

RELATÓRIO

CURSO DE EXTENSÃO DE TAIJIQUAN

Introdução.

O Taijiquan (transliteração moderna em Pinyin de Tai Chi Chuan) é uma arte marcial tradicional chinesa, extensamente praticada na China e no Oriente, que vem conquistando seu espaço em vários países ocidentais, principalmente nas grandes metrópoles, devido aos múltiplos benefícios adquiridos por seus adeptos.

Sua origem lendária é atribuída ao grande mestre taoísta Zhang, San-Feng, que viveu por volta do século XII, que percebeu a supremacia da leveza e flexibilidade sobre a força bruta e a rigidez, ao observar um combate entre uma garça e uma serpente. Dessa forma, codificou os princípios da circularidade e não-resistência nos movimentos corporais, concebendo a técnica do Taijiquan. Historicamente, o Taijiquan já era bem estabelecida e praticada por várias famílias tradicionais como Chen e Yang, por volta do século XIX.

Através das gerações, foram desenvolvidas diferentes escolas, ou linhas, de Taijiquan, obtendo aprimoramento técnico conjuntamente com a criação de novas formas (katis). Atualmente, as principais escolas são: Chen, Yang, Wu e Sun.

Embora concebida no passado, esse sistema de exercício mais parece uma técnica moderna, auxiliando o homem de hoje a conviver e resolver problemas contemporâneos, como estresse e tensão, e melhorar as relações sociais, contribuindo com a qualidade de vida, reabilitando e mantendo a saúde.

Os princípios e a técnica de execução que direcionam a prática do Taijiquan estão focalizados na respiração lenta e profunda, na circularidade e continuidade dos movimentos, com leveza e suavidade em tempo integral. O conjunto desses aspectos torna o exercício muito agradável, gerando equilíbrio físico, mental e emocional.

A compreensão geral do Taijiquan engloba arte marcial, defesa pessoal, exercício terapêutico, expressão corporal, cultura e filosofia expressadas pelo movimento.

Hoje, a receptividade e a aceitação do Taijiquan têm sido muito grande em diversos segmentos da sociedade, com práticas em escolas, universidades, clubes, centros esportivos, academias, clínicas médicas, centros comunitários e pela sociedade em geral, haja vista a sua prática espontânea em praças e parques. Esta arte marcial também conquistou o mundo esportivo, faz parte das Olimpíadas Asiáticas e tem perspectivas para que em 2008 ingresse nos Jogos Olímpicos.

O Taijiquan já foi incorporado pela FEF – UNICAMP pela disciplina de Artes Marciais do curso de Graduação e do curso de extensão do CODESP, que vem sendo oferecido continuamente nos últimos sete anos.

Com o curso, os alunos puderam aprender, treinar e aperfeiçoar as técnicas. Assim, participaram dos Campeonatos Internos de Shaolin Norte de Kung-Fu e Taijiquan em 1998/99. E, em 2000, do I Campeonato Internacional Shaolin Norte de Kung-Fu e Taijiquan, contando com a presença do Cônsul-Geral da República popular da China, Sr. Li, Chunhua. Em todos esses eventos, os alunos da UNICAMP obtiveram ótimos resultados.

Estes alunos organizaram o I Encontro de Taijiquan da Faculdade de Educação Física da Unicamp, em dezembro/1999, com a participação de mestres tradicionais, que muito contribuíram para o crescimento do Taijiquan no Brasil, bem como pesquisadores e professores com profundo envolvimento com a cultura e artes corporais chinesas.

Com o amadurecimento do curso e iniciativa dos antigos alunos, houve a necessidade de fundar um centro de estudos onde todos pudessem pesquisar com maior profundidade as artes marciais chinesas. Assim, em 09/12/2000, fundou-se o CEAMC - Centro de Estudos de Artes Marciais Chinesas -, com fórum e sede na cidade de Campinas.

Este Centro tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento dos aspectos marciais, motores, biomecânicos, fisiológicos, pedagógicos, culturais e aqueles relacionados à saúde e ao bem estar da sociedade, através da prática e estudos de taijiquan e de outras artes marciais chinesas.

No CEAMC, um de seus membros do Conselho Deliberativo é o Mestre Nereu Graballos, Presidente da Confederação Brasileira de Kung-Fu, reforçando, assim, a simpatia e o apoio que este Centro adquiriu.

Com a permanência da atividade de Taijiquan, visa-se a compreensão e a continuação desse trabalho de estudo na Faculdade de Educação Física, contribuindo desta forma para o enriquecimento do ensino nos cursos de graduação, pós-graduação e extensão universitária, além da progressão da pesquisa na área de artes marciais.

Justificativa.

A Educação Física como área do conhecimento, desenvolve seus estudos nos campos educacional, biológico, social e psicológico do homem, tendo como elemento a motricidade humana.

A arte do Taijiquan está fundamentada na compreensão, percepção e direcionamento mental do processo do movimento do corpo humano, do seu inter-relacionamento entre as atividades internas do corpo e a subsequente execução do movimento intencionado. Esta arte de executar o movimento assim unificado trabalha o homem de forma integrada. É também um exercício de aptidão física que vem da antiga tradição, tendo crescido através da seleção dos melhores elementos de uma diversidade de

exercícios chineses antigos. Esta arte permaneceu no seio do povo, transmitida por tradições familiares, durante muitos séculos.

Segundo o Dr. Cho Ta Hung em seu livro "Exercícios chineses para a saúde", o Taijiquan proporciona benefícios adicionais para o sistema nervoso, digestão, sistema respiratório, ossos, articulações e músculos. A prática regular de Taijiquan pode, de fato, desenvolver aptidão física e prevenir doenças.

A atividade de extensão é uma oportunidade especial para a comunidade acadêmica da UNICAMP, pela possibilidade de estudo e vivência de mais uma forma de desenvolvimento do movimento humano, fornecendo subsídios para pesquisas futuras, contribuindo com a qualidade de vida e beneficiando a todos.

Objetivos.

- Aproximar e fundir num processo de interdisciplinaridade o Taijiquan e a Educação Física.
- Proporcionar uma maior absorção do Taijiquan pelas universidades enquanto objeto de estudo, contribuindo no enriquecimento do ensino, da pesquisa e da extensão.
- Mostrar que o Taijiquan também é um exercício terapêutico que possibilita a prevenção de doenças e a manutenção da saúde.
- Sensibilizar e esclarecer aos alunos que esta prática contribui na obtenção de uma vida mais equilibrada, saudável e feliz.
- Informar e difundir os aspectos educacionais, filosóficos, artísticos, marciais e culturais contidos no Taijiquan.
- Proporcionar intercâmbio e troca de conhecimentos entre todos.
- Divulgar a arte e a cultura chinesa no Brasil.

Curso de Extensão.

O Curso de Extensão de Taijiquan na FEF teve início no primeiro semestre de 1995, sob a monitoria de Marcelo Martinelli. Desde então estamos oferecendo este curso a cada semestre com uma média de 35 a 45 alunos inscritos. Quando se iniciou esta atividade na UNICAMP o Marcelo já acumulava 14 anos de prática desta modalidade de arte marcial e uma experiência de 4 anos de ensino de Taijiquan. Ele é um hábil professor com alta competência na arte, tendo sido sucessivamente campeão paulista, brasileiro e sul americano, nos anos 1998 a 2000. O Marcelo é aluno do Gran-Mestre Chan, Kowk Wai, a maior autoridade de artes marciais chinesas no Brasil, tendo ele sido convidado a participar do Conselho da Confederação Pan Americana de Kung-fu e Taijiquan em 2000.

Em 1999, devido ao fato do Marcelo se formar no curso de Licenciatura numa Faculdade de Educação Física, teve que se afastar e o curso foi entregue ao Guilherme Rios, um de seus alunos avançados, que continuou tendo aulas do Marcelo em São Paulo e recebendo orientação de ensino de Taijiquan. Devido ao afastamento do Guilherme, neste ano as aulas estão sendo ministradas por Tâni Emi Sakanaka, outra

aluna avançada com prática de cinco anos de taijiquan. Ela recebe aulas avançadas de nível II, referido abaixo, e orientação didática do Marcelo em São Paulo.

Mesmo com a mudança do monitor, o curso de Taijiquan continua atraindo muitos alunos, tendo neste semestre o número de interessados ultrapassado o número de vagas estabelecido como 50.

Com relação a atividades desenvolvidas do curso de taijiquan podemos dizer o seguinte. Os alunos estão separados em três níveis: iniciantes, intermediários e avançados nível I. Além disto existe o grupo avançado nível II que, neste momento, está tendo aulas com o Marcelo em São Paulo. As atividades desenvolvidas em cada nível são:

(1) Grupo Iniciante

- a. Técnica de aquecimento e relaxação corporal;
- b. Técnica de respiração, Qigong;
- c. Prática de passos básicos visando treinamento de equilíbrio e movimentos conscientes lentos e suaves;
- d. Taijiquan Simplificado de 24 Movimentos, Forma 24, uma coreografia composta de 24 movimentos básicos, estabelecida em 1956 pela Confederação Chinesa de Wushu (Artes Marciais).

(2) Grupo Intermediário

- a. Mesmos itens a, b, e c do grupo iniciante;
- b. Revisão da Forma 24 ;
- c. Forma 127 (forma longa) da Linha Yang. Esta forma é a forma de competição usada no Campeonato Shaolin do Norte, realizada a cada ano.

(3) Grupo Avançado Nível I

- a. Revisão avançada da Forma 24 e Forma 127 da Linha Yang.
- b. Forma 42 de Competição Olímpica. Esta forma foi estabelecida pela Confederação Chinesa de Wushu, combinando os quatro estilos principais de Taijiquan existentes na China. É usada em campeonatos internacionais e será usada nos Jogos Olímpicos de 2008 quando a modalidade Gongfu /Taijiquan (Kung-fu/Tai Chi Chuan) for introduzido.

(4) Grupo Avançado Nível II

- a. Neste grupo pertencem os alunos mais avançados, basicamente com prática de três ou mais anos de Taijiquan. Estão sendo ensinadas as seguintes formas em ordem crescente de dificuldade.
- b. Forma de Espada Shaolin (Gongfu);
- c. Forma Básica Shaolin do Norte (Gongfu)
- d. Forma II Shaolin do Norte (Gongfu)
- e. Forma 42 de Espada Olímpica (Taijiquan)
- f. Forma 56 do Estilo Chen para competição Olímpica (Taijiquan).

Referências Bibliográficas

BRITO, CARMEM LUCIA C. DE. **Consciência corporal**: Repensando a Educação Física.

Rio de Janeiro, Sprint, 1996.

CHO, TA HUNG. **Exercícios chineses para a saúde**: A antiga arte do Tsa Fu Pei. São

Paulo, Pensamento, 1985.

CROMPTON, PAUL. **O livro Básico do Taijiquan**. São Paulo, Pensamento, 1990.

DA, LIU. **Taijiquan e Meditação**. São Paulo, Pensamento, 1986.

DA, LIU. **Taijiquan e I Ching**: Uma coreografia do corpo e da mente. São Paulo, Pensamento, 1972.

DESPEUX, CATHERINE. **Taijiquan**: Arte marcial, técnica da longa vida. São Paulo, Pensamento, 1981.

FREIRE, JOÃO BATISTA. **De corpo e alma**: O discurso da motricidade. São Paulo, Summus, 1991.

GAIARSA, JOSÉ ANGELO. **Como enfrentar a velhice**. 2ª Edição, São Paulo, Ícone, 1989.

LACERDA, YARA. **Atividades corporais**: O alternativo e o suave na Educação Física. Rio de Janeiro, Sprint, 1995.

KOLYNIK FILHO, CAROL. **Movimento humano consciente**: Objeto de estudo para a Educação Física. São Paulo, **Revista Discorpo**, nº 5, 1995.

WU, JYH CHERG. **Taijiquan**: A alquimia do movimento. Rio de Janeiro, Mauad, 1998.

NATALI, MARCO. **Técnicas básicas do Taijiquan**. São Paulo, Ediouro, 1988.

NATALI, MARCO. **Vajramushti**: A arte marcial dos Monges Budistas. São Paulo, Ediouro, 1987.

TSE, LAO. **Tao te Ching**: O livro do caminho e da virtude. Tradução: Wu Jyh Cherg. Rio de Janeiro, Mauad, 1999.

ALZUGARAY, D.; ALZUGARAY, C. Um breve histórico sobre as artes marciais chinesas. **Kung Fu**, n. 1, p.5, s/d.

Campinas, 16 de abril de 2000.

Tânia Emi Sakanaka