

PEDAGOGIA DO CORPO ESQUECIDO

Maria Lucia Lee¹

RESUMO

A Pedagogia do Corpo Esquecido propõe diretrizes, ações e práticas para o equilíbrio do Corpo de *Qi* (Sopros), dimensão invisível do Ser, enraizada na gênese da vida, e na relação entre Céu e Terra, yin e yang, masculino e feminino. Chamado de esquecido por estar ausente da consciência cotidiana, esse corpo é resgatado por meio dos fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e da cultura oriental. Este texto resulta de anos de vivência, prática e ensino de artes corporais terapêuticas chinesas, que propõem uma reorientação do pensamento para níveis ampliados de consciência. A Pedagogia é experiencial e contextual, fundamentada em tratados clássicos da MTC e das artes corporais terapêuticas chinesas, sem perder de vista contribuições da medicina e da pedagogia ocidentais. Sua abordagem valoriza a singularidade de cada situação – espaço, tempo, pessoas envolvidas e propósitos – como elementos fundamentais no processo de equilíbrio e assimilação do Corpo de *Qi*, favorecendo uma ponte sensível e acessível entre Oriente e Ocidente.

Palavras-chave: MTC; Pedagogia; Artes Corporais; Oriente/Ocidente.

ABSTRACT

The Pedagogy of the Forgotten Body proposes guidelines, practices and actions for the balance of the Body of *Qi* (Vital Breaths) – the invisible dimension of Being, rooted in the genesis of life and in the relationship between Heaven and Earth, yin and yang, masculine and feminine.

1 Nasceu na China em 1949 e vive no Brasil desde os 2 anos de idade. Formou-se em Física no Instituto de Ciências e Letras da Universidade São Paulo – USP (1968-1972), trabalhou com planejamento urbano e desenvolvimento de cursos de formação de analistas de sistemas em secretarias e órgãos públicos (1972-1978). Foi docente do Depto. de Artes Corporais do Instituto de Artes da Unicamp, onde ingressou em 1987 e se aposentou em 2009. Desde 1978 dedica-se a pesquisa, estudo e ensino das artes corporais terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Introduziu no Brasil diversos métodos de exercícios terapêuticos, divulgando-os através de publicações, DVDs e cursos. Assessorou e apresentou uma série de sete programas educativos sobre o *Lian Gong em 18 Terapias*, produzido e veiculado pela TV Cultura, Canal 2 de SP (1996). *E-mail:* contato@manhan.com.br

Referred to as forgotten due to its absence in everyday consciousness, this body is rescued through the foundations of Traditional Chinese Medicine (TCM) and Eastern cultural perspectives. This text is the result of years of lived experience in the practice and teaching of therapeutic Chinese body arts, which call for a reorientation of thought toward expanded levels of awareness. The Pedagogy is experiential and contextual, grounded in classical TCM texts and in the tradition of Chinese therapeutic body practices, while also engaging with contributions from Western medicine and pedagogy. Its approach values the uniqueness of each situation – space, time, people involved, and intentions – as fundamental elements in the process of balance and assimilating the Body of *Qi*, fostering a sensitive and accessible bridge between East and West.

Keywords: Traditional Chinese Medicine (TCM); Pedagogy; Body Arts; East / West.

O COMEÇO DE TUDO

Quando era pequena, eu me perguntava de onde eu vinha. Para mim, o surgimento do meu ser era um mistério, e imaginava onde teria estado antes de aparecer aqui na Terra, e, ao me deparar com a morte, me perguntava para onde iria depois de partir deste mundo. Essas questões existenciais permanecem um mistério oculto na profundidade de meu Ser, mas por meio da linguagem simbólica, das histórias mitológicas, da cultura chinesa e da sabedoria da Medicina Tradicional Chinesa, posso entrever os mistérios ocultos da existência.

Minha mãe alimentava meu mundo imaginário com histórias mitológicas, e contava o mito de Pangu para falar sobre a gênese do universo: tudo começou no vazio primordial, contido em um grande ovo cósmico, uma massa informe onde nada se diferenciava. No interior desse ovo, surgiu uma semente que se desenvolveu e transformou-se em um gigante chamado Pangu, nome que significa “antiguidade espiralada”. Confinado nessa massa amorfa, Pangu desferiu um golpe e partiu o ovo. Os fragmentos leves ascenderam e formaram o Céu, os densos descenderam e formaram a Terra. Pangu permaneceu entre eles, como um pilar: sustentando o Céu e firmando os pés na Terra por milhares de anos, até perceber que jamais se misturariam novamente. Então repousou e adormeceu. Seu corpo começou a se transfigurar: a respiração tornou-se vento, a voz o trovão, os olhos sol e lua, os membros as montanhas, do sangue nasceram rios, dos pelos as árvores e as flores, do suor o orvalho, dos ossos as pedras e minerais, e até os parasitas de sua pele converteram-se em animais e peixes.

O mito de Pangu, em sua simbologia, não apenas narra a cosmogênese, mas também sugere a origem da existência humana. Ele evoca um estado anterior à criação: um vácuo informe, onde a miríade de seres busca seu lugar para assumir forma. A medicina chinesa chama esse momento de “anterior aos céus”, ou pré-natal. O clímax da criação ocorre na conjunção das essências: o yang do pai (espermatozoide) e o yin da mãe (óvulo). Dessa união, libera-se uma poderosa energia criadora, dando origem a um novo Ser. Céu e Terra também participam: a Terra oferecendo a forma, e o Céu o destino desse novo ser que surge.

À imagem dessas três potências cósmicas, existem no interior do Ser Humano os Três Tesouros (*San Bao*): Espírito (*Shen*), Sopros (*Qi*) e Essência (*Jing*). O *Qi* situa-se entre o *Shen* e o *Jing*, pois nasce da conjunção dos dois e carrega a natureza de ambos. O Espírito (*Shen*), semelhante ao Céu de puro yang, habita a região superior do corpo físico e se manifesta como luz e consciência. A Essência (*Jing*), semelhante à Terra de puro yin, reside na região inferior do corpo físico e constitui a substância vital. O Sopro (*Qi*), mediador que harmoniza ambos, tem sua morada na região central do corpo físico, de onde circula, levando com seu movimento as virtudes do Espírito e da Essência a todo o Ser.

ALGUNS ESCLARECIMENTOS PRÉVIOS

De início, e com a finalidade de tornar nossas proposições acessíveis e inteligíveis, torna-se necessário esclarecer alguns dos inúmeros pontos tratados pelo pensamento e pela sabedoria chineses.

1. Os três tesouros no ser humano

Como podemos aprender com Eyssalet (2003, p. 19), “nossas energias ancestrais, os poderes legados por nossos ascendentes, são comparáveis, no nosso interior, aos BAO ou tesouros, joias, objetos de poder transmitidos pelo Céu às dinastias e às famílias, e símbolos de seu reconhecimento e proteção” (grifos do autor).

Os Três Tesouros, no interior de nosso corpo, estão em constante relação de transformação alquímica: a Essência se metamorfoseia em Sopro, o Sopro em Espírito, e o Espírito fecunda novamente a Essência para sua transformação em Sopro. As regiões no corpo, nas quais os três elementos estão entesourados, são denominadas de *Dantian* (Campo do Elixir), locais onde se realizam essas transformações.

O *Dantian* Inferior, onde está entesourada a Essência (*jing*), fica abaixo do umbigo, na profundidade do ponto de acupuntura *Guanyuan* (Gua-rita da Essência Original), quarto ponto do Meridiano Vaso Conceção, localizado na linha mediana entre a sínfise púbica e o umbigo. É onde se processa a transformação da Essência, que é a substância vital sem movimento, em Sopro (*Qi*), que é o ar vital e tem movimento.

O *Dantian* Médio, onde os Sopros (*Qi*) se reúnem, fica no tórax, na profundidade do ponto de acupuntura *Tanzhong* (Meio do Peito), décimo sétimo ponto do meridiano Vaso Conceção, localizado entre os dois seios, também conhecido como Palácio do Coração, ou o Mar dos Sopros. No *Dantian* Médio, os Sopros se expandem até as extremidades do corpo: cabeça, mãos e pés, e na cabeça os Sopros se transformam em *Shen* (espírito).

O *Dantian* Superior, de onde se irradiam clareza mental, intuição e consciência espiritual, fica no centro da testa, entre as sobrancelhas, na profundidade do ponto de acupuntura *Yintang* (Palácio do Selo Real), terceiro ponto extra da face. O *Dantian* Superior tem seu foco no vazio do terceiro ventrículo, e é onde se realizam duas transformações: um, a luz do Espírito desce para iluminar e aquecer a Essência, possibilitando a sua transformação em Sopro (*Qi*); dois, a luz do Espírito ascende e retorna à vacuidade intensificando a sua luz.



Fonte: Diagrama elaborado por Maria Lucia Lee.

2. O Sopro (*Qi*)

O Sopro manifesta as virtudes do Espírito (expressão do Yang) e da Essência (expressão do Yin). Como mediadores entre o Espírito e a Essência, podemos citar as seguintes propriedades relevantes do Sopro:

- É dinâmico, circula, põe em comunicação, integra, contém as formas, transforma e mantém as atividades vitais do organismo.
- É invisível e intangível, somente percebemos a sua existência pelas manifestações que produz.
- Os seus movimentos de ascensão, descenso, entrada e saída são movimentos básicos das atividades vitais orgânicas.
- Se abre e nos protege como o Céu, expande os sabores dos cinco cereais e nos nutre como a Terra.
- Assume várias funções e formas de acordo com a sua localização no corpo.
- Circula através de uma rede de meridianos e colaterais que conecta e unifica todos os elementos do nosso Ser.

3. O Duplo Aspecto dos Sopros (*Qi*) – Inato e Adquirido

Um dos preceitos básicos da Medicina Tradicional Chinesa diz que a vida no Ser Humano se harmoniza e se ordena através da constante relação entre o Sopro inato e o Sopro adquirido.

Sopro inato:



Inato, original (yuán)



Sopro (qi) que se eleva em direção ao céu

O ideograma 元 simboliza o princípio que está no topo do ser humano². Esse ideograma é utilizado para designar o sopro original inato, pré-natal, que emana do Céu sobre o ser humano, e é proveniente da metamorfose da Essência inata. É o sopro original gerado na concepção do Ser, produto da dotação recebida da Essência yang do pai em conjunção com a Essência yin da mãe.

2 Ideogramas da escrita chinesa, desenhados por Lee Mantse Kuk.

O Sopro inato está sempre presente ao longo da vida, impulsionando o desenvolvimento e o funcionamento de todas as suas atividades orgânicas. A fonte de onde surge o Sopro inato está relacionada aos Rins no *Dantian Inferior*, e quando a fonte do Sopro inato se esgota, há a morte no plano físico e o retorno à origem.

Sopro adquirido:



Grão de cereal que explode

Que sobe e se eleva em
direção ao céu

Ideograma do Sopro Adquirido,
sopros nutritivos e de defesa

Os Sopros adquiridos são produto do vivente que, ao tomar forma, interage com o ambiente e busca nutrição e defesa em fontes externas, e são originados nas essências dos alimentos ingeridos da Terra e inalados do Céu. Os dois sopros são respectivamente de nutrição e de defesa, e convergem no campo do elixir no centro do peito, formando o mar dos sopros que são difundidos para o corpo físico. A assimilação dessas fontes externas, que resultam nos sopros adquiridos, tem origem na alimentação e na respiração.

4. Rede de Meridianos

Os Sopros (*Qi*) circulam pelo corpo físico através da rede de meridianos e colaterais que envolve todo o organismo, conectando órgãos e vísceras, tecidos e ossos.



Jing

Linhas longitudinais



Luo

Fios transversais

Os ideogramas chineses para os meridianos são: *Jing*, que designa as linhas longitudinais que correm ao longo do corpo físico, e *Luo*, que designa os fios transversais que conectam as linhas longitudinais, o que confere a característica de rede aos meridianos. Essa grande rede conecta todos os elementos do Ser, os órgãos, as vísceras, os tecidos e os ossos, e é por onde fluem os Sopros (*Qi*) inato e adquirido. Na Medicina Tradicional Chinesa são definidos um sistema de 8 meridianos extraordinários e 12 meridianos regulares; essas duas redes estão relacionadas e se complementam.

Os oito meridianos extraordinários correm na profundidade do corpo físico; por eles fluem os Sopros inatos e são responsáveis por controlar e regular os Sopros nos meridianos regulares. São chamados: Vaso Governador, Vaso Concepção, Vaso Estratégico, Vaso Cintura, Vaso Mobilidade do Yin, Vaso Mobilidade do Yang, Vaso Regulador do Yin, Vaso Regulador do Yang.

Desses 8 meridianos extraordinários que correm na profundidade do corpo físico, somente dois emergem para a superfície e possuem pontos de acupuntura que podem ser acessados:

- Meridiano Extraordinário Vaso Concepção, cujo trajeto superficial corre ao longo da linha central do abdômen e peito, e ascende até o queixo.
- Meridiano Extraordinário Vaso Governador, cujo trajeto superficial corre na linha central das costas, através da coluna vertebral, e ascende para a cabeça e a face.

Os outros meridianos extraordinários podem ser acessados pelos exercícios de *qigong* ou através de pontos de acupuntura nos meridianos regulares que lhe são associados.

Os doze meridianos regulares têm como base seis órgãos (pulmão, baço, coração, rim, circulação sexo e fígado) e seis vísceras (intestino grosso, estômago, intestino delgado, bexiga, triplo aquecedor e vesícula biliar) definidos pela MTC, sendo que os meridianos pertencentes aos órgãos são yin, e os pertencentes às vísceras são yang. Cada meridiano possui os próprios pontos de acupuntura e corre em regiões definidas na superfície do corpo físico. Ligados entre si, eles garantem uma circulação contínua dos Sopros (*Qi*) em toda a rede, percorrendo-a na seguinte ordem:

Mer. Pulmão → Mer. Intestino Grosso → Mer. Estômago → Mer. Baço → Mer. Coração → Mer. Intestino Delgado → Mer. Bexiga → Mer. Rim → Mer. Circulação Sexo (Pericárdio) → Mer. Triplo Aquecedor → Mer. Vesícula Biliar → Mer. Fígado

O Sopro (*Qi*) percorre ao longo das 24 horas do dia a totalidade dos 12 meridianos regulares, sendo que a cada duas horas percorre um meridiano:

1h a 3h Fígado – 3h a 5h Pulmão – 5h a 7h Intestino Grosso – 7h a 9h Estômago – 9h a 11h Baço – 11h a 13h Coração – 13h a 15h Intestino Delgado – 15h a 17h Bexiga – 17h a 19h Rim – 19h a 21h Circulação Sexo (Pericárdio) – 21h a 23h Triplo Aquecedor – 23h a 1h Vesícula

5. Corpo de *Qi* (Sopros)

O *Qi* (Sopros) é volátil e dinâmico, circula por todo o corpo físico pela rede de meridianos e colaterais, formando um corpo sutil e invisível subjacente. A MTC e suas práticas corporais terapêuticas cultivam o Corpo de *Qi* (Sopros), definindo este e o corpo físico como dois corpos que mantêm relações entre si, mas têm leis e prioridades diferentes. Portanto, ao praticar métodos e técnicas corporais para o cultivo do Corpo de *Qi*, não se devem aplicar as leis e prioridades que são próprias do corpo físico e vice-versa, sob pena de não se alcançar os resultados esperados.

PEDAGOGIA DO CORPO ESQUECIDO

A Pedagogia do Corpo Esquecido não segue um método fixo. Ela nos coloca diante da vida que nos foi destinada – e a vida não pode ser totalmente ordenada ou controlada por nossos esquemas mentais. Nem ciência nem tecnologia esgotam seus segredos, ela sempre guardará mistério. O corpo de *Qi*, invisível e oculto no corpo físico, é a própria vida e não podemos compreendê-lo por inteiro, mas podemos reconhecê-lo e vivê-lo. Ele habita apenas um corpo vivo; em um cadáver, não existe.

Como o corpo de *Qi* é o corpo esquecido, essa Pedagogia recorre às artes corporais da Medicina Tradicional Chinesa, transmitidas por antigos mestres, para sentir e reconhecer essa presença sutil, devolvendo-nos a vitalidade para seguir o caminho que nos cabe. O universo é tecido por energias que fluem em cursos próprios, como elétrons em suas órbitas, ou planetas e estrelas em seus percursos naturais.

A Pedagogia do Corpo Esquecido busca o desenvolvimento harmonioso do ser, unindo corpo físico, emoções e mente em uma harmonia dinâmica. Seguir o caminho do corpo de *Qi* é respeitar as leis do yin/yang e viver de acordo com as leis das mutações. As práticas corporais chinesas devem conduzir à percepção e ao reconhecimento desse corpo sutil.

Assim, alguns preceitos devem nortear a Pedagogia do Corpo Esquecido:

1. Não tem um método definido, e o desenvolvimento de um processo de prática e aprendizagem deve levar em consideração as condições das pessoas, o espaço em que é realizada a prática e o tempo (manhã, tarde ou noite). Essas observações são importantes para a construção de um campo de *Qi* coletivo, ou individual, harmonioso.
2. O método ou a técnica selecionada deve se adequar às possibilidades das pessoas e desenvolver as suas potencialidades. Não se deve exigir, como prioridade, que as pessoas se adéquem aos padrões das técnicas e métodos.
3. A aprendizagem é centrada nas pessoas, que devem ser estimuladas para expressar suas dúvidas, descobertas e dificuldades, para que essas informações direcionem o processo. Aquele que orienta deve ser visto como um facilitador, e não como um mestre que detém o saber.

Da mesma forma, alguns requisitos para as Práticas de Cultivo do Corpo de *Qi* devem ser considerados:

1. Foco na finalidade. O corpo de *Qi* é um todo holístico que se move harmoniosamente, e as práticas que o cultivam devem ter um foco determinado. A clareza do foco confere objetividade dentro de uma ação global e obtém resultados rápidos e eficazes, já que intenções dispersas e espalhadas diluem o resultado. A clareza do foco permite a escolha da prática a ser realizada para a finalidade almejada.
2. A força interna mobiliza o corpo de *Qi*. A força interna é diferente da força muscular que nasce do músculo e que é limitada, mecânica, não tem continuidade e declina com a idade. A força interna nasce do *Qi*, é ilimitada e flui incessantemente quando requisitada por uma intenção que a direcione; ela é potencializada pela maturidade e sabedoria que a idade traz. A força interna conduz o fluxo do *Qi* até as extremidades do corpo: os quatro membros e a cabeça, potencializando sua mobilização.
3. Obter a percepção sensorial do *Qi*. A presença do *Qi* na região estimulada na acupuntura, na massagem ou nos exercícios é sentida pela ocorrência de calor ou frescor, formigamento, peso, ardor, intumescimento ácido (essa sensação é obtida quando se alcança um desbloqueamento do *Qi* e do sangue no local) etc., indicando que o *Qi* foi ativado em sua propriedade terapêutica na região. A percepção no

corpo físico indica o efeito terapêutico proporcionado pelo *Qi*. Se não há percepção de sensações, não há obtenção do efeito terapêutico.

4. Uma prática para cultivar o Corpo de *Qi* deve iniciar do simples e pouco, e à medida que vai se incorporando o simples e pouco, gradativamente se amplia, aprofunda e refina a prática. É um processo que requer dedicação e tempo. O praticante que é debilitado deve dosar a intensidade e a frequência dos exercícios e aumentá-los gradativamente à medida que for se fortalecendo.
5. Processo contínuo de aprender, desaprender e reaprender. Depois de atividades contínuas e prolongadas de prática e aprendizado, forma-se um hábito. Então é o momento de refinar e conferir novas qualidades, refazer as etapas de aprendizagem, estabelecer novas opções para o 'fazer', como se fôssemos desaprender para reaprender.
6. Persistência e regularidade. Manter persistência e regularidade em uma prática como se fosse um encontro marcado consigo mesmo. A persistência confere constância e qualidade à sua prática, e a regularidade permite observar como todo o seu Ser e sua prática se renovam a cada dia.
7. Praticar com o coração. A intenção é a força interna que vem do Coração, e o Amor é o seu sentimento mensageiro; imagens e símbolos são a sua linguagem. Praticar e aprender com o Coração significa estabelecer uma ligação amorosa com o conhecimento que é transmitido; essa emoção vivifica a aprendizagem.
8. Movimentar-se com serenidade e fluência. O movimento de cadência lenta e de fluxo contínuo induz o *Qi* a percorrer o corpo físico, levando consciência e ação terapêutica em seu fluxo. Movimentos rápidos e bruscos desequilibram e provocam a estagnação do *Qi*.
9. Coordenar movimento e respiração. Sem desejos nem preocupações, respiração e movimento se tornam "um". O movimento respira e a respiração se move. Nas práticas das artes corporais chinesas, respira-se pelos pés; o sopro celeste é atraído pela força da essência no baixo ventre, que tem sua extensão nos pés. A essência é considerada a raiz da vida que capta a exalação celeste; metaforicamente, uma planta sem raiz não recebe a chuva que cai do Céu.
10. O movimento alinhado e equilibrado deve chegar à sua plenitude. O movimento com o corpo alinhado e ordenado não desgasta o *Qi*, pelo contrário, conserva-o. O movimento desordenado e desequilibrado provoca tensões e desgastes. Movimentos amplos que chegam à sua plenitude modificam estados patológicos de circulação e de metabolismo.

11. Praticar diligentemente e com entusiasmo para obter *Gongfu*. Obter o *Gongfu* em um ofício, ou uma prática, significa atingir o nível de excelência e maestria em que o fazer é realizado de forma espontânea e sem esforço. É necessário persistência e regularidade até incorporar no inconsciente as habilidades desenvolvidas conscientemente. Essas habilidades são o *know how* (saber como) que se manifesta naturalmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE A PEDAGOGIA DO CORPO ESQUECIDO

As artes corporais chinesas possuem uma história milenar, atravessaram os tempos e chegaram até nós, adaptando-se às mudanças e transformações. Para o pensamento chinês, o que dura no tempo é bom. Pela sua transmissão contínua, sem rupturas, foram associadas a um fio de ouro – um fio que não se rompe. Esse fio de ouro foi sustentado por pessoas de mérito, que transmitiram esses conhecimentos ao longo das gerações. Vários fatores tornaram isso possível: a força da sabedoria contida nas artes corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e o mérito de mestres, professores, discípulos e alunos que, cada qual com sua energia, mantiveram viva essa tradição. Como dizem os chineses, o desejo do mestre é que o discípulo o supere – assim, o fio de ouro não se enfraquece.

No Ocidente, de forma gradual e suave, a sabedoria do Oriente vem se integrando, contribuindo para uma mudança de consciência e para uma vida mais significativa. A Pedagogia do Corpo Esquecido nos humaniza e nos comove ao evocar símbolos e imagens de um corpo que, embora esquecido, é a própria fonte de nossa vida.

Finalizando este artigo, eu gostaria de oferecer algumas sugestões de leitura que poderão acrescentar conhecimento sobre o tema e abrir as portas para uma percepção mais consistente: o clássico de Richard Wilhelm, *I Ching: o livro das mutações*, que tem prefácio de Carl Gustav Jung; as explicações de Elisabeth Rochat De La Vallée, *Os 101 conceitos-chave da Medicina Chinesa*; o texto *Tornar-se pessoa*, de Carl Rogers, desenvolvedor, em psicologia, da abordagem centrada na pessoa; e o relevante livro *Shen ou o Instante Criador*, do médico acupunturista Jean-Marc Eyssalet, fundador do IDESS – Institut de Développement des Études en Energétique et Sinologie de Paris, em 1987.

Boa leitura!

REFERÊNCIA

EYSSALET, Jean Marc. **Shen ou o Instante Criador**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2003. p. 19.