
EDUCAÇÃO FÍSICA

HEBERT HENRIQUE OHNISHI CARABOLANTE

**COMPREENSÃO SOBRE TERAPIAS-
CORPORAIS ORIENTAIS: UMA
FENOMENOLOGIA DAS PRÁTICAS
ALTERNATIVAS À EDUCAÇÃO FÍSICA
COMO META A SAÚDE**

HEBERT HENRIQUE OHNISHI CARABOLANTE

COMPREENSÃO SOBRE TERAPIAS-CORPORAIS
ORIENTAIS: UMA FENOMENOLOGIA DAS PRÁTICAS
ALTERNATIVAS À EDUCAÇÃO FÍSICA COMO META À SAÚDE.

Orientador: Luiz Augusto Normanha Lima

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Biociências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para
obtenção do grau de Bacharel em Educação
Física.

Rio Claro
2015

796.1 Carabolante, Hebert Henrique Ohnishi
C257c Compreensão sobre terapias-corporais orientais : uma
fenomenologia das práticas alternativas à Educação Física como
meta à saúde / Hebert Henrique Ohnishi Carabolante. - Rio
Claro, 2015
75 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharel - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Luiz Augusto Normanha Lima

1. Expressão corporal. 2. Práticas corporais. 3. Yoga. 4.
Tai-Chi. 5. Lian Gong. 6. Kung-Fu. 7. Qwan Ki Do. I. Título.

RESUMO

Esta pesquisa analisa os discursos de professores de artes orientais milenares, a saber: Yoga, Qwan Ki Do, Tai Chi Chuan e Kung-Fu, desvelando o sentido que eles possuem sobre suas práticas e quais são os benefícios à saúde, destas já consideradas práticas alternativas ao tratamento de saúde convencional.

A pesquisa utiliza o método fenomenológico especificamente o método do fenômeno situado. O método primeiramente apresenta uma pré-reflexão sobre as artes orientais, expondo de forma não sistemática, algumas curiosidades como: histórico, principais métodos de ensino, estilos, caráter de luta, o porquê de estarem ligadas à saúde, os benefícios, os movimentos, a filosofia, os conceitos, as formas de atuação, as raízes e os fundamentos.

A seguir, a pesquisa parte para situar o fenômeno na experiência de quem o vivencia no caso, os professores.

O método realiza análises individuais ou ideográficas dos cinco discursos e posteriormente realiza a análise geral ou nomotética.

O resultado é apresentado numa análise de generalidades, convergências, divergências e individualidades de significados expressos pelo sujeito, para finalmente desenvolver uma discussão e tecer uma síntese.

As análises revelam que, as práticas orientais principalmente as que envolvem aspectos de luta e concentração, são excelentes aliadas ao desenvolvimento da saúde e bem-estar.

A compreensão do aspecto filosófico é inerente à própria prática dos movimentos, o que elas transmitem através do conhecimento de suas origens e raízes gera uma filosofia de vida de auto-ajuda, auto-conhecimento e tranquilidade em seu cotidiano.

Os aspectos físicos das doenças são reais, e suas práticas, tem possibilitado visíveis melhoras da saúde, por trabalhar o corpo e a mente de forma integrada.

Os mestres possuem todo o conhecimento para melhor atender a sociedade atual, preservando estas culturas, passando-a através das gerações.

Palavras-Chave: Prática corporal, Fenomenologia e Saúde.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
1 MUNDO VIDA.....	5
2 PRÉ-REFLEXÃO.....	5
2.1 Yoga.....	6
2.1.1 <i>Histórico</i>	6
2.1.2 <i>Método</i>	7
2.2 Tai-Chi-Chuan.....	9
2.2.1 <i>Histórico</i>	9
2.2.2 <i>Estilos</i>	9
2.2.3 <i>Tai Chi Chuan e Chi Kung</i>	10
2.2.4 <i>Saúde</i>	10
2.2.5 <i>Luta</i>	10
2.2.6 <i>Movimentação</i>	11
2.3.Kung-Fu Shaolin.....	11
2.3.1 <i>Histórico</i>	11
2.3.2 <i>Benefícios</i>	12
2.3.3 <i>Filosofia</i>	13
2.4 Lian Gong Shi Ba Fa.....	14
2.4.1 <i>Histórico</i>	14
2.2.5 <i>Conceito</i>	14
2.4.3 <i>Forma de Atuação</i>	15
2.5 Qwan Ki Do.....	16
2.5.1 <i>Histórico</i>	16
2.5.2 <i>Raízes</i>	18
2.5.3 <i>As Escolas Chinesas</i>	18
2.5.4 <i>As Escolas Vietnamitas</i>	19
2.5.5 <i>Terminologia</i>	19
2.5.6 <i>Os 10 Princípios Fundamentais</i>	20
2.5.7 <i>A Filosofia</i>	20

2.5.8 O Caminho da Serenidade.....	21
3 SITUANDO O FENÔMENO.....	21
4 INTERROGAÇÃO.....	21
5 METODOLOGIA.....	22
5.1.Constituição dos Dados.....	22
5.2.Análise dos Dados.....	22
6 ANÁLISES.....	23
6.1 Yoga.....	23
6.1.1 <i>Análise Fenomenológica</i>	23
6.1.2 <i>Análise Ideográfica</i>	25
6.2 Tai-Chi-Chuan.....	26
6.2.1 <i>Análise Fenomenológica</i>	26
6.2.2 <i>Análise Ideográfica</i>	35
6.3.Kung-Fu.....	36
6.3.1 <i>Análise Fenomenológica</i>	36
6.3.2 <i>Análise Ideográfica</i>	48
6.4 Lian Gong.....	49
6.4.1 <i>Análise Fenomenológica</i>	49
6.4.2 <i>Análise Ideográfica</i>	53
6.5 Qwan Ki Do.....	53
6.5.1 <i>Análise Fenomenológica</i>	53
6.5.2 <i>Análise Ideográfica</i>	57
7 QUADRO NOMOTÉTICO.....	58
7.1 Análise Nomotética.....	70
7.2 Construção dos Resultados.....	70
7.3 Discussão dos Resultados.....	72
7.4 Síntese.....	72

APRESENTAÇÃO

Esta pesquisa segue a metodologia da Pesquisa Qualitativa do Fenômeno Situado, Fenomenologia. Portanto, possui um procedimento diferenciado, ao expor inicialmente, o mundo vida do pesquisador, seu interesse pelo fenômeno, sua perplexidade e sua compreensão.

Em seguida direciona-se para a compreensão existente do fenômeno, a pré-reflexão. Os leitores poderão entender os objetivos da pesquisa nos tópicos Situando o Fenômeno e Interrogação, que contemplam a introdução deste trabalho.

1 MUNDO VIDA

Cursando Educação Física interessei-me por algumas práticas orientais que são consideradas práticas holísticas por trabalharem o ser humano de forma integral. Despertou-me o interesse em saber como os professores (mestres) de determinadas terapias corporais orientais percebem a sua prática na sociedade atual definida como práticas alternativas.

Neste sentido revelam seus conhecimentos, a compreensão destas práticas, os seus benefícios, suas visões de mundo, de ser humano, de corpo, a forma integral ou “holística” do movimento, da integração de seus corpos entre a parte física com algo mais imaterial, a mente, seus sentimentos, seus humores e suas dimensões espirituais.

2 PRÉ-REFLEXÃO

Movimentar o corpo nos primórdios da humanidade ligava-se a uma necessidade de sobrevivência, trabalho.

Atualmente, as pessoas tem mais oportunidades e, no entanto, movimentam seus corpos em busca da solução para o crescente aumento das doenças

psicossomáticas como estresse intenso, transtorno de pânico, enxaqueca, depressão, obesidade, entre outros, muitas pessoas acabaram recorrendo as práticas alternativas de forma preventiva ou curativa.

Estas práticas atingem a dimensão que vai além do conjunto mente/corpo, a espiritualidade. O interesse pelo alternativo vem aumentando, devido a diferentes motivos, tais como: a busca de afinidades pelo uso de produtos naturais, o alto preço da assistência médica privada, o custo elevado dos medicamentos, a precariedade da assistência pública de saúde e pela constatação que os seus resultados mostram-se cada vez mais eficazes.

No entanto, estas práticas não estão à disposição, geralmente são caras e no setor público as iniciativas são mínimas então, as pessoas acabam não recorrendo, até por não conhecerem. Neste sentido é que, também, se tornam alternativas.

A pré-reflexão desta pesquisa apresenta as práticas consideradas alternativas à Educação Física e até a Medicina como meta à saúde.

2.1. Yoga

2.1.1 *Histórico*

A história do Yoga é narrada através dos tempos, desde os povos Arianos cuja linguagem era o sânscrito no qual a palavra expressa cristalinidade e autenticidade.

As transformações geológicas do planeta, estes povos migrassem e se concentrassem na região atualmente compreendida pela Índia.

Os sentidos atribuídos à palavra "Yoga" também significa, união consigo mesmo, e conseqüentemente, união com Deus, nesse sentido refletem a prática sempre presente dos mantras. Entonação que transforma o Yoga em uma linguagem mântica, isto é, em um som natural, com características de, ou que soa como, ou que reproduz o efeito de um mantra.

A forma como se originou o Yoga dentro da história tradicional ainda é um mistério.

Segundo as tradições, o Yoga se desenvolveu a partir das observações dos movimentos existentes na própria natureza, dos gestos dos animais, das sensações dos vegetais, dos sons da natureza, da força das montanhas e da energia transformadora do sol.

Suas tradições orais fundamentais, não se perderam ao longo dos anos e foram passados de geração a geração, transmitidos de mestre para discípulos e de pai para filho.

Por volta do ano 300 A.C., o Yoga foi codificado por um grande pesquisador e mestre da época, conhecido por Pantajali, que desenvolveu um sistema didático para o estudo e a prática desta Ciência Natural, o "Yoga Sutras".

Assim, compreendemos que a procedência do Yoga ocorreu praticamente junto com a origem da Humanidade, foi onde ocorreram os acontecimentos da História que conseqüentemente, influenciou todos os conceitos filosóficos e científicos desenvolvidos ao longo dos anos.

Atualmente, o Yoga se consolida como uma Ciência Natural, a qual desperta o ser humano para a sua natureza essencial, a vida do Espírito. E isso se dá por meio das práticas de exercícios físicos, respiratórios, sons e os mantras (RAMOS, 2013).

2.1.2 Método

O Yoga Natural traz uma proposta intrínseca para a expansão do ser. É uma união psico-físico-filosófica com sua prática voltada para despertar a capacidade produtiva existente em cada um de nós expandindo sua força interna.

A Pedagogia Integrada possui as seguintes ferramentas:

As 4 regras:

- a) a maiêutica: questionamento que conduz a luz da reflexão;
- b) a estratégia peripatética: aprendizado através dos exemplos da natureza;

- c) os ensinamentos e exemplos dos grandes mestres da humanidade;
- d) autogestão integral.

A prática do Yoga natural é a soma de:

- a) Prática Yoga: Asanas(posturas físicas), Pranayamas(controle respiratório) e Mantras(controle da mente através do canto);
- b) Rala Yoga: Ação consciente no exercício do trabalho voluntário para a comunidade e o bem do todo;
- c) A meditação e busca constante do auto-conhecimento com a finalidade da auto-iluminação.

Para praticá-las é necessário:

- a) Respiração ampla e suave;
- b) Movimentos com suavidade, lentidão, leveza e precisão;
- c) Atenção durante os exercícios e evitar a dispersão dos pensamentos.

Benefícios das práticas:

- a) Melhora a circulação sanguínea;
- b) Previne e alivia dores no corpo relaxando e gerando um bem-estar;
- c) Melhora a postura e a consciência corporal;
- d) Favorece a concentração mental;
- e) Melhora a respiração;
- f) Aumenta a auto-estima e desperta o interesse em cuidar de si mesmo;
- g) Favorece o equilíbrio físico e emocional (RAMOS,2013).

2.2.Tai-Chi-Chuan

2.2.1. *Histórico*

Surgido no século XVII na China como ensino técnico para os soldados no meio militar, foi criado por Chen Wangting, um general da Dinastia Ming, em 1644, quando a dinastia caiu, ele voltou ao seu vilarejo.

Afastado do meio militar, teve contato com práticas taoístas de meditação e circulação de energia e vitalidade que são os princípios da medicina tradicional chinesa.

Unindo seus conhecimentos marciais a estas práticas, ele criou um sistema de treinamento que ensinou aos seus descendentes, que desde então preservam seus ensinamentos.

Atualmente, ele pertence à 9ª geração da Família Chen no condado de Wen, província de Henan e ao vilarejo Chenjiagou que é o destino para quem deseja aprender Tai Chi Chuan (MOLON, 2013).

2.2.2 *Estilos*

Na 14ª geração da família Chen, seu patriarca Chen Xangxing, dono de uma farmácia de ervas fitoterápicas, era o anfitrião das aulas, preservava a tradição ensinando os demais membros do clã. Na sua casa trabalhava um caseiro, chamado Yang Luchan que passou a morar com ele após longa insistência.

Yang Luchan foi o primeiro aluno a ser admitido nos treinos sem ser parente dos Chen depois de 17 anos de treinamento, Yang passa a ser considerado como membro da família, e foi-lhe permitido deixar a propriedade. Algumas lendas também apareceram com o tempo, como a de que Yang teria espionado as aulas da família, ou coisa semelhante, o que é certo e que ele possuía grande habilidade na arte do Tai Chi Chuan.

Yang viajou para Pequim, tornou-se famoso pela sua luta, suas aulas originaram o estilo Yang e deste, surgiram os outros estilos (MOLON, 2013).

2.2.3 *Tai Chi Chuan e Chi Kung*

Qualquer exercício que tenha por finalidade de promover a circulação da energia vital pode ser chamado de Chi Kung. No Tai Chi Chuan da família Chen, praticasse dois tipos de Chi Kung: o Zhanzhuang, conhecido como postura da árvore ou postura da estaca, e o Chansigong, o desenrolar do fio de seda.

Na maioria das vezes ele é treinado em ritmo lento para que seja possível fazer os movimentos com a precisão requerida para a boa circulação de energia, mas se o praticante for proficiente, também pode ser feito em velocidade (MOLON,2013).

2.2.4 *Saúde*

Sobre a observância das leis naturais do Yin e Yang,o Tai-Chi-Chuan ele é infinitamente adaptável, podendo ser praticado por atletas, o caráter do alto condicionamento físico e até por pessoas com problemas de saúde sérios como a recuperação de lesões.

Por isto que ele é popular, e que tem sido objeto de pesquisas científicas que comprovam suas propriedades curativas superiores.

Um exemplo recente é o artigo publicado no New England Journal of Medicine demonstrando que os resultados de sua prática por pacientes com Mal de Parkinson são superiores aos resultados dos oferecidos pela prática de exercícios comuns.

Atualmente é uma prática física e mental, que herdou milênios de cultura e pesquisa empírica sobre movimento corporal, circulação de energia e meditação.

É um modo de viver mais integral e a um estado de espírito mais feliz, a um contato mais próximo consigo, e a ter mais vitalidade e saúde(MOLON,2013).

2.2.5.*Luta*

Sua compreensão se baseia na aquisição de habilidades que devem aparecer naturalmente pela transformação do corpo. Isto é muito diferente, e requer muito mais horas de treinamento, do que aprender técnicas de rápida assimilação.

O Tai Chi Chuan foi criado por um general, ele passa a ser ensinado dentro da sua família, ou seja, para alunos que estejam em contato constante com o professor,ai seu caráter de harmonização.

Os alunos tornaram-se profissionais:a família Chen ficou famosa como guarda-costas de caravanas comerciais, numa época bastante turbulenta no interior da China.Este sucesso garantiu a esta família a continuidade do ensino Integral do Tai-Chi-Chuan e sua transmissão até os dias atuais(MOLON,2013).

2.2.6 Movimentação

São feitos de maneira encadeada e fluida, e devem ser realizados em estado de plena atenção mental. Devem ser comandados pelo centro do corpo - a região que vai do alto das coxas até a altura do umbigo, pois esta região é onde se localiza a maior parte da massa muscular.

Ao mesmo tempo, no meio desta região está o centro energético do corpo, conhecido como dantien. As seqüências de movimentos no Tai Chi Chuan são chamadas de "formas", e existem formas de vários tamanhos.

No Estilo Chen as formas antigas tem 75 movimentos (Laojia Yilu) ou 83 movimentos (Laojia Erlu), e há formas curtas de 19 e de 38 movimentos.

Na família Chen,os movimentos podem ser lentos, em sua maioria, ou rápidos e explosivos, quando pratica-se o fajin(MOLON,2013).

2.3. Kung-Fu Shaolin

2.3.1 Histórico

É originário da China e nasceu da necessidade de sobrevivência na luta contra animais ferozes e inimigos.

Conta a lenda que, um monge Chinês Ta Mo subiu numa montanha e se pôs a contemplar o movimento dos animais, suas posições que tomavam para a luta e a maneira como se defendiam dos ataques.

Assim, ele desenvolveu um trabalho de adaptação desses movimentos para o homem, estruturando-os de acordo com as suas possibilidades físicas.

Assim nasceu o Kung-Fu, como chamam os ocidentais esta luta chinesa. Essa arte marcial milenar vem orientando as pessoas, bem como ajudando os jovens a se direcionarem em disciplina e respeito com os colegas.

De um modo geral, fortalece o corpo e a mente extravasando as ansiedades, angústias e estresses acumulados no dia a dia e ele pode ser praticado por adultos e crianças de ambos os sexos.

É uma ginástica completa com movimentos, denominados Katis, onde compila-se, em sequências baseadas em movimentos de animais para formar técnicas de combate.

Surgiram os vários estilos praticados no mundo, conseqüentes das mutações e adaptações para o Ocidente.

Hoje a realidade Brasileira mostra uma arte marcial voltada para o bem-estar físico e mental do praticante.

Só há seguidores para aqueles que conhecem o fundamento da doutrina e/ou que aspiram ser um lutador profissional, seu treinamento é voltado para o relaxamento da mente e para o desenvolvimento corpóreo.

O estilo FEI HOK PHAI, que em Chinês significa estilo da garça em vôo, mescla movimentos de leopardo, garça, macaco, serpente, entre outros, todos voltados, pela seqüência de seus movimentos.

À medida que o praticante se aprofunda em seu treinamento são oferecidos diferentes exercícios como: movimento do macaco, da garça e fortalecimento dos membros inferiores e dos punhos (NEVES, 2013).

2.3.2 Benefícios

Controle Físico: desenvolvimento da coordenação motora, força, resistência, flexibilidade, velocidade, ritmo, auxiliando no crescimento e no controle do

aumento e diminuição do peso.

Controle Emocional e Mental:proporciona maior segurança,tranquilidade e controle das ações,desenvolvimento do raciocínio,reflexos e maior concentração mental.

Defesa Pessoal:muito rico em técnicas diversas, incluindo variadas técnicas de ataque que só deverá ser usada, em último recurso (NEVES,2013).

2.3.3 *Filosofia*

a) CHI-Firme de caráter

Desenvolver responsabilidade, sinceridade, honestidade e serenidade para viver em paz,conhecer a si próprio,estabelecendo objetivos e prioridades.

b) HEI - Desprendido de valores

Significa ser fiel e amigo, estando sempre disposto a ajudar os companheiros preservar as amizades.

c) JUNG - Corajoso e heróico

Auxiliar os fracos e combater os abusos, com absoluta isenção de discriminação, ajudar sempre aos necessitados e oprimidos, através da justiça, em harmonia com a força.

d) WAI - Ativo em todos os empreendimentos

Usar da inteligência, raciocínio e disciplina para manter uma postura ativa, oportuna e responsável. Não se moldar aos aspectos das mentes de outras pessoas e estar sempre disposto ao aprimoramento do raciocínio, sendo sempre assíduo e pontual.

Não usar meios ilícitos e abusar da ganância para obter a riqueza e valores morais, visto que o essencial da vida é ter saúde, amigos e felicidade.(NEVES,2013).

2.4 Lian Gong Shi Ba

2.4.1 *Histórico*

Sua criação e desenvolvimento ocorreu em Shangai, na China em 1975, pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, considerado um dos maiores ortopedistas da medicina tradicional chinesa da época atual, tendo recebido vários prêmios pelos resultados relevantes em pesquisas científicas.

Com sua própria experiência em artes marciais e na clínica, ele teve como referência básica os princípios filosóficos e teorias milenares que fundamentaram suas práticas corporais.

Dentre os conhecimentos estão o Dao In(ginástica terapêutica que consiste na indução da circulação do Qi e do Sangue) e manobras manuais baseadas na massagem terapêutica,o Tui-Ná.

Sua nomenclatura possui dois ideogramas: o primeiro Lian significa treinar, exercitar e o segundo Gong(Kung), que significa trabalho persistente e prolongado para atingir um nível elevado de habilidade.

Eles são complementados pela palavra SHI BA FA pois existem muitas formas de Lian Gong e portanto, o Lian Gong Shi Ba Fa significa Lian Gong em 18 Terapias.

Sua prática foi introduzida no Brasil em 1987 pela Prof^a. Maria Lucia Lee, Docente do Depto. de Artes Corporais (Instituto de Artes da UNICAMP), que se dedica desde 1978 ao trabalho de pesquisa e estratégias das artes corporais chinesas e sua filosofia(LIAN GONG,2013).

2.4.2 Conceito

Lian Gong em 18 Terapias é prática corporal chinesa que une a medicina terapêutica e cultura física. Trata-se de uma ginástica de prevenção e tratamento de

dores composta de 54 exercícios organizados em três partes com 18 exercícios cada.

Primeira parte: Denominada de Lian Gong Anterior, está organizada em três séries, com seis exercícios cada indicados para o pescoço, nos ombros, dores nas costas e na região lombar e pernas.

Segunda parte: Denominada de Lian Gong Posterior, também dividida em três séries indicada para articulações doloridas das extremidades, tenossinovites, cotovelo de tenista e desordens funcionais dos órgãos internos.

Terceira parte: O I QI GONG (beneficiamento e cultivo do sopro vital), é projetado para tratar e prevenir a bronquite crônica, a debilidade funcional do coração e do pulmão, e outras doenças crônicas.

Os exercícios são realizados através de movimentos combinados com as massagens nos pontos de acupuntura só que usa os dedos como agulhas.

Eles harmonizam as funções dos órgãos internos o Qi e o sangue, melhoram a função dos músculos respiratórios (principalmente o diafragma), aumentam dessa forma a capacidade do organismo de se prevenir e de se recuperar das doenças respiratórias.

Fortalece o Qi correto e afasta o Qi perverso, através do treinamento o corpo desperta a sua inteligência avivando as funções fisiológicas e conseqüentemente, a capacidade de adaptação às mudanças internas (emoções) e externas (climáticas).

Todos os exercícios são feitos na postura em pé, acompanhados por uma música especialmente desenvolvida para a prática.

Isso orienta a sua realização, estabelecendo um ritmo através de uma contagem e induzindo um tempo de execução. (LIAN GONG, 2013).

2.4.3 Forma de Atuação

A característica básica dos exercícios é a fusão de movimentos de alongamento com tração. São movimentos lentos, contínuos, combinados com a respiração natural adequando a circulação apropriada do Qi (sopro ou energia vital) correto pelo corpo,

de forma a fortalecê-lo elevando o nível de resistência à doenças e o restabelecimento de movimentos naturais.

Além dos benefícios ele atua:

- a) Na correção postural
- b) No fortalecimento físico
- c) Tendões
- d) Sistema digestório
- e) Reumatismo (artrites, artrose, etc.)
- f) Combatendo os sintomas do stress como ansiedade e irritabilidade.
- g) Apresenta ações positivas específicas em exercícios localizados.
- h) Equilíbrio do corpo e mente gerando um bem-estar.

Contra-indicações:

- a) Portadores de câncer em fase ativa;
- b) Em processos de inflamação aguda ou infecção (febre, gripe forte, inchaço, parasitose grave, etc...);
- c) Nas fases de convalescência e cicatrização após cirurgia ou fratura, em caso de doença crônica, o praticante deverá ter aval de um médico para a realização da prática (LIAN GONG, 2013).

2.5. Qwan Ki Do

2.5.1 Histórico

Chau Quan Ky dirigia-se certo dia para Govap (pequena aldeia ao sul do Vietnã)

com suas plantas medicinais quando foi surpreendido por uma tempestade.

Um garoto de 10 anos chamado Pham Xuan Tong (Tonkin) surge abençoadamente e lhe oferece hospitalidade. Comovido, Chau Quan Ky traça o mapa astral da criança e solicita a seus pais que a deixem com ele, para receber os conhecimentos das artes marciais chinesas e vietnamitas.

Tong iniciou as artes marciais chinesas aos nove anos de idade, através de seu grão mestre Chau Quan Khi e com seu tio avô o mestre Pham Tru, onde aprendeu as artes marciais vietnamitas, após a guerra do Vietnã.

Em 1968, Tong vai para a França para concluir seus estudos, ele passa então a empreender o trabalho de sintetizar as duas grandes correntes que aprendera, os elementos da herança do Extremo Oriente integrando certas descobertas recentes do campo da Educação Física e da Pedagogia do Ensino.

Assim, surge o Qwan Ki Do, fruto de vários anos de pesquisas teóricas e práticas durante 13 anos (1968-1981).

O jovem treina duramente as posições de base nos anos que se seguiram, aos 14 anos a prática de seus exercícios chegava a quatro horas diárias.

Aos 19 anos já obtêm várias vitórias em competições nacionais e aos 20 é selecionado para integrar a equipe de treinadores nacionais da federação Vietnamita de artes marciais.

Pham Xuan Tong em 1968, após anos de experiência, ele começa o desenvolvimento de uma arte marcial nova, o Viet-Vo-Dao que com rapidez fez muito sucesso com muitos discípulos.

Sua competência e perseverança, juntos com suas qualidades pedagógicas colocaram-no a nível dos mais altos peritos vietnamitas do ocidente.

Ele estuda simultaneamente à arte marcial, medicina tradicional, fisioterapia, digipuntura e osteopatia(massagem), aos 21 anos parte para a França, a fim de concluir seus estudos superiores.

Com essa ascensão, e com o apoio de seus alunos e amigos foi criada em maio de 1981, a União Mundial de Qwan Ki Do, World Union of Qwan Ki Do, criada também a Federação Francesa, a Federação Italiana e a União Africana de Qwan Ki Do o

que agrupa atualmente 9 federações e 9 países africanos.

Atualmente o Qwan Ki Do está representado em 30 países do Mundo sob a supervisão técnica do grão mestre Pham Xuan Tong, fundador desta disciplina Marcial.(BRAUN,2012).

2.5.2 *Raízes*

Segundo o mestre Pham Xuan Tong, o Qwan Ki Do traz raízes das mais antigas técnicas das artes marciais. Representa, em sua terminologia recente, a realização de 25 anos de estudo e pesquisa efetuadas por um dos maiores expoentes das artes marciais sino-vietnamitas(BRAUN,2012).

2.5.3 *As Escolas Chinesas*

O “WO – MEI” ou “Nga-Mi-Phai” é uma arte marcial antiga, que foi criada sob a dinastia T’SING(1644-1911), pelo eremita chamado Bach-Mi-Dao-Nham (homem de olhos brancos), que vivia nas montanhas do sul da China, conhecidas como Nga-Mi-Son.

Suas técnicas são baseadas, essencialmente, na união de dois princípios: a força física e a energia vital. É uma escola especializada na técnica das mãos juntas, dos deslocamentos e esquivas, que com o decorrer dos séculos conseguiu uma reputação comparável à escola Shao-Lin.

O Nga-Mi-Phai apareceu no Vietnã em 1936, mais exatamente em “Tra-Vinh”, seu propagador o Mestre Chau Quan Ky, abriu vários centros de artes marciais em 1956 em “Cho-Lon” e em 1958 em “Gia-Dihn”.

Ele pertencia a etnia Hakka no sul da China, nos quais praticavam um estilo bastante conceituado, essas técnicas conservam, apesar de tudo, as particularidades dos métodos locais(BRAUN,2012).

2.5.4 As Escolas Vietnamitas

O “VO” representa a arte marcial nacional vietnamita e unifica as técnicas mais difundidas em razão do desenvolvimento das diferentes escolas vietnamitas influenciadas pelos estilos de origem chinesa e tailandesa. Esta arte é o trabalho de todo um povo e tem mais de 4000 anos de história.

Obra de todo um povo, conheceu períodos de popularização dos quais foram criadas a Universidade Real das artes marciais (Giang Vo Duong) e licenças e doutorados em artes marciais, um grande avanço, visto ter passado também por períodos desfavoráveis quando sua prática era proibida.

O Mestre Pham Xuan Tong estudou essencialmente as técnicas de punho da província de Binh Dinh)e do bastão longo,da província de Quang Binh(BRAUN, 2012).

2.5.5 Terminologia

Apesar da nova nacionalidade, o mestre Pham Xuan Tong continuou fiel às tradições de sua terra natal e particularmente, ao culto de seus antepassados.

Duas razões o motivaram a escolha do termo “Qwan Ki Do”, a vontade de prestar uma homenagem a seu mestre, Chau Quan Ky (mencionando-o seu nome similarmente ao seu método), e o desejo de valorizar os dois elementos fundamentais de toda arte marcial, o “Khi” (“Qi” em Chinês, “Ki” em japonês que significa energia) e o “Dao” (“Dao” também em Chinês e Do em japonês que significa caminho).

A junção da palavra QUAN , junto a esta dupla preocupação resultou no termo vietnamita QUAN KHI DAO (Caminho da energia vital) transcrito foneticamente e para a facilidade de escrita de QWAN KI DO para comodidade de compreensão no ocidente(BRAUN,2012).

2.5.6. Os 10 Princípios Fundamentais

- a) Alcançar o alto nível da técnica e das virtudes morais.
- b) Desenvolver o Q.K.D. segundo as nobres tradições milenares transmitidas pelos mestres.
- c) Ficar unido, respeitar os graduados e os dirigentes e provar a verdadeira fraternidade entre os membros.
- d) Aplicar rigorosamente os regulamentos da Federação.
- e) Respeitar todos os estilos das outras escolas e só fazer uso da arte marcial em caso de legítima defesa.
- f) Ser assíduo ao curso, cultivar a grandeza da arte marcial pelo respeito em relação aos seus professores.
- g) Considerar a prática dos combates das artes marciais e os assaltos livres como um meio de progredir e não como um fim em si.
- h) Fazer prova da honestidade, simplicidade e de retidão da alma.
- i) Cultivar o corpo e o espírito para o seu próprio bem e para os outros.
- j) Cultivar a confiança em si, a perseverança, a vontade, a modéstia e a tolerância (BRAUN, 2012).

2.5.7 Filosofia

- a) Harmonia entre a força e a agilidade.
- b) Evolução permanente do corpo e do espírito.
- c) Equilíbrio do homem com ele mesmo para alcançar a serenidade.
- d) Equilíbrio do homem com a natureza.
- e) Fraternidade entre os seres humanos.
- f) Coragem, responsabilidade, sinceridade, lealdade, bondade, cortesia e a capacidade de servir.

No Qwan Ki Do é necessário "SER FORTE PARA SER ÚTIL", mas também,

ter a formação do homem verdadeiro e não somente do homem forte (BRAUN,2012).

2.5.8 O Caminho da Serenidade

Praticar o Qwan Ki Do é estar dentro de um método onde a amizade está acima de todas as considerações raciais, políticas e religiosas.

Ser praticante de Qwan Ki Do é ser capaz de assumir a responsabilidade diante dos outros e de si mesmo, é estar consciente do destino humano e buscar constantemente o equilíbrio entre todas as coisas.

A perseverança, a vontade e a modéstia devem ser os valores do praticante(BRAUN,2012).

3 SITUANDO O FENÔMENO

Para Martins e Bicudo(1989),o fenômeno existe na experiência de quem o vivencia, no caso específico desta pesquisa, quem ensina uma prática conhecida com alternativa são os sujeitos desta pesquisa, trabalham o corpo de forma integral,ou seja.de forma holística.

4 INTERROGAÇÃO

O objetivo da pesquisa é interrogar professores das práticas denominadas alternativas no interesse de compreender o que são estas práticas, quais os benefícios que produzem.

Para tanto será dirigida uma interrogação para os professores das atividades alternativas,o que é a sua prática e como ela lhe beneficia.

5 METODOLOGIA

O recurso utilizado nesta pesquisa é o da trajetória metodológica da Análise Qualitativa do Fenômeno Situado. (MARTINS; BICUDO, 1989). A região de inquérito são as Práticas Alternativas na atualidade.

Ao interrogar o que são essas práticas para os praticantes dessa modalidade, espera-se obter significados que possibilitem a sua compreensão.

Tal metodologia adota em seus procedimentos duas análises, a saber, ideográfica e nomotética (MARTINS E BICUDO, 1989).

5.1 *Constituição dos Dados*

Os dados serão constituídos a partir dos discursos dos sujeitos entrevistados no caso desta pesquisa, serão entrevistados professores das seguintes atividades: Qwan Ki Do, Tai Chi Chuan, Lian Gong, Yoga e Kung-Fu.

5.2 *Análise de dados*

A primeira etapa da trajetória metodológica será a coleta de dados a partir da gravação dos discursos dos sujeitos da pesquisa, que vivenciam as práticas alternativas.

Nesta fase, o interesse é permitir que os sujeitos expressem de forma livre e espontânea seus significados para as práticas alternativas.

Após a coleta de dados, seguem as análises ideográficas de cada discurso, que foram descritos mantendo a fala original.

Depois da transcrição, o discurso será lido e relido até a familiarização e seu entendimento. A seguir ocorre a divisão do discurso em assuntos que os sujeitos

expressavam.

A partir do conhecimento do discurso e das suas partes, o pesquisador extrai as unidades de significados para reduzi-las, que quer dizer, apontar a forma essencial de seu significado, para em seguida interpretar a unidade em vista da interrogação da pesquisa.

Tal forma metodológica permite chegar a compreensão do estado de mente, a atribuição do significado das unidades vem do pesquisador (MARTINS E BICUDO, 1989).

A retirada de unidades de significado pode ser entendida como redução do discurso; não é um resumo ou síntese e sim a essência dos discursos, o real significado do pensamento a respeito das práticas alternativas.

A análise finaliza-se com a apresentação do que o pesquisador entendeu sobre o discurso do sujeito, essa interpretação não revela uma estrutura geral dos sujeitos pesquisados.

Inicia-se então uma análise geral ou nomotética, essa análise segundo (MARTINS; BICUDO, 1989) possibilita um mapeamento das unidades de significado e a oportunidade de descoberta das convergências, divergências e individualidades das unidades de significados encontradas em cada um dos discursos.

O quadro nomotético possibilitou uma compreensão da estrutura geral do fenômeno e conseqüentemente a construção dos resultados como um movimento de rigor.

6 ANÁLISES

6.1 Yoga

6.1.1 *Análise Fenomenológica*

Éh...A ¹ [Yoga traz uma consciência corporal] ähnn...² [trabalha o físico, o mental, o

espiritual através da sua filosofia] ³ [a prática vai trabalhar a respiração, vai trabalhar uma maior consciência do seu próprio corpo].⁴ [As posturas trabalham o equilíbrio, trabalha toda a musculatura,física mesmo e cada postura é pensada] então ãhn...⁵ [tem o efeito psicofísico que agente chama e isso é sentido logo nas primeiras aulas e aí vai despertando interesse pro aprofundamento no estudo da filosofia].

⁶ [É uma prática completa ,é uma prática que faz você entrar em contato com você mesma,] e vai ⁷ [aos pouquinhos você vai ãhn...incorporando umas práticas ainda milenares,] éhhh...⁸ [costumes e vai vendo que se isso não fosse tão bom não sobreviveria a mais de cinco mil anos].

Então a ⁹ [Yoga ãhn.está se expandindo,de uma maneira muito éh...de uma forma até contemporânea éh..tá sendo feito adaptações para que o ocidente também possa praticar com a mesma intenção que os orientais].

Èh.. e a ¹⁰ [Yoga é assim,você pode filosofar muito,mas nada substitui a prática e sentir o que realmente é,então é,através da experimentação].

Quadro 1: Yoga

Unidades de significado	Redução Fenomenológica	Interpretação
1.Yoga traz uma consciência corporal	Yoga produz consciência corporal	Yoga é consciência corporal
2.trabalha o físico,o mental,o espiritual através da sua filosofia	A filosofia Yoga une o físico, mental e espiritual.	A filosofia une as dimensões do corpo.
3.a prática vai trabalhar a respiração,vai trabalhar Uma maior consciência do seu próprio corpo	A prática favorece a respiração e a consciência corporal.	A respiração gera uma consciência corporal.
4.As posturas trabalham o equilíbrio,trabalha toda a musculatura,física mesmo E cada postura é pensada	Cada postura elaborada favorece o equilíbrio e a musculatura.	A postura age na musculatura e no equilíbrio.
5.tem o efeito psicofísico que agente chama e isso é sentido logo nas primeiras aulas e aí vai despertando interesse pro	O efeito psicofísico sentido nas primeiras aulas desperta interesse pela filosofia.	O psicofísico conduz um interesse para a filosofia do Yoga.

aprofundamento no estudo da filosofia.		
6.É uma prática completa é uma prática que faz você entrar em contato com você mesma.	A prática é o encontro consigo mesmo.	Por ser completa a prática possibilita se auto - conhecer.
7.aos pouquinhos você vai ah... Incorporando umas práticas ainda milenares.	Aos poucos a pratica milenar é incorporada.	A incorporação da tradição é adquirida pouco a pouco com a prática.
8.Costumes e vai vendo que se isso não fosse tão bom não sobreviveria a mais de cinco mil anos.	Por ser bom sobrevive a mais de cinco mil anos.	Yoga sobrevive por mais de cinco mil anos por ser boa.
9. Yoga está se expandindo, de uma maneira muito de uma forma até contemporânea tá sendo feito adaptações para que o ocidente também possa praticar com a mesma intenção que os orientais.	Há uma forma contemporânea de expansão.	A expansão ocorre com características contemporâneas para que a prática possa se adaptar ao ocidente.
10 Yoga é assim, você pode filosofar muito, mas nada substitui a prática e sentir o que realmente é, então é através da experimentação.	10. A filosofia não substitui a prática, que possibilita saber o que realmente é.	Filosofar sobre Yoga não substitui sua prática.

Fonte:Elaborado pelo autor.

6.1.2 Análise Ideográfica

O alternativo da prática da Yoga é mostrado por ser uma atividade que trabalha com distintos domínios corporais ao mesmo tempo, possibilitando esta união a consciência do corpo todo, físico, psíquico, mente e corpo e o espiritual.

Na prática Yoga, nenhum destes domínios se sobrepõe uns aos outros, eles são desenvolvidos de forma única, isto é, configurar uma prática como alternativa ou diferente de outras que privilegiam o físico em detrimento da mente e da consciência.

O todo pode ser percebido por ser uma prática holística, começando com a respiração, a postura e a transformação da musculatura gerando benefícios ao ser humano atualmente.

É um ciclo onde a prática incentiva o conhecimento pela filosofia e esta remete o gosto pela prática, conduzindo o indivíduo ao auto-conhecimento, isto é, torna uma prática diferente de outras que ficam apenas no superficial sem um despertar da consciência.

A tradição é adquirida aos poucos, a atenção do sujeito é despertada para a forma adaptada a modernidade e ao ocidente, pelo fato da prática, apesar de ter sobrevivido há mais de cinco mil anos.

A filosofia, apesar de possibilitar a união e aprofundamento dos domínios físicos, mentais, espirituais, não ocorre por si mesma, ela está incorporada à prática, que tem a função de unir esses elementos, o que a faz alternativa por este motivo.

6.2 Tai-Chi-Chuan

6.2.1 *Análise Fenomenológica*

Bom. éh..¹[então eu vou falar um pouco do que eu consegui do Tai-Chi-Chuan, eu sempre gostei bastante de atividade física, porque eu morava numa casa, numa casa que tinha quintal grande, eu subia nas árvores, eu brincava, na terra então isso aqui estimulou ãhn.. a eu procurar atividade física].

²[E também meu pai, eles praticavam uma pequena ginástica que se chama ãhn.. um programa de ginástica canadense que eles fizeram, uma ginástica canadense então, sempre 15 a 20 minutos por dia ele estava fazendo todo dia essa ginastiquinha e aí ele se manteve saudável com ela].

Ah...³[então eu acho que ele teve como exemplo pra mim],ãhn..então foi assim que ⁴[eu tive a percepção do meu corpo que precisava desenvolver] e bom..depois não tive mais esse quintal mas ⁵[eu fui ãhn...estimulada sempre a querendo fazer uma atividade física]..

⁶[Eu gostava de dança mas,por alguns preconceitos com a dança meus pais não quiseram pôr,]⁷[mas o meu irmão mais velho fazia karatê ai,eu comecei a querer fazer karatê então foi isso mesmo].

⁸[Demoraram uns cinco anos para eles deixarem eu fazer porque,eu era muito menina então com uns 12 anos,eu queria fazer com 8 e 9 anos,mas só quando eu tinha uns 12 e 13 anos,que eu comecei a fazer o karatê].

⁹[Eu fiz até a faixa laranja e também algumas vezes,quando eu fazia aquela ginastiquinha canadense] bom,daí eu fui pra faculdade.

¹⁰[Na faculdade tinha Educação Física e achava extremamente chato,nunca gostei da matéria de Educação Física,eu nunca me dei bem em esportes coletivos,pra mim era muito sofrimento,muito discriminada era aquela coisa das pessoas que já tinham aptidão jogarem e o resto ficar bem assim discriminado,inclusive professoras com menos insaniidade que as crianças da época].

Èh..¹¹[na faculdade que já era menor o ambiente né,então,não tenho nenhum prazer em fazer corrida,não tenho um menor prazer em fazer ginástica puramente por ginástica mas, eu fui muito atrás de fazer educação física na faculdade na outra UNESP primeiro].

Ai bom,¹²[eu fui atrás de fazer dança do Ventre, que é uma coisa que eu gostava muito,então sempre indo pro lado oriental assim,Espiritualista,as artes marciais que eu sempre gostei,eu tive vontade de fazer outras mas não fiz e o Tai-Chi,eu tinha vontade de fazer pelo menos na visão espiritualista].

¹³[Ah..nunca tinha falado esse Yoga,até é engraçado assim,por algum motivo]hã..¹⁴[eu tinha vontade de fazer Tai-Chi,acho pelo movimento do Yoga que é mais parado] né.

¹⁵[E,daí faculdade mesmo eu fique sabendo de uma outra professora que dava aula numa praça e eu pedi pra ela,que não tinha dinheiro na época,eh..deixar eu fazer

um tempo a aula,e ela falou até eu conseguir pagar a mensalidade e depois eu parava,e na verdade eu era baixinha na verdade], praça, praça pública,hã.

¹⁶[Ai foi excelente,foi sintonia total,me encontrei mesmo,e essa professora tinha um mestre em São Paulo, o mestre Chinês e esse mestre,mestre Yui Cai Lim,além de ter uma vida proeminente,nem todos conseguir fazer o que ele fazia era muita coisa assim,e era um Tai-Chi muito abrangente não era só aquelas formas que todo mundo conhece].

¹⁷[Tinha a filosofia que pelo qual Te-King,Ching,éh..a medicina chinesa,eh..a auto-massagem,massagem terapêutica,ãhn...e a fitoterapia chinesa,no Tai-Chi-Chuan que é aquela forma conhecida dos movimentos].

¹⁸[São muitos os caminhos internos que se chegam na espiritualidade e que ai me senti totalmente completa ahn..plena nesse...nesse sistema do Tai-Chi-Tailin].

Ahn bom¹⁹[eu acho,eu gosto muito de dar aula, eu gosto muito de ensinar,eu acho que agente aprende e reforça o que sabe] e outra que ²⁰[sou muito idealista,desde menina eu sempre quis um mundo melhor,sempre idealizei].

²¹[E...com Tai-Chi o que eu percebo é assim,um treino interno,ele resgata a autonomia da pessoa por vários motivos,ele equilibra as emoções,então você tem mais clareza do pensamento,ele também dá a oportunidade de você,de um praticante ter o conhecimento de seu próprio corpo,sobre sua própria saúde,independente tudo].

Tudo,e aí ²²[você vê o externo que é o medicamento tá tudo dentro da gente e é muito profundo essa prática,ela tiva todos os nossos remédios,ativa nossa potencialidade espiritual e até é boa pra estética também].

E por exemplo,hã..²³[como eu era muito fascinada por esse sistema eu tinha um mestre ele tinha 93,96 e um anos quando conheci fiquei dois anos próxima tendo cursos com ele final de semana em São Paulo e ele foi,eu vi a passagem dele,o pessoal chama a morte dele de passagem,a morte dele foi em 93 anos. Ele teve influência nenhuma,e ele se foi].

Éh.²⁴[ele tava com a profissão de meditação aí ele se considerou como visconde da

meditação na visão nossa assim].

Éh..²⁵[foi pelo estresse dele,os mais próximos,os mais antigos ele escolheu o momento dele aí tinha realmente tinha pouca de energia].né...93 anos e ²⁶[ele tinha uma empatia muito grande com a energia das aulas ele mostrava isso,ele era um exemplo vivo].

Hã..deixa eu ver que mais..,então assim,pra mim éh..²⁷[quando eu uso alguma parte dos conhecimentos das pessoas,conheço todos os objetivos e as utilizo para as pessoas terem estabelecido suas metas e acredito que isso possa acontecer].

Éh..que ²⁸[elas podem ter inúmeros benefícios,que talvez eu não conheça,cura de doenças que eu já vi,hã..muito rapidamente ter mais energia,mais alegria vivida,mais equilíbrio,mais clareza mental,um caminho espiritual,então é muito completo].

Pelo menos uma parte disso acho as pessoas levam e ²⁹[eu procuro ensinar de uma forma que as pessoas percebam,que elas podem usar aquelas ferramentas de um professor como técnico,eu gosto do Tai-Chi a partir daí].

Bom..eu acho é o que eu tenho pra falar,isso foi suficiente...

Quadro 2: Tai-Chi-Chuan

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica	Interpretação
1.Então eu vou falar um pouco do que eu consegui do Tai-Chi-Chuan,eu sempre gostei bastante de atividade física,porque eu morava numa casa,numa casa que tinha quintal grande,eu subia nas árvores,eu brincava na terra então,isso aqui estimulou ãhn.. a eu procurar atividade física.	O Tai-Chi-Chuan é estimulada pelo gosto de ser praticar uma atividade física e também pela presença de um amplo espaço para a mesma.	O Tai-Chi-Chuan já é descoberto na infância devido a curiosidade da criança em descobrir novas possibilidades com o seu tempo e também pela busca de melhor qualidade de vida em sua fase adulta.
2.E também meu pai, eles praticavam uma pequena ginástica que se chama ãhn..um programa de ginástica canadense que eles fizeram, uma	O Tai-Chi sendo realizada de 15 a 20 minutos gera hábitos saudáveis de vida.	A prática de atividade física é essencial para se ter uma vida mais saudável.

ginástica canadense então... sempre 15 a 20 minutos por dia ele estava fazendo todo dia essa ginastiquinha e aí ele se manteve saudável com ela.		
3.Então eu acho que ele teve como exemplo pra mim.	Os pais são exemplos pros filhos.	Os filhos representam os pais até eles conseguirem a sua independência emocional.
4.e tive a percepção do meu corpo que precisava desenvolver.	O corpo fala quando nós precisamos nos desenvolver.	A consciência corporal é importante para o início de uma atividade física.
5.eu fui ãhn...estimulada sempre a querendo fazer uma atividade física.	Somos estimulados constantemente a querer fazer uma atividade física.	A atividade física é inerente ao ser humano.
6. Eu gostava de dança,mas por alguns preconceitos com a dança meus pais não quiseram pôr,	O preconceito da dança faz parte de muitas crianças e jovens desse país.	O preconceito da dança infelizmente está presente em nossa sociedade.
7. mas o meu irmão mais velho fazia karatê,ai eu comecei a querer fazer karatê então foi isso mesmo.	O irmão mais velho a estimulou a praticar o karatê.	Irmãos mais velhos podem estimular os irmãos mais novos a melhorarem as suas vidas.
8.Demoraram uns cinco anos para eles deixarem eu fazer,porque eu era muito menina então,com uns 12 anos,eu queria fazer com 8 e 9 anos,mas só quando eu tinha uns 12 e 13 anos,que eu comecei a fazer karatê.	A iniciação esportiva feminina é tardia em relação a masculina.	O medo dos pais se faz presente,no quesito do início de uma prática esportiva feminina em relação a masculina.
9.Eu fiz até a faixa laranja e também algumas vezes aquela ginastiquinha canadense.	A prática de uma atividade física perdurou em sua vida ao longo do tempo.	A prática corporal é estimulada pela conquista de méritos.
10.Na faculdade tinha Educação Física e achava extremamente	As aulas de Educação Física em seu período não eram agradáveis devido a presença da	O professor de Educação Física antigamente não tinha novos olhares de como lidar com os desafios pedagógicos

chato,nunca gostei da matéria de educação física,eu nunca me dei bem em esportes coletivos,pra mim era muito sofrimento,muito discriminada era aquela coisa das pessoas que já tinham aptidão jogarem e o resto ficar bem assim discriminado inclusive professoras com menos insaniidade que as crianças da época.	segregação,tendo como um dos fatores a aptidão física.	que apareciam em seu cotidiano escolar.
11. na faculdade que já era menor o ambiente né,então,não tenho nenhum prazer em fazer corrida,não tenho um menor prazer em fazer ginástica puramente por ginástica mas, eu fui muito atrás de fazer Educação Física na faculdade da outra UNESP primeiro.	A faculdade não a ofereceu elementos para a prática física então,ela pensou em fazer Educação Física em outro campus.	A faculdade em si infelizmente,não atende a todas as demandas que os estudantes desejam para seus corpos.Com isso,muitos buscam outros caminhos para atender essa demanda.
12.eu fui atrás de fazer dança do Ventre, que era uma coisa que eu gostava muito então, sempre indo pro lado oriental e espiritualista; as artes marciais eu sempre gostei,eu tive vontade de fazer outras mas não fiz e o Tai-Chi eu tinha vontade de fazer pelo menos na visão Espiritualista.	O indivíduo como tinha um interesse pelo lado oriental e espiritualista,resolveu fazer a dança do ventre,artes marciais. Por fim,lhe despertou interesse pelo Tai-Chi na visão espiritualista.	Buscamos ao longo do tempo,o que não tivemos de oportunidade na infância,no caso a dança e descobrimos também,outas práticas ligadas com o que nós fazemos.
13.Ah..nunca tinha falado esse Yoga,até é engraçado assim,por algum motivo.	Apesar do Yoga ser comentado no mundo todo,o participante não se mostrou interesse para sua descoberta.	Nem sempre o que é novo e muito comentado desperta novidade para as pessoas.
14.eu tinha vontade de fazer Tai-Chi,acho pelo	O Tai-Chi se assemelha ao Yoga por ser mais parado.	Fazemos uma outra prática corporal de acordo com

movimento do Yoga que é mais parado.		nosso paradigma.
15.E,daí faculdade mesmo eu fique sabendo de uma outra professora que dava aula numa praça e eu pedi pra ela,que não tinha dinheiro na época,eh..deixar eu fazer um tempo a aula,e ela falou até eu conseguir pagar a mensalidade e depois eu parava,e na verdade eu era baixinha na verdade.	O participante encontrou uma professora que a estimulou a fazer a prática corporal.	A imagem de uma pessoa-líder gera confiança para seus aprendizes que estão na busca de suas melhorias.
16. Ai foi excelente,foi sintonia total,me encontrei mesmo,e essa professora tinha um mestre em são paulo, o mestre chinês e esse mestre,mestre Yui Cai Lim,além de ter uma vida proeminente,nem todos conseguiram fazer o que ele fazia,era muita coisa assim,e era um Tai-Chi muito abrangente não era só aquelas formas que todo mundo conhece.	A professora do participante tinha um mestre no qual a ensinou elementos significados em sua vida.	Todo professor teve um professor no qual ensinou todo o conhecimento necessário para ser transmitido nas futuras gerações.
17. Tinha a filosofia que pelo qual Te King,Ching, éh..a medicina chinesa, eh..a auto-massagem, massagem terapêutica, ãhn...e a fitoterapia chinesa,no Tai-Chi-Chuan que é aquela forma conhecida dos movimentos.	Os movimentos do Tai-Chi estão relacionados com a auto-massagem e a fitoterapia chinesa.	O Tai-Chi-Chuan é uma filosofia que abrange a auto-massagem e a fitoterapia Chinesa além da prática.
18. São muitos os caminhos internos que	O Tai-Chi está relacionado com a	O Tai-Chi completa o indivíduo através de sua

se chegam na espiritualidade e que ai me senti totalmente completa ahn...plena nesse...nesse sistema do Tai-Chi-Tailin.	espiritualidade.	espiritualidade.
19. Eu acho,eu gosto muito de dar aula, eu gosto muito de ensinar, eu acho que agente aprende e reforça o que sabe.	O ensino é passado de geração a geração.	O gosto pela sua prática faz com que o ser humano acaba transmite esse conhecimento de geração a geração.
20.sou muito idealista, desde menina eu sempre quis um mundo melhor,sempre idealizei.	A idealização se manifesta na infância.	A idealização de um sonho é muito importante para descobrir o que se deseja no futuro.
21. E..com Tai-Chi o que eu percebo é assim,um treino interno,ele resgata a autonomia da pessoa por vários motivos,ele equilibra as emoções,então você tem mais clareza do pensamento,ele também dá a oportunidade de você,de um praticante ter o conhecimento de seu próprio corpo,sobre sua própria saúde, independente tudo.	O Tai-Chi é um treino interno que resgata a autonomia das pessoas, equilibra as emoções,gera mais clareza do pensamento,consciência corporal e saúde.	O Tai-Chi gera inúmeros benefícios para seus praticantes desde o espiritual até o físico.
22.você vê o externo que é o medicamento tá tudo dentro da gente e é muito profundo essa prática,ela ativa todos os nossos remédios,nossa potencialidade espiritual e até é boa pra estética também.	A prática ativa nossos medicamentos internos, nossa potencialidade espiritual e melhora a nossa estética.	Além dos benefícios citados a prática ativa nossas funções vitais como a ligação espiritual e a estética.
23.como eu era muito fascinada por esse sistema eu tinha um mestre ele tinha 93,96 anos quando eu conheci fiquei dois anos próxima tendo cursos com	O indivíduo conheceu um professor com muito conhecimento no qual aprendeu todos os conhecimentos possíveis até a sua morte.	A influência de alguém mais experiente na área nos estimula a buscar sempre mais o conhecimento.

ele final de semana em são paulo e ele foi,e eu vi a passagem dele,o pessoal chama a morte dele de passagem,a morte dele foi em 93 anos. Ele não teve influência nenhuma,e ele se foi.		
24.ele tava com a profissão de meditação aí, ele se considerou como visconde da meditação na visão nossa assim.	Como o professor fazia muita meditação muitos,o consideraram como visconde de meditação.	Quando uma pessoa faz uma prática por um determinado tempo muitas pessoas,acabam sugerindo novos nomes para ela.
25.foi pelo estresse dele,os mais próximos,os mais antigos que ele escolheu o momento dele, aí tinha realmente tinha pouca de energia.	Após fazer várias conquistas,seu mestre acabou falecendo.	Quando completamos a nossa missão acabamos falecendo.
26.ele tinha uma empatia muito grande com a energia das aulas ele mostrava isso,ele era um exemplo vivo.	O professor transmitia uma energia que cativava seus alunos.	Todos os professores devem cativar seus alunos durante as aulas.
27. quando eu uso alguma parte dos conhecimentos das pessoas,conheço todos os objetivos e as utilizo para ajudá-las a estabelecerem suas metas e acredito que isso possa ocorrer.	A dificuldade dos alunos é melhorada através do estabelecimento de metas.	O conhecimento das pessoas melhora nossas metas estabelecidas.
28.elas podem ter inúmeros benefícios que talvez eu não conheça,cura de doenças que eu já vi,hã..muito rapidamente ter mais energia, mais alegria	Entre os benefícios da prática estão a cura de doenças,a absorção de mais energia,alegria vivida,clareza mental e uma caminho espiritual.	A prática rompe os benefícios físicos do ser humano melhorando também o aspecto emocional.

vivida,mais equilíbrio, mais clareza mental, um caminho espiritual então,é muito completo. Pelo menos uma parte disso acho que as pessoas levam.		
29.eu procuro ensinar de uma forma que as pessoas percebam que ela, podem usar aquelas ferramentas de um professor como técnico,eu gosto do Tai-Chi a partir daí.	Os alunos podem utilizar as ferramentas do professor em suas vidas.	Toda forma de conhecimento pode ser relevante para o uso em nossas vidas.

Fonte:Elaborado pelo autor

6.2.2 Análise Ideográfica

O Tai-Chi-Chuan,é descoberto na infância devido a curiosidade da criança em descobrir novas possibilidades corporais com o seu tempo livre e da fase adulta pela busca de uma melhor qualidade de vida.

Sua prática é essencial para se ter uma vida saudável no qual é inerente a qualquer ser humano,ela prioriza a pré-consciência corporal observando os seus limites e sua espiritualidade.

Além dos benefícios para a saúde,como qualquer outra atividade física gera ele também,alivia qualquer tipo de dor e cura doenças sem ou com pouco uso da medicação, podendo chegar a cura,desde problemas psicológicos até o físicos.

Tal prática gera preconceito infelizmente,devido ao medo dos pais de iniciarem uma prática esportiva do gênero feminino em relação gênero masculino no qual os contextos anatômico,fisiológico e cultural estão inter-relacionados.Nem sempre o que é novo e muito comentado,desperta interesse nas pessoas,para a prática corporal ser estimulada,é preciso buscar a conquista de méritos e estratégias motoras com o sentimento de prazer.

Tentamos descobrir também,outas práticas ligadas com o que nós praticamos,como

as outras artes marciais sem ou com a visão espiritualista.

O ensino de educação física antigamente,não atendia a todas as demandas que os estudantes desejavam para seus corpos assim,o profissional de Educação Física não tinha novos olhares de como lidar com os novos desafios pedagógicos,e ele buscava outros caminhos para atender a essas necessidades.

A idealização de um sonho é muito importante para descobrir o que se deseja no futuro,buscamos ao longo do tempo,o que não tivemos de oportunidade na infância,no caso do sujeito,a dança assim,devemos sempre evoluir os nossos objetivos de forma gradual em busca do nosso ideal.

A influência de alguém mais experiente na área nos estimula a sempre buscar mais o conhecimento como por exemplo, a imagem de um líder que gera confiança para seus aprendizes que estão na busca de suas melhorias.

Temos como exemplo também os irmãos mais velhos ensinarem os mais novos e os pais,que representam uma imagem para os seus filhos,até eles conseguirem a sua independência emocional e financeira.

O professor também teve um instrutor no qual ensinou todo o conhecimento necessário,para ser transmitido nas futuras gerações,e ele,além deles transmitir os ensinamentos da técnica do movimento transmite também,o carisma e a afetividade para conquistar seus alunos.

Quando um mestre faz uma prática por um determinado tempo,muitas pessoas,acabam sugerindo outros nomes a ele e quando ele morre,sua missão é cumprida e lhe é feita uma homenagem.

6.3 Kung-Fu

6.3.1 *Análise Fenomenológica*

¹[Kung-Fu é uma arte-marcial milenar,já há indícios que há cinco mil anos já se praticavam alguma forma mais rudimentar de Kung-Fu na China Antiga porém os

registros mais concretos temos há mais de dois mil anos atrás].

²[O Kung-Fu inicialmente veio da Índia,ao contrário que se pensava(da China) com um monge xintoísta budista chamado Bud-Darma,ele trouxe a filosofia e essa prática meditação corporal pra China e apresentou aos monastérios Chao-Lin hoje eles são os lendários monges Chao-Lin;na época eles trabalhavam muito a questão da meditação e oração né].

³[Porém,como nessa época havia muitas peças de ouro,de Buda dessas divindades adoradas pelo,pela China,pelo budismo então,a cidade tinha muito alvo de saques por bárbaros,eles saqueavam os ladrões matavam,arqueavam fogo e destruíam todo o templo].

⁴[Nisso,se fez a necessidade dos monges se defenderem o que eles adoravam,venearam e começaram a prática sistemática do Kung-Fu porque também,a parte da meditação em si não lhes garantia uma qualidade de vida boa.

Antes disso,eles meditavam o dia inteiro,somente a meditação trazia um,um desenvolvimento físico e saudável e não a atividade física].

⁵[Então,Bud-Darma através desses,dessas questões de defender o seu templo e mostrar para eles a necessidade de um corpo saudável para ter uma vida mais longa e melhor,conseguiu fazer com que os monges treinassem isso e os monges foram doutrinados,e fez com que tudo que eles fizessem fossem sempre ao máximo então. Por isso que os monges Chao-Lin tem essa de serem os guerreiros invencíveis vamos assim dizer].

⁶[Depois disso,o Kung-Fu nunca foi só o mesmo,ele se ramificou,tem o Kung-Fu norte que trabalha muito o membro inferior e o Kung-Fu sul que trabalha membro superior por uma questão da própria China].

⁷[E as escolas do Kung-Fu,elas começaram a se dividir por..por,estilos que agente usa por exemplo,o treino do estilo asa de águia,mas tem o estilo louva-deus,estilo macaco,pantera,garça,serpente, esses estilos eles nasceram da observação dos animais da natureza].

⁸[Os monges sempre tiraram da natureza tudo que eles..eles interpretavam e conseguiam transportar no movimento deles para começar a utilizar o movimento de defesa e ataque].

⁹[Não só utilizando o corpo deles,o Kung-Fu é a arte marcial que trabalha com o maior número de armas ehh...eh..e defesa desde armas curtas como punhal,eh..deixa eu ver cacetete,que agente chama de tom,armas longas como bastão,faca,raia lua de Xaolin,Chaco,San Tcham Quam então são inúmeras armas.

Os próprios haxis que se utilizava pra alimentação que se fosse a mais de um metro,eles poderiam ser armas mortais].

¹⁰[Hã..o Kung-Fu garra de águia ele surgiu já a mais de dois mil anos atrás.Quem foi o seu criador foi um monge que agora não me recordo do nome mas a pessoa que fez com que o garra de águia fosse mais estruturado e desenvolveu uma forma mais sistemática,foi um general Chinês Ofei que aprendeu o Kung-Fu garra de águia com o seu tio].

¹¹[Pela eficiência do estilo garra de águia ele chegou a ser o estilo treinado pelo oficial do exército Chinês,esse estilo teve vários sucessos em muitas batalhas].

¹²[Porém, por calúnia dos conselheiros do imperador anunciando que Ofei poderia talvez traí-lo e como o Ofei não poderia ser chamado por estar no campo de batalha então,ele recebeu a última intimidação que ele ia voltar para a China e,que ele seria executado por desacato do imperador].

¹³[Como todo chinês obedece,ele foi pra China só pra ser executado,ehh...ele proibiu que todos os discípulos dele usassem qualquer arte marcial e rebeldia contra o imperador porque,segundo o que os Chineses acreditam sobre o imperador é que, ele é como se fosse alguém abaixo de Buda].

¹⁴[Hã...depois disso o estilo garra de águia foi banido por vários anos na China Antiga e as pessoas treinavam ele de forma escondida,depois de um bom tempo é que ele começou ser praticado na China].

¹⁵[O nosso mestre Lian Key veio da China para o Brasil na década de 50,60 e ele implementou o estilo na américa do sul então, ele é representante oficial do garra de

de águia na América do Sul, Brasil e até nos Estados Unidos].

¹⁶[Agora a minha história de Kung-Fu quando partiu, é que, desde a minha infância eu fui muito fissurado nessas questões de desenhos japoneses, mangás, até super heróis como Jiraya, Jaspion, então havia certo fascínio nessa questão do movimento corporal, da questão do ataque e da defesa, e da própria disciplina que essas personagens representavam na minha infância].

¹⁷[Porém aos 17 anos mesmo que eu tive a oportunidade de estar indo na academia de Kung-Fu e experimentando uma aula e falando, é isso que eu vou fazer, vou treinar mesmo afundo; hoje faz 10 anos que eu treino Kung-Fu.

Eu sou instrutor do garra de águia, eu sou graduado em faixa marrom, já tenho inúmeras medalhas, já fui campeão paulista, sou instrutor aqui da Unesp, já ganhei reconhecimento de honra e mérito pelo meu mestre, por estar desenvolvendo um trabalho eh.. de qualidade, com nível de desempenho aceitável e sempre tento buscar com os meus alunos tendo a verdadeira filosofia do Kung-Fu o Yu-Chu].

¹⁸[O Kung-Fu não é a violência, o Kung-Fu, o bom Kung-Fu é aquele que quando se depara com alguma encrenca ou problema, é aquela pessoa que vai ter calma, dar um sorriso e sair para outro lado. A questão que eu prezo, é que vou usar a minha força física ou tudo que eu sei quando a minha integridade física estiver sendo ameaçada e pelo momento eu precisar me defender].

Eh.. isso que eu prezo pelos meus alunos sempre ter a cabeça no lugar e nunca usar o Kung-Fu por mal].

¹⁹[Nosso estilo de Kung-Fu possui 10 juramentos, 9 juramentos que não são nada religioso mas trazem uma forma, um caminho de conduta, um caráter; e entre eles no número 3 nós comprometemos a não oferecer, não contribuir para que o nosso meio, o Kung-Fu não ofereça briga aos maus-intencionados].

²⁰[Agente se compromete a respeitar as demais filosofias artes marciais treinadas por espíritos papais, pais, respeitar mestres e colegas, então são condutas que vão formando o caráter, desde o aluno que entra com mais idade até a criança que são muito importantes nos dias de hoje. O nosso projeto aqui na Unesp é um projeto muito forte, já está no seu 4º ano, já atendemos crianças até senhores de idade].

²¹[E eu,..eu tenho que o Kung-Fu pra mim,é uma coisa que eu nunca vou deixar de fazer na minha vida e nas épocas que eu treinei 100 a 110% da minha capacidade,nunca me machuquei,me lesionei muito].

²²[Eu sei tudo que o Kung-Fu pode oferecer não só pelo meu desempenho físico mas, também pro meu desenvolvimento emocional,espiritual e individual como cidadão].

²³[Eu,eu acredito que o Kung-Fu é pra mim,é o esporte principal porque também trabalha o corpo na sua múltipla variedades nas..em todas as suas capacidades como força, habilidade,flexibilidade,coordenação,equilíbrio,velocidade e é isso dae].

Quadro 3: Kung-Fu

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica	Interpretação
1.Kung-Fu é uma arte-marcial milenar,já há indícios que há cinco mil anos já se praticavam alguma forma mais rudimentar de Kung-Fu na China Antiga porém os registros mais concretos temos há mais de dois mil anos atrás.	O Kung-Fu é uma prática oriunda da China surgida com maior precisão há mais de dois mil anos atrás.	Muitas práticas corporais apesar de serem antigas perduram até hoje pelo fato de haver muita contribuição para a sociedade.
2.O Kung-Fu inicialmente veio da Índia,ao contrário que se pensa va (China) com um monge xintaoísta budista chamado Bud-Darma ,ele trouxe essa filosofia e essa prática e a meditação corporal pra China e apresentou aos monastérios Chao-Lin hoje eles são os lendários Monges Chao-Lin;na época eles trabalhavam muito a questão da meditação e oração né.	O Kung-Fu se originou na Índia com um monge xintaoísta budista chamado Bud-Darma trazendo não só ele mas também,a filosofia e a meditação corporal.	A arte marcial nos trouxe não só sua prática mas também sua filosofia e sua meditação corporal. Isso consequentemente pode ter trazido muitos benefícios para várias pessoas.

3.Porém,como nessa época havia muitas peças de ouro,de Buda dessas divindades adoradas pelo,pela China,pelo budismo então,a cidade tinha muito alvo de saques por bárbaros,eles saqueavam os ladrões,matavam, arqueavam fogo e destruíram o templo.	Na Índia antiga era comum o saque por peças de ouro de Buda e de outras divindades.	As peças de ouro com uma simbologia religiosa foi e é ainda um valor importante na vida das pessoas.
4.Nisso,se fez a necessidade dos monges se defenderem o que eles adoravam e que eles venevaram e começou a prática sistemática do Kung-Fu porque também a parte da meditação em si não garantia para eles uma qualidade de vida boa. Antes disso,para eles a meditação o dia inteiro,somente a meditação trazia um,um desenvolvimento físico e saudável e não a atividade física.	Devido aos saques da região, houve-se então a necessidade da incorporação da atividade física para a proteção de seu patrimônio.	Às vezes, a atividade física só é inserida quando houver uma real necessidade da mesma.
5.Então,Bud-Darma através desses,dessas questões de defender o seu templo e mostrar para eles a necessidade de um corpo saudável para ter uma vida mas longa e melhor,conseguiu fazer com que os monges treinassem isso e eles foram doutrinados e fez com que tudo que eles fizessem fossem sempre ao máximo e dessem sempre ao máximo então. Por isso que os monges Chao-Lin tem essa de	O Bud-Darma trouxe para os monges a importância de defender o seu território e a dedicação ao máximo tudo aquilo que eles fossem fazer.	A filosofia do Kung-Fu se persiste até hoje com a criação da necessidade do ser humano em defender o seu templo como corpo espiritual e material(moradia) e ir além das suas potencialidades em busca de seu auto-conhecimento no quesito de suas metas,valores e crenças.

serem os guerreiros invencíveis vamos assim dizer.		
6. Depois disso,o Kung-Fu nunca foi só o Kung-Fu,ele se ramificou,ele tem o Kung-Fu norte que trabalha muito o membro inferior e o Kung-Fu sul que trabalha membro superior por uma questão da própria China.	Após a descoberta de sua importância,ele se ramifica em Kung-Fu norte e sul com ênfase em membros superiores e inferiores respectivamente.	Devido a sua importância,o Kung-Fu acabou se disseminando para outras regiões da China.
7.E as escolas do Kung-Fu elas começaram a se dividir por..por,estilos que agente usa por exemplo o treino do estilo asa de águia,mas tem o estilo louvadeus,estilo macaco,pantera,garça, serpente, esses estilos eles nasceram da observação dos animais da natureza	As escolas de Kung-Fu surgiram de acordo com a observação dos movimentos dos animais na natureza.	A prática promove integração do movimento corporal do Homem com o do animal;isso comprova sua total integração com a natureza.
8.Os monges sempre tiraram da natureza tudo o que é deles..eles interpretavam e conseguiam transportar no movimento deles para começar a utilizar o movimento de defesa e ataque.	Os movimentos surgidos do Kung-Fu vão além dos movimentos dos animais.	Com o tempo,o Kung-Fu descobriu novas possibilidades de atuação através da observação dos fenômenos da natureza.

9.Não só utilizando o corpo deles,o Kung-Fu é a arte marcial que trabalha com o maior número de armas ehh...eh..e defesa desde armas curtas como punhal,eh..deixa eu ver cassetete que agente chama de tom e armas longas como bastão,faca,raia lua de Xaolin,Chaco,San Tcham Quam então,são inúmeras armas. Os próprios haxi que se utilizava pra alimentação que se fosse a mais de um metro,eles poderiam ser armas mortais.	O Kung-Fu utiliza um grande porte de número de armas desde armas longas e até pequenas como haxi podendo ser mortais a qualquer momento.	A criatividade dessa prática vai além da nossa imaginação.
10.Hã...O Kung-Fu garra de águia ele surgiu já a mais de dois mil anos atrás.Quem foi o seu criador foi o monge que agora não me recordo do nome,mas a pessoa que fez com que o garra de águia Kung-Fu fosse mais estruturado,ele desenvolveu uma forma mais sistemática,foi um general chinês Ofei,que aprendeu o Kung-Fu garra de águia com o seu tio.	O Kung-Fu é uma prática milenar que preconiza o conhecimento transmitido ao longo do tempo,mantendo sua tradição e seu melhoramento ao longo das gerações.	O Kung-Fu preserva o mais puro do conhecimento que é o da transmissão de cultura através das gerações.
11.Pela eficiência do estilo garra de águia ele chegou a ser o estilo treinado pelo oficial do exército Chinês,no qual teve vários sucessos em muitas batalhas.	Como o estilo garra de águia começou a ter sucesso,ele passou a ser utilizado pelo exército chinês.	Quando uma modalidade tem resultado,ele passa a ser utilizado por diversas situações.

12.Porém, por calúnia dos conselheiros do imperador anunciando que Ofei poderia talvez traí-lo e como o Ofei não poderia ser chamado por estar no campo de batalha então,ele recebeu a última intimidação que ele ia voltar para a China e,que ele seria executado por desacato do imperador.	Houve um desacato do imperador devido a ganância dos conselheiros do imperador.	Atualmente,devemos prestar atenção em quem são os nossos amigos para eles não nos traírem posteriormente.
13.Como todo Chinês obedece,ele foi pra China só pra ser executado,ehh..,ele proibiu que todos os discípulos dele usassem qualquer arte marcial e rebeldia contra o imperador porque,segundo o que os Chineses acreditam sobre o imperador é que, ele é como se fosse alguém abaixo de Buda.	O oficial obedeceu o imperador e acabou sendo executado pelas acusações alheias.	A figura de um líder ainda representa uma dedicação e uma imagem importante para as pessoas.
14.Hã...depois disso o estilo garra de águia foi banido por vários anos na China Antiga e as pessoas treinavam ele de forma escondida,depois de um bom tempo é que ele começou ser praticado na China.	O estilo acabou sendo banido devido a falta da diferenciação da prática de sua questão religiosa da época.	Hoje,muitas pessoas não sabem diferenciar o valor religioso do benefício de sua prática. Portanto,isso gera um desinteresse da população de uma maneira geral.

15.O nosso mestre Lian Key veio da China para o Brasil na década de 50,60 e ele implementou o estilo na América do sul então, ele é representante oficial do garra de águia na América do sul,Brasil e até nos Estados Unidos.	O mestre Lian Key veio da China para o Brasil para implementar o estilo garra de águia para toda a América.	Com o reconhecimento de sua importância, o estilo ganhou adeptos para outras regiões chegando até o Brasil.
16.Agora a minha história de Kung-Fu quando partiu, é que,desde a minha infância eu fui muito fissurado nessas questões de desenhos japoneses,mangás,até super heróis como Jiraya, Jaspion, então havia certo fascínio nessa questão do movimento corporal,da questão do ataque e da defesa,e da própria disciplina que esses personagens representavam na minha infância.	O envolvimento com os desenhos japoneses na infância estimulou o praticante a buscar novas visões no quesito da consciência corporal.	A descoberta de uma atividade física pode se iniciar na infância através de simbologias que a representam.
17.Porém aos 17 anos mesmo que,eu tive a oportunidade de estar indo na academia de Kung-Fu e estar experimentando uma aula e falando,é isso que eu vou fazer,vou treinar mesmo afundo,hoje faz 10 anos que eu treino Kung-Fu. Eu sou instrutor do garra de águia,eu sou graduado em faixa marrom,já tenho inúmeras medalhas,já fui campeão paulista,sou instrutor aqui da Unesp,já ganhei reconhecimento	Com o passar dos anos, o praticante adquiriu a maturidade de conhecer sua pré-concepção sobre sua prática.	A medida que passamos o tempo buscamos outras possibilidades de atuação da nossa idéia planejada.

de honra e mérito pelo meu mestre,por estar desenvolvendo um trabalho eh..de qualidade, com nível de desempenho aceitável e sempre tento buscar com os meus alunos tendo a verdadeira filosofia do Kung-Fu o Yu-Chu.		
18.O Kung-Fu não é a violência,o Kung-Fu,o bom Kung-Fu é aquele que quando se depara com alguma encrenca ou problema, é aquela pessoa que vai ter calma,dar um sorriso e sair para outro lado. A questão que eu prezo,é que vou usar a minha força física ou tudo que eu sei quando a minha integridade física estiver sendo ameaçada e pelo momento eu precisar me defender. Eh..isso que eu prezo pelos meus alunos sempre ter a cabeça no lugar e nunca usar o Kung-Fu por mal.	O Kung-Fu preconiza a não-violência e o uso da mesma em último caso.	A pregação da não-violência é uma evolução e uma nova visão das artes marciais atualmente.
19.O nosso estilo de Kung-Fu possui 10 juramentos,9 juramentos que não são nada religioso mas trazem uma forma,um caminho de conduta,um caráter e entre eles no número 3 nós comprometemos a não oferecer,contribuir para que o nosso meio,o Kung-Fu como briga aos maus-intencionados.	O Kung-Fu preza 10 juramentos,entre eles está a formação,um caminho de conduta e um caráter fugindo da briga com os maus-intencionados.	O Kung-Fu prioriza a importância da formação do caráter e da conduta do ser humano muito importante que o indivíduo se torne um bom cidadão.

20. Agente se compromete a respeitar as demais filosofias artes marciais treinadas por espíritos papais, pais, respeitar mestres e colegas, então são condutas que vão formando o caráter, desde o aluno que entra com mais idade até a criança que são muito importantes nos dias de hoje. O nosso projeto aqui na Unesp é um projeto muito forte, já está no seu 4º ano, já atendemos crianças até senhores de idade.	A arte marcial respeita as outras modalidades marciais e todas as faixas etárias desde a criança até o adulto. Portanto, isso favoreceu o crescimento de seu projeto por quatro anos.	A integridade de sua visão favorece novas possibilidades para a sua realização, conquistando e mantendo seus adeptos.
21. e eu..eu tenho que o Kung-Fu pra mim, é uma coisa que eu nunca vou deixar de fazer na minha vida e nas épocas que eu treinei 100 a 110% da minha capacidade, nunca me machuquei, me lesionei muito.	O Kung-Fu estimula o indivíduo a superar os seus limites tendo em vista os possíveis riscos que isso possa ocasionar.	O Kung-Fu estimula a superação dos limites sempre tendo em vista a saúde em primeiro lugar.
22. Eu sei tudo que o Kung-Fu pode oferecer não só pelo meu desempenho físico mas, também pro meu desenvolvimento emocional, espiritual e individual como cidadão.	O Kung-Fu oferece benefícios para o físico, emocional, espiritual e individual do cidadão.	A prática atende todas as demandas que o ser humano precisa para estar bem consigo mesmo.
23. Eu, eu acredito que o Kung-Fu é pra mim, é o esporte principal porque também trabalha o corpo na sua múltipla variedades nas..em todas as suas capacidades como força, habilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio,	O Kung-Fu trabalha todas as capacidades funcionais do corpo.	O Kung-Fu consegue trabalhar especificamente cada capacidade física para o ser humano.

velocidade e é isso dae.		
--------------------------	--	--

6.3.2 *Análise Ideográfica*

Muitas práticas corporais apesar de serem antigas, perduram até hoje devido a sua contribuição para a sociedade, não só trazendo benefícios de sua prática mas também, de sua filosofia e de sua meditação corporal.

A descoberta de uma atividade física pode se iniciar na infância através de simbologias que a representam como a presença de ação nos desenhos animados.

Na fase adulta ela representa uma necessidade como a melhoria da capacidade física do ser humano e a superação dos desafios da vida conquistando cada vez mais saúde e o bem-estar consigo mesmo.

Devido a sua importância, o Kung-Fu acabou se disseminando para outras regiões da China chegando até o Brasil promovendo total integração do movimento corporal do Homem com o do animal encontrado na natureza.

Hoje, muitas pessoas não sabem diferenciar o seu valor religioso de seu benefício por isso, gera um desinteresse da população de uma maneira geral.

Porém, sua prática foi ganhando adeptos e sua filosofia se persiste até hoje com a criação da necessidade do ser humano em defender o seu templo tanto no quesito da simbologia espiritual (bem-estar) como material (moradia e peças valiosas como o ouro) e suas potencialidades em busca de seu auto-conhecimento no quesito de suas metas, valores e crenças.

Com integridade de sua visão, ele nos favorece novas possibilidades para a sua realização através da observação dos fenômenos da natureza, sua criatividade vai além do que nós podemos imaginar.

Em seu método há a figura de um líder, que ainda representa uma dedicação e uma imagem importante para as pessoas, preservando o mais puro do conhecimento, o da

transmissão de conhecimento de pai para filho e do mestre para o aluno trazendo novas culturas para as próximas gerações.

O Kung-Fu prioriza também,a importância da não-violência,que é uma evolução e uma nova visão das artes marciais atuais,a escolha de nossos amigos,a formação do caráter e a conduta do ser humano,que valores muito importantes para a cidadania.

6.4 Lian Gong

6.4.1 *Análise Fenomenológica*

Então,¹[o Lian Gong em 18 terapias é uma prática que foi criada na década de 70 pelo doutor Dzhuam,que é um famoso ortopedista Chinês de Xangai,é uma prática que é baseada na teoria da medicina tradicional chinesa,nas manobras do Thuiná e nas antigas artes marciais chinesas].

Eh..²[ela foi introduzida no Brasil em 1987 pela Maria Lúcia Li que é professora de filosofia e artes marciais corporais chinesas da UNICAMP e desde então essa prática ela é,foi difundida pro mundo todo, hoje ela é praticada no Japão,nos Estados Unidos,na Europa toda,no Brasil,na Argentina,em vários países ela é praticada].

³[Então Lian Gong em 18 terapias ele recebe esse nome porque ele é composto por 18 movimentos tá,Lian que significa praticar e Gong significa perseverança então, praticar com perseverança] né.

⁴[Ela é composta por três séries,a primeira série trabalha os ombros,são seis exercícios que foram planejados para prevenir e tratar dores no corpo].

A segunda série trabalha coluna e também são seis exercícios e a terceira série trabalha ehh pernas e pés,também composto por seis exercícios tá].

⁵[Qual é o benefício do Lian Gong,o que o Lian Gong faz,o Lian Gong na verdade,como ele é baseado da medicina tradicional chinesa,ele trabalha com

energia,os benefícios são trabalhar com a movimentação,aumenta a circulação do sangue e consequentemente da energia ou do TChi,como é conhecido na China né, o Tchi que é essa força vital que nós temos].

⁶[O Lian Gong também,como todo exercício físico ele libera as endorfinas portanto,ele traz um sensação de bem-estar físico e mental né,ele aumenta a mobilidade muscular,dos tendões,das articulações,ele melhora o sono,então quem pratica dorme melhor].

⁷[Ele aumenta a vitalidade,por isso que ele tem que ser praticado de manhã,porque ele faz a circulação de energia,então você sente mais vitalidade,você tem mais disposição para você enfrentar o seu dia-a-dia e também ehh...aumenta o poder imunológico do organismo,diminue o tempo de tratamento,aumenta a eficácia da medicação que você está tomando,esses são os benefícios do Lian Gong].

⁸[Eh..quem pode praticar o Lian Gong eh, qualquer pessoa, crianças e adultos, velhos,idosos né,só não deve praticar mulheres grávidas e quem tem diagnóstico e que está em tratamento de câncer,o resto pode ser praticado por qualquer pessoa].

Quadro 4: Lian Gong

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica	Interpretação
1.O Lian Gong em 18 terapias é uma prática que foi criada na década de 70 pelo doutor Dzhuam que é um famoso ortopedista chinês de Xangai,é uma prática que é baseada na teoria da medicina tradicional chinesa nas manobras do Thuiná e nas antigas artes marciais chinesa	O Lian Gong foi criado pelo doutor Dzhuam e ele se baseia na medicina tradicional chinesa através de 18 terapias.	O Lian Gong utiliza métodos da ciência através da medicina tradicional com as artes marciais.
2.ela foi introduzida no Brasil em 1987 pela Maria Lúcia Li que é professora de filosofia e artes marciais corporais	Devido aos seus benefícios,sua prática foi difundida por todos os países inclusive o Brasil.	Sua prática ganhou novos adeptos que se espalharam em todos os países.

chinesas da UNICAMP e desde então essa prática ela é,foi difundida pro mundo todo, hoje ela é praticada no Japão,nos Estados Unidos,na Europa toda,no Brasil,na Argentina,em vários países ela é praticada.		
3.Então Lian Gong em 18 terapias ele recebe esse nome porque ele é composto por 18 movimentos tá,Lian que significa praticar e Gong significa perseverança então, praticar com perseverança.	O Lian Gong recebe o termo 18 porque se refere a 18 movimentos que são praticados com perseverança.	O Lian Gong é praticado com perseverança usando 18 movimentos.
4.Ela é composta por três séries,a primeira série trabalha os ombros,são seis exercícios que foram planejados para prevenir e tratar dores no corpo. A segunda série trabalha coluna e também são seis exercícios e a terceira série trabalha ehh pernas e pés também composto por seis exercícios tá.	Ela se utiliza de três séries com seis exercícios cada uma. Cada série previne e trata dores do corpo se diferenciando em ombros,coluna e pernas e pés.	A utilização de seus movimentos são para melhorar e prevenir dores do corpo com ênfase em ombros,coluna e pernas e pés.
5.Qual é o benefício do Lian Gong,o que o Lian Gong faz,o Lian Gong na verdade,como ele é baseado da medicina tradicional chinesa,ele trabalha com energia,os benefícios são trabalhar com a movimentação,aumenta a circulação do sangue e consequentemente da energia ou do Tchi,como é conhecido na China	Ele se baseia na medicina tradicional chinesa no qual se trabalha a energia ou Tchi fazendo aumentar a circulação sanguínea,nossa movimentação e nossa força vital.	Ele utiliza de uma energia ou Tchi no qual aumenta a circulação sanguínea,a movimentação e a força vital dos indivíduos.

né,o Tchi que é essa força vital que nós temos.		
6.O Lian Gong também, como todo exercício físico ele libera as endorfinas portanto ele traz um sensação de bem-estar físico e mental né,ele aumenta a mobilidade muscular,dos tendões,das articulações,ele melhora o sono,então quem pratica dorme melhor.	Além dos benefícios citados,ele libera endorfinas gerando um bem-estar físico e mental,flexibilidade e o sono.	Sua prática gera bem-estar físico e mental,melhora sua flexibilidade e seu sono.
7.Ele aumenta a vitalidade por isso ele tem que ser praticado de manhã,porque ele faz a circulação de energia, então você sente mais vitalidade,você tem mais disposição para você enfrentar o seu dia-a-dia e também ehh...aumenta o poder imunológico do organismo,diminue o tempo de tratamento,aumenta a eficácia da medicação que você está tomando,esses são os benefícios do Lian Gong.	Ele tem que ser praticado pela manhã porque ele aumenta a circulação energética para gerar mais vitalidade,disposição, diminuição do tempo de tratamento e aumento da eficácia da medicação através do aumento do seu poder imunológico.	Ele é praticado pela manhã para que o indivíduo tenha o aumento da circulação energética para gerar mais vitalidade,disposição, diminuição do tempo de tratamento e aumento da eficácia da medicação através do aumento do seu poder imunológico.
8.Eh..quem pode praticar o Lian Gong eh qualquer pessoa,crianças e adultos,velhos,idosos né,só não deve praticar mulheres grávidas e quem tem diagnóstico e que está em tratamento de câncer,o resto pode	Sua prática pode ser utilizada por todos,só não devem praticar mulheres grávidas e pessoas que estejam com câncer.	Sua prática acolhe a todos porém,não deve ser praticadas por gestantes e pessoas com diagnóstico de câncer.

Ser praticado por qualquer pessoa.		
------------------------------------	--	--

6.4.2 *Análise Ideográfica*

O Lian Gong utiliza métodos da medicina tradicional chinesa com os conhecimentos das artes marciais.

Ele é praticado com perseverança utilizando 18 movimentos para melhorar e prevenir lesões com ênfase em ombros,coluna,pernas e pés.

Sua prática ao longo do tempo ganhou adeptos nos quais se espalharam para todos os países.

Ela se baseia na existência de uma energia(TChi),que aumenta a circulação sanguínea,imunização,flexibilidade e sono.

Pela manhã,ela gera mais vitalidade e disposição para o dia.

Sua prática acolhe a todos porém,não deve ser praticadas por gestantes e pessoas com diagnóstico de câncer.

6.5 Qwan Ki Do

6.5.1 *Análise Fenomenológica*

Na verdade agente se for entender ai para mim,¹[arte marcial não é só uma modalidade esportiva,ela pode ser também uma modalidade esportiva,mas em arte marcial como modalidade esportiva,é reduzir muito o potencial da arte marcial,um potencial ímpar,inclusive de trabalhar a educação física].

Qual a importância dessa arte marcial então,eu estou falando especificamente do ²[Qwan Ki Do né,que é uma arte sino-vietnamita,então ela tem a sua origem na China e no Vietnã, o fundador dela que é o mestre,o gran-mestre Van Chan

Tong,ele teve os dois mestres tanto o mestre Chinês como o mestre vietnamita,então por isso agente denomina uma arte marcial sino-vietnamita].

³[A importância dessa arte marcial para mim,nesse momento eu coloco a arte marcial num pacote só, ela é tão importante quanto a outras escolas pelas quais eu tive a oportunidade de passar,dentre elas o judô,capoeira,o taekowondo,são escolas que norteiam a minha vida,desde atitudes,postura,conduta,decisões,ela entra na minha vida como uma filosofia,como uma base].

⁴[Com relação aos treinos é,vão ter diferentes tipos de treinos certo,então nós temos treinos físicos,treinos técnicos,treinos teóricos,e cada tipo de treino me dá um retorno diferente].

⁵[Os treinos físicos assim como outras modalidades, assim como outras atividades físicas,outros exercícios físicos,me dá toda a sensação que o exercício físico,que uma atividade física me traz].

⁶[O treino técnico,além desse bem-estar dessa atividade física,trabalha com a minha auto-estima,com a minha segurança].

⁷[Quando agente fala num teórico,esse teórico vai me dando suporte,vai me dando base para que a gente,aumente a questão filosófica,aumente o arcabouço de opções para tomar uma decisão....no qual eu pratico,acredito eu que,hoje eu pratico arte marcial pela arte marcial.

Então,como foi me questionado atitude em competição,bem-estar,tudo isso acaba sendo uma consequência].

⁸[Competir ou não competir,não uso a competição como fim em si,mas é um momento onde eu posso estar testando,testando minhas habilidades,testando inclusive o psicológico,porque,uma técnica dentro da academia funcionou e na hora da competição não funcionou,qual a importância daquele espaço,importância da torcida,a importância da pressão,aonde isso alterou].

⁹[O bem-estar é consequência de um treino,e que neste momento cabe uma grande importância,que é,as vezes a questão do sofrimento e da dor né,muitos treinos são puxados,muitos treinos são árduos,muitos treinos são doloridos,mas isso não quer dizer que não gere um prazer,não gere um bem-estar].

Como diz o mestre Tong que é o fundador da arte,o caminho é longo,as redes são amargas,mas o fruto é doce].

Quadro 6:Qwan Ki Do

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica	Interpretação
1.artes marciais não é só uma modalidade esportiva,ela pode ser também uma modalidade esportiva,mas em artes marciais como modalidade esportiva,é reduzir muito o potencial da artes marciais,um potencial ímpar,inclusive de trabalhar a Educação Física.	A artes marciais pode ser uma modalidade esportiva priorizando um potencial ímpar da Educação Física.	A artes marciais como esporte é apenas um potencial ímpar que podemos trabalhar dentro da Educação Física.
2.Qwan Ki Do né,que é uma artes marciais sino-vietnamita,então ela tem a sua origem na China e no Vietnã, o fundador dela que é o mestre o gran-mestre Van Chan Tong,ele teve os dois mestres tanto o mestre Chinês como o mestre vietnamita,então por isso agente denomina uma artes marciais sino-vietnamita.	Qwan Ki Do é uma artes marciais sino-vietnamita e suas origens são na China e no Vietnã com o seu gran-mestre o Van Chan Tong. Ele teve dois mestres um de cada origem.	O Qwan Ki Do faz a integração dos conhecimentos da China e do Vietnã melhorando a visão da artes marciais.
3.A importância dessa artes marciais para mim,nesse momento eu coloco a artes marciais num pacote só, ela é tão importante quanto a outras escolas pelas quais eu tive a oportunidade de passar,dentre elas o judô,capoeira,o taekwondo,são escolas que norteiam a minha vida,desde atitudes,postura,conduta, decisões,ela entra na minha vida como uma filosofia,como uma base.	A artes marciais norteia a vida do ser humano através de atitudes,postura,conduta e decisões.	A artes marciais é uma filosofia que norteia através de atitudes,postura,conduta e decisões.
4.Com relação aos treinos é,vão ter diferentes tipos de treinos certo,então nós temos treinos físicos,treinos técnicos,treinos teóricos,e cada tipo de treino me dá um retorno diferente.	Utiliza-se três tipos de treinos,o teórico,o físico e o técnico, cada um com um retorno diferente.	Os treinos são bastante diversificados chegando a ser teórico,físico e técnico.

5.Os treinos físicos assim como outras modalidades, me dão toda a sensação que a atividade física ou o exercício físico me traz.	O treino físico nos traz toda a sensação que qualquer ação humana nos traz.	O movimento humano sempre traz benefícios não importando que ação faça.
6.O treino técnico,me gera bem-estar,auto-estima,e segurança.	O treino técnico traz bem-estar,auto-estima e segurança para o indivíduo.	A técnica traz segurança para o indivíduo realizar as suas ações e consequentemente bem-estar e auto-estima.
7.Quando agente fala num teórico,esse teórico vai me dando suporte,vai me dando base para que a gente,aumente a questão filosófica,aumente o arcabouço de opções para tomar uma decisão.....no qual eu pratico,acredito eu que,hoje eu pratico arte marcial pela arte marcial. Então,como foi me questionado atitude em competição,bem-estar,tudo isso acaba sendo uma consequência.	A visão teórica é importante pois ela dá suporte para a pessoa aumentar a visão filosófica,as opções para se tomar uma decisão e atitudes e bem-estar durante a competição.	O conhecimento teórico melhora o aspecto filosófico,os caminhos para se tomar uma decisão e bem-estar e atitudes durante uma competição.
8.Competir ou não competir,não uso a competição como fim em si,mas é um momento onde eu posso estar testando,testando minhas habilidades,testando inclusive o psicológico,porque uma técnica dentro da academia funcionou e na hora da competição não funcionou,qual a importância daquele espaço,importância da torcida,a importância da pressão,aonde isso alterou.	A competição é o momento onde o desafiante testa as suas habilidades como a psicológica e a física.	A competição é inerente ao ser humano,é onde testamos se nossas habilidades foram coerentes com os treinos realizados no dia-a-dia.
9.O bem-estar é consequência de um treino,e que neste momento cabe uma grande importância,que é,	A dor e o sofrimento tem grande importância durante os treinos,quando se conquista,o fruto é doce.	A dor e o sofrimento no Qwan Ki Do podem gerar um bem-estar quando se conquista algo que sempre lutou.

as vezes a questão do sofrimento e da dor né,muitos treinos são puxados,muitos treinos são árduos,muitos treinos são doloridos,mas isso não quer dizer que não gere um prazer,não gere um bem-estar como diz o mestre Tong que é o fundador da arte,o caminho é longo,as redes são amargas,mas o fruto é doce.		
--	--	--

Fonte:Elaborado pelo autor

6.5.2 Análise Ideográfica

O Qwan Ki Do faz integração dos conhecimentos da China e do Vietnã para obter uma melhor visão de sua prática.

Seu aspecto se baseia na melhoria como todo exercício físico da parte comportamental(atitudes,postura,conduta,medos e decisões) e pedagógica,que a Educação Física utiliza como o ensino baseado no movimento humano.

O conhecimento teórico é importante,pois gera uma maturidade para saber qual caminho é melhor para se tomar uma decisão,bem-estar e atitudes durante uma competição.

Os treinos são bastante diversificados chegando a ser teórico,físico e técnico,eles não se preocupam somente com a vitória,mas com a manutenção e evolução das habilidades adquiridas ao longo desse período.

Assim, o indivíduo se sente mais seguro ao realizar suas ações e isso gera a ele um bem-estar e auto-controle.

A competição é inerente a qualquer ser humano,nesse momento é onde testamos se nossas habilidades e maturidade intelectual foram coerentes com os nossos treinos.

Durante os treinos, a dor e o sofrimento não possuem sentido negativo quando se

conquista algo a longo prazo.

7 QUADRO NOMOTÉTICO

O quadro nomotético é a análise das cinco práticas alternativas orientais pesquisadas, na qual serão apresentadas as convergências, as divergências e as indiossincrasias destas práticas.

Como se lê o quadro nomotético.

Unidades de significado interpretadas pelos discursos.	Origem das unidades do discurso.	I	II	III	IV	V
1.Consciência Corporal Yoga é consciência corporal.	I-1	C-1 C-3	C-14			
2.Prática corporal com a visão A Espiritualista A filosofia une as dimensões do corpo.	I-2	C-2	C-22 C-28			
3.Consciência Corporal A respiração gera uma consciência corporal.	I-3	C-1 C-3	C-14			
4.Aspectos Físicos A postura age na musculatura e no equilíbrio.	I-4	C-4	C-39	C-60 C-62	C-75	
5.Psicofísico O Psicofísico conduz um interesse para a filosofia do Yoga.	I-5	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
6.Auto-Conhecimento Por ser completa a prática possibilita se auto-conhecer.	I-6	C-6		C-61		C-77
7.Raízes Culturais A incorporação da tradição é adquirida pouco a pouco com a	I-7	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	

prática.						
8.Milenar O Yoga sobrevive por mais de cinco mil anos.	I-8	C-8		C-40		
9.Expansão Territorial A expansão ocorre com as características contemporâneas no caso,sua adaptação ao ocidente.	I-9	C-9		C-45 C-54	C-64	C-72
10.Psicofísico Filosofar Yoga não substitui a prática.	I-10	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
11.Infância O Tai-Chi-Chuan é descoberto na infância devido a curiosidade da criança em descobrir novas possibilidades em seu tempo.	II-1		C-11	C-55		
12.Atividade Física A prática de atividade física é essencial para se ter uma vida saudável.	II-2		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74
13.Raízes Culturais Os filhos representam os pais até eles conseguirem a sua independência.	II-3	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
14.Consciência Corporal A Consciência Corporal é importante para o início de uma atividade física.	II-4	C-1 C-3	C-14			
15.Atividade Física A Atividade Física é inerente ao ser humano.	II-5		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74

16.Preconceito O Preconceito da dança infelizmente está presente em nossa sociedade.	II-6		C-16 C-18 C-20	C-53		
17.Raízes Culturais Irmãos mais velhos podem estimular os irmãos mais novos a melhorarem as suas vidas.	II-7	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
18.Preconceito O medo dos pais se faz presente,no quesito do início de uma prática esportiva feminina em relação a masculina.	II-8		C-16 C-18 C-20	C-53		
19.Meritocracia A prática corporal é estimulada pela conquista de méritos.	II-9		C-19 C-37	C-56		
20.Preconceito O professor de Educação Física antigamente não tinha novos olhares de como lidar com os desafios pedagógicos que apareciam em seu cotidiano escolar.	II-10		C-16 C-18 C-20	C-53		
21.Novas práticas corporais A faculdade em si infelizmente não atende a todas as demandas que os estudantes desejam para seus corpos. Com isso,muitos buscam outros caminhos.	II-11		C-21 C-24	C-47 C-48		C-71
22.Prática corporal com a visão Espiritualista	II-12	C-2	C-22 C-28			

Buscamos ao longo do tempo,o que não tivemos de oportunidade na infância e descobrimos também,outas práticas ligadas com o que nós fazemos.						
23.Desconhecimento do novo Nem sempre o que é novo desperta novidade para as pessoas.	II-13		C-23			C-78
24.Novas práticas corporais Fazemos uma outra prática relacionada com o nosso paradigma.	II-14		C-21 C-24	C-47 C-48		C-71
25.Mestre A imagem de um líder gera confiança para seus aprendizes	II-15		C-25 C-33 C-34 C-35	C-52		
26.Raízes Culturais Todo mundo teve um professor no qual ensinou todo o conhecimento necessário para ser transmitido nas futuras gerações.	II-16	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
27.Psicofísico O Tai-Chi-Chuan é uma filosofia que abrange a auto-massagem e a fitoterapia chinesa além da prática.	II-17	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
28.Prática corporal com a visão Espiritualista O Tai-Chi-Chuan completa o indivíduo através de sua espiritualidade.	II-18	C-2	C-22 C-28			

29.Raízes Culturais O gosto pela sua prática faz com que o ser humano transmita esse conhecimento de geração a geração.	II-19	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
30.A luta por um sonho A idealização de um sonho é muito importante para descobrir o que se deseja no futuro.	II-20		C-30			C-79
31.Psicofísico O Tai-Chi gera inúmeros benefícios para seus praticantes desde o espiritual até o físico.	II-21	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
32.Psicofísico Além dos benefícios citados,a prática ativa nossas funções vitais como a ligação espiritual e estética.	II-22	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
33.Mestre Mesmo um profissional não sendo influente,ele pode transmitir vários ensinamentos importantes para a vida.	II-23		C-25 C-33 C-34 C-35	C-52		
34.Mestre Quando alguém faz uma prática por um período de tempo,lhe é sugerido nomes a ele.	II-24		C-25 C-33 C-34 C-35	C-52		
35.Mestre Quando completamos nossa missão acabamos falecendo.	II-25		C-25 C-33 C-34 C-35	C-52		

36.Raízes Culturais Todos os professores devem estimular seus alunos durante as aulas.	II-26	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
37.Raízes Culturais Todos podem utilizar os conhecimentos e objetivos dos outros para ajudá-los a estabelecerem metas.	II-27	C-7	C-13 C-17 C-26 C-27 C-29	C-49	C-63	
38.Psicofísico A prática rompe os benefícios como cura de doenças,vitalidade, tranquilidade e paz.	II-28	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
39.Aspectos Físicos Toda forma de conhecimento pode ser relevante para o uso em nossas vidas.	II-29	C-4	C-39	C-60 C-62	C-75	
40.Milenar As práticas corporais perduram até hoje pelo fato de haver uma contribuição para a sociedade.	III-1	C-8		C-40		
41.Psicofísico A arte marcial nos trouxe a prática, filosofia e meditação. Isso consequentemente, pode ter trazido muitos benefícios para várias pessoas.	III-2	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
42.Simbologia Cultural As peças de ouro com uma simbologia religiosa foi e é ainda um valor importante na vida das pessoas.	III-3			C-42		
43.Atividade Física A atividade física só é inserida quando houver uma real	III-4		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74

necessidade.						
44.Psicofísico A filosofia do Kung-Fu se persiste até hoje com a criação da necessidade do ser humano em defender seu templo como corpo espiritual e material(moradia) e ir além de suas potencialidades em busca de seu auto-conhecimento no quesito de suas metas,valores e crenças.	III-5	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
45.Expansão Territorial Devido a sua importância,o Kung-Fu acabou se disseminando para outras regiões da China.	III-6	C-9		C-45 C-54	C-64	C-72
46.Integração com a natureza A prática promove integração do movimento humano com o animal;isso comprova sua total integração com a natureza.	III-7			C-46		
47.Novas práticas corporais Com o tempo,o Kung-Fu descobriu novas possibilidades de atuação através da observação dos fenômenos naturais.	III-8		C-21 C-24	C-47 C-48		C-71

48.Novas práticas corporais A criatividade dessa prática vai além da nossa imaginação.	III-9		C-21 C-24	C-47 C-48		C-71
49.Raízes Culturais O Kung-Fu preserva o mais puro do conhecimento que é o da transmissão de cultura através das gerações.	III-10	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
50.Atividade Física Quando uma modalidade tem resultado,ela passa a ser utilizada por diversas situações.	III-11		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74
51.Amizade Hoje em dia devemos prestar atenção em quem são os nossos amigos para eles não nos traírem posteriormente.	III-12			C-51		
52.Mestre A imagem de um líder representa confiança para as pessoas.	III-13		C-25 C-33 C-34 C-35	C-52		
53.Preconceito Hoje,muitas pessoas não sabem diferenciar o valor religioso do benefício de sua prática. Portanto,isso gera um desinteresse da população de uma maneira geral.	III-14		C-16 C-18 C-20	C-53		
54.Expansão Territorial Com o reconhecimento de sua importância,o estilo ganhou adeptos para outras regiões chegando até o Brasil.	III-15	C-9		C-45 C-54	C-64	C-72

55. Infância A descoberta de atividade física pode iniciar na infância através de simbologias que a representam.	III-16		C-11	C-55		
56. Meritocracia Com o tempo buscamos outras possibilidades de atuação em relação a nossa idéia planejada.	III-17		C-19 C-37	C-56		
57. Não-Violência A pregação da não-violência é uma evolução e uma nova visão das artes marciais atualmente.	III-18			C-57		
58. Filosofia O Kung-Fu prioriza a formação do caráter e da conduta do ser humano para o indivíduo se tornar um bom cidadão.	III-19			C-58 C-59		
59. Filosofia A integridade de sua visão favorece atuações para a sua realização conquistando e mantendo seus adeptos.	III-20			C-58 C-59		
60. Aspectos Físicos O Kung-Fu estimula a superação dos limites sempre tendo em vista a saúde em primeiro lugar.	III-21	C-4	C-39	C-60 C-62	C-75	
61. Auto-Conhecimento A prática atende todas as demandas que o ser humano precisa para estar bem consigo mesmo.	III-22	C-6		C-61		C-77

62.Aspectos Físicos O Kung-Fu consegue trabalhar especificamente cada capacidade física do ser humano.	III-23	C-4	C-39	C-60 C-62	C-75	
63.Raízes Culturais O Lian Gong utiliza métodos da ciência através da medicina tradicional com as artes marciais.	IV-1	C-7	C-13 C-17 C-26 C-29	C-49	C-63	
64.Expansão Territorial Sua prática ganhou novos adeptos que se espalharam em todos os países.	IV-2	C-9		C-45 C-54	C-64	C-72
65.Atividade Física O Lian Gong é praticado com perseverança utilizando 18 movimentos.	IV-3		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74
66.Atividade Física Sua ação previne e melhora dores do corpo com ênfase em ombros,coluna, pernas e pés.	IV-4		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74
67.Psicofísico Ele utiliza uma energia Tchi que aumenta a circulação sanguínea,a movimentação e a força vital.	IV-5	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
68.Psicofísico Sua prática gera bem-estar físico e mental,melhora sua flexibilidade e seu sono.	IV-6	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
69.Psicofísico Ele é praticado pela manhã para que o indivíduo tenha o aumento da	IV-7	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76

circulação sanguínea para gerar mais vitalidade,disposição, diminuição do tempo de tratamento e aumento da eficácia da medicação através do aumento do seu poder imunológico.						
70.Atividade Física Sua prática acolhe a todos porém,não deve ser praticada por gestantes e pessoas com diagnóstico de câncer.	IV-8		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74
71.Novas práticas corporais A arte marcial como esporte é apenas um potencial ímpar que podemos trabalhar dentro da Educação Física.	V-1		C-21 C-24	C-47 C-48		C-71
72.Expansão Territorial O Qwan Ki Do teve a integração dos conhecimentos da China e do Vietnã melhorando sua visão de arte marcial.	V-2	C-9		C-45 C-54	C-64	C-72
73.Psicofísico A arte marcial é uma filosofia que nos norteia através de atitudes,postura, conduta e decisões.	V-3	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
74.Atividade Física Os treinos são bastante diversificados chegando a ser teórico,físico e técnico.	V-4		C-12 C-15	C-43 C-50	C-65 C-66 C-70	C-74

75.Aspectos físicos O movimento humano sempre traz benefícios não importante que ação faça.	V-5	C-4	C-39	C-60 C-62	C-75	
76.Psicofísico A técnica traz segurança para o indivíduo realizar as suas ações e consequentemente bem-estar e auto-estima.	V-6	C-5 C-10	C-27 C-31 C-32	C-41 C-44	C-67 C-68 C-69	C-73 C-76
77.Auto- Conhecimento O conhecimento teórico melhora o aspecto filosófico,os caminhos para se tomar uma decisão e bem-estar e atitudes durante uma competição.	V-7	C-6		C-61		C-77
78.Desconhecimento do novo. A competição é inerente ao ser humano,é onde testamos se nossas habilidades foram coerentes com os treinos realizados no dia-a-dia.	V-8					C-78
79.A luta por um sonho A dor e o sofrimento no Qwan Ki Do podem gerar um bem-estar quando se conquista algo que sempre lutou.	V-9		C-30			C-79

Fonte:Elaborado pelo autor.

7.1 Análise Nomotética

7.2 Construção Dos Resultados.

No quadro nomotético estão distribuídas as unidades de significado encontrados nas cinco práticas orientais a saber: Yoga, Tai-chi-Chuan, Kung-Fu, Lian Gong e o Qwan Ki Do.

Há uma convergência predominante que os sujeitos expressam que é a união entre aspectos físicos e psíquicos.

A filosofia une as dimensões do corpo, o psicofísico conduz ao interesse para a filosofia.

No entanto, em todos os discursos de todos os sujeitos é possível identificar que sempre há esta necessidade de se falar separadamente que há uma prática, no caso, os movimentos e que esta parte física proporcionará uma melhora em aspectos mais imateriais, como na mente e na consciência.

A respiração no Yoga gera a consciência corporal. Há partes mais físicas como a postura que auxilia na musculatura e no equilíbrio, como também partes físicas que auxiliam em aspectos não físicos, como alívio para as dores e cura das doenças. A meditação interfere nos aspectos físicos e materiais do corpo e isso é entendido como uma evolução espiritual.

Neste ponto corpos, mentes e espíritos estão totalmente integrados, e isto se faz pela prática, pelos movimentos em si destas artes orientais milenares.

O Tai-Chi gera inúmeros benefícios para seus praticantes desde o espiritual até o físico. A prática rompe os benefícios físicos do ser humano melhorando também o aspecto emocional.

As artes marciais aqui analisadas trazem além de suas práticas, sua filosofia; a meditação é entendida como algo corporal.

Os movimentos possibilitam melhorar e prevenir dores do corpo, eles geram uma energia ou Tchi, que aumenta a circulação sanguínea e a força vital dos indivíduos.

O termo arte marcial, tem um significado de artes que foram utilizadas em guerras, princípios de defesa do ser e de sua integridade.

No entanto a luta e o aspecto de guerrear é entendido na atualidade como uma defesa do templo que é a casa do ser, seu corpo espiritual e material, na busca de um auto-conhecimento.

Esta ideia do entendimento da luta é expressado por outro sujeito que fala sobre a pregação da não violência que é uma evolução e uma nova visão das artes marciais de hoje em dia.

As artes marciais priorizam a formação do caráter e da conduta do ser humano que é muito importante que o indivíduo torne-se um bom cidadão nos dias de hoje.

Os discursos revelam a boa forma educacional que é transmitida de geração para geração e que os mestres destas artes orientais possuem papel fundamental na transmissão e na manutenção de suas tradições.

Todo professor deve cativar seus alunos. A influência de alguém mais experiente na área estimula a buscar sempre mais o conhecimento.

Algumas individualidades podem ser encontradas nas unidades provenientes dos discursos:

A questão das artes marciais serem práticas alternativas a Educação Física é salientado por um sujeito que cita que o professor de Educação Física muitas vezes não possuiu conhecimento de como lidar com os desafios pedagógicos que apareciam no seu cotidiano escolar.

A faculdade em si não atende as demandas que os estudantes desejam para seus corpos, com isso muitos buscam outros caminhos.

Outra individualidade encontrada nos discursos é a de um sujeito que fala que a prática do Kung-Fu, promove a integração do Homem com o do animal, o que comprova a total integração com a natureza.

Há, também, uma individualidade que diz respeito ao Lian Gong que é uma prática oriental que concilia os métodos da medicina tradicional chinesa com 18 movimentos da arte marcial com uma outra expressão o Thuiná.

Ainda com relação a esta prática, o Lian Gong, há uma individualidade expressa pelo sujeito que diz que sua atividade apesar de acolher a todos não deve ser praticada por gestantes e pessoas com diagnóstico de câncer.

Por fim, há uma individualidade do Qwan Ki Do que possui um aspecto mais técnico de luta que este voltado à competição, ela é encarada como algo inerente do ser humano, é onde se testam as habilidades e a técnica atinge a segurança para o indivíduo realizar suas ações, conseqüentemente atingindo o bem estar e a auto-estima.

Os aspectos filosóficos, seus conhecimentos, melhoram as tomadas de decisões na busca de um bem estar e nas atitudes durante as competições.

7.3 Discussão Dos Resultados

Uma primeira discussão diz respeito aos discursos como um direcionamento da união entre as partes materiais e imateriais do ser humano, no entanto o discurso em si das artes, todas aqui analisadas conservam uma separação entre a prática dos movimentos algo material, concreto, físico do corpo e outra parte mais imaterial como a mente o pensamento trabalhado através da meditação, a consciência e e o espiritual.

As partes físicas dos movimentos auxiliam até nas enfermidades. Isto mostra que há mesmo um aspecto da doença como sendo psicofísica.

Para as artes marciais orientais o físico une-se ao espiritual e isto que as tornam alternativas com relação a outras atividades físicas do campo da Educação Física que são meramente materiais, orgânicas.

O corpo no sentido das artes marciais é entendido como um corpo próprio, um corpo que já é mente, já é espírito.

Aproxima-se, portanto das filosofias ocidentais fenomenológicas.

Para Merleau-Ponty (1945) o corpo é movimento espaço e fala.

O corpo é expressão e nisto há uma união entre todas as partes do organismo com a mente.

Para o filósofo há uma ordem física, uma ordem psíquica e uma ordem espiritual que não se contrapõem ou se sobrepõe uma sobre a outra, todas são eqüiprimordiais.

Ainda que os discursos tragam uma separação entre o corpo que faz a parte física dos movimentos das artes marciais com um ganho para a parte imaterial a mente a consciência, o que as artes marciais indicam é que mesmo se citando separadamente o corpo da mente o que se percebe que os sujeitos querem dizer é que eles correspondem uma mesma ordem, também apesar de parecer na fala dos sujeitos que uma ordem influencia a outra.

7.4 Síntese

Segundo a OMS, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.

Gozar do melhor estado de saúde, possível de se atingir, constitui um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção da raça, de religião, de credo político e de condição econômica ou social (GREGORI, 1946).

No século 21, com a globalização, os meios de comunicações estão cada vez mais sofisticados fazendo com que haja um contato maior de culturas dos povos (encontros e trocas).

As práticas corporais orientais estão propiciando no presente um suporte positivo para formação dos seres humanos, suas técnicas reforçam a segurança, mas, também, sobretudo a saúde e o bem-estar.

Ainda que, um dos sujeitos tenha salientado que sua prática possua um caráter competitivo, as práticas orientais aqui pesquisadas no geral estão relacionadas a aspectos técnicos que propiciam uma conscientização de seus significados filosóficos e da compreensão de mundo.

A construção de resultados, revelou que a principal característica das artes marciais orientais é a de envolverem na atividade física e em cada ação motora executada uma melhoria das partes imateriais do corpo, obtendo-se consequentemente mais energia para fazer a prática corporal.

As raízes culturais sugerem ao praticante um auto-conhecimento, na busca de sua própria história e origem.

O psicofísico que possibilita perceber o que fazemos com o nosso corpo tanto fisicamente como emocionalmente (mente), que acaba se manifestando em nossa existência.

A utilização das práticas corporais orientais, que cada vez mais ampliam as possibilidades do que podemos fazer com os nossos corpos.

Os Mestres que possuem todos os conhecimentos para melhor atender nossa sociedade atual, preservando estas culturas e passando-as de geração a geração.

REFERÊNCIAS

A FILOSOFIA e seus princípios. 2013.

Disponível em: <<http://qwankidopoa.blogspot.com.br/2012/07/a-filosofia-e-os-principios.html>>. Acesso em: 10 abr. 2013.

BRAUN. **Qwan-Ki-Do**. Disponível em:

<<http://braunogrocombate.blogspot.com.br/2011/03/qwan-ki-do.html>>

Acesso em: 05 ago. 2012.

CARVALHO, Professor. **O que é o estilo Chen do Tai Chi Chuan?** Disponível em:

<<http://www.taichisalvador.com/>>. Acesso em: 20 jul. 2012.

ESCLEROSE múltipla in espaço médico. Portal da Saúde-Ministério da Saúde.

Práticas alternativas de saúde. 2006. Disponível em:

<<http://esclerosemultipla.wordpress.com/2006/07/11/praticas-alternativas-de-saude>>.

Acesso em: 11 jul 2013.

GREGORI, José; MARCÍLIO, Maria Luiza (Org.). Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO). 1946. Biblioteca Virtual de Direitos Humanos - USP.

Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organização-Mundial-da-Saúde/constituição-da-organização-mundial-da-saude-omswho.htm>>.

Acesso em: 22 jul 2013.

FERREIRA, L. A. **Reencontrando O Corpo na Educação Física**: Uma Experiência Com as Práticas Corporais Alternativas no Ensino Médio. 2000. 159 f. Dissertação (Mestrado em Motricidade Humana)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2000.

LEE, M.L.. Lian Gong em 18 Terapias :Forjando um corpo saudável. São Paulo: Pensamento, 2006.

LIAN Gong: LIAN GONG SHI BA FA . Disponível em:

<www.apanat.org.br/site/liangong>. Acesso em: 10 out. 2013.

LORENZETTO, L. A; MATTHIESEN, S. Q. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LOT, L. **Método Pilates**: Equilíbrio Perfeito Entre o Corpo e a Mente? 2008. 107 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008. Disponível em:

<http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/tcc/brc/3141/2008/lot_l_tcc_rcla.pdf>. Acesso em 12 abr. 2013.

MERLEAU-PONTY. **Fenomenologia da Percepção**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. A. **Pesquisa qualitativa em psicologia:fundamentos e recursos básicos**. São Paulo: Editora Moraes, EDUC: PUC-SP, 1989.

MÉTODO. 2013. Disponível em :<<http://www.iyn.com.br/metodo>>. Acesso em: 15 mar. 2013.

MING, Z.Y. **Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji**.São Paulo:Pensamento, 2004.

MOLON, Eduardo.**Tai Chi Chuan**:O que é ?; História;Tai Chi Chuan e Chi Kung. Disponível em: <<http://TaiChichuan.org.br/>>. Acesso em: 09 out 2013.

NEVES, Nilson Alves Das. **Kung-Fu**:Introdução,Benefícios e Filosofia. Disponível em: <<http://www.cebinet.com.br/nilsoneves/kungfu.htm>>. Acesso em: 12 out. 2013.

OLIVEIRA, P. B.Para se exercitar com equilíbrio. Dezembro 2011. Disponível em: <http://www.triada.com.br/fitness/fitness/aq179-237-889-1-para-se-exercitar-com-equilibrio.html#anc-pagina>. Acesso em: 22 dez. 2011.

RAMOS, Paulo Zabeu de Sousa.**Yoga**: Histórico,Método. Disponível em: <http://www.iyn.com.br/historico_yoga>. Acesso em 12 abr 2013.

RONDINELI,P. **Práticas corporais alternativas**: trabalhando com o corpo e a mente. Disponível em:<<http://www.brasilescola.com/educacaoofisica/praticas-corporais-alternativas-trabalhando-corpo-.htm>>. Acesso em:2012.

SOCIEDADE Paulista de Lian Gong e Filosofia Oriental. 2007. Disponível em: <www.liangong.com.br>. Acesso em:10 jan. 2012.