

72 - THE CONVERGENCE OF PHYSICAL EDUCATION TO ENERGY BALANCE PRACTICES

CLEIA GONÇALVES DE BRITO
Rio de Janeiro, Brazil.

doi:10.16887/89.a1.72

INTRODUÇÃO

A datar desde tempos em que mestres visionários da Educação Física vislumbram à saúde integral como pilar do autoconhecimento dos seres humanos em conformidade ao desenvolvimento da população mundial. Propaga-se em larga escala a difusa prática dos exercícios físicos em função da saúde. Contudo, o presente artigo propõe a convergência da Educação Física às práticas de equilíbrio energético, pois em diferentes partes do mundo, técnicas complementares despontam em profusão. De forma impactante, práticas de equilíbrio energético aumentam em demasia. Países como Brasil, Portugal, Espanha, Alemanha, USA, dentre outros lançam um olhar mais abrangente aos exercícios físicos e às práticas de equilíbrio energético. Por tradição, Índia, China e Japão, inspiram adeptos que atravessam oceanos em busca de mais informações sobre técnicas milenares que contribuem para o bem-estar. Contudo, indivíduos que procuram autoconhecimento, concentração e estilo de vida saudável, vez em quando, examinam melhores circunstâncias de atingirem à saúde integral, pois almejam condições diferenciadas; aperfeiçoar a produtividade e valorar resultados. Outrossim, superar limites do corpo, performance, equilibrar mente, espírito e corpo.

O presente artigo discute a convergência da Educação Física às práticas de equilíbrio energético; em relação ao corpo eletromagnético. Igualmente, propõe o movimento impreterível da Educação Física favorável aos princípios básicos preconizados ao longo do tempo; sendo, conscientização e princípio da saúde como estilo de vida com profissional qualificado e habilitado. Incita a inclusão dos exercícios físicos pelo Profissional de Educação Física com o objetivo de convergir a Educação Física às práticas de equilíbrio energético, tal qual os princípios dos principais pilares. O escopo do artigo está dividido em seções. Progressivamente, pretende-se relatar de forma lacônica o histórico da Educação Física no Brasil; historiar de forma sucinta sobre as práticas de equilíbrio energético Meditação e Reiki; descrever como se aplica a técnica meditação cristã e meditação Gasshō; contar sobre a técnica Reiki; mencionar questões pertinentes à percepção do campo eletromagnético de energia do corpo; contar sobre o Profissional de Educação Física no Brasil e narrar a respeito do distanciamento da Educação Física nas práticas de equilíbrio energético numa curta; porém, relevante linha de tempo. Dessa forma, foram consultadas nas bases de dados: Google Acadêmico e sites. As publicações seguiram ordem cronológica até 2018. Como critérios de inclusão foram considerados trabalhos em língua portuguesa e língua estrangeira, com resumos, artigos e obras publicadas no Brasil e exterior. Como critérios de exclusão foram desconsiderados trabalhos sem resumos. Metodologicamente, o artigo reforça à necessidade de utilizar as práticas de equilíbrio energético como Meditação, Reiki com exercícios físicos como estilo de vida, por intermédio da pesquisa bibliográfica. Justifica-se esse artigo pela falta de convergência da Educação Física no gerenciamento dos exercícios físicos que são fundamentais às técnicas de equilíbrio energético que de forma pontual tem o corpo como referência.

Os Upanishads, consideram os Yoga Sutra de Patanjali, como obra magnânima com todos perduráveis para galgar a percepção direta da verdade, pois o homem passa a investigar de maneira simples a própria essência e, um dos caminhos da meditação.

“O sistema Yoga de Patanjali conhecido como Senda óctupla. Os primeiros passos são:

(1) Yama, conduta moral, e (2) Niyama, observâncias religiosas. Cumpre-se o Yama por meio de: não ofender os outros, falar a verdade, não roubar, ser comedido e não cobiçar. As prescrições de nyama são: pureza de corpo e de mente, contentamento em todas as circunstâncias, autodisciplina autoanálise(reflexão) e devoção a Deus e ao guru. Os passos seguintes são: (3) asana (postura correta); a coluna vertebral precisa estar com o corpo firme, em posição confortável para a meditação; (4) pranayama (controle do prana, as correntes sutis); e (5) pratyahara (retirar os sentidos dos objetos exteriores). Os últimos passos são formas de yoga propriamente dita: (6) dharana (concentração), manter a mente numa só ideia; (7) dhyana (meditação) e (8) samadhi (experiência super consciente). A Senda óctupla de Yoga leva meta final de Kaivalya (O absoluto), em que um iogue experimenta a Verdade acima e além de toda compreensão intelectual. (YOGANANDA, 2013, p.277).

A percepção do corpo como mensagem singela da essência da alma, nos guia aos objetivos delineados ao longo da jornada de cada indivíduo como ser integral. “Vrttis, que chamamos aqui de “atividades”, podem ser descritos como os desdobramentos materiais ou meios de expressão de citta.

Quando estão vinculados ao mundo manifestado, criam a consciência e a ilusão de separatividade, trazendo-nos a ideia de que o observado são entidades distintas. Quando são “recolhidos” levam a consciência percepção de atma (o si mesmo) nos objetos observados, o que elimina qualquer possibilidade de separatividade, destruindo, desta forma, a raiz de todo sofrimento. (PATANJALI, 2015, p.61).

Por mais distintos que sejam os objetivos que se pretenda alcançar, a relevância das evidências designadas ao bem-estar e busca à saúde integral remete ao indivíduo como um todo no ambiente propício ao convívio em sociedade. O movimento impreterível da Educação Física favorável aos princípios básicos preconizados ao longo do tempo de conscientização e princípio da saúde nos remete à energia primordial universal. O homem em busca de si mesmo.

“No Yoga Sutra, Patanjali enfatiza os aspectos da vida humana, incluindo nos relacionamentos com os outros, nosso comportamento, nossa saúde, nossa respiração e nosso caminho para meditação.” (DESIKACHAR, 2018, p. 46). Assim sendo, observamos o cuidado e atenção à saúde integral.

Raramente, quando os povos migram de um lugar para o outro deixam seus mitos no mesmo lugar. As memórias caminham com os povos, pois faz parte da origem, da história de vida de cada indivíduo do local. Fato, que as mudanças ocorrem.

Os Índios das Planícies costumam chamar seus Contadores de História de Cabelos Trançados.

“Os contadores de Histórias da América Nativa s o os Guardiões de nossa História e de nossas Sagradas Tradições. Cabe a eles conservar vivos os nossos antigos conhecimentos para assegurar a futura expansão que nossos filhos trarão à Terra. (...) O Contador de História costumava contar os fatos que aconteciam em outros acampamentos, ao redor da fogueira

comunitária, depois do jantar.” (SAMS, 1993, p.249.)

O Contador de História concentrava o grupo ao redor da fogueira. Logo, havia grande concentração. Por conseguinte, sistemas foram desenvolvidos ao longo da constante insatisfação do homem em busca do autoconhecimento.

A atenção voltada para dentro na direção de qualquer parte do corpo amplifica a sensibilidade da ínsula reação particular que se está checando. Caso a atenção esteja voltada as batidas do coração a ínsula solicita mais neurônios no circuito cerebral ativado no momento da atenção as batidas do coração. Observar os batimentos do coração tornou-se regra aos que iniciam com a prática integrativa da meditação.

No decorrer da história, alguns mecanismos foram criados em prol de uma visão mais humanista do povo.

“Aos ideais da harmonia, multilateralidade, tica e est tica da personalidade, enraizados em Aristóteles (384-322 a.C) e retomados por humanistas e Iluministas, que a exercita o corporal deve a aceita o e presença na mesa da educa o institucional. Tantoo Homo Gymnasticus, delineado por Guts-Muths (1759 – 1839) no fantástico tratado *Gymnastik fur die Jugend – Ginástica para a Juventude*, publicado em 1793, como a fundamenta o pedagógica dos exercícios corporais, elaborada por Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827) num ensaio datado de 1806, bebem nessa fonte. No mesmo sentido converge o *Homo Performator*, adstrito ao conceito de Forma o (Bildung) tecido por Humboldt (1767 – 1835), coligindo achegas de notáveis clássicos alemães; e o *Homo Olympicus* esboçado mais tardiamente por Coubertin.” (1863 – 1837). (BENTO, 2017, p. 26)

Num salto na linha do tempo da história do desporto no Brasil, citamos o ano emblemático per odo do Estado Novo. Embora, ainda uma época ditatorial, pois as garantias individuais eram restritas. Contudo, o Estado, passa a legislar sobre o esporte.

“Decreto - Lei no. 526, de 01.07.1938. Instituiu o Conselho Nacional de Cultura, assimprevendo em seu artigo 2o., parágrafo único: Art. 2o. O Conselho Nacional de Cultura ser o órgão de coordenação de todas as atividades concernentes ao desenvolvimento cultural, realizadas pelo Ministério da Educação e Saúde ou sob o seu controle ou influência.

Parágrafo único. O desenvolvimento cultural abrange as seguintes atividades: h) a educação física (ginástica e esporte). Decreto-Lei no. 1.056, de 19.01.1939. Instituiu a Comissão nacional de – desportos, que ficou encarregada de desenvolver o projeto para futura Lei base para o esporte nacional.” (Apud ZAINAGHI; 2018, VARGAS, p. 150).

Exercícios físicos e saúde caminham juntos.

Igualmente, profissionais que trabalham em função de proporcionar melhor qualidade de vida a todos. Assim sendo, cabe ao Profissional de Educação Física orientar o indivíduo que pratica exercícios físicos.

“A atividade esportiva pode ser aplicada, ainda, na promoção da saúde e no âmbito educacional, associada aplicação o de conhecimentos especializados. Há quem reserve ao profissional de educação Física um vasto campo de atividades, ligadas ao desempenho e condicionamento físico corporal, na perspectiva da cultural corporal de movimento. Assim, compreenderia o ensino das ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga (ou Yoga), exercícios compensatórios atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais.” (CONFEEF, 2014, p.28 e 29)

O somatório de áreas específicas compõe efetivamente, o que podemos chamar de bem-estar quando os exercícios físicos a são praticados com auxílio do Profissional de Educação Física.

A Carta Brasileira de Educação Física traduz o que todo cidadão o brasileiro necessita saber enquanto indivíduo consciente e tendo como maior e único bem o próprio corpo.

“(…)3o. Congresso Mundial FIEP (Foz do Iguaçu) – Que foi o evento onde foi lançado o Manifesto Mundial FIEP de Educa o Física, a partir do pressuposto do direito de todos Educação Física e estabeleceu as relações da mesma com as outras áreas (Educação, Esporte, Cultura, Lazer e Turismo) e ainda evidenciou o seu compromisso com os grandes problemas – questões da Humanidade neste limiar de século (exclusão social, países subdesenvolvidos, pessoas com necessidades especiais, meio ambiente e a cultura da paz). Outro aspecto relevante deste Manifesto que ele absorveu praticamente todos os documentos da segunda metade do século XX, o que possibilitou caracterizá -lo como uma síntese dos posicionamentos internacionais declarados. Finalmente, foi neste final de século que a Educação Física se propôs a oferecer as pessoas, agora de todas as idades, uma a o comprometida com a melhoria da sociedade.” (CONFEEF, 2000, 3o.)

A Carta Brasileira de Educação Física, esclarece sobre o profissional de Educação Física, qualifica o como for a de trabalho e registro no sistema CONFEEF – CREFs, responsáveis pelo exercício profissional na área de Educação Física. A percepção do corpo ultrapassou barreiras, limites e promover apenas performance, n o bastava. Abrir novos horizontes, estabelecer novas diretrizes. Igualmente concretizar o que tantos dedicados visionários fizeram com a utiliza o de técnicas milenares, já estava desenvolvido, mas precisava ser regulamentado e, assim foi feito.

O mercado de trabalho, recebeu o profissional de Educação Física com relevância e reconhecimento.

“O termo Educação Física aparece, no século XVIII, garbosamente defendido pelo médico suíço Ballesxerd, de acordo com Michel Foucault da Microfísica do Poder. Segundo Jacques Ulmann (de la *Gymnastique aux Sports Modernes*) em John Locke, um racionalista-empirista, que o termo aparece, precisamente no seu livro *Alguns Pensamentos sobre a Educação*. Num ponto podemos convir: a Educação Física um produto do racionalismo e destinava-se ao que, no ser humano, puramente material e portanto mecânico. S que a Razão não se basta a si própria; precisa da complexidade humana para poder viver.” (TOJAL, 2010, p. 57).

Respeitosos Profissionais de Educação Física, enalteceram o ser humano em sua complexidade e, trouxeram até os dias atuais recursos pertinentes a saúde integral.

A meditação propicia liberação de bloqueios energéticos, contribui percepção o mais sutil do indivíduo. Com isso, a meditação complementa o tratamento médico. Entretanto, não substitui nenhum tratamento médico!

Dentre as práticas de equilíbrio energético destaca-se a terapia Reiki. Reiki é um método japonês de equilíbrio energético criado pelo Sensei Mikao Usui, que desgostoso com o sentido da realidade da sociedade em que vivia, questionava sobre o sentido da vida. Tal como era ditado pelas tradições budistas, Mikao Usui seguidor do budismo, seguiu a meditar por vinte e um dias no Monte Kurama no Japão. Por conseguinte, as distrações oriundas do dia a dia esvaíram-se em tal período meditativo. Conta-se que na terceira semana, o Sensei Usui sentiu forte estímulo no cérebro como se fora um raio. Após a prática meditativa, o Sensei Usui recebeu expandida percepção extrassensorial (inspiração Divina). Fato que o levou a perceber a energia do Universo (Rei) e a energia do corpo (Ki). O Sensei Usui compreendera o quanto seu corpo podia se comunicar com a energia universal. Sendo assim, a energia está presente em todas as coisas. “A energia Reiki é emitida pelo corpo todo, mas a emissão é mais forte pela boca, olhos e na palma da mão. Na mão seria na articulação do dedo médio, mas dependendo da pessoa, há também as que irradiam pela palma da mão.” (De'Carli, 2018, p.42)

A saúde integral emergiu como fonte educativa perante o caos político. O ser humano busca perceber o corpo desconhecido pelas formas, julgamentos e princípios morais que principia em si mesmo. No Brasil, prática de equilíbrio energético são identificadas por prática integrativa junto ao SUS – Sistema Único de Saúde.

Na citação a seguir, a educação popular e o Sistema único de Saúde são destacados.

[...] “O Sistema único de Saúde, proposto em 1986 e consolidado pela nova Constituição Federal e, 1988 com o movimento de Reforma Sanitária e as discussões da VII CNS 22, os conceitos de saúde, doença e de educação se modificaram substancialmente nas relações dos setores da sociedade, pois incluiu entre os seus princípios a participação popular, a autonomia e o desenvolvimento da cidadania.” [...] Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-6445198900040000>; Acesso em: 20/12/2017.

O Sistema único de Saúde (SUS) e a qualificação do profissional da área da saúde.

[...] “com a resolução o CNS n. 196/96, (...) A deliberação ética adquire centralidade: a decisão do profissional que era paternalista e privada em ato, paulatinamente, ampliada como deliberação coletiva e socialmente ativa, o que sugere a necessidade de uma nova excelência profissional, além do meramente técnico e clínico-individual. A bioética brasileira adquire papel preponderante na transformação da excelência profissional pautada numa solidariedade crítica e no comprometimento com o público-social, em coletivos de deliberação que considerem a qualidade de vida da população.” [...] Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tes/2017nahead/1678-1007-tes-1981-7746-sol00052>; Acesso em: 20/12/2017.

Saúde integral com a devida atenção aos direitos humanos. O ser humano busca perceber o corpo desconhecido pelas formas, julgamentos e princípios morais que principia em si mesmo. Todavia, com ressalvas em relação a Constituição Federal Brasileira:

[...] “No Brasil, segundo a Constituição Brasileira (artigo 5, parágrafos 2 e 13), cada um pode exercer qualquer atividade enquanto ela não for proibida por lei, enquanto não praticar charlatanismo, causar danos as pessoas ou praticar determinada profissão sem a correspondente qualificação. Por charlatanismo, entende-se quando alguém pratica um método secreto. O uso de gestos, palavra dita de forma mais secreta, expressões secretas em lugares privados.” [...] Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/De12848.compilado.htm>; Acesso em: 20/12/2017.

A Constituição Federal Brasileira constrói uma sociedade justa e promove o bem a todos sem preconceito. Conforme a citação:

[...] No campo do eletromagnetismo, surgiram dois fenômenos: as cargas em movimento e os campos elétricos. O campo elétrico formado por cargas elétricas, tais como: elétrons, prótons ou íons. As cargas elétricas são responsáveis pelas interações eletromagnéticas e estão sujeitas a uma força, essa, chamada de força elétrica. geram campos eletromagnéticos, através de ondas. <http://eletromagnetismo.info/Acessoem:18/02/2018>.

O artigo considera o campo eletromagnético do corpo em sua correspondência energética. Práticas de equilíbrio energético.

Como a meditação e Reiki produzem efeitos fisiológicos. Outrossim, ativa o energética sutil de pontos de energia do corpo denominados chacras. Praticantes de meditação mantêm equilíbrio na atividade ondulatória cerebral entre os hemisférios direito e esquerdo. As ondas cerebrais fluem de forma indireta a atividade do sistema nervoso central. “Maior coerência na atividade ondulatória cerebral pode ser compreendida examinando-se a diferença entre a luz coerente do laser e a luz incoerente de uma vela.” (GERBER, 2007, p. 329).

Os pontos de energia do corpo reverberam de maneira simples, mas constante. Portanto, existe uma relação recíproca com o corpo físico. O corpo energético emana energia de tal forma que as impressões energéticas se comunicam com o corpo físico. Órgãos físicos representam as funções do corpo vital. Chacras são pontos do corpo físico onde a consciência produz simultaneamente a interseção da energia vital do corpo físico com a energia universal. Portanto, a energia do corpo torna-se receptiva. A mente detecta se os pensamentos são aflitivos ou não; se há sutileza ou aspereza; se há dissabor ou não.

Todavia, se os pensamentos estão coerentes ou não ao que o processo de compreensão permite.

“A origem dos estados mentais aflitivos o egoísmo, que aumenta a distância entre o eu e os outros, mas também entre o eu e o mundo. Esses estados estão ligados a um sentimento desproporcional de auto importância, a um amor-próprio exagerado, a uma falta de preocupação genuína com os outros, a esperança e temores irracionais, além de uma avidez compulsiva com relação aos objetos e são pessoas consideradas desejáveis. Esses estados mentais perturbadores são acompanhados de uma distorção da realidade. Nesse caso, congelamos mentalmente a realidade exterior, atribuindo-lhe características intrínsecas. Atribuímos qualidades como bom e mal, agradável ou desagradável, acreditando que esses epítetos se aplicam a eles, em vez de compreender que geralmente não passam de projeções da nossa mente,” (RICARD, 2018, p.38).

Práticas de equilíbrio energético como Meditação e Reiki atuam e complementam o que o indivíduo necessita para perceber os processos de organização, equilíbrio e bem-estar da mente.

Consequentemente, sentidos pelo corpo. “O fenômeno das ondas encontrado em muitos contextos diferentes em toda a Física e pode ser descrito com o mesmo formalismo matemático, sempre que ocorra. As terapias Sistema SUS.” Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimasnoticias/estado/28/01/2018>; Acesso em: 29/01/2018.

As mesmas formas matemáticas são utilizadas para descrever uma onda de luz, uma corda de violão posta em vibração, uma onda sonora ou uma onda de água. Na teoria quântica, essas formas são utilizadas uma vez mais para descrever as ondas associadas às partículas. Nesse caso, entretanto, as ondas são muito mais abstratas. Elas estão intimamente relacionadas com a natureza estatística da teoria quântica, isto é, com o fato de que os fenômenos atômicos somente podem ser descritos em termos de probabilidade.” (CAPRA, 2013, p.162.)

O fenômeno das ondas conduz ao imaginário da abstração de possibilidades de novas criações. Não sendo excluída, a possibilidade de uma nova realidade. Um dos mecanismos utilizados no processo é a respiração. Ao se reportar antiga sabedoria dos Vedas, a respiração tem muita relevância, pois a sua energia é percebida como se fora do Criador. A malha do universo cósmico traz a respiração do Criador e conduz a forma da vida. Todavia, vitaliza a existência. Exercícios físicos diários contribuem para as práticas de uma respiração mais adequada saúde. Assim, o fluxo de energia percebido de modo geral, gradativamente pelo corpo.

Embora a respiração faça parte da vida, não recebe devida atenção, pois a mente busca informações pela palavra e, não sobre as emoções benéficas saúde integral. A respiração permite transmitir com transparência leitura da expressão corporal sem referência às práticas de equilíbrio energético como Meditação e Reiki, mas aos benefícios saúde integral.

Enquanto, as respostas estão delicadamente organizadas em nós mesmos, ao respirar nutrimos as células do corpo. “Na maior parte das vezes, os seres humanos só inspiram 30% do ar que deveriam para nutrir as células do corpo físico e também para alimentar de energia vital o corpo energético – que responsável pelos pensamentos e sentimentos. Com falta de oxigênio e energia vital, além de sobra de gás carbônico, temos um corpo intoxicado e desvitalizado, propenso a doenças e desequilíbrios emocionais.” (DREHER, 2016, p. 140.)

O ato de se respirar simples, prazeroso e muito agradável. O indivíduo torna-se perspicaz, no sentido no fato de prestar atenção à respiração. A respiração leve e tranquila favorece manutenção do equilíbrio e paz interior. Buscamos equilibrar aspectos físicos, mentais e espirituais fora do corpo. Migramos do nosso espaço interno a procurar respostas em promessas

infindáveis de bem-estar. Todavia, o corpo é o instrumento de recepção às práticas de equilíbrio energético.

CONCLUSÃO

Práticas de equilíbrio energético têm sido propagadas em profusão por profissionais da área da saúde. Entretanto, à falta de uniformidade pode acarretar ao longo do tempo o caos. Pessoas empenhadas em difundir técnicas como Meditação e Reiki devem ser respeitadas, mas carece lembrar que tais técnicas fazem uso de exercícios físicos. Fato, que converge na Educação Física. Acentua-se ao indumento, que algumas profissões abarcam o direito às práticas de equilíbrio energético. Desde de que os profissionais em questão realizem cursos de capacitação de equilíbrio energético como Meditação e Reiki com aulas teóricas e práticas; cursos de pós-graduação na área de saúde; cursos com carga horária compatível ao conteúdo. O ascetismo exacerbado contribui de forma excludente o bem-estar da população, pois de forma equivocada, o indivíduo agrega excesso de informação, mas não tem a oportunidade de se beneficiar de um profissional competente, zeloso e com poder de discernimento entre saúde e mercado. Tornar-se-á cômico de si mesmo, o Profissional de Educação Física que antes de lutar, perceber que carece se enriquecer e subvencionar a si mesmo. Quando deixar de saltar, e, utilizar o salto como um meio de voar não mais alto; porém, voar aos reveses da provocação atemporal do corpo como condutor da saúde integral. Outrossim, identificar a convergência existente da Educação Física com as práticas de equilíbrio energético como ponto de inclusão a todos que buscam saúde e bem-estar. À falta de contemporaneidade nos remete à ausência de competências básicas dos órgãos vigentes para direcionar a Meditação e Reiki à Educação Física. Igualmente, ao Profissional de Educação Física que está qualificado e habilitado para área da saúde.

Ao longo da história, a seriedade, competência e rigor ético com que os precursores da Educação Física nos deixaram seus legados, não abaliza de forma alguma às práticas de equilíbrio energético, mas amplia! Não cabe ao artigo restringir à Educação Física os conteúdos das práticas de equilíbrio energético, tão pouco, fazer mudanças. Não se pretende apontar nenhum tipo de antagonismo, mas prover visão redimensionada, reorganizada e atualizadas sobre as abordagens em relação ao corpo. Contudo, infere no que tange à convergência da educação Física e às práticas de equilíbrio energético como Reiki e Meditação de competência da área da saúde.

Práticas hegemônicas nos saltam aos olhos sem padronização e respeito ao movimento do corpo e largas possibilidades onde a convergência na Educação Física se faz presente.

Estamos com profissionais de uma geração independente, que têm por preferência resultados rápidos. Trabalham de forma independente, buscam parcerias instantâneas, estabelecem conexões intergeracionais de forma ativa e compartilham o que está em processo de elaboração. Novas perspectivas saltam aos olhos, daqueles que estão acompanhando as ideias criativas e dinâmicas de uma sociedade em ebulição.

De certo que o pretense artigo roga por uma pesquisa randomizada ao largo da cultura da sociedade voltada à saúde. Contudo, estima prestigiosas pesquisas sobre a convergência da Educação Física nas práticas de equilíbrio energético. Outrossim, que Profissionais realizem pesquisas sobre o que a literatura da Índia, China e Japão trazem em sabedoria e tradição sobre saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUMAN, Zygmunt, 1925- A sociedade individualizada: vidas contadas e histórias vividas – Zygmunt Bauman; tradução Jos[e Gradel. –Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BENTO, Jorge Olímpio. Desporto: discurso e substância – Jorge Olímpio Bento. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física – UNICAMP – Centro de Estudos Avançados – Coleção CEAv Esporte, 2013.
- _____. Em nome da educação física e do desporto na escola. Legitimação, considerações e orientações psicopedagógico-didáticas. Belo Horizonte: 2017.
- CAPRA, Fritjof. O tao da física: uma análise dos paralelos entre física moderna e o misticismo oriental / Fritjof Capra; tradução José Fernandes Dias; 2.ed. – São Paulo: Cultrix, 2013.
- DE'CARLI, Johnny. Reiki – As respostas da Usui Reiki Ryoho Gakkai / Johnny De'Carli – 1. ed. – São Paulo, Editora Anubis, 2018.
- CONFED – Conselho Federal de Educação Física. Organizador: Angelo Vargas- Aspectos jurídicos da intervenção do profissional de educação física. ISBN 978- 85-61892-04-3. 1. Leis 2. Profissão 3. Educação Física 4. Responsabilidade Social. Rio de Janeiro: CONFED – Sistema CONFED – CREFs (Conselhos Federal e Regionais de Educação Física), 2014.
- CONSTITUIÇÃO BRASILEIRA Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03> /constituição /constituição. Acesso em: 20/12/2017.
- DESIKACHAR, T.K.V. O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal – T.K.V. Desikachar; tradução Greice Costa. – 2a.ed. – São Paulo: Mantra, 2018.
- DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. Diário Oficial da União (DOU), portaria de número. 849/2017 sobre o método Meditação e outras terapias no Sistema Único de Saúde(SUS)".Disponível em:<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimasnoticias/estado/2_9/01/2018>. Acesso em: 29/01/2018.
- DICIONÁRIO Informal Disponível em: <http://www.dicionarioinformal.com.br>.
- DREHER, Amanda. Meditar transforma: um guia definitivo para acalmar a sua mente e equilibrar as suas emoções com 8 minutos diários / Amanda Dreher. –Nova Petrópolis: Luiz da Serra, 2016.
- GERBER, Richard, 1954. Medicina Vibracional: uma medicina para o futuro / Richard Gerber; tradução: Paulo Cesar de Oliveira – São Paulo: Cultrix, 2007.
- _____. Um guia prático de medicina vibracional; tradução: Paulo Cesar Oliveira - Marcelo Brandão Cipolla. – São Paulo: Cultrix, 2007.
- GOLEMAN, Daniel. A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo / Daniel Goleman e Richard J. Davidson: tradução Cássio de Arantes Leite. – 1a.ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
- _____. Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso – Daniel Goleman; tradução Cássia Zanon. – 1a.ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.
- GOSWAMI, Amit. O médico quântico: orientação de um físico para saúde e a cura / Amit Goswami; tradução Euclides Luiz Calloni, Cleusa Margo'Wosgrau. – São Paulo, Cultrix, 2006.
- _____. O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material – Amit Goswami, Richard E. Reed, Maggie Goswami; tradução Ruy Jungmann. -3. ed. –São Paulo: Goya, 2015.
- GRUBB, Valerie M. Conflito de gerações e estratégias para gerenciar quatro gerações no ambiente de trabalho / Valerie M. Grubb; tradução Afonso Celso da Cunha Serra. – 1. ed. –São Paulo: Autêntica Business, 2018.

- KRISHNAMURTI, J. (Jidddu), 1895-1986) Seu universo interior / Jiddu Krishnamurti; tradução Sandra Martha Dolinsky. -1.ed. -São Paulo: Planeta, 2018.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Declaração Universal dos Direitos Humanos. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br> Acesso em: 20/12/2018.
- PATANJALI. Os yoga sutras de Patanjali. Tradução do sânscrito e comentários: Carlos Eduardo G. Barbosa. 1. ed. - São Paulo: Mantra, 2015.
- PRESIDENCIA DA REPÚBLICA - Casa Civil. Lei no.13.473, de 8 de agosto de 2017. Planalto.gov.br /ccivil_03/_ato 205-2018. Presidência da República - Casa Civil.
- RICARD, Matthieu. Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência – Matthieu Ricard, Wolf Singer; tradução de Fernando Santos. –São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.
- ROSS, Colin A. Campos de energia humanos: uma nova ciência e uma nova medicina / Colin A. Ross; tradução Carmen Fischer. – São Paulo: Cultrix, 2012.
- TOJAL, João. Bacharelado: o que representa para a área e a profissão de educação física. João Batista Andreotti Gomes Tojal – Angelo Vargas (ORG). Rio de Janeiro: 2016.
- _____, Epistemologia da educação física – Estudos e documentos sob direção de António Oliveira Cruz - João Tojal (ORG). Rio de Janeiro: CONFEE, 2010.
- VARGAS, Angelo. Direito desportivo diversidade e complexidade – Angelo Vargas, ORG. – Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2018.
- YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um yogue. PARAMAHANSA YOGANANDA, 1893-1952. Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Califórnia, Autobiography of a Yogi. Traduzido em português pela Self-Realization Fellowship Copyright – 2008, 2013.

THE CONVERGENCE OF PHYSICAL EDUCATION TO ENERGY BALANCE PRACTICES

This article discusses the convergence of physical education to energy balance practices; in relation to the electromagnetic field of the body. Likewise, it suggests the unpredictable movement of Physical Education favorable to the basic principles advocated over time; being, awareness and health principle, references in the alleged article. Consequently, it aims to present the Physical Education Professional as a parameter to energy balance practices. Also, practices that aim to balance the individual as being conscious and integrated to the expanded view of the concept of health. Therefore, mention Meditation and Reiki as techniques of energy balance pertinent to the set of promising practices to Physical Education, because they are plausible for integral health. However, the article mentions the need for physical exercise in accordance with energy balance practices. Equitably, it leads to the perception of the body's physical and electromagnetic field by energetic correspondence, therefore, pertinent to well-being and integral health. Therefore, the above does not limit who conducts the practices, but it guides how much it is necessary to converge to the Physical Education to the practices of energetic balance.

Key words: Body, physical education, energy balance.

LA CONVERGENCE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE AUX PRATIQUES D'ÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE

Cet article traite de la convergence de l'éducation physique vers les pratiques de bilan énergétique; en relation avec le champ électromagnétique du corps. De même, il suggère le mouvement imprévisible de l'éducation physique favorable aux principes de base défendus au fil du temps; être, principe de conscience et de santé, références dans l'article allégué. Par conséquent, il vise à présenter le professionnel de l'éducation physique en tant que paramètre des pratiques en matière de bilan énergétique. En outre, les pratiques qui visent à équilibrer l'individu en tant que conscient et intégré à la vision élargie du concept de santé. Par conséquent, mentionnez Méditation et Reiki comme techniques de bilan énergétique pertinentes pour l'ensemble des pratiques prometteuses en éducation physique, car elles sont plausibles pour la santé intégrale. Cependant, l'article mentionne la nécessité de faire de l'exercice physique conformément aux pratiques en matière de bilan énergétique. De manière équitable, elle conduit à la perception du champ physique et électromagnétique du corps par correspondance énergétique, donc pertinente pour le bien-être et la santé intégrale. Par conséquent, ce qui précède ne limite pas le nombre de personnes qui dirigent les pratiques, mais il indique à quel point il est nécessaire de converger vers l'éducation physique vers les pratiques d'équilibre énergétique.

Mots clés: corps, éducation physique, équilibre énergétique

LA CONVERGENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS PRÁCTICAS DE EQUILIBRIO ENERGÉTICO

El presente artículo discute la convergencia de la educación física con las prácticas de equilibrio energético; en relación al campo electromagnético del cuerpo. También sugiere el movimiento impredecible de la Educación Física favorable a los principios básicos preconizados a lo largo del tiempo; siendo, concientización y principio de la salud, referencias en el pretendido artículo. En consecuencia, aspira a presentar al Profesional de Educación Física como parámetro a las prácticas de equilibrio energético. Además, prácticas que buscan equilibrar al individuo como ser consciente e integrado a la visión ampliada del concepto de salud. Por consiguiente, mencionar Meditación y Reiki como técnicas de equilibrio energético pertinentes al conjunto de prácticas promotoras a la Educación Física, pues perciben de forma plausible a la salud integral. Sin embargo, el artículo menciona la necesidad de ejercicios físicos de acuerdo con las prácticas de equilibrio energético. Equitativamente, conduce la percepción del cuerpo físico y campo electromagnético del cuerpo por correspondencia energética, destete, pertinente al bienestar ya la salud integral. Por lo tanto, lo expuesto no limita quién conduce las prácticas, sino que orienta cuanto es necesario converger a la Educación Física a las prácticas de equilibrio energético.

Palabras clave: Cuerpo, educación física, equilibrio energético.

A CONVERGÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ÀS PRÁTICAS DE EQUILÍBRIO ENERGÉTICO

O presente artigo discute a convergência da educação física às práticas de equilíbrio energético; em relação ao campo eletromagnético do corpo. Igualmente, sugere o movimento impreterível da Educação Física favorável aos princípios básicos preconizados ao longo do tempo; sendo, conscientização e princípio da saúde, referências no pretenso artigo. Consequentemente, aspira apresentar o Profissional de Educação Física como parâmetro às práticas de equilíbrio energético. Outrossim, práticas que visam equilibrar o indivíduo como ser consciente e integrado à visão ampliada do conceito de saúde. Por conseguinte, mencionar Meditação e Reiki como técnicas de equilíbrio energético pertinentes ao conjunto de práticas promissoras à Educação Física, pois auferem de forma plausível à saúde integral. Contudo, o artigo menciona à necessidade de exercícios físicos em conformidade com as práticas de equilíbrio energético. Equitativamente, conduz a percepção do corpo físico e campo eletromagnético do corpo por correspondência energética, destarte, pertinente ao bem-estar e à saúde integral. Por conseguinte, o exposto não limita quem conduz as práticas, mas orienta o quanto se precisa convergir à Educação Física às práticas de equilíbrio energético.

Palavras-chave: Corpo, educação física, equilíbrio energético.