



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

TANNIA ELIZABETH LUCENA TRIGUEIRO

**TAI CHI CHUAN: ANÁLISE DO ASPECTO DA ESPIRITUALIDADE E
CORPOREIDADE EM UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

JOÃO PESSOA – PB

2024

TANNIA ELIZABETH LUCENA TRIGUEIRO

**TAI CHI CHUAN: ANÁLISE DO ASPECTO DA ESPIRITUALIDADE E
CORPOREIDADE EM UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia de Graduação apresentada ao Curso de Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Grau de Bacharel em Ciências das Religiões.

Orientador: Prof. Dr. Ana Paula Rodrigues

Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

T828t Trigueiro, Tannia Elizabeth Lucena.

Tai Chi Chuan: análise do aspecto da espiritualidade e corporeidade em uma revisão integrativa / Tannia Elizabeth Lucena Trigueiro. - João Pessoa, 2024.
14 f.

Orientação: Ana Paula Fernandes Rodrigues.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências das Religiões) - UFPB/CE.

1. Tai Chi Chuan. 2. Espiritualidade. 3. Ciências das Religiões. I. Rodrigues, Ana Paula Fernandes. II. Título.

UFPB/CE

CDU 2(043.2)

TAI CHI CHUAN: ANÁLISE DO ASPECTO DA ESPIRITUALIDADE E CORPOREIDADE EM UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Monografia apresentada no curso de
Graduação em Ciências das
Religiões da Universidade Federal
da Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de grau de
Bacharel

Aprovado em: 12/11/2024.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 ANA PAULA FERNANDES RODRIGUES
DATA: 26/11/2024 10:41:00-0000
Verifique em: <https://validar.dig.gov.br>

Prof. Dr. Ana Paula Fernandes Rodrigues (Orientadora)

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Documento assinado digitalmente
 LEYLA THAYS BRITO DA SILVA
DATA: 26/11/2024 12:42:39-0000
Verifique em: <https://validar.dig.gov.br>

Prof. Dra. Leyla Thays Brito da Silva (Membro)

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

Documento assinado digitalmente
 MARIA LUCIA ABAURRE GNERRE
DATA: 26/11/2024 16:30:03-0000
Verifique em: <https://validar.dig.gov.br>

Profa. Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre (Membro)

Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

RESUMO

O objetivo deste trabalho consiste em apresentar a prática do Tai Chi Chuan numa perspectiva mais ampla que somente a execução dos movimentos. Retomar o princípio Taoísta primordial do exercício de concentração e respiração na busca pela energia vital na integração com o todo. Estando o indivíduo inserido num mundo mecanicista fragmentado, superar o paradigma da visão de mundo ocidental para a construção desse corpo integral. Nessa medida se faz necessário ampliarmos o campo de análise, acadêmico que abarque o caráter espiritualista, introspectivo\meditativo que o Tai Chi Chuan comporta para que, com o tempo, não se molde numa identidade híbrida brasileira para o consumo. Na revisão integrativa feita no Google Acadêmico e Periódicos Capes entre 2021 e 2024 percebe se que a maioria dos trabalhos aborda as práticas como um exercício de baixo impacto, alguns trabalhos, entretanto, comprovam melhoras significativa na saúde e qualidade de vida, com a constância da pratica de Tai Chi Chuan, principalmente entre os idosos. Isso dado, possivelmente, pela atenção que as práticas chinesa dão ao indivíduo e não a sua enfermidade. Por fim, ressalto considerar a pratica milenar resgatando seu vínculo com o taoísmo sem necessariamente está atrelada a religião, mas através de uma busca autônoma do indivíduo com a experiência com transcendente.

Palavras-Chave: Tai Chi Chuan; Espiritualidade; Corpo; Taoísmo; Ciências das Religiões.

ABSTRACT

This work aims to present the practice of Tai Chi Chuan in a broader perspective than just the execution of the movements. To summarize the primordial Taoist principle of the exercise of concentration and breathing in the search for vital energy in integration with the whole. Since the individual is inserted in a fragmented mechanistic world, overcoming the paradigm of the Western worldview to construct this integral body. To this extent, it is necessary to expand the field of analysis, academic that encompasses the spiritualist, introspective/meditative character that Tai Chi Chuan entails so that, over time, it does not mold itself into a hybrid Brazilian identity for consumption. In the integrative review carried out on Google Scholar and Capes Journals between 2021 and 2024, it is noted that most of the works address the practices as a low-impact exercise, some works, however, prove significant improvements in health and quality of life, with the constancy of the practice of Tai Chi Chuan, especially among the elderly. This is possibly due to the attention that Chinese practices give to the individual and not to his illness. Finally, I emphasize that the millennial practice is rescuing its link with Taoism without necessarily being linked to religion, but through an autonomous search of the individual with the experience of the transcendent.

Keywords: Tai Chi Chuan; Spirituality; Body; Taoism; Religious Sciences.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 REVISÃO DA LITERATURA.....	16
3 RESULTADOS.....	17
4 DISCUSSÃO.....	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

Admiro, particularmente, a cultura chinesa. Foi durante o meu curso de Ciências das religiões, a convite do professor de graduação Matheus Zica, também ministrante da prática meditativa, que conheci o TAI CHI CHUAN. Foi um momento especial na minha vida em que ao mesmo tempo que descobria a filosofia oriental, com a atenção para a chinesa, imediatamente tive contato com a escrita tradicional chinesa; trabalhei como voluntária no projeto de pesquisa deste professor sobre as escolas de kung fu. O que me chamou a atenção foi a conexão de princípios entre eles: "Se cada cultura pode ser compreendida por meio da investigação de seu tipo particular de expressão, não se pode entender o taoísmo sem apreciar o valor de suas técnicas corporais" (Bezerril, 2007, p. 102).

Vivenciei essa experiência introspectiva/meditativa do TAI CHI CHUAN por quase três anos e pude perceber as alterações no meu comportamento ao longo desse tempo. A partir do momento em que percebi que o TCC não é só uma prática corporal, existe uma ligação com a espiritualidade nos movimentos, e a partir dessa percepção a prática melhorou, mudou a consciência corporal. Acredito que essa ressignificação é capaz de mudar a maneira de entender o mundo e os acontecimentos da vida cotidiana. O Tai Chi Chuan propõe um auto cultivo de si: "[...] cuja principal característica é a longevidade, o investimento na economia da força vital e o aprendizado de uma postura atenta, mas relaxada, diante da vida" (Bezerril, 2007, p. 153).

Compreender a rica e encantadora cultura milenar chinesa, saber sobre a origem dessa arte, seus motivos e contribuições para o desenvolvimento e bem estar do seu povo, é algo instigante e ao mesmo tempo arriscado - querer apresentar um entendimento sem nunca haver estado lá, assim como sobre qualquer prática dessa cultura tão complexa, sem mais uma vez cair no ocidentalismo "É inevitavelmente a partir de nossos hábitos mentais que abordamos o pensamento chinês, mas estará ele por essa razão condenado ao exotismo, a uma pura exterioridade?" (Cheng, 2008, p. 24).

O Brasil se enquadra numa perspectiva complexa na receptividade desse pensamento, em decorrência da dificuldade da ordem de compreensão por se tratar de um indivíduo ocidental, de pensamento dualista cristão (céu e inferno, bem e

mal), em se tratando de práticas modernas de culto ao corpo. Tudo isso fortalece simbolicamente essa separação entre corpo, mente e espírito: “[...] contrapõe de uma forma particular a cabeça ao corpo, a atividade intelectual ao trabalho manual, bem como pela recusa ao corpo no contexto das tendências ascéticas embutidas na cultura cristã” (Bezerril, 2007, P.16).

Foi a partir dos anos 60 que se intensificou o aumento da comunidade chinesa no Brasil: “A migração asiática, o interesse pela espiritualidade alternativa chinesa no âmbito da contracultura nos anos de 1960 e de 1970 e, finalmente as atividades de roshis, lamas, gurus, mestres, bem como líderes e missionários” (Usarski, 2010, p. 256). Os brasileiros passaram a ter contato com a cultura chinesa - seus costumes, culinária, filosofia, religião, arte, medicina, artes marciais, práticas meditativas e tudo que faz desse povo ser o que é.

Mergulhar na profundidade dessa sabedoria chinesa da unidade de todas as coisas é algo relevante: “O Dao é o princípio imanente da realidade, o sopro do universo e a essência do homem, é o ritmo secreto da natureza, a própria lógica das incessantes transformações” (Raveri,2005). Resignificar o entendimento, tendo a possibilidade de levar para a vida cotidiana, optar pela prática da simplicidade do que realmente é fundamental para o nosso bem viver, ter discernimento nas escolhas do que é justo para nós e para o nosso meio, atentar pra essa visão integrativa de tudo que nos cerca, da responsabilidade que temos na relação com tudo e com todos, saber que fazemos parte desse todo e que nossa má ação trará prejuízo também para o coletivo.

Na sabedoria taoísta “O corpo do praticante de Tai Chi Chuan é visto como um microcosmo com conexões íntimas com o macrocosmo; a natureza de cada órgão pertence a um dos cinco elementos chineses dos quais é feito o mundo: terra, ar, água, fogo e metal” (Almeida, 2004, p.513). “Para quem conhece exaustivamente os princípios de todas as coisas, não há nada que seja desconhecido, e nada que não possa ser feito” (Minenori, 2013, p. 69).

Os trabalhos encontrados falando sobre a prática do TCC, na sua maioria o faz como um exercício sem vinculação com a espiritualidade. Possivelmente, por se tratar de estudos que considerem a validação através de parâmetros médicos O que se pretende aqui, no entanto, é chamar a atenção para uma possibilidade de abordagem mais ampla e enriquecedora de se praticar o Tai Chi Chuan, considerando a pratica milenar, resgatando seu vínculo com o taoísmo - sem

necessariamente atrelamento à religião, mas através de uma busca autônoma do indivíduo na experiência com o transcendente: “[...] um profundo trabalho interior no ser e em sua relação com o transcendental, mas que negam a necessidade de filiação exclusiva a um cânone textual ou religioso específico (Zica; Gnerre, 2016.p. 819).

O objetivo deste trabalho é entender a significância dos movimentos do TCC para quem as pratica, como também na abordagem dos pesquisadores com o tema, e se há uma disposição para a espiritualidade na vivência do Tai Chi Chuan. No capítulo a seguir será apresentado o resultado de uma revisão integrativa de 2021 à 2024 sobre trabalhos que se debruçaram sobre o tema e a discussão destes resultados.

2 - REVISÃO DA LITERATURA

Fez-se uma revisão integrativa feita no Google Acadêmico e Periódicos Capes, entre 2021 e 2024, com as palavras-chave “Espiritualidade AND Tai Chi Chuan; Tai Chi Chuan AND Saúde; Tai Chi Chuan AND medicina Integrativa”, com resultados apenas em português de artigos e trabalhos acadêmicos sobre a importância na prática do Tai Chi Chuan na qualidade de vida do indivíduo. Obtiveram-se cinco artigos.

Percebe-se que a grande maioria destes trabalhos acadêmicos estão direcionados a uma abordagem da prática do Tai Chi Chuan como exercício para a saúde física, bem estar do indivíduo e modalidade de exercício de baixo impacto, voltados para um trabalho complementar na saúde do indivíduo.

Nos artigos selecionados percebi um campo fecundo no uso de práticas terapêuticas integrativas no Sistema Único de Saúde que tem promovido bons resultados entre os usuários. As chamadas PICS que traz uma concepção de assistência integral do indivíduo e no seu autocuidado.

Os artigos selecionados entre 2021 e 2024 são:

1°	Taijiquan como Prática de Saúde e Espiritualidade.
2°	Prática Terapêutica do Tai Chi Chuan em um Serviço de Referência em Práticas Integrativas.
3°	Tai Chi Chuan Como Prática Alternativa para o tratamento da ansiedade.
4°	Tai Chi na qualidade de vida do idoso: Revisão Sistemática.
5°	Aptidão Funcional e Qualidade de Vida dos Idosos Praticantes Lian Gong, Tai Chi Chuan e Qigong.

3 RESULTADOS

Almeida (2022) vê o Tai Chi Chuan como prática de saúde e espiritualidade, e fala sobre a falta de uma abordagem mais espiritualizada entre os trabalhos acadêmicos na sua prática, onde abordar um entendimento importante o movimento de respiração como um elo entre o corpo e a espiritualidade e a força da energia vital que através da respiração abre uma conexão com a natureza com o cosmo.

Almeida entende o Tai Chi Chuan como prática de saúde e espiritualidade: “[...] meditação em movimento, permite efeitos psíquicos profundos; estes benefícios são conhecidos e comprovados empiricamente com pesquisas nos meios acadêmicos e nos sistemas públicos de saúde com as PICS”. Encontrou grande parte dos trabalhos no setor de fisioterapia e educação física: “A razão disto deve ser, provavelmente, o fato de ser uma arte marcial de baixo impacto, o que resulta em maior segurança para a realização de atividades físicas, especialmente para pessoas que apresentam alguma fragilidade prévias”.

Seu trabalho é interessante por ter uma abordagem espiritualizada como um aspecto importante no Tai Chi Chuan: “[...] até mesmo respirar deve ser reaprendido – e por meio deste processo, nós mergulhamos numa espiritualidade laica, porque não é necessário aderir a um credo religioso, que auxilia na recuperação da saúde física e espiritual”. Chama a atenção para que o Tai Chi Chuan, assim como o Qi Gong, vão além de exercícios, e que sua prática traz uma conexão com a energia vital “Qi”, em que o corpo e a mente se ligam com o cosmo. Considera o corpo um meio para a plena consciência de si, onde a consciência não está só na cabeça e sim no corpo todo.

Cabral et al. (2023), discorre sobre o Tai Chi Chuan como modalidade inserida no programa de prática de medicina complementar integrativa da saúde implementada pelo sistema único de saúde. Sua análise é qualitativa, numa perspectiva mais ampla de perceber a prática como relação entre pessoas para a uma busca do cuidado de si, o cuidado com o todo, relação de aprendizado com o terapeuta. É um entendimento enriquecedor para a prática, tomando o indivíduo na sua totalidade para além da doença, saber que estamos ligados na mesma energia.

Seu relato é sobre a prática terapêutica do Tai Chi Chuan em um serviço de referência em PICS no SUS de Recife, estado de Pernambuco - o primeiro na

efetivação das PICS no SUS. Esta pesquisa foi direcionada pelo aspecto qualitativo e não clínico, por meio de entrevistas com usuários e terapeutas do Tai Chi Chuan, no período de julho de 2016 à fevereiro. de 2017. O estudo mostra uma satisfação entre paciente e terapeutas entrevistados, e queixas de maior financiamento para a prática. Os usuários procuraram o Tai Chi Chuan por problemas musculares, esqueléticos, emagrecimento, memória e depressão. Relatam que perceberam melhora na saúde depois da prática.

Tedeschi et al. (2022) fala dos resultados significativos na melhora na saúde, na vitalidade e saúde mental de quem pratica entre os praticantes do Tai Chi Chuan. Chama a atenção para uma importante conceito da medicina tradicional chinesa, em que o êxito está ligada no cuidado da pessoa como um todo e não na sua enfermidade, buscando o equilíbrio da energia vital. Quando algo no corpo está doente significa que o ser está em desequilíbrio com a energia.

Relata sobre a aptidão funcional de qualidade de vida de idosos praticantes de Lian Gong, Tai Chi Chuan e Qigong, comparando a capacidade funcional e a melhora da qualidade de vida de idosos praticante dos exercícios. Constatou melhores resultados na habilidade funcional, na condição de saúde, saúde mental e vitalidade em comparação com o grupo controle. São constatações possivelmente relacionadas às características terapêuticas das práticas orientais em que o foco do cuidado está centrado na pessoa e não na enfermidade. Na medicina tradicional chines é característico integrar os sintomas físicos, os aspectos emocionais e o contexto da vida, que complementam os valores fisiculturistas ou relativos aos processo saúde-doença-cuidado.

Guimarães et al. (2021) constatou falhas metodológicas em sua revisão da literatura sobre controle ou prevenção dos transtorno de ansiedade na prática do Tai Chi Chuan, descartando muitos trabalhos – devido a amostras pequenas que traziam resultados reduzidos, tempo muito curto que reduziu a possibilidade de observação. A medicina tradicional chinesa, especialmente a prática do Tai Chi Chuan, precisa de mais pesquisas para melhor compreender essa sabedoria milenar. Os trabalhos selecionados alegaram resultados satisfatórios: “[...] se mostraram positivos na melhora das pessoas com transtorno de ansiedade. Mesmo perante a muitas limitações metodológicas de alguns estudos analisados, é válido acreditar no Tai Chi Chuan como uma forma complementar no tratamento”.

A revisão sistemática de Souza e Galleguillos (2021) relata os efeitos benéficos trazidos aos praticantes de Tai Chi Chuan como forma de prevenção para menos se recorrer aos medicamentos. Alegam que o êxito da ampliação dessa prática na rede pública contribuiria enormemente para menos intervenção invasiva no corpo fragilizado por algum problema de saúde. Apesar do material de sua pesquisa ser heterogêneo nas amostras, “[...] os idosos que participaram da intervenção com Tai Chi Chuan, com diferentes diagnósticos, tiveram uma influência significativa na qualidade de vida dos idosos nos domínios físicos, mental e social”.

Todas as pesquisas concluíram que os indivíduos com variados problemas de saúde obtiveram notável evolução na condição física, mental e disposição para a vida. Chamando a atenção para essa prática como um importante agente no cuidado integralidade do indivíduo.

4 DISCUSSÃO

O objetivo deste TCC foi apresentar a prática do Tai Chi Chuan numa perspectiva mais ampla, com uma análise crítica do contexto em que o indivíduo, no processo de integração e estando inserido num mundo dualista, ocidental, contemporâneo, fragmentado, de negação ao corpo e da integralidade do ser, pode superar esse paradigma na construção de um corpo não somente para o exercício, mas também para a integralidade do corpo e espiritualidade.

Os trabalhos selecionados sobre o exercício do Tai Chi Chuan numa perspectiva de saúde e bem estar questionam, de certa forma, as possibilidades que as pesquisas até agora deixam em aberto - tais como o movimento de respiração como um elo entre o corpo, e a espiritualidade e a força da energia vital que, através da respiração, abrem uma conexão com a natureza com o cosmo.

Na perspectiva de que o cuidado do indivíduo deve ser integral, buscando o equilíbrio da energia vital e de que quando algo no corpo está doente significa que o ser está em desequilíbrio com a energia, a medicina tradicional chinesa, especialmente a prática do Tai Chi Chuan, é um importante campo de pesquisa no cuidado da pessoa na sua integralidade, e precisa haver mais pesquisas para cada vez mais compreender essa sabedoria milenar.

Os efeitos benéficos que causa para os praticantes na rede pública contribuiriam para menos intervenção invasiva no corpo fragilizado por algum problema de saúde.

Se faz necessário ampliarmos o campo de análise acadêmico para que abarque o caráter espiritualista, introspectivo\meditativo que o Tai Chi Chuan comporta. Essa lacuna se torna preocupante no sentido de que, com o tempo, os elementos tradicionais da prática podem se perder, sucumbindo a uma interpretação mecanicista ocidentalizada em que a criatividade de descaracterizar o tradicional para ser mais palatável para o mercado prepondere na identidade híbrida brasileira.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício do Tai Chi Chuan é uma prática comprovadamente benéfica de acordo com esta revisão integrativa. Feito ao ar livre, próximo a natureza ou em sala, realizado em grupo acompanhado do mestre - discípulo ou solitário. Todas as maneiras de praticar trazem resultados proveitosos aos indivíduos e para todas as e condições de saúde. Mais que ampliar a potencialidade dos movimentos vinculados, a inclusão da espiritualidade completa a função primordial da prática.

Os artigos não falam diretamente da dimensão espiritual, mas isso não quer dizer que a experiência com a espiritualidade não ocorra com os seus praticantes no exercício do TCC. A experiência é possível e singular, principalmente para um povo que já tem a espiritualidade à flor da pele, herança de tantas combinações religiosas.

Talvez esse tipo de abordagem seja sensível, e possivelmente os trabalhos verificados seguiu determinados parâmetro que possa legitimar suas conclusões diante da comunidade médica. Mas uma vez que a própria lei das PICS já traz uma dimensão holística no seu conceito, se torna importante que haja cada vez mais interesse em pesquisar e produzir trabalho acadêmico sobre o TCC mais substancial e que amplie a abordagem para o aspecto da espiritualidade, de conexão com o todo de maneira autônoma - o indivíduo tendo sua experiência particular.

Já se sabe que a espiritualidade é um relevante atributo para a saúde e bem estar físico e mental do indivíduo. Afastar a espiritualidade das práticas que se

propõem buscar pela saúde da pessoa é no mínimo incoerente na perspectiva oriental. Torna-se imprescindível então praticar o Tai Chi Chuan observando a carga que toda uma tradição milenar de espiritualidade inclui nisto.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. B. J.; MAGALHÃES, A. F.; ARMOND, A. C.; SANTOS, B. R. C. C. Taijiquan como prática de saúde e espiritualidade. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, PR, v. 8, n. 8, 2022.
- BEZZERRIL, J. **O Retorno à Raiz**. São Paulo: Attar, 2007.
- CABRAL, M. E.; SILVA, G.; BEZERRA, A.; SOUSA, I. M. **Prática terapêutica do Tai Chi Chuan em um serviço de referência em práticas integrativas**. Recife: Universidade Federal de Pernambuco, Departamento de Medicina Social, [s.d.].
- CHENG, A. **História do Pensamento Chinês**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.
- GUIMARÃES, E. C.; BRITO, G.; OLIVEIRA, C. G. A.; OLIVEIRA, J. C. M.; REBELO, A. C. S.; SILVA, L. R. B. Tai Chi Chuan: prática alternativa para o tratamento da ansiedade. **Referências em Saúde- Estácio de Sá Goiás**, Goiás, v. 4, n. 1, 2021.
- MINENORI, Y. **A Espada que Dá Vida: Ensinos Secretos da Casa do Shogun**. Tradução de Eder Carlos Pereira Neves. São Paulo: Cultrix, 2013.
- MURRAY, D.; MILLER, J. Sociedade Taoísta do Brasil e a globalização do Daoísmo da Ortodoxia Unitária. **Religare**, v. 12, n. 2, dez. 2015.
- RIVERI, M. **Índia e Extremo Oriente: via da libertação e da imortalidade**. São Paulo: Hedra, 2005.
- SOUZA, L. C.; GALLEGUILLOS, T. G. B. **Tai Chi na qualidade de vida do idoso: revisão sistemática**. São Paulo: Portal Regional da BVS, 2021.
- TEDESCHI, M. R.; ASSONE, T.; FERREIRA, M.; SOUZA, K. M. Aptidão funcional e qualidade de vida dos idosos praticantes Lian Gong, Tai Chi Chuan e Qigong. **Acta Paulista de Enfermagem**, 2022.
- USARSKI, F. As “religiões orientais” segundo o Censo de 2010. In: TEIXEIRA, F.; MENEZES, R. (org.). **Religiões em Movimento**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

ZICA, M. C.; GNERRE, M. L. A. **Índia “Ocidente” China “Tropical”:** uma **espiritualidade do corpo como elemento propiciador de encontros culturais.**

Horizonte, v. 14, 2016.