

Até bem pouco tempo, definir a saúde era uma questão de enquadrar os sujeitos dentro de padrões pré-estabelecidos, tal qual máquinas de funcionamento linear e unidimensional. Apesar desta concepção ainda predominar nas práticas de médicos, fisioterapeutas, educadores físicos e outros profissionais da área, têm-se discutido intensamente sobre a idéia de saúde, buscando-se um conceito mais amplo. No sentido de construir um conceito de saúde que abarque as múltiplas dimensões do viver, utilizaremos o conceito de ‘Saúde Integral’, a partir dos estudos do físico Amit Goswami, que servirá como base para as práticas propostas neste trabalho. Ao adotar como paradigma a ‘Ciência dentro do Primado da Consciência’, podemos unir conceitos da medicina convencional e alternativa, cada uma com seu significado e aplicação, permitindo que enxerguemos os benefícios de práticas para a saúde não apenas do corpo físico como também do que chamamos de corpos sutis. Em nossa abordagem, tomamos o devido cuidado para não diminuir em importância nenhuma das técnicas já existentes. Os resultados preliminares deste estudo apontam a existência de práticas que já utilizam conceitos das ‘medicinas do corpo vital’ para sua fundamentação, tais como: *Taichi Chuan*, *Yoga*, *Aikidô*, entre outras. Iniciamos assim uma proposta que busca inserir nas práticas corporais os benefícios da consciência sobre o ‘corpo de energia’, através da criação de um modelo de aplicabilidade do conceito de ‘saúde vital’ nestas outras práticas. Como considerações preliminares, podemos apontar que práticas em ‘saúde vital’ podem ser um meio eficaz de superar as antigas dicotomias entre corpo e mente ainda existentes no ensino da Educação Física, pois concebem sua atuação e benefícios em uma visão integral de saúde.