



## Exercícios do corpo e exercícios da alma: entre nós e as tradições grega e japonesa

Martins, C. J.

Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil

Podemos encontrar na tradição grega e romana antigas um conjunto de práticas destinadas ao exercício e ao trabalho de si sobre si mesmo. Estas práticas eram denominadas pelo termo *ascese* em latim e *áskesis* em grego. Tais termos designavam precisamente “exercício”. Contudo, os termos recobriam tanto as esferas do corpo como as da alma. Por exemplo, possibilitavam entrever que a representação de um exercício filosófico entrelaça-se com o ideal do atletismo e da prática habitual da cultura física nos ginásios. Do mesmo modo que, graças aos exercícios corporais repetidos, o atleta dá a seu corpo uma força e uma forma novas, graças aos exercícios filosóficos o filósofo desenvolve sua força de alma e transforma-se a si mesmo. A analogia torna-se ainda mais fecunda na medida em que se considera que era exatamente no *gymnasion*, lugar em que se praticavam os exercícios físicos, que se davam com frequência as aulas de filosofia. Deste modo, exercícios do corpo e exercícios da alma concorriam para constituir o homem forte, verdadeiro, independente e livre. Por outro lado, podemos encontrar na tradição oriental, aqui em especial na vertente japonesa, um conjunto de práticas do universo das artes marciais ligadas ao zen budismo que buscavam justamente obter transformações de seus praticantes mediante um meticuloso trabalho sobre si mesmo. Tais transformações se davam através de uma série de exercícios de corpo e alma buscando levar em direção a um despertar, “*satôri*” em japonês, uma iluminação. Este trabalho procurou, através de uma aproximação crítica entre essas duas tradições, resgatar essas práticas de modo a extrair-lhes possíveis contribuições fecundas para repensar, por comparação e por distinção, o papel dos exercícios corporais e espirituais em nossos dias. Para tanto, o trabalho realizou uma pesquisa bibliográfica e documental sob o enfoque teórico da História Cultural, bem como da abordagem genealógica proposta por Foucault. O material analisado visou descrever a configuração assumida pelo objeto de pesquisa – as práticas de ascese gregas e japonesas – enquanto práticas corporais e espirituais pertencentes as suas respectivas culturas. As fontes privilegiadas nesta pesquisa foram livros, artigos, manuais, sites, depoimentos e biografias que contextualizem a história destas práticas enquanto expressão de seu tempo e de suas culturas.

E-mail: [carlosjmartins@hotmail.com](mailto:carlosjmartins@hotmail.com)