilong & Liu Xiru.

Texto científico recebido em: 20/08/2014

Processo de Avaliação por Pares: (*Blind Review* - Análise do Texto Anônimo)

Publicado na Revista Vozes dos Vales - www.ufvjm.edu.br/vozes em: 31/10/2014

Revista Científica Vozes dos Vales - UFVJM - Minas Gerais - Brasil

www.ufvjm.edu.br/vozes

www.facebook.com/revistavozesdosvales

UFVJM: 120.2.095-2011 - QUALIS/CAPES - LATINDEX: 22524 - ISSN: 2238-6424

Periódico Científico Eletrônico divulgado nos programas brasileiros *Stricto Sensu*

(Mestrados e Doutorados) e em universidades de 38 países,

em diversas áreas do conhecimento.