



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

NEUTON JOSÉ FRAGA SINDEAUX

**O CONCEITO DA ENERGIA VITAL, KI, NA VISÃO DE MESTRES DE ARTES
MARCIAIS ORIENTAIS NO BRASIL.**

**FORTALEZA
2013
NEUTON JOSÉ FRAGA SINDEAUX**

**O CONCEITO DA ENERGIA VITAL, KI, NA VISÃO DE MESTRES DE ARTES
MARCIAIS ORIENTAIS NO BRASIL.**

Projeto de Monografia submetido à avaliação como requisito para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão do Curso II do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará.

Orientador: Prof. Dr. Leandro MasudaCortonesi.

**FORTALEZA
2013**

NEUTON JOSÉ FRAGA SINDEAUX

Projeto de monografia submetido à Coordenação do Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade Federal do Ceará, como requisito para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão do Curso II.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S622c Sindeaux, Neuton José Fraga.
O conceito da energia vital, KI, na visão de mestres de artes marciais orientais no Brasil / Neuton José Fraga Sindeaux. – 2013.
55 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2013.
Orientação: Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi.

1. Artes Marciais. 2. KI. I. Título.

CDD 790

Prof. Dr. Leandro MasudaCortonesi (Orientador)
Universidade Federal do Ceará – UFC

Prof. Dr. João Airton de Matos Pontes
Universidade Federal do Ceará -- UFC

Prof. Esp. Francisco Fábio Marques Nogueira
Escola Filosófica de Artes Marciais -- EFAM

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Universidade Federal do Ceará

Biblioteca de Ciências e Tecnologia

S622c Sindeaux, Neuton José Fraga.

O conceito da energia vital, *Ki*, na visão de mestres de artes marciais orientais no Brasil / Neuton José Fraga Sindeaux. – 2013.

57 f. : il. color., enc. ; 30 cm.

Monografia(graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esporte, Graduação em Educação Física, Fortaleza, 2013.
Orientação: Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi.

1. Artes Marciais. 2. Ki. I. Título.

CDD 796

*“Quem vence alguém é vencedor, mas quem vence a si mesmo é invencível.”
MoriheiUeshiba*

Dedico este estudo a todos os mestres, professores e praticantes que fazem da Arte Marcial sua filosofia e estilo de vida.

AGRADECIMENTOS

A minha mãe Roza Maria Fraga Pereira, pelo apoio e amor incondicional, que me possibilitou seguir firme durante toda a minha vida.

Ao meu mestre Francisco Fábio Marques Nogueira, por ter me ensinado a viver como um “Guerreiro” e me ajudado a compreender o verdadeiro significado das artes marciais.

Ao Professor Dr. Leandro MasudaCortonesi, meu orientador, pela amizade, confiança, disponibilidade e apoio demonstrado durante minha graduação.

Aos mestres que participaram desse estudo, pela acessibilidade e colaboração. A todos os professores do IEFES - UFC que ajudaram na minha formação durante esses anos de curso.

A todos os meus amigos e familiares, por me proporcionarem alegria, apoio, companheirismo e motivação.

RESUMO

O objetivo desse estudo foi indentificar a concepção de mestres de artes marciais brasileiros a respeito da “bioenergia oriental”, o Ki, compreender o conceito de Ki entre diferentes artes marciais orientais, e dessa forma, indentificar se a esportivização das artes marciais é prejudicial para a preservação do conhecimento do Ki, propondo meios para se preservar o conceito. O estudo foi feito a partir de entrevistas gravadas pessoalmente com cada um dos sujeitos. Foram esntrevistados cinco mestres de diferentes artes marciais orientais, com tempo de prática que varia de 20 a 50 anos, dos estados do Ceará e São Paulo. Para a gravação, foi utilizado um gravador de voz digital Sony ICD- PX312. As entrevistas fora transcritas posteriormente. A análise das respostas mostrou que o conceito de Ki está sendo bem valorizado, preservado e ensinado pelos mestres, e que o Ki é compreendido de maneira muito semelhante entre as artes. Quanto à questão da esportivização, mesmo com algumas divergencias entre as respostas, fica bastante claro que o mestre tem um papel fundamental na preservação do conhecimento do Ki, mesmo dentro do esporte. Visto que o conceito de Ki, é pouco conhecido e trabalhado entre os mestres mais modernos, a divulgação do trabalho de mestres tradicionais, como os entrevistados, poderia ser uma importante forma de valorizar e preservar o conceito de Ki dentro das artes marciais.

Palavras Chaves: Artes Marciais; Bioenergia (Ki); Mestres.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	OBJETIVOS.....	12
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
3.1	Artes Marciais.....	13
3.1.2	Origem das Artes Marciais Orientais.....	13
3.1.3	Diferença entre Arte Marcial e Esporte de Luta.....	15
3.1.4	Artes Marciais no Brasil.....	16
3.2A	“Bioenergia”- Ki.....	17
3.2.2	O Ki e o conceito Yin- Yang.....	18
3.2.3	O Ki e a filosofia Taoísta.....	20
3.2.4	O Ki nas Artes Marciais.....	21
4	METODOLOGIA.....	23
5	RESULTADOS.....	25
6	DISCUSSÃO.....	33
7	CONCLUSÃO.....	37
8	REFERÊNCIAS.....	38
	APÊNDICE A.....	42
	APÊNDICE B.....	43
	Apêndice B1.....	43
	Apêndice B2.....	45
	Apêndice B3.....	48
	Apêndice B4.....	52
	Apêndice B5.....	54
	ANEXO.....	58

SUMÁRIO DE FIGURAS

Figura 1- Caricatura do monge indiano Bodhidharma; citado em registros, como aquele que levou o conhecimento marcial aos monges chineses, iniciando o desenvolvimento das artes marciais orientais.....	14
Figura 2- Símbolo (Kanji) que corresponde ao Ki.....	18
Figura 3- Símbolo que representa a integração entre Yin e Yang, conhecido como Taiji.....	19
Figura 4- Símbolo que representa o equilíbrio natural entre os cinco elementos do Taoísmo.....	20
Figura 5- Manifestação do Ki nas artes marciais: Monges Shaolin demonstrando uma prática conhecida como “Camisa de Ferro”, desenvolvida a partir do controle e desenvolvimento do Ki.....	22

1.INTRODUÇÃO

Pratico lutas desde os nove anos de idade, entre artes marciais e esportes de combate, pratiquei lutas como Caratê, Capoeira, MuayThai, JiuJitsu e PaKua, além do Tai Chi Chuan, que pratico como parte do treinamento do meu atual estilo. Atualmente pratico I Chi Do, estilo desenvolvido pelo meu Sensei (Mestre) Francisco Fábio Marques Nogueira. O I Chi Do foi desenvolvido com base em estilos de lutas japonesas, chinesas e no Yoga. No I Chi Do são preservados e valorizados os aspectos tradicionais da luta, buscando se aproximar da essência e filosofia que regem os antigos preceitos das artes marciais. I Chi Do significa “Caminho da transformação da energia” e todo estudo e prática do estilo estão ligados ao conceito da energia vital, o Ki. Com a minha prática no I Chi Do e a convivência com o meu Sensei, eu acabei me interessando em estudar sobre o Ki, e de uma maneira mais específica, o Ki nas artes marciais.

Na faculdade de Educação Física, tive a alegria de conhecer o Professor Dr. Leandro MasudaCortonesi, que é um pesquisador e estudioso da “Bioenergia Oriental”, com quem eu tive a oportunidade de cursar a Disciplina de Exercícios Taoístas. Acabei desenvolvendo uma relação de amizade com o Professor Leandro, e encontrei com ele, uma forma de ligar meu conhecimento empírico, prático e filosófico ao conhecimento científico acadêmico.

Sentindo o Ki como a base dos meus treinos e da minha arte, escutando e observando os ensinamentos do meu Sensei, eu decidi pesquisar para entender como o Ki é visto e trabalhado em outros estilos de artes marciais Orientais e principalmente, como o Ki é entendido por aqueles que transmitem o conhecimento, os mestres.

De acordo com Fett (2009) é importante saber diferenciar os verdadeiros mestres daqueles que apenas possuem uma graduação, pois não é a cor da faixa que o indivíduo porta que faz dele um mestre, mas sim o seu comportamento e excelência técnica associados ao aperfeiçoamento espiritual e de caráter. O conceito de “Mestre” será explicado mais detalhadamente na metodologia da pesquisa.

O que ocorre com normalidade atualmente no Brasil, é o ensino e a prática de artes marciais nos mais diversos lugares e espaços, sendo esse ensino cada vez mais voltado para um desenvolvimento técnico e físico, com pouca ou nenhuma teoria, mesmo na prática dos mais tradicionais estilos orientais. Esse é o reflexo do ensino de mestres e professores cada vez menos interessados no real sentido das artes marciais, gerando alunos com uma formação marcial cada vez mais superficial, de caráter predominantemente prático, muitas vezes voltada exclusivamente para competições, o que conseqüentemente gera uma formação “incompleta”.

Devido a essa transmissão “incompleta” do conhecimento, muitos conceitos tradicionais são esquecidos ou até mesmo desconhecidos pelos mestres e praticantes de artes marciais. Dentre esses diversos conhecimentos orientais, está o conceito do Ki, energia vital, que está presente na natureza e no homem. O Ki ou Chi, é bastante conhecido e praticado nas artes marciais orientais, sendo relacionado o conceito dessa Bioenergia Oriental com práticas respiratórias realizadas em artes marciais japonesas, chinesas e coreanas como forma de estimular o Ki, aquecendo e energizando o organismo (MASUDA CORTONESI, 2011). O Ceará, possui vários mestres das mais variadas artes marciais orientais como Caratê, Aikidô, Hapkidô e Wushu (artes marciais chinesas). Artes que tradicionalmente consideram o conceito de Ki, um fator importante e fundamental para a formação do artista marcial.

Por esse motivo, será realizada uma pesquisa com alguns mestres de diferentes artes marciais orientais, afim de constatar que tipos de aspectos do conceito de Ki, são trabalhados por estes mestres, ou mesmo se esse conceito ainda é trabalhado. Entendendo, dessa maneira, como o conhecimento do Ki é entendido e ensinado pelos mestres, e como é compreendido e praticado pelos alunos. Neste trabalho, optei por utilizar a grafia “Ki”, de acordo com o trabalho do Professor Leandro Masuda Cortonesi.

2. OBJETIVOS

Geral

Identificar a concepção de Mestres brasileiros de artes marciais, no Ceará e em São Paulo, a respeito do conceito da bioenergia oriental, Ki. E como o Ki está sendo compreendido e praticado dentro das artes marciais atualmente.

Específicos

1. Compreender os conceitos de Ki entre diferentes artes marciais orientais, segundo seus respectivos Mestres.
2. Identificar se a esportivização das artes marciais e as competições, dificultam a compreensão e aceitação do conceito Ki para os praticantes de estilos de lutas orientais.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3. 1. Artes Marciais

Desde os tempos mais antigos, o homem desenvolveu métodos de luta como formas de defesa e ataque, usadas principalmente em situações de sobrevivência, tendo como característica a organização de um conjunto de técnicas voltadas para a autodefesa. “A distinção entre luta como diversão, esporte ou ritual, executada dentro da tribo; e, por outro lado a guerra e combate contra outras tribos, provavelmente se deu nos tempos pré-históricos” (REID; CROUCHER, 1983, p. 16).

Com o desenvolvimento das civilizações, esses métodos de combate foram sendo organizados ao longo da história. Segundo Sousa (2009) “as lutas marciais são práticas que se estruturam em determinadas figurações sócio-históricas, carregando elementos e significados próprios que, de certa forma, também estruturam as ações dos sujeitos envolvidos”. Existem registros milenares que mostram o desenvolvimento das lutas tanto no Oriente quanto no Ocidente, como é o caso dos estilos desenvolvidos na China, pelos Monges Shaolin, e na Grécia, pelos atletas que competiam nos Jogos Olímpicos. A expressão “Arte Marcial” é a mais usada para se referir aos diversos estilos de lutas que existem, e trata-se uma expressão Ocidental. Porém, no Oriente existem expressões próprias para se referir a determinados estilos como o termo Wushu, na China, e o Budô no Japão.

As lutas estão entre as manifestações culturais mais antigas do mundo, e compõem um dos elementos tradicionais da Cultura Corporal, pois foi um conteúdo selecionado a partir de determinadas características comuns que definem os demais elementos como esportes, jogos, ginásticas e danças (ANTUNES, 2009).

3.1.2 Origem das Artes Marciais Orientais

No período em que as artes marciais primitivas chegaram ao Oriente, deu-se início a um processo gradual de diversificação ao longo do tempo, que gerou diferentes estilos, todos bem desenvolvidos. Porém, a maioria das informações sobre a origem real das artes marciais consiste em mitos, especulações e histórias transmitidas oralmente (REID; CROUCHER, 1983).

As crônicas registram que na China por volta dos anos 471 a 520, na província de Honan, ocorreu a chegada de um monge da Índia no templo budista chamado Shao lin. Este monge foi considerado como componente da casta dos guerreiros indianos, chamados Kchatryas. Afirmam ainda, que este monge tinha o conhecimento e o domínio de uma técnica de combate conhecida como Yainanusht, e que extraiu dessa técnica os movimentos que serviam como base aos monges chineses para dominar o corpo (SEVERINO, 1988). Ainda de acordo com Severino (1988), existiam outros estilos de luta que eram praticados na China, se conhece um com o nome de DangSu, com aproximadamente 1.500 anos de antiguidade, no Japão, historiadores afirmam que o Jiu-Jitsu tem uma antiguidade de mais de 2000 anos.

“Com o desenvolvimento das lutas nas sociedades do extremo oriente, vê-se que elas foram aliadas a um conjunto de práticas filosóficas, sofrendo forte influência da religião que sustentava desde a moralidade das leis até a estratificação e hierarquia social” (SOUSA, 2009). Assim, as lutas tornaram-se mais do que técnicas de autodefesa ou práticas de atividade física, podendo ser associadas a um estilo de vida e filosofia, como pode se constatar nos relatos de grandes mestres como Ueshiba(1991, p. 34) “Esportes são comumente praticados hoje em dia, e eles são bons para exercícios físicos. Guerreiros também treinam o corpo, mas usam seu corpo como veículo para treinar a mente, acalmar o espírito e encontrar a bondade e beleza”.



Figura 1- Caricatura do monge indiano Bodhidharma; citado em registros, como aquele que levou o conhecimento marcial aos monges chineses, iniciando o desenvolvimento das artes marciais orientais.

3.1.3 Diferenças entre Arte Marcial e Esporte de Luta

Nos últimos anos a expressão “Arte Marcial”, referencia a Marte, deus romano da guerra, tem se tornado cada vez mais conhecida e popular, porém, poucos conhecem o verdadeiro significado e simbolismo existentes nestas palavras.

O primeiro erro que sempre cometemos é pensar que Arte Marcial é o que vemos nas muitas academias onde são praticados diferentes estilos de lutas orientais, que não tem muito a ver com os combates que uma vez, nos velhos mosteiros, foram ditados como conhecimento supremo, tendo como único fim o real conhecimento do ser humano (SEVERINO, 1988, p. 11)

Segundo Reid e Croucher (1983) as artes marciais não foram criadas especificamente para garantir a defesa dos soldados no campo de batalha e também não são esportes. Os artistas marciais praticam uma forma de combate que não tem restrições nem regras, a menos que seja praticado como um esporte de luta. Alguns estilos de luta como o boxe e a luta livre (Greco-romana), sempre tiveram regras, por mais violentas que fossem. Já as artes marciais como o Ninjutso e o Kali, têm como único objetivo neutralizar o mais rápido possível o adversário, usando para isso, todos os meios necessários. Seguindo essa linha existe também um conjunto de técnicas japonesas, chamado Atewaza ou Atemiwaza, que segundo Lasserre (1976, p. 14) “é a arte de atacar os pontos vitais do corpo humano por meio de percussões, esmagamentos, pressões, torções, deslocamentos e fraturas.” Todos os ataques do Atewaza tem por finalidade, deixar o adversário fora de combate, por paralisia de um membro, desmaio ou morte. É importante que o praticante de Atewaza tenha o conhecimento prévio em outras artes como o Karate ou Judô (LASSERRE, 1976).

Reid e Croucher (1983, p. 21) citam também que “Alguns mestres tradicionais opõem-se a que as artes marciais sejam transformadas em esportes”. Porém, existem outros mestres que defendem uma prática predominante ou totalmente esportiva.

Atualmente a história das artes marciais tem sido, com frequência, transmitida sem uma visão contextualizada do ponto de vista histórico e social dos fatos. As artes marciais que historicamente estavam ligadas ao universo guerreiro e ético-religioso de outras culturas, originando-se daí o termo “arte marcial”, passaram a ser consideradas práticas integrantes da cultura corporal com uma ênfase mais esportiva e também educacional (MARTINS; KANASHIRO, 2010). Para ratificar, afirmam que:

essas características definitivamente podem ser observadas no que diz respeito a algumas artes marciais atuais como o Judô, o Karate e o

Taekwondo, visto que foram criadas federações ao redor do mundo para organizar suas competições. Complementam ainda dizendo que algumas dessas artes marciais estão até inseridas no quadro de modalidades dos Jogos Olímpicos Modernos, o que reforça a ideia de esportivização que elas sofreram. (MARTINS; KANASHIRO, 2010, p. 638)

3.1.4- Artes Marciais no Brasil

As artes marciais começaram a ser introduzidas no Brasil na década de 1920, com a chegada dos primeiros japoneses no país. As primeiras artes apresentadas aos brasileiros foram o Judô e o Jujutso. Com a chegada de outros imigrantes do extremo oriente, principalmente no final da Segunda Guerra Mundial, diversas outras artes se instalaram no território brasileiro. Alguns estilos de Wushu, artes marciais chinesas, foram introduzidas no Brasil na década de 1950, inicialmente em São Paulo (ANTUNES; MOURA, 2010).

O Brasil tornou-se conhecido no cenário mundial pelo bom desempenho de seus lutadores em competições, que vão desde os medalhistas do Judô, Boxe e Taekwondonas Olimpíadas, até os campeões detentores de títulos no *Ultimate Fighting Championship* (UFC), considerado o maior campeonato de *Mixed Martial Arts* (MMA), termo que corresponde à denominação mais recente da prática corporal que mundialmente ficou conhecida como Vale-Tudo, esporte caracterizado pelo emprego de técnicas corporais oriundas de diversas artes marciais e/ou esportes de combate, tais como o jiu-jitsu, o boxe, o kickboxing, o muai thay, a luta greco-romana e o kung fu (ALMEIDA; MORAIS; OLIVEIRA, 2008).

De acordo com DaCosta (apud ANTUNES; MOURA, 2010) as modalidades de luta se apresentam distribuídas desta forma, em número de praticantes, no Brasil: a) esgrima 5 mil, b) boxe 5 mil e 800 c) judô 200 mil, d) brazilian jiu-jitsu 350 mil, e) karatê 800 mil, f) capoeira 6 milhões. Esses dados destacam a relevância das lutas e artes marciais em nosso país.

3.2 A “Bioenergia”- Ki

O Ki é uma energia presente no Universo e em todos os seres que o compõe. Sendo parte do universo, o ser humano também possui Ki, e essa energia é considerada essencial para a vida. O Ki sofre influência direta de diversos fatores como o ambiente, as emoções e principalmente a respiração (MASUDA CORTONESI, 2011). A teoria dessa bioenergia que existe em nosso corpo, gera a ideia que o Ki circula por todo o corpo, fluindo através de vias específicas de energia. De acordo com Ross (2013) “o Qi é considerado nossa “essência de vida”, que mantém e da norte para a interação do corpo físico, da mente e do espírito. [...] circula ao longo de nosso corpo em canais específicos chamados meridianos.”

Esse conceito de Ki como energia também pode ser encontrado em outros sistemas orientais, conhecido como Chi para os chineses dentro da medicina e artes tradicionais, e como Prana para os indianos, dentro do conhecimento do Yoga. Mesmo sendo mais presente nos conhecimentos orientais, o Ki também se fez presente no ocidente, como explica Page (1988, p. 11) :

Não era desconhecido no pensamento ocidental, por exemplo, na obra de “Taoísta Grego” Heráclito, com sua teoria do fluxo externo; agora ele volta a aparecer no ocidente com um conceito de importância fundamental na Física avançada: Fundamental, isto é, no sentido mais profundo da palavra.

O Ki é amplamente trabalhado e desenvolvido em práticas como o Tai Chi Chuan que “é uma arte marcial e terapia que combina movimentos de artes marciais com a circulação do Qi.” (ÁLVAREZ et al., 2012, p. 3) e o Chi Kung que se trata de um conjunto de técnicas de respiração e movimentos que estimulam o desenvolvimento do Ki. Além disso, “o Chi Kung favorece e estimula a saúde física, emocional e mental.” (TABÍO et al., 2010, p. 2). Tanto o Tai Chi Chuan quanto o Chi Kung, são práticas tipicamente chinesas, porém o Ki também é trabalhado em outras vertentes como o Yoga, sendo conhecido no sistema indiano como Prana.

Compreendendo o conceito de Ki dessa maneira, percebe-se uma grande complexidade. Page (1988, p. 11) explica também que “o conceito de Chi se parece com um diamante lapidado: cada face reflete uma luz diferente, ainda que todas embanem de uma mesma unidade central.”



Figura 2- Símbolo (Kanji) que corresponde ao Ki.

3.2.2 O Ki e o Conceito Yin-Yang

Para os orientais, o Ki tem uma relação direta com o conceito do “Yin-Yang”. Segundo Sohn (1989, p. 34) “a existência material é Ki. Nela devemos reorganizar o Yin e o Yang. A ideia é Yang, a força ativadora, que junta a matéria passiva Yin para criar a manifestação. A ideia existe, essa ideia deve afetar o Ki, o Ki deve modificar e reorganizar.” De acordo com Masuda Cortonesi (2011, p. 55) “a complementaridade de Yin e Yang encontrada no Tao, que é mais amplo, vai se manifestar na energia corporal Ki.”

Yin e Yang podem ser entendidos como fenômenos vitais, opostos e ao mesmo tempo complementares, orgânicos e sutis, presentes em tudo que possui o Ki, ou seja, no Universo, no ambiente, nos seres vivos e conseqüentemente no homem. Esse conceito cria uma teoria aparentemente simples, porém com um significado bastante abrangente e complexo como pode ser explicado a seguir:

A teoria do Yin e Yang defende o equilíbrio destes dois princípios como essencial para o bom funcionamento do organismo. Yin e Yang atuam em todas as partes do corpo e em cada processo biológico: Yang está relacionado com calor, macho, costas do corpo, exterior, movimento, enquanto Yin está relacionado com frio, fêmea, frente do corpo, interior, repouso. É importante ressaltar que não há superioridade, ou seja, nem Yin nem Yang são melhores, até porque dentro de Yang há sempre uma parte de Yin, e dentro de Yin há sempre uma parte de Yang (MASUDA CORTONESI, 2011, p. 51)

O conceito de Yin-Yang é muito importante para a medicina e artes chinesas, “podendo até mesmo, em alguns momentos, pensar nele como a origem de toda uma fisiologia, patologia e tratamento.” (CASTRO, 2011, P. 16). No conhecimento chinês, o Yin e o Yang devem estar em equilíbrio para que o Ki possa fluir e exercer perfeitamente suas funções vitais. O desequilíbrio entre Yin e Yang pode gerar complicações no fluxo do Ki, gerando assim, possíveis patologias. Para Pierrakos (apud MASUDA CORTONESI, 2011, p. 58):

Se a energia básica, o *c’hi* (o sentido original era “respiração”), estiver desviada em uma das direções, isso significa doença. Um *yang* forte demais resulta em atividade orgânica excessiva; por outro lado, a predominância de *yin* provoca um funcionamento insuficiente. [...] *C’hi*, a energia básica do organismo, flui ao longo dos meridianos e interliga os órgãos. Assim, qualquer anormalidade no fluxo produz um excesso ou déficit patológico de energia e prejudica a harmonia do corpo inteiro.

Partindo dos princípios desse conhecimento, se desenvolveram diversas técnicas de terapia, algumas delas bastante difundidas e conhecidas no Ocidente, a exemplo do shiatsu, acupuntura, e o reiki, que “é uma das ramificações budistas do Qigong chinês e possui também influência do Xintoísmo japonês.” (TEIXEIRA, 2009, p. 144).

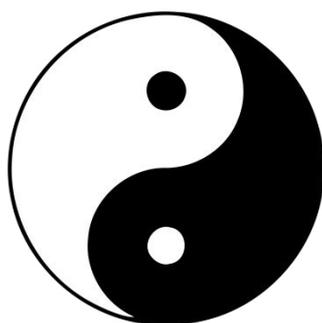


Figura 3- Símbolo que representa a integração entre Yin e Yang, conhecido como Taiji.

3. 2.3 O Ki e a Filosofia Taoísta

O taoísmo é uma das filosofias religiosas mais antigas, juntamente com o judaísmo e o hinduísmo. As origens do taoísmo se confundem com a história da China, mas no primeiro milênio A.C sua codificação foi estabelecida. Seus princípios têm bases enraizadas no conhecimento da energia da vida, o Chi, e no homem, e se definiram numa filosofia que engloba a totalidade da mente, corpo e espírito do ser humano (AMARAL, 1984). De acordo com Sohn (1989) o primeiro registro dos princípios do taoísmo está nos ostensivos escritos de LaoTze, que a mais de 2500 anos, ensinou o “caminho da iluminação”. Com base na filosofia taoísta, surge o Tao.

De acordo com Capra (1983, p. 86) “a ideia de padrões cíclicos no movimento do Tao recebeu uma estrutura precisa com a introdução dos opostos Yin e Yang”.

Tao...palavra intraduzível. Um modo de ser. O caminho do Meio, por ser a busca do equilíbrio. O Sol e a Lua. O claro e o escuro. Tao... que tudo engloba, nada separa. Linguagem da natureza tão esquecida pelo homem. Harmonia do Desequilíbrio. Yin e Yang. Céu, Terra, Tao... vivência do aqui e agora sem reações, pleno de observações. Fluência, inércia na ação. Totalidade (AMARAL, 1984, p. 9).



Figura 4- Símbolo que representa o equilíbrio natural entre os cinco elementos do Taoísmo.

3.2.4 O Ki nas Artes Marciais

No oriente, as artes marciais são divididas em duas categorias: As formas externas e internas de artes marciais. As formas externas abrangem as capacidades físicas usadas nas lutas, visando o desenvolvimento do corpo. Artes como o Caratê e o Kempô são exemplos de artes externas. Já as formas internas visam à compreensão de si mesmo e a transcendência, buscando o desenvolvimento espiritual. Artes como o Tai Chi Chuan e o Aikidô são exemplos de artes internas, ambas objetivando controlar o fluxo do Ki (PAGE, 1988). Como descreve o próprio criador do Aikidô, Ueshiba (1991, p. 29): “O

propósito verdadeiro dos métodos aqui descritos é ensinar a um guerreiro como receber e preencher a mente e o corpo com um espírito de valentia, ele deve polir seu próprio Ki e moldar seu espírito dentro do domínio da vida e da morte.”

Na prática tradicional de artes marciais que abrangem verdadeiramente o conceito de Ki, são feitas muitas práticas respiratórias, devido à relação essencial que existe entre o fluxo do Ki e a respiração. Existe no oriente, o conhecimento do centro de força do corpo humano, conhecido em diversas vertentes como as artes marciais e o Yoga. Os chineses dizem que o centro da força se localiza à aproximadamente sete centímetros, ou quatro dedos, abaixo do umbigo, e dão a este ponto o nome de Tan-tien (REID; CROUCHER, 1983).

Sobre a relação entre respiração, centro de força e Ki nas artes marciais, Page (1988, p. 67) afirma que:

O conceito de Chi é polimorfo; no caso, as conotações gerais da “respiração” são energia vital, vitalidade e espírito. Nas artes marciais a palavra para significar respiração (Chi) não significa apenas o ar inalado e expirado, mas também o espírito e a energia intrínseca que está centrada no tan-tien, o centro psíquico do corpo. É esta relação de respiração espiritual e respiração física que os mestres nas artes marciais utilizam.

Segundo Masuda Cortonesi (2011, p. 61) “Os praticantes ocidentais de artes marciais japonesas, chinesas e coreanas costumam ser mais familiarizados com o termo Ki, pois o mesmo é largamente utilizado e conhecido pelos praticantes de Judô, Aikidô, Hapkidô e Tai-Chi-Chuan.” Porém, no ocidente as artes marciais ainda são muito voltadas para as formas externas, e de certo modo, as formas internas perderam muito dos seus fundamentos no ocidente.

De acordo com Sohn (1989, p. 35):

As artes orientais e particularmente as artes marciais, tem sido frequentemente muito mal entendidas no mundo ocidental. Até hoje, a maioria das pessoas sequer começou a valorizar ou se aproximar da tremenda disciplina mental/ corporal exigida do praticante sério que aspira alcançar as alturas do desenvolvimento físico e espiritual. A maioria dos estudantes de Tai Chi Chuan nem mesmo começou a experimentar o inexplicável controle do Ki que ocorre para poucos que se aplicam mais.



Figura 5- Manifestação do Ki nas artes marciais: Monges Shaolin demonstrando uma prática conhecida como “Camisa de Ferro”, desenvolvida a partir do controle e desenvolvimento do Ki.4.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa com método *survey* através de entrevista pessoal, usando basicamente perguntas do tipo, interpretativa e de posição ideal, com dados qualitativos. Todas as entrevistas foram realizadas pessoalmente com os sujeitos.

Locais e sujeitos da pesquisa

Foram entrevistados sujeitos considerados Mestres, status que é atribuído àqueles que praticam, se especializam e ensinam, diferentes estilos de artes marciais orientais no Brasil, nos estados do Ceará e São Paulo. Foram entrevistados cinco mestres. Estes sujeitos possuem uma grande experiência adquirida após anos de dedicação ao estudo de um determinado estilo de luta. Os mestres foram escolhidos pelo tempo de estudo nos seus respectivos estilos, que foi de 20 até 50 anos de estudo, pelo trabalho que desenvolvem e pelo reconhecimento que possuem no âmbito das artes marciais. As entrevistas foram realizadas nos espaços onde cada mestre desenvolve seu trabalho, ou no local onde mais se sentiram à vontade para realizar a entrevista.

Instrumentos de coleta de dados

Para a pesquisa, foi feita uma entrevista contendo dados de identificação, local e data, nome do mestre, estilo de arte marcial, tempo de estudo/ prática nas artes marciais, número de telefone e/ou e-mail. A entrevista foi composta de seis perguntas e está disponível no apêndice.

Para registrar a entrevista foi utilizado um gravador de voz digital modelo, Sony ICD-PX312. As gravações das entrevistas foram posteriormente transcritas para gerar os dados necessários para o desenvolvimento e conclusão da pesquisa.

Aspectos éticos

Os sujeitos selecionados para participar da pesquisa foram convidados pelo pesquisador a assinar um termo de consentimento livre esclarecido. Neste documento foi exposta a natureza e os objetivos do trabalho, sua metodologia e sua relevância acadêmica e social.

5. RESULTADOS

Na primeira pergunta: “Como você define o Ki?”; os mestres compartilham de opiniões muito semelhantes. Na maioria das respostas, as palavras energia, sutil, respiração e Universo aparecem quando se referem ao Ki. Os mestres, de uma forma bastante semelhante, definem o que vem a ser o Ki; associando esse conceito a uma energia sutil, presente na natureza e no Homem, que permeia o Universo e está diretamente relacionada com a respiração. Sendo o Ki, uma energia vital que existe como um elo entre o Homem e todo o Universo.

Essas definições podem ser constatadas em diversos trechos das respostas. O mestre de I Chi Do disse que o “Chi é uma energia sutil que circula em nosso corpo através do desenvolvimento do Tan-chien, associado à respiração”. Dando assim, a ideia da relação entre Ki e respiração, no desenvolvimento interno do Homem. Já a manifestação externa do Ki pode ser encontrada na resposta do mestre de Kung Fu Shaolin do Norte, que citou: “a energia está em todo lugar, está na própria natureza, está no universo”. E também na resposta do mestre de Shaolin Kung Fu, se referindo ao Ki da seguinte forma: “ele é a energia vital que move o Universo, então ele está em todos os lugares. Em todo lugar onde está o Universo existe o Chi, em grande quantidade ou em pouca quantidade”. O elo entre Homem e Universo, formado pelo Ki, pode ser definido na resposta do mestre de Karate Shotokan, que define o Ki como “essa energia cósmica que nos liga, evidentemente, o centro do Homem ao centro do Universo... Por tanto é uma energia cósmica que emana do ser humano e que também faz parte do mundo em que o ser humano vive”.

Na maioria das respostas também pode ser percebida a atenção dos mestres em relacionar o Ki ao entendimento ocidental, buscando explicar que o conceito do Ki é muito complexo e de difícil compreensão no pensamento ocidental. Essa atenção especial na definição pode ser vista na resposta do mestre de Aikido que disse: “Ki, no entendimento ocidental, é como se fosse aquilo que está além da compreensão do que o Homem já foi capaz de perceber hoje dentro da ciência”.

Na segunda pergunta: “Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?”; as respostas de todos os mestres foram muito semelhantes, destacando que o Ki é de extrema importância para as artes marciais, e que o Ki é um fator fundamental que difere a arte marcial de uma simples prática esportiva; como pode ser visto na resposta do mestre de I Chi Do que disse; “arte marcial sem o Chi não é arte marcial, é atividade física”. A mesma opinião pode ser vista na resposta do mestre de Aikido que citou: “se você pratica uma coisa, e dá a essa modalidade, o nome de arte marcial, e não busca essa essência; eu acho que você não está praticando arte marcial. Acho que você está praticando um esporte, uma luta, um sistema de combate, mas não é uma arte marcial”. O mestre de Aikido disse também que “perde-se totalmente o sentido se você for praticar uma arte marcial, dita uma arte marcial, sem a busca dessa essência, sem essa busca desse foco, desse ponto central”.

Concordam também que, para que uma arte marcial atinja sua plenitude e seja completa; o Ki deve ser parte integrante e obrigatória da prática. Nesse sentido o mestre de Karate Shotokan disse que “a importância do Ki é absoluta, porque nós entendemos que a prática da arte marcial na sua essência, digamos assim, voltada para uma qualidade de vida, requer necessário o Ki”. Também nesse sentido, o mestre de Shaolin Kung Fu disse que “as antigas artes marciais, tanto as chinesas quanto as japonesas, elas se baseiam na energia Chi, sem a energia Chi a arte marcial fica aleijada. Ela é toda baseada no Chi”.

O mestre de Kung Fu Shaolin do Norte cita em sua resposta, que o Ki nas artes marciais possui dois aspectos importantes: O primeiro é o treino de respiração para a melhoria da saúde do praticante, onde o mestre explica que “para quem tem problemas de saúde, através do treino da respiração, vai equilibrar sua energia e vai se curar do problema que ele tem. Para quem não tem problemas de saúde, vai tornar a sua vitalidade maior ainda”. O segundo aspecto é o treino de respiração voltado para a luta, que segundo o mestre “tem o princípio de tornar menos vulnerável o corpo”.

Na terceira pergunta: “Como você utiliza a Ki nas artes marciais?”; as respostas foram mais variadas. Parte dos mestres trabalha o Ki na forma do treino marcial propriamente dito, como cita o mestre de Karate Shotokan: “o Ki, na verdade, entra nas artes marciais principalmente no Karate, em todas as práticas, em todas as modalidades e em todas as técnicas. Por exemplo: No Kihon, no Kata e no Kumite, que são as três modalidades de técnica que se desenvolvem, a gente pode afirmar que contem o Ki”. Disse também que o Ki, dentro do Karate, é usado para produzir o que ele chama de “eficácia penetrante”, desenvolvida principalmente a partir de uma prática chamada “Kime”. De forma semelhante o mestre de Aikido disse que “o entendimento se dá desde o primeiro momento em que a pessoa entra, começa a treinar, a estabelecer os pontos básicos de movimentação, que no Aikido, a gente chama de “Tai sabaki”, e vai percebendo seu corpo, sua musculatura, seu cansaço, seus pensamentos”. E ainda complementa dizendo que o Ki, nas artes marciais, é tudo; “o aspecto da concentração, da movimentação do seu corpo, da percepção dos teus sentimentos, dos teus pensamentos, em todos os momentos; até você perceber que no fundo, tudo que você é, a sua consciência, tudo é energia”.

Para outros mestres, o Ki é trabalhado de outras maneiras além da prática propriamente dita. Como é o caso do mestre de Shaolin Kung Fu que usa o Ki “para gerar força, para gerar poder corpóreo, também se utiliza para fazer curas, auto curas ou curas nas pessoas. Chi se usa também para aumentar a capacidade de pensamento, de raciocínio; utiliza também o Chi para se defender contra ataques, como uma espécie de energia protetora. Também utilizamos para controle orgânico, batidas do coração, fisiológicos, e também conseguimos dominar a mente com mais qualidade e capacidade”.

Já nas respostas dos mestres de I Chi Do e Kung Fu Shaolin do Norte, a utilização do Ki é citada de uma forma mais funcional, dentro de uma situação que seria um combate, e como o Ki seria usado nesse tipo de ocasião. O mestre de I Chi Do disse que o Ki é usado “para desenvolver consciência, velocidade, e identificar o golpe do oponente antes que ele seja desferido”. O mestre de Kung Fu Shaolin do Norte disse que “quem treina a respiração e tem o chamado “Corpo de Ferro” ou “Camisa de Ferro”, tem uma grande vantagem em relação ao não praticante da respiração”.

Na quarta pergunta: “Que tipo de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?”; as respostas foram variadas, porém partiram de princípios em comum. Os termos, “exercícios respiratórios”, “práticas respiratórias”, e a própria palavra respiração, aparecem com frequência na maioria das respostas. Mostrando a relação direta entre o Ki e a respiração.

As práticas que os mestres fazem com seus alunos, são muito variadas; o mestre de Shaolin Kung Fu se referiu às práticas da seguinte maneira: “São exercícios de meditação, exercícios de respiração, exercícios de visualização, exercícios físicos específicos e exercícios de força”. Essa resposta mostra que a prática para o desenvolvimento do Ki, é bastante complexa. Por esse motivo, o mestre de Kung Fu Shaolin do Norte disse que “nem todo mundo quer fazer esse sacrifício, porque na verdade, tudo que você pratica, seja nas artes marciais ou na respiração, exige um certo sacrifício. Como nem todo mundo quer se sacrificar, nem todo mundo treina. Mas aqueles que optam por treinar, eles vão aprender”.

As práticas citadas pelos mestres vão desde os exercícios respiratórios e sutis, até os exercícios físicos e técnicos específicos do estilo marcial. As práticas respiratórias sutis são citadas na resposta do mestre de I Chi Do, que disse: “Além das práticas de Chi Kung. Os respiratórios ou Pranayamas e os Mudras, gestos reflexológicos feitos com as mãos, por onde passam os canais de energia. E manipulando a entrada dessa energia, você tem um desenvolvimento melhor do seu Chi”. Esse tipo de prática também foi citada na resposta do mestre de Aikido que disse: “nós procuramos desenvolver um ponto que fica três dedos abaixo do umbigo, que no japonês chama de “Saikatanden”, que no chinês é o “Tanchien”. E ali, a gente procura estabelecer essa respiração da raiz, da região básica de onde os orientais falam que sobe a “Serpente sagrada”, a “Kundalini”. Então ali, a gente procura desenvolver um corpo relaxado, uma mente clara e a respiração focada nesse centro”. Já os exercícios físicos e técnicos para o desenvolvimento do Ki, foram pontuados na resposta do mestre de Karate Shotokan que disse: “nós trabalhamos com energia interna e externa. E essa energia que é interior, ela faz parte também do arcabouço técnico, a exemplo também dessa energia exterior. Então elas se fundem e evidentemente geram a energia Ki, que está em todas as modalidades do Karate, no caso, aqui mais rasteiramente falando, no Kihon, no Kata e no Kumite”.

Na quinta pergunta: “Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos?”; quando a pergunta se referiu aos alunos graduados ou veteranos, as respostas se dividiram basicamente em dois grupos. Alguns mestres citaram o claro entendimento dos seus graduados, como o mestre de I Chi Do que disse que seus alunos graduados entendem o Ki “Como uma energia benéfica que se desenvolve no seu corpo em função da atividade praticada no Tatame e nos respiratórios”. O mestre de Shaolin Kung Fu disse: “Eles entendem exatamente como eu expliquei, se não eles não seriam graduados”. E o mestre de Kung Fu Shaolin do Norte respondeu de maneira parecida dizendo: “entendem do jeito que eu expliquei anteriormente. Todos eles entendem dessa forma”.

Já os mestres de Aikido e KarateShotokan, citaram a questão da individualidade de cada aluno, tratando o entendimento dos graduados de uma forma particular, que depende do nível de maturidade e desenvolvimento de cada um. O mestre de Aikido disse: “na minha percepção, eu acho que isso vai muito de acordo com o nível de maturidade de cada um. Uma coisa é o entendimento cognitivo, o entendimento racional da mente; outra coisa é o entendimento puro, do proveito instantâneo da arte, e esse é a prática que te dá. Então, talvez alguns consigam perceber de uma maneira mais exata, mais pragmática, outros talvez apenas ainda um conceito mais mental, uma coisa ainda mais racional”. Complementando essa ideia de individualidade, o mestre de KarateShotokan disse que “como é um tema de complexidade tamanha, mesmo os alunos graduados, aqueles que não têm a dedicação, aqueles que não têm a profundidade no assunto, aqueles que não querem dissecar o assunto, aqueles que não praticam como deve ser feito, muitas vezes caem em uma armadilha, porque não desenvolvem o que poderia desenvolver em função do não conhecimento. Entretanto, aquelas pessoas que se aprofundam no estudo da energia Ki, com a graduação e com o tempo, vão se tornando atletas mais treinados e por tanto mais experientes, entendem que o Ki faz parte desde o aspecto cotidiano da vida, até a prática das artes marciais”.

Quando a pergunta se referiu aos alunos iniciantes ou novatos, as respostas foram muito parecidas em alguns pontos. Os mestres citaram principalmente a falta de conhecimento dos novatos em relação ao Ki, e a visão equivocada que muitos têm. O mestre de I Chi Do disse que “os alunos iniciante, eles só ouvem falar do Chi, porque é

o tempo de prática que leva a esse encontro. Não é mágica, não é uma coisa que acontece da noite para o dia, leva tempo de desenvolvimento”. O mestre de Aikido disse: “Eu acho que os iniciantes têm uma visão mais “romântica” da coisa. Uma visão ainda mais, de repente associada à filmes, à desenhos animados, mas ainda muito distante, talvez, do que venha a ser a coisa de ponto de vista mais claro, mais real”. Já o mestre de Shaolin Kung Fu disse que “eles acham que é uma espécie de truque, que eles vão aprender rapidamente e aplicar. Como se fosse uma fórmula de física”. O mestre de Kung Fu Shaolin do Norte falou sobre a concepção dos iniciantes dizendo: “Pelos iniciantes, normalmente a gente não entra nessa questão, porque quando a pessoa entra, está mais na preparação do seu corpo do que propriamente nesse aspecto da respiração”.

Os mestres apontam também, em algumas respostas, os meios de gerar o contato inicial do iniciante com o conceito de Ki, como disse o mestre de Karate Shotokan: “Na verdade, tem muita gente que se depara com as artes marciais, e no início não tem nenhuma informação. É óbvio, acho que você presenciou de um aluno conversando comigo hoje sobre essa questão de estar fazendo leitura de um livro que a gente indicou. Então tudo isso é uma questão de orientação, é uma questão de estudo, de se aprofundar no assunto. E quando a gente percebe que o aluno está desejoso, então a gente mostra o caminho e ele vai desbravar esse caminho, e aí, consegue atender as suas necessidades, porque, quanto mais ele ler, mais ele quer ler assuntos sobre esse tema, para que ele possa progredir na arte marcial”. O mestre de Aikido também citou em sua resposta: “Eu penso que os novatos, eles trazem isso; essa visão mais “romântica”, que com o tempo eles vão percebendo que a coisa pode se tornar muito mais atraente, muito mais surpreendente do que essa visão que eles trazem”. Por sua vez, o mestre de Kung Fu Shaolin do Norte disse que “para as pessoas que acabam de entrar, se você vai falar desse aspecto, fica um pouco metafísico para elas, um negócio sobrenatural, e não é. Então nesse aspecto, primeiro o aluno entra, treina, compreende o que faz, para depois realmente entrar um pouco nesse aspecto”.

Na sexta e última pergunta: “Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito de Ki?”; as respostas se dividiram em duas opiniões. Os mestres de Shaolin Kung Fu, KarateShotokan e Kung Fu Shaolin do Norte não consideram que a esportivização traz prejuízos, enquanto os mestres de I Chi Do e Aikido consideram que sim, que o lado esportivo e competitivo faz com que conceitos tradicionais como o Ki sejam deixados de lado.

Entre os mestres que não consideram a esportivização como fator negativo, o mestre de Shaolin Kung Fu respondeu: “Não, eu não vejo assim, o esporte não diminui nada, dito que o esporte seria um braço da arte marcial. Arte marcial tem vários alcances, e um desses alcances é essa manifestação social. Arte marcial tem várias manifestações. tem a manifestação técnica, filosófica, pessoal, antropológica, e tem essa manifestação social, que é o esporte”. O mestre de Kung fu Shaolin do Norte disse: “É porque, falar em Chi não é uma coisa visível, e vamos dizer que, no Ocidente existe um velho ditado: “Só acredito vendo!”. Então, enquanto a pessoa não fizer a prática, não tiver essa comprovação de que isso, a respiração trouxe isso, ela não vai praticar. Então normalmente, quem ensina é que tem que mostrar quais são os benefícios que ela pode ter. Independente de ser esporte ou não”. Por sua vez, o mestre de KarateShotokan disse que “essa pergunta é complexa. O que a gente vê naturalmente são as artes marciais caminhando, para a parte esportiva, mas eu acredito que nenhuma arte marcial, ou mesmo um conjunto de artes marciais como seria o próprio MMA, deixasse de lado essa questão”.

A pesar de não considerar a esportivização como fator negativo, nas respostas dos mesmos mestres foram pontuados motivos que podem gerar prejuízos no entendimento do conceito de Ki. Porém nas respostas dos três mestres, o motivo está relacionado ao próprio praticante, e não ao esporte ou competição; como disse o mestre de Kung Fu Shaolin do Norte: “Eu diria que 90% de quem faz esporte, não treina respiração. Porque é sacrificante, é penoso, você não ver resultado rápido e isso normalmente acaba sendo desestimulante para muita gente”. O mestre de KarateShotokan disse que “na realidade, o que se quer é um resultado muito instantâneo, a curto prazo, e muitas vezes não se dá o valor necessário”. Já o mestre de

Shaolin Kung Fu disse que “o problema se esconde quando a pessoa acha que a arte marcial é o esporte, só, mas isso já não é culpa da arte marcial, e sim do “tolo” que pensa isso”.

Entre os mestres que consideram que o esporte e a competição são fatores que prejudicam o entendimento e aceitação dos praticantes a respeito do Ki; o mestre de Aikido disse: “Eu creio que sim. Por um motivo muito claro; se você tem uma competição, se você tem alguma coisa que você vai ter que lutar, você não tem tempo de se desenvolver. Tudo isso demora, como eu estava te falando; o desenvolvimento de uma mestria não se dá de uma hora para outra. Então, se você tem uma competição daqui a um mês, daqui a dois, três, quatro, cinco, seis; você não tem tempo de desenvolver sua mestria”. O mestre de I Chi Do se referiu a esportivização dizendo: “Perde sim, perde totalmente o conceito. Quando você vai competir, você busca o “ser melhor que o outro”. É complicado, porque é preciso que você entenda o Chi, reconheça o Chi em você para se harmonizar com o Chi do outro, e não tem como você querer fazer do seu Chi melhor que o do outro”.

O mestre de Aikido disse ainda: “você também acaba mudando o foco da coisa, ou seja, o objetivo da arte marcial não é te ensinar a brigar ou a vencer um oponente, é na verdade o autoconhecimento. O fundador do Aikido tinha um termo em japonês que falava assim: “Masakatsuagatsukatsuhayabi”. Que é: “a verdadeira vitória está em vencer a si mesmo”. Se você vence um homem no campo de batalha, você pode ser considerado forte, mas se você vence a si mesmo, você pode ser considerado invencível”. O mestre de Aikido cita também outra frase de um antigo mestre dizendo: “Funakoshi, o fundador do KarateShotokan, também dizia uma coisa muito interessante; ele falava assim: “Se você olha para uma pessoa e vê que ela é tão forte quanto você, não lute, você sabe que tem grandes chances de dar empate; se você olha para uma pessoa e vê que ela é mais fraca do que você, não lute, você sabe que vai ganhar; e se você olha para uma pessoa e vê que ele é mais forte do que você, não lute, você sabe que vai perder”. Moral: não tem necessidade de lutar, na verdade, tudo acontece na mente”. Para finalizar sua resposta, o mestre de I Chi Do disse: “O seu Chi só pode ser superior ao do outro se conseguir aprender a absorver o Chi do outro ao seu favor; e isso é harmonia, não é competição”.

6. DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi identificar como o conceito da bioenergia oriental, o Ki, é compreendido e praticado por mestres brasileiros que ensinam artes marciais orientais no Brasil. A seguir, os resultados obtidos através das respostas, serão discutidos separadamente para cada pergunta que foi feita na entrevista.

6.1 Como você define o Ki?

As respostas dos mestres, parecidas e complementares, podem gerar uma definição geral de que o Ki é uma energia sutil, presente na natureza e no Homem, que permeia o Universo e está diretamente relacionada com a respiração. Sendo o Ki, uma energia vital que existe como um elo entre o Homem e todo o Universo. Essa definição ficou bastante semelhante à de MasudaCortonesi (2011, p.58) “O Ki permeia o Universo, e o ser humano, sendo um ser vivo e parte integrante do Universo, possui Ki. O Ki é o elemento fundamental para a vida humana, e sofre influência relevante da respiração, das emoções e do ambiente.”

Os mestres também se preocuparam em explicar a complexidade do conceito de Ki, enfatizando a dificuldade para a compreensão, principalmente no ocidente; Pois o Ki equivale à parte da matéria que os nossos sentidos não podem perceber, mas que realmente existe (YU, 2003). De acordo com Bull (1988) essa energia vital, modernamente denomina-se bioenergia; e o fato de não percebermos, não quer dizer que não exista.

6.2 Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?

As respostas de todos os mestres tiveram o mesmo sentido. Referindo-se ao Ki como um conhecimento fundamental e de extrema importância para as artes marciais. Sendo o Ki, um fator determinante para que um sistema de luta possa ser considerado, de fato, uma arte marcial. Os mestres apontam também, a estreita relação do Ki com as artes

marciais orientais tradicionais; estas artes têm o Ki como um dos pilares de suas formações. Segundo Kit (1997) artes marciais chinesas tradicionais como o Kung Fu Shaolin e o Tai Chi Chuan, enfatizam o desenvolvimento do Chi (Ki) na sua prática.

6.3 Como você utiliza o Ki nas artes marciais?

As respostas foram variadas devido à diversidade da utilização do Ki para cada mestre de cada estilo. O que se percebe é que para artes japonesas, a utilização se faz basicamente na prática propriamente dita. No treino da própria técnica de combate. Concordando com esse fato, de acordo com Kanazawa (2010, p. 22) “o sistema de treinamento utilizado no Karate tem três componentes: Kihon (básico), Kumite (combate) e Kata (forma).”

Já para as artes chinesas, o Ki também é usado para outras práticas; como trabalhos de cura, controle fisiológico e desenvolvimentos de proteção corpórea, referindo-se à “Camisa de Ferro”, que é uma prática de Chi Kung usado para o desenvolvimento da força interior. Faz com que o praticante torne-se protegido contra efeitos de golpes nos órgãos vitais e glândulas, as fontes essenciais para a produção da energia vital (CHIA, 1986).

Os mestres citam também, as formas de utilização do Ki em situações reais de combate. Usando aspectos práticos como a “Eficácia Penetrante”, citada pelo mestre de Karate Shotokan, aspectos internos como a “Camisa de Ferro”, citado pelos mestres de Kung Fu Shaolin do Norte, e também aspectos mais místicos, como a capacidade de identificar o golpe do oponente antes que seja desferido, como citou o mestre de I Chi Do.

6.4 Que tipo de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?

Nas repostas, os mestres citam as práticas que desenvolvem os meios de aplicação do Ki, que foram ditos nas respostas da pergunta anterior. As práticas citadas pelos mestres vão desde os exercícios respiratórios e sutis, até os exercícios físicos e técnicos

específicos. O que se pode ver, é que nas artes japonesas o trabalho para o desenvolvimento do Ki está realmente bastante ligado às práticas físicas e técnicas, como foi citado nas respostas da pergunta anterior.

No caso das artes chinesas, também são feitos trabalhos mais sutis como a meditação e as práticas respiratórias específicas. Dentre as práticas respiratórias citadas, o Chi Kung foi bastante citado como uma forma muito eficiente para desenvolver o Ki, já que o Chi Kung é conhecido como a arte de desenvolver a energia da vida para a saúde, a força interior, o desenvolvimento mental e a satisfação espiritual (KIT, 1997).

6.5 Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos?

Nas respostas que se referiram aos alunos veteranos ou graduados, se pode perceber que para alguns alunos o Ki é perfeitamente entendido, assim como os mestres entendem. Porém, alguns dos veteranos ou graduados têm dificuldades para compreender, ou até mesmo aceitar o Ki como algo verdadeiro. Como alguns mestres citaram que, essa é uma questão que depende do nível de maturidade do aluno; pois o Ki é visto como algo muito abstrato e difícil de ser percebido, porém a prática da arte marcial pode levar o aluno a desenvolver uma compreensão. Segundo Bull (1998, p. 72) “Em Ki não se acredita, se sente. Através de práticas como o Aikido, e outras, com o tempo essa energia se torna clara à nossa percepção.”

Nas respostas que se referiam aos alunos novatos ou iniciantes, as questões citadas foram muito semelhantes. A falta de conhecimento sobre o Ki, e a visão equivocada a respeito do Ki, foram as principais questões citadas. O fato de se tratarem de alunos ocidentais, faz com que essas questões sejam vistas com normalidade; já que o conceito de Ki ainda não foi bem difundido no ocidente, onde predomina uma visão cartesiana que gera uma divisão entre o corpo, a mente, e o espírito (YUS, 2002).

6.6 Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito de Ki?

As respostas mostraram opiniões distintas. De um lado, mestres que não consideram a luta esportiva como negativa, e do outro, mestres que vê o esporte e a competição como fatores bastante negativos.

Os mestres de Shaolin Kung Fu, KarateShotokan e Kung Fu Shaolin do Norte, que se colocaram a favor dos esportes de luta e competição, em relação ao Ki, afirmam, por exemplo, que o esporte é apenas uma parte da arte marcial. Vendo dessa maneira, é possível entender uma grande diferença entre a arte marcial e o esporte de combate; sendo o primeiro um sistema complexo, espiritual, pisco-bioenergético, voltado para fins superiores, enquanto o segundo desenvolve apenas o lado combativo e as técnicas físico-estratégicas. Sendo o esporte de combate, apenas uma pequena parte da arte marcial (EUGENIO; GIANFRATTI, 1980).

Os mestres de I Chi Do e Aikido, que se colocaram contra os esportes de luta e competição, em relação ao Ki, demonstraram bastante convicção de que o lado esportivo e competitivo afasta o praticante do real sentido das artes marciais. Dessa forma, o conceito de Ki fica cada vez mais distante da realidade do praticante.

Os mestres que não consideraram a esportivização como fator negativo, foram aqueles que ensinam artes marciais que possuem o lado esportivo e competitivo. Já os mestres que consideraram a esportivização como fator negativo, ensinam artes marciais que não possuem competições. Esse é, possivelmente, o motivo que gerou opiniões distintas.

7. CONCLUSÃO

O conceito de Ki parece estar sendo bem valorizado, preservado e ensinado pelos mestres. Todos os mestres demonstraram bastante conhecimento a respeito do Ki, e exaltaram a sua importância, tanto para as artes marciais quanto para a visão e compreensão geral do Universo e da vida. Mostraram também, que levam o conceito do Ki ao conhecimento de seus alunos. Demonstrando assim, o interesse de que o conhecimento desse conceito seja preservado e passado a diante. Apesar da diferença na nomenclatura, Ki para o japonês e Chi para o Chinês, o conceito da bioenergia é compreendido de uma maneira muito parecida; tanto para os mestres de artes marciais chinesas quanto japonesas. Mesmo com algumas diferenças nos métodos de aplicação e desenvolvimento do Ki, as semelhanças são claras.

No aspecto da esportivização, o que se pode concluir, é que o mestre tem um papel fundamental e determinante para que o conceito de Ki seja ou não compreendido e praticado. Pois mesmo entre os mestres que não vêm a esportivização como fator negativo, existe uma concepção de que o conhecimento do Ki deve ser ensinado ao competidor ou esportista, e com isso, o conceito de Ki permanece preservado, mesmo dentro do esporte, já que o maior prejuízo gerado pela competição, seria a ignorância do próprio praticante a respeito da bioenergia.

Visto que o conceito de Ki ainda é pouco conhecido e utilizado pelos mestres mais modernos de artes marciais, deve haver uma maior valorização e divulgação do trabalho dos mestres mais antigos e tradicionais. Dessa forma, provavelmente, um número cada vez maior de pessoas entenderiam o conceito de Ki, e buscariam essa essência dentro das artes marciais.

8. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Felipe Quintão de; MORAIS, Cláudia Emília Aguiar; OLIVEIRA, Samuel Thomazini. Tornando-se lutador(a): a forja identitária entre praticantes de Mixed Martial Arts (MMA) em academias da cidade de Vila Velha (ES). *Fazendo Gênero: Corpo, Violência e Poder*, Florianópolis, n. , p.133-140, 2008.
- ÁLVAREZ, Odalys Roque et al. Práctica de Tai Chi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad. *Revista de Ciencias Médicas*, Buenos Aires, n. , p.95-108, jun. 2012.
- AMARAL, Sonia. *Chi Kun- A Respiração Taoísta: Exercícios para a Mente e para o Corpo*. São Paulo: Summus, 1984.
- ANTUNES, Marcelo Moreira. A relação entre as artes marciais e lutas das academias e as disciplinas de lutas dos cursos de graduação em Educação Física. *Efdeportes*, Buenos Aires, n. 139, p.54-64, dez. 2009.
- ANTUNES, Marcelo Moreira; MOURA, Diego Luz. A identificação dos estilos de ensino dos professores das artes marciais chinesas (Wushu) no Brasil. *Pensar A Prática*, Goiânia, v. 13, n. 3, p.1-18, 2010.
- BULL, Wagner J.. *Aikido: O Caminho da Sabedoria*. São Paulo: Dag, 1988.
- CAPRA, Fritjof. *O Tao da Física*. São Paulo: Cultrix, 1983.
- CASTRO, Izabel Monteiro. *Auxílio da Acupuntura no Tratamento da Depressão*. 2011. 50 f. Monografia (Graduação) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2011. Cap. 1.
- CHIA, Mantak. *Chi Kung da Camisa de Ferro*. São Paulo: Cultrix, 1986.
- CORTONESI, Leandro Masuda. *Bioenergia Oriental e Educação Física*. 2011. 151 f. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2011.
- EUGENIO, Antonio; GIANFRATTI, Taranto. *Aspectos Terapêuticos das Artes Marciais*. São Paulo: Mix, 1980.
- FETT, Carlos Alexandre; FETT, Waléria Christiane Rezende. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. *Motriz*, Rio Claro, v. 15, n. 1, p.173-184, 2009.
- KANAZAWA, Hirozaku. *Guia Prático do Karate*. São Paulo: Escala, 2010.
- KIT, Wong Kiew. *Chi Kung: Para a Saúde e Vitalidade*. São Paulo: Pensamento, 1997.
- LASSERRE, Robert. *Atemis e Jiu-Jitsu*. São Paulo: Mestre Jou, 1976.
- MARTINS, Carlos José; KANASHIRO, Cláudia. Bujutsu, Budô, esporte de luta. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 3, p.638-648, 2010.
- PAGE, Michael. *Chi: Energia Vital*. São Paulo: Pensamento, 1988.
- REID, Howard; CROUCHER, Michael. *O Caminho do Guerreiro: O Paradoxo das Artes Marciais*. São Paulo: Cultrix, 1983.
- ROSS, Jeremy. **Combinação dos pontos de acupuntura: a chave para o êxito clínico**. São Paulo: Roca, 2003.
- SEVERINO, Roque Enrique. *O Espírito das Artes Marciais*. São Paulo: Ícone, 1988.
- SOHN, Robert C.. *O Tao e o Tai Chi Kung*. São Paulo: Pensamento, 1989.
- SOUSA, Marcel Farias de. Religiosidade e Budô: notas sobre manifestações no campo das lutas japonesas. *Anais Dos Simpósios da Abhr*, São Luís, v. 13, n. , p.22-34, 2012.
- TABÍO, Nadia Inés Infante et al. El chi-kung para el mejoramiento del aprendizaje en estudiantes de segundo año de medicina. *Medisan*, Santiago, n. , p.10-15, 2010.
- TEIXEIRA, Francisca Niédja Barros. Reiki: religião ou prática terapêutica? *Horizonte*, Belo Horizonte, v. 7, n. 15, p.142-156, dez. 2009.
- THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J.. *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artmed, 2007.

UESHIBA, Morihei. Budô: Ensinaamentos do Fundador do Aikido. São Paulo: Cultrix, 1991.

YU, Cai Wen. Qi Gong: Antiga Arte Marcial Interna. São Paulo: Online, 2003.

YUS, Rafael. Educação Integral: Uma educação holística para o século XXI. Porto Alegre: Artmed, 2002.

APÊNDICE A

Entrevista sobre a concepção do conceito da “energia vital”, Ki, nas artes marciais orientais.

Nome: _____
Local/Cidade: _____ Data: ___/___/___
Arte Marcial/Estilo: _____
Tempo de Estudo/Prática: _____
Telefone: _____ e-mail: _____

- 1) Como você define o Ki?
 - 2) Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?
 - 3) Como você utiliza a Ki nas artes marciais?
 - 4) Que tipos de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?
- 5) Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos:
- Veteranos/ Graduados?
 - Novatos/ Iniciantes?
- 6) Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito Ki?

APÊNDICE B
Entrevistas transcritas na íntegra.

APÊNDICE B.1

Nome: Luis Mello

Local/Cidade: São Paulo- SP

Data: 23/07/2013

Arte Marcial/Estilo: Shaolin Kung Fu

Tempo de Estudo/Prática: 27 anos

Telefone: 99378-5173

e-mail/site: www.luismello.com.br

1) Como você define o Ki?

Chi, a definição ocidental é meio complexa, porque não dá para você falar em uma palavra. O Chi significa energia de calor, literalmente, agora tecnicamente, ele é a energia vital que move o universo, então ele está em todos os lugares. Em todo lugar onde está o universo existe o Chi, em grande quantidade ou em pouca quantidade.

2) Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?

As artes marciais clássicas, digamos, as antigas artes marciais, tanto as chinesas quanto as japonesas, elas se baseiam na energia Chi, sem a energia Chi a arte marcial fica “aleijada”. Ela é toda baseada no Chi.

3) Como você utiliza a Ki nas artes marciais?

A gente utiliza para gerar força, para gerar poder corpóreo, também se utiliza para fazer curas, auto curas ou curas nas pessoas. Chi se usa também para aumentar a capacidade de pensamento, de raciocínio; utiliza também o Chi para se defender contra ataques, como uma espécie de energia protetora. Também utilizamos para controle orgânico, batidas do coração, fisiológicos, e também conseguimos dominar a mente com mais qualidade e capacidade.

4) Que tipos de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?

São exercícios de meditação, exercícios de respiração, exercícios de visualização, exercícios físicos específicos e exercícios de força.

5) Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos:

- Veteranos/ Graduados?

Eles entendem exatamente como eu expliquei, se não eles não seriam graduados.

- Novatos/ Iniciantes?

Eles acham que é uma espécie de truque, que eles vão aprender rapidamente e aplicar. Como se fosse uma fórmula de física. Mas o Chi não, ele é uma coisa muito abstrata, na verdade é uma conceito antigo para expressar coisas que ainda nem foram descobertas, mas que condizem com a ciência moderna.

6)Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito Ki?

Não, eu não vejo assim, o esporte não diminui nada, dito que o esporte seria um braço da arte marcial. Arte marcial tem vários alcances, e um desses alcances é essa manifestação social. Arte marcial tem várias manifestações. tem a manifestação técnica, filosófica, pessoal, antropológica, e tem essa manifestação social, que é o esporte, que vai se manifestar na sociedade. Agora, o problema se esconde quando a pessoa acha que a arte marcial é o esporte, só, mas isso já não é culpa da arte marcial, e sim do “tolo” que pensa isso.

APÊNDICE B.2

Nome: Pong Chu Yen

Local/Cidade: Fortaleza- CE

Data: 31/07/2013

Arte Marcial/Estilo: Kung Fu Shaolin do Norte

Tempo de Estudo/Prática: 45 anos

Telefone:8746-0955

e-mail: mestrepong@hotmail.com

1) Como você define o Ki?

Chi, eu defino como a energia inerente a todo mundo, mas que está presente no universo todo, quando se fala de energia, a energia está em todo lugar, está na própria natureza, está no universo.

2) Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?

Têm dois aspectos importantes em relação ao Chi, ao treino da respiração. Primeiro pelo lado da saúde, então o principal foco da respiração é trazer vários benefícios ao sistema cardiovascular, então para quem tem problemas de saúde, através do treino da respiração, vai equilibrar sua energia e vai se curar do problema que ele tem. Para quem não tem problemas de saúde, vai tornar a sua vitalidade maior ainda. O segundo aspecto é quando a respiração é voltada para a arte marcial, quando voltado para a luta, tem o princípio de tornar menos vulnerável o corpo, ou seja, a pessoa que treina respiração vai conseguir absorver o impacto de uma maneira melhor. Então, nesse aspecto, quando ele vai para uma luta com seu oponente, aquele que não tem o treino da respiração vai ter uma pequena desvantagem em relação ao outro, por causa da absorção que ele consegue ter. Na concepção chinesa, é tornar invulnerável o corpo, mas a gente sabe que por mais forte que seja o corpo, ele não é totalmente invulnerável. Então nesse aspecto, o Chi tem essa importância.

3) Como você utiliza a Ki nas artes marciais?

Bom, a partir do momento que você tem um corpo bem trabalhado, seus ossos estão mais fortes, você pode aproveitar esse treinamento em seu benefício, quando há um enfrentamento com o oponente, então você usa seu corpo como uma arma. Então o exemplo disso seria: Vamos dizer que seu oponente aplique um determinado golpe e você faz a defesa, como você tem a estrutura mais forte, os ossos mais sólidos, o oponente provavelmente vai sentir o impacto. Quando a pessoa sente impacto, vai gerar uma consequência psicológica, então nesse aspecto, quem treina a respiração e tem o chamado “Corpo de Ferro” ou “Camisa de Ferro”, tem uma grande vantagem em relação ao não praticante da respiração.

- 4) Que tipos de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?

Isso são os alunos que se interessam. Nem todo mundo quer fazer esse sacrifício, porque na verdade, tudo que você pratica, seja nas artes marciais ou na respiração, exige um certo sacrifício. Como nem todo mundo quer se sacrificar, nem todo mundo treina. Mas aqueles que optam por treinar, eles vão aprender.

- 5) Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos:

- Veteranos/ Graduados?

Do jeito que eu expliquei anteriormente. Todos eles entendem dessa forma.

- Novatos/ Iniciantes?

Pelos iniciantes, normalmente a gente não entra nessa questão, porque quando a pessoa entra, está mais na preparação do seu corpo do que propriamente nesse aspecto da respiração. Ou seja, para as pessoas que acabam de entrar, se você vai falar desse aspecto, fica um pouco metafísico para elas, um negócio sobrenatural, e não é. Então nesse aspecto, primeiro o aluno entra, treina, compreende o que faz, para depois realmente entrar um pouco nesse aspecto.

- 6) Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito Ki?

É porque, falar em Chi não é uma coisa visível, e vamos dizer que, no Ocidente existe um velho ditado: “Só acredito vendo!”. Então, enquanto a pessoa não fizer a prática, não tiver essa comprovação de que isso, a respiração trouxe isso, ela não vai praticar. Então normalmente, quem ensina é que tem que mostrar quais são os benefícios que ela pode ter. Independente de ser esporte ou não. Se é pelo lado esportivo, você também consegue tirar vantagem, e o lado não esporte, como defesa pessoal, você também tira vantagem. Aí tem o seu aspecto mais importante que são os benefícios de saúde que você pode obter. Um grande exemplo é o meu aluno Júnior: ele antes de começar a treinar respiração, tinha problemas de rinite e asma. Depois da prática da respiração ele hoje não tem mais esses problemas. Só que as vezes a pessoa pensa: “Já fiquei curada!”. Daí para de treinar, e com isso pode voltar, porque de repente você passa 30 anos com um problema, treina dois meses e para porque acha que já ficou curado, a tendência é voltar. Falar em respiração, é um “leque” de coisas para se falar. Esportivização não influencia, porque esse lado da respiração, primeiro que a maioria é dentro do Kung Fu, no Caratê tem também, mas é mais raramente visto. Eu diria que 90% de quem faz esporte, não treina respiração. Porque é

sacrificante, é penoso, você não ver resultado rápido e isso normalmente acaba sendo desestimulante para muita gente.

APÊNDICE B.3

Nome: Francisco de Assis Cavalcante Leandro
Local/Cidade: Fortaleza- CE
Arte Marcial/Estilo: KarateShotokan
Tempo de Estudo/Prática: 40 anos

Data: 14/08/2013

5) Como você define o Ki?

Primeiro: como trata-se de uma palavra japonesa, Ki, a energia, por tanto é “a” Ki, ou seja, essa energia. Agora, nos chamamos aqui, para contemplar o nosso linguajar cotidiano, a gente diz que é a energia Ki, por tanto, “o” Ki. Mas o Ki que nós nos referimos é “a” Ki, que nós estamos também nos referindo, desrespeito a mesma essa energia cósmica que ela nos liga, evidentemente, o centro do Homem ao centro do Universo. Por tanto é uma energia que existe, e essa existência dentro do ser humano produz eficiências e eficácias em todas as áreas de conhecimento, em todas as práticas, em toda e qualquer atitude, inclusive no cotidiano. Por tanto é uma energia cósmica que emana do ser humano e que também faz parte do mundo em que o ser humano vive.

6) Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?

Bom, na verdade a importância do Ki é absoluta, porque nós entendemos que a prática da arte marcial na sua essência, digamos assim, voltada para uma qualidade de vida, requer necessário o Ki. Por tanto, praticamente em todas as modalidades, e em todas as atividades que são realizadas dentro do Karate-Do, nós empregamos definitivamente a energia Ki.

7) Como você utiliza a Ki nas artes marciais?

Bom, o Ki, na verdade, entra nas artes marciais principalmente no Karate, em todas as práticas, em todas as modalidades e em todas as técnicas. Por exemplo: No Kihon, no Kata e no Kumite, que são as três modalidades de técnica que se desenvolvem, a gente pode afirmar que contem o Ki. Porque o Kime, dentro do Karate-Do, que é o “Kimê” como muita gente também pronuncia dessa forma, diz o seguinte: “É necessário uma energia, tanto é que é uma junção de duas palavras, “Ki” e “Me”, por tanto, Kime para algumas pessoas e Kimê para outras”. Mas esse Kimê, ele é obrigação. Ter essa energia que é produzida pelo ser vivo e que está, evidentemente, dentro do praticante, voltado para uma qualidade e uma eficiência técnica em que por exemplo se traduz o Kimê, que também é muito complexo esse conceito, mas é uma “Eficácia Penetrante”, para a gente entender. Seria essa “Eficácia Penetrante”, baseada desde os procedimentos técnicos, ou seja, dentro de uma produção com relação a uma eficiência, chegando até a sua eficácia. Assim a gente pode traduzir como “Eficácia Penetrante”. Muita gente considera o Kimê como sendo “foco”, também considera como uma “potência”, como “força” ou como “contração”. Eu não considero dessa forma. Eu entendo o Kimê, que a gente utiliza tanto no Kihon, no Kata, como no Kumite, como técnicas que necessárias se fazem para produzir o devido efeito. Agora, é bem verdade também, que a utilização se dar também

de outras maneiras. Até mesmo quando você está fazendo a transferência de uma técnica para outra técnica, quer seja na base, quer seja defesa, quer seja ataque. O mais importante é que ele é utilizado em praticamente todas as técnicas do Karate-Do, e se assim não for feito, pode ter certeza absoluta que a técnica não vai ter aquela eficiência necessária, não vai atingir o objetivo necessário.

8) Que tipos de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?

A prática é baseada nas técnicas de defesa, ataque, visando sempre o aprimoramento dessas técnicas no Kihon, que são os treinamentos mais de fundamentos, mas nem por isso se deixa de fazer nas técnicas avançadas, mais complexas. Se utiliza no Kata, que é uma forma de luta simulada, em que deverá também ser empregada essa energia Ki, que é essa energia vital. E essa energia vital também é obrigada a estar no Kumite. Porque é impossível você dissociar a energia Ki, dessas três modalidades. Porque se você dissocia, deixa de ser o verdadeiro Karate-Do por conta de que a técnica passa a ser ineficiente, pois nós trabalhamos com energia interna e externa. E essa energia que é interior, ela faz parte também do arcabouço técnico, a exemplo também dessa energia exterior. Então elas se fundem e evidentemente geram a energia Ki, que está em todas as modalidades. do Karate, no caso, aqui mais rasteiramente falando, no Kihon, no Kata e no Kumite.

5) Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos:

- Veteranos/ Graduados?

Na verdade, precisa se aprofundar nesse estudo. Não é um tema tão fácil, é muito complexo, principalmente para o ocidental, porque isso exorbita uma esfera de conhecimento, não somente científica, mas passando para um cunho mais integralizado, ou seja, até espiritual nesse sentido. E com base nessa questão que eu falo de espiritualização da energia Ki, isso não significa dizer que tem que estar atrelado necessariamente a uma religião, mas tem que estar evidentemente atrelado a questão espiritual. Então, como é um tema de complexidade tamanha, mesmo os alunos graduados, aqueles que não têm a dedicação, aqueles que não têm a profundidade no assunto, aqueles que não querem dissecar o assunto, aqueles que não praticam como deve ser feito, muitas vezes caem em uma armadilha, porque não desenvolvem o que poderia desenvolver em função do não conhecimento. Entretanto, aquelas pessoas que se aprofundam no estudo da energia Ki, com a graduação e com o tempo, vão se tornando atletas mais treinados e por tanto mais experientes, entendem que o Ki faz parte desde o aspecto cotidiano da vida, até a prática das artes marciais. E o que significa dizer que passam a ter uma compreensão melhor a partir das experiências de vida com as aulas orientadas nesse sentido, para o desenvolvimento técnico, mental, físico e espiritual de uma forma mais integralizada em se tratando da energia Ki. Por tanto, existe a confusão, mas com o tempo e com o desenvolvimento da própria arte marcial, com o estudo do Ki, essa, digamos assim, dificuldade, confusão, se afasta e o

artista marcial passa a ter uma visão mais clara, mais nítida, da verdadeira arte marcial, por que ele está empregando, está aplicando, então ele sabe que, ou ele faz, ou ele se distancia da própria arte marcial.

- Novatos/ Iniciantes?

Na verdade, tem muita gente que se depara com as artes marciais, e no início não tem nenhuma informação. É óbvio, acho que você presenciou de um aluno conversando comigo hoje sobre essa questão de estar fazendo leitura de um livro que a gente indicou. Então tudo isso é uma questão de orientação, é uma questão de estudo, de se aprofundar no assunto. E quando a gente percebe que o aluno está desejoso, então a gente mostra o caminho e ele vai desbravar esse caminho, e aí, consegue atender as suas necessidades, porque, quanto mais ele ler, mais ele quer ler assuntos sobre esse tema, para que ele possa progredir na arte marcial. Então, quem não é graduado percebe muitas vezes, com as nossas orientações, de que é preciso fazer jus a um estudo aprofundado para que ele se torne um verdadeiro expert, uma pessoa experiente, uma pessoa que tem conhecimento e que tem uma prática também, à altura do conhecimento, ou seja, que não seja só um teórico, mas também que não seja só aquele prático verdadeiramente. Mas que consiga unir as qualidades necessárias para que possa desenvolver a arte marcial dele, então é importante que ele saiba, e que o professor esteja ali para orientar.

- 7) Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito Ki?

Essa pergunta é complexa. O que a gente vê naturalmente são as artes marciais caminhando, para a parte esportiva, mas eu acredito que nenhuma arte marcial, ou mesmo um conjunto de artes marciais como seria o próprio MMA, deixasse de lado essa questão. Na realidade, o que se quer é um resultado muito instantâneo, à curto prazo, e muitas vezes não se dá o valor necessário. Mas a gente entende também, que todas essas pessoas que estão partindo pra uma competição, se tornam atletas de alto nível, por tanto, já existe uma excelência nesse atleta. Então evidentemente, deve ter passado por esse estudo aprofundado da energia Ki, uma vez que vai embasar, vai dar todo o suporte e toda a sustentação para que ele chegue a essa parte de esporte de combate, seja ele qual for, para que ele tenha um resultado satisfatório. Ou seja, para que ele, inclusive, possa entender que ele não é um “super-homem”, e que ele está ali para desenvolver exatamente as qualidades, e aí entra a energia, essa questão das transformações da energia, das mutações, do desenvolvimento dessa energia, de sentir seu corpo e ter consciência corporal, ter consciência integral nesse sentido que ele possa desenvolver. E aí sim, também o esporte é um caminho, desde que tenha consciência e seja bem orientado nesse sentido.

APÊNDICE B.4

Nome: Francisco Fábio Marques Nogueira

Local/Cidade: Maranguape- CE

Arte Marcial/Estilo: I Chi Do

Tempo de Estudo/Prática: 50 anos

Telefone: 99837652

Data: 13/09/2013

e-mail: fabiomarquesfam@yahoo.com.br

1) Como você define o Ki?

Chi é uma energia sutil que circula em nosso corpo através do desenvolvimento do Tan-chien, associado à respiração.

2) Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?

Tem toda importância. Arte marcial sem o Chi não é arte marcial, é atividade física. O Chi é que vai fazer a diferença, o Chi é que faz com que o praticante de artes marciais se torne realmente um Guerreiro, e não um utilizador de músculos para brigar.

3) Como você utiliza a Ki nas artes marciais?

Para desenvolver consciência, velocidade, e identificar o golpe do oponente antes que ele seja desferido.

4) Que tipos de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?

Além das práticas de Chi Kung. Os respiratórios ou Pranayamas e os Mudras, gestos reflexológicos feitos com as mãos, por onde passam os canais de energia. E manipulando a entrada dessa energia, você tem um desenvolvimento melhor do seu Chi.

5) Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos:

- Veteranos/ Graduados?

Como uma energia benéfica que se desenvolve no seu corpo em função da atividade praticada no Tatame e nos respiratórios.

- Novatos/ Iniciantes?

Os alunos iniciante, eles só ouvem falar do Chi, porque é o tempo de prática que leva a esse encontro. Não é mágica, não é uma coisa que acontece da noite para o dia, leva tempo de desenvolvimento.

6) Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito Ki?

Perde sim, perde totalmente o conceito. Quando você vai competir, você busca o “se melhor que o outro”. É complicado, porque é preciso que você entenda o Chi, reconheça o Chi em você para se harmonizar com o Chi do outro, e não tem como você querer fazer do seu Chi melhor que o do outro. O seu Chi só pode ser superior ao do outro se conseguir aprender a absorver o Chi do outro ao seu favor; e isso é harmonia, não é competição.

APÊNDICE B.5

Nome: Luiz Fernando Maia Amorim

Local/Cidade: Fortaleza- CE

Data: 25/09/2013

Arte Marcial/Estilo: Aikido

Tempo de Estudo/Prática: 20 anos

Telefone: 9902-8135

e-mail: instituo_seigan@yahoo.com.br

1) Como você define o Ki?

Ki, no entendimento ocidental, é como se fosse aquilo que está além da compreensão do que o Homem já foi capaz de perceber hoje dentro da ciência; hoje a física quântica está aí já procurando os elementos primordiais. Então o Ki, para mim, é como se fosse a essência. Aquilo que está em toda a natureza, aquilo que gera todas as coisas. Para os chineses, dentro do Tao, eles identificam da seguinte maneira: O início foi o 1, do 1 veio o 2, do 2 o 3, e do 3 todas as coisas que existem no Universo. Então esse “1” que o taoísta fala, no meu modo de entender e perceber, seria esse Ki. Dentro de uma concepção ocidental, é como se fosse a manifestação do “Criador” em todos os locais, permeando tudo que existe na natureza. Tanto o oculto quanto o manifesto, tanto aquilo que é mais denso quanto aquilo que é mais sutil. A formação de todas as coisas além do próton, do elétron, dos nêutrons, das partículas subatômicas, da essência; talvez o “ α ” e o “ Ω ”, o começo e o fim, aquilo onde a nossa visão linear não consegue abarcar, não consegue compreender, aquilo que encerra em si mesmo o começo e o fim de toda a existência. Isso, para mim, é o Ki.

2) Qual a importância do Ki para as artes marciais na sua visão?

As artes marciais de uma maneira geral, as tradicionais pelo menos, a gente hoje vê muito essa coisa das artes marciais, mas a gente observa também um grande distanciamento de algumas dessas artes marciais; buscando mais os aspectos ditos: técnicos, ou de luta propriamente dita. E acontece um distanciamento dessa busca, desse conceito, dessa prática da energia, do Ki, da percepção, da busca do autoconhecimento. E eu acho que na verdade, a arte marcial, o objetivo das artes marciais tradicionais que surgiram com os monges, é exatamente esse; é desenvolver autoconhecimento. E essa busca da energia é a parte primária, é o fundamento, porque é a nossa origem, então é o retorno à “fonte”. Então se você pratica uma coisa, e dá a essa modalidade, o nome de arte marcial, e não busca essa essência; eu acho que você não está praticando arte marcial. Acho que você está praticando um esporte, uma luta, um sistema de combate, mas não é uma arte marcial. Então para mim é fundamental, eu diria que não tem sentido, perde-se totalmente o sentido se você for praticar uma arte marcial, dita uma arte marcial, sem a busca dessa essência, sem essa busca desse foco, desse ponto central que é o autoconhecimento; a busca de si mesmo.

3) Como você utiliza o Ki nas artes marciais?

Eu acho que a partir do momento que você inicia, nas primeiras aulas; o aspecto de você aprender a respirar da maneira adequada, de você observar os seus pensamentos, a postura do seu corpo. Tudo você começa a perceber onde a energia e as energias, elas passam a transcorrer. O entendimento se dá desde o primeiro momento em que a pessoa entra, começa a treinar, a estabelecer os pontos básicos de movimentação, que no Aikido, a gente chama de “Tai sabaki”, e vai percebendo seu corpo, sua musculatura, seu cansaço, seus pensamentos. Então, eu acho que, desde o primeiro momento, o praticante começa a ter essa noção, embora ainda sem tanta substancia, sem tanto fundamento, mas ele começa a sentir essa percepção aos poucos; da energia, do Ki e de outras qualidades e especificidades. Porque o Ki seria o âmago, como eu te falei, mas eu acho que existem muitas outras nuances de vibrações de energia. E até você conseguir perceber, digamos assim, o Ki, eu acho que vem muita coisa antes, até você chegar lá. Então, para mim, nas artes marciais é tudo; o aspecto da concentração, da movimentação do seu corpo, da percepção dos teus sentimentos, dos teus pensamentos, em todos os momentos; até você perceber que no fundo, tudo que você é, a sua consciência, tudo é energia. Não existe uma diferença, apenas a vibração.

- 4) Que tipos de práticas você faz com seus alunos para que eles desenvolvam o Ki?

No caso do Aikido, como eu estava te falando, nós procuramos desenvolver um ponto que fica três dedos abaixo do umbigo, que no japonês chama de “Saikatanden”, que no chinês é o “Tanchien”. E ali, a gente procura estabelecer essa respiração da raiz, da região básica de onde os orientais falam que sobe a “Serpente sagrada”, a “Kundalini”. Então ali, a gente procura desenvolver um corpo relaxado, uma mente clara e a respiração focada nesse centro. E todas as técnicas, todos os exercícios, são sempre focados a partir desse ponto. No fundo, a pratica do Aikido, desde o rolamento, até as técnicas mais avançadas, a gente está sempre pontuando esses aspectos.

- 5) Na sua visão geral, como o conceito de Ki é entendido pelos seus alunos:

- Veteranos/ Graduados?

Então, eu acho que eu não saberia te responder essa pergunta sem falar com eles, mas na minha percepção, eu acho que isso vai muito de acordo com o nível de

maturidade de cada um. Uma coisa é o entendimento cognitivo, o entendimento racional da mente; outra coisa é o entendimento puro, do proveito instantâneo da arte, e esse é a prática que te dá. Então, talvez alguns consigam perceber de uma maneira mais exata, mais pragmática, outros talvez apenas ainda um conceito mais mental, uma coisa ainda mais racional. Então eu não saberia te responder ao certo, porque é uma coisa muito pessoal, muito íntima de cada um. Mas o mais importante que eu vejo é que todos, buscando o treinamento, a disciplina, todos vão chegar lá. O mais importante é não parar de treinar; é você buscar aquilo com o coração, com muita disciplina e com muita paixão. E aos poucos esse entendimento ele se dá de dentro para fora; muitas coisas que às vezes a gente lê em livros, livros são bons e trazem muitos conhecimentos, mas eu acho que esse grande proveito, essa grande revelação, ela surge no praticante, de dentro para fora. E isso é fruto de treino, de maturidade e de tempo.

- Novatos/ Iniciantes?

Eu acho que os iniciantes têm uma visão mais “romântica” da coisa. Uma visão ainda mais, de repente associada à filmes, à desenhos animados, mas ainda muito distante, talvez, do que venha a ser a coisa de ponto de vista mais claro, mais real; e isso aconteceu comigo mesmo quando eu comecei a treinar. Uma visão mais “romântica” mesmo, mais passada como poderes mágicos ou coisas milagrosas, ou coisas que vão nos transformar em super-homens ou algo desse tipo. Eu penso que os novatos, eles trazem isso; essa visão mais “romântica”, que com o tempo eles vão percebendo que a coisa pode se tornar muito mais atraente, muito mais surpreendente do que essa visão que eles trazem.

6) Você considera que a esportivização das artes marciais, tornando-se esportes de luta, devido o desenvolvimento de competições, é um fator que provoca dificuldades no entendimento e na aceitação dos praticantes a respeito do conceito Ki?

Eu creio que sim. Por um motivo muito claro; se você tem uma competição, se você tem alguma coisa que você vai ter que lutar, você não tem tempo de se desenvolver. Tudo isso demora, como eu estava te falando; o desenvolvimento de uma mestria não se dá de uma hora para outra. Então, se você tem uma competição daqui a um mês, daqui a dois, três, quatro, cinco, seis; você não tem tempo de desenvolver sua mestria. E aí então, aquilo que você não tem tempo pra desenvolver, você acaba abrindo mão, “deixando pra lá”, e você começa então, a usar outros artifícios. Então eu acho que não só esse entendimento do Ki, dessa coisa mais profunda; mas eu acho que até o aspecto técnico, hoje em dia, está dando cada vez mais lugar a uma busca de força bruta. Então as pessoas estão deixando, até porque, não estão conseguindo desenvolver técnicas. Então aquelas técnicas que ninguém consegue desenvolver, aos poucos estão sendo, cada vez mais substituídas por um uso de apenas força bruta; então todo mundo, até por uma questão de tempo mesmo, não diria nem o Ki, porque o Ki é uma coisa inda tão mais profunda, que eu diria até a própria parte técnica. O sujeito não tempo de desenvolver técnica, ele tem uma competição, então ele tem que trazer

resultado. E aí, como ele não tem como desenvolver a técnica e se tornar bom, perito, hábil... O que é que ele vai fazer?

Ele vai começar a desenvolver força bruta, ele tem que compensar alguma coisa para que ele tenha chance, e nisso, o outro também; então com isso as técnicas vão caindo. E você também acaba mudando o foco da coisa, ou seja, o objetivo da arte marcial não é te ensinar a brigar ou a vencer um oponente, é na verdade o autoconhecimento. O fundador do Aikido tinha um termo em japonês que falava assim: “Masakatsuagatsukatsuhayabi”. Que é: “a verdadeira vitória está em vencer a si mesmo”. Se você vence um homem no campo de batalha, você pode ser considerado forte, mas se você vence a si mesmo, você pode ser considerado invencível. Porque você é capaz de vencer sua cupidez, desordem, sua preguiça, suas ilusões, seus complexos. Se você consegue vencer a si mesmo, você consegue vencer qualquer coisa. E o Funakoshi, o fundador do KarateShotokan, também dizia uma coisa muito interessante; ele falava assim: “Se você olha para uma pessoa e vê que ela é tão forte quanto você, não lute, você sabe que tem grandes chances de dar empate; se você olha para uma pessoa e vê que ela é mais fraca do que você, não lute, você sabe que vai ganhar; e se você olha para uma pessoa e vê que ele é mais forte do que você, não lute, você sabe que vai perder”. Moral: não tem necessidade de lutar, na verdade, tudo acontece na mente.

ANEXO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa: “O conceito da energia vital, Ki, na visão de mestres de artes marciais orientais no Brasil.”

Nome do (a) Pesquisador (a): Neuton José Fraga Sindeaux

Nome do (a) Orientador (a): Leandro MasudaCortonesi

1. **Natureza da pesquisa:** O senhor (sra.) está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa que tem como finalidade identificar, segundo a concepção de Mestres brasileiros, como o conceito da bioenergia Oriental, Ki, está sendo compreendido e praticado dentro das artes marciais atualmente.
2. **Participantes da pesquisa:** Serão entrevistados sujeitos considerados Mestres, status que são atribuídos àqueles que praticam, se especializam e ensinam, diferentes estilos de artes marciais orientais no Brasil, nos estados do Ceará e São Paulo.
3. **Envolvimento na pesquisa:** Ao participar deste estudo o senhor (sra) permitirá que o (a) pesquisador (a) realize uma entrevista contendo perguntas sobre o tema da pesquisa. O senhor (sra) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para o senhor (sra). Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do (a) pesquisador (a) do projeto e, se necessário através do telefone do Comitê de Ética em Pesquisa.

Sobre as entrevistas: As entrevistas serão realizadas nos espaços onde cada mestre desenvolve seu trabalho, ou no local onde mais se sentir à vontade para realizar a entrevista. A entrevista contém dados de identificação, local e data, nome do mestre, estilo de arte marcial, tempo de estudo/ prática nas artes marciais, número de telefone e/ou *e-mail*.

4. **Riscos e desconforto:** a participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Cada entrevistado (a), poderá se manifestar caso haja qualquer tipo de constrangimento durante a entrevista. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme

Resolução no. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.

5. **Confidencialidade:** Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente o (a) pesquisador (a) e o (a) orientador (a) terão conhecimento dos dados.
6. **Benefícios:** Ao participar desta pesquisa o senhor (sra) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre a concepção do conceito de Ki nas artes marciais Orientais que são praticadas no Brasil, de forma que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa possa ajudar, a identificar se esse conceito está sendo abordado e o quanto está sendo valorizado dentro das artes marciais, onde pesquisador se compromete a divulgar os resultados obtidos.
7. **Pagamento:** O senhor (sra) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem: Confiro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a execução do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa

Nome do Participante da Pesquisa

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Orientador

Pesquisador: NEUTON JOSÉ FRAGA SINDEAUXFONE: 085-87243838

Orientador: LEANDRO MASUDA CORTONESIFONE: 085- 87667833

Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa: Profa. Dra. Edna Maria do Carmo

Vice-Coordenadora: Profa. Dra. Regina Coeli Vasques de Miranda Burneiko

Telefone do Comitê: 3229-5388 ramal 5466 – 3229-5365 ramal 202

E-mail cep@fct.unesp.br