TCC/UNICAMP
Si39p
1631 FEF/261

LÚCIA FERNANDA ARAUJO SILVEIRA

O PENSAMENTO YIN E YANG

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
1998

TCC/UINCAMP
Si39p
1290001631

LÚCIA FERNANDA ARAUJO SILVEIRA

O PENSAMENTO YIN E YANG

Monografia exigida pelo curso de Bacharelado em Treinamento em Esportes da Faculdade de Educação Física, sob a orientação do Profº. Drº. Luis Barco.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
1998

Expresso aqui meus agradecimentos

ao Profº. Drº. Luis Barco, por ter orientado-me;

ao Drº. Mauro Perini, por ter possibilitado-me aulas,
no Spa Clínica Yan Sou;

à todas as pessoas, que durante este caminhar
me ajudaram de alguma maneira; e

principalmente aos mestres que
com sua sabedoria iluminaram meu caminho.

DEDICATÓRIA

Aos mestres
por lapidarem a essência
de minha existência.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS

DEDICATÓRIA

INTRODUÇÃO 1

O PENSAMENTO YIN E YANG 3

O PENSAMENTO YIN E YANG
As tedências excessivas do comportamento yang 15

CONSIDERAÇÕES FINAIS 18

INTRODUÇÃO 1

Yin/Yang

Graças ao fascínio dos antigos filósofos chineses, hoje, a terminologia yin/yang é especialmente útil na conscientização do universo em função da inter-relação e interdependência de todos os fenômenos da natureza.

> *Como afirma Hirsch (1995),*
> *Yin e Yang são sempre relativos um ao outro, se transformam um no outro, dependem um do outro. Se yin é a quietude, e yang o movimento, yin é apenas a possibilidade de yang aconteça; quando yang acontece é yin que se revela — pela posição, pelo contraste. Através de yin e yang tudo muda o tempo todo e todas as partes têm relação com o todo, porque eles nunca são formas fixas, são modos de ser. (Hirsch, 1995, p. 50)*

O estudo da tradição chinesa, mostra-nos através da análise dos fenômenos da natureza, os processos cíclicos tanto do mundo físico, quanto os dos domínios psicológicos e social. Esse processo cíclico dos fenômenos naturais ou a atividade yin/yang, revela-nos a complexidade em conscientizarmo-nos desse "Todo" harmonioso e indivisível. Possibilitando-nos compreender as tendências do comportamento yin, e as tendências do comportamento yang.

Visamos uma "conscientização", que possibilite-nos buscar novos enfoques, sem negar a nossa realidade ou as fontes universais do pensamento. Afinal, o estudo do problema da consciência é o estudo do homem pelo homem.

Interessou-me essa busca da compreensão da nossa realidade, e principalmente a conscientização da importância do equilíbrio dinâmico entre yin e yang.

Estes fatores impulsionaram-me à realização deste estudo que compreende, através dos fundamentos da filosofia chinesa, uma análise "segundo Capra (1997), da saúde dos indivíduos, da sociedade e dos ecossistemas de que somos parte integrante. E também a excessiva ênfase das tendências yang".

Cabe-nos como profissionais analizar nosso sistema educacional, reavaliar nossa formação e conceitos, visando a verdadeira essência dessa "consciência".

O PENSAMENTO YIN E YANG

Antigamente, os chineses apaixonados pela observação e classificação dos fenômenos da natureza, organizaram o mundo em yin e yang, a água e o fogo, o escuro e o claro, o sombrio e o luminoso, a quietude e o movimento.

> *Como Afirma Hirsch, (1995),*
> *"Essa forma de pensar, a princípio estranha, se torna simples e vigorosa quando nos acostumamos com ela, ou melhor, quando percebemos que yin e yang não são forças opostas e distintas, mas qualidades inseparáveis de um mesmo processo."(Hirsch, 1995 , p. 12)*

Quando yin atinge seu clímax, transforma-se em yang, e quando yang atinge seu clímax, transforma-se em yin, portanto, nada é yin ou yang, o tempo todo.

> *Afirma Hirsch (1995)*
> *"Yin e yang refletem as mutações contínuas do próprio universo e nos dão a chave para compreender uma realidade sempre relativa, cheia de novidades e surpresas, e entretanto constante em seus ciclos temporais." (Hirsch, 1995, p. 12)*
> *Ainda, afirma Capra (1982),*
> *"Segundo os antigos filósofos chineses, todas as manifestações da realidade são geradas pela interação dinâmica entre os dois pólos de força: yin e yang". (Capra, 1982, p.25)*

Sendo assim, yin e yang são os responsáveis, por sustentarem o rítmo fundamental do Universo.

"Segundo Capra (1982), na concepção dos filósofos chineses, todos os fenômenos que observamos participam desse processo cósmico e são, pois, intrinsecamente dinâmicos. Sendo, que a principal característica do processo contínuo de fluxo e mudança, é a natureza cíclica de seu movimento incessante; a natureza, tanto do mundo físico quanto os dos domínios psicológicos e social, todos exibem padrões cíclicos".

Yin e Yang, são os dois pólos que fixam os limites, para os ciclos de mudança.

> *Como afirma Capra (1982),*
> *"Todos os fenômenos naturais são manifestações de uma contínua oscilação entre os dois pólos; todas as transições ocorrem gradualmente e numa progressão ininterrupta. A ordem natural é de equilíbrio dinâmico entre o yin e o yang". (Capra, 1982, p.33)*

Não poderíamos deixar de citar, Manfred Porkert em seu estudo da medicina chinesa, com uma das melhores interpretações.

> *Como afirma Capra (1982),*
> *"O yin corresponde a tudo que é contrátil, receptivo e conservador, ao passo que o yang implica tudo o que é expansivo, agressivo e exigente. Outras associações incluem, por exemplo:*
> *Yin Yang*
> *Terra Céu*
> *Lua Sol*

Noite Dia
Inverno Verão
Umidade Secura
Frescor Calidez
Interior Superfície"
(Capra, 1982, p.33)

O equilíbrio dinâmico entre yin e yang, simboliza o que é "bom" e o desequilíbrio entre yin e yang, simboliza o que é mauou nocivo ainda, o yin simboliza o feminino e o yang simboliza o masculino. Sendo que, todas as pessoas, passam por fases yin e yang.

Como afirma Capra (1982),

"Em virtude dessa predisposição patriarcal, a frequente associação do yin com passividade e do yang com atividade é particularmente perigosa. Em nossa cultura, as mulheres têm sido tradicionalmente retratadas como passivas e receptivas, e os homens, como ativos e criativos. Essas imagens remontam à teoria da sexualidade de Aristóteles, e têm sido usadas ao longo dos séculos como explicação científica para manter as mulheres num papel subordinado, subserviente em relação aos homens. A associação do yin com passividade e do yang com atividade parece ser ainda uma outra expressão de estereótipos patriarcais, uma moderna interpretação ocidental que está longe de refletir o significado original dos termos chineses". (Capra, 1982, p. 34)

Uma das mais importantes descobertas, foi o reconhecimento de que o constante fluxo de transformação e mudança, não ocorre como consequência de alguma força, mas como uma tendência natural, inata em todas as coisas e situações.

"Segundo Capra (1982), existem duas espécies de atividade: uma, em harmonia com a natureza e outra, contrária ao fluxo natural das coisa."

Como afirma Capra (1982),

"Em vista das imagens originais associadas aos dois pólos arquetípicos, diríamos que yin pode ser interpretado como correspondente à atividade receptiva, consolidadora, cooperativa; e o yang à atividade agressiva, expansiva e competitiva. A ação do yin tem conciência do meio ambiente, a ação yang está consciente do eu" (Capra, 1982, p.35)

Esses dois tipos de consciência, "eco-ação" e "ego-ação", são propriedades características da mente humana, consequentemente denominados "processo intuitivo" e "processo racional".

Como afirma Capra (1982),

"O racional e o intuitivo são modos complementares de funcionamento da mente humana.

O pensamento racional é linear, concentrado, analítico. Pertence ao domínio do intelecto, cuja função é discriminar, medir e classificar. Assim, o conhecimento racional tende a ser fragmentado. O conhecimento intuitivo, por outro lado, baseia-se numa

experiência direta, não intelectual, da realidade, em decorrência de um estado ampliado de percepção consciente. Tende a ser sintetizador, holístico e não-linear. Daí ser evidente que o conhecimento racional é suscetível de gerar atividade egocêntrica, ou yang, ao passo que a sabedoria intuitiva constitui a base da atividade ecológica, ou yin. É esta, pois, a estrutura conceitual para nossa exploração de valores e atitudes culturais. Para os nossos propósitos, serão sumamente úteis as seguintes associações de yin e yang:

Yin	*Yang*
Feminino	*Masculino*
Contrátil	*Expansivo*
Conservador	*Exigente*
Receptivo	*Agressivo*
Cooperativo	*Competitivo*
Intuitivo	*Racional*
Sintético	*Analítico"*

(Capra, 1982, p.35,36)

Embora essa interpretação de Capra em relação a yin e yang com os tipos de consciência, não faça parte da terminologia chinesa original, ela parece ser uma extensão natural das antigas imagens.

Ao analizarmos o quadro yin e yang, poderemos observar que nossa sociedade comporta-se sistematicamente em yang e consequentemente desfavorecendo Yin. Portanto, há um profundo desequilíbrio cultural, já que yang prevalece sobre ying. E este desequilíbrio, poderá nos acarretar uma série de consequências.

Como afirma Capra (1982),
"Ela ameaça a saúde dos indivíduos, da sociedade e dos ecossistemas de que somos parte integrante. (Capra, 1982,p.36)

Essa valorização "yang", é decorrente de um desequilíbrio do sistema de valores.

"Segundo Capra (1982), o cientificismo impregna nosso sistema educacional e todas as outras instituições sociais e políticas. O conhecimento científico e frequentemente considerado a única espécie aceitável de conhecimento, geralmente não reconhecemos um conhecimento intuitivo ou consciência intuitiva. Sendo que os dois conhecimentos poderão expressar seus valores, um tão seguro quanto o outro."

Não nos basta o pensamento racional, não somos somente mentes racionais, há a necessidade de "pensarmos" com a totalidade do corpo.

Essa é a forma inteligente de usarmos o "corpo", como agentes do conhecimento.

Afirma Capra (1982),
"Hoje, está ficando cada vez mais evidente que a excessiva ênfase no método científico e no pensamento racional, analítico, levou a atitudes profundamente antiecológicas. Na verdade, a compreensão dos ecossistemas é dificultada pela própria natureza da mente racional. O pensamento racional é linear, ao passo que a consciência ecológica decorre de uma intuição de sistemas não lineares. "(Capra, 1982, p.38)

Poderemos exemplificar:

"Segundo Capra (1982), os índios americanos, possuidores de sabedoria intuitiva, características das culturas tradicionais, não-letradas, organizaram-se em uma consciência altamente refinada do meio ambiente. Enquanto que o cultivo da sabedoria intuitiva, negligencia-se em nossa cultura, podendo relacionar- se com nosso processo de evolução, decorrente de uma crescente separação entre os aspectos biológicos e culturais da natureza humana.

Por um lado o poder intelectual, o conhecimento científico e as qualificações tecnológicas, por outro, a sabedoria, a espiritualidade e a ética".

Predominantemente yang em detrimento do yin, assim comporta-se nossa sociedade, num incessante desenvolvimento racional e intelectual.

Essa visível "evolução unilateral", é responsável pelo desequilíbrio harmônico entre yin e yang, enquanto que, na verdade o que buscamos é o equilíbrio dinâmico entre yin e yang.

> *Afirma Capra (1982),*
> *"Em nossa civilização, modificamos a tal ponto nosso meio ambiente durante essa evolução cultural que perdemos o contato com nossa base biológica e ecológica mais do que qualquer outra cultura e qualquer outra civilização no passado." Capra, 1982, p.39)*
> *Ainda, afirma Capra (1982),*
> *"São esses os resultados da exagerada ênfase dada ao nosso lado yang, ou masculino — conhecimento racional, análise, expansão — e da negligência a que ficou sujeito o nosso lado yin, ou feminino — sabedoria intuitiva,*

síntese e consciência ecológica". (Capra, 1982, p. 39,40)

Não seria-nos assustador, pensarmos que poderemos estar nos aproximando de um extremo do "yang". Enquanto "yin", passam a ter outros valores em nossa sociedade. E ainda, que consequências este desequilíbrio, podería-nos acarretar, já que é visível essa diferença desarmônica e consequentemente desastrosa à saúde do indivíduo, da sociedade e dos ecosistemas.

Afirma Capra (1982),

"A terminologia yin/yang é especialmente útil na análise do desequilíbrio cultural que adota um amplo ponto de vista ecológico, um ponto de vista que também poderia ser chamado de concepção sistêmica, no sentido da teoria geral dos sistemas. Essa teoria considera o mundo em função da inter-relação e interdependência de todos os fenômenos; nessa estrutura, chama-se sistema a um todo integrado cujas propriedades não podem ser reduzidas às de suas partes. Organismos vivos, sociedades e ecossistemas são sistemas. É fascinante perceber que a antiga idéia chinesa do yin e do yang está relacionada com uma propriedade essencial dos sistemas naturais que só recentemente começou a ser estudada pela ciência ocidental". (Capra, 1982, p.40)

"Segundo Capra (1982), torna-se agora evidente a relação entre a moderna teoria geral dos sistemas e o antigo pensamento chinês. Os sábios chineses parecem ter reconhecido a polaridade básica característica dos sistemas vivos: a auto- afirmação e a integração.

> *Como afirma Capra (1982),*
> *"A auta- afirmação é conseguida através do comportamento yang: exigente, agressivo, competitivo, expansivo, e- no tocante ao comportameto humano- através do pensamento linear, analítico. A integração é proporcionada pelo comportamento yin: receptivo, cooperativo, intuitivo e consciente do meio ambiente. As tendências yin e yang, integrativas e auto- afirmativas, são ambas necessárias à obtenção de relações sociais e ecológicas harmoniosas."(Capra, 1982,p.41).*

O comportamento yang agressivo, competitivo-se fosse único, tornaria a vida impossível. Como exemplifica Capra:

"Segundo Capra (1982), mesmo os indivídos mais ambiciosos, mais orientados para a realização de determinadas metas, necessitam de apoio compreensivo, contato humano, e de momentos de espontaneidade e descontração. Normalmente, quem satisfaz essa necessidade yin, integrativa, são as mulheres, e como têm um status inferior, quem as desempenha recebe salários inferiores."

Contudo, torna- se evidente, que para a sobrevivência da natureza humana há um processo de interdependência entre os elementos yin e yang.

Segundo Capra (1982), podemos ver que nossa cultura promoveu e recompensou sistematicamente os elementos yang, masculinos ou

auto-afirmativos da natureza humana, e desprezou os aspectos yin, femininos ou intuitivos.

Hoje, porém, já existem movimentos de cidadãos que se organizam em torno dessas questões sociais e ambientais, gerando o início de um grande processo evolutivo.

> *Como afirma Capra (1982),*
> *"O momento decisivo que estamos prestes a atingir marca, entre muitas outras coisas, uma inversão na flutuação entre o yin e o yang. Como diz o texto chinês: O yang, tendo atingido seu clímax, retira- se em favor do yin."(Capra, 1982, p. 42)*

"Segundo Capra (1982), o universo não é mais uma máquina, composta de uma profusão de objetos distintos, e sim um todo harmonioso e indivisível, uma rede de relações dinâmicas que incluem o observador humano e sua consciência de um modo essencial"

O "caminho" se dará na busca pelo equilíbrio através de uma conscientização.

Talvez haja uma certa dificuldade, em compreendermos o verdadeiro sentido dessa atividade contínua de fluxo e mudança abrangendo todos os fenômenos naturais, do universo, e são, pois, intrinsecamente dinâmicos.

Essa inter- relação e interdependência de todos os fenômenos ou a atividade "yin e yang", revela-nos a complexidade em conscientizarmo-nos desse "todo" harmonioso e indivisível.

E ainda, nos mostra as tendências do comportamto yin e as tendências do comportamto yang, possibilitando-nos buscar novos enfoques de totalidade, sem negar a nossa realidade.

> *Afirma Capra (1982),*
> *"As tendências yin e yang, integrativas, e auto-afirmativas, são ambas*

necessárias à obtenção de relações sociais e ecológicas harmoniosas" (Capra, 1982, p. 41).

Segundo Capra (1982), a auto-afirmação excessiva manifesta-se como poder, controle e dominação de outros pela força."

Como tendência do comportamento yang, podemos exemplificar:

"Segundo Capra (1982), duas importantes forças yang, o poder político e o poder econônico, são exercidos, por uma classe organizada dominante. Essas duas forças, sem dúvida, são as que mais carecem, e as que mais desprezam a atividade yin: receptivo, cooperativo, intuitivo e consciente do meio ambiente."

Outros exemplos de tendências do comportamento yang:

"Segundo Capra (1982), as hierarquias sociais são mantidas de acordo com orientações racistas e sexistas, e a violação tornou-se uma metáfora central de nossa cultura-violação de mulheres, de grupos minoritários e da própria terra."

É evidente a excessiva ênfase do comportamento yang: exigente, agressivo, competitivo, expansivo, racional e ánalítico.

"Segundo Capra (1982), nossa ciência e nossa tecnologia baseiam-se na crença seiscentista de que uma compreensão da natureza implica sua dominação pelo homem, e decorrente, dessa atitude produzimos uma tecnologia em que o habitat natural, orgânico, de seres humanos complexos é substituído por um meio ambiente simplificado, sintético e pré-fabricado".

Tecnologia, visando o controle, a produção em massa e a padronização, e a maior parte do tempo, está sujeita, a uma administração centralizada que busca a ilusão de um crescimento ilimitado. Mostra-nos então, claramente, outra excessiva ênfase das tendências do comportamto "yang", caracterizados pelo comportamento de dominação, controle, produção e padronização.

> *Como afirma Capra (1982),*
> *"Assim, a tendência auto- afirmativa continua crescendo, e, com ela, a exigência de submissão,que não é o complemento da auto-afirmação, mas o reverso desse fenômeno."*

Para compreendermos melhor esta afirmação, exemplificaremos:

"Segundo Capra (1982), enquanto o comportamento auto-afirmativo é apresentado como o ideal para os homens, espera-se das mulheres o comportamento submisso, mas também se espera esse comportamento submisso dos empregados e executivos, de quem se exige que neguem suas identidades individuais e adotem a identidade e os padrões de comportamento do grupo."

Essas tendências de comportamento yang, originaram-se da nossa cultura pratriarcal, onde tradicionalmente as mulheres, em nossa cultura têm sido retratadas como possivas e receptivas, e os homens como ativos e criativos.

> *Como afirma Capra (1982),*
> *"Situação semelhante existe em nosso sistema educacional, no qual a auto-afirmação é recompensada no que se refere ao comportamento competitivo mas é desencorajada quando se expressa em termos de idéias originais e questionamento da autoridade." (Capra,1982, p.41)*

Este processo é característico das tendências excessivas yang.

"Segundo Capra (1982), uma das principais manifestações da tendência auto-afirmativa em nossa sociedade, é a promoção do comportamento competitivo em detrimento da cooperação."

Esse comportamento excessivo yang, manifesta-se principalmete

no mundo dos negócios, combinou-se com a exploração dos recursos naturais afim de criar padrões de consumo competitivo. Contudo, revela-nos que as tendências do comportamento excessivo yang é predominante em nossa sociedade. As características do comportamento yang, estão presentes no indivíduo e suas relações. Não somente no poder político ou econômico, mas também presente no sistema educacional.

Vejamos algumas tendências do comportamento excessivo yang relacionado ao sistema educacional.

Ainda à promoção do comportamento competitivo. O esporte teria que oferecer saúde e no entanto atletas começam a usar doping, buscando um aumento de rendimento esportivo pela ação de drogas.

> *Como afirma Lorenzetti (1997),*
> *"É muito complicado traçar os limites em que uma substância ou prática deixa de ser utilizada convencionalmente e passa a integrar o rol dos recursos ergogênicos, influenciando o rendimento esportivo. Na realidade o principal problema ao se definir o doping, é o de se chegar a um consenso do que seja o aumento de rendimento esportivo pela ação de drogas." (Lorenzetti, 1997, p.2)*

Essa afirmação, sim, revela-nos o excessivo comportamento yang, onde o indivíduo usa seu corpo como objeto, meio, para alcançar seus objetivos ou resultados.

Ainda, nas mesmas perspectivas, da tendência excessiva yang, poderemos observar a incessante busca pela fama e dinheiro, ou, as conquistas pelas vitórias a qualquer preço. E muitas vezes este preço significa a mutilação do próprio corpo.

> *Como afirma Williams, (1998),*
> *"Como tantas outras atividades humanas, a prática do desporto pode ter consequências positivas ou negativas. O seu resultado será sempre reflexo das condições em que se pratica" (Williams, 1998, p.8)*

O indivíduo que se submete a alcançar seus objetivos a qualquer preço, seja por fama e/ou dinheiro, conseqüentemente é muito provável que este mesmo indivíduo não esteja se importando se seu treinamento esportivo é adequado às suas próprias condições e capacidades físicas, ainda o indivíduo que visa alcançar resultados, numa incessante busca pela vitória, com certeza, não se conscientizará da importância da prevenção das lesões desportivas.

Mais uma vez, decorrente das tendências excessivas yang, o corpo sendo usado como instrumento, como corpo-objeto, um corpo sem consciência, sem disciplina, que desconhece os verdadeiros valores da natureza humana.

Outro importante acontecimento relacionado às tendências excessivas de yang, foram as correntes do "modismo", ou seja, o surgimento de vários estilos diferentes de atividade física, usando os mais diversos tipos de materiais ou auxílio. Nem sempre essa atividade diferenciada, preserva-nos, ou ainda distante à oferecer-nos corpos saudáveis. Mas o "modismo" é "Marketing", e o marketing bem feito, é a alma do negócio. Assim, atraindo muitas pessoas, essas conseqüentemente não conscientes de seus próprios corpos e muito menos consciente ainda, desse processo chamado "Modismo". E o que é pior, é que muitas vezes, o "educador" que faz parte desse processo chamado "modismo", tem uma boa formação e é consciente das consequências de seus próprios atos. Mas, por algum motivo específico ele ignora os fatos.

E por um outro lado, temos o "educador", que não possui uma boa formação profissional, ele segue as correntes do "Modismo", sem ter consciência das consequências de seus atos. Ambos, poderão vir a sofrer as consequências do comportamento yang.

As tendências do comportamento yang, mostra-nos pessoas não-conscientes seguindo um "modismo" e mostra-nos também "profissionais" conscientes e não-conscientes, agindo com a mesma incoerência.

"Segundo Louise Hay, (1984), somos todos 100 por cento responsáveis por nossas experiências, cada pensamento que temos está criando nosso futuro, e, o ponto do poder está sempre no momento presente, por tanto preste atenção no que está escolhendo pensar, acreditar e fazer neste instante".

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intenção em expor as tendências do comportamento yang, não é com o objetivo de nos condenar, mas de possibilitar-nos "iniciar" num processo de conscientização.

Essa conscientização baseia-se num processo de maior reflexão, crítica e discriminação. Necessita-se analisar e repensar essas tendências de comportamentos.

Buscamos nos interagir com a atividade yin e yang, somos concientes da necessidade do equilíbrio dinâmico entre essas duas forças, e da extrema importância da conscientização do universo em função da inter-relação e interdependência, de todos os fenômenos da natureza.

Esses fenômenos podem ser tanto de natureza física, quanto psicológica e social, esses fenômenos, inter-relacionam-se, fazendo parte de um todo harmonioso e indivisível.

Os elementos yin/yang se relacionam um com o outro, e são dependentes um do outro.

Portanto, as tendências do comportamento yin, tanto quanto as tendências do comportamento yang são necessárias para a sobrevivência da natureza humana. Mas a excessiva ênfase dada no comportamento yin, tanto como a excessiva ênfase dada no comportamento yang, ambas comprometem a saúde do indivíduo, da sociedade e do ecossistema.

Podemos através da concepção chinesa, conscientizar-nos desse "todo" harmonioso e indivisível, mas na importante missão de transmitirmos a verdadeira "consciência" de um modo essencial. Cabe-nos como profissionais e educadores, a busca dessa "consciência" analizarmos essas tendências de comportamentos que integram nossos sistemas e comprometem a harmonia do Universo de que somos parte integrante.

Com a valorização das tendências excessivas de yang em nossa sociedade e conscientes das conseqüências dessa excessiva ênfase em yang, cabe-nos, "questionar" essa atual situação. Mas, como educador,

cabe-nos uma reflexão, uma crítica, uma discriminação e uma fundamental "conscientização".

"Segundo Louise Hay (1984), nossas crenças, criarão nossas experiências e o que acreditarmos, se tornará uma verdade".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Capra, F. (1982). **O ponto de mutação.** São Paulo: Cultrix.

Hay, L. L. (1984). **Você pode curar sua vida.** São Paulo: Nova Cultural.

Hirsch, S. (1995). **Manual do herói.** São Paulo: Martins Fontes.

Lorenzetti, M. (1997). **Esteróides anabólico-androgênicos no esporte.** São Paulo: Trabalho de monografia, da Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte.

Williams, J. P. R. (1988). **Lesões desportivas.** Lisboa: Livros Horizonte.

BIBLIOGRAFIA

Bertherat, T. (1986). **As estações do corpo.** São Paulo: Martins Fontes.

Bertherat, T. (1986). **O correio do corpo.** São Paulo: Martins Fontes.

Capra, F. (1982). **O ponto de mutação.** São Paulo: Cultrix.

Hay, L. L. (1984). **Você pode curar sua vida.** São Paulo: Nova Cultural.

Hirsch, S. (1995). **Manual do herói.** São Paulo: Martins Fontes.

Lorenzetti, M. (1997). **Esteróides anabólico-androgênicos no esporte.** São Paulo: Trabalho de monografia, da Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte.

Yamamura, Y. (1993). **A arte de inserir.** São Paulo: Roca.

Williams, J. P. R. (1988). **Lesões desportivas.** Lisboa: Livros Horizonte.