

CURSO DE TAI CHI CHUAN

BARRETO, David José¹
VILLENNA, Marcelo Ricardo²

RESUMO

O curso de extensão de Tai Chi Chuan é um curso que oferece praticas regulares em espaços dentro e fora da universidade para a comunidade em geral de forma gratuita. Os ensinamentos seguem o programa de estudos da Escola Ma Tsun Kuen de Tai Chi Chuan (Mar del Plata, Argentina). Este curso já atendeu a mais de 100 pessoas da comunidade em geral e se consolidou como um grupos de estudos, tendo iniciado a formação de instrutores de Tai Chi Chuan.

Palavras-chaves: meditação em movimento, *qi gong*, terapias corporais, cultura chinesa.

1 INTRODUÇÃO

O curso de *Tai Chi Chuan* oferece aulas deste antigo arte marcial tradicional chinesa criado sobre princípios taoistas. O programa de estudos baseia-se no currículo da *Escola Ma Tsun Kuen de Tai chi chuan* (Mar del Plata, Argentina), dirigida pelo prof. de educação física Gabriel Garcia Malvassi e que transmite conhecimentos adquiridos de forma oral com o mestre Ma Tsun Kuen (1907-1993). As atividades consistem em aulas semanais de caracter gratuito impartidas em espaços abertos para a comunidade interna e externa.

O objetivo principal desta atividade é promover a saude física e mental, como atividade preventiva. Também oferecer um espaço que permita trabalhar os aspectos terapêuticos, criar grupos permanentes de pratica e receber pessoas que queiram conhecer esta pratica tradicional chinesa. Este projeto já esta no seu segundo ano de execução tendo-se firmado como atividade no cotidiano da universidade com um fluxo contínuo de alunos ingressantes, sendo que alguns já avançaram consideravelmente, incorporando o *Tai Chi Chuan* à sua vida cotidiana, estando aptos para ministrar aulas presenciais para iniciantes.

1 Estudante do Curso de Engenharia de Materiais, ILATIT – UNILA; bolsista UNILA. E-mail: david.aviles@aluno.unila.edu.br;

2 Docente do Curso de Música – ILAACH– UNILA. Orientador de bolsista UNILA. E-mail: marcelo.villena@unila.edu.br.

2 METODOLOGIA

As aulas são impartidas em 5 horários semanais, em espaços amplos e ventilados: gramado do lado dos laboratórios no JU, gramado do lado do Cine Teatro Barrageiros, quadra de esportes do JU e praça na esquina entre a av. Andradina e rua Cotia (Vila A). Os espaços abertos são escolhidos para poder atender grupos grandes de praticantes, já que no *Tai Chi Chuan* se trabalha a partir dos tempos de ensino aprendizagem do estudante. O tempo regular das aulas é de uma hora. A primeira parte da aula consiste em trabalho de respiração, alongamento e aquecimento corporal feito de forma coletiva por todos os participantes; a segunda parte do programa consiste na divisão em grupos de acordo com o nível já alcançado dentro do programa de estudos. Esta metodologia permite maleabilidade na dinâmica da aula, sobre tudo na questão da presença.

O curso segue o programa de ensino da *Escola Ma Tsun Kuen de Tai Chi Chuan*, dividida em três níveis com dificuldade gradual de praticas, no seguintes itens: técnicas de respiração, relaxamento, de integração corporal, trabalho energia (*Chi Kun*), formas (coreografias marciais), *Tuei Shou* (trabalho em dupla de aplicação de técnicas marciais), *Kuei Shou* (treinamento das formas).

Nestas práticas inicialmente não é requerido o uso de equipamento nem de indumentária especializada além do uso de roupa confortável para fazer o treinamento.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O *Tai Chi Chuan* faz parte das denominadas artes marciais internas (FALLIOT, 1982), que em vez de usar a força muscular, empregam a energia interna desenvolvida por processos respiratórios. Por este trabalho de energia e as características dos movimentos, o *Tai Chi Chuan* é visto como uma prática integral de saúde que atende a diversos aspectos (respiração, circulação sanguínea, sistema nervoso, músculos, articulações), promovendo o bem estar. (SWARTZ, 2005). A origem parece ter sido uma combinação de práticas taoístas muito antigas (qi gong, dança dos cinco aniamais) atribuídos a Chang San Feng. Os princípios básicos, em efeito, podem ser encontrados em obras que analisam o pensamento taoísta, como *O pensamento chinês* (GRANET, 2004): economia de energia, adaptabilidade às circunstâncias, integração do todo com as partes, etc.

4 RESULTADOS

Atualmente de 21 pessoas já concluíram a primeira forma (*Su Suan Su*), 5 terminaram a segunda forma (Forma curta), e mais de 100 pessoas já frequentaram a aula, estudando 3 baterias de exercícios de aquecimento, relaxamento e correção da postura corporal, também foram transmitidos conhecimentos básicos de *Tuei Shou*. Estas práticas já foi incorporada ao cotidiano da universidade, ocupando espaços que antes se encontravam ociosos.

5 CONCLUSÕES

Este curso está já no segundo ano incorporado a universidade como opção de lazer e atividade terapêutica. Além do grupo reduzido de praticantes permanentes existe um grande fluxo de pessoas da comunidade interna e externa que enxergam esta prática como uma possibilidade de desenvolvimento pessoal.

6 PRINCIPAIS REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHENG, Wu Jih. **Tai Chi Chuan**. Rio de Janeiro, Mauad Editora Ltda, 2015.
- SCHWARTZ, Mario. **Tai chi chuan, transformación y cambio para lograr el bienestar**. Buenos Aires: Kier, 2008.
- FAULLIOT, Pascal. **El blanco invisible**. Barcelona: Theorema S.A., 1982.
- GRANET, Marcel. **O pensamento chinês**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.