

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES

JOÃO PAULO BASTOS FREITAS

Tai Chi Chuan e o violoncelista: abordagem para a
performance instrumental

São Paulo

2023

JOÃO PAULO BASTOS FREITAS

**Tai Chi Chuan e o violoncelista: abordagem para a
performance instrumental**

Versão Corrigida

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Música

Área de concentração: Processos de Criação Musical - Performance (violoncelo)

Orientador: Prof. Dr. Robert John Suetholz

São Paulo

2023

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Freitas, João Paulo Bastos

Tai Chi Chuan e o violoncelista:: abordagem para a performance instrumental / João Paulo Bastos Freitas; orientador, Robert John Suetholz. - São Paulo, 2023.
95 p.: il.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Música / Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São Paulo.

Bibliografia
Versão corrigida

1. Violoncelo. 2. Tai Chi Chuan. 3. Saúde do músico.
4. Prática instrumental. I. Suetholz, Robert John. II. Título.

CDD 21.ed. - 780

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

FREITAS, João Paulo Bastos. Tai Chi Chuan e o violoncelista: abordagem para a performance instrumental. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

Aprovado em: 24 de outubro de 2023

Banca Examinadora

Orientador:



Prof. Dr. Robert John Suetholz

Avaliador I:



Prof. Dr. André Luis Giovanini Micheletti

Avaliador II:



Prof^a. Dr^a. Meryelle Nogueira Maciente

A todas as pessoas que de alguma forma e em algum momento estiveram presentes em minha vida. A única constância na nossa existência é a mudança e todos vocês fizeram parte da minha.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Robert John Suetholz, por acreditar e apoiar meu projeto, orientando com maestria e cuidado a produção dessa dissertação, e por toda sua dedicação durante as aulas de instrumento.

Aos meus pais, por todo o incentivo e força que me ofereceram desde o momento em que decidi segurar um violoncelo. O amor de vocês transborda e oferece base forte para que eu cresça cada vez mais.

A toda a família do Tai Chi Chuan, por sempre me ajudar a manter viva a chama do Tai Chi, fazendo companhia nos treinos, compartilhando e ensinando.

A todos os violoncelistas que me ensinaram, pois, sem a contribuição de cada um de vocês, não teria chegado onde estou hoje.

A todos os meus amigos, pelas revisões, desabafos e por me ajudarem a entender o sentido da vida.

RESUMO

FREITAS, João Paulo Bastos. Tai Chi Chuan e o violoncelista: abordagem para a performance instrumental. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

Essa dissertação buscou abordar as relações entre a prática do Tai Chi Chuan e o estudo do violoncelo, com foco nos benefícios para a saúde do músico, fundamentos de posicionamento e movimentação do corpo, eficiência e facilidade de movimentação, além dos aspectos estéticos e filosóficos inerentes a ambas as artes. A pesquisa se baseou em investigação bibliográfica que permitiu identificar os aspectos fundamentais de cada uma das práticas. Além disso, foi considerada a experiência pessoal do autor em ambas as práticas. Inicialmente, foram analisados os elementos essenciais da prática do violoncelo, concentrando-se nos fundamentos de posicionamento do corpo, movimentação, coordenação, consciência corporal e a importância da respiração durante a performance. Em seguida, foram levantados os princípios e técnicas do Tai Chi Chuan, uma arte marcial chinesa que enfatiza o equilíbrio, a fluidez dos movimentos, a integração mente-corpo e a aplicação de conceitos filosóficos. O estudo buscou encontrar pontos de convergência entre o Tai Chi Chuan e o violoncelo, a fim de demonstrar como a aplicação dos princípios do Tai Chi Chuan pode beneficiar a vida e a performance do violoncelista. Dentre os resultados encontrados, podemos afirmar que a prática do Tai Chi Chuan promove o relaxamento, o alívio do estresse e a melhoria da postura; a consciência corporal desenvolvida no Tai Chi Chuan pode ser aplicada ao violoncelo, melhorando a ergonomia e reduzindo tensões desnecessárias; os movimentos suaves e precisos do Tai Chi Chuan podem aprimorar a destreza e a fluidez dos movimentos na técnica do violoncelo, resultando em uma execução mais eficaz e expressiva. A conclusão deste estudo aponta que os fundamentos do Tai Chi Chuan e do violoncelo são surpreendentemente similares, o que sugere que a prática do Tai Chi Chuan pode ser utilizada como uma ferramenta auxiliar para facilitar e aprimorar a qualidade de vida e, ao mesmo tempo, a performance do violoncelo.

Palavras-chave: Performance do violoncelo. Tai Chi Chuan. Técnicas de reeducação corporal. Saúde do músico.

ABSTRACT

FREITAS, João Paulo Bastos. Tai Chi Chuan and the cellist: approach for instrumental performance. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023.

This dissertation sought to address the relationship between the practice of Tai Chi Chuan and the study of the cello, focusing on the benefits for the health of the musician, fundamentals of positioning and moving the body, efficiency and ease of movement, in addition to the inherent aesthetic and philosophical aspects to both arts. The research was based on bibliographic research that allowed us to identify the fundamental aspects of each of the practices. In addition, the author's personal experience in both practices was considered. Initially, the essential elements of cello practice were analyzed, focusing on the fundamentals of body positioning, movement, coordination, body awareness and the importance of breathing during performance. Then, the principles and techniques of Tai Chi Chuan, a Chinese martial art that emphasizes balance, fluidity of movements, mind-body integration and the application of philosophical concepts, were raised. The study sought to find points of convergence between Tai Chi Chuan and the cello, in order to demonstrate how the application of Tai Chi Chuan principles can benefit the life and performance of the cello. Among the results found, we can affirm that the practice of Tai Chi Chuan promotes relaxation, stress relief and posture improvement; body awareness developed in Tai Chi Chuan can be applied to the cello, improving ergonomics and reducing unnecessary tension; the smooth, precise strokes of Tai Chi Chuan can enhance the dexterity and fluidity of cello technique, resulting in more effective and expressive playing. The conclusion of this study points out that the fundamentals of Tai Chi Chuan and cello are surprisingly similar, which suggests that the practice of Tai Chi Chuan can be used as an auxiliary tool to facilitate and improve the quality of life and, at the same time, cello performance.

Keywords: Cello performance. Tai Chi Chuan. Body reeducation techniques. Musician's health

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Diagrama YinYang.....	31
Figura 2 - Latíssimo do dorso, glúteo máximo, eretores da espinha, abdominais oblíquos e abdominais transversos, respectivamente.....	48
Figura 3 - Sistemas Extensor e Flexor	49
Figura 4 - Articulações do ombro	51
Figura 5 - Peitoral menor e serrátil anterior, respectivamente.....	52
Figura 6 - Músculo latíssimo do dorso.....	53
Figura 7 - Relação entre ombros e cabeça	55
Figura 8 - Postura da árvore.....	61

SUMÁRIO

Introdução	16
PARTE I – PERFORMANCE DO VIOLONCELO.....	19
1. ASPECTOS DA PRÁTICA	20
1.1. ESTUDO DO INSTRUMENTO.....	20
1.2. Ansiedade	23
2. Fundamentos da técnica.....	24
2.1. Forma do corpo e movimentação.....	25
PARTE II – TAI CHI CHUAN.....	28
3. Aspectos filosóficos.....	30
3.1. Teoria do YinYang.....	31
3.2. Textos Clássicos	33
4. Os Oito Ingredientes Ativos do Tai Chi Chuan	37
4.1. Conscientização.....	37
4.2. Intenção	38
4.3. Integração Estrutural.....	39
4.4. Relaxamento Ativo	41
4.5. Força e flexibilidade	42
4.6. Respiração natural e mais fluida	43
4.7. Apoio social.....	44
4.8. Espiritualidade corporificada	45
5. Fundamentos da técnica.....	46
5.1. Forma do corpo.....	46
5.2. Relaxamento	56
5.3. Método de treinamento	60
6. Aspectos da prática.....	62
6.1. Código de virtude marcial.....	63
6.2. Sistema de treinamento	64
6.3. Meditação.....	66
Parte III – Discussão e convergências entre as práticas.....	69
7. Aspectos fundamentais.....	69
8. Aspectos estético-filosóficos	72
9. Aspectos da prática.....	74
CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
REFERÊNCIAS	86

INTRODUÇÃO

A preocupação com a proficiência dos violoncelistas não é recente, podendo ser traçada desde o momento da emancipação desse instrumento como solista, ocorrida em 1689 com a publicação das Ricercari de Domenico Gabrielli¹. Esse processo se deu tanto pelo desenvolvimento da estrutura acústica do instrumento² (BONTA, 1977), quanto pela publicação de tratados como os de Domenico Galli (*Trattenimento musicale sopra il violoncelo*, 1691) e Michel Corrette (*Méthode pour apprendre le violoncelle*, Op.24, 1741) (MICHELETTI e SILVA, 2014).

Acompanhando essa preocupação, temos trabalhos como os de Gerhard Mantel (1995), William Pleeth (1992) e Victor Sazer (2003). Essas obras têm uma abordagem mais completa e integrativa dos elementos envolvidos na performance do violoncelo, incluindo aspectos mentais, artísticos, filosóficos e biomecânicos, sempre com o intuito de promover a alta *performance* do violoncelo.

Além disso, de maneira geral, a ciência da performance musical tem sido cada vez mais explorada. Compreender o que constitui a chamada alta performance musical não só é importante como urgente, a fim de que seja possível atuar nos aspectos constituintes de maneira ativa durante o estudo e preparo da interpretação. No entanto, para que seja possível essa atuação, faz-se necessário buscar maneiras de abordar esses elementos de modo consciente.

Um dos elementos principais nessa discussão é a técnica instrumental. É indiscutível que uma técnica bem fundamentada e sólida é central na construção da alta performance, no entanto, o próprio entendimento acerca da técnica é difuso. Afinal, podemos definir a técnica como sendo a maneira com que se utiliza o instrumento para transformar uma ideia musical em resultado sonoro (MANTEL, 2012). Nesse sentido, Pleeth (1992) constrói uma relação clara entre a ação física do instrumentista e a emoção traduzida no som, como sendo dois elementos

¹ Peças originalmente compostas com caráter de estudo técnico, apresentam caráter virtuosístico e alta demanda técnica.

² A inovação do uso do encordoamento revestido em aço permitiu que o tamanho do instrumento fosse reduzido, facilitando a execução de trechos ágeis e virtuosísticos.

indissociáveis. Assim, é evidente o papel que o movimento corporal desempenha na alta performance musical.

A respeito do movimento, a consciência corporal e suas implicações psicofísicas já é um campo bastante explorado no âmbito da pesquisa. Há estudos que buscam associar a prática musical a atividades como Yoga (KHALSA e COPE, 2006), Tai Chi Chuan (MAYER-SATIN e KAPLAN, 2020) ou até mesmo Chi Kung (SOUSA, 2011). No entanto, reconhece-se que grande parte dessa produção bibliográfica seja voltada para a saúde do músico, tangendo poucas vezes a elementos da performance em si. O estudo da performance instrumental tem muito a ganhar com a consciência corporal, seja em níveis emocionais, motores ou estético-artísticos.

Nesse viés, inserem-se as práticas de atividades como o Tai Chi Chuan. A cultura chinesa, berço dessa prática, desenvolveu uma forma de pensar, compreender o mundo e agir que buscava a unidade em todas as coisas, especialmente no que diz respeito a corpo, mente e espírito. Essa inclinação permeia campos como filosofia, artes, medicina e até mesmo os esportes.

É válido destacar que os autores das principais referências bibliográficas do violoncelo mencionam as práticas corporais e sua importância para a performance, apesar de não explorarem a fundo esse assunto. Paul Katz, no prefácio do livro de Sazer, diz que o violoncelista tem muito a aprender com as artes marciais orientais, pois estas se concentram em equilibrar o corpo, soltar articulações, relaxar músculos e no aproveitamento da energia do corpo. Ainda, na mesma obra, Sazer menciona importantes percepções que obteve praticando Tai Chi Chuan. Também Pleeth, discutindo aspectos filosóficos do estudo do violoncelo, ressalta a importância da unidade entre corpo e mente, técnica e música, gesto e emoção.

Observando a riqueza dos fundamentos filosóficos e biomecânicos em que estão envolvidas nas práticas corporais chinesas, reconhece-se um enorme potencial de interação, *a priori*, com as referidas premissas da pesquisa da alta performance do violoncelo. Por meio da consciência do corpo e dos movimentos, da compreensão de elementos filosóficos integrativos e de outros elementos subjetivos como disciplina e respeito, esse conjunto de práticas tem muito a contribuir com a prática instrumental.

Devido à particularidade da transmissão oral das práticas corporais chinesas, o referencial bibliográfico pode ser um tanto restrito, mas ainda assim fundamental nesta pesquisa. Reunindo publicações de praticantes, pesquisadores e mestres das práticas (indivíduo que atingiu grande prestígio e habilidade na atividade e geralmente atua ensinando) é possível elaborar um corpo sólido de referenciais para traçar paralelos com a performance do violoncelo. Como pilares deste corpo referencial podemos citar:

1) a tradução feita por Louis Swaim (2005) do livro “The Essence and Applications of Taijiquan”, escrito pelo mestre Yang Chengfu, influente detentor da linhagem de Tai Chi Chuan da família Yang;

2) o livro “The Taijiquan Classics: An Annotated Translation”, tradução comentada realizada por Barbara Davis (2004) de textos clássicos, obras tradicionais que trazem princípios da prática;

3) o livro “Tai Chi Chuan, Saúde e Equilíbrio”, de Fernando De Lazzari (2009), discípulo direto do atual detentor da linhagem de Tai Chi Chuan da família Yang;

4) o livro “T'ai Chi Classics”, de Waysun Liao (1990), uma tradução e interpretação de textos clássicos do Tai Chi Chuan;

5) anotações pessoais realizadas durante seminários do mestre Yang Jun, orientador do autor na prática do Tai Chi Chuan.

Destaca-se aqui o fato de que o autor detém extensa experiência no âmbito dessa prática. Além de atuar como instrutor certificado pela Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, também é medalhista em torneios internacionais. Mantém-se constantemente ativo nessa Associação, integrando o painel de juízes do Sistema de Ranking e participando de workshops e seminários. Ainda, por integrar a tradição da Família Yang, há de se notar que as referências utilizadas pelo autor serão todas pertencentes a essa tradição.

PARTE I – PERFORMANCE DO VIOLONCELO

A performance do violoncelo, sendo uma atividade bastante complexa, compreende aspectos próprios do manejo do instrumento, como a técnica, mas também aspectos gerais, como a rotina de estudo e o enfrentamento da ansiedade. Em sua jornada de aperfeiçoamento, o músico aprende a regular esses elementos a fim de conseguir aproximar a ideia musical que concebe mentalmente do resultado sonoro que produz por meio do instrumento. Quanto mais variados e amadurecidos esses recursos no músico, maiores as chances de sucesso.

Como o objetivo desse trabalho é estabelecer relações entre duas práticas distintas, é importante definir quais são os pontos nos quais elas se conectam. Nesta parte, destacaremos os aspectos violoncelísticos que serão levados em conta nessa comparação, com base em obras de referência que abordam os processos envolvidos ao tocar o violoncelo. Nosso foco será voltado aos princípios mais gerais, para não entrar no mérito de diferenças sutis que existem entre as escolas violoncelísticas existentes. Afinal, os princípios da física e da anatomia são comuns para todos.

1. ASPECTOS DA PRÁTICA

O estudo e a prática do violoncelo envolvem aspectos que extravasam a técnica e a execução instrumental propriamente dita. Como organizar seu sistema de estudo, princípios de movimentação, lidar com questões estético-interpretativas e ansiedade? Esses são só alguns dos tópicos que o músico deve levar em consideração ao estudar, a fim de melhorar seu desempenho. Apesar de não integrarem tradicionalmente a base técnica, ainda são de fundamental importância e impactantes nos resultados obtidos.

1.1. ESTUDO DO INSTRUMENTO

No estudo do instrumento, muitas vezes separamos a técnica da música. Pleeth (1992) discorda veementemente desse tipo de abordagem e diz que a técnica deve ser desenvolvida em conjunto e a serviço da música, destacando a importância da unidade entre elas. Assim, os dois elementos que comumente são vistos como opostos, são na verdade integrados e interdependentes. Unindo a técnica à música, podemos evitar que a música soe de forma mecânica, além de ser possível criar muito mais interesse no resultado sonoro.

Ainda sobre unidade, Mantel (2012), no decorrer do seu livro *Cello Technique*, destaca a importância entre perceber a conexão entre os lados opostos do corpo e como eles se afetam durante o movimento. Quando movimentamos um braço, por exemplo, uma reação passiva é transferida até o outro. Quando movimentamos as pernas, a parte superior do corpo é afetada. A consciência dessa unidade é pré-requisito para a eliminação de tensões desnecessárias. Essa consciência deve ser empregada especialmente para facilitar recursos técnicos, como por exemplo aproveitando a rotação elástica do tronco ao realizar uma mudança de posição e assim reduzindo a necessidade de empregar mais energia para levar o braço de um lugar para outro.

Nesse sentido, Sazer (2003) destaca a utilização do corpo todo para a execução dos movimentos, distribuindo o esforço e, assim, reduzindo a tensão desnecessária. Esse autor também sugere que a coordenação dos movimentos parte das pernas, sendo elas a base do corpo, mesmo quando sentado. Mantel também

destaca o papel das pernas nos movimentos do tronco. Segundo ele, a precisão dos movimentos dos braços do violoncelista depende diretamente do quão estável sua base esteja. Assim, a sutil força de reação que as pernas provocam na relação com o chão deve percorrer o corpo até chegar às mãos.

A consciência e atenção plena são ferramentas básicas para o músico. A audição atenta e constante é necessária para monitorar a afinação correta, timbres e outros parâmetros, enquanto a percepção corporal dá retorno sobre precisão e a quantidade de tensão desnecessária que empregamos durante os movimentos. Da mesma forma, a consciência da técnica também dá apoio para a resolução de trechos musicais difíceis. Como por exemplo, ao estudarmos de maneira atenta determinada passagem, conseguimos organizar mentalmente os recursos técnicos exigidos para que seja executada. A atenção e a consciência são excepcionalmente importantes quando tocamos em grupo, já que estamos em contato com outros estímulos externos (outros músicos ou mesmo um regente) e devemos nos integrar a esses para formar o resultado musical.

Além da consciência, a imagem mental é determinante para um bom resultado. Quanto mais precisa a imagem mental do tipo de som que se deseja produzir e dos movimentos necessários para isso, maior a chance de sucesso. Nesse sentido, destaca-se a ferramenta do estudo mental, aliado à consciência. Freymuth (1999) nos apresenta propostas muito relevantes sobre o estudo mental. A autora mostra, em seu livro *Mental Practice and Imagery for Musicians*, que o estudo mental é fundamental para otimizar o tempo de estudo, melhorar a performance e evitar lesões. Ainda, a autora apresenta uma série de ferramentas que podem ser utilizadas com a finalidade de desenvolver o hábito do estudo mental.

O conceito de relaxamento também costuma ser tópico de discussão. De maneira geral, é importante ter consciência de que o relaxamento é um processo ativo e, portanto, exige movimentação e ativação muscular, mesmo que imperceptível externamente. Mantel destaca que o completo relaxamento muscular não é possível, devido às necessidades de mover-se com o instrumento. Segue alertando que a estaticidade também não é desejável, pois é resultado da ativação de dois músculos antagônicos e, portanto, produz apenas desperdício de energia, tensão em excesso e redução da sensibilidade.

A ansiedade e a tensão psicológica também refletem negativamente nos nossos corpos. Em concordância com esse autor, Suetholz nos chama atenção para o papel importante da movimentação na prevenção da tensão. Por fim, Sazer destaca que o relaxamento se dá por meio da expansão da espinha e das articulações e lembra a importância do descanso e do aquecimento.

A força e a flexibilidade do corpo não são só determinantes para a saúde do músico, mas também para a *performance*. Mantel, logo na introdução de seu livro, destaca a importância do condicionamento físico como um dos elementos primários na concepção do movimento. Associa também a flexibilidade à facilidade do corpo em se adaptar às mudanças de centro de gravidade impostas por diversos movimentos e à capacidade de estabilizar-se, exigindo menos energia como resultado. Ainda, Mantel sugere que o músico pratique exercícios isotônicos (com movimento) a fim de melhorar a flexibilidade e salienta que o treino técnico (como por exemplo, a prática de escalas) não contribui para esse fim. Sazer também chama atenção para o condicionamento físico, sugerindo a prática de atividades como Yoga, Tai Chi e Técnica Alexander.

Outro elemento a ser considerado é a respiração. Ela pode ser usada tanto para verificar e se conscientizar de tensões em excesso, quanto para eliminá-las (SUETHOLZ, 2015, p. 21). Uma respiração fluida e suave costuma indicar uma postura equilibrada e livre de tensões. Quando conseguimos respirar dessa maneira, atingimos o máximo da eficiência e relaxamento do corpo (SAZER, 2003, p. 23). Por esses motivos, buscamos sempre adotar posturas e movimentos que não prejudiquem o fluxo e a liberdade da respiração.

O uso de movimentos lentos como ferramenta de estudo foi destacado por Souza (2020) como sendo benéfica para o violoncelista. O autor apresenta estudos corroborando a ideia de que a qualidade do estudo é mais importante do que duração da sessão de estudo. O estudo do instrumento envolve diversos processos neurológicos bastante complexos como planejamento de ação, monitoramento de resultados, correções e memorização. Durante a prática, todos esses processos acontecem de maneira rápida e contínua.

Além disso, o autor também identifica que os principais motivos de erro são os lapsos de atenção e de memória, erros na leitura e excesso de velocidade. Dessa

maneira, diminuir a velocidade aumenta o tempo que o sistema neurológico tem de fazer o processamento do movimento e dos resultados, realizando os ajustes necessários com mais qualidade e precisão. Um estudo mais lento apresenta maior qualidade de resultados e menor índice de erros. Souza associa esse aumento de qualidade a um processo de memorização de movimentos, defendendo que quanto mais repetições forem livres de erros, mesmo que lentamente, melhor o sistema neurológico registra esses movimentos corretos, que serão acessados posteriormente em velocidades mais altas.

1.2. ANSIEDADE

A ansiedade de performance é uma dificuldade que acomete diversos músicos, independentemente do instrumento e tipo de carreira. Uma revisão sistemática conduzida por Kenny (2005) nos apresenta muitos dados importantes sobre esse assunto. Um dos estudos revisados aponta que, dos 2212 músicos de orquestra que participaram, 24% sofriam frequentemente de medo de palco³, 13% sofriam de ansiedade aguda e 17% enfrentavam depressão (Lockwood, 1989).

Outro estudo relatou que cerca de 59% dos músicos de orquestra já sofreram ansiedade de performance severa o suficiente para prejudicar sua vida profissional e pessoal (KEMENADE, SON, e HEESCH, 1995). Por fim, James (1998) revela que 70% dos músicos entrevistados por seu estudo já sofreram de ansiedade severa o suficiente para prejudicar sua performance e, desses, 16% passavam por essa situação semanalmente.

Dezenas de outros estudos sobre os efeitos da ansiedade em músicos foram conduzidos e todos eles apresentam dados semelhantes: grande parte desses profissionais é frequentemente prejudicada por essa condição. Muitos estudos propõem também meios de enfrentamento e soluções. Esses recursos vão desde o uso de medicamentos betabloqueadores até diversas modalidades de psicoterapias.

Nesse sentido, Diaz (2018) examinou os efeitos de práticas meditativas como Yoga, *Mindfulness*, Zen e Tai Chi Chuan em estudantes de música em nível universitário. O estudo revelou que os estudantes que praticavam meditação ao

³ O estudo descreve “medo de palco” como a forma mais severa de ansiedade de performance.

menos uma vez por semana apresentavam menores índices de ansiedade de performance. Ainda, a pesquisa associou níveis altos de atenção plena⁴ à redução dos níveis de ansiedade de performance.

Estudos como esses são importantes, pois trazem à luz um sério problema que muitas vezes é ignorado ou considerado como parte integrante da profissão. Além disso, eles nos mostram os fatores envolvidos nesse quadro e apresentam estratégias simples e práticas de enfrentamento que podem ser adotadas por qualquer músico. Quando consideramos o bem-estar e a saúde do músico, não podemos deixar de considerar o papel da saúde mental.

2. FUNDAMENTOS DA TÉCNICA

Ao refletirmos a respeito do ato de tocar o violoncelo, dois elementos vêm à mente: a técnica e a música. Essas duas matérias-primas do violoncelista são, na verdade, indivisíveis e William Pleeth nos apresenta uma ótima reflexão a respeito disso:

O espírito da música é a única coisa que pode legitimamente ditar a ação física no cello. 'Técnica', em seu sentido mais completo, significa descobrir e desenvolver os meios físicos para trazer à vida uma peça musical. (PLEETH, 1992, p. 2, tradução nossa)⁵

Essa perspectiva sobre a técnica pode parecer óbvia, mas não é tão facilmente perceptível. Pleeth segue dizendo que a técnica em si não é aprendida, o que aprendemos são os fundamentos dessa movimentação física para que, então, o músico desenvolva os recursos técnicos necessários para trabalhar com a ideia musical. Apesar de respeitarem os mesmos princípios anatômicos, os corpos são diferentes entre si e desenvolverão meios particulares de resolver as questões técnicas. Por esse mesmo motivo, é importante que cada músico reflita e explore a respeito de como seu próprio corpo se organiza e se move e quais resultados esses movimentos produzem musicalmente.

Temos uma grande variedade de material a respeito da técnica disponível em forma de métodos, livros etc. No entanto, poucos deles destacam a ligação

⁴ *Mindfulness*, estado mental produzido durante as práticas meditativas.

⁵ The spirit of the music is the only thing which can rightfully dictate physical action on the cello. 'Technique', in its fullest sense, means discovering and developing the physical means for bringing into existence a piece of music.

fundamental entre o material escrito, a técnica e o corpo do músico. Grande parte desse material se limita a apresentar escalas e estudos, sem nenhuma discussão a respeito da sua execução, pois foram concebidos para serem utilizados sob a orientação de um professor. Assim, apesar da facilidade de acesso, o estudante deve estar consciente do próprio corpo ao abordar esse material, especialmente quando o orientador estiver ausente.

Além disso, há de se considerar o impacto da consciência do movimento na saúde física do músico. O estudo de López e Martínez (2013) revelou uma relação direta entre o aumento da consciência corporal e a redução de lesões em estudantes de música. Nesse estudo, um grupo de alunos participou de um curso que abordava tópicos como postura, aquecimento e estratégias de prevenção de lesões, enquanto outro grupo (de controle) não participou. Ao final do estudo, o grupo que participou apresentou 91% de aumento da consciência corporal, associado a uma queda de 78% do índice de lesões. Estudos como esse ilustram o impacto que a reflexão a respeito do uso do próprio corpo tem, não só na performance, mas também na saúde do músico.

2.1. FORMA DO CORPO E MOVIMENTAÇÃO

Optamos por adotar forma do corpo em vez de postura, pois, na concepção comum, postura remete a ideias de estaticidade e rigidez, características prejudiciais para uma atividade dinâmica, como tocar um instrumento. Por outro lado, forma do corpo busca sugerir um conjunto de fundamentos gerais a serem observados e ajustados de acordo com a necessidade, tornando o conceito muito mais flexível e adequado para o caso.

Primeiramente, devemos nos conscientizar de que o corpo é um organismo vivo e, portanto, tende ao equilíbrio. Para que o corpo seja capaz de atingir o equilíbrio de forma saudável, antes de mais nada, são necessários condicionamento, descanso, flexibilidade e aquecimento. Além disso, nenhuma estratégia técnica, sejam arcadas, dedilhados, posições etc., deve exceder os limites do corpo (SAZER, 2003).

O primeiro fundamento a ser observado diz respeito à origem e coordenação dos movimentos. Para funcionar de maneira conectada e eficiente, precisamos ser

capazes de transferir o movimento de uma parte do corpo para outra de forma a aproveitar o máximo de energia. Vimos que a base do corpo (pernas) é responsável pelo início da cadeia de energia, por meio da força de reação com o chão⁶. Nesse caso, o centro do corpo, portanto a cintura, será responsável por fazer a conexão entre as partes inferior e superior do corpo.

Sazer ressalta esse papel da cintura, dizendo que é a rotação da parte central do corpo que definirá os movimentos dos braços, mãos e dedos. O autor defende sua proposta explicando que a atividade não seria a única fonte de energia do corpo, considerando também para isso o papel do sistema de equilíbrio, por meio dos deslocamentos do centro de gravidade. Dessa maneira, o centro do corpo se move e a ele segue a parte superior do corpo, executando um movimento mais eficiente e coordenado.

Em concordância, Pablo Casals diz que “só esse impulso vindo do centro do corpo, em vez de cada extremidade, agrupará diferentes movimentos em um todo unificado” (CORREDOR, 1958, p. 200, tradução nossa)⁷. Mantel também sugere que utilizemos a rotação da cintura a fim de administrar o sistema de equilíbrio, conectando e aproveitando os movimentos para, por exemplo, executarmos uma mudança de posição.

Com relação ao posicionamento do tronco, Suetholz faz uma consideração importante: os movimentos dos braços passam primeiro pelas costas. Portanto, mais importante do que aplicar peso no braço, é ser capaz de conectar esse peso às costas, aumentando a sensação de facilidade ao tocar. Para que essa conexão seja possível, as costas precisam estar levemente abertas, com as escápulas arredondadas enquanto o peito é sutilmente afundado. Porém, não se deve exagerar nesse posicionamento, arredondando apenas o suficiente para que se sinta a conexão entre os braços e as costas.

Em seguida observamos o posicionamento dos ombros e dos braços. Mantel sugere que os ombros sejam mantidos baixos, mas que não se trata de uma regra absoluta, priorizando a flexibilidade e permitindo exceções. Tortelier (1992) propõe um

⁶ Ver item 1.1.

⁷ Only this impulse coming from the center of the body instead of each extremity, will group different movements in a unified whole.

posicionamento semelhante, mantendo os ombros baixos, quando possível, e estabelecendo uma conexão sem ângulos muito acentuados entre os ombros, cotovelos e punhos. Esse alinhamento evita que posicionemos o cotovelo muito baixo ou muito alto, seguindo uma linha média com a posição do ombro.

Outro fundamento importante da forma corporal tem relação com a gravidade. Essa força constantemente comprime o corpo para baixo. Nesse sentido, a sugestão que Sazer faz de criar uma sensação de suspensão do corpo, expandindo a espinha e as articulações (2003, p. 31-32), é bastante acertada. Além de tornar a movimentação mais eficiente e livre, essa suspensão também facilita a respiração, diminuindo a compressão interna.

Suetholz propõe a adoção de uma posição mais neutra e alinhada da coluna, a fim de facilitar a respiração e manter a cabeça facilmente equilibrada no pescoço. Sobre esse equilíbrio e flexibilidade, Mantel também considera a cabeça como ponto importante. Segundo o autor, a grande flexibilidade do pescoço influencia diretamente no equilíbrio da cabeça⁸ e, portanto, nos outros movimentos do corpo (MANTEL, 1995)

A liberdade de movimentação do tronco é especialmente importante para que essa parte do corpo possa se mover em conjunto com os braços e pernas. Mantel nos mostra que, quando executamos o movimento envolvendo mais partes do corpo, temos mais coordenação e precisão. Essa coordenação exige treino, mas, quando atingida, torna possível o aproveitamento de energia dos movimentos, eliminando a necessidade de aplicar força desnecessária.

Reforçamos que o conjunto dessas orientações configuram a proposta de forma corporal que o autor da presente dissertação percebe como sendo mais adequada, baseado em sua experiência pessoal e dos autores de referência, não devendo ser tomada como regra absoluta. Além disso, as exceções a esses fundamentos, apesar de não abordadas extensivamente aqui, devem sempre ser consideradas quando se busca a forma corporal adequada para cada necessidade musical. Ainda, deve ser lembrado de que as configurações anatômicas se diferem de pessoa para pessoa e, por isso, conhecer como seu corpo funciona e aprender a administrá-lo deve ser prioridade acima da aplicação de qualquer orientação externa.

⁸ A cabeça humana tem aproximadamente 6kg.

PARTE II – TAI CHI CHUAN

O Tai Chi Chuan (em mandarim: 太极拳, *Taijiquan*), é um complexo e rico sistema de práticas corporais chinês. Na grafia de seu nome vemos a união de 太极 (*Taiji*), termo que se traduz livremente como suprema polaridade e que define a doutrina filosófica conhecida popularmente como YinYang, e 拳 (*quan*), termo que se traduz como punho ou boxe, usado para descrever artes marciais. Na denominação da prática nota-se um importante aspecto filosófico associado ao movimento físico e marcial, característica que torna essa arte muito distinta.

De maneira geral, o Tai Chi Chuan é praticado como uma série de movimentos lentos, amplos e encadeados na sequência que chamamos de forma. Existem diversas formas com configurações diferentes a depender da tradição e necessidade da prática. Os movimentos lentos permitem que seja dada atenção à coordenação de membros, à consciência corporal e aos aspectos meditativos da prática.

Sua origem é de difícil rastreamento devido à escassez de registros e aos complexos processos culturais envolvidos, no entanto são consideradas duas possibilidades. A primeira delas conta que o Tai Chi Chuan foi desenvolvido por uma figura mítica conhecida como Zhang Sanfeng, que teria sido um monge taoísta que viveu na região das montanhas Wudang por volta do séc. XIII EC. A lenda conta que, certa vez, Zhang observou uma garça que tentava se alimentar de uma serpente. Toda vez que a garça tentava atacar a cabeça da cobra, a cobra recuava e atacava com a cauda e vice-versa, até que a garça se cansou e foi embora. Observando essa dinâmica de ceder-avancar, Zhang Sanfeng reconheceu como os princípios do YinYang poderiam ser aplicados marcialmente (WAYNE e FUERST, 2016).

Atribuir origens míticas é uma prática bastante comum em tradições chinesas, seja por humildade (abrir mão da autoria) ou por estratégia de divulgação. No caso específico do Tai Chi Chuan, essa lenda deixa explícita, por meio da figura do monge taoísta, a influência que as escolas filosóficas tradicionais chinesas têm na arte marcial. Ainda, cria uma representação imagética dos princípios mais fundamentais do Taiji.

Apesar disso, a origem considerada como oficial pelos pesquisadores atribui o desenvolvimento do Tai Chi Chuan a Chen Wangting, que viveu por volta do séc. XVII. Acredita-se que Chen Wangting tenha estruturado o estilo Chen⁹ de Tai Chi Chuan unindo estilos de boxe da época aos exercícios do Qigong¹⁰, conferindo a característica de estilo interno¹¹ (DAVIS, 2004).

O Tai Chi Chuan também lança raízes nas práticas de cura da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Essa prática médica se caracteriza por dispor de dietoterapia, utilização de ervas, massagem, acupuntura e movimentos corporais em seus processos terapêuticos. Frequentemente práticas como o Qigong e o Tai Chi Chuan são prescritos por médicos da MTC. Essa relação pode ser observada pela primeira vez no livro “O Cânone Interno do Imperador Amarelo” (2000-1600 AEC), um dos primeiros textos que tratam da MTC e que afirma que o Imperador Amarelo fazia exercícios para a saúde que se espelhavam em movimentos de animais (WAYNE e FUERST, 2016).

Além disso, com o desenvolvimento da tecnologia de guerra e das armas de fogo, cada vez mais as artes marciais perderam sua aplicação na guerra. Assim, aos poucos se tornaram práticas que visam a saúde por meio do fortalecimento do corpo e da mente. Com o Tai Chi Chuan não foi diferente. Com a queda da Dinastia Qing, em 1911, o governo encontrou no retorno às tradições a solução para a problemática social que crescia no país. Nesse momento, o Tai Chi Chuan começa a ser mais popularizado e se firma como exercício para a saúde (DAVIS, 2004).

É importante destacar que, embora esse trabalho busque os pontos de intersecção entre a prática do Tai Chi Chuan e o estudo do violoncelo, os conhecimentos contidos nessa seção do texto não serão abordados em relação ao instrumento musical nesse momento. Tal discussão será reservada para a Parte III do trabalho. Essa decisão foi tomada tendo em vista que os benefícios do Tai Chi Chuan são melhor extraídos quando praticados de forma integral e não direcionada a um fim específico.

⁹ Consideram-se seis estilos tradicionais de Tai Chi Chuan: Chen, Yang, Wu, Wu/Hao, Sun e He.

¹⁰ Conjunto de práticas corporais que tem como objetivo promover a saúde integral do indivíduo.

¹¹ Considera-se uma arte marcial interna aquela que enfatiza o ato de ceder e utilizar a energia interna em vez da força muscular e velocidade, que caracterizam escolas externas como o Karatê e o Kungfu.

3. ASPECTOS FILOSÓFICOS

Sendo uma arte marcial interna, o Tai Chi Chuan se concentra mais no uso da energia¹² em suas aplicações do que elementos externos como a força muscular. Assim, a energia, suas dinâmicas e usos serão o aspecto central da prática e do estudo. A fim de entender melhor e explorar as formas de manipular essa energia, essa arte marcial se apoia em fundamentos filosóficos advindos da cultura chinesa. A forte influência da filosofia chinesa na prática é notada no próprio nome da arte marcial, que na sua grafia original pode ser traduzido como boxe do YinYang¹³.

Devido ao fato de a energia não ser um elemento visível, muitas vezes podemos ter dificuldades em reconhecê-la e senti-la. Aí entram os conceitos filosóficos que buscam defini-la em um aspecto racional primeiro, para que então possamos percebê-la durante a prática. Diferentes maneiras de se pensar (apesar de enraizadas nos mesmos princípios) esse assunto nos proporciona entendimento mais abrangente e claro.

Devemos nos lembrar que a filosofia, como parte da cultura de um povo, se relaciona com variadas áreas como a medicina, ciência, linguística, convenções sociais etc. Sendo assim, observamos que, na verdade, nenhum desses aspectos pode ser isolado do outro, correndo o risco de esvaziar a estrutura complexa que chamamos aqui de filosofia.

Na China, diversas correntes filosóficas se destacam como sendo norteadoras de muitas dinâmicas sociais, podendo até mesmo influenciar a engenharia civil, como é o caso do FengShui¹⁴. E já era de se esperar que, fazendo parte da cultura, as artes marciais também buscassem esse apoio.

O Tai Chi Chuan costuma ser associado às tradições taoísta e budista, bem como às reflexões propostas por Confúcio¹⁵ e fundamentos da medicina tradicional chinesa, como o conceito de Qi. No entanto, uma se destaca mais do que as outras,

¹² Não se deve entender o termo “energia” do ponto de vista esotérico, mas sim do ponto de vista físico-mecânico. Mais especificadamente, se refere a 劲 (jin), a energia interna.

¹³ Ver Parte II

¹⁴ Prática tradicional chinesa que busca harmonizar os indivíduos com as energias do ambiente.

Exemplos de sua aplicação: escolher um local auspicioso para a construção de um edifício importante ou decorar o interior da casa para atrair boa fortuna.

¹⁵ Pensador que viveu entre 552 AEC. e 489 AEC. e se dedicou a reflexões acerca das morais pessoal e governamental.

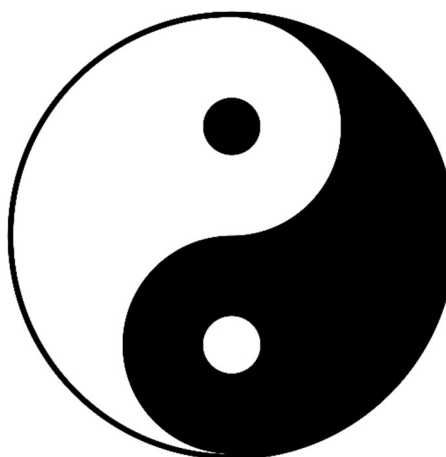
de forma a ser identificada como uma base para todas as correntes filosóficas chinesas: a teoria do YinYang.

Além da teoria do YinYang, também se destacam os textos clássicos. Trata-se de material redigido por mestres que desenvolveram ou aperfeiçoaram alguma prática e trazem como conteúdo instruções de prática, reflexões filosóficas, sugestões de comportamentos, princípios de funcionamento do corpo etc. Seu conteúdo costuma ser bastante diverso, rico e é tido como a principal referência na prática do Tai Chi Chuan. A seguir, será abordada a teoria do YinYang e alguns elementos dos textos clássicos.

3.1. TEORIA DO YINYANG

Se observamos a escrita, os caracteres de YinYang (阴阳) incluem a lua (月) e o sol (日). Essa relação ilustra duas entidades opostas (exceto durante eclipses, suas posições são aproximadamente diametralmente opostas com relação ao planeta Terra), mas conectadas (por influência da gravidade) e complementares (formando um único ciclo dia-noite). Essas três características são o centro dessa teoria, que busca entender a relação entre tudo o que existe a partir da relação entre dois opostos. Daí o uso do termo Taiji (太极), “suprema polaridade”, para definir esse conceito filosófico.

Figura 1 – Diagrama YinYang



FONTE: Wikipedia (2023)

O diagrama YinYang é a representação gráfica das relações entre a energia Yin, ilustrada com a cor preta, e a Yang, ilustrada com a cor branca. No diagrama fica claro que as energias têm características opostas (aspecto representado pela oposição entre as cores preta e branca no espectro da luz visível), estão conectadas (uma contém a outra) e complementam-se em um ciclo (uma está se tornando a outra).

Essa imagem também mostra que, dentro de um aspecto Yang, existe um princípio Yin (pequena esfera preta) que, eventualmente, se desenvolverá até que tome o espaço do Yang (momento em que a cor branca diminui e inicia-se a maior parte preta) e vice-versa. Essa dinâmica caracteriza a interdependência desses dois princípios energéticos.

A energia Yang sempre tem como característica ser mais intensa, expansiva, ativa, enquanto a Yin costuma ser mais contida, passiva e receptiva. Por meio do prisma do YinYang, podemos analisar todos os aspectos da vida, como por exemplo o nascimento (Yang) e a morte (Yin), formando o ciclo da vida; o quente (Yang) e o frio (Yin), formando o ciclo da temperatura; o verão (Yang) e o inverno (Yin), formando o ciclo das estações; etc.

Essa forma de entender a natureza explicaria, inclusive, a criação do mundo. Na cosmologia tradicional chinesa, o mundo era um vazio primordial até que se originou o “um”, ou o Tao. Do Tao originaram-se Yin e Yang e das interações entre Yin e Yang, todas as coisas. (CHENG, 1997) Assim, todas as coisas que existem manifestam em si a dualidade YinYang, por vezes se expressando com mais energia Yin ou Yang, mas sempre envolvidos nesse ciclo.

O aspecto da dualidade é central nessa teoria, pois é ele que permite que haja equilíbrio. Havendo apenas uma manifestação ou uma dimensão da energia, não existiria necessidade para equilíbrio. Mas, a partir do momento em que dois polos são propostos, ambos devem se regular constantemente para manter o sistema em equilíbrio. Com as duas energias em equilíbrio dinâmico, evitamos os extremos e o desgaste.

A teoria do YinYang, por estar presente em toda a natureza, é uma lente pela qual podemos analisar diversos aspectos da vida. A medicina tradicional chinesa e as artes marciais chinesas são exemplos bastante notáveis dessa aplicação. A

acupuntura, por exemplo, estuda o corpo a partir das energias específicas de cada órgão e como essa energia se manifesta na saúde para que o médico, por meio da aplicação das agulhas, busque equilibrar a relação de YinYang no corpo do paciente. As artes marciais utilizam-se das dinâmicas de golpear e defender, avançar a recuar, por exemplo, como manifestações de YinYang. Especialmente no caso do Tai Chi Chuan, conhecer muito bem as mudanças de YinYang e saber manipulá-las define quem será o vencedor no combate.

3.2. TEXTOS CLÁSSICOS

Chamamos de “Clássicos” o conjunto de ensinamentos tradicionais escritos por mestres de Tai Chi Chuan ou de filósofos que influenciaram diretamente a prática. Essa terminologia, especialmente associada ao Tai Chi Chuan, só foi proposta por volta do ano 1900. De maneira geral, é muito difícil rastrear a autoria exata da maioria dos Clássicos, sendo que o que temos hoje em dia são cópias ou versões dos originais. Também é difícil datar esses textos (mesmo os escritos após o séc. XX) por falta de menções a datas ou figuras históricas que pudessem ser rastreadas (DAVIS, 2004).

Muitos dos mestres na época não sabiam ou não tinham interesse em transcrever seus ensinamentos, então essa responsabilidade geralmente era delegada para um discípulo. Boa parte desse material também foi restrito ao âmbito familiar ou perdido pelo tempo. A atribuição da autoria geralmente era feita a alguma figura mítica como Zhang Sanfeng (monge lendário) ou Wang Zongyue (discípulo de Sanfeng). De forma geral, consideramos dois agrupamentos principais: os Clássicos de Wang Zongyue (e seu mestre, Zhan Sanfeng) e os Clássicos da família Yang.

As histórias contam que os irmãos Wu Chengqing e Wu Yuxiang encontraram uma espécie de manual sobre arte marcial, com autoria de Wang Zongyue. Esse material seria conhecido como “Tratado do Tai Chi” e é considerado até hoje como base fundamental para muitos elementos da prática. Esse material envolve uma série de textos filosóficos, métodos de utilização do corpo e armas e orientações de combate.

Wang Zongyue descreve em seu Tratado a dinâmica de equilíbrio entre YinYang, exemplificando que, se o oponente se enrijecer, você deveria se manter flexível; se o oponente se move rapidamente, você se move rapidamente; se o oponente se move lentamente, você se move lentamente; além de explicar que, apesar de toda a infinidade de combinações diferentes, essa dinâmica tem natureza única: equilibrar YinYang. Sugere que um dos principais objetivos da prática é compreender como YinYang interagem no macrocosmo para que possamos aplicá-lo no próprio corpo.

Wang Zongyue também sugere que o entendimento desse princípio é atingido apenas pela experiência e pelo toque (combate). Destaca a importância do contato já que é a partir dessa relação que o praticante consegue perceber a força do oponente. Assim como Yin nunca se separa de Yang, se seguindo continuamente, assim também os praticantes se comportam.

Também dá algumas orientações sobre uso do corpo, como por exemplo manter o corpo alinhado, a parte de cima relaxada e suave e a parte de baixo estável e pesada. Mantendo essa configuração, o praticante teria muito mais liberdade e flexibilidade para fazer mudanças de energia. Ilustra, dizendo que se o lado esquerdo do oponente estiver rígido, o dele estaria suave; se o oponente avança, teria a sensação de que nunca o alcança, pois recua na mesma medida; se o oponente recua, teria a sensação de que não consegue se desvencilhar, pois avança na mesma medida. Como acompanhar as correntezas de um rio sem resistir.

Menciona ainda que, respeitando esses princípios, o suave é capaz de subjugar o duro por meio da flexibilidade e agilidade. É de sua autoria a frase “usar quatro gramas para desviar uma tonelada¹⁶”. Apesar de soar exagerado, o princípio que tenta ilustrar é o de que um praticante que tenha muita sensibilidade, experiência e flexibilidade, conseguirá usar o mínimo de força bruta, aproveitando ao máximo a energia cinética e as mudanças de YinYang para prevalecer sobre um oponente aparentemente mais forte e pesado.

Ao suposto mestre de Wang Zongyue, o monge Zhan Sanfeng, é creditada a autoria do “Clássico do Tai Chi Chuan”¹⁷. Nesse texto, Sanfeng descreve algumas

¹⁶ 四两搏千斤

¹⁷ 太极拳经

orientações que ecoam com as de Zongyue. Um exemplo é a de que, quando nos movermos, todo nosso corpo deve estar suave, ágil e conectado em unidade (DAVIS, 2004), expressando a importância do equilíbrio e unidade entre YinYang.

Em outro trecho, Sanfeng descreve que qualquer movimento teria origem na base. Para aplicar um golpe, os pés empurram o chão, gerando uma força de reação com o solo. Essa força de reação percorre as pernas, sendo potencializada pelos músculos dessa região. Ao chegar na região da cintura, os movimentos da cintura seriam responsáveis pelo direcionamento dessa energia até que, enfim, ela se manifeste pelos dedos (DAVIS, 2004). Dessa maneira, até mesmo um simples soco envolveria a energia do corpo todo em vez de apenas a força muscular do braço.

Por outro lado, a família Yang também acabou por produzir seus próprios manuais, além de adotar outras obras. Yang Luchan (1799-1872), 1ª geração da família Yang, foi convidado, em 1850, para ir até Beijing ensinar Tai Chi Chuan para membros da corte e da guarda real. Nessa viagem, levou consigo uma série de materiais como o Tratado de Wang Zongyue, a “Canção das Posturas”, a “Canção das Energias”¹⁸, além de outros textos. Esse material seria publicado por Guan Baiyi, em 1912, por meio do Instituto de Pesquisa em Educação Física de Beijing (DAVIS, 2004).

Talvez o maior destaque nos clássicos da família Yang sejam os “Dez Princípios Essenciais”, descritos por Yang Chengfu e anotados por seu aluno, Chen Weiming na obra “A Arte do Tai Chi Chuan”. De maneira geral, são orientações para posicionamento do corpo, atitudes mentais e métodos de coordenação. Os princípios associados ao uso do corpo são discutidos no item 4.1 desse trabalho.

Além desses, obras como o Tao Te Ching¹⁹ e o I Ching²⁰, que moldaram o pensamento chinês, também exerceram influências na tradição do Tai Chi Chuan. Ideias como o uso da suavidade e flexibilidade, a importância da quietude e

¹⁸ Tradicionalmente, diversos ensinamentos eram organizados como versos de canção para facilitar a memorização e, por isso, muitos desses documentos ficaram conhecidos como “canções”.

¹⁹ “O Livro do Caminho e da Virtude”, obra de Laozi escrita entre 350 e 250 AEC, que trazia ideias cosmológicas, preceitos sociais como “vida simples”, “retidão”, etc.

²⁰ “Livro das Mutações”, de autoria desconhecida por volta de 1000–750 AEC, que discursa sobre a constância nos ciclos da natureza e suas influências na vida e sociedade humanas.

tranquilidade, observar e seguir ciclos e mudanças naturais são oriundas dessas obras e contribuíram para a estruturação das características da arte marcial.

*Song*²¹ (relaxamento) é também discutido na maioria dos clássicos e sua importância é consenso. *Song* é visto como a origem da suavidade, pois apenas ao atingirmos esse estado de não-tensão podemos nos mover de maneira suave e coordenada. A ausência da tensão também é fundamental para aspectos como a sensibilidade em um combate (perceber as energias do oponente por meio do toque suave). Por último, apenas por meio da coordenação permitida por *song* é que o praticante consegue emitir a energia correta em um golpe, deixando com que flua pelo corpo todo sem estancar em pontos de tensão. Nesse caso, dizemos que a suavidade se torna a dureza, pois a percepção do golpe é intensa, apesar da aparente suavidade, já que a energia aplicada vem do corpo todo e não da força muscular.

Os Clássicos também têm profunda importância cultural, já que muitos dos autores expressam seus conceitos utilizando-se de ricas metáforas relacionadas às hierarquias sociais e militares, materiais (como a seda), geográficas, mitológicas, naturais (montanhas, riachos etc.), poesia e literatura clássica, entre outros.

Por fim, vale mencionar duas citações importantes a respeito da finalidade de todo esse material. Yang Chengfu, neto de Yang Luchan, em determinado momento estava incerto quanto ao método de treinamento da família. Nessa ocasião, Yang Luchan disse para Yang Chengfu que “essa arte que eu pratico e ensino para os outros não é para enfrentar inimigos, mas sim para proteger o seu corpo” (YANG, 2005, p. 7, tradução nossa)²². Em outra situação, Yang Chengfu orienta seus alunos: “eu espero que os alunos não busquem apenas os aspectos externos, mas sim os internos” (YANG, 2005, p. 12, tradução nossa)²³. Ambas as citações deixam bastante claro que a ênfase principal da prática do Tai Chi Chuan, apesar de originado como uma arte marcial de combate, é o de autocultivo e melhora da saúde física e mental.

²¹ Ver item 4.2

²² This art that I practice and teach to others is not for taking on enemies, but for protecting one's body.

²³ I hope that later students will not merely chase after the externals, but will instead pursue what is internal.

4. OS OITO INGREDIENTES ATIVOS DO TAI CHI CHUAN

Wayne e Fuerst (2016) perceberam que a prática do Tai Chi Chuan envolvia um grupo de elementos que atuavam no organismo de maneira inseparável e sinérgica. Esses fatores atuam até mesmo em níveis físicos, psicológicos, sociais e filosóficos. Assim, identificaram e descreveram **Oito Ingredientes Ativos** que seriam responsáveis pelos benefícios da prática do Tai Chi Chuan:

- 1) conscientização (autopercepção e atenção plena);
- 2) intenção (imagens mentais, instrumentos cognitivos);
- 3) integração estrutural (forma e funções biomecânicas);
- 4) relaxamento ativo (meditação em movimento);
- 5) força e flexibilidade (condicionamento físico);
- 6) respiração natural e mais fluida (respiração tranquila e abdominal);
- 7) apoio social (fazer parte de um grupo); e
- 8) espiritualidade corporificada (filosofia holística e autoconhecimento).

4.1. CONSCIENTIZAÇÃO

O Tai Chi Chuan também é conhecido como “meditação em movimento”, pois exige que o praticante esteja atento e consciente de si mesmo durante a prática, facilitando o alcance de uma espécie de estado meditativo. Enquanto pratica, sua mente se ocupa em coordenar as partes do seu corpo, sentir a respiração, unificar o movimento e perceber o relaxamento, voltando o olhar para dentro de si e deixando pouco espaço para distrações externas. Esse estado mental também favorece a concentração.

Atingir esse estado meditativo em movimento é o diferencial do Tai Chi Chuan em relação a outras práticas meditativas (silenciosas e sentadas) já que o praticante desenvolve um meio físico de concentração (movimento corporal), facilitando sua aplicação em outras situações da vida. Dificilmente estaríamos confortavelmente sentados (postura meditativa tradicional) durante situações de estresse.

Até mesmo um simples movimento como o de transferir o peso de uma perna para outra em pé, se torna uma ferramenta capaz de desenvolver a percepção e a consciência do próprio corpo e dos movimentos. Ao voltar a atenção para as dinâmicas sutis desse movimento, o praticante consegue identificar sensações como pressão na sola dos pés, tensão nas articulações dos tornozelos, excesso de força nas panturrilhas ou coxas etc.

É muito importante que não se realize julgamentos nesse momento. Não há prática certa ou errada. Ao deixar de se preocupar com esse julgamento, o praticante se permite captar um número muito maior de elementos e, com eles, compor uma imagem geral muito mais precisa e real do que é o movimento em seu corpo. Além disso, adotando essa postura, facilita-se tomar consciência das emoções, pensamentos e dinâmicas internas, reforçando a unidade entre corpo e mente.

Uma consciência corporal mais apurada torna possível a percepção e localização de pontos de tensão, características de movimentos (se são graciosos ou recolhidos, por exemplo), partes do corpo enfraquecidas e pode até mesmo influenciar o equilíbrio. Pesquisas têm mostrado que praticantes experientes de Tai Chi Chuan têm maior percepção cinestésica, que é a capacidade de sentir e localizar seus membros quando são movimentados (WAYNE e FUERST, 2016).

Essa sensibilidade é especialmente importante durante a prática marcial, pois quem supera o adversário é sempre aquele que consegue perceber as mudanças no oponente (golpes ou movimentos, por exemplo) mais rapidamente para poder controlá-las. De maneira geral, o desenvolvimento do foco, sensibilidade e percepção é associada à maior adaptabilidade e melhores reações.

4.2. INTENÇÃO

Os textos clássicos enfatizam a relação entre intenção e movimento: “a mente direciona o Chi e o Chi move o corpo”. Essa simples frase aponta a origem de qualquer movimento do Tai Chi Chuan: a mente. Apenas quando a intenção de se mover surge na mente, o corpo se move. Ou seja, apenas uma intenção clara e precisa será capaz de produzir movimentos bem definidos. Apesar disso, ainda não há espaço para julgamentos entre certo ou errado.

São vários os nomes de movimentos e orientações nos textos clássicos que têm inspiração em imagens da natureza, como por exemplo “mover as mãos como nuvens”, “enraizar-se como uma árvore”, “firme como uma montanha” e “mover-se como um rio”. Essas metáforas têm o objetivo de produzir no praticante determinados estados cinestésicos, emocionais ou energéticos. Alguns podem promover suavidade e relaxamento (como a imagem das nuvens), enquanto outros levam à solidez e equilíbrio (como a imagem da árvore ou a montanha). A mentalização também é um recurso terapêutico bastante conhecido e adotado na medicina (ACHTERBERG, 2002).

Além disso, autores como Mulder et al (2005), Schuster et al (2011), Jeannerod (2001) e Page et al (2007) apresentam evidências de que mentalizar um determinado movimento ativa as mesmas áreas do cérebro utilizadas para a realização do mesmo. Isso significa que a mentalização dos movimentos já seria de grande valia para qualquer prática motora.

4.3. INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL

O princípio representado no símbolo YinYang, raiz filosófica do Tai Chi Chuan, é o de duas energias que são opostas, mas complementares e sempre integradas. Esse fundamento se manifesta em todos os níveis de prática dessa arte marcial. Em aspectos físicos, a parte superior do corpo (tronco, braços) sempre está integrada e se movendo em conjunto com a parte inferior (pernas) e as articulações sempre se movem de maneira conectada. Ainda, a coluna mantém uma sensação de conexão entre as vértebras e a respiração está sempre relacionada ao movimento. Em aspectos mentais e emocionais, a atenção está conectada à percepção dos movimentos e as emoções estão estabilizadas, bem como a mente está equilibrada.

Da mesma maneira, as partes do corpo (músculos, ossos, órgãos, tecidos conjuntivos) e todos os sistemas fisiológicos (cardíaco, respiratório, nervoso etc.) funcionam de maneira integrada. Na medicina ocidental existe uma forte tendência de segmentação, muito em função das metodologias de estudo anatômico. Em contrapartida, a prática do Tai Chi Chuan, orientada pela filosofia do YinYang e aspectos da medicina tradicional chinesa, busca compreender o corpo como uma única unidade. Com todas as partes do corpo e sistemas fisiológicos funcionando

conjuntamente com a mente e as emoções, promovemos a saúde e a eficiência marcial.

Os tecidos conjuntivos, como as fâscias²⁴, os tendões²⁵ e o tecido conjuntivo frouxo²⁶, são os responsáveis por promover a união de todas as estruturas do corpo e, assim, a propagação da energia que será necessária nos movimentos do Tai Chi Chuan.

Alguns dos princípios essenciais na prática do Tai Chi Chuan discutem aspectos relacionados ao posicionamento e alinhamento das partes do corpo, principalmente articulações. Diversos textos clássicos também buscam apresentar ideias de postura e alinhamento, como por exemplo “estender a coluna como um cordão de pérolas pendendo do céu”. Esse conceito de verticalidade (o equilíbrio da cabeça no tronco, do tronco sobre os quadris e os quadris sobre os pés), unido a outras orientações de alinhamento de articulações, busca facilitar a produção de padrões de movimento mais eficientes e que gerem menor tensão muscular desnecessária, reduzindo também o estresse sobre as articulações e melhorando o equilíbrio.

A prática do Tai Chi Chuan tem ênfase em movimentos lentos que se conectam uns aos outros. Uma frase clássica ilustra muito bem esse funcionamento: “mova-se como um grande rio” (DAVIS, 2004, p. 79, tradução nossa)²⁷. A lentidão dá tempo para que o praticante sinta o próprio corpo, o relaxamento e a coordenação, realizando os ajustes necessários.

Essa integração entre os movimentos exige que o corpo também se mova de maneira unificada. Os clássicos dizem que “os movimentos têm raiz nos pés, são emitidos pelas pernas, controlados pela cintura e recebem forma nas mãos” (DAVIS, 2004, p. 75, tradução nossa)²⁸, demonstrando a importância da integração biomecânica das partes do corpo. A energia para qualquer movimento é gerada pela interação entre os pés e o chão, a parte central do corpo (cintura) é responsável por

²⁴ Tecido pouco denso e elástico que envolve os músculos e as fibras musculares.

²⁵ Tecido mais denso que liga os músculos aos ossos.

²⁶ Tecido viscoso e bastante hidratado que preenche espaços, conecta, nutre e dá apoio a outros tecidos.

²⁷ Move like a great river.

²⁸ Its root is in the feet, its issuing from the legs, its control from the yao, and its shaping in the fingers.

conectar e transferir a energia das pernas até as mãos e as mãos serão responsáveis por aplicar o golpe.

Por fim, a integração do corpo também se relaciona ao princípio evolutivo da forma e função, isto é, de que maneira padrões de movimento influenciam o funcionamento de sistemas do corpo. Por exemplo, ao reduzir a tensão de ombros e caixa torácica, a musculatura se tornará mais móvel, permitindo que se utilize melhor o diafragma e melhore a respiração. Ainda, o princípio da forma e função também tem relação com os estados mental e emocional, como por exemplo quando mantemos os braços cruzados ao peito quando nos sentimos desconfortáveis ou intimidados por alguma situação, ou como quando ao relaxarmos a tensão dos ombros e pescoço, somos tomados por uma sensação de bem-estar. Pesquisas de Wang et al (2010), da Faculdade de Administração de Harvard, apontam que a forma do corpo pode até mesmo provocar alterações nas funções endócrinas e de humor.

4.4. RELAXAMENTO ATIVO

O conceito de relaxamento praticado no Tai Chi Chuan também é orientado pela filosofia do YinYang.²⁹ O símbolo que representa esse pensamento traz dois tipos de energias que são identificadas por cores diferentes: geralmente o lado preto representa Yin e o branco, Yang. O curioso é observar que sempre uma pequena parte de um está contida no outro na forma de um pequeno ponto. Essa característica busca representar imagetivamente a questão do equilíbrio entre os dois lados. Que dentro de qualquer esforço ativo, deve sempre haver um nível de relaxamento passivo e vice-versa. Assim, o relaxamento que procuramos não é aquele que está completamente frouxo, sem ativação nenhuma, mas sim aquele em que usamos apenas o necessário da energia muscular para produzir o movimento que desejamos.

Tome, por exemplo, o ato de ficar em pé. Existem treinos tradicionais que orientam “ficar em pé imóvel”, no entanto o estado “imóvel” não deve ser tomado literalmente. Na evolução humana, nosso corpo se desenvolveu de forma que a parte superior, o tronco, se tornasse mais densa e pesada do que a parte inferior, as pernas. Dessa maneira, qualquer sutil movimento (como a respiração) que ocorra na parte

²⁹ Os aspectos filosóficos serão abordados mais profundamente no capítulo 5.

mais pesada do corpo afetará o equilíbrio, exigindo que o corpo realize continuamente pequenos ajustes de posicionamento a fim de se manter em pé.

Nessa situação o estado de imobilidade é apenas aparente, quando na verdade nosso corpo está realizando movimentos sutis a todo momento. Mas o corpo só será capaz desses ajustes se tiver sensibilidade para perceber sua necessidade. E essa sensibilidade, por sua vez, só será atingida se o corpo estiver suficientemente relaxado para que seus sistemas fisiológicos (nervoso, muscular etc.) possam captar as informações e processá-las adequadamente. Fibras musculares exageradamente tensas dificultam a comunicação do sistema nervoso e apresentam mais resistência à mudança. Assim, a liberação das tensões e a consciência do esforço ativo necessário propostos pela prática do Tai Chi Chuan tornam o corpo mais eficiente do ponto de vista fisiológico (WAYNE e FUERST, 2016).

4.5. FORÇA E FLEXIBILIDADE

Por ser bastante completo e sofisticado, o sistema de treinos do Tai Chi Chuan, além de explorar o relaxamento físico e mental, também proporciona melhorias na capacidade aeróbica, força e flexibilidade do corpo. Os elementos anteriores, especialmente os da conscientização e do relaxamento, são fundamentais nesse processo de treinamento físico. Também, devido a essa complexidade e sofisticação, o sistema é altamente flexível, admitindo variações de velocidade, exigência física (posturas mais baixas, exigindo mais resistência de membros inferiores, ou mais altas) e intensidade (maior ou menor ênfase na emissão de energia).

Estudos de Lan et al. (2008) classificam a prática do Tai Chi Chuan como sendo uma atividade aeróbica de intensidade baixa a moderada. No geral, essa intensidade se equivale a de realizar uma caminhada em ritmo moderado de cerca de 5 quilômetros por hora em terreno plano, podendo fazer a frequência cardíaca ficar entre 50% e 75% da máxima (WAYNE e FUERST, 2016).

Além disso, diversos estudos demonstraram que a velocidade lenta dos movimentos, as posturas abaixadas e as posturas em uma perna só produzem a aplicação de carga e esforço nos membros inferiores, contribuindo para o desenvolvimento muscular e fortalecimento de ossos (WAYNE e FUERST, 2016).

Ainda, os movimentos suaves, amplos e repetitivos resultam em um alongamento dinâmico e gradual. A prática estimula a flexibilidade do corpo de maneira geral, mas especialmente de pernas, braços e tronco, atuando até mesmo em doenças reumáticas (WANG, 2010). Os exercícios do Tai Chi Chuan produzem a soltura do sistema musculoesquelético, a lubrificação e aquecimento das articulações e tendões e aumentam a flexibilidade dos músculos do corpo todo.

4.6. RESPIRAÇÃO NATURAL E MAIS FLUIDA

As práticas corporais que têm relações com a medicina tradicional chinesa costumam dar enfoque especial na presença da energia Chi (气, Qi). Nessas tradições, o Chi é visto como um tipo de energia que move e proporciona a vida, sendo, então, comumente traduzido como “energia vital” ou “sopro da vida”. Acredita-se que exista duas formas principais de obtenção do Chi pelo corpo humano: o consumo de alimentos e a respiração. Assim, percebemos que a respiração está intrinsicamente ligada à vitalidade, bem-estar, longevidade e uma boa saúde.

Diferentes práticas propõem diferentes tipos de respiração, além de variações de nome e tradução. No entanto, a mais utilizada no Tai Chi Chuan é a que chamamos de respiração diafragmática ou respiração abdominal. Esse é o tipo de respiração que aproveita ao máximo o uso do diafragma, principal músculo relacionado ao processo de respiração, em vez de músculos acessórios (como os intercostais), mais enfatizados na respiração torácica.

Na respiração diafragmática/abdominal, como o nome sugere, o movimento mais perceptível ocorre na região abdominal, com a barriga expandindo e recolhendo conforme inspiramos e expiramos. Esse processo pode ser facilmente observado em um bebê ou um animal por ser a respiração mais natural e eficiente. Na respiração torácica, por sua vez, o movimento mais perceptível ocorre na região do peito e dos ombros, favorecendo o acúmulo de tensões nessas regiões.

A movimentação que ocorre na respiração diafragmática também provoca um sutil aumento de pressão abdominal, resultando em uma suave massagem interna (TZELEPIS et al., 1996). Essa suave mobilização dos órgãos e vísceras tem sido reconhecida como benéfica para o fluxo de sangue nos órgãos, melhorando sua

oxigenação e funcionamento de maneira geral (OSADA et al. 2011). Além disso, notou-se que essa massagem interna também tem efeitos positivos sobre dor e capacidade funcional em pacientes com dor lombar, além de aliviar a dor musculoesquelética (MEHLING et al, 2005).

Os efeitos da respiração se unem aos dos outros ingredientes ativos, principalmente o da conscientização. A atenção na respiração é uma ótima ferramenta para desenvolver sensibilidade aos estímulos internos e aumentar a percepção e integração do corpo, além de favorecer o foco mental. Diversas tradições de meditação costumam usar a respiração como uma espécie de âncora para concentrar e acalmar a mente.

4.7. APOIO SOCIAL

Tradicionalmente, o treino do Tai Chi Chuan é feito em grupo, seja em uma escola ou em um espaço público como um parque ou uma praça. Essa característica torna possível uma série de interações psicossociais dos alunos com instrutores, com outros alunos e, de forma geral, com a comunidade de praticantes de Tai Chi Chuan (alguns estilos tradicionais promovem a ideia de que todos os praticantes fazem parte de uma única família). Estar conectado e se sentir conectado, ou seja, gozar de apoio social, têm sido apontados como tendo impactos positivos na saúde até mesmo de pacientes em recuperação de infarto ou diagnóstico de câncer (MOOKADANM e ARTHUR, 2004; UCHINO, 2009).

A medicina convencional tem reconhecido cada vez mais que a relação estabelecida entre o profissional da saúde e o paciente tem grande influência no processo terapêutico (KAPTCHUK et al, 2008; CONBOY et al, 2010). A relação que se forma entre o praticante de Tai Chi Chuan e seu instrutor, muitas vezes, se assemelha à essa, especialmente quando o praticante traz alguma queixa de saúde para o instrutor e busca a prática como forma de terapia. Os instrutores de Tai Chi Chuan costumam desempenhar o papel de treinadores e motivadores de seus alunos, chegando até mesmo a estabelecer relações de amizade com eles.

4.8. ESPIRITUALIDADE CORPORIFICADA

A prática do Tai Chi Chuan tem origens na filosofia taoísta e essa escola de pensamento tem como característica principal a visão mais natural e holística da vida. Dessa maneira, a integração entre corpo, mente, espírito e natureza está no cerne de grande parte dos fundamentos do treinamento. Sendo um sistema de treinamento altamente estruturado, a prática do Tai Chi Chuan fornece ferramentas para que a pessoa entre em contato, adote e desenvolva princípios filosóficos que, de outra forma, não receberiam tanta importância no cotidiano.

A figura do YinYang, central na filosofia taoísta, representa a unidade e o equilíbrio. Essa forma de pensar o mundo considera que um treinamento que envolva processos fisiológicos, como a prática do Tai Chi Chuan, está intimamente relacionado ao desenvolvimento dos processos relacionados ao bem-estar psicológico. A adoção de práticas que estejam fundamentadas nesse tipo de princípio torna o praticante mais sensível a perceber as alterações no equilíbrio entre o corpo físico e a mente, além de ser mais capaz de atuar nessas alterações de maneira a recuperar o equilíbrio.

Outro elemento presente na filosofia taoísta é o da mudança. As energias Yin e Yang estão em constante transformação e, por consequência, transformam tudo ao seu redor. Para o taoísmo, essa relação entre Yin e Yang faz com que a natureza esteja em constante mudança e reconhecer essa realidade é primordial para identificar e seguir o fluxo das mudanças.

Ainda, a filosofia do Tai Chi Chuan faz com que o praticante conheça a si mesmo, seus limites e aspirações e se torne responsável pelo próprio desenvolvimento, seja na técnica do Tai Chi Chuan, seja na melhoria da saúde. Assim, o praticante se torna agente no processo de autodesenvolvimento, o que estudos têm associado diretamente com a saúde mental e adoção de comportamentos mais saudáveis (WANG, 2010; MOTL e MCAULEY, 2010).

Por fim, não se pode desconsiderar que, assim como diversas atividades que incluam repetição, a prática do Tai Chi Chuan envolva aspectos ritualísticos. Atitudes como se deslocar até a escola ou parque, encontrar-se com os parceiros de prática, tirar os sapatos antes de entrar no salão de treino, cumprimentar o professor, reverenciar mestres antepassados ou até mesmo fatores ambientais como decoração, música ambiente específica, odores de incenso etc., constituem um tipo de processo

ritualístico que favorece o praticante manter-se envolvido e imerso na prática. Esses rituais também estão relacionados a aspectos como dedicação, humildade, meditação e significados culturais.

5. FUNDAMENTOS DA TÉCNICA

Como outras artes marciais, o treino do Tai Chi Chuan se baseia em uma série de princípios e fundamentos que regem sua dinâmica. Princípios esses que foram estabelecidos por geração após geração de mestres³⁰ como resultado de cuidadosa observação dos mecanismos do corpo humano e da natureza como um todo.

Devido a sua origem marcial, todos os movimentos da forma se apresentam como algum tipo de ataque ou defesa. E, assim sendo, requerem um certo nível de eficiência física para que sejam efetivos em uma situação de combate. Essa eficiência se dá, principalmente, por dois elementos associados à biomecânica: a forma com que se usa o corpo e o nível de relaxamento dos movimentos.

5.1. FORMA DO CORPO

Yang Chengfu (1883 – 1936) foi um dos detentores da linhagem Yang de Tai Chi Chuan. A ele é atribuída a série de “Dez Princípios Essenciais”, passada aos seus alunos de maneira oral e registrada por Chen Weiming, por volta do século XX (DAVIS, 2004). Yang elaborou seus Dez Princípios a fim de orientar seus alunos na prática correta e produtiva do Tai Chi Chuan. Os Princípios são apresentados em forma de poemas ou cantigas³¹ e revelam profundidade no entendimento do corpo.

Yang Zhenduo (1926 – 2020), filho de Yang Chengfu, organizava os Dez Princípios de seu pai em três categorias: aqueles que se referem à coordenação dos movimentos; aqueles que se referem à harmonia da mente; e aqueles que se referem à forma corporal, ou seja, a maneira de posicionar e organizar as partes do corpo a fim de permitir agilidade, relaxamento e eficiência nos movimentos. Essa seção do texto tratará da terceira categoria.

³⁰ Indivíduo que atinge grandes habilidades ou é responsável por uma linhagem tradicional.

³¹ Era uma maneira comum de se ensinar e memorizar em uma época em que nem toda a população era letrada.

Deve ser destacado que essas instruções não devem ser entendidas como posicionamentos estáticos do corpo, mas sim uma orientação de como configurar o corpo durante os movimentos. Os princípios dessa categoria buscam estabelecer uma configuração mais natural do corpo. Cada um desses princípios será abordado brevemente, do ponto de vista anatômico e cinesiológico, a fim de esclarecer sua importância e funcionamento. São quatro os princípios que organizam a forma corporal durante a prática: 1) relaxar a cintura; 2) afundar o peito e arredondar as costas; 3) afundar os ombros e abaixar os cotovelos; e 4) energia leve e sensível no topo da cabeça.

5.1.1. Relaxar a cintura

Em chinês, este princípio é chamado de *song yao* (松腰). *Song* se traduz como a ideia de relaxamento, soltura. Traz, em um nível mais profundo, o sentido de desfazer ou não fazer, em vez de fazer algo, e esse entendimento é fundamental para o princípio. Entendemos, nesse caso, relaxamento como a ausência de tensões desnecessárias, utilizando-se apenas a energia suficiente para atingir o movimento desejado.

Já *yao* tem a tradução um pouco mais problemática. Geralmente traduzido como cintura, seu sentido original traz dois aspectos básicos. O primeiro deles é que *yao* representa a região das costas localizada entre os quadris e as costelas, incluindo a região dos rins e a lombar. O outro é de que *yao* também representa a região que compreende as vértebras lombares (SWEENEY, 2006a).

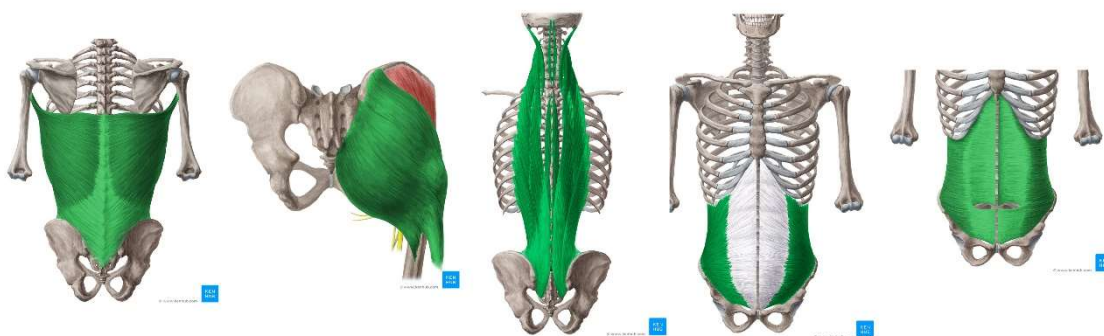
Outro elemento importante para essa discussão é a tensegridade. O termo, cunhado pelo arquiteto Richard Buckminster Fuller, descreve um princípio estrutural no qual a configuração da estrutura é mantida por meio de uma rede de tensão contínua (relação de tração e compressão) entre as partes. Exemplos simples dessa dinâmica são os balões (relação da pressão do ar e da parede de borracha) e a roda de uma bicicleta (estrutura sustentada pelos raios do aro) (INGBER, 1993).

Observando o modelo proposto por Fuller, Thomas Myers, terapeuta estudioso da anatomia humana, nota que o corpo humano também funciona baseado na

tensegriedade. Myers propõe que o corpo mantém sua estrutura baseado na relação de tensões entre ossos, músculos e principalmente os tecidos fasciais.

Compreender como a tensegriedade dá estrutura ao corpo humano é particularmente importante no caso de *song yao*. Essa região se conecta aos braços, por meio do latíssimo do dorso, às pernas, por meio do glúteo máximo, à espinha, por meio dos eretores da espinha, e à parte da frente do corpo, por meio dos abdominais oblíquos internos e transversos.

Figura 2 - Latíssimo do dorso, glúteo máximo, eretores da espinha, abdominais oblíquos e abdominais transversos, respectivamente



Fonte: <http://www.kenhub.com>, acesso em 6 abr. de 2022. Editado pelo autor

Assim, a cintura *yao* é responsável por grande parte da estabilização do corpo e do movimento, bem como a conexão de muitas partes do corpo. Da mesma forma, a ausência de relaxamento (*song*), ou então a tensão, influenciará diretamente o movimento dos braços e das pernas.

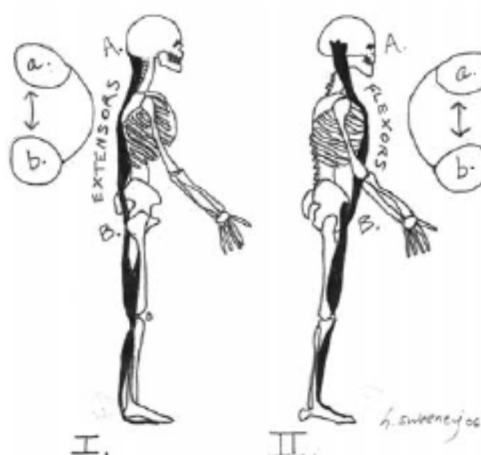
5.1.2. Afundar o peito e arredondar as costas

Esse princípio busca estabelecer uma relação entre peito e costas a fim de evitar a hiperlordose torácica. No chinês original o princípio se lê *han xiong ba bei* (含胸拔背). *Xiong* (胸) e *bei* (背) significam, respectivamente, peito e costas. *Han* (含), geralmente traduzido como afundar, traz mais o sentido de conter, assim como quando se segura algo dentro da boca. Dessa forma, percebe-se que o objetivo não é necessariamente deixar o peito côncavo, mas apenas um pouco recolhido. Já *ba* (拔) carrega o sentido de puxar, como quando se arranca uma erva daninha da terra.

Ba bei (拔背), então, representaria um suave arredondamento e intenção de estender as costas.

Do ponto de vista biomecânico, esse princípio ajuda a organizar a estrutura do corpo de forma geral. Como visto no princípio anterior, o corpo humano, sendo uma estrutura de tensegridade, se mantém em equilíbrio por meio das relações de tensão entre suas partes. No caso do princípio em questão, essas tensões se dão principalmente nos Sistemas Extensor (parte de trás do corpo) e Flexor (parte da frente do corpo).

Figura 3 - Sistemas Extensor e Flexor



Fonte: SWEENEY (2006b)

De maneira geral, os músculos que fazem parte do Sistema Flexor são mais curtos, mais ágeis e tem maior complexidade de movimentação, sendo responsáveis pela maior parte dos movimentos. Sua maior amplitude de movimento é percebida quando se flexiona o corpo para frente e toca-se os pés com as mãos, por exemplo.

Os músculos do Sistema Extensor, por outro lado, são geralmente mais compridos e de movimentação mais lenta, servindo principalmente como estabilizadores do Sistema Flexor. Sua movimentação é mais restrita em comparação com o Sistema Flexor e isso é observado quando tentamos arquear nossas costas para trás e comparamos com a amplitude do movimento que conseguimos quando nos inclinamos para frente (SWEENEY, 2006b).

Com base nessas considerações, o princípio afundar o peito e arredondar as costas propõe uma configuração de equilíbrio entre os Sistemas Extensor e Flexor a qual se aproveita da maior amplitude do Flexor sem fadigar o Extensor. Uma situação contrária a essa seria a de hiperlordose torácica (projetar o peito para fora), pois, quando mantido por um tempo prolongado, esse tipo de configuração pode gerar dores e desequilíbrios de função.

Outro aspecto biomecânico importante a ser levado em conta é o da respiração. O movimento da respiração envolve várias partes do corpo, especialmente o diafragma, pulmões e caixa torácica. Este movimento pode ocorrer de duas maneiras: com a expansão e contração do diafragma ou com a elevação e depressão das costelas (GUYTON, 1992).

No primeiro caso, a contração do diafragma aumenta o espaço interno dos pulmões e diminui a pressão interna, fazendo o ar entrar. Esse processo pode ser observado sutilmente na movimentação abdominal pois, quando contrai, o diafragma pressiona o conteúdo abdominal para baixo. Nesse caso, notamos que o enrijecimento da parede abdominal (extensão do Sistema Flexor) prejudicará esse tipo de respiração.

Já no segundo caso, apesar da ação do diafragma, utiliza-se em maior quantidade a musculatura acessória intercostal e os extensores da espinha (Sistema Extensor). Nesse processo, o aumento de volume da caixa torácica se dá por meio da ação desses músculos, o que diminui a pressão interna dos pulmões, fazendo com que o ar entre.

Esse tipo de respiração é especialmente importante nos casos em que seja necessária maior capacidade respiratória, como é o caso de cantores, que combinam os dois tipos. No entanto, como se deve ter notado, essa maneira de respirar depende da ativação constante do Sistema Extensor (peito projetado para fora) e, como vimos, esses músculos não funcionam muito bem sendo utilizados de maneira intensa e prolongada.

Dessa maneira, podemos concluir que o princípio proposto por Yang Chengfu, além de beneficiar a configuração geral postural, também facilitará um tipo de respiração que demanda menos energia e, portanto, mais fluido. Ao equilibrar a

ativação dos Sistemas Flexor e Extensor, a respiração abdominal é privilegiada, a oxigenação é melhorada e o relaxamento é facilitado.

5.1.3. Afundar os ombros e abaixar os cotovelos

Em primeiro lugar, assim como no princípio anterior, devemos entender melhor a anatomia dos membros superiores – os braços. O enunciado do princípio menciona tanto ombros quanto cotovelos, duas articulações muito importantes. No entanto, costumamos considerar o ombro como uma única articulação, o que é incorreto. Na verdade, o sistema que consideramos como “ombro” é formado por três articulações conectadas.

A primeira delas, a articulação esternoclavicular, conecta todo o braço ao resto do corpo ao articular a clavícula com o osso esterno, na caixa torácica. A segunda delas é chamada acromioclavicular e, como seu nome sugere, é a ligação entre o acrômio e o outro lado da clavícula. Por fim, temos a articulação glenoumeral, na qual a cabeça do úmero encontra-se com a fossa glenoide, a parte lateral da escápula.

Figura 4 - Articulações do ombro



Fonte: <https://fisiologistas.wordpress.com/2017/05/08/biomecanica-da-cintura-escapular-e-suas-principais-lesoes/>. Acesso em 10 out. 2022.

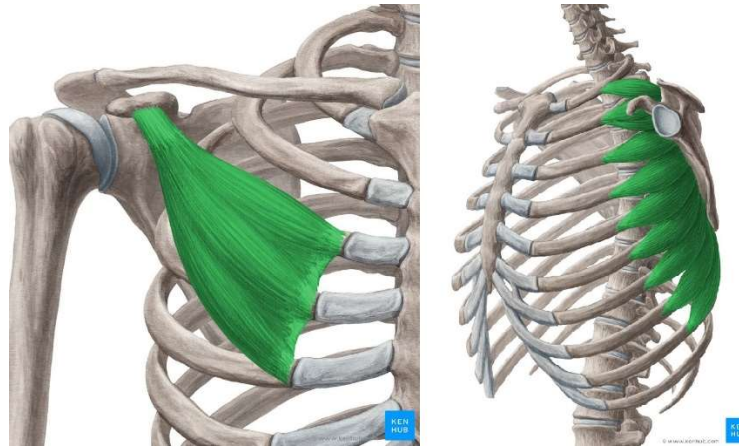
O papel da clavícula é, em primeira instância, oferecer proteção contra impactos, transferindo a energia de uma queda, por exemplo, para a caixa torácica e assim dissipando-a melhor e protegendo o corpo. Além disso, ela conecta o braço ao

resto do corpo e permite amplitude de movimentação do ombro em 360° (SWEENEY, 2007).

A escápula, por sua vez, fornece a conexão com vários músculos, ligando o ombro ao pescoço, cabeça, tórax, coluna e pélvis. Estes músculos são uns dos mais fortes do corpo, proporcionando força para o movimento dos ombros e braços. A posição da escápula, em relação à cabeça e à caixa torácica, é a responsável pela “postura” do ombro. Além disso, a conexão com diversos músculos faz com que a escápula confira grande mobilidade para os ombros. Movimentos percebidos nos ombros como elevá-los, projetá-los para frente ou trazê-los para trás na verdade são movimentos das escápulas (SWEENEY, 2007).

No caso da escápula, o movimento de “afundar” poderá ser executado por dois músculos: o peitoral menor e o serrátil anterior.

Figura 5 - Peitoral menor e serrátil anterior, respectivamente



Fonte: <https://www.kenhub.com>. Acesso em 10 out. 2022. Editado pelos autores

O peitoral menor se origina nas costelas mais altas e se insere na parte superior da escápula. No caso da ativação desse músculo, a escápula será deslocada para baixo e para frente, em direção às costelas. Esse movimento, no entanto, faz com que o ombro seja trazido um pouco para a frente e para o centro do corpo, reduzindo a amplitude de movimento do braço.

O serrátil anterior, por sua vez, se origina nas primeiras nove costelas e se insere na parte interna da escápula, passando pela lateral do corpo. Quando contraído, fará com que a escápula execute um movimento descendente em diagonal,

abaixando os ombros. No caso desse movimento, diferentemente do que ocorre com o peitoral menor, o ombro não é deslocado para frente, mas sim ligeiramente rotacionado para fora. Essa diferença garante que a mobilidade dos braços não seja prejudicada.

Assim, considerando a liberdade e amplitude do movimento dos braços, podemos concluir que o afundamento dos ombros é mais eficiente quando executado por meio da ativação do serrátil e do correto posicionamento do pescoço e cabeça, em vez da utilização do peitoral menor (SWEENEY, 2007).

A articulação glenoumeral não é desenhada para prover muita força, mas sim amplitude e precisão. Os músculos que ali se inserem, chamados de manguito rotador, o fazem de forma semelhante aos músculos ligados aos nossos globos oculares, permitindo grande flexibilidade de movimentação. Importante frisar também que o manguito rotador geralmente é machucado por manter-se o úmero projetado para cima, ou seja, os ombros constantemente elevados. Assim sendo, notamos a principal justificativa da orientação de afundar os ombros (SWEENEY, 2007).

Além disso, o enunciado do princípio não menciona apenas os ombros, mas também os cotovelos. A posição dos cotovelos é definida pela rotação do úmero, que por sua vez, é feita pela ativação do latíssimo do dorso. Como foi visto anteriormente, este músculo insere-se tanto no úmero quanto nas costas, próximo à cintura. Entendendo isso podemos ver que a rotação do úmero e a posição do cotovelo estão também atreladas ao trabalho da cintura.

Figura 6 - Músculo latíssimo do dorso



Entendida a anatomia básica, podemos agora explorar o segundo motivo da exigência de afundar ombros e cotovelos. A escápula, como visto, será a principal responsável pelo posicionamento do ombro como um todo. No entanto, o presente princípio dialoga com o próximo, que diz que devemos elevar naturalmente nossa cabeça. Essa relação se dá por conta das diversas ligações musculares que a escápula estabelece, inclusive com músculos do pescoço e cabeça. Ou seja, a posição destes músculos influenciará diretamente a posição da escápula e, por consequência, a posição dos ombros.

Enfim, anatomicamente a ideia de afundar ombros e cotovelos será executada pela união dos músculos do pescoço e cabeça (alinhados naturalmente à coluna), serrátil anterior e grande dorsal. Esse princípio tem uma aplicabilidade bastante importante para a forma corporal proposta por Yang Chengfu. Afundando ombros e cotovelos, já observamos que conferimos maior flexibilidade e amplitude de movimento dos braços, possibilitando movimentos mais relaxados, circulares e arredondados, como os propostos por Yang Chengfu³².

Em segundo lugar, vimos que, pelo grande dorsal, os braços se conectam à cintura. Este fato também terá profunda importância na prática e na forma corporal do praticante. Afundando os ombros e os cotovelos também criamos um diálogo entre o peito recolhido e as costas arredondadas, criando a sensação de conexão e unificação da parte superior do corpo. Além disso, a relação de abertura estabelecida em decorrência da consciência de ombros, cotovelos, costas e peito beneficia a percepção de lateralidade no corpo e, por consequência, o relaxamento.

5.1.4. Energia leve e sensível no topo da cabeça

O texto original desse princípio é *xu ling ding jin* (虚灵顶劲), no entanto, a discussão acerca da sua tradução é bastante complexa e exige o entendimento de aspectos filosóficos e históricos bastante detalhados. Por esse motivo, não acrescentaremos aqui essa abordagem. Existem diversas possíveis traduções e a

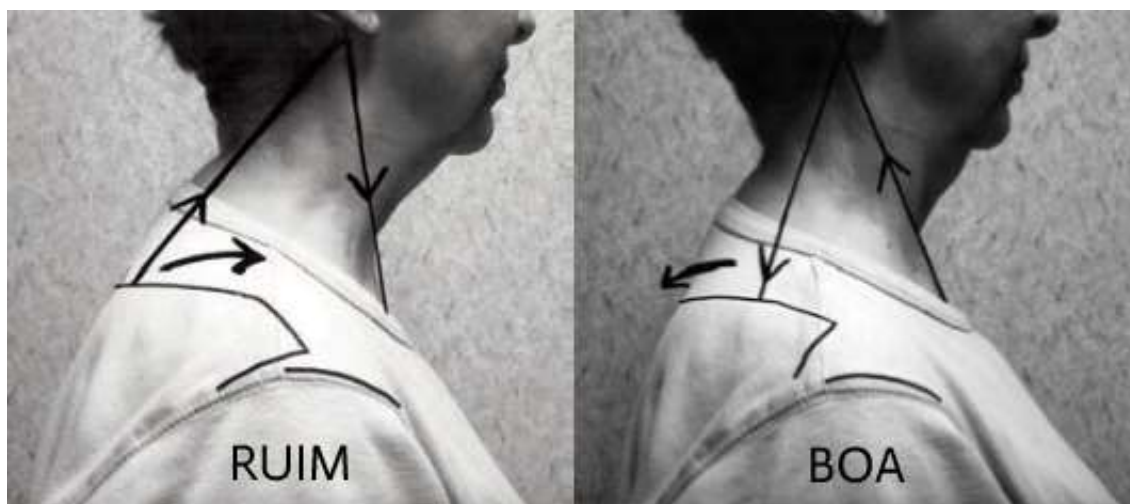
³² Essas características dos movimentos são o que definem o estilo Yang e o difere dos outros.

escolhida neste trabalho é a mais usualmente utilizada entre os praticantes da tradição Yang no Brasil.

Apesar de um enunciado um pouco misterioso, este princípio diz respeito basicamente ao posicionamento da cabeça e sua relação com a espinha. A cabeça e o pescoço devem ser mantidos naturalmente eretos (DE LAZZARI, 2009). Como escrito acima, esse princípio dialoga diretamente com o anterior, afundar ombros e abaixar cotovelos. Essa relação se dá por conta das diversas ligações musculares que a escápula estabelece, inclusive com músculos do pescoço e cabeça. Ou seja, a posição destes músculos influenciará diretamente a posição da escápula e, por consequência, a posição dos ombros.

Suponhamos que a cabeça esteja deslocada para frente. Nesta postura, os músculos do pescoço estarão também deslocados para frente, trazendo consigo a escápula, fazendo com que o ombro suba. Se, por outro lado, mantém-se a cabeça alinhada naturalmente, a escápula pode afundar, levando consigo o ombro. Dessa maneira, fica clara a interligação entre os princípios.

Figura 7 - Relação entre ombros e cabeça



Fonte: SWEENEY (2007, p. 11, editada pelo autor)

Didaticamente, a orientação que se faz é a de sentir como se um fio estivesse puxando levemente o topo da cabeça para cima. Também pode-se utilizar a instrução de suspender a cabeça. Em ambos os casos, a intenção é a de que não se utilize força excessiva para buscar o alinhamento da cabeça, pescoço e espinha, seguindo sempre o princípio do *song* (relaxamento).

Mestre Yang Jun (atual responsável internacional pela linhagem Yang de Tai Chi Chuan) ressalta frequentemente³³ que esse princípio envolve dois aspectos: o primeiro é o de estender o pescoço e o segundo é o de suspender. O primeiro age diretamente nas relações entre os músculos do pescoço e ombros, que já foram abordadas. O segundo ajuda a criar a relação de cima e baixo no corpo (a cabeça suspende para cima e o corpo afunda para baixo). Essa dinâmica facilita a percepção e manutenção do relaxamento dos ombros. Também, dessa maneira notamos a relação entre esse princípio e o que menciona ombros e cotovelos.

5.2. RELAXAMENTO

Quando abordamos o princípio relaxar a cintura, exploramos superficialmente um dos aspectos relacionados ao relaxamento. Para nos aprofundarmos nesse aspecto, precisamos retomar o conceito de *song*.

Em sua forma tradicional³⁴, *song* (鬆³⁵) representa uma quantidade de fios de cabelo que estava amarrada sendo solta. Assim, a ideia que *song* tenta passar é a de soltar algo que estava preso, permitir que se solte e relaxe. Além disso, reforça a ideia de não fazer e evitar a tensão excessiva, fundamental ao relaxamento, pois, para que os fios de cabelo não fiquem presos, basta não os prender.

Apesar disso, *song* representa um maço de fios não presos, mas ainda assim ordenados. Isso é particularmente importante, pois *song* se diferencia ligeira, porém fundamentalmente, da concepção de relaxamento ocidental, na qual o corpo se torna flácido ao relaxar (como ao nos deitarmos no sofá, por exemplo). *Song*, por outro lado, mantém um nível de atenção e sensibilidade a fim de se manter a agilidade do corpo, sem tensões musculares.

Segundo mestre Yang Zhenduo, *song* deve se manifestar tanto mentalmente quanto fisicamente (BARRET, 2000). Mentalmente, diz respeito ao estado de

³³ Mestre Yang Jun ministra diversos seminários e cursos e publica textos sobre o assunto.

³⁴ A República Popular da China, em 1956, adotou um processo de simplificação de diversos caracteres utilizados, reduzindo o número de traços, padronizando e facilitando a escrita. Esse processo deu origem à “escrita simplificada”, em oposição à “escrita tradicional”, praticada até então. No entanto, muito do sentido original das imagens representadas nos caracteres foi perdido nesse processo.

³⁵ Forma simplificada: 松.

relaxamento no qual não há agitação nem distração mental, sendo possível concentrar-se completamente nos movimentos e percepções. Fisicamente, *song* se manifesta como suavidade, não-rigidez muscular, no entanto, sem se tornar flácido e mantendo o potencial de energia.

O sentido de *song* é ilustrado tradicionalmente com a figura do aço envolvido por um algodão. O algodão dá a característica externa da suavidade, mas o interior oculta o metal resistente e flexível. A pessoa que observa o algodão não consegue ter ideia do poder interno do aço até que entre em contato com a combinação dos dois.

Além disso, a metáfora do aço escondido no algodão também ilustra o fato de que *song* também envolve resiliência. A resiliência, como propriedade física, descreve a capacidade de um material em absorver energia mecânica, se deformar e retornar à sua forma original. O aço, por sua vez, apresenta grande resiliência, tendo sido amplamente utilizado em molas, por exemplo. Em *song*, a transposição dessa característica para o corpo humano é muito importante para encontrar o ponto de relaxamento em que o seu corpo se torna flexível e suave sem perder a energia. *Song* é, então, raiz da suavidade (DAVIS, 2004). Apesar de *song* ser um aspecto crucial da prática do Tai Chi Chuan, não deve ser a única preocupação do praticante, uma vez que é complementar de *kai*.

Kai (開³⁶), por sua vez, significa “abrir”. Em sua escrita está representada uma porta sendo aberta por um par de mãos. Seus usos mais comuns são como a escrita sugere, abertura de portas, janelas etc. Além disso, pode adotar o sentido de ativar, como em ativar um interruptor, ou iniciar, como em iniciar uma determinada tarefa. No entanto, na prática do Tai Chi Chuan adotamos principalmente o conceito de abertura e o ampliamos para o corpo humano.

Enquanto em *song* o foco é nos músculos, em *kai*, nos voltamos para as articulações. A ideia é desenvolver a sensação interna de expansão nas articulações, sempre sem enrijecer, de forma que se crie conexão eficiente entre as partes do corpo. Sem *kai* para estabelecer a conexão entre as articulações, o corpo se move de maneira desconexa e sem energia.

³⁶ Forma simplificada: 开.

Para compreendermos mais claramente a ideia de *kai*, podemos tomar como exemplo a imagem de uma corrente bastante comprida. Em sua essência, a corrente é mole e sem movimento. No entanto, se, por exemplo, segurarmos um ponta e a girarmos por cima da cabeça, os elos se conectarão, estendendo-se e transferindo a energia uns aos outros, fazendo com que a corrente toda entre em movimento.

Essa imagem busca ilustrar dois aspectos principais de *kai*. O primeiro deles é que, assim como o movimento da corrente tem na mão seu ponto de partida, na prática do Tai Chi Chuan os movimentos têm início na cintura (*yao*). Os movimentos de todas as partes do corpo partem de *yao* e se expandem, assim como os elos da corrente, transferindo a energia pelos membros até as extremidades. Além disso, no corpo, sentimos que cada uma das partes se expande individualmente, conectando-se às outras. Por exemplo, os dedos puxam o punho, o punho puxa o cotovelo, o cotovelo puxa o ombro e assim por diante, sempre em expansão suave. O segundo aspecto é o de que a conexão dos elos no movimento se dá de maneira circular. Da mesma forma, utilizar movimentos curvos no corpo ajudam tanto aplicar *song* (sem enrijecer), quanto *kai* (abrindo as articulações).

Enquanto *song* tem a característica da suavidade, *kai* manifesta o elemento ativo da arte marcial e deve ser entendido em relação à energia cinética e não à muscular. Assim, a combinação entre *song* e *kai* define o paradigma *songkai*. Esses dois elementos juntos trazem a ideia da moderação e do equilíbrio entre não-fazer e expandir. O relaxamento, na prática do Tai Chi Chuan, é fundamentalmente entendido e praticado por meio de *songkai*. De acordo com Wayne e Fuerst (2016), esse processo particular de relaxamento ativo proposto pelo *songkai* é o responsável pela eficiência do corpo.

Zhen Manqing³⁷ costumava dizer que a principal fonte de tensão é a vontade de usar os braços para realizar os movimentos, em vez de utilizar o corpo todo coordenado por *yao* (LIAO, 1990). Sugere, ainda, que um dos meios de se atingir o relaxamento (especialmente *song*) é se “esquecer” de que se tem braços.

A sugestão de Zhen faz muito sentido, especialmente em nossa sociedade. A cultura ocidental ainda é fortemente marcada por ideais iluministas, seja nas artes ou

³⁷ Grande mestre de Tai Chi Chuan estilo Yang, médico, poeta, pintor e calígrafo, viveu entre 1902 e 1975.

na ciência. Esse processo culminou na tendência de se valorizar o intelecto e, por consequência, a parte de cima do corpo (acima do tórax, cabeça), em detrimento da corporeidade, representada pela parte de baixo do corpo (vísceras, centro de gravidade). Esses processos históricos, associados a processos naturais (mecanismos de respiração, relação com adrenalina etc.), resultam em uma tendência cultural de acúmulo de tensão muscular (enrijecimento) na parte superior do corpo, especialmente braços e ombros.

Fisicamente, *songkai* produz outros dois resultados muito importantes para o Tai Chi Chuan, especialmente do ponto de vista marcial: equilíbrio e coordenação. Uma vez que se aplique adequadamente *songkai* no corpo todo, a parte de cima do corpo se torna mais suave e flexível, possibilitando que a parte inferior se torne estável (processo chamado de “enraizamento” nas artes marciais). E estar equilibrado será o aspecto que decidirá a eficiência do praticante em uma situação de combate. Quanto mais equilibrado, mais habilidades pode manifestar e maior sua chance de sucesso, seja ao desviar, seja ou redirecionar ou desferir golpes. A coordenação correta entre as partes do corpo durante o movimento, por sua vez, é também aspecto primordial para que o praticante seja capaz de emitir a energia correta durante os golpes. Waysun Liao (1990) diz que a coordenação é a chave para a eficácia do Tai Chi Chuan e sua correta aplicação depende do relaxamento. Liao sugere, ainda, que a coordenação e o relaxamento devem ser praticados durante todas as ações do dia-a-dia.

Além disso, *songkai* também se manifesta no âmbito mental. O relaxamento mental ideal, nesse caso, seria o equilíbrio entre uma mente tranquila, relaxada (*song*) e atenta, focada (*kai*). Esse estado mental de *songkai* é essencial, tanto durante a prática marcial (tomada de decisão para golpear ou desviar, por exemplo), quanto durante a prática meditativa (os aspectos meditativos da prática do Tai Chi Chuan serão abordados mais a frente).

Sobre o relaxamento podemos afirmar que

O Tai Chi aumenta a conscientização sobre suas tensões e dinâmica interna, oferecendo-lhe um conjunto de instrumentos biomecânicos e psicofísicos para administrar as mudanças de forma mais eficiente e relaxada. O Tai Chi não tenta reprimir rigidamente essas dinâmicas sutis, pelo contrário, tenta coordená-las para ajudá-lo a relaxar no fluxo. (WAYNE e FUERST, 2016, p. 73).

5.3. MÉTODO DE TREINAMENTO

A fim de praticar os aspectos da forma do corpo e do relaxamento *songkai*, o sistema de treinamento desenvolvido pela família Yang propõe o uso de posturas fixas. O treinamento de posturas fixas, ao remover a preocupação inicial de aprender e coordenar novos movimentos, dá ao praticante tempo para se concentrar em seu corpo e buscar as sensações dos padrões que vimos anteriormente. Essa prática constitui o treinamento fundamental do Tai Chi Chuan, estabelecendo as bases técnicas nas quais outros aspectos do treinamento serão inseridos.

Além de auxiliar a prática das questões técnicas, as posturas fixas também têm grande potencial meditativo. Como dito anteriormente, conforme o praticante se concentra na sensação de relaxamento, na forma do corpo e no equilíbrio, a mente se foca nesses elementos. Devido a esse foco, a mente e volta cada vez mais para o interior e não se distrai facilmente, aos poucos atingindo o estado meditativo.

A postura mais utilizada no sistema de treinamentos do Tai Chi Chuan é a da árvore, ou abraçar a árvore. Nessa postura, os pés estão paralelos, podendo estar em distância igual à largura dos ombros ou maior (quanto maior a distância entre os pés, maior a exigência física sobre os membros inferiores) e os joelhos estão levemente flexionados. O quadril está encaixado, com uma leve inclinação para frente utilizando a articulação do quadril. A região da lombar fica relaxada (sem exagerar na curvatura) e as costas sutilmente arredondadas enquanto o peito se recolhe. A cabeça se estende para cima e se equilibra na coluna, sem se projetar para frente ou para trás. Os braços ficam estendidos e arredondados à frente do peito, como se envolvessem uma árvore bem larga em um abraço. Os ombros estão relaxados e afundados, com os cotovelos se projetando para fora e para baixo. As mãos ficam próximas, com um pequeno espaço entre elas, e os dedos estendidos e relaxados.

Figura 8 - Postura da árvore



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Em primeiro lugar, deve-se observar o posicionamento do corpo na postura, seguindo os princípios propostos por Yang Chengfu³⁸. A cabeça é puxada suavemente para cima, alongando a coluna; o peito afunda e as costas se arredondam nas escápulas; os ombros estão relaxados e afundados, enquanto os cotovelos se direcionam para fora e para baixo; e a cintura (lombar) solta e relaxada. A união desses quatro princípios fornecerá a configuração mais propícia para a fluidez da respiração e do relaxamento na postura. A respiração é abdominal, tranquila e contínua, beneficiando também o relaxamento físico e mental.

Depois, a atenção se volta para a sensação do *songkai*³⁹ no aspecto físico, buscando a sensação de abrir e estender as articulações, conectando as partes do corpo, enquanto relaxa a musculatura, utilizando apenas a energia necessária para

³⁸ Ver item 4.1.

³⁹ Ver item 4.2.

manter o corpo na postura. Esse relaxamento será fundamental para que se consiga manter a postura por mais tempo, sem cansar a musculatura rapidamente. Ainda, ao diminuir o desconforto físico, o estado meditativo pode ser alcançado mais facilmente. O uso da postura da árvore é o principal método de treinamento de *songkai*.

Também é importante que o praticante busque perceber os aspectos mentais do *songkai* durante esse treinamento. Inicialmente, a mente se ocupa facilmente de verificar a configuração do corpo segundo os princípios de Yang Chengfu. A mente continua focada nas sensações físicas, percebendo e deixando a respiração fluir naturalmente na região abdominal. Essa concentração mental é parte fundamental do treino de postura fixa pois, assim como o corpo necessita treinamento para se fortalecer, a mente exige treinamento para se tornar focada e estável. Quando o corpo começa a cansar e a postura se torna desconfortável, a mente deve se permanecer firme para não vacilar e desistir.

Essa postura deve ser praticada de acordo com as habilidades físicas e mentais da pessoa. Ou seja, pessoas com mais condicionamento físico e mental podem se manter na postura por mais tempo, enquanto pessoas com pouco treinamento devem limitar-se a alguns poucos minutos. Essa orientação se deve ao fato de que, com menos preparo, a pessoa tende a se dispersar e cansar mais rapidamente, perdendo os efeitos positivos do treinamento. Esse aspecto também se relaciona com o elemento do autoconhecimento que é desenvolvido no Tai Chi Chuan.

6. ASPECTOS DA PRÁTICA

O Tai Chi Chuan, sendo um complexo sistema de treinamento, envolve diversos elementos na prática além dos movimentos corporais e golpes marciais. Tradicionalmente, as artes marciais têm sempre relação muito próxima com algum tipo de código de virtudes. Além disso, esse sistema de treinamento também inclui variadas modalidades, incluindo o treinamento com armas, o treinamento individual e o treinamento em dupla, cada uma com um foco diferente na arte. Por fim, a prática do Tai Chi Chuan é notável por suas fortes características meditativas, sendo esse um dos grandes benefícios de sua prática nos dias de hoje.

6.1. CÓDIGO DE VIRTUDE MARCIAL

As grandes modalidades de artes marciais tradicionais costumam ter associados a elas uma espécie de código de conduta. Esses códigos servem para manter o praticante atento às suas responsabilidades quanto as habilidades que desenvolve, buscando evitar abuso de poder ou violência. Buscam desenvolver no praticante, além das capacidades físicas, um senso de justiça, honra e sociedade. No caso do Tai Chi Chuan, falamos do código WuDe⁴⁰.

O código WuDe envolve dois aspectos principais: a Moral da Ação e a Moral da Mente. A Moral da Ação enfatiza a relação do praticante com o professor, os colegas de treino e a sociedade no geral. Traz valores que impedem com que um praticante sério abuse de suas capacidades marciais. Esse aspecto também costumava servir de teste e, quando os mestres percebiam que o aluno não dispunha dessa moral, se recusavam a compartilhar seus ensinamentos. Já a Moral da Mente enfatiza a relação do praticante com o seu próprio treinamento. Por meio dela o indivíduo é capaz de atingir altos níveis de habilidade e autocultivo, desenvolvendo a mente em união com o corpo.

A Moral da Ação inclui as virtudes da Humildade, para respeitar a tradição, se esquivar do orgulho e prepotência e manter-se em aprendizado constante; do Respeito, simbolizado no cumprimento tradicional, para se estabelecer relações enriquecedoras entre as pessoas; da Retidão, para se ter clareza sobre a razão e motivação corretas e manter-se firme nessa decisão; da Confiança, para a construção e fortalecimento do respeito e caráter; e da Lealdade, sendo a base para a confiança e o senso de honra.

A Moral da Mente inclui as virtudes da Vontade, como uma motivação forte e verdadeira para a prática; da Perseverança, enquanto a motivação supre a fagulha inicial, a Perseverança será responsável pelo desenvolvimento ininterrupto do praticante; da Resistência, ajuda na autossuperação e para vencer os desafios que aparecerão no percurso; da Paciência, para saber que os resultados levam tempo para serem produzidos e percebidos, sendo a chave para o aprendizado e desenvolvimento da mente; e da Coragem, para encarmos nossas dificuldades e

⁴⁰ 武德, "moral marcial"

falhas, trabalhando em nossas fraquezas e superando nossos inimigos internos como a raiva, medo e a preguiça.

É notável em sua estrutura que o código WuDe enfatiza valores e comportamentos que proporcionam convívio social mais harmonioso, mas também ajuda com que o praticante cresça individualmente, trilhando seu caminho de autoconhecimento. Essas práticas partem do princípio filosófico de que, uma vez que cada indivíduo de uma sociedade tenha atingido um alto patamar de realização pessoal, essa sociedade prosperará e a qualidade de vida melhorará. Muitas das virtudes apresentadas buscam dar suporte ao praticante nesse caminho, enquanto outras favorecem um fortalecimento mental. Observar tais orientações é indispensável para qualquer praticante de artes marciais.

6.2. SISTEMA DE TREINAMENTO

Na tradição da família Yang, o treino do Tai Chi Chuan é realizado de diversas maneiras a fim de facilitar o desenvolvimento integral do praticante. Esse sistema de treinamento envolve, além do estudo teórico, as práticas individuais de sequências de mãos livres e armas, as práticas em dupla e as práticas meditativas. Por meio desse complexo sistema de atividades, diversos aspectos da arte marcial são abordados de diferentes maneiras, de acordo com a necessidade.

O estudo teórico envolve compreender os aspectos filosóficos por trás do funcionamento da arte. Nessa categoria estão incluídos os estudos sobre YinYang, os Clássicos, fundamentos da medicina chinesa, código WuDe, contextos culturais e históricos e princípios básicos do Tai Chi Chuan. Apesar de ser considerado uma prática física, o Tai Chi Chuan inclui uma série de conhecimentos filosóficos que, para serem incorporados na prática, devem ser compreendidos intelectualmente primeiro. Ainda, é muito importante que o praticante conheça o histórico da arte marcial e como ela se desenvolveu no contexto tradicional ao qual pertence, incentivando o respeito e reverência aos mestres anteriores.

As práticas individuais envolvem, principalmente, o treino das formas, ou *taolu*⁴¹. Trata-se de sequências de movimentos desenvolvidas pelos mestres com a

⁴¹ 套路

finalidade de praticar a essência e as técnicas de determinado estilo. As formas do estilo da família Yang foram desenvolvidas e atualizadas visando principalmente o desenvolvimento da saúde física e mental. As formas propõem um meio de materializar os princípios filosóficos, permitindo com que os treinemos.

Os movimentos das formas se apresentam de maneira encadeada, sem rupturas na sequência ou ritmo e geralmente executadas lentamente, demonstrando as constantes mudanças entre YinYang. Durante o treino das formas, o praticante observa a aplicação dos princípios de funcionamento do corpo (Dez Princípios Essenciais de Yang Chengfu⁴²), desenvolvendo também os aspectos de relaxamento, coordenação, concentração, consciência corporal, fortalecimento, flexibilidade e calma mental.

A prática de formas envolve formas de mãos livres (com 10, 13, 16, 22, 26, 49 ou 103 movimentos) e as formas com armas (espada, sabre e bastão). No treino das formas de mãos livres, o praticante estará treinando os princípios básicos de funcionamento e coordenação do corpo, as interações entre YinYang, atenção, consciência, calma e relaxamento. Por serem formas de prática individual e mais simples, o praticante tem a oportunidade de concentrar-se completamente da atividade em questão.

As formas com armas, ao acrescentar um elemento externo ao corpo, propõem outro grau de complexidade. Nesses casos, o praticante deve administrar o equipamento em relação ao próprio corpo durante vários tipos de movimentos, ainda observando os princípios de relaxamento e coordenação.

Manipular um instrumento como a espada requer profundo entendimento do equilíbrio entre YinYang. É dito que a forma de espada é, na verdade, um princípio: “a união do homem com a natureza, o equilíbrio do corpo com o espírito, a alternância natural entre movimento e serenidade” (LAZZARI, 2009, p. 104). Essa forma requer graciosidade e destreza para mover a espada de forma fluida e eficiente. A forma de sabre, tendo como características os movimentos intensos, exige grande resistência física e proporciona o entendimento do potencial da aplicação da energia corporal por meio da coordenação entre o corpo e arma. Os treinos com bastão também favorecem a prática da aplicação de energia, sendo o instrumento mais versátil de todos. Devido

⁴² Ver item 4.1.

a sua flexibilidade, é possível observarmos se a coordenação do movimento e aplicação da energia estão corretas, pois o corpo do bastão enverga e a ponta vibra.

6.3. MEDITAÇÃO

A meditação é, de forma geral, uma prática com o fim de tornar a mente presente e calma. Não se trata de um estado de ausência de pensamentos, como muitas vezes se é propagado pela mídia. Tampouco é uma prática religiosa, sendo de fato um profundo estado de calma no qual a consciência está completamente dedicada ao presente, às percepções do corpo, às tarefas executadas, à respiração etc. Assim, uma prática meditativa não se restringe a ficar sentado de pernas cruzadas e olhos fechados recitando mantras. Na verdade, é possível buscar o estado meditativo em qualquer momento do seu dia, como quando comemos buscando perceber os sabores e texturas da comida ou quando escovamos os dentes percebendo o estímulo das cerdas da escova na gengiva. Nesses casos, a percepção é expandida, a mente focada e centrada.

O Tai Chi Chuan, sendo uma arte marcial interna, favorece a produção do estado meditativo. Praticado de maneira lenta, coordenada e com ritmo constante, esse treino requer uma mente completamente presente e consciente para que seja praticado de maneira eficiente. Por essas características, o Tai Chi Chuan é muitas vezes chamado de meditação em movimento.

Inicialmente, o processo de aprendizado dos movimentos complexos e princípios pode exigir um pouco mais da mente, deixando-a mais preocupada com o aprendizado e memorização do que com o processo meditativo. No entanto, conforme o praticante se torna seguro dos movimentos, sem precisar dedicar tanta atenção à execução, o aspecto meditativo se realiza.

Os fundamentos filosóficos do Tai Chi Chuan contribuem diretamente para a influência da prática no estado mental. Na filosofia e medicina chinesas, a mente é parte indissociável do corpo, formando uma unidade, o homem. Para a medicina chinesa, problemas de saúde podem ser diagnosticados pela vitalidade expressada no olhar do paciente. Além disso, as estruturas fisiológicas como órgãos e vísceras

têm emoções (como raiva, tristeza etc.) associadas às suas funções. Assim como YinYang, a matéria e o espírito são complementares.

Além disso, pesquisas recentes apontam a relação entre a prática de Tai Chi Chuan e a plasticidade cerebral⁴³. Essa influência vai desde o retardamento do declínio da atividade cerebral associado ao envelhecimento (LAM et al, 2011), melhorias nas funções cognitivas como atenção, concentração e rastreamento mental (TAYLOR-PILIAE et al, 2010) até a melhoria da memória (MAN et al, 2009). A prática de exercícios físicos desse tipo também é responsável pela melhoria da aptidão motora (equilíbrio, velocidade, coordenação, agilidade e força) (VOELCKER-REHAGE et al, 2011). Estudos sugerem que o impacto do treino do Tai Chi Chuan, que combina a capacidade aeróbica e motora, está por trás de um melhor desempenho em funções executivas como memória, raciocínio, execução de tarefas, movimentação e resolução de problemas (VOELCKER-REHAGE et al, 2011).

Além disso, alguns estudos de Wang et al (2010) e Zhang et al (2012) mostraram que a prática do Tai Chi Chuan está associada à redução dos níveis de estresse e ansiedade. O estresse está diretamente ligado à produção e liberação do cortisol pelas glândulas suprarrenais. O cortisol, diferentemente da adrenalina que é rapidamente metabolizada, permanece no cérebro por bastante tempo uma vez que chega até lá por meio da corrente sanguínea. Os principais efeitos negativos do cortisol no cérebro são associados à dificuldade em produzir novas memórias, acessar as antigas e lesões ao hipocampo, área do cérebro fundamental para o aprendizado (WAYNE e FUERST, 2016).

Por fim, outro aspecto de cunho meditativo importante é o da imagem mental. Como mencionado antes, assim que o praticante supera o estágio de aprender e memorizar os movimentos, sua mente poderá se manter tranquila enquanto passa de uma postura para a outra. Lembrando que se trata de uma arte marcial, nesse estágio de desenvolvimento o praticante é incentivado a adicionar a intenção dos ataques e/ou defesas sendo executadas.

Com a prática, os movimentos se tornam indissociáveis da intenção, sendo a intenção a origem do movimento. Nesse momento, não há diferença entre “pensar”

⁴³ A capacidade que o cérebro tem de mudar e se moldar de acordo com as experiências e atividades às quais é submetido

ou “querer” se mover e o movimento. Esse estado é semelhante ao descrito por alguns autores como “fluxo”, estado no qual o indivíduo experimenta presença absoluta durante uma atividade, favorecendo foco, efetividade e prazer. Esse processo é fundamental para a diferenciação da energia usada no Tai Chi Chuan gerada por meio da coordenação do corpo todo e da força física gerada apenas pelos músculos.

O recurso da visualização que a prática do Tai Chi Chuan pressupõe também é apontado como sendo um fator de melhora do movimento real, mesmo na ausência do dito movimento. Pesquisas revelam que o treino mental, por meio da visualização do movimento, pode alterar a estrutura e o funcionamento do cérebro. Essa ferramenta tem sido amplamente aplicada para melhorar o desempenho esportivo e tem, inclusive, sido vista como promissora na reabilitação de males como a doença de Parkinson (SCHUSTER et al, 2011). Outros estudos, como os de Mulder et al (2005) e Jeannerod (1995 e 2001) sugerem que o impacto do treinamento de movimento ocorre principalmente no cérebro. Assim, um movimento consciente surte muito mais efeito no aprendizado das funções motoras do que um movimento repetido sem o uso de intenção ou visualização.

PARTE III – DISCUSSÃO E CONVERGÊNCIAS ENTRE AS PRÁTICAS

Nas Partes I e II pudemos observar a seleção das principais bases e fundamentos das duas artes, Tai Chi Chuan e violoncelo, que a presente dissertação aborda. Nessa parte do texto, o autor busca estabelecer as relações entre o treino do Tai Chi Chuan e o estudo do violoncelo. Para tanto, dispôs principalmente de todas as informações colhidas durante a fase da pesquisa que produziu as Partes I e II do texto, mas também sem abrir mão da própria experiência, estando envolvido com as duas práticas por bastante tempo.

Destaca-se que, para fins de organização de conteúdo, buscou-se manter uma estrutura de análise similar às praticadas nas outras duas partes do texto. Espera-se que esse recurso facilite a construção das relações propostas nessa discussão.

7. ASPECTOS FUNDAMENTAIS

Apesar de terem origens e finalidades bastante diferentes, é notável a semelhança entre os princípios de uso do corpo nas duas práticas. Assim, podemos facilmente traçar paralelos entre os fundamentos técnicos.

Quando consideramos o uso da cintura na prática do violoncelo, destacamos que suas funções principais são as de coordenar os movimentos, agrupando-os e transferir a energia gerada nas pernas para os braços e mãos, conectando a parte inferior e superior do corpo. Da mesma forma, o princípio do Tai Chi Chuan chamado de relaxar a cintura destaca a importância do uso na cintura na arte marcial também para coordenar e aumentar a eficiência dos movimentos. O princípio também propõe o conceito de relaxamento como a eliminação de tensões desnecessárias e sua relação com a tensesidade, facilitando o uso dos grupos musculares que, no Tai Chi Chuan, se denominam cintura.

A consciência e sensibilidade da região da cintura também é primordial para o violoncelista devido à tendência que se observa em muitos músicos de executar uma hiperlordose da coluna lombar (projetar a lombar para frente). Esse tipo de configuração com tensão excessiva prejudicará diretamente o relaxamento de toda a musculatura das costas e dos braços, restringindo a liberdade de movimentação. Além

disso, por ser uma região que culturalmente não temos muita consciência ou uso, as práticas de uso da cintura propostas pelo Tai Chi Chuan são uma boa oportunidade de desenvolvermos a consciência dessa região do corpo.

Seguindo a sugestão de Suetholz (2015), percebemos que o posicionamento da musculatura das costas influencia diretamente nos movimentos dos braços. Por essa conexão, podemos criar a sensação de facilidade nesses movimentos. Nesse mesmo sentido, o princípio marcial de arredondar suavemente as costas e afundar o peito sugere uma configuração que propicie a conexão entre as partes do corpo, seguindo também a ideia da tensegridade.

Ainda, a configuração mais equilibrada entre as costas e o peito traz sensibilidade para que se perceba tensões nessa região. Dessa forma, fica mais fácil evitar a execução de hiperlordose da coluna torácica (projetar o peito para fora, com os ombros muito para trás), posição que prejudica a mobilidade dos braços.

Além disso, como observado, essa conexão das costas com o resto do corpo facilita a distribuição de esforço, o fluxo da respiração e a organização geral do corpo. Sobretudo, a sensação de espaço que se cria na parte da frente do corpo permite que o diafragma trabalhe com mais eficiência, produzindo uma respiração mais profunda e tranquila. Esse espaço também beneficia a aplicação do peso do braço na corda, em vez da força dos dedos apertando contra o polegar. Isso se dá principalmente pela conexão direta que se estabelece entre o centro de gravidade, os músculos das costas e as articulações do braço.

Os princípios que falam a respeito do posicionamento dos ombros e cotovelos também ecoam um no outro. Assim como Tortelier (1992) sugere que os ombros sejam mantidos em uma posição mais baixa sempre que possível, o princípio do Tai Chi Chuan de afundar ombros e abaixar os cotovelos orienta o mesmo. Ambos os princípios se preocupam em criar uma linha de conexão direta entre a energia que vem das costas e as mãos, evitando ângulos acentuados nas articulações e facilitando na conexão entre a musculatura das costas, o peso dos braços e a corda.

Seguindo essas orientações, as escápulas permanecem com maior amplitude de movimento, resultando em maior liberdade e mobilidade para os membros superiores. Manter os ombros baixos também é apontado como um meio de prevenir lesões nos grupos do manguito rotador, além de influenciar a liberdade de

movimentação e equilíbrio da cabeça e auxiliar na redução das tensões excessivas na região do pescoço.

Ainda, a sugestão que Sweeney (2007) faz de utilizar o serrátil anterior em vez do peitoral menor⁴⁴ é especialmente importante. A frequente ativação do peitoral menor ocasionará um encurtamento nessa musculatura, resultado em um desequilíbrio postural com a musculatura das costas, que precisará se estender cada vez mais para compensar o encurtamento. Com a musculatura do peitoral menor encurtada, a amplitude de movimentação do ombro também será bastante limitada.

Por fim, Sazer (2003) e Suetholz sugerem a expansão da espinha e o posicionamento mais neutro da cabeça em relação aos ombros. Essas orientações se justificam por resultar em movimentos muito mais livres e equilibrados, beneficiando a conexão do corpo todo. Da mesma forma, o princípio do Tai Chi Chuan que sugere a suspensão da cabeça também ilustra um alinhamento natural do pescoço com o resto da espinha, facilitando o fluxo da respiração, a administração do centro de gravidade do corpo, a manutenção da flexibilidade e o equilíbrio com a musculatura do pescoço, ombros e costas. Além disso, a suspensão da cabeça também favorece os princípios de coordenação, ajudando a unificar o corpo todo ao movimentar-se.

Anos de estudo de um instrumento musical muitas vezes pode resultar em concepções ou condições médicas que limitem a liberdade de movimentação do músico. Somado a isso, o foco na técnica instrumental também pode levar à perda da consciência do próprio corpo. Nesse sentido, as práticas e princípios envolvidos no treino do Tai Chi Chuan parecem ser uma alternativa saudável para repensar os fundamentos da movimentação sem influência das exigências artísticas do instrumento.

Quando observamos o princípio do relaxamento *songkai* praticado no Tai Chi Chuan, facilmente podemos estabelecer relação com as necessidades do violoncelista. Tocar um instrumento exige movimentação e, por isso, não é possível ser feito em um estado de relaxamento completo, sem ação muscular. No entanto, ao exigir movimentos precisos e fluidos, qualquer tensão e enrijecimento desnecessário será prejudicial para o controle e o resultado dos mesmos.

⁴⁴ Ver item 5.1.3.

Assim, o treinamento do relaxamento *songkai* proposto pela tradição do Tai Chi Chuan busca facilitar ao praticante o entendimento do ponto de equilíbrio entre fazer e não fazer, expandir e recolher, usar apenas o tônus muscular suficiente, mantendo a mobilidade. A aplicação desse princípio aumentará a eficiência dos movimentos e potencializará os benefícios à saúde, melhorando a qualidade de vida em geral.

Todos esses resultados são muito desejáveis ao violoncelista. Grande parte dos músicos sofre constantemente de dores e problemas musculoesqueléticos. E, como foi visto anteriormente com o estudo de López e Martínez (2013), altos níveis de consciência corporal estão associados à menor incidência de lesões em estudantes de música. Além disso, a maior mobilidade, sensibilidade e consciência proporcionadas pelo estado de relaxamento ativo *songkai* parece facilitar a solução de dificuldades técnicas ao violoncelo.

8. ASPECTOS ESTÉTICO-FILOSÓFICOS

Conforme vimos, Pleeth (1992) destaca veementemente a importância de não separarmos os conceitos de técnica e de musicalidade ao abordar o estudo do repertório do violoncelo. Esse autor ressalta que, apesar de muitas vezes observarmos discursos nos quais esses dois elementos são vistos como opostos, eles são, na verdade, parte de uma coisa só. Assim, a perspectiva técnico-mecânica é indissociável dos elementos artístico-musicais, já que um estará constantemente contribuindo e definindo o outro. Também é ressaltado o fato de que os recursos técnicos são sempre desenvolvidos a partir das necessidades musicais e nunca o inverso.

Mantel (1995) e Sazer, de forma semelhante, orientam que se busque a unidade em vez da separação, especialmente no que se refere ao uso do corpo. Integrar e coordenar os opostos do corpo (lado direito e esquerdo, parte de cima e de baixo) é fundamental para que seja possível executar movimentos livres e fluidos. O equilíbrio entre a suavidade/recolhimento e a vivacidade/expansão no corpo também é central ao refletirmos a respeito de como relaxar ao tocar um instrumento. O ponto médio, proposto por *songkai*, aquele em que não há flacidez tampouco rigidez excessiva, parece ser o ponto ideal para a execução instrumental também.

Nesse mesmo sentido, a compreensão da teoria de YinYang envolvida no Tai Chi Chuan facilita a aplicação dos conceitos de unidade. A percepção de que os aspectos da técnica e da musicalidade ou os lados opostos do corpo são duas partes que integram um todo torna mais simples a coordenação e eficiência dos movimentos. Da unidade surge o equilíbrio: a alternância entre momentos com energia mais ativa e outros mais passiva, momentos de intensidade e calma. Biaggi (2020) indica esse equilíbrio como ideal para a prática musical.

Por outro lado, observar como as energias Yin e Yang interagem e se equilibram ao nosso redor fornece informações importantes a respeito da plasticidade da arte. A música, sendo uma expressão artística, requer certa flexibilidade e capacidade de se adaptar ao que o artista queira expressar. Seja nas relações entre intensidade do som (forte ou piano), andamentos (rápido ou lento), figuras rítmicas (curta ou longa), os dois polos estão sempre em intercâmbio, conferindo vida e energia para a execução musical. No entanto, só a partir da consciência dessas relações é possível manipulá-las de acordo com a necessidade. Essa maneira de interpretar o mundo e a natureza pode prover mais sensibilidade a essas mudanças.

As sugestões de Mantel e Sazer a respeito do envolvimento da base (pernas) no movimento final dos braços dialoga diretamente com os Clássicos do Tai Chi Chuan. Esses autores recomendam que se mantivermos uma base estável, flexível e conectada ao resto do corpo, poderemos executar movimentos mais eficientes e relaxados com a parte superior do corpo. Em concordância, o texto Clássico que diz que todo movimento tem origem nas pernas, percorre o corpo todo, se moldando, para, enfim, se manifestar nas mãos⁴⁵, busca estabelecer a relação entre tudo o que acontece na base com os resultados expressos nos braços e mãos.

Ross Harbaugh (2003), professor de violoncelo na Universidade de Miami e praticante de Tai Chi Chuan, diz que o violoncelista tem muito a ganhar concentrando sua consciência nas solas dos pés e na base do corpo, especialmente no que se diz respeito à transferência de energia, estabilidade e flexibilidade enquanto se toca o instrumento. Compreendendo e sabendo coordenar essa transferência de energia, é observado o aumento da facilidade, suavidade, fluidez e flexibilidade na movimentação. Sendo esse nível de consciência corporal bastante refinado, o treino

⁴⁵ Ver item 4.3.

dele sem a influência do instrumento musical pode ser um ótimo recurso para o desenvolvimento do mesmo.

Muitos dos textos Clássicos destacam a adaptabilidade e a suavidade como objetivo da prática. Nomes de movimentos e práticas que evocam figuras da natureza também tentam despertar ideias de fluidez e flexibilidade. No geral, esses são valores dos quais o violoncelista pode se beneficiar durante a execução instrumental, seja por expressões artísticas mais ricas ou por concepções de movimento mais livres e saudáveis.

9. ASPECTOS DA PRÁTICA

Os Ingredientes Ativos, organizados e propostos por Wayne e Fuerst (2016), nos ajudam a estabelecer paralelos muito claros com as necessidades do dia a dia de um violoncelista.

A Conscientização, fundamental para a execução de qualquer movimento do Tai Chi Chuan, beneficia a melhoria da consciência corporal e o estado de atenção plena. Como vimos anteriormente, o estudo de López e Martinez (2013) apresentou uma relação direta entre o aumento dos níveis de consciência corporal e a redução de lesões em estudantes de música.⁴⁶ Dessa maneira, o aspecto da conscientização observado por Wayne e Fuerst representa um potente aliado do instrumentista.

A atenção plena, por sua vez, também experimentada por consequência da conscientização, parece guardar muitas semelhanças ao chamado estado de fluxo. Abel Moraes, pesquisador do estado de fluxo e violoncelista, sugere que um dos níveis de fluxo, o “transpessoal”, é percebido quando “o indivíduo experimenta uma integração ainda mais ampla de si mesmo com a situação que vive no momento, ou com o ‘todo’ da experiência” (MORAES, 2000, p. 40). Moraes explica que ainda há um estágio mais profundo da consciência, denominado de unidade, estado no qual o instrumentista se sente completa e naturalmente integrado ao momento da performance, auxiliando-o a manifestar seu potencial.

⁴⁶ Ver item 2.

A mentalização e visualização prévia propostas pela Intenção sugerem que o resultado do movimento corporal é definido principalmente pelos processos mentais que o originaram. Movimentos planejados e executados com intenção clara, então, têm chances maiores de serem bem-sucedidos. Como Biaggi indica, a visualização prévia dos movimentos “pode ajudar na integração entre pensamento, intuição musical, gestos corporais e realização interpretativa da música” (BIAGGI, 2020, p. 109).

Ainda, a Intenção também facilita o estudo mental, aquele em que não se utiliza diretamente o instrumento para praticar aspectos da performance. Mulder et al (2005), Schuster et al (2011), Jeannerod (2001) e Page et al (2007) sugerem que o estímulo cerebral produzido pela mentalização de um movimento é semelhante ao daquele produzido pela realização desse mesmo movimento.

Esses estudos corroboram as discussões sobre o uso do estudo mental associado a um instrumento musical, como as propostas por Malva Freymuth (1999). Freymuth (1999) mostra, em seu livro “Mental Practice and Imagery for Musicians”, que o estudo mental é fundamental para otimizar o tempo de estudo, melhorar a performance e evitar lesões. Ainda, apresenta uma série de ferramentas que podem ser utilizadas com a finalidade de desenvolver o hábito do estudo mental

A respeito da Integração Estrutural há de se destacar a importância da unificação do corpo, especialmente aquela relacionada ao princípio da tensesidade, e da coordenação dos movimentos envolvendo o corpo todo. Devemos considerar, nesse caso, todas as análises biomecânicas dos princípios do Tai Chi Chuan realizadas anteriormente nesse texto e as orientações presentes nos clássicos a respeito da coordenação que dizem que o movimento começa nos pés e percorrem o corpo todo como uma onda até serem expressos nas mãos. Harbaugh (2003) sugere que essa integração e coordenação podem ser de grande benefício para o desempenho do violoncelista.

O Relaxamento Ativo e o fundamento do *songkai*⁴⁷ ilustram perfeitamente o tipo de relaxamento que um instrumentista precisa: um que não apresente flacidez, pois a prática do instrumento exige aplicação de muita energia, mas um que não apresente rigidez, já que excessos de tensão prejudicam a capacidade de se mover com

⁴⁷ Ver item 5.2.

liberdade. Esse ponto de equilíbrio entre a soltura *song* e a abertura *kai* pode ser encontrado em qualquer situação e sempre dependerá da necessidade específica da ação. Assim, por vezes, pode ser necessário um elemento mais ativo, mas ainda assim devemos ter consciência de que esse aspecto é equilibrado por um elemento mais passivo. Além disso, a eliminação das tensões desnecessárias torna o corpo mais flexível.

Os aspectos de Força e Flexibilidade desenvolvidos no Tai Chi Chuan também parecem ser benéficos para o violoncelista. O estudo de Andersen et al (2017), realizado com músicos da Odense Symphony Orchestra, concluiu que treinamentos de força organizados para músicos podem produzir efeitos positivos na prática do instrumento, observados por cerca de 50% dos participantes. O estudo também destaca que o aumento da capacidade funcional é relacionado ao aumento da produtividade e à redução do esforço percebido ao realizar as atividades.

Foxman e Burgel (2006) publicaram um estudo que correlaciona aspectos intrínsecos, como baixos níveis de força e flexibilidade do músico, à presença de disfunções musculoesqueléticas associadas à prática de instrumento musical. As autoras associam essas disfunções às exigências da profissão que incluem grande carga de movimentos repetitivos, adoção de posturas incorretas e estresse postural prolongado.

Outro estudo, de Brandfonbrener (2003), indica a falta de condicionamento físico do músico como sendo um fator de risco para o surgimento de problemas musculoesqueléticos. A autora destaca que violoncelistas podem enfrentar fadiga e dores nas costas em decorrência da falta de condicionamento muscular.

Os estudos mencionados acima, quando comparados aos produzidos por Lan et al (2008), Wang (2010)⁴⁸ e Wayne e Fuerst, mostram que o condicionamento físico adquirido com a prática do Tai Chi Chuan impacta positivamente tanto na prevenção das disfunções musculoesqueléticas quanto no desempenho em geral do músico.

A Respiração mais natural e fluida, utilizada no Tai Chi Chuan e observada por Wayne e Fuerst, apresenta diversos benefícios, observados, inclusive, nos estudos de Tzelepis et al (1996), Osada et al (2011) e Mehling et al (2005)⁴⁹. As influências

⁴⁸ Ver item 4.5.

⁴⁹ Ver item 4.6.

positivas da respiração diafragmática se estendem da conscientização e os estados de atenção plena até no alívio de tensões desnecessárias e na liberdade de movimento, como destacam Suetholz (2015) e Sazer (2003).

Biaggi destaca uma importante função da respiração na prática musical:

Quando o músico toca, ele expressa suas ideias e suas emoções por meio das frases musicais. Ao conectar a mente e a respiração aos movimentos do corpo, utilizando sua totalidade (corpo, mente e ação) para os exercícios, as frases musicais podem ser construídas com maior consciência e gestual adequado. (BIAGGI, 2020, p. 107)

A autora segue relacionando a respiração antes do ataque de uma nota ao caráter e emoção que a nota expressará.

Harbaugh chama atenção para o fato de que a respiração é importante tanto para soltar a musculatura quanto para dar energia para a mente e o corpo. Destaca também que frequentemente músicos esquecem de respirar enquanto tocam devido ao fato de não reconhecerem que a respiração pode ser também uma ação consciente. O autor relaciona o ciclo da respiração com a mudança do arco durante um legato: o movimento do arco é sempre contínuo e a mudança de direção exige uma desaceleração do movimento para ser executada. Da mesma forma, a respiração flui continuamente e as mudanças entre a inspiração e expiração são suaves.

Assim, a consciência e a fluidez da respiração também são reconhecidas como recursos de máxima importância para o músico. A prática do Tai Chi Chuan, nesse caso, se apresenta como ferramenta para a conscientização da respiração sem que o músico seja influenciado, ao menos no primeiro momento, pelas concepções musicais prévias e hábitos adquiridos no uso do instrumento.

O Código WuDe⁵⁰, por sua vez, também parece oferecer benefícios para o instrumentista. A Moral da Ação (Humildade, Respeito, Retidão, Confiança e Lealdade) orientam o estabelecimento de relações saudáveis e produtivas com outros indivíduos.

Seja na relação de um aluno com seu professor de instrumento, ou entre colegas de profissão em uma orquestra ou grupo de câmara, essas virtudes são indispensáveis para o profissionalismo e condições sociais adequadas de trabalho. Como nas artes marciais, em que há certa competição esportiva, a Moral da Ação

⁵⁰ Ver item 6.1.

auxilia o músico a reconhecer que a competitividade artística deve ser pautada pelo respeito, companheirismo e vontade mútua de crescimento, em vez de vitória e destruição.

A Moral da Mente (Vontade, Perseverança, Resistência, Paciência e Coragem), ao se focar na dinâmica interna do próprio praticante, busca promover níveis elevados de autoconhecimento, tornando o praticante mais resiliente e sábio, aprendendo a lidar e superar as próprias limitações e reconhecer seu próprio processo de desenvolvimento.

De forma muito semelhante, o músico precisa ser capaz de ter disciplina, criar rotinas adequadas de estudo, adaptadas às necessidades do momento profissional no qual está vivendo e desenvolver ferramentas para, apesar das situações adversas que a vida sempre apresenta, ser capaz de manter seus estudos e seu desenvolvimento com dedicação. O Código de Virtudes Marciais, então, representa para o violoncelista uma ferramenta muito eficiente no que diz respeito ao enfrentamento de dificuldades e desenvolvimento de boas práticas profissionais.

As diferentes práticas envolvidas no sistema de treinamento do Tai Chi Chuan da família Yang foram pensadas de maneira que o praticante possa muito claramente perceber seus objetivos, métodos e resultados. Ao organizar o estudo teórico por etapas e tópicos definidos, por exemplo, esse sistema torna possível que um praticante ocidental, não familiarizado com a cultura chinesa, possa se apropriar dos conhecimentos teóricos e aplicá-los durante sua prática.

Além disso, ao compreender práticas bastante diversas, como posturas fixas, sequências pré-definidas e o uso de armas, o sistema de treinamento busca cobrir todos os fundamentos e pontos de vista necessários para que o praticante seja capaz de se desenvolver satisfatoriamente na arte. Há de se destacar, especialmente, o treino com armas, pois, inserindo um objeto externo ao corpo, podemos aprender como manipulá-lo da forma mais natural e eficiente.

A clareza didática que define o sistema de ensino da família Yang nos faz refletir a respeito da maneira com que o violoncelista organiza seu estudo. Miklaszewski (1989), membro da Frederick Chopin Academy of Music da Polônia, publicou um estudo no qual acompanha e analisa o processo de preparo da performance de um estudante de piano. O autor concluiu que por meio de um processo de divisão da peça

em trechos, agrupados por características formais, técnicas ou de dificuldade e o estabelecimento claro de objetivos e soluções para cada trecho, o estudante conseguiu atingir uma performance altamente satisfatória em um tempo relativamente curto.

Com o mesmo objetivo, obras como as de Bruser (1997), tentam abordar o estudo da prática instrumental de uma maneira organizada e clara. A autora propõe uma série de reflexões que envolvem desde reconhecer suas limitações e características individuais até aspectos básicos da mecânica e uso do corpo. Essa obra busca, por meio da organização e reflexão cuidadosa dos processos de prática musical, atingir uma performance satisfatória e natural, especialmente para o músico⁵¹.

É possível observar que a preocupação da tradição da família Yang em organizar detalhadamente as etapas do aprendizado e prática do Tai Chi Chuan ecoam nos músicos. Dessa forma, visualizando e fazendo parte do sistema de treinamento do Tai Chi Chuan, o instrumentista pode ter diversas percepções a respeito de métodos e prioridades. Essas percepções podem ser facilmente traduzidas para a maneira como ele organiza o próprio estudo do instrumento.

Outro valioso aspecto da prática do Tai Chi Chuan é o elemento meditativo envolvido nos treinos. É notável a alta incidência de transtornos de ansiedade em músicos, especialmente a ansiedade de performance, como o estudo de Lockwood (1989) destaca⁵². Estudos como os de Kemenade, Son e Heesch (1995) e James (1998) ressaltam o quanto prejudicial pode ser a ansiedade para o desempenho profissional do músico. O fato de que a ansiedade deve ser cuidada com atenção parece ser consenso entre os estudiosos.

O estudo de Diaz (2018) propõe o Tai Chi Chuan como um recurso de controle da ansiedade devido aos aspectos meditativos dessa prática. Como vimos, o treino de uma arte marcial como o Tai Chi Chuan exige muita atenção durante os movimentos a fim de executá-los de maneira coordenada. Além disso, os movimentos lentos funcionam praticam a paciência e a calma mental, com a mente completamente

⁵¹ A autora busca desenvolver a sensação de felicidade e conquista no instrumentista.

⁵² Ver item 1.2.

concentrada no momento presente e nos movimentos corporais. Essas características propiciam o estado de atenção plena e o desenvolvimento da propriocepção⁵³.

Ainda, todo movimento do Tai Chi Chuan tem uma intenção marcial que o praticante visualiza enquanto o executa. A prática da visualização e da imagem mental dos movimentos também se apresenta como benéfica para o violoncelista, como notado por Freymuth⁵⁴. Sob essa perspectiva, os elementos meditativos envolvidos no treino do Tai Chi Chuan parecem ser de grande valia para o enfrentamento da ansiedade, frequentemente experimentada pelos músicos em geral.

Por fim, a lentidão com que se pratica os movimentos do Tai Chi Chuan também pode ser benéfica para o violoncelista. A prática lenta da arte marcial favorece estágios de calma e tranquilidade mental, além de permitir com que o praticante tenha tempo de perceber o próprio relaxamento e coordenação durante a execução dos movimentos. Como apontado por Souza (2020)⁵⁵, o estudo lento do instrumento também apresenta benefícios semelhantes, atuando diretamente nos processos de aprendizado e memorização do sistema neurológico. Apesar disso, sabemos que estudar lentamente exige paciência e atenção, habilidades bastante desenvolvidas durante a prática do Tai Chi Chuan.

⁵³ Capacidade de perceber o próprio corpo, o posicionamento, aplicação de forças musculares, tensões, movimento etc.

⁵⁴ Ver itens 1.1 e 9.

⁵⁵ Ver item 1.1.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa dissertação tentou reconhecer alguns fundamentos do estudo de violoncelo e da prática do Tai Chi Chuan, a fim de traçar possíveis paralelos entre duas práticas aparentemente tão distintas. Para tanto, foi realizada uma abordagem bibliográfica nas principais referências bibliográficas de ambas as práticas, sem renunciar à experiência que o autor tem nessas áreas. Após organizar os aspectos fundamentais de cada uma, alguns paralelos entre elas foram estabelecidos, buscando compreender em que pontos havia consonâncias entre as práticas.

O objetivo principal desse trabalho foi o de fornecer ao violoncelista recursos alternativos e mais integrativos para a construção de conceitos de estudo e performance mais saudáveis e satisfatórios. Supôs-se que a prática do Tai Chi Chuan poderia desempenhar esse papel, enriquecendo e facilitando o resultado musical do instrumentista e contribuindo para seu bem-estar geral.

Observa-se na bibliografia que trata de performance do violoncelo a preocupação em delimitar os aspectos centrais de uma boa prática instrumental em si, ou seja, uma abordagem técnica. Frequentemente isso acontece sem que se considere a busca pela estética musical, muito menos da integridade física do músico e lógica dos movimentos em si para a criação de um gestual em serviço da ideal musical. Esse fato costuma resultar em diversas dificuldades enfrentadas pelos músicos em sua carreira, como por exemplo lesões ou disfunções musculoesqueléticas, além de transtornos de ansiedade.

Autores como Gerhard Mantel (1995), William Pleeth (1992), Victor Sazer (2003) e Robert Suetholz (2015), entre outros, tem buscado abordagens que sejam mais integrativas tanto do ponto de vista estético-artístico quanto do ponto de vista da saúde em geral do músico. Essas abordagens apresentam como característica comum compreender a prática musical como sendo resultado da interação de uma série de fatores intrínsecos ao músico, como sua concepção corporal, maneiras de configurar a forma do corpo e dos movimentos, aspectos mentais etc.

É importante considerar que o estudo de um instrumento compreende mais do que o fato de tocar o instrumento em si. Entender a relação indissociável entre elementos da técnica (aspecto físico) e da estética musical (aspecto mental) contribui

para uma concepção mais completa do estudo. Da mesma forma, entender que as partes do corpo se conectam formando um todo unificado permite que a energia dos movimentos seja melhor articulada e coordenada, evitando-se tensões excessivas.

A consciência e a visualização mental foram apontadas como importantes recursos no estudo musical, exibindo influências desde a eficiência e otimização do estudo até o combate dos transtornos de ansiedade. Outros elementos como o relaxamento, a respiração e o condicionamento físico também foram reconhecidos como fatores importantes no desempenho do músico.

A ansiedade, enfrentada com frequência por músicos, pode se manifestar em diferentes níveis, variando desde a ansiedade de performance e medo de palco a até mesmo depressão (LOCKWOOD, 1989). Nesse sentido, o Tai Chi Chuan já é apresentado como uma possível alternativa no tratamento da ansiedade do músico, conforme apresenta o estudo de Diaz (2018).

A respeito dos fundamentos técnicos do violoncelo, pudemos observar diversas orientações dos autores. Sazer, Casals (CORREDOR, 1958) e Mantel concordam no fato de que a parte do meio do corpo, a cintura, é responsável pela coordenação dos movimentos do corpo todo. Suetholz ressalta a importância das costas na aplicação do peso na corda a fim de evitar a produção de tensão excessiva. Tortelier (1992) sugere um tipo de configuração do braço que evita ângulos muito acentuados nas articulações, facilitando a transferência do peso desde as costas até as mãos, como sugerido por Suetholz. Por fim, Sazer, Suetholz e Mantel buscam destacar o papel que o posicionamento da cabeça tem no equilíbrio geral do corpo. Para esses autores, adotar uma posição de cabeça alinhada, neutra e levemente suspensa beneficia a flexibilidade e a mobilidade.

Com relação ao Tai Chi Chuan, identificamos a sua origem histórica e suas raízes nas artes marciais e medicina tradicional chinesa. Reconhecemos também que, sendo uma arte marcial interna, seus fundamentos são profundamente inspirados por elementos da filosofia chinesa como a teoria do YinYang e os Textos Clássicos. Enquanto a teoria do YinYang nos ajuda a entender como a unidade entre as energias opostas Yin e Yang se manifesta em tudo ao nosso redor, os Clássicos nos dão orientações mais específicas sobre o Tai Chi Chuan, como alguns aspectos de uso do corpo e coordenação.

Wayne e Fuerst (2016) organizaram Os Oito Ingredientes Ativos do Tai Chi Chuan, na tentativa de separar de maneira didática alguns dos principais elementos da prática que contribuem para a saúde do praticante. São eles: conscientização, intenção, integração estrutural, relaxamento ativo, força e flexibilidade, respiração natural e mais fluida, apoio social e espiritualidade corporificada. Cada um desses Ingredientes foi explorado individualmente.

Os principais fundamentos técnicos do Tai Chi Chuan envolvem a forma do corpo e o relaxamento. A forma do corpo é orientada por quatro princípios propostos por Yang Chengfu: relaxar a cintura, afundar o peito e arredondar as costas, afundar os ombros e abaixar os cotovelos e energia leve e sensível no topo da cabeça. Esses princípios buscam estabelecer uma configuração corporal que permita a eficiência marcial e a manutenção da saúde e cada um deles foi abordado do ponto de vista filosófico e anatômico.

O conceito do relaxamento praticado no Tai Chi Chuan tem algumas particularidades quando comparado com a ideia geral e popular de relaxamento. Esse conceito é denominado *songkai* e representa a união de duas ideias: *song* (soltura, suavidade, relaxamento muscular) e *kai* (abertura, energia, expansão articular). Assim, *songkai* é também uma manifestação do equilíbrio YinYang e deve ser aplicado tanto no aspecto físico quanto no mental. Ainda, esse relaxamento está diretamente relacionado à coordenação e à unificação do corpo.

Como forma de praticar e se apropriar desses fundamentos técnicos, propôs-se um método de treinamento bastante tradicional no Tai Chi Chuan: a Postura da Árvore, descrevendo em detalhes sua execução. Essa postura é especialmente benéfica por possibilitar a aplicação de todos os princípios discutidos, sem a dificuldade de se executar movimentos complexos que necessitem de espaço.

Outros aspectos da prática do Tai Chi Chuan, como o Código WuDe, os sistemas de treinamento da família Yang e a meditação, também foram abordados, destacando sua importância e aplicação. Destacando os benefícios das Virtudes, a organização do treinamento e os aspectos fisiológicos e mentais da meditação, esses aspectos são fundamentais na prática.

Então, procurou-se apontar paralelos entre as áreas previamente estabelecidas: aspectos fundamentais e técnicos, aspectos estético-filosóficos e

aspectos da prática, aqueles que não estão relacionados à execução diretamente, mas que a orientam e afetam. Essa organização didática facilitou a concretização de uma discussão clara, além do estabelecimento de paralelos bem delimitados entre as práticas.

Observando todos os paralelos, é notável que, apesar de à primeira vista a arte marcial não apresentar semelhanças com a arte musical, as duas estão fundamentadas em princípios bastante semelhantes. O uso do corpo, segundo autores do Tai Chi Chuan e do violoncelo, apresenta uma configuração orientada pela biomecânica e eficiência dos movimentos, garantindo liberdade e mobilidade para o praticante. Essa forma do corpo também garante equilíbrio e facilidade de coordenação durante a movimentação.

O relaxamento *songkai* corresponde às orientações dos autores violoncelistas. No geral, é consenso que para se tocar um instrumento é necessário certo nível de energia e ativação muscular, sendo impossível o estado de completo relaxamento e flacidez. Por outro lado, é igualmente necessário que o praticante seja capaz de manifestar essa energia sem acumular tensões desnecessárias que prejudiquem sua movimentação e saúde.

Os aspectos estético-filosóficos têm origens culturais bastante distintas, no entanto parecem convergir no conceito da unidade. De maneira geral, todos os autores concordam que para se obter um resultado eficiente e consistente é necessário que os elementos da prática estejam coordenados, formando uma unidade. Seja conceitualmente ou fisicamente, essa unidade contribui para a integridade da prática.

Os aspectos que orientam a prática também apresentam muitos paralelismos. Praticamente todos os Ingredientes Ativos propostos por Wayne e Fuerst se manifestam no âmbito violoncelístico. O Código WuDe e o sistema de treinamento da família Yang provêm importantes percepções a respeito da relação do músico com seus estudos e sua organização. Além disso, a meditação apresenta relações com a ansiedade, a intenção e visualização mental.

Por fim, parece ser muito claro que, após observação e comparação cuidadosa, constatamos que o Tai Chi Chuan tem muitas semelhanças com o estudo do violoncelo. Ainda mais, essas semelhanças parecem sugerir que o Tai Chi Chuan

possa ser usado como ferramenta de apoio ao violoncelista, já que, por não se tratar de lidar com o violoncelo, não incorre nos mesmos hábitos não desejáveis. Evitando reforçar esses hábitos, o violoncelista pode encontrar no treino de Tai Chi Chuan uma alternativa para solucionar grande parte dos problemas que enfrenta na sua *performance* violoncelística.

É oportuno ressaltar que, apesar de todos os dados obtidos nessa pesquisa apontarem para a efetividade do Tai Chi Chuan na *performance* do violoncelo, a discussão ainda carece de mais pesquisas que comprovem esses resultados. A presente dissertação buscou estabelecer um campo inicial para discussão do assunto e, porventura, motivar futuros estudos acerca do assunto, bem como fornecer material para enriquecer a reflexão dos instrumentistas.

REFERÊNCIAS

ACHTERBERG, Jeanne. **Imagery and Healing**. Boston: Shambhala, 2002.

ANDERSEN, Lotte Nygaard; MANN, Stephanie; JUUL-KRISTENSEN, Birgit; SØGAARD, Karen. Comparing the Impact of Specific Strength Training vs General Fitness Training on Professional Symphony Orchestra Musicians: A Feasibility Study. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 32, n. 2, June, 2017, p. 94-100.

BIAGGI, Vana Bock de. **Desafios Musicais**: caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo, p. 294. 2020.

BONTA, Stephen. From violone to violoncello: a question of strings? **Journal of the American Musical Instrument Society**, v. 3, p. 64-99, 1977.

BRANDFONBRENER, Alice G. Musculoskeletal problems of instrumental musicians. **Hand Clinics**, Philadelphia, v. 19, n. 2, May. 2003, p. 231-239.

BRUSER, Madeline. **The art of practicing**: making music from the heart. New York: Three Rivers Press, 1997.

CHENG, Anne. **História do pensamento chinês**. Tradução de Gentil Avelino Titton. Petropolis: Vozes, 2008.

CONBOY, Lisa A. et al. Which Patients Improve: Characteristics Increasing Sensitivity to a Supportive Patient-Practitioner Relationship. **Social Science and Medicine**, v. 70, n. 3, p. 479-484, 2010.

CORREDOR, J. Ma. **Conversations with Casals**. Trans. André Mangeot. New York: Dutton, 1958.

DAVIS, Barbara. **The Taijiquan Classics**: An Annotated Translation. California: Blue Snake Books, 2004.

DIAZ, Frank M. Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students. **Journal of Research in Music Education**, v. 66, n. 2, p. 1-18, 2018.

FREYMUTH, Malva S. **Mental Practice and Imagery for Musicians**: A Practical Guide for Optimizing Practice Time, Enhancing Performance, and Preventing Injury. Boulder: Integrated Musicians Press, 1999.

FOXMAN, Irina; BURGEL, Barbara. Musician Health and Safety: Preventing Playing-Related Musculoskeletal Disorders. **American Association of Occupational Health Nurses Journal**, Chicago, v. 54, n. 7, p. 309-316, July, 2006.

GUYTON, Arthur C. **Tratado De Fisiologia Médica**. 8ª edição. Brasil: Guanabara Koogan, 1992.

HARBAUGH, Ross. **How Tai Chi can help cellists**, 2003. Disponível em: <https://www.thestrad.com/playing-hub/how-tai-chi-can-help-cellists/2884.article>
Acesso em: 06 jul 2023.

INGBER, Donald E. Cellular tensegrity: defining new rules of biological design that govern the cytoskeleton. **Journal of Cell Science**, v. 104, p. 613-627, 1993.

JAMES, Ian. Western orchestral musicians are highly stressed. **Resonance: International Music Council**, v. 26, p. 19-20, 1998.

JEANNEROD, Marc. Mental Imagery in the Motor Context. **Neuropsychologia**, v. 33, n. 11, p. 1419-1432, 1995.

JEANNEROD, Marc. Neural Simulation of Action: A Unifying Mechanism for Motor Cognition. **Neuroimage**, v. 14, n. 1, parte 2, p. S103-S109, 2001.

KAPTCHUK, Ted J. et al. Components of Placebo Effect: Randomised Controlled Trial in Patients with Irritable Bowel Syndrome. **British Medical Journal**, v. 336, n. 7651, p. 999-1003, 2008.

KEMENADE, Johannes F. L van. M.; SON, Maarten J. M. van; HEESCH, Nicolette C. A van. Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. **Psychological Reports**, v. 77, n. 2, p. 555-562, 1995.

KENNY, Dianna T. (2005) A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. **Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal**, v. 18, n. 3, p. 183-208, set. 2005.

KHALSA, Sat Bir S.; COPE, Stephen. Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study. **Medical Science Monitor**, Melville, v. 12, n. 8, p. CR325-CR331, ago. 2006.

LAM, Linda C. W. et al. Interim Follow-up of a Randomized Controlled Trial Comparing Chinese Style Mind-Body (Tai Chi) and Stretching Exercises on Cognitive Function in Subjects at Risk of Progressive Cognitive Decline. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 26, p. 733-740, 2011.

LAN, Ching et al. The Exercise Intensity of Tai Chi Chuan. **Medicine and Sport Science**, v. 52, p. 12-19, 2008.

LAZZARI, Fernando de. **Tai Chi Chuan: Saúde e equilíbrio**. 2ª ed. Ribeirão Preto: Equilibrius, 2009.

LIAO, Waysun. **T'ai Chi Classics**. Boston: Shambhala, 1990.

LOCKWOOD, Alan H. Medical problems of musicians. **New England Journal of Medicine**, v. 320, p. 221-227, 1989.

LÓPEZ, Tomás M.; MARTÍNEZ Joaquín F. Strategies to promote health and prevent musculoskeletal injuries in students from the High Conservatory of Music of Salamanca, Spain. **Medical Problems of Performing Artists**, v. 28, n. 2, p. 100-106, 2013.

MAN, Wai-Kwong et al. Do Older Tai Chi Practitioners Have Better Attention and Memory Function? **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 16, p. 1259-1264, 2009.

MANTEL, Gerhard. **Cello Technique: Principles and Forms of Movement**. Tradução: Barbara Haimberger Thiem. Bloomington: Indiana University Press, 1995.

MAYER-SATIN, Stephanie L.; KAPLAN, David B. Exploring Chinese Traditional Medicine in Musician Health. In: LEE, Sang-Hie; MORRIS, Merry Lynn; NICOSIA, Santo V. **Perspectives in Performing Arts Medicine Practice: A Multidisciplinary Approach**. Suíça: Springer Nature Switzerland, 2020. p. 337-346.

MEHLING, Wolf E. et al. Randomized Controlled Trial of Breath Therapy in Patients with Chronic Low Back Pain. **Alternative Therapies for Health and Medicine**, v. 11, n. 4, p. 44-52, 2005.

MICHELETTI, André Luís Giovanini.; SILVA, William Teixeira. Cello Development from Gabrielli to Vivaldi. **Revista Música Hódie**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 21-30, ago. 2014.

MIKLASZEWSKI, Kacper. A Case Study of a Pianist Preparing a Musical Performance. **Psychology of Music**, United Kingdom, v. 17, n. 2, October, 1989, p. 95-109.

MOOKADAM, Farouk; ARTHUR, Heather M. Social Support and Its Relationship to Morbidity and Mortality After Acute Myocardial Infarction: Systematic Overview. **Archives of Internal Medicine**, v. 164, p. 1514-1518, 2004.

MORAES, Abel. A unidade da consciência e a consciência da unidade nas performances musicais. **Per Musi**, Belo Horizonte, v.2, 2000, p. 30-49.

MOTL, Robert W.; MCAULEY, Edward. Physical Activity, Disability and Quality of Life in Older Adults. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, v. 21, n. 2, p. 299-308, 2010.

MULDER, Theo et al. Observation, Imagination and Execution of and Effortful Movement: More Evidence for a Central Explanation of Motor Imagery. **Experimental Brain Research**, v. 163, n. 3, p. 344-351, 2005.

MYERS, Thomas. **Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists**. 3^a ed. London: Churchill Livingstone, 2014.

OSADA, Takuya et al. Determination of Comprehensive Arterial Blood Inflow in Abdominal-Pelvic Organs: Impact of Respiration and Posture on Organ Perfusion. **Medical Science Monitor**, v. 17, n. 2, p. CR57-CR66, 2011.

PAGE, Stephen J. et al. Mental Practice in Chronic Stroke: Results of a Randomized, Placebo-Controlled Trial. **Stroke**, v. 38, n. 4, p. 1293-1297, 2007.

PLEETH, William. **Cello**. London: Kahn & Averill, 1992.

SAZER, Victor. **New Directions in Cello Playing**: How to make cello playing easier and play without pain. Los Angeles: Ofnote, 2003.

SCHUSTER, Corina. et al. Best Practices for Motor Imagery: A Systematic Review of Motor Imagery Training Elements in Five Different Disciplines. **BMC Medicine**, v. 9, p. 75, 2011.

SOUSA, Cláudia Maria Gomes de. **Effects of qigong on performance-related anxiety and physiological stress functions in transverse flute music schoolchildren**: A feasibility study. 2011. Dissertação (Mestrado em Medicina Tradicional Chinesa) - Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2011.

SOUZA, Joel Silva de. **Memória muscular: um estudo interdisciplinar sobre a performance no violoncelo**. Tese (Doutorado em Música) – Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes. São Paulo, p. 189. 2020

SUETHOLZ, Robert J. **Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo**. São Paulo: Editora Prismas, 2015.

SWEENEY, Holly. Looking Through the Lens of Science at the Ten Essentials of Tai Chi Chuan: part 2. **The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association**, v. 18, p. 18-19, 2006a.

SWEENEY, Holly. Looking Through the Lens of Science at the Ten Essentials of Tai Chi Chuan: part 4. **The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association**, v. 20, p. 10-12, 2006b.

SWEENEY, Holly. Looking Through the Lens of Science at the Ten Essentials of Tai Chi Chuan: part 6. **The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association**, v. 22, p. 10-12, 2007.

TAYLOR-PILIAE, Ruth E. et al. Effects of Tai Chi and Western Exercise of Physical and Cognitive Functioning in Healthy Community-dwelling Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 18, n. 3, p. 261-279, 2010.

TORTELIER, Paul. **How I Play, How I Teach**. 2^a ed. London: Chester Music, 1992.

TZELEPIS, George E. et al. Transmission of Pressure within the Abdomen. **Journal of Applied Physiology**, v. 81, n. 3, p. 1111-1114, 1996.

UCHINO, Bert N. Understanding the Links between Social Support and Physical Health. **Perspectives on Psychological Science**, v. 4, p. 236-255, 2009.

VOELCKER-REHAGE, Claudia et al. Cardiovascular and Coordination Training Differentially Improve Cognitive Performance and Neural Processing in Older Adults. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 1, n. 5, p. 26, 2011.

WANG, Chenchen et al. Tai Chi on Psychological Well-being: Systematic Review and Meta-analysis. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 10, article n. 10, May, 2010.

WANG, Chenchen. Tai Chi in Rheumatic Diseases. **Rheumatological Disease Clinics of North America**, v. 37, n. 1, p. 19-32, 2010.

WAYNE, Peter; FUERST, Mark. **Guia de Tai Chi da Faculdade de Medicina de Harvard**. Tradução de Mirtes Frange de Oliveira Pinheiro. São Paulo: Editora Pensamento, 2016.

YANG, Chengfu. **The Essence and Applications of Taijiquan**. [1934] Tradução: Louis Swaim. California: North Atlantic Books, 2005.

ZHANG, Long et al. A Review Focused on the Psychological Effectiveness of Tai Chi on Different Populations. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2012, 2012.