



**Tiago Oviedo Frosi<sup>1</sup>**  
**Mauro Luiz Pozatti<sup>2</sup>**

## **RESUMO**

Inúmeros estudiosos de diversas áreas do conhecimento vêm questionando a visão cosmológica e paradigmática da ciência materialista/mecanicista dominante. Em seus estudos, propõe uma virada de paradigma que exige o abandono do monismo materialista e uma das possíveis respostas a isso é o primado da Consciência. Uma ciência baseada neste princípio nos permite discutir a questão da saúde emocional sob uma ótica integrativa e transdisciplinar, que engloba elementos da ciência, da arte, da filosofia e das tradições sapienciais.

**Palavras-chave:** Saúde. Práticas Integrativas e Complementares. Ciência dentro da Consciência. Transdisciplinaridade.

## *INTEGRAL BODY PRACTICES AND EMOTIONAL HEALTH*

## **ABSTRACT**

Innumerous scholars of various knowledge areas discuss the cosmological and paradigmatic vision of the established materialist/mechanicist science. Their studies purpose a paradigmatic shift that wants the abandon of materialistic monism and indicates that an answer is the Primacy of Consciousness. Science based on this principle allows discussing the emotional health question under the integral and transdisciplinary vision, that embody elements of science, arts, philosophy and wisdom traditions.

**Keywords:** Health. Integral and Complementary Practices. Science within Consciousness. Transdisciplinarity.

## *PRÁCTICAS CORPORALES INTEGRADORAS Y LA SALUD EMOCIONAL*

## **RESUMÉN**

Muchos estudiosos de diversas áreas del conocimiento se han preguntado acerca de la visión cosmológica y paradigmática de la ciencia materialista/mecanicista dominante. En sus estudios, proponen un cambio de paradigma que supone el abandono del monismo materialista y una posible respuesta a esto es la primacía de la conciencia. Una ciencia basada en este principio nos permite discutir el tema de la salud emocional en una perspectiva integradora y transdisciplinar, que incluye elementos de la ciencia, el arte, la filosofía y las tradiciones de sabiduría.

**Palabras-clave:** Salud. Prácticas Integradoras y Complementares. Ciencia dentro de la Conciencia. Transdisciplinariedad.

<sup>1</sup> Mestrando em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS. E-mail: tiago.frosi@yahoo.com.

<sup>2</sup> Doutor em Educação pela UFRGS. Professor adjunto da Faculdade de Medicina da UFRGS.



## 1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Nas últimas décadas vemos emergir, pouco a pouco, um novo pensamento que vem sendo chamado de novo paradigma, paradigma emergente ou paradigma holístico. Inúmeros estudiosos de diversas áreas do conhecimento vêm questionando a visão cosmológica e paradigmática da ciência materialista/mecanicista dominante. Em seus estudos, propõem uma virada de paradigma que exige o abandono do monismo materialista e uma das possíveis respostas a isso é o primado da Consciência sobre a matéria.

No sentido de construir um conceito de saúde que abarque todas essas questões e nos foquemos, então, nos aspectos emocionais, retomaremos as ideias de alguns autores do que vem sendo conhecido como “novo paradigma” ou “paradigma emergente” (GROF, 2000). Assim, as práticas integrativas e complementares de origem oriental, recentemente reconhecidas em sua dimensão terapêutica pelo Sistema Único de Saúde (SUS), através do Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), de 2006 e da Portaria 154 de 24/01/08, podem ser re-significadas, e os profissionais da Educação e da Saúde teriam, então, a possibilidade de realizar atividades estruturadas em uma ideia de desenvolvimento dos aspectos adjacentes, ou subjetivos, do Ser.

Justificamos esta abordagem devido à necessidade de compreendermos melhor os princípios que fundamentam as práticas corporais ligadas ao conceito de *Saúde Emocional*, pois são cada vez mais presentes em nosso cotidiano. Este entendimento deve levar a reflexões sobre a atuação do profissional da Educação e da Saúde que, muitas vezes, desconhece e até desdenha tais atividades, por preconceito pautado na falta de conhecimento ou pela insistência em defender teorias arraigadas no monismo materialista.

Este estudo busca apresentar uma fundamentação teórica para as práticas integrativas e complementares de origem oriental, baseada no paradigma da Ciência dentro da Consciência (GOSWAMI; REED; GOSWAMI, 2008; GOSWAMI, 2006a; 2006b) e que se insere na discussão da busca por um “novo paradigma”. Mesmo sendo uma abordagem relativamente nova, a Ciência dentro da Consciência vem mobilizando um conjunto cada vez maior de cientistas, sendo vista como uma opção teórica com a capacidade de integrar os conhecimentos disponíveis atualmente (MARTINS, 2009). Esta nova visão pode oferecer ao educador físico e à equipe multidisciplinar de saúde outra forma de abordagem, pautada na



transdisciplinaridade (D'AMBRÓSIO, 1997). Optou-se pela utilização de fontes documentais e informações do meio digital, tais como: livros e artigos de periódicos, além das resoluções do SUS, para a construção deste texto. Após a obtenção dos dados relevantes, foi feita uma análise documental baseada em Bardin (2000).

## **2 A SAÚDE SOB O OLHAR DO PARADIGMA EMERGENTE**

Alguns estudos presentes na literatura trataram de tentar definir o que são Práticas Corporais Alternativas, sua função e usos na Educação Física, bem como as possibilidades de inserção destas atividades nos currículos dos cursos superiores da área (CONCEIÇÃO et al., 2009; COLDEBELLA et. al., 2004; FRAGOSO;NEGRINE, 1997). Uma das principais ideias dos autores era a possibilidade de equilíbrio emocional através de práticas corporais que proporcionassem a dissolução de “courageas” emocionais dentro da perspectiva reichiana. Os estudos de Wilhelm Reich levaram à conclusão de que, de diferentes modos, os sujeitos acumulam, ao longo da vida, quantidades de “energia” emocional em determinadas partes do corpo, criando o que ele denominou courageas (GROF, 2000). O trabalho corporal é uma das formas de liberar tais acúmulos, promovendo saúde mental, emocional e bem-estar dos indivíduos.

Estudos realizados pelo psiquiatra tcheco Stanislav Grof, através da respiração holotrófica (GROF;GROF, 2011; GROF, 2000), levaram a conclusões muito próximas às de Reich, com a ressalva de que a origem dessas energias emocionais “encourageadas” não seriam impulsos sexuais (como na ideia central de Reich) e sim produtos de Complexos de Experiências Condensadas (COEX). Os COEX de Grof são, de forma genérica, agrupamentos de energia emocional condensados e sustentados por diferentes tipos de memórias traumáticas (especialmente relacionadas com o trauma de nascimento), que operam no inconsciente (semelhantes aos complexos junguianos), levando os indivíduos a diversos problemas psicológicos e psicossomáticos.

Mesmo pautado em mais de cinquenta anos de pesquisa psiquiátrica e de terapia corporal, os milhares de casos analisados por Stanislav Grof não podem ser explicados pelo olhar do materialismo monista da ciência dominante. Suas experiências sugerem que outra visão que engloba as dimensões transpessoal (espiritual) e perinatal precisa ser considerada.



Neste caso, uma das visões possíveis, é o Primado da Consciência sobre a matéria, um princípio teórico cujo principal defensor é o físico Amit Goswami.

A filosofia materialista defende alguns pressupostos, que são seus pilares fundamentais, e que podem ser assim sintetizados: a) *monismo material*: é a ideia que afirma que tudo é feito de uma única substância, a matéria; b) *objetividade forte*: o princípio que afirma que o mundo real é objetivo e existe independente da interação de seres conscientes com ele; c) *determinismo causal*: a ideia de que ao conhecermos todas as forças/influências que atuam sobre um dado objeto conheceremos também seu comportamento; d) *localidade*: é o princípio que afirma que a única forma possível de contato, de troca entre dois objetos é local, através de contato direto ou emissão de ondas e sinais (este princípio prediz também que todo objeto deve percorrer uma distância para ir de um ponto a outro do espaço); e) *epifenomenalismo*: é o princípio que defende que todas as experiências subjetivas (emocionais, mentais, espirituais) são efeitos secundários à interação complexa da matéria, como as reações eletroquímicas no cérebro sendo, portanto, ilusões, e; f) *causalidade ascendente*: que é a ideia de que apenas a organização da matéria de níveis menos para mais complexos é a única possível (numa hierarquia de complexidade que vai desde as partículas subatômicas até os superaglomerados de galáxias) (GOSWAMI; REED; GOSWAMI, 2008; WILBER, 2007). De fato, com a descoberta do *gene*, o advento da biologia molecular foi o estopim para a disseminação da filosofia materialista nas ciências alicerçadas de alguma forma na biologia (LIPTON, 2007), o que afetou diretamente a área da saúde, aí incluídas as Ciências do Movimento Humano.

Apesar disto, a Mecânica Quântica, descoberta no início do século por Niels Bohr e Werner Heisenberg apontava na direção oposta. Esta interpretação matemática da realidade e os experimentos subsequentes realizados por inúmeros físicos nos revelam outros princípios para descrever essa realidade, que são melhor explicados pelo Primado da Consciência, que também listo aqui: a) *objetividade fraca*: é o princípio que nos explica que a realidade não existe objetivamente, mas é constantemente formada a partir da interação entre sujeito e objeto, através do colapso das ondas de possibilidade; b) *não localidade*: é o princípio que nos revela que as interações entre os objetos não se dá apenas de forma local, mas também à distância, através de saltos quânticos; c) *incerteza*: é o princípio que aponta para o fato de que não podemos medir a posição e a velocidade (momentum) de objetos quânticos



simultaneamente, e que seus movimentos são indetermináveis matematicamente (por isso a matemática quântica é probabilística e não determinista), e; d) *causalidade descendente*: é o princípio que sistematiza a ideia de que certos fenômenos em um nível de realidade são ocasionados por informações oriundas de outro nível, como alguns fenômenos do nível material cuja origem é uma informação de um nível transcendente (que Heisenberg chamou de *potentia*), oriunda de um salto quântico. Um dos primeiros pensadores ocidentais a popularizar a filosofia perene, ou idealismo monista baseado no Primado da Consciência, como alternativa para fundamentar estes princípios oriundos da Mecânica Quântica foi Fritjof Capra com seu famoso livro *O Tao da Física* (1989). Recentemente, Amit Goswami deu seguimento a essas ideias, formulando um novo paradigma chamado *Ciência dentro da Consciência* (GOSWAMI; REED; GOSWAMI, 2008).

Outro estudioso famoso por sua abordagem quantitativa dos fenômenos psíquicos é o Engenheiro Eletricista e Parapsicólogo americano Dean Radin. Em seu livro *Mentes Interligadas* apresenta diversos experimentos e meta-análises completas de resultados de estudos de inúmeros pesquisadores que acabam por concluir que o fenômeno psíquico é real e que nosso modelo paradigmático materialista não é amplo o suficiente para englobar tais dados (RADIN, 2007). Suas afirmações fazem eco, portanto, aos cientistas que vem criticando a abordagem da ciência tradicional e nos leva novamente a uma necessidade de reformular a visão de mundo dominante. Lembramos ainda que nessa mesma linha, o biólogo Rupert Sheldrake realizou uma série de experimentos publicados em diversos periódicos, onde constatou uma espécie de conexão não local entre indivíduos (pessoas que voltam sua atenção para uma determinada direção pela sensação de estarem sendo observadas, cães que sabem quando os donos estão voltando para casa ou quando morrem, conexões emocionais entre mães e bebês, etc) e que sistematizou na teoria que chamou de “campos morfogenéticos” (SHELDRAKE, 1993).

Em uma abordagem de saúde que pretende ser transdisciplinar (D’AMBRÓSIO, 1997), integrando os conhecimentos da ciência, da arte, da filosofia e das tradições, como sugere Crema (1989), de forma a atendermos as necessidades dos usuários dos serviços de saúde, atingindo resultados positivos, podemos optar por um modelo baseado no paradigma emergente, que dê subsídios para ações não apenas objetivas e pragmáticas, mas também contemple as dimensões subjetivas e culturais dos indivíduos. Para isso, podemos resgatar



alguns mapas sugeridos pelos autores para explorar o potencial das práticas integrativas e complementares (que vieram a substituir a ideia de práticas corporais alternativas), numa proposta de saúde emocional.

### **3 MAPAS DO SER E UMA DEFINIÇÃO DE SAÚDE EMOCIONAL**

Diversos autores vêm buscando definições para o Ser, a psique, o corpo a mente e o espírito, de forma a elucidar abordagens mais integrativas e que contemplem os insights das pesquisas da Consciência e outras abordagens que apontam para as limitações do monismo materialista dominante.

Assim como na física moderna se fala da dualidade onda-partícula como uma das aproximações para a questão da existência de uma realidade física objetiva e uma dimensão escondida transcendente (*potentia/campo Akáshico*), há a questão apontada pela ciência da existência de dois movimentos cósmicos que são chamados *causalidade ascendente* e *causalidade descendente* ou *ordem explicada* e *ordem implicada* (LASZLO; CURRIVAN, 2011; GOSWAMI, REED; GOSWAMI, 2008; LASZLO, 2008). Na filosofia, Plotino (o fundador do neoplatonismo) falou desses movimentos como *emanação* e *refluxo* e o filósofo indiano Sri Aurobindo utilizou os nomes *invólucção* e *evolução* da consciência (GROF, 200). Ken Wilber falou deste mesmo processo, necessário para que a psique transcenda padrões e visões de mundo, através da ideia de *queda* e *ascensão* desde os níveis do subconsciente, ao consciente e até o superconsciente (WILBER, 2010; 2006). Diversas tradições, por sua vez, utilizam simbologias culturais para designar esses diferentes níveis de realidade e movimento, como o *yin-yang* taoísta ou a ideia de *terra* e *céu* no misticismo cristão, etc (figura 1).

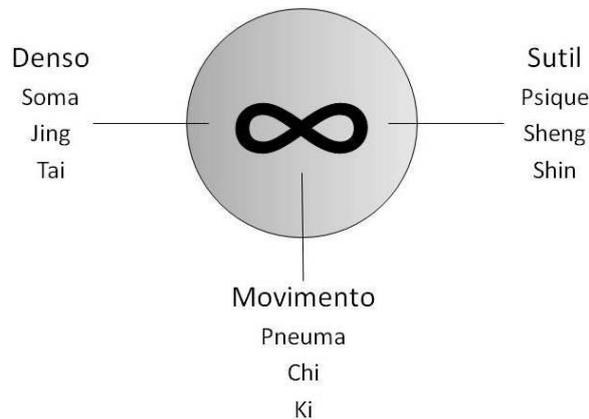


Figura 1 – representação da complementaridade denso-sutil-movimento presente em diversas formas de conhecimento.

Todas essas nomenclaturas são metáforas para os níveis de manifestação da Consciência e de seus dois tipos de movimento, remetendo ao que o psiquiatra Stanislav Grof denominou como movimentos Holotrópico (em direção ao Todo) e Hilotrópico (em direção à matéria).

Uma questão insistentemente levantada pelo filósofo Ken Wilber é a existência de cinco níveis do Ser, expressos nas tradições sapienciais do mundo sob inúmeros nomes. Em seus estudos, destaca a necessidade de se partir deste esquema que chamou de “grande ninho” para que possamos pensar nossas experiências. O “grande ninho do ser”, importado dos estudos da área da filosofia das religiões, é um esquema com cinco níveis, que vai da *matéria* ao *corpo*, à *mente*, à *alma* e ao *espírito*, sendo que cada nível inclui, mas transcende o anterior (WILBER, 2007). Amit Goswami apresenta uma visão científica baseada na interpretação idealista monista da física quântica, fazendo relações com a tipologia do psiquiatra suíço C. G. Jung, onde apresenta cinco níveis de experiências, que são quantizados (operam um tipo específico de experiência vivenciada através das funções da consciência junguianas).



Figura 2 – representação dos diferentes níveis do Ser, presente em diversas formas de conhecimento.

Estes níveis se organizam em uma hierarquia entrelaçada (ou circular) nos níveis *material* (sensações), *vital* (sentimentos), *mental* (pensamentos), *supramental* (intuições) e extático (transcendência). Em certa medida, estas visões aproximam-se do entendimento hinduísta de que o Ser é constituído de um corpo material e outros corpos sutis (*astral*, *mental*, *causal* e *espiritual*), e da visão budista de vários mundos, como *nirmanakaya* (denso), *sambhogakaya* (sutil), *dharmakaya* (causal) e *svabhavikakaya* (não-dual) e também da teoria dos cinco elementos (*Wu Xing*) taoista (figura 2).

Podemos entender que a visão wilberiana de “corpo” no nível 2 não se opõe a visão de Goswami, que afirma que o nível vital (emocional) é o nível 2 na visão da Ciência dentro da Consciência, se recorrermos à Rupert Sheldrake (1993). A proposição de “campos morfogenéticos” não locais e não físicos de Sheldrake é muito importante para essa concepção, principalmente ao atentarmos para a ressalva de Lipton (2007), que nos lembra de que no início do projeto Genoma, o cálculo probabilístico para o total de genes que formavam o código genético humano, de forma a constituir um ser complexo como este, resultava em algo em torno de 120 mil genes. Com os resultados do projeto aprendemos que o ser humano é formado por cerca de 25 mil genes apenas e que em nenhum lugar do código genético se



encontram as informações para a morfogênese (as instruções que deveriam ditar como o corpo cria sua morfologia). Esse fato nos faz ponderar a possibilidade de que os mapas para a morfogênese estão fora do meio físico, e uma das possibilidades para isso são os campos morfogenéticos. Sendo assim, encontramos a ligação nos dois esquemas ao considerarmos que o corpo, em Wilber, é parte da biosfera (vida), que transcende, mas inclui a fisiosfera (matéria), assim como o nível emocional (vital) em Goswami é aquele que contém os campos morfogenéticos para ordenar a matéria.

Relembrando o atual conceito de saúde Organização Mundial de Saúde (Assembleia Mundial de Saúde de 1983), temos que: “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Sintetizando, assim, as concepções dos autores aqui apresentados, chegamos à definição de saúde emocional como: um estado dinâmico de equilíbrio dos aspectos vitais do Ser, incluindo a relação com o corpo (courageas reichianas), a mente (complexos de experiência condensada enraizados em sentimentos traumáticos) e o espírito (arquetipos vitais do inconsciente coletivo).

A partir dessa conceituação ampla, podemos considerar diversas práticas integrativas e complementares (BRASIL, 2006), especificadas na portaria do NASF (BRASIL, 2008) e fundamentadas por sofisticadas teorias bioenergéticas orientais, como ferramentas adequadas para a promoção de saúde emocional desde a intervenção do educador físico.

#### 4 RESGATANDO TECNOLOGIAS DA MEDICINA TRADICIONAL ORIENTAL PARA A PRÁTICA CORPORAL INTEGRATIVA

Nas práticas corporais oriundas das matrizes culturais orientais, o físico Amit Goswami identificou atividades voltadas à *saúde vital/emocional* (2006a). Como a física quântica nos permite ver hoje o mundo de uma forma mais abrangente, podemos compreender de forma científica e metódica, as práticas que são a base para os sistemas terapêutico-corporais na China, Índia e Japão há milênios.

Tanto a *medicina ayurvédica* (indiana) quanto a *medicina tradicional chinesa* (MTC) e a *medicina honoo* (abordagem terapêutica tradicional do Japão) utilizam a ideia de que existem movimentos bioenergéticos que por vezes causam males psicossomáticos ou que,



pelo contrário, podem ser direcionados para a promoção de saúde. Esses sistemas são baseados em princípios como *yin-yang*, *cinco elementos*, *doshas* e *trigramas* que são metáforas para os movimentos da Consciência nesse nível emocional. Como nos lembra Grof (2000), apesar da ciência dominante tratar como devaneios as ideias de fluxos bioenergéticos não materiais e não físicos atuando diretamente no estado de saúde mental e emocional do indivíduo, os resultados positivos da MTC (especialmente através da acupuntura) desafiam completamente as concepções monistas materialistas (RADIN, 2008; LIPTON, 2007).

Vale lembrar que práticas de origem chinesa como o Taichi Chuan, a acupuntura, as terapias com ventosas e ervas da MTC e várias formas de ginásticas e exercícios bioenergéticos como *Qi Gong*, *Lian Gong* e *Lian Qi* são baseados nos princípios culturais simbólicos da filosofia taoísta. Essas práticas se preocupam com o reequilíbrio de uma bioenergia que se movimenta no nível emocional (*Qi/Chi* na China, *Ki* no Japão, *Prana* na Índia, etc) (quadro 1).

Quadro 1 – Práticas Corporais Orientais para a Saúde Emocional

Indiana	Chinesa	Japonesa
<i>Kalaripaith</i> <i>Vajramushti</i> <i>Yoga</i> <i>Shantala</i> <i>Pranayama</i>	<i>Taichi Chuan</i> <i>Lian Gong</i> <i>Nei Gong</i> <i>Xing-I</i> <i>Pakua</i> <i>Chi Kung</i> <i>Lien Chi</i> <i>Tui-na</i>	<i>Aikidō</i> <i>Kyudō</i> <i>Kendō</i> <i>Karatedō</i> <i>Shintaidō</i> <i>Zazen</i> <i>Haragei</i> <i>Shiatsu</i>

O mesmo vale para as diferentes práticas de *Yoga*, que são fundamentadas no pensamento hinduísta e tem confluência com a medicina ayurvédica, assim como as práticas meditativas e artes marciais japonesas (como *Karatedo*, *Aikido* e *Kyudo*) tem relações com as concepções metafísicas daquela cultura.

Pensar em práticas para a saúde emocional, a partir da ideia de que nosso nível de experiência emocional é análogo ao conceito de *corpo vital* da cultura oriental é refletir, primeiro, acerca da legislação vigente. Aos atributos do Educador Físico, descritos na Portaria 154 do SUS, no que tange às práticas corporais é afirmado:

A Política Nacional de Promoção da Saúde - PT nº 687/GM, de 30 de março de 2006 -, compreende que as Práticas Corporais são expressões individuais e coletivas



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

**PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS E SAÚDE EMOCIONAL**

do movimento corporal advindo do conhecimento e da experiência em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica. São possibilidades de organização, escolhas nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à saúde de sujeitos e coletividades, incluindo as práticas de caminhadas e orientação para a realização de exercícios, e as práticas lúdicas, esportivas e terapêuticas, como: a capoeira, as danças, o Tai Chi Chuan, o Lien Chi, o Lian Gong, o Tui-ná, a Shantala, o Do-in, o Shiatsu, a Yoga, entre outras. (BRASIL, 2008, p.5)

Estas atividades, e as demais anteriormente listadas no quadro 1, são classificadas como terapêuticas e para as tradições orientais estão baseadas em princípios dos corpos sutis de experiência. Não obstante, a literatura diverge sutilmente tanto em significados das terminologias, quanto em forma de significação destes aspectos enquanto símbolos e conceitos. Apresentamos agora alguns quadros que correlacionam as simbologias das diferentes tradições e o conceito presente na teoria da Ciência dentro da Consciência, que nos servem como ferramenta prática para compreender os exercícios e teorias presentes na literatura sobre *Yoga*, *Taichi* e outras artes marciais:

Quadro 2 – Confluência entre conceitos da ciência e metáforas da cosmologia oriental

<b>Tipologia (Jung)</b>	<b>Níveis da Consciência (Goswami)</b>	<b>Taoísmo</b>	<b>Hinduísmo</b>	<b>Budismo</b>
Sensações	Material	Água	Terra	Terra
Sentimentos	Emocional	Madeira	Água	Água
Pensamento	Mental	Metal	Fogo	Fogo
Intuição	Arquetípica	Fogo	Ar	Vento
Transcendência	Sublime	Terra	Éter	Vazio



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS E SAÚDE EMOCIONAL*

Quadro 3 – Confluência entre conceitos sobre o componente emocional do Ser.

<b>Conceito</b>	<b>Autor/Origem</b>
Campo Morfogenético	Sheldrake (biologia)
Corpo de experiência emocional	Goswami (física quântica)
Função sentimento	Jung (psicologia)
<i>Prana</i>	Cosmologia indiana
<i>Chi</i>	Cosmologia chinesa
<i>Ki</i>	Cosmologia japonesa

Quadro 4 – Confluência entre criatividade e os movimentos da energia vital nas práticas orientais.

<b>Qualidade de Criatividade</b>	<b>Qualidade vital (Ayurveda)</b>	<b>Qualidade vital (MTC)</b>	<b>Qualidade vital (Honoo)</b>	<b>Movimento da Consciência</b>
Criatividade Fundamental	<i>Tejas</i>	<i>Yang</i>	<i>Yo</i>	<i>Holotrópico</i>
Criatividade Situacional	<i>Vayu</i>	<i>Yang</i>	<i>Yo</i>	<i>Holotrópico</i>
Condição	<i>Ojas</i>	<i>Yin</i>	<i>In</i>	<i>Hilotrópico</i>

De forma geral, os mapas acima apresentados ajudam a perceber a confluência entre as práticas terapêuticas orientais e sua possível conexão com outros saberes. Podemos, assim, mapear os conhecimentos das práticas chinesas, japonesas e indianas tradicionais, pensando suas aplicações físicas, psicológicas e emocionais. A literatura acerca dessas práticas dá detalhes das diferentes abordagens, que, como podemos perceber aqui, podem dialogar para que possamos oferecer um programa que promova saúde emocional. Pela vastidão do tema e a natureza deste artigo, não esgotaremos nenhum dos tópicos sugeridos pelos quadros apresentados. O uso de estados ampliados de consciência, onde essas “energias” sutis são empregadas juntamente com o exercício físico por profissionais de mente aberta, pode resultar em inúmeros benefícios à saúde dos usuários assim como relata a literatura.

No *Taichi Chuan*, os movimentos corporais têm o objetivo de promover os movimentos de energia vital pelos meridianos. O praticante é guiado a mentalizar essa



concentração de energia vital e fazê-la percorrer a extensão desses canais, normalizando o fluxo de *Chi*. A principal ferramenta, ou tecnologia, presente nos *Caminhos* chineses (tais como o *Taichi Chuan*) são os exercícios chamados *Chi Kung*. Esses consistem em posturas aliadas a exercícios respiratórios que se configuram em um método estruturado muito eficiente de educação da energia sutil (CHIA, 2005). Além de inúmeros estudos sobre o Taichi, que apontam para benefícios no tratamento de problemas osteo-articulares e fisiológicos, há um interessante estudo focado na recuperação da saúde emocional e mental de pessoas que sofreram torturas ou traumas como refugiadas de guerra, através da introdução da prática de Taichi Chuan e Chi Kung (GRODIN et al., 2008). Tsang et al. (2008) propõem ainda que o *Chi Kung* seja considerado por si só a medicina bioenergética, do *nível vital*.

A *Yoga* é composta de diversos exercícios que, aliados à respiração, estimulam os movimentos da energia vital. Além disso, os *pranayama* (exercícios respiratórios, como o *ibuki* de *Karatedō*) são usados para promover o reequilíbrio dos movimentos da energia vital/emocional. Associada a uma dieta vegetariana e exercício aeróbico (30 minutos diários), sessões de uma hora de *Yoga* foram responsáveis pela melhora da capacidade física geral e do sistema imunológico de pacientes em recuperação de câncer de próstata (ORNISH et al., 2008). O mesmo estudo comprovou ainda que esta mudança de estilo de vida ocasionou a mutação de 453 genes causadores de câncer para o estado inativo e de 48 genes que atuam na regeneração do organismo doente para o estado ativo. O tratamento também se mostrou eficaz na regulação de diversos parâmetros metabólicos e redução de gordura abdominal. Tal pesquisa só foi possível através do advento da Epigenética e do reconhecimento das práticas integrativas e complementares no meio científico.

Dois exemplos da aplicação desta metodologia específica, e sob este paradigma, no Brasil (realização de atividade prolongada, voltada à saúde emocional), ocorreram com êxito na UFRGS. No primeiro, um grupo de universitários entre 17 e 28 anos relatou benefícios na qualidade de vida e equilíbrio emocional através da prática do *Karatedo* e *Qi Gong* (FROSI et al., 2010) e no outro um grupo de terceira idade relatou o mesmo tipo de benefício através de um conjunto de práticas integrativas e terapias com estados ampliados de consciência (FROSI, 2010).



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo tratou de apresentar uma série de formulações e definições que ajudassem a compreender o que é saúde emocional e qual o papel das práticas integrativas e complementares na perspectiva da Ciência dentro da Consciência. A partir de reflexões alicerçadas nos trabalhos de estudiosos alinhados com o “paradigma emergente” sugeriu-se uma nova agenda para os educadores físicos, uma possibilidade a mais de atuação que pode ser somada às já estabelecidas práticas deste profissional.

Nossa principal preocupação foi a ideia de que podemos resgatar conhecimentos antigos, oriundos das tradições sapienciais, que podem incitar novos *insights* na promoção de saúde e bem-estar dos usuários dos serviços de saúde. Propomos que ao invés de patologizar os saberes e práticas das tradições, o que é uma prática deselegante da corrente dominante, devemos compreendê-las e utilizá-las dentro de sua especificidade, sem ignorar os avanços da medicina ocidental, o que só vem a somar em nossas atividades do cuidado humano. Para nos aproximarmos desses antigos conhecimentos, a abordagem transdisciplinar se torna uma forma interessante de produção de novos saberes em um momento histórico de transformação na ciência e na sociedade.

Ressaltamos ainda a importância de se oferecer os serviços especializados presentes no Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família, pois são uma alternativa de custo reduzido à resolução de diversos problemas do cotidiano dos serviços de saúde. O acesso da população a esses serviços tem o potencial de beneficiar não apenas o usuário, que pode ter mais uma opção de tratamento às enfermidades e disfunções corporais, emocionais e mentais, como também pode ser uma saída para a redução da necessidade de prescrição de outros tratamentos de custo mais elevado pela equipe de saúde.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2000. 288p.

BRASIL. **Portaria no. 154 de 24 jan. 2008**. Diário Oficial da União. Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF. Brasília: Imprensa Nacional, 04 mar. 2008. p.1-13.



BRASIL. **Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Sistema Único de Saúde. Brasília: Imprensa Nacional, 2006.

CAPRA, F. **O Tao da Física**. São Paulo: Cultrix, 1989.

CHIA, M. **Chi Kung da Camisa de Ferro**. São Paulo: Cultrix, 2005. 312p.

COLDEBELLA, A. O. C.; LORENZETTO, L. A.; COLDEBELLA, A. Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física. **Motriz**. Rio Claro: mai./ago. 2004. v.10, n.2, p.111-122.

CONCEIÇÃO, W. L. et al. Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da educação física escolar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2009. v.8, n.2, p.55-61.

CREMA, R. **Introdução à Visão Holística**: breve relato da viagem do velho ao novo paradigma. São Paulo:Summus, 1989.

D'AMBRÓSIO, U. **Transdisciplinaridade**. São Paulo: Palas Athena, 1997.

FRAGOSO, R.; NEGRINE, A. Práticas Corporais alternativas e seus significados. **Movimento**. Porto Alegre: UFRGS, 1997. v.4, n.6, p.14-33.

FROSI, T. O. Em busca de novos caminhos para o viver no tempo livre: lazer em uma perspectiva transdisciplinar e integral. **Lecturas, Educación Física y Deportes – Revista Digital**. Buenos Aires: maio 2010. V.15, n.144.

FROSI, T. O.; MARZEC, D. P.; MAZO, J. Z.; MONTEIRO, A. O. Curso de Extensão em Karate UFRGS. **Extensio**. Florianópolis: UFSC, jul. 2010. v. 7, n. 9, p.120-133.

GOSWAMI, A.; REED, R. E.; GOSWAMI, M. **O Universo Autoconsciente**: como a consciência cria o mundo material. São Paulo: Aleph, 2008. 368p.



\_\_\_\_\_. **O Médico Quântico:** orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix, 2006a. 288p.

\_\_\_\_\_. **A Janela Visionária.** São Paulo: Cultrix, 2006b. 2879p.

GRODIN, M. A. et al. Treating Survivors of Torture and Refugee Trauma: A Preliminary Case Series Using Qigong and T'ai Chi. **Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, National Institute Of Health, v. 7, n. 14, p.801-806, set. 2008. (DOI:10.1089/acm.2007.0736).

GROF, S.; GROF, C. **Respiração Holotrópica:** uma nova abordagem de auto-exploração e terapia. São Paulo: Numina, 2011.

GROF, S. **Psicologia do Futuro:** lições da pesquisa moderna da consciência. Niterói: Heresis, 2000.

LASZLO, E.; CURRIVAN, J. **CosMos:** unindo ciência e espiritualidade para um novo entendimento do universo e de nós mesmos. São Paulo, Cultrix, 2011.

LASZLO, E. **A Ciência e o Campo Akáshico:** uma Teoria Integral de Tudo. São Paulo, Cultrix, 2008.

LIPTON, B. H. **A Biologia da Crença:** ciência e espiritualidade na mesma sintonia - o poder da consciência sobre a matéria e os milagres. São Paulo: Butterfly, 2007. 272p.

MACIOCIA, G. **Os Fundamentos da Medicina Chinesa:** Um texto abrangente para Acupunturistas e Fitoterapeutas. São Paulo: Roca, 2007. 1000p.

MARTINS, P. N. T. P. **A Mecânica Quântica e o Pensamento de Amit Goswami.** Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 2009. Tese (Doutorado em História e Filosofia das Ciências). Lisboa: Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa, 2009.

ORNISH, D. et al. Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. **Proceedings Of The National Academy Of Sciences**, v. 105, n. 24, p.8369-8374, 17 jun. 2008.



RADIN, D. **Mentes Interligadas**: evidências científicas da telepatia, da clarividência e de outros fenômenos psíquicos. São Paulo: Aleph, 2008. 336p.

ROBINS, J. L. W. et al. Research on psychoneuroimmunology: tai chi as a stress management approach for individuals with HIV disease. **Applied Nurse Research**, National Institute Of Health, v. 1, n. 19, p.2-9, fev. 2006.

SHELDRAKE, R. **O renascimento da natureza**: o reflorescimento da ciência e de Deus. São Paulo: Cultrix, 1993.

TSANG, T. et al. Health benefits of Tai Chi for older patients with type 2 diabetes: The “Move It for Diabetes Study”: A randomized controlled trial. **Clinical Interventions In Aging**. Dove Medical Press Limited. v. 3, n. 2, p.429-439, 2007.

TSANG, T. et al. Qigong: Bio-Energy Medicine. **Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, National Institute Of Health, v. 08, n. 14, p.893-894, out. 2008. (DOI:10.1089/acm.2008.0231).

WILBER, K. **Éden, Queda ou Ascensão?** uma visão transpessoal da evolução humana. Campinas: Verus Editora, 2010.

\_\_\_\_\_. **Uma Teoria de Tudo**: uma visão integral para os negócios, a política, a ciência e a espiritualidade. São Paulo: Cultrix, 2007.

\_\_\_\_\_. **Uma breve história do Universo**: de Buda a Freud. Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 2006.

Recebido em: 29-03-2011

Aprovado em: 02-05-2011