

Educação somática e práticas de mente-corpo orientais: Integração de paradigmas ancestrais e modernos na sociedade contemporânea

Somatic education and oriental mind-body practices: Integrating ancestral and modern mind-body paradigms in contemporary society

 Pascoal Amaral

 <https://orcid.org/0000-0001-8612-4933>

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal
pamaral@esd.ipl.pt

Resumo

Desde a antiguidade, questões sobre o corpo e a mente despontam no pensamento da humanidade e conduzem o ser humano para reflexões profundas sobre a existência individual e coletiva. Do Oriente ao Ocidente, as indagações sobre o significado e o valor da relação mente-corpo contribuíram para o desenvolvimento de um número diversificado de filosofias psicofísicas e para a criação de técnicas e de métodos que visam o treino das duas entidades: as práticas mente-corpo (PMC). Através do treino dos aspetos motores, sensoriais, cognitivos e afetivos, as PMC têm como objetivo desenvolver a consciência e promover a homeostase corporal. No mundo ocidental, atualmente é necessário destacar as práticas somáticas como parte das PMC, enquanto que no Oriente é impreterível evidenciar o Taichi, o Qigong e o Yoga devido à sua relevância histórica, metodológica e científica. Na contemporaneidade, e perante os problemas generalizados de âmbito social e de saúde, o estudo do fenómeno mente-corpo extrapolou o domínio académico, e as PMC transformaram-se num recurso importante para a promoção da saúde e bem-estar da população em geral. Através da integração das PMC no dia-a-dia das populações, os indivíduos têm procurado adotar estilos de vida saudáveis e

pesquisado, dentro de si mesmos, um propósito para a vida. Partindo desta perspectiva, este estudo tem como objetivos apresentar um enquadramento histórico e metodológico das práticas somáticas e das PMC orientais, identificar os pontos de convergência e de desacordo, descrever os potenciais ganhos, e refletir sobre os aspectos que justificam o investimento na área e a sua integração no ensino.

Palavras-chave

Prática somática, Prática de mente-corpo, Qigong e Taichi, Filosofia psicofísica, Educação holística

Abstract

Since ancient times, questions about the body and mind emerge in human thought, prompting deep reflections on individual and collective existence. From East to West, questions about the meaning and significance of the mind-body relationship have led to the development of diverse psychophysical philosophies and the creation of techniques and methods aimed at training both entities, known as mind-body practices (MBP). Through motor, sensory, cognitive, and affective training, MBP aim to develop awareness and promote bodily homeostasis. In the Western context, it is crucial to recognize somatic practices as MBP, while in the Eastern context, emphasis should be placed on Taichi, Qigong and Yoga due to their historical, methodological, and scientific significance. In modern times, amidst widespread social and health challenges, the study of the mind-body phenomenon has expanded beyond the realm of scholars, and the MBP has become a vital resource for enhancing the health and well-being of the general population. Through the integration of MBP into people's daily life, individuals are trying to adopt healthier lifestyles and seeking, within themselves, a deeper sense of meaning in life. From this perspective, this study aims to provide a historical and methodological framework for somatic practices and Eastern MBP, identify areas of convergence and disagreement, outline potential benefits, and reflect on the aspects for investing in this field and integrating it into education.

Keywords

Somatic practice, Mind-body practice, Qigong and Taichi, Psychophysical philosophy, Holistic education

01. Introdução

Ao longo da história, o entendimento que o ser humano construiu sobre o corpo tem passado por diversas transformações, sendo as várias conceptualizações influenciadas pelas características, crenças e formas de pensar das diferentes culturas e sociedades (Rato, 2022). Perante as várias composições do pensamento e a assunção de múltiplos sentidos e significados para o corpo, os diferentes conceitos têm influenciado o modo de vida das populações, a forma como os indivíduos se relacionam, os métodos de ensino, os produtos artísticos, os padrões culturais, a abordagem terapêutica, o entendimento sobre o *Self* e a visão da humanidade sobre a existência humana. A título de exemplo, o corpo

foi considerado pelos fundadores da tradição judaico-cristã como um lugar de pecado, pelos percussores da medicina ocidental como uma estrutura mecânica e fragmentável – vulgo objeto –, por Platão como um entidade que aprisiona a alma, e pelos defensores do pensamento cartesiano como uma substância separada da mente (Bolsanello, 2005; Jeremias et al., 2017).

Desde a Grécia antiga, sempre que o ser humano procurou definir o corpo foi confrontado com a dificuldade de relacionar o conceito com outros construtos, em especial com a mente, alma, consciência ou espírito. Na indefinição dos sujeitos que percecionam, sentem, lembram, imaginam, desejam e pensam, surgiu um pro-

blema de coexistência mente-corpo que permanece até hoje por resolver (Bunge, 2014). No desacordo sobre o sentido da interação corpo-alma e soma-psyque, os pensadores concorrem para duas teorias. Convergem para a unificação da mente e do corpo humano ou advogam a separação dos dois conceitos, isto é, defendem o monismo psicofísico ou dualismo psicofísico, respetivamente (Puglisi, 2014).

No mundo ocidental, e apesar de não haver consenso teórico sobre a relação mente-corpo, a sociedade edificou-se a partir dos princípios dualistas (Strejilevich et al., 2016). Nos últimos três séculos, a hipótese dualista influenciou os diferentes setores da sociedade, sendo visíveis os seus efeitos sobre a estrutura e modo de agir das organizações políticas, económicas, de justiça, científicas, sanitárias e educativas. A justificar a supremacia teórica e prática do dualismo psicofísico – também designado como dualismo psiconeural – encontra-se, entre outros fatores, a ligação da visão às doutrinas religiosas – principalmente ao Cristianismo –, a facilidade de explicação dos fenómenos e da realidade através do pensamento dual, o tipo de linguagem que habitualmente é utilizado pela população, e a vasta evidência que demonstra o poder que a mente exerce sobre a corpo (Bunge, 2014).

Apesar do dualismo psicofísico ter origem na filosofia grega clássica, especialmente no trabalho que foi desenvolvido por Platão, o impacto desta corrente filosófica sobre a sociedade contemporânea deriva sobretudo do trabalho que foi realizado por Descartes [1596 - 1650] durante o período da Idade Moderna. Segundo Jeremias et al. (2017), René Descartes – filósofo, físico e matemático francês que no século XVII preconizou o domínio da razão sobre as restantes dimensões humanas – considera que:

el ser humano se compone de dos esencias: un pensamiento, el alma, la razón y otros materiales, el cuerpo como una esencia diferente del alma. En la perspectiva cartesiana, los ideales de la Ilustración dieron énfasis al alma, elevándola a expensas del cuerpo, poniéndolo en un nivel inferior, que está en consonan-

cia con la necesidad de manejo y propiedad del cuerpo, que delimita el hombre como un ser de plástico y explotación, a través del cuerpo para servir a la razón. (p. 753)

Atualmente, as linhas teóricas do dualismo psicofísico ramificam-se em cinco ideias filosóficas. Segundo Gottfried Leibniz e Rudolf Lotze defensores do paralelismo psicofísico e da harmonia pré-estabelecida, o corpo e a mente funcionam de forma paralela ou síncrona; para Ludwig Wittgenstein, o corpo e a mente são entidades totalmente autónomas; de acordo com o epifenomenalismo de Thomas Huxley, o corpo afeta e é responsável por todos os processos e estados mentais; para Sigmund Freud Platão ou Karl Popper a mente afeta, causa, anima ou controla o corpo, estando esta conceção na base do animismo; enquanto que René Descartes, William McDougall e John Eccles advogam o interacionismo e assumem que o corpo e a mente interagem de forma causal (Bunge, 2014).

Quando o problema mente-corpo é colocado sob uma análise antropológica, as críticas são maioritariamente dirigidas para o trabalho que foi desenvolvido por René Descartes (Puglisi, 2014). Independentemente do inegável valor e do impacto que o trabalho de Descartes teve sobre a sociedade ocidental, parte do conhecimento recente, especialmente o que decorre das neurociências, contesta a visão cartesiana. Para Damásio (2011), “a ideia cartesiana de uma mente descorporalizada pode ter sido a fonte, em meados do século XX, para a metáfora da mente como um programa de software” (p. 319) e do cérebro como um equipamento de hardware. A separação entre a mente, o cérebro e o corpo é apresentada pelo neurocientista português como um erro que não influencia apenas a abordagem da medicina ocidental – afastando-a da medicina de Hipócrates, modelo que prevaleceu até ao período do Renascimento –, mas também a visão das correntes neurocientíficas que, ao assumirem o pensamento cartesiano de descorporalização, negligenciam o impacto que o organismo, ambiente físico e ambiente social têm sobre a mente (Damásio, 2011). Para estas correntes, o funcionamento da mente pode

ser explicado apenas pelos processos cerebrais.

Face ao expectável distanciamento de parte da comunidade científica dos pressupostos advogados por Descartes, onde a verdade se constrói unicamente a partir da dúvida e da sua cessação, nas próximas décadas as doutrinas monistas poderão adquirir um novo impulso e assumir um lugar de relevo na forma de pensar o corpo, a mente, o estudo, a experimentação, os fenómenos e a realidade. Com o progresso das neurociências e a transformação das ideias sobre o que representa a espécie humana, a vida e o universo, a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre as teorias que sustentam a hipótese da unificação mente-corpo tem pululado o pensamento filosófico e científico.

De forma sucinta, as teorias monistas refutam a ideia da existência de uma mente sem corpo ou cérebro, entendem que o ser humano é um ser *Uno* material, sugerem que o estudo da consciência e da mente sejam feitas à luz das leis que explicam a própria existência da vida orgânica, e apontam para que a consciência e as experiências afetivas emergem do corpo, especialmente do sistema nervoso central (Strejilevich et al., 2016). Entre as várias concepções monistas, destaca-se o emergentismo (também conhecido como materialismo emergentista) que defende que a mente não se possa reduzir ao corpo, mas que também não pode existir sem este; o fisicalismo (também denominado de materialismo reducionista) que sugere que o funcionamento da mente é reduzido aos processos físicos uma vez que tudo o que existe é físico; o monismo neutral apoiado por Spinoza, William James e Bertrand Russel que consideram que o corpo e a mente são manifestações de uma terceira entidade, não sendo esta nem física nem mental, mas neutra; o idealismo, o pampsiquismo e a fenomenologismo que, de forma geral, apontam para uma existência em que tudo é mentalmente construído, inclusivamente o corpo; e o eliminativismo ou o behaviorismo que se recusam a considerar os eventos ou processos mentais (Bunge, 2014).

Segundo a literatura, as diferenças epistemológicas entre os paradigmas psicofísicos monistas e dualistas são evidentes, não sendo objetivo deste estudo a desva-

lorização ou eliminação de qualquer doutrina. Contudo, os desafios da sociedade moderna e as condições sobre as quais as comunidades prosperam obrigam a humanidade a refletir sobre o impacto que as várias filosofias têm sobre a organização da sociedade e sobre a vida das populações. Perante o progresso da sociedade e a riqueza do pensamento humano, atualmente não se justifica uma existência humana que pereça na carência, no conflito ou na divisão entre os povos, mesmo que essa forma de estar e de pensar seja suportada por ideais sólidos e – aparentemente – lógicos. No presente, a humanidade tem à sua disposição todos os recursos intelectuais e materiais que permitem proteger e respeitar o tecido corporal e mental de toda a humanidade, independentemente das composições filosóficas que possam ser atribuídas ao corpo ou à mente.

Perante a conjuntura apresentada, para que os valores humanísticos prevaleçam na sociedade e para que a saúde, a paz e o amor predominem sobre a doença, o conflito e o ódio, a escola deve abraçar uma visão holística e afirmar-se enquanto instituição promotora da harmonia entre o corpo e a mente, isto é, não dicotomizando ou fragmentando o ser humano ou os processos de formação (Costa et al., 2019). Para a concretização deste objetivo, é essencial criar terrenos de estudo intelectualmente tolerantes, emocionalmente abertos ao diálogo entre saberes e organizacionalmente orientados para a construção partilhada do conhecimento, e investir na integração das práticas de mente-corpo no trajeto curricular. Caso as disciplinas de mente-corpo sejam disponibilizadas universalmente, através da consciencialização psicocorporal as gerações mais novas podem explorar um significado para uma existência física e mental plena. Considerando as práticas de mente-corpo que atualmente se encontram em crescimento na sociedade portuguesa, é necessário considerar as práticas somáticas (modernas e de raiz ocidental), o Qigong, o Taichi e o Yoga (tradicionais e de raiz oriental).

Face ao exposto, este ensaio tem como objetivo enquadrar historicamente as práticas somáticas e as práticas de mente-corpo orientais supracitadas – em particular as de origem chinesa devido ao seu enquadramento

legal em Portugal –, identificar os seus princípios fundamentais e apresentar possíveis confluências. Adicionalmente, pretende-se identificar os potenciais ganhos das duas abordagens e refletir sobre uma potencial integração no contexto educativo português.

02. A educação somática: fundamentos e contexto teórico-prático

Historicamente, o mundo ocidental tem atribuído ao corpo humano um conjunto diversificado de sentidos e significados, estando as diferentes concepções sujeitas aos limites que são definidos pelos diferentes paradigmas de observação e de experimentação da realidade (Bolsanello, 2005). Perante a falta de consenso interdisciplinar sobre o conceito de corpo, e, simultaneamente, dada a crescente valorização social e científica dos processos mentais, as comunidades ocidentais criaram um entendimento frágil sobre o que corpo efetivamente representa para o ser humano.

Em meados do século XX, em virtude da ausência de respostas da medicina convencional para determinadas condições de saúde, ao fascínio do homem pelo movimento humano, e ao crescimento dos movimentos fenomenológicos e do existencialismo, a sociedade ocidental desenvolveu novas formas de pensar o corpo e o movimento (Eddy, 2009). No Ocidente, com a crescente valorização do diálogo entre o homem e o mundo autopercebido, o corpo humano foi sendo gradualmente reconhecido como um meio onde, através da experiência, é possível modificar a percepção individual sobre a realidade e ampliar a consciência sobre a existência. Com a transformação de paradigma, a sociedade ocidental assistiu ao nascimento de um grupo diversificado de técnicas de mente-corpo baseadas na experiência. Hoje, as práticas de mente-corpo ocidentais baseadas na experiência são usualmente denominadas como práticas somáticas, e o seu desenvolvimento resulta do trabalho que foi desenvolvido por profissionais de diferentes áreas: filósofos, educadores, cientistas, médicos, psicólogos, atletas e artistas de diferentes áreas performáticas, tais como a dança ou o teatro físico (Mullan, 2014).

Na Europa, embora o estudo relativo às práticas

somáticas remonte a mais de 200 anos, o conceito de educação somática apenas foi adotado em 1995 pelo *Regroupement pour l'Education Somatique* (Bolsanello, 2005). O termo que norteia as práticas abordadas foi primeiramente utilizado pelo filósofo Thomas Hanna [1928 - 1990], tendo a sua adoção surgido da necessidade de se enquadrar o estudo do corpo humano, das sensações e do movimento a partir de diferentes pontos de observação e de percepção. Hanna (1979) refere que:

Somatics is the field which studies the soma: namely, the body as perceived from within by first-person perception. When a human being is observed from the outside – i.e., from a third-person view point the phenomenon of a human *body* is perceived. But, when this same human being is observed from the first-person viewpoint of his own proprioceptive senses, a categorically different phenomenon is perceived: the human soma. (p. 198)

Na educação somática, as diferentes disciplinas partilham o pressuposto filosófico de que o treino somático produz mudanças profundas na forma de existir no corpo e na forma de o viver, tendo esse facto impacto sobre a tomada de consciência individual (Mullan, 2014). Segundo Hanna (1990), a educação somática é uma abordagem pedagógica auto iniciada e autocontrolada em que o indivíduo, através da interiorização de tarefas sensoriomotoras, adquire controlo voluntário sobre os seus processos fisiológicos.

As transformações que são geradas pelas técnicas somáticas derivam da assunção da ideia de que a linguagem, os pensamentos, as emoções, o movimento, a atividade neurológica e os processos fisiológicos são indissociáveis (Costa et al., 2019). Devido aos métodos somáticos potenciarem a comunhão entre o corpo e a mente, entre a consciência visceral e o domínio biomecânico, ou entre os pensamentos e as funções fisiológicas, a literatura sugere que a educação somática favorece a promoção da homeostase:

Through gentle practice and experience, new body-mind connections are integrated moving from inefficiency and pain to restoring homeostasis and harmonious functioning. Somatic work therefore, is a form of sensory-motor learning in which experience can be altered as a result of the felt experience and increased awareness. (Mullan, 2014, p. 258)

A evolução da educação somática atravessou três fases. Na primeira fase (do final do século XIX até aos anos 30 do século XX), surgiu um conjunto diversificado de métodos e de técnicas, estando o progresso do estudo associado à tentativa de identificação de processos de autocura; na segunda fase (da terceira década à sétima década do século XX), as práticas foram disseminadas entre a população pelos discípulos dos fundadores dos diferentes métodos; e, na última fase (do final da segunda fase até à contemporaneidade), as práticas somáticas foram integradas em diferentes áreas: educação, terapia e artes (Vieira, 2015).

Na década de 80 do século XX, a educação somática constituiu-se como um novo campo de estudo académico, despertando a atenção dos investigadores (Vieira, 2015). No entanto, e apesar do conhecimento relativo ao domínio somático se ter difundido por diferentes domínios do saber, os “reais” efeitos da educação somática ainda são pouco claros e o seu alcance sobre a saúde e sobre a modelação dos comportamentos continua por definir.

Hoje, existe um conjunto diversificado de práticas somáticas. Embora não exista um entendimento claro sobre quais serão as mais eficientes, é, ainda assim, necessário destacar a Alexander Technique, Bartenieff FundamentalsSM, Body-Mind Centering[®], Eutony, Feldenkrais Method[®], Hanna Somatic Education[®], Ideokinesis, Pilates, Skinner Releasing Technique ou a SOMA Neuromuscular Integration. Independentemente da diversidade de métodos e de técnicas somáticas, o treino implica, com diferentes níveis de aplicabilidade e de valorização, a concetualização de seis princípios fundamentais (Rato, 2022). Segundo esta autora, os princípios orientadores do trabalho somático são a respiração, a sensibilidade, a

conectividade, a intenção, a iniciação e a imagética.

Lima (2010), entende que todas as técnicas e métodos somáticos partilham a ideia da não divisibilidade do ser humano. Para o autor, as práticas somáticas defendem a coabitação do corpo com a mente ou da matéria com o espírito, entendem que a relação que os indivíduos estabelecem com a biodiversidade e com o mundo pessoal compromete o desempenho psicomotor, e, para a efetivação da transformação dos comportamentos, apontam para a necessidade de desenvolvimento da consciência psicomotora. Ou seja, a educação somática é colocada sob o prisma do monismo psicofísico.

A suportar Lima (2010), quando sugere que a mente, o corpo e os processos energéticos têm manifestações singulares dentro de uma existência monista, Lowen & Lowen (1977) referem que:

corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrente no corpo, e vice-versa. (...) Em nível mais profundo, ou seja, no nível do inconsciente, tanto o pensar quanto o sentir são condicionados por fatores de energia. Por exemplo, é quase impossível para uma pessoa deprimida emergir de sua depressão através de pensamentos positivos, pois seu nível de energia está reduzido. Quando seu nível de energia for aumentado através da respiração profunda (sua respiração estava reduzida junto com todas as outras funções vitais) e as sensações e sentimentos forem liberados, a pessoa sairá do seu estado de depressão. (p. 11-12)

Segundo Bolsanello (2011), para a concretização do treino somático é necessário promover o descongestionamento gestual (aprendizagem de técnicas de movimento para a promoção do bem-estar e prevenção de lesões), a autenticidade somática (pesquisa pela existência singular, em associação ao desenvolvimento da consciência sobre a coexistência) e a tecnologia interna (exploração da inteligência do organismo humano e utilização intencional dos mecanismos de autorregulação). Em aula, Bolsanello (2011) traça um percurso de aprendizagem que deverá incluir a diminuição do

ritmo de movimento, o uso da respiração como suporte do movimento, o incentivo à interpretação do próprio verbo corporal, o incentivo à automassagem corporal com objetos, o uso apropriado e proporcional de esforço, a realização de exercícios que visem o alongamento corporal e a correção postural, a pesquisa por métodos pouco habituais de movimentação, e a estimulação de linhas de pensamento não baseadas em pressupostos religiosos. Apesar do treino somático estar centrado no desempenho individual, a complexidade dos processos pedagógicos evidencia a importância do professor. Na perspectiva pedagógica, a qualidade do treino somático é determinada pela forma como os exercícios são apresentados, pela sensibilidade do professor para orientar os estudantes a nível físico, sensorial e cognitivo, e pela utilização de estratégias que visam a transferência das aprendizagens do ambiente educativo para o quotidiano dos praticantes.

03. Práticas de mente-corpo orientais: princípios fundamentais e enquadramento histórico e social

A prática do Qigong remonta a mais de 5000 anos. Segundo registos históricos, Huang Di, um líder lendário do Norte da China no período entre 2696 e 2598 a.C., praticava exercícios de respiração, meditação e alquimia interna (Johnson, 2014). No cânone associado aos ensinamentos de Huang Di – o *Huang Di Nei Jing*, o Clássico do Imperador Amarelo – são apresentados métodos e aspetos práticos de treino físico e mental que, por analogia e transferência histórica, são atribuídos ao Qigong.

Apesar da antiguidade, o termo Qigong apenas surgiu na Dinastia Jin (265 - 420 d.C.), no livro “Jing Ming Zong Jiao Lu” [Registos do Espelho Transparente da Religião], escrito pelo monge taoista Xu Xun (Liu, 2013). Independentemente da precisão das datas, a literatura é clara quando atribui ao Qigong e ao Yoga a origem das práticas de mente-corpo orientais. Segundo textos ancestrais, o Yoga terá surgido na mesma altura do Qigong, durante o período pré-védico (2700 a.C.), na região da atual Índia (Basavaraddi, 2015).

De acordo com diferentes autores e perante a diversidade de teorias, escolas e métodos, podem ser atri-

buidos diferentes significados e definições ao Qigong. Contudo, com maior ou menor detalhe, os autores convergem para a ideia de que o *Qi* diz respeito à energia que flui no interior do ser humano e que *Gong* remete para o trabalho árduo que o ser humano tem de realizar para cultivar o *Qi* (Leung et al., 2021). Liu (2013) refere que a ausência de uma definição clara evidencia que o Qigong é uma disciplina teórico-prática que, apesar de ser milenar, ainda se encontra em desenvolvimento. Para associar o conhecimento clássico à nomenclatura da ciência moderna, Liu (2013) simplifica e define o Qigong como “the skill of body-mind exercise that integrates the three adjustments of body, breath and mind into one” (p. 17).

Na contemporaneidade, existem três correntes académicas de Qigong: o Qigong médico, marcial ou espiritual (Johnson, 2014). Apesar de existirem diferenças relevantes entre as escolas, os princípios filosóficos e práticos do Qigong são partilhados, e, segundo Johnson (2014), o treino do Qigong implica o controlo total dos sentidos físicos e o foco no “development of the individual’s faculties of imagination, visualization, hearing, smelling, tasting, and touching, in addition to breathing, muscle relaxation and proper posture. Massage and movement are also used to develop and control the body’s intrinsic energy.” (p. 31).

O pressuposto de que o Qigong visa o desenvolvimento integral do corpo e da mente é partilhado pelos diferentes autores. Assim, é sugerido que através da integração de exercícios respiratórios, dos processos meditativos, da educação postural e da execução de movimentos musculoesqueléticos específicos, a prática de Qigong visa a regulação da respiração, o relaxamento da estrutura musculoesquelética e o desenvolvimento da atenção plena (Kong et al., 2022; Leung et al., 2021). So et al. (2019) referem que: “The basic components of qigong involve concentration, relaxation, meditation, breathing regulation, body posture, and movement. (...) By combining movement and concentration, individuals experience the enhanced flow of “qi,” which is considered as the vital life-force energy within the body.” (p. 2).

Devido à diversidade de correntes formativas, atualmente existem dezenas de sistemas de Qigong, estando

a maioria orientada para o desenvolvimento pessoal e para a promoção da saúde e bem-estar. Entre os vários métodos é necessário destacar o sistema de Qigong mais praticado e mais estudado, não apenas na China, mas em todo o mundo: o Baduanjin [Oito peças de brocado] (Zhang et al., 2020). A justificar uma maior utilização, o Baduanjin é um sistema constituído por apenas oito exercícios, adequados para todas as idades e adaptáveis a diferentes condições de saúde. Além disso, na perspectiva da coordenação, equilíbrio e flexibilidade, o Baduanjin não é demasiado exigente (Leung et al., 2021). Para além do Baduanjin, é igualmente importante destacar os sistemas Wuqinxi, Yijinjing, Liuzijue e Ma Wang Dui Dao Yin Shu (So et al., 2019).

O Qigong tem por base os conceitos de Taichi e de Ying Yang. Quando agregados, estes conceitos transformam o Qigong numa prática psicofísica monista neutral. Contudo, a teoria do Taichi e do Yin Yang não suportam apenas o treino de Qigong, mas também o progresso cultural chinês e o desenvolvimento de outra prática de mente-corpo chinesa: o Taichi (Yang, 2016). Para praticar Qigong e Taichi é necessário conhecer a teoria do Yin Yang. Yang (2016) explica e simplifica a relação do Yin Yang com a mente-corpo, referindo que:

the physical body is considered Yang, while the mental and the spiritual bodies are considered Yin. To have a long, healthy life, you must also consider your spiritual condition. Mind and spirit are the foundation of life, and although they cannot be seen, they are nevertheless the origins and the causes of physical manifestation. When this foundation is firm and strong, the manifestation of life can be strong. To achieve health and longevity, cultivate both mental and physical bodies. This is called double cultivation of human nature and life. (p. 52)

Hoje, o Taichi é praticado em todo o mundo por milhões de pessoas, estando a motivação para a prática maioritariamente relacionada com questões culturais, de saúde ou de competição (Guo et al., 2014). Nos Estados Unidos da América, há mais de uma década, já se

estimava que o número de praticantes por motivos de saúde ascendia os 2,5 milhões (Peng, 2012). Mais recentemente, Lauche et al. (2016, as cited in So et al., 2019) sugeriram que nos Estados Unidos 7,38 milhões de pessoas praticavam Qigong ou Taichi diariamente.

Embora o conceito de Taichi seja milenar, Peng (2012) sugere que enquanto prática de movimento o Taichi foi criado por Chen Wangting [1597 – 1664] e surgiu apenas na Dinastia Ming. No presente, existem dezenas de estilos e de formas de praticar Taichi, estando a preservação e o progresso dos estilos clássicos associados à transferência do conhecimento no seio de famílias chinesas. O estilo Chen, criado por Chen Wangting, é o mais antigo, enquanto que o estilo Yang é o mais praticado e estudado (Huang et al., 2021; Yang et al., 2021). Estes dois estilos, mais o estilo *Wú, Sun e Wǔ/Hao* são as formas clássicas do Taichi.

Atualmente, o estilo Yang é o estilo de Taichi mais praticado devido a uma iniciativa do governo da República Popular da China. Após a criação do Comité Chinês do Desporto por parte da estrutura governamental, foi incentivada a criação de uma sequência de Taichi para as massas (Peng, 2012). Na sequência desta orientação, quatro professores de Taichi criaram uma forma do estilo Yang com apenas 24 posturas. Com a simplificação do treino e com a possibilidade da população em geral praticar uma sequência completa em menos de 5 minutos, o Taichi difundiu-se por toda a China.

Tal como o Qigong, a prática do Taichi está profundamente enraizada nas filosofias Taoista e Confucionista, e tem como objetivos principais a aquisição de habilidades de autodefesa, de desenvolvimento da condição física e de promoção consciente do bem-estar pessoal (Guo et al., 2014). Para a concretização dos objetivos do Taichi, é essencial conhecer a teoria que sustenta a prática uma vez que o treino não se limita à execução de sequências de movimento, mas à aplicação, no corpo e na mente, de princípios dialéticos holísticos. Contudo, para que o conhecimento teórico seja aprofundado é preciso enquadrar historicamente estas técnicas e conhecer o terreno epistemológico sobre o qual se desenvolveram.

No Taichi, é necessário utilizar conscientemente a

respiração e a intenção, sendo a visualização e o foco sensorial um dos fatores motivadores do movimento (Peng, 2012). Habitualmente, o treino implica a prática da postura estática, a prática da forma única, a prática da forma combinada, a prática rotina ou a prática de empurrar com a mão (prática realizada a pares) (Peng, 2012). Através da prática de movimentos e de ritmos suaves, o Taichi produz ganhos significativos sobre a capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade, equilíbrio e controlo mental, contribui para o bem-estar psicológico e beneficia a qualidade de vida (Huang et al., 2021). Segundo a investigação mais recente, o Taichi pode ser considerado como uma prática segura para todas as idades e os benefícios são consideravelmente superiores aos riscos (Yang et al., 2021). Tendo por base as diretrizes do *American College of Sports Medicine*, Huang et al. (2021) recomendam uma prática de 60 minutos de Taichi, 2 a 3 vezes por semana, numa intensidade moderada.

Em Portugal, o exercício terapêutico do Qigong e Taichi está regulado. Ambas as práticas de mente-corpo fazem parte da Medicina Tradicional Chinesa, uma das sete terapêuticas não convencionais reguladas pela lei n.º 71/2013, de 2 de Setembro (Amaral & Fronteira, 2021). Devido à existência de um enquadramento legal e normativo, a utilização destas práticas para fins terapêuticos implica o cumprimento das normas definidas para os profissionais da área. O quadro legal e normativo construído para as terapêuticas não convencionais teve por base as recomendações da Organização Mundial de Saúde, que aconselhou a regulamentação e a integração das medicinas tradicionais nos sistemas nacionais de saúde (Park & Canaway, 2019; WHO, 2023). As recomendações são suportadas pela vasta evidência produzida sobre as medicinas tradicionais, e têm como objetivo promover a construção de sistemas de saúde de qualidade, eficientes, equitativos, responsáveis, sustentáveis e resilientes.

04. Confluências e pontos de desencontro entre as práticas somáticas e as práticas de mente-corpo orientais

Nas práticas somáticas e nas práticas de mente-

corpo orientais – especificamente no Qigong e Taichi –, os treinos corporal e mental são colocados sobre o mesmo patamar de importância. Nas duas abordagens, o movimento surge do trabalho centrado na respiração, concentração, visualização, intenção e meditação. Não obstante as evidentes diferenças históricas e científicas, os princípios fundamentais são partilhados pelas duas abordagens, e ambas procuram a homeostase e o equilíbrio entre a mente e o corpo. Nos dois paradigmas psicocorporais, o trabalho físico pode ser utilizado para transformar os estados mentais, e os processos mentais podem ser utilizados para produzir ações motoras específicas ou para perceber sensações. Enquanto práticas holísticas, as práticas somáticas e as práticas de mente-corpo orientais abordam a multidimensionalidade do ser humano e promovem o desenvolvimento da consciência através do treino psicomotor.

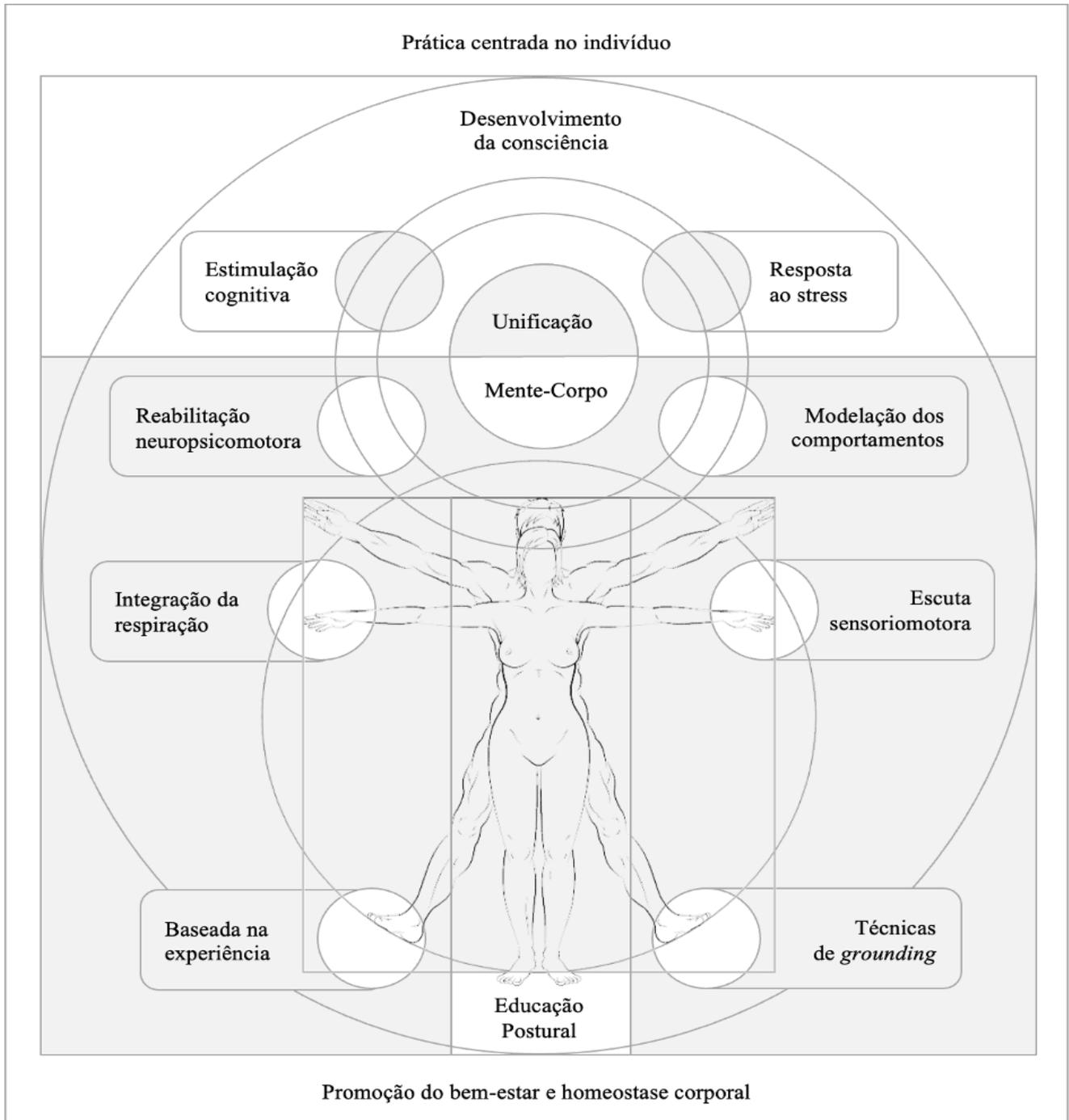
Segundo Bolsanello (2005), a educação somática e o corpo enquanto experiência estão dependentes de três eixos de trabalho: vivência, sensação e percepção. Os três eixos do trabalho somático são partilhados pelo Taichi e Qigong, sendo esse facto o motivo pelo qual os praticantes destes métodos se referem às práticas de mente-corpo orientais como “uma forma de vida”.

Na prática somática, a consciência e o pensamento nascem das sensações adquiridas através das experiências corporais, com a respiração a desempenhar um papel central em todo o processo de treino (Mullan, 2014). Ou seja, no treino somático o corpo é utilizado enquanto instrumento de pesquisa da consciência física, mas também de desenvolvimento da consciência psicológica. Por outro lado, o Qigong e o Taichi visam a integração do corpo, da mente e da respiração (Zhang et al., 2020), e, através da execução de um conjunto diversificado de exercícios físicos, mentais, sensoriomotores ou combinados, procuram o desenvolvimento integral da consciência humana (Johnson, 2014).

O método de prática pode ser um fator de distinção entre as duas abordagens. Assim, e enquanto que a educação somática não tem como finalidade a execução de sequências de movimento pré-definidas (Bolsanello, 2011), as práticas de mente-corpo orientais visam a

Figura 01

Pontos de confluência entre as práticas somáticas e as PMC orientais



Nota. Os dois modelos de unificação mente-corpo utilizam uma prática centrada no indivíduo e através da educação postural visam a promoção do bem-estar e homeostase corporal e desenvolvimento da consciência. Em ambas, o trabalho foca-se na integração da respiração, escuta sensoriomora, experiência individual e exercícios de grounding, e como efeitos pretendem a estimulação cognitiva, a resposta ao stress, a modelação dos comportamentos e a reabilitação neuropsicomotra., by Amaral (2023). CC BY 4.0.

aprendizagem de sequências coreografadas. No entanto, e devido aos princípios fundamentais serem partilhados e alguns exercícios de Qigong e Taichi visarem – a partir da sensação interna –, a execução de movimento corporal improvisado, as diferenças metodológicas podem ser colmatadas pela forma como os professores conduzem as aulas.

Historicamente, Frederick Matthias Alexander [1869 – 1955], precursor da Técnica Alexander, foi o primeiro a afastar o trabalho sensoriomotor da realidade misteriosa ou xamânica ao trabalhar com rigor e precisão a postura cervical para resolver os seus próprios problemas de voz (Hanna, 1990). Com a atribuição de um sentido pragmático e verificável às práticas que relacionam os processos mentais com os processos físicos, Alexander contribuiu para a criação de fronteiras claras entre as práticas de mente-corpo modernas e as práticas que anteriormente eram realizadas por curandeiros. Por outro lado, o Qigong e o Taichi são práticas de mente-corpo milenares que foram delimitadas pelas normas culturais e pelas visões da antiguidade. Embora a ancestralidade do Qigong e Taichi contribua para que alguns termos técnicos ou conceções filosóficas não se ajustem às nomenclaturas adotadas pela sociedade moderna, as distâncias lexicais, conjunturais ou conceituais não justificam a desvalorização do método. Corroborando esta ideia, o Taichi foi considerado em 2020 pela UNESCO como património cultural imaterial da humanidade, tendo a sua história, teoria e métodos sido intemporalmente preservados e honrados (UNESCO, 2020).

Como fator distintivo entre os paradigmas modernos e o contexto de prática tradicional, Bolsanello (2011) declara que a aprendizagem somática pressupõe a adoção de um caminho leigo, ao contrário de práticas orientais como o Taichi ou o Yoga que se estabelecem sobre filosofias espirituais da Índia e China. Contudo, na atualidade, a ideia de que as práticas de mente-corpo orientais não evoluíram e que estão presas aos cânones religiosos ou aos mistérios da antiguidade está desatualizada. Hoje, a maioria dos praticantes de Taichi ou Yoga, especialmente os que cresceram sob a influência das normas culturais ocidentais, criam ligações profundas aos princí-

pios fundamentais das práticas sem precisarem adotar crenças religiosas ou executar exercícios segundo abordagens místicas. Ainda assim, é natural que existam correntes do Taichi e do Qigong que se mantenham fiéis ao pensamento metafísico clássico. No entanto, este facto, pelos motivos que foram apresentados ao longo deste ensaio, não deve ser considerado como um fator depreciativo. Pelo contrário, é essencial respeitar as diferentes conceções relativas à existência humana para que o progresso da humanidade se possa alicerçar no apreço pelas diferentes formas de pensar a realidade e de sentir os fenómenos mente-corpo.

Em síntese, os princípios fundamentais das práticas somáticas estão intimamente relacionados com os princípios fundamentais das práticas de mente-corpo orientais (Mullan, 2014). Embora as duas abordagens de mente-corpo apresentem diferenças históricas e metodológicas, as práticas somáticas deverão ter dificuldades para encontrar um espaço científico exclusivo devido a partilharem os seus pressupostos chave com os métodos psicocorporais orientais (Lima, 2010). Nesse sentido, considera-se que o que poderia ser um problema disciplinar poderá ser uma oportunidade para as duas áreas, uma vez que a aproximação entre as abordagens e a partilha de saberes poderá contribuir para o progresso do conhecimento e para o aumento da divulgação dos dois modelos.

05. Ganhos da educação somática e das práticas de mente-corpo orientais

Nos últimos anos, têm sido apontados inúmeros ganhos para as práticas de mente-corpo caso as atividades sejam realizadas com regularidade e segurança. De seguida, apresenta-se alguns dos benefícios que têm sido destacados pela literatura ao nível da saúde e da educação.

05.01. Ganhos para a saúde mental

Tal como foi definido pelo código deontológico do *Regroupement pour l'Éducation Somatique*, a educação somática não é uma terapia uma vez que não considera a patologia e, durante a prática, não é realizado diagnóstico, tratamento ou prognóstico terapêutico (Lima, 2010).

Porém, quando a prática somática é orientada por profissionais de saúde devidamente habilitados pode contribuir para o alívio de sintomas físicos ou psicológicos. Tendo em vista a resolução de situações de trauma e abuso emocional, atualmente existe um conjunto diversificado de métodos de psicoterapia corporal baseados nos fundamentos da educação somática (Mullan, 2014). Algumas das principais técnicas de psicoterapia corporal são a Bioenergética de Alexander Lowen e John Pierakos, o Hakomi Method de Ron Kurtz, o Somatic Experiencing® de Peter Levine ou a Vegetoterapia de William Reich.

Por outro lado, o Taichi é um método terapêutico que tem sido vastamente estudado, especialmente na República Popular da China. A nível global, foram realizadas dezenas de revisões sistemáticas sobre os efeitos do Taichi, e centenas de ensaios clínicos randomizados (Yang et al., 2021). Segundo um mapa de evidência baseado em 160 revisões sistemáticas (74% das revisões incluídas neste estudo foram realizadas nos Estados Unidos da América e no Reino Unido), os dados sugerem que o Taichi pode produzir ganhos significativos sobre determinadas doenças mentais e funções psicológicas, em especial sobre o stress, ansiedade, depressão, bem-estar psicológico e memória (Fogaça et al., 2021). Todos estes benefícios são suportados por Guo et al. (2014) e Peng (2012), evidenciando-se que o Taichi produz ganhos diretos sobre o bem-estar psicológico e aumento da autoestima. Huang et al. (2021) referem que os ganhos na saúde mental estão diretamente relacionados com os estilos de Taichi, e apontam para efeitos positivos sobre a depressão, défice cognitivo ligeiro, esquizofrenia e demência. Por fim, os resultados indicam ainda que o Taichi pode produzir melhorias progressivas na função cognitiva global de idosos e de indivíduos de meia-idade com perturbações cognitivas e executivas (Liu et al., 2021).

Relativamente ao Qigong, a literatura sugere que a prática pode produzir ganhos diretos sobre a saúde mental de indivíduos saudáveis ou com determinadas condições de doença. Kong et al. (2022) indicam que uma prática regular de Baduanjin, 30 minutos por dia durante 24 semanas, contribuirá para a promoção do bem-estar

psicológico em indivíduos com diabetes do tipo II. So et al. (2019) evidenciam que o Qigong é eficaz na redução da depressão através da ativação do sistema nervoso parassimpático, e Leung et al. (2021) consideram que o Qigong, em comparação com a prática de exercícios aeróbicos e de resistência, pode ser uma solução mais fiável para a prevenção e tratamento da depressão, promoção da qualidade de vida e redução de sintomas de fadiga nas mulheres. Por fim, e tal como o Taichi, o Qigong também pode produzir efeitos positivos na saúde mental dos idosos devido aos ganhos sobre a depressão e a ansiedade (Chang et al., 2019).

05.02. Ganhos para a saúde física

Atualmente, a dor crónica é um problema que afeta grande parte da população mundial. Para Hanna (1990), a maioria das situações de dor crónica são causados pela amnesia sensoriomotora, sendo este estado responsável pelas distorções corporais e pela má distribuição do peso. Nesse sentido, o criador da Hanna Somatic Education® considera que a resolução da maioria das condições de dor crónica deverá passar pela produção de respostas sensoriomotoras. Através destas, Hanna acredita que será possível recuperar a informação cortical sobre a forma como o corpo deve fazer ou sentir.

Por outro lado, verificou-se que o Taichi contribui para o tratamento de um número significativo de doenças não comunicáveis, onde se incluem as condições de saúde caracterizadas pela presença de dor (Solloway et al., 2016). Estes efeitos são explicados por Peng (2012) quando sugere que através de um trabalho centrado na lentidão, na atenção corporal e na percepção das sensações físicas, o praticante de Taichi aumenta a capacidade de controlar os processos de interação entre a mente e o corpo, e pode adquirir controlo executivo sob a interferência nociceptiva na dor.

Tendo em conta a natureza da dor, verificou-se que diferentes estilos de Taichi produzem efeitos positivos em diferentes condições. Assim, verificou-se que o estilo Yang beneficia a dor crónica não específica no pescoço, as cefaleias por tensão, a fibromialgia e a osteoporose, que o estilo Sun beneficia a osteoartrite ou a espondilite anquilosante, e que a dor crónica não específica na

região lombosagrada é beneficiada pela prática do estilo Chen (Huang et al., 2021). Devido a corroborarem os ganhos sobre a dor crónica e doença crónica, Fogaça et al. (2021) indicam que o Taichi se destaca nas dimensões da promoção da vitalidade, bem-estar e qualidade de vida.

Não obstante os ganhos supracitados, o estudo do Taichi tem-se dirigido para a avaliação dos efeitos sobre as doenças do sistema circulatório, em especial para a hipertensão, insuficiência cardíaca e doenças coronárias (Yang et al., 2021). Segundo a análise bibliométrica realizada por Yang et al. (2021), os investigadores encontram-se especialmente motivados para estudar os efeitos do Taichi sobre a hipertensão, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), diabetes, cancro da mama ou insónia. Relativamente a algumas das condições mencionadas, os estudos sugerem que o Taichi melhora a qualidade de vida, diminui a pressão arterial, reduz o nível de colesterol e de triglicéridos de doentes hipertensos (Liang et al., 2020), restabelece o sono (Li et al., 2020) e contribui para a recuperação da função pulmonar e qualidade de vida de doentes com DPOC (Guo et al., 2020).

Relativamente ao Qigong, a investigação tem sido orientada para a avaliação dos efeitos nas doenças do sistema musculoesquelético e tecido conjuntivo, e, secundariamente, para a avaliação dos efeitos nas doenças endócrinas, nutricionais ou metabólicas, e nas doenças do sistema circulatório (Zhang et al., 2020). Para esta prática de mente-corpo, os estudos evidenciam que o Qigong melhora o equilíbrio e a capacidade física e funcional dos idosos (Chang et al., 2019) e dos doentes de Parkinson (Chen et al., 2020). Relativamente à dor, esta também aparenta ser uma preocupação dos investigadores, destacando-se a investigação na espondilose cervical, osteoartrite ou dor lombar (Zhang et al., 2020). Neste âmbito, e apesar da literatura apontar para diversos ganhos físicos e cognitivos nos mecanismos responsáveis pela dor, os dados evidenciam que é necessário produzir mais estudos para aferir os reais efeitos do Qigong (Marks, 2019).

05.03. Ganhos para a educação

De acordo com Costa et al. (2019), a integração da

educação somática nas aulas de educação física contribui para a construção de uma escola mais inclusiva. Através da educação somática é possível a todos estudantes aumentar o autoconhecimento sobre o seu próprio corpo e mente, e aos professores adaptar a aprendizagem aos tempos e necessidades individuais. Por associação direta entre os objetivos da educação física e os métodos utilizados na educação somática, incluir o trabalho somático nos conteúdos da educação física aparenta ser, por agora, a solução mais lógica e viável.

Liu et al. (2021) sugerem que a prática regular de Taichi pode produzir efeitos positivos sobre as funções executivas dos estudantes, em especial sobre a atenção. Este resultado é corroborado por Solloway et al. (2016) quando destacam o impacto positivo do Taichi sobre o desempenho cognitivo. Sendo a escola uma instituição que, por excelência, exige que os alunos correspondam com regularidade a estímulos cognitivos e apresentem uma evolução regular consistente, estes dados indicam que treinar e estimular a neuroplasticidade dos estudantes recorrendo às práticas psicocorporais orientais é uma solução a considerar.

Na atualidade, a indisciplina dos estudantes é um dos problemas que mais afeta o trabalho e a motivação dos professores, e, simultaneamente, é um dos principais constrangimentos para o progresso das aprendizagens dos estudantes. Num ensaio clínico randomizado realizado a crianças com perturbações do espectro do autismo, verificou-se que a prática do sistema de *Qigong Nei Yang Gong*, quando comparada com a prática convencional de relaxamento progressivo muscular, produz melhorias significativas no autocontrolo de crianças autistas (Chan et al., 2013). Estes resultados, tal como sugerido pelos autores, podem estar associados à forma como as aulas foram conduzidas, uma vez que estas foram orientadas por princípios budistas que visam a construção de uma mente pacífica e a eliminação da raiva e do stress. No seguimento deste estudo é válido colocar a hipótese de que os exercícios do *Nei Yang Gong*, ou outros exercícios de Qigong com natureza similar, podem contribuir para a transformação dos comportamentos de crianças saudáveis e indisciplinadas.

Por outro lado, e perante os problemas graves de saúde mental que atualmente as crianças e os jovens portugueses estão a vivenciar (Gaspar et al., 2022), o Qigong pode contribuir para o alívio da depressão e ansiedade dos estudantes universitários (Lin et al., 2022), enquanto que o Taichi pode regular o sono, reduzir o stress, ansiedade e depressão, e aumentar a capacidade de atenção plena nos estudantes em geral (Qi et al., 2022). Estes ganhos são considerados noutros estudos (Cui et al., 2023; Webster et al., 2016). Relativamente aos aspetos físicos e motores, Lin et al. (2022) indicam que o Qigong está associado à melhoria da aptidão física (resistência cardiorrespiratória e flexibilidade) dos estudantes, enquanto Qi et al. (2022) destacam os benefícios do Taichi para o equilíbrio, flexibilidade e estrutura corporal. Todos estes resultados justificam a integração destas práticas de mente-corpo na educação física ou na dança, uma vez que a evolução fisicomotora e o sucesso nestas áreas dependem do desenvolvimento dos fatores sinálicos. Noutro sentido, e devido aos estudantes de desporto ou de ensino vocacional de dança terem de lidar regularmente com a dor, os efeitos que anteriormente foram apresentados para a redução da dor revelam as mais valias que a prática regular de Qigong e de Taichi pode ter para este universo de estudantes.

Por fim, a literatura destaca a relevância das práticas somáticas para a dança devido ao potencial de prevenção de lesões e ao contributo para o aumento da consciência psicomotora (Hutt, 2010; Sööt & Viskus, 2014). Neste sentido, e tendo em conta o atual modelo curricular português e o contexto de formação de professores, incluir o ensino das práticas de mente-corpo ocidentais e orientais no currículo de formação de professores de dança ou de educação física e desporto pode ser uma solução realista e com impacto imediato e positivo. Porém, futuramente é válido considerar a integração destas áreas em disciplinas como a Psicologia, Educação especial, Educação básica, Filosofia, Biologia ou Física.

05.04. Sumário dos ganhos e sugestões

Nas duas últimas décadas tem aumentado o número de investigações sobre as práticas de mente-corpo orientais. O aumento da investigação e da qualidade

de investigação deve-se à motivação da comunidade científica chinesa, mas também norte-americana. Hoje, a literatura demonstra que as práticas de mente-corpo orientais contribuem para a melhoria das condições de vida das populações e oferecem soluções terapêuticas complementares para alguns dos principais problemas de saúde pública da sociedade contemporânea.

No presente, também são evidentes os ganhos do Taichi e Qigong para o desempenho académico e para a promoção da saúde dos estudantes. Nesse sentido, Webster et al. (2016) sugerem que a prática do Taichi seja considerada, pelas instituições do ensino superior, para promover o bem-estar físico e psicológico dos estudantes. Contudo, os inúmeros ganhos a nível físico e mental justificam, em nosso entender, uma inclusão precoce destas práticas no ensino obrigatório, numa disciplina já existente ou numa disciplina própria com acesso universal.

Por outro lado, e tendo em conta o tipo de estudos que permitem conhecer os benefícios e riscos das práticas de mente-corpo para as populações, não tem sido gerada evidência de nível semelhante para as práticas somáticas. Assim, aconselha-se o aumento do investimento em estudos que permitam identificar os principais efeitos das práticas somáticas em populações saudáveis ou em populações com perturbações de saúde específicas. Preferencialmente, sugere-se a realização de ensaios clínicos randomizados em que as práticas somáticas são isoladas ou combinadas com abordagens terapêuticas. Com a produção deste conhecimento, será possível aumentar a segurança do treino somático, identificar os benefícios destas práticas para a qualidade de vida e bem-estar das populações, e aumentar a consciência sobre o impacto social e económico da educação somática.

Independentemente da técnica ou método somático, dos objetivos da prática e da responsabilidade de quem conduz as aulas, torna-se evidente a necessidade de proteção dos praticantes. Para tal, aconselha-se a regulação deste domínio de educação, tal como sucedeu para o Taichi e Qigong. Com a regulação do estudo, contexto de prática e investigação, poder-se-á garantir que os responsáveis pelo treino somático detêm um conhecimento

sólido e adotam abordagens seguras e eficazes.

06. Considerações finais

As práticas somáticas colocam a mente e o corpo humano no centro do processo educacional, e, através da experiência, visam a tomada de consciência sobre os comportamentos e sobre o funcionamento psíquico e motor. No mesmo sentido, as práticas de mente-corpo orientais, suportadas por filosofias milenares – Budismo, Confucionismo e Taoísmo – procuram a modelação dos comportamentos humanos através do aumento da consciência sobre uma existência integral, tanto no corpo como na mente.

Entre as práticas somáticas e as práticas de mente-corpo orientais existem diferenças notórias. As principais diferenças estão relacionadas com os métodos adotados, os pressupostos epistemológicos, a origem cultural e científica, o enquadramento legal em Portugal, as finalidades terapêuticas e a quantidade de investigação que nos últimos anos foi produzida a nível mundial. Independentemente dos fatores de distinção, os pontos de confluência nos princípios fundamentais abrem portas para o desenvolvimento de trabalho integrado e para a partilha de saberes. Como principais pontos de união, é essencial destacar trabalho centrado na respiração, nas sensações, na escuta sensoriomotora, na intenção, na movimentação consciente, no *grounding* e na indivisibilidade do ser humano.

Quando se fala em educação somática, habitualmente fala-se em técnicas somáticas uma vez que estas representam, na teoria e na prática, o meio de aplicabilidade do modelo educacional. No entanto, e segundo Lima (2010), a educação somática não é apenas um conjunto de técnicas, mas também é: “uma proposta de um modo particular de como aprender, de como trocar conhecimento, um método, uma proposta pedagógica; e, como ação pedagógica ímpar, insere-se nos processos de transformação do indivíduo e, por consequência, da sociedade” (p. 66).

Perante este enquadramento, entende-se que as práticas psicocorporais que comunguem dos princípios fundamentais da educação somática podem ser inte-

gradadas nos processos educativos somáticos, independentemente dos métodos ou técnicas terem uma raiz ocidental ou oriental, ou da sua origem ser recente ou ancestral. Mais, entende-se que a aproximação profissional entre os paradigmas ocidentais e orientais pode acelerar o reconhecimento social e científico dos dois modelos psicocorporais, beneficiar o crescimento saudável das crianças e jovens, favorecer o desenvolvimento do conhecimento por parte dos estudantes e beneficiar o progresso da sociedade.

Hoje, os desafios sociais, educacionais e de saúde da sociedade portuguesa justificam a inclusão das várias abordagens de mente-corpo no trajeto curricular português, numa nova disciplina ou numa disciplina já existente, como por exemplo a educação física. Com a criação de um novo domínio disciplinar e com a disponibilização universal dos métodos somáticos seria possível agir preventivamente em problemas do foro físico ou mental, e criar oportunidades para que as gerações mais novas procurem, no seu próprio corpo e mente, um sentido superior para a sua existência. Perante os problemas relacionais e comportamentais da escola contemporânea, à Educação psicofísica ou Educação psicocorporal – eventuais nomes para uma disciplina que poderia ser criada para todos os níveis de educação, do ensino básico ao ensino secundário –, poder-se-ia agregar os conteúdos da educação socioemocional, a visão da educação holística e o conhecimento de domínios educativos como o *mindfulness*. A comunhão de todos estes saberes, associada à aprendizagem técnica e científica da escola contemporânea, contribuiria, por certo, para o desenvolvimento integral das crianças e dos jovens, promoção de estilos de vida saudável, e construção de uma sociedade mais consciente, solidária, afetiva e humana.

Conflitos de interesses

O autor declara não haver nenhum conflito de interesses.

Referências bibliográficas

- Amaral, P., & Fronteira, I. (2021). Regulation of non-conventional therapies in Portugal: Lessons learnt for strengthening human resources in health. *Human Resources for Health*, 19(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12960-021-00655-3>
- Basavaraddi, I. V. (2015). *Yoga: Its origin, history and development*. Ministry of External Affairs, Government of India. https://www.mea.gov.in/search-result.htm?25096/Yoga:_su_origen,_historia_y_desarrollo
- Bolsanello, D. P. (2005). Educação somática: O corpo enquanto experiência. *Motriz - Revista de Educação Física*, 11(2), 99–106.
- Bolsanello, D. P. (2011). A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade e tecnologia interna. *Motrivivência*, 0(36), 306–322. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2011v23n36p306>
- Bunge, M. (2014). *The mind-body problem: A psychobiological approach*. Pergamon Press.
- Chan, A. S., Sze, S. L., Siu, N. Y., Lau, E. M., & Cheung, M. (2013). A Chinese mind-body exercise improves self-control of children with autism: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 8(7), e68184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068184>
- Chang, P.-S., Knobf, T., Oh, B., & Funk, M. (2019). Physical and psychological health outcomes of Qigong exercise in older adults: A systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Chinese Medicine*, 47(02), 301–322. <https://doi.org/10.1142/S0192415X19500149>
- Chen, S., Zhang, Y., Wang, Y. T., Liu, X., Song, W., & Du, X. (2020). The effect of Qigong-based therapy on patients with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 34(12), 1436–1448. <https://doi.org/10.1177/0269215520946695>
- Costa, F. S. D., Santos, A. M. D., & Rodrigues, J. D. P. (2019). A educação somática como perspectiva inclusiva nas aulas de educação física escolar. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 9(1), e79769. <https://doi.org/10.1590/2237-266079769>
- Cui, J., Lin, J., Liu, Y., Wang, P., & Zeng, H. (2023). Mental health benefits of Tai Chi for college students: A systematic review using ICF. *Chinese Journal of Rehabilitation Theory and Practice*, 12, 48–54.
- Damásio, A. (2011). *O erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano*. Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(1), 5–27. https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.5_1
- Fogaça, L. Z., Portella, C. F. S., Ghelman, R., Abdala, C. V. M., & Schweitzer, M. C. (2021). Mind-Body therapies from traditional chinese medicine: Evidence map. *Frontiers in Public Health*, 9, 659075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.659075>
- Gaspar, T., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2002). *A saúde dos adolescentes portugueses em contexto de pandemia-Dados nacionais do estudo HBSC 2022*. Equipa Aventura Social. https://aventurasocial.com/wp-content/uploads/2022/12/HBSC_Relato%CC%81rioNacional_2022-1.pdf
- Guo, C., Xiang, G., Xie, L., Liu, Z., Zhang, X., Wu, Q., Li, S., & Wu, Y. (2020). Effects of Tai Chi training on the physical and mental health status in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Thoracic Disease*, 12(3), 504–521. <https://doi.org/10.21037/jtd.2020.01.03>
- Guo, Y., Qiu, P., & Liu, T. (2014). Tai Ji Quan: An overview of its history, health benefits, and cultural value. *Journal of Sport and Health Science*, 3(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>
- Hanna, T. (1979). *The body of life*. Alfred A. Knopf.
- Hanna, T. (1990). Clinical somatic education: A new discipline in the field of health care. *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 8(1), 1–8.
- Huang, J., Wang, D., & Wang, J. (2021). Clinical evidence of Tai Chi exercise prescriptions: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2021/5558805>
- Hutt, K. (2010). Corrective alignment and injury prevention

- strategies: Science, somatics or both? *Journal of Dance & Somatic Practices*, 2(2), 251–263. https://doi.org/10.1386/jdsp.2.2.251_7
- Jeremias, C., Sobra, J. M., & Lopes, M. dos A. (2017). El cuerpo: Una visión de la evolución del concepto. In C. Macarro, A. Martínez, & M. Martínez (Eds.), *Los colegios profesionales de enfermería, su función social e institucional* (pp. 807-814). Colegio Profesional de Enfermería de Salamanca. http://www.portalhades.com/A_PHS/ACTUALIDAD/SALAMANCA%20LIBRO/EBOOK%20-%20LOS%20COLEGIO%20PROFESIONALES%20DE%20ENFERMERIA%20SU%20FUNCION%20SOCIAL%20E%20INSTITUCIONAL%202017%20R1.pdf
- Johnson, J. A. (2014). *The secret teaching of chinese energetic medicine: Energetic anatomy and physiology* (Vol. 1). The International Institute of Medical Qigong Publishing House.
- Kong, L., Ren, J., Fang, S., He, T., Zhou, X., & Fang, M. (2022). Effects of traditional Chinese mind-body exercise-Baduanjin for type 2 diabetes on psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 923411. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.923411>
- Leung, K.-C. W., Yang, Y.-J., Hui, S. S.-C., & Woo, J. (2021). Mind-body health benefits of traditional chinese Qigong on women: A systematic review of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7443498. <https://doi.org/10.1155/2021/7443498>
- Li, H., Chen, J., Xu, G., Duan, Y., Huang, D., Tang, C., & Liu, J. (2020). The effect of Tai Chi for improving sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1102–1112. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.076>
- Liang, H., Luo, S., Chen, X., Lu, Y., Liu, Z., & Wei, L. (2020). Effects of Tai Chi exercise on cardiovascular disease risk factors and quality of life in adults with essential hypertension: A meta-analysis. *Heart & Lung*, 49(4), 353–363. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2020.02.041>
- Lima, J. A. D. O. (2010). Educação somática: Limites e abrangências. *Pro-Posições*, 21(2), 51–68. <https://doi.org/10.1590/S0103-73072010000200005>
- Lin, J., Gao, Y. F., Guo, Y., Li, M., Zhu, Y., You, R., Chen, S., & Wang, S. (2022). Effects of Qigong exercise on the physical and mental health of college students: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 287. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03760-5>
- Liu, F., Chen, X., Nie, P., Lin, S., Guo, J., Chen, J., & Yu, L. (2021). Can Tai Chi improve cognitive function? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(12), 1070–1083. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0084>
- Liu, T. (Ed.). (2013). *Chinese medical Qigong*. Singing Dragon.
- Lowen, A., & Lowen, L. (1977). *Exercícios de bioenergética—O caminho para uma saúde vibrante*. Editora Ágora.
- Marks, R. (2019). Qigong and musculoskeletal pain. *Current Rheumatology Reports*, 21(11), 59. <https://doi.org/10.1007/s11926-019-0861-6>
- Mullan, K. J. (2014). Somatics: Investigating the common ground of western body–mind disciplines. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4), 253–265. <https://doi.org/10.1080/17432979.2014.946092>
- Park, Y. L., & Canaway, R. (2019). Integrating traditional and complementary medicine with national healthcare systems for universal health coverage in Asia and the Western Pacific. *Health Systems & Reform*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.1080/23288604.2018.1539058>
- Peng, P. W. H. (2012). Tai Chi and chronic pain. *Regional Anesthesia and Pain Medicine*, 37(4), 372–382. <https://doi.org/10.1097/AAP.0b013e31824f6629>
- Puglisi, R. (2014). Repensando el debate monismo versus dualismo en la antropología del cuerpo. *Cuadernos de Antropología Social*, (40), 73–95.
- Qi, F., Soh, K. G., Nasiruddin, N. J. M., & Mai, Y. (2022). Effects of taichi on physical and psychological health of college students: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13, 1008604. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1008604>
- Rato, R. (2022). *Educação somática e a percepção de si próprio em movimento: Contributos para a construção*

- da imagem corporal do estudante de dança no ensino superior* [Doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de Dança, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/26351>
- So, W. W. Y., Cai, S., Yau, S. Y., & Tsang, H. W. H. (2019). The neurophysiological and psychological mechanisms of qigong as a treatment for depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 820. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00820>
- Solloway, M. R., Taylor, S. L., Shekelle, P. G., Miake-Lye, I. M., Beroes, J. M., Shanman, R. M., & Hempel, S. (2016). An evidence map of the effect of Tai Chi on health outcomes. *Systematic Reviews*, 5(1), 126. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0300-y>
- Sööt, A., & Viskus, E. (2014). Teaching dance in the 21st century: A literature review. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 7(4), 624–640. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.99>
- Strejilevich, S., Flichtentrei, D., Urtueta, M., Prats, M., & Mastandueno, R. (2016). Dualismo y monismo en la concepción filosófica de médicos: Posibles implicancias terapéuticas. *IntraMed Journal*, 3(3), 1–10.
- UNESCO. (2020). *Taijiquan: Inscribed in 2020 (15.COM) on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*. UNESCO - Intangible Cultural Heritage. <https://ich.unesco.org/en/RL/taijiquan-00424?RL=00424>
- Vieira, M. S. (2015). Abordagens somáticas do corpo na dança. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 5(1), 127–147. <https://doi.org/10.1590/2237-266047246>
- Webster, C. S., Luo, A. Y., Krägeloh, C., Moir, F., & Henning, M. (2016). A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Preventive Medicine Reports*, 3, 103–112. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.12.006>
- WHO. (2023). *Integrating traditional and complementary medicine into health systems: Social, economic and health considerations*. World Health Organization. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/universal-health-coverage/who-uhl-technical-brief-traditionalcomplementary-medicine.pdf?sfvrsn=956b9693_3&download=true
- Yang, G.-Y., Sabag, A., Hao, W.-L., Zhang, L.-N., Jia, M.-X., Dai, N., Zhang, H., Ayati, Z., Cheng, Y.-J., Zhang, C.-H., Zhang, X.-W., Bu, F.-L., Wen, M., Zhou, X., Liu, J.-P., Wayne, P. M., Ee, C., Chang, D., Kiat, H., Bensoussan, A. (2021). Tai Chi for health and well-being: A bibliometric analysis of published clinical studies between 2010 and 2020. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102748. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102748>
- Yang, J.-M. (2016). *Qigong meditation*. YMAA Publication Center, Inc.
- Zhang, Y.-P., Hu, R.-X., Han, M., Lai, B.-Y., Liang, S.-B., Chen, B.-J., Robinson, N., Chen, K., & Liu, J.-P. (2020). Evidence base of clinical studies on Qi Gong: A bibliometric analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 50, 102392. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102392>