

nova
escola

Guia: **Tai Chi Chuan em casa**

Além de beneficiar o corpo, a prática regular de exercícios pode também prevenir e controlar a ansiedade e a depressão

Introdução

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial de origem chinesa. Sua prática também está prevista pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que classifica o Tai Chi Chuan como “ginástica de conscientização corporal”:

“As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.”

(Base Nacional Comum Curricular, pág. 218)

Com foco na respiração e na concentração, a sequência sugerida pela professora Jeanne Kuk, formada em Educação Física pela USP, é acessível e não precisa de espaços grandes para ser realizada.

Orientações gerais

A prática completa deve ser feita da seguinte maneira:

- Fazer as posturas na sequência sugerida, começando pela árvore.
- Fazer uma sequência (1,2,3,4,5) com 9 repetições para cada lado do corpo. Depois, fazer uma sequência com 6 repetições para cada lado do corpo.
- Se estiver o jovem estiver se sentindo muito agitado, pode optar por fazer a sequência completa com seis repetições para cada lado. Caso se sinta desanimado, pode fazer 9 repetições.



1 Postura: Árvore

Tempo: de 30 segundos a 1 minuto.

Orientações para executar o movimento:

Fique com as pernas flexionadas, braços como se estivesse segurando uma grande bola e o tronco alinhado, com a coluna reta. Essa é uma postura de captação de energia, clássico de todas as artes marciais chinesas. A respiração deve ser natural.



Ponto de atenção:

- Cuidado para não curvar o tronco e para não contrair os ombros. Se começar a cansar a perna, pode estendê-las e manter apenas os joelhos flexionados.



2 Postura: Segurar a bola

Orientações para executar o movimento:

É um movimento clássico, de transição de uma postura para a outra. Imagine que está segurando uma bola na frente do corpo – cuidado para que a mão de cima não ultrapasse a linha do peito e a de baixo não ultrapasse a linha do umbigo.

Transfira o peso para uma perna, a mão que está em cima deve corresponder à perna que está flexionada. Troque de lado e a mão que está em cima deve ir por fora, acompanhando o movimento com a inspiração e a expiração.



Pontos de atenção:

- Mão de cima não deve passar a linha do peito, a mão de baixo não deve passar da linha do umbigo.
- Flexionar a perna: a perna flexionada deve estar no mesmo lado do corpo da mão que está em cima.
- Inspirar quando for para um lado, expirar quando for para o outro lado.



3 **Postura: Brandir as mãos às nuvens**

Orientações para executar o movimento:

Estenda os braços para o lado do corpo, um dos braços com a palma da mão para baixo e o outro com a palma da mão para cima, com as mãos levemente estendidas, como se estivesse também segurando uma bola. O lado dos braços corresponde à perna na qual o peso está apoiado.

Transfira o peso da perna, abaixe a mão que está em cima e passe a outra mão para o outro lado, acompanhando a mão com o olhar e virando o rosto.

Ponto de atenção:

- Inspirar quando for para um lado, expirar quando for para o outro lado.



4 Postura: Chicote

Orientações para executar o movimento:

Junte todos os dedos da mão e fazer a “mão de gancho”. Ela começa na lateral do corpo, peso da perna no mesmo lado da mão fechada. A outra perna fica levemente apoiada no chão.

A outra mão aponta para a mão fechada e ela passa na frente do rosto.

Em seguida, dê um passo para o lado direito com o pé direito. Faça a “mão de faca” (espalmada para a frente com o braço levemente flexionado). Em seguida, estique os braços e volte as mãos para cima. Comece de novo o movimento no lado oposto.



Ponto de atenção:

- Inspiração começa no começo do movimento e a expiração começa a partir do momento que você firmar o apoio na perna oposta. Inspirar novamente no momento em que os braços forem esticados. Expirar quando as mãos forem voltadas para cima.



5 Postura: Chute

Orientações para executar o movimento:

Coloque o peso em uma perna e deixe a outra levemente flexionada, vire para o lado. Abra os braços. A mão da perna que chuta fica esticada à frente, a mão da perna de apoio fica esticada na lateral.

Levante a perna e dê um chute. Apoie a perna no chão novamente. Vire o corpo apoiando no calcanhar. Cruze os braços na frente do corpo e posicione os braços, mas na direção contrária. Repita o movimento no outro lado.



Ponto de atenção:

- Inspirar quando for virar o corpo de lado até cruzar a mão. Expirar a partir do momento que armar o chute até executá-lo.



nova escola

Reportagem
DIOGO RODRIGUEZ

Edição
TORY HELENA

Revisão
ALI ONAISSI

Fotografia
MARCO PINTO

Diagramação
CARONTE DESIGN