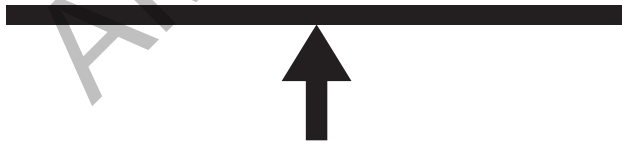


Melhore sua técnica,
evite o *BURNOUT* e
cresça com a nova
CIÊNCIA DO SUCESSO

AUGE DO DESEMPENHO



↑ BRAD STULBERG ↑ STEVE MAGNESS



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2022

SUMÁRIO

| | |
|---|---|
| PREFÁCIO: É POSSÍVEL TER UM AUGUE DE DESEMPENHO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL? | 1 |
| INTRODUÇÃO: GRANDES EXPECTATIVAS | 9 |

SEÇÃO 1: A EQUAÇÃO DO CRESCIMENTO

| | |
|--|----|
| 1: O Segredo do Sucesso Sustentável | 27 |
| 2: Repensando o Estresse | 41 |
| 3: Estresse-se | 53 |
| 4: O Paradoxo do Descanso | 77 |
| 5: Descanse como os melhores | 97 |

SEÇÃO 2: PREPARAÇÃO

| | |
|---|-----|
| 6: Otimize sua rotina | 127 |
| 7: Seja Minimalista para ser maximalista | 143 |

SEÇÃO 3: PROPÓSITO

| | |
|--|-----|
| 8: Transcenda o seu “Eu” | 161 |
| 9: Desenvolva seu propósito | 185 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| CONCLUSÃO | 195 |
| BIBLIOGRAFIA E FONTES | 207 |
| ÍNDICE | 221 |

SEÇÃO 1



A EQUAÇÃO DO CRESCIMENTO

AMOSTRA



AMOSTRA

1

O SEGREDO DO SUCESSO SUSTENTÁVEL

Pense por um momento o que é preciso para fortalecer músculos, como os seus bíceps. Se você tentar levantar pesos que sejam pesados demais, provavelmente não passará de uma repetição. E mesmo que consiga, é possível que se machuque. Por outro lado, erga um peso leve demais e não verá muito resultado, talvez nenhum; seus bíceps não crescerão. É necessário descobrir o peso perfeito: uma quantidade que você consiga dar conta, mas que o deixará cansado e fatigado — mas não lesionado — quando tiver terminado o exercício. Ainda assim, descobrir esse peso ideal é só metade da luta. Se levantar peso todos os dias, várias

vezes por dia, sem descansar muito entre as séries, é quase certo que se esgotará. Mas se quase nunca for à academia e deixar de forçar seus limites com regularidade, também não ficará mais forte. A

chave para fortalecer seus bíceps — e, como veremos, qualquer músculo, seja ele físico, cognitivo ou emocional — é equilibrar a quantidade certa de estresse com a quantidade certa de descanso. Estresse + descanso = crescimento. Essa equação é verdadeira, independentemente do que você esteja tentando desenvolver.

Estresse + descanso = crescimento.

*Essa equação é verdadeira,
independentemente do que você
esteja tentando desenvolver.*

PERIODIZAÇÃO

No mundo da ciência dos exercícios, esse ciclo de estresse e descanso costuma ser chamado de periodização. O estresse — e não estamos falando de brigar com seu cônjuge ou chefe, mas de algum tipo de estímulo, como erguer um peso pesado — desafia o corpo, em alguns casos levando-o quase à falha. Esse processo costuma ser seguido por uma leve queda no funcionamento — pense em como seus braços ficam inutilizados após uma sessão de levantamento de peso. Porém, se após um período de estresse você der ao seu corpo um tempo para descansar e se recuperar, ele se adapta e fica mais forte, permitindo que você exija um pouco mais dele no futuro. Com o tempo, esse ciclo parece o seguinte:

1. Isole o músculo ou a capacidade que deseja desenvolver
2. Estresse-o
3. Descanse e se recupere, permitindo que a adaptação ocorra
4. Repita — desta vez, estressando o músculo ou capacidade um pouco mais do que fez da última vez

Os atletas de ponta dominam esse ciclo. Em um nível mais básico, seu treinamento alterna entre dias pesados (por exemplo, séries até a beira da falha muscular e da exaustão total) e dias leves (por exemplo, correndo em ritmo lento). Os melhores atletas também priorizam a recuperação, o tempo no sofá ou na cama, tanto quanto priorizam o tempo na pista ou na academia. Em um nível mais amplo, os grandes atletas costumam seguir um mês de treinamento pesado com uma semana mais leve. Eles projetam intencionalmente suas temporadas para terem apenas alguns eventos de pico, seguidos por períodos de recuperação física e psicológica. Os dias, semanas, meses, anos e carreiras inteiras dos grandes atletas representam altos e baixos contínuos de estresse e descanso. Aqueles que não conseguem encontrar o equilíbrio certo sofrem lesões ou esgotamento (muito estresse, pouco descanso) ou ficam complacentes e entram em platô (pouco estresse, muito descanso). Por outro lado, aqueles que encontram o equilíbrio certo viram campeões para toda a vida.

DESEMPENHO SUSTENTÁVEL

Quando Deena Kastor se formou na Universidade do Arkansas em 1996, ela era uma boa corredora universitária que nunca havia conquistado uma grande vitória. Havia recebido várias premiações norte-americanas e subido em vários pódios, mas o campeonato nacional universitário sempre ficou a um passo — alguns segundos, para ser preciso — de distância. Isso não impediu que Kastor tivesse se dedicado totalmente às corridas. Após a formatura, ela entrou em contato com o técnico lendário Joe Vigil e o seguiu até a cidade de Alamosa, no Colorado, onde o ar tem pouco oxigênio, e então até Mammoth Lakes, na Califórnia. Lá, treinando a 2.750m acima do nível do mar, Kastor trabalhou e atingiu um nível muito além do que seu sucesso universitário poderia prever.

Uma olhada no diário de treinos de Kastor durante seu auge e uma palavra vem à mente: extraordinário. Uma corrida de 24 milhas a 2.150m de altitude; repetições de milhas a velocidades que para muitas pessoas seriam equivalentes a 100m livres; e o seu favorito, 4 por 2 milhas a um ritmo destruidor de pulmões de 5 minutos por milha, tudo na trilha mais alta de Mammoth Lakes. Esses exercícios heroicos eram apenas uma pequena parte de todas as corridas de Kastor. Ao final de cada semana, no canto inferior direito de seu diário de treinos, ela circulava o “total de milhas percorridas”. O número quase sempre ficava entre 110 e 140. Embora isso possa parecer extraordinário, para Kastor isso era muito normal. Como resultado, ela atingiu os níveis mais altos do sucesso atlético.

Deena Kastor é, sem dúvida, o nome mais associado às corridas femininas nos Estados Unidos, e por um bom motivo. Ela recebeu uma medalha olímpica de bronze na maratona e se destacou em várias corridas nacionais importantes. É dona do recorde norte-americano da maratona, cumprindo os 42km em apenas 2 horas e 19 minutos, um ritmo de 5 minutos e 20 segundos a cada 1,6km. Imagine correr 1,6km nessa velocidade, e depois repetir isso 26 vezes seguidas. Talvez mais difícil ainda de entender seja a maratona de 2 horas e 27 minutos (um ritmo de 5 minutos e 40 segundos a cada 1,6km) que ela completou aos 42 anos. É isso mesmo, Kastor continua correndo incrivelmente rápido quando já deveria

estar no final de sua carreira esportiva. E embora possa perder uma ou outra corrida para alguém dez ou vinte anos mais nova, ela lidera o pelotão de maneira consistente, competindo e muitas vezes vencendo mulheres jovens o bastante para serem suas filhas.

Pergunte a Kastor como ela conseguiu manter esse nível de desempenho e você receberá uma aula de periodização. Embora seja rápida em mencionar o trabalho com afinco que realiza, ela menciona com a mesma rapidez o descanso que vem em seguida. “As grandes alturas que conquistei nos últimos anos vieram de fora do ambiente de treinos e de como eu escolho me recuperar”, disse à revista *Competitor* em 2009. “Durante um exercício, rompemos os tecidos e realmente estressamos nosso corpo. É como tratamos a nós mesmos entre os treinos que obtemos nossos ganhos e adquirimos a força para atacar o próximo.”

Kastor percebeu cedo que simplesmente trabalhar com afinco não bastaria. Ela chega até a chamar os treinos de parte fácil. O que faz com que se destaque, a mágica para correr tão rápido e tão longe por 25 anos, é

O estresse exige descanso, e o descanso sustenta o estresse.

como ela se recupera: as 10 a 12 horas que dorme todas as noites; sua postura meticulosa quanto à dieta; suas sessões semanais de massagem e alongamento.

Ou seja, tudo o que faz quando não está treinando é que permite a realização do que faz nos treinos. O estresse exige descanso, e o descanso sustenta o estresse. Kastor dominou esses fatores e entende quanto estresse consegue tolerar e de quanto descanso precisa. Por isso, o resultado — uma vida de crescimento e excelência — não é tão surpreendente.

TUDO DE BOM SEGUE O ESTRESSE E O DESCANSO

Kastor com certeza é única, mas sua história encontra ecos na pesquisa de Stephen Seiler. Em 1996, logo após terminar seu doutorado em fisiologia nos Estados Unidos, Seiler se mudou para a Noruega. Quando chegou,

percebeu algo que o deixou pasmo: durante corridas de cross-training, grandes esquiadores de cross-country paravam antes dos morros e começavam lentamente a subir *andando*. Seiler não entendia. Por que alguns dos melhores atletas fundistas do planeta treinavam tão leve?

Ele encontrou o técnico da seleção de esqui cross-country da Noruega, Inge Bråten, o homem por trás de lendas como Bjørn Dæhlie, oito vezes medalhista de ouro, e o perguntou se ele podia imaginar os atletas lentamente subindo os morros em seus treinos e, se não, como poderia explicar o que acontecia. Bråten simplesmente disse a Seiler que os esquiadores que ele viu andando tinham treinado pesado recentemente, então precisavam treinar leve.

Ao ouvir isso, Seiler se lembrou de um artigo que havia lido, afirmando que os corredores quenianos passavam a maior parte do seu treino correndo a passo de tartaruga. Quando revisitou a pesquisa, viu também que mencionava que os quenianos alternavam dias muito pesados e outros muito leves. Nesse momento, percebeu que os melhores atletas de verão e de inverno do mundo pareciam treinar de forma muito semelhante. Como qualquer bom cientista, ele decidiu testar sua hipótese.

Seiler investigou o treinamento de atletas de ponta em diversos esportes de resistência, incluindo corrida, esqui, natação e ciclismo. Ele descobriu que, não importa o esporte ou a nacionalidade, os treinamentos seguiam mais ou menos a mesma distribuição. Os melhores atletas do mundo não estavam seguindo um modelo “sem dor, sem ganho”, nem estavam fazendo o que as revistas de exercícios chamavam de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) ou “exercícios do dia” aleatórios. Na verdade, eles alternavam sistematicamente entre períodos de trabalho muito intenso e de treinos leves e recuperação, mesmo que isso significasse *andar* morro acima. A progressão e o desenvolvimento constantes dos competidores de ponta, observou Seiler, era um exercício de estresse e descanso.

DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL E CRIATIVO

Mais ou menos na época em que Seiler estava explorando os pontos comuns entre os maiores atletas de resistência do mundo, outro pesquisador explorava os pontos comuns entre as pessoas de maior desempenho criativo e intelectual do mundo. Esse pesquisador era o Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, pioneiro no campo da psicologia positiva e conhecido por suas ideias sobre felicidade, significado e desempenho ideal. Se você já ouviu o termo “fluxo” — um estado de estar totalmente absorvido em uma atividade, com foco inabalável, completamente inspirado — isso é obra de Csikszentmihalyi.

Menos conhecido do que sua obra sobre o fluxo, mas igualmente profundo, é seu estudo sobre criatividade. Durante 50 anos, Csikszentmihalyi realizou centenas de entrevistas com gênios que mudaram suas áreas em diversos domínios. Falou com inventores revolucionários, artistas inovadores, cientistas vencedores do Nobel e escritores vencedores do Pulitzer.

As mentes mais brilhantes passavam seu tempo buscando uma atividade com intensidade feroz ou se dedicando completamente à restauração e recuperação.

Assim como Seiler descobriu que atletas fundistas de ponta migravam para um estilo semelhante de trabalho, Csikszentmihalyi constatou que o mesmo ocorria com gênios criativos: as mentes mais brilhantes passavam seu tempo buscando uma atividade com intensidade feroz ou se dedicando completamente

à restauração e recuperação. Csikszentmihalyi descobriu que essa abordagem não apenas evita o burnout criativo e a fadiga cognitiva, mas também alimenta ideias e descobertas revolucionárias (exploraremos melhor por que isso acontece no Capítulo 4). Csikszentmihalyi documentou um processo comum a quase todos os grandes ícones intelectuais e criativos, independentemente de sua área:

1. Imersão: envolvimento total com sua obra, com foco profundo e incessante

Práticas de Desempenho

- Alterne entre ciclos de estresse e descanso em suas atividades mais importantes.
- Inclua pausas curtas ao longo do trabalho durante o dia.
- Agende estrategicamente seus “dias de folga”, finais de semana prolongados e férias para que sigam períodos de estresse elevado.
- Determine quando seu trabalho começa a piorar com regularidade. Quando encontrar esse ponto, inclua uma pausa de recuperação logo antes disso.

2. Incubação: um período de descanso e recuperação quando nem pensa em seu trabalho
3. Insight: a ocorrência de momentos “a-ha” ou “eureka” — o surgimento de novas ideias e o crescimento de seu raciocínio

Parece familiar? A forma como pessoas de alto desempenho intelectual e criativo desenvolvem suas mentes reflete a forma como pessoas de alto desempenho físico desenvolvem seus corpos. Talvez isso ocorra porque nossos músculos e nossas mentes sejam mais semelhantes do que imaginamos. Assim como nossos músculos se esgotam e ficam sem energia, estamos prestes a constatar que o mesmo ocorre com nossas mentes.

A MENTE COMO MÚSCULO

Em meados da década de 1990, o Dr. Roy Baumeister, psicólogo social que trabalhava na Universidade de Case Western Reserve à época, revolucionou como imaginamos a mente e sua capacidade. Baumeister queria chegar à raiz das dificuldades do cotidiano, como por que nos sentimos mentalmente “cansados” após enfrentar um problema complexo. Ou, quando fazemos dieta, por que temos mais probabilidade de fraquejar à

noite, após resistir com diligência a alimentos gordurosos durante o dia todo. Em outras palavras, Baumeister estava interessado em entender como e por que nosso poder intelectual e nossa força de vontade ficam sem combustível.

Quando começou a investigar o problema, Baumeister não precisou das melhores e mais recentes tecnologias de imagens cerebrais. Bastaram alguns biscoitos e rabanetes.

Em um experimento bem projetado, Baumeister e seus colegas pediram a 67 adultos para entrarem em uma sala com cheiro de biscoitos de chocolate. Depois que os participantes se acomodaram, biscoitos frescos foram levados para a sala. Assim que as glândulas salivares de todos começaram a funcionar, as coisas ficaram interessantes. Enquanto metade dos participantes do estudo podiam comer os biscoitos, a outra metade era impedida de fazê-lo. Para piorar, os que não comia biscoitos recebiam rabanetes e eram informados de que podiam comê-los.

Como podemos imaginar, as pessoas que comiam biscoito não viam problemas na primeira parte do experimento. Como a maioria das pessoas em sua situação, gostavam de aproveitar. Quem comia rabanetes, por outro lado, tinha grandes dificuldades. “[As pessoas que comiam rabanetes] demonstravam grande interesse nos biscoitos, a ponto de observá-los com desejo e, em alguns casos, até mesmo pegar os biscoitos para cheirá-los”, registrou Baumeister. Resistir aos biscoitos não era uma tarefa fácil.

Isso não parece revolucionário. Quem não teria dificuldades para resistir a doces deliciosos? Porém as coisas ficavam mais interessantes na segunda parte do experimento, em que as pessoas que comiam rabanetes continuavam a sofrer. Depois que ambos os grupos terminavam de comer, era pedido a todos os participantes para resolverem um problema que parecia solucionável, mas não era. (Sim, era um experimento cruel, especialmente para quem ficava com os rabanetes.) Quem havia comido rabanetes resistia pouco mais de 8 minutos e fazia 19 tentativas de resolver o problema. Quem havia comido biscoitos, por outro lado, persistia por mais de 20 minutos e tentava resolver o problema 33 vezes. Por que tanta diferença? Porque as pessoas que comeram rabanetes tinham esgo-

tado seu músculo mental resistindo aos biscoitos, enquanto quem comeu biscoitos tinha o tanque de combustível psicológico cheio e, por isso, se esforçava mais para tentar resolver o problema.

Baumeister repetiu diversas variações desse estudo, e observou o mesmo resultado todas as vezes. Os participantes que eram induzidos a forçar seu músculo mental — seja para resistir a uma tentação, resolver um quebra-cabeças difícil ou tomar decisões difíceis — tinham desempenho pior em uma tarefa subsequente que também exigia energia mental, em comparação a participantes de um grupo de controle que tinha uma primeira tarefa fácil, como comer biscoitos frescos.

RESISTIR A BISCOITOS É UM JOGO PERIGOSO

Parece que temos um único reservatório de energia cerebral para todos os atos cognitivos e de autocontrole, mesmo que não tenham relação entre si. Quando se pede às pessoas para reprimir suas emoções sob pressão — por exemplo, não demonstrar frustração ou tristeza ao assistir a um filme trágico —, elas subsequentemente têm dificuldade em diversas tarefas não relacionadas, como resistir a alimentos tentadores ou guardar informações na memória de trabalho. O fenômeno não para por aí. Até mesmo desafios físicos (por exemplo, realizar o *wall sit* [sentar-se encostando contra a parede]) podem ser prejudicados quando esforçamos nosso músculo mental anteriormente. Pesquisas mostram que mesmo que o corpo esteja descansado, o desempenho físico de pessoas mentalmente fadigadas é prejudicado. Ou seja, os limites entre fadiga mental e física não são tão definidos quanto pensávamos.

Temos um único reservatório de energia cerebral para todos os atos cognitivos e de autocontrole, mesmo que não tenham relação entre si.

Em um estudo de nome inteligente, “Hungry for Love: The influence of self-regulation on infidelity” [Fome de Amor: A influência da autorregulação sobre a infidelidade, em tradução livre], 32 estudantes universitários em relacionamentos exclusivos interagem por sala de bate-papo com um interessado (isto é, um pesquisador incentivando) do sexo oposto. An-

tes da conversa, metade dos participantes do estudo era forçada a resistir a alimentos tentadores, enquanto a outra metade podia comer à vontade. Como se poderia esperar, quem era forçado a resistir aos alimentos tentadores tinha maior tendência a passar o número de telefone ou até mesmo aceitar um encontro com o interessado. Os autores do estudo concluíram: “O autocontrole enfraquecido pode ser uma causa potencial para os níveis de infidelidade que ocorrem nos relacionamentos românticos atuais.” Talvez seja melhor pensar duas vezes antes de incentivar o seu amor a fazer uma dieta. (Mas você provavelmente já sabia disso.)

UMA OLHADA NO SEU CÉREBRO CANSADO

Recentemente, pesquisadores começaram a estudar a noção de um músculo mental com tecnologias de imagem, em vez de biscoitos e rabanetes. Suas descobertas são muito intrigantes. Colocaram pessoas com músculos mentais esgotados em uma máquina de ressonância magnética funcional (tecnologia que permite aos pesquisadores ver a atividade interna do cérebro) e descobriram que o cérebro de pessoas cansadas age de forma peculiar. Quando lhes mostravam uma imagem tentadora, como um sanduíche suculento, ou pediam para resolverem um problema difícil, a atividade nas partes do cérebro associadas à resposta emocional (amígdala e córtex orbitofrontal) superava a atividade na parte do cérebro responsável pelo pensamento profundo e racional (córtex pré-frontal). Outros experimentos mostram que, após uma pessoa ser forçada a exercer o autocontrole, a atividade no córtex pré-frontal diminui de forma geral. Não é de se surpreender que, quando estamos mentalmente exaustos, temos dificuldade com problemas complexos e autocontrole, trocando-os por desenhos animados e biscoitos.

Práticas de Desempenho

- Lembre-se de que “estresse é estresse”: a fadiga em uma tarefa é passada para a próxima, mesmo que elas não sejam relacionadas.
- Encare apenas alguns desafios de cada vez. Caso contrário, você literalmente ficará sem energia.
- Ajuste seu ambiente para apoiar seus objetivos. Isso, em específico, é importante em momentos que você sabe que estará esgotado. É incrível o quanto o ambiente afeta nosso comportamento, especialmente quando estamos fatigados.

Assim como, após levantar pesos até o ponto da fadiga, nossos braços não funcionam muito bem, após usar a mente até o ponto da fadiga — seja resistindo à tentação, tomando decisões difíceis ou lidando com tarefas cognitivas desafiadoras — ela também não funcionará muito bem. Essa fadiga pode fazer com que comamos biscoitos, desistamos prematuramente de resolver um problema intelectual difícil ou de desafios físicos. No pior dos casos, poderíamos até trair o amor das nossas vidas.

A boa notícia é que, assim como o corpo, ao estressar a mente e permitir que ela se recupere, ela também fica mais forte. Cientistas descobriram que, quanto mais resistimos à tentação, pensamos profundamente ou nos concentramos com intensidade, melhores ficamos em fazer isso. Uma nova linha de pesquisa afirma que a força de vontade, em particular, não é tão limitada quanto os cientistas pensavam e sugere que, ao concluir com sucesso pequenas mudanças produtivas, podemos acumular força para concluir outras maiores no futuro. Seja como for, seja pelo resultado da força de vontade, da exaustão do ego ou outro mecanismo,

não podemos usar nossa mente de forma contínua (pelo menos não com eficiência) sem sentir fadiga em determinado momento. E não podemos encarar desafios psicológicos maiores sem construir nossa força primeiro com desafios menores. Tudo isso nos leva de volta ao começo: estresse + descanso = crescimento.

O RITMO DO ESTRESSE E DO DESCANSO

Nos próximos quatro capítulos, exploraremos mais detalhadamente cada componente (estresse e descanso) da equação do crescimento. Você aprenderá as melhores formas de estressar e descansar tanto os músculos físicos quanto psicológicos, para poder otimizar seu desempenho ao longo do dia, do mês, do ano e da vida. Mas, antes de chegarmos lá, para reforçar a verdade universal sobre o poder de alternar ciclos de estresse e descanso, contaremos a incrível história de alguém que usou a técnica para atingir o auge de sua mente e *também* de seu corpo.

Josh Waitzkin descobriu o xadrez no Washington Square Park de Nova York quando tinha 6 anos. Ele fora ao parque com a intenção de brincar no balanço, mas ao chegar foi cativado pelos jogos rápidos de xadrez que os adultos jogavam pelo caminho. O tabuleiro quadriculado e as peças que se moviam sobre ele eram um mundo em miniatura que Waitzkin logo adentraria e viria a dominar, um dia.

Seu domínio do xadrez não aconteceu de um dia para o outro, mas foi quase. Embora no início o jovem rapaz fosse apenas um novato para os frequentadores mais velhos, demorou pouco para que começasse a ganhar deles. Aos 8 anos, Waitzkin era uma força dominante, derrotando regularmente jogadores com 5 vezes a sua idade. Qualquer um que visse o show de Josh Waitzkin podia perceber seu talento e sua paixão pelo jogo. Os boatos correram e não demorou para que alguns dos grandes mestres do xadrez fizessem fila para serem seus técnicos e mentores.

Dos 9 anos em diante, Waitzkin tomou de assalto a cena de xadrez infantil dos EUA, vencendo vários campeonatos nacionais. Aos 13 anos, tornou-se um Mestre Nacional, um dos enxadristas mais jovens a receber esse prestigiado título. Quando fez 16 anos, Waitzkin havia se tornado um Mestre Internacional. No mesmo ano, foi coroado cocampeão júnior dos EUA, um feito particularmente impressionante porque a divisão inclui jogadores de até 21 anos. No ano seguinte, venceu sozinho o mesmo campeonato.

Na mesma época, a Paramount Pictures lançou o sucesso *Lances Inocentes*, que contava a história da ascensão de Waitzkin ao topo do xadrez. O filme mostra o que acontece quando um grande talento se combina a uma grande paixão e muito trabalho com afinco e bem pensado. Foi bom que Waitzkin não estivesse *muito* determinado a brincar no balanço do Washington Square Park, ou não teria se tornado uma superestrela internacional por suas conquistas no xadrez.

Porém, alguns anos depois, quando estava com 20 e poucos anos, como acontece com tantos outros jovens, os interesses de Waitzkin mudaram. Apaixonou-se pela meditação e pela filosofia oriental. Seus novos interesses levaram-no à arte marcial chinesa do tai chi. Embora tivesse sido atraído ao esporte e mergulhado nele por vontade própria, também ficou feliz em estar longe dos holofotes que acompanhavam seu estrelato no xadrez. Essa folga não duraria muito.

Assim como no xadrez, não demorou para que Waitzkin chegasse até o topo do mundo das artes marciais. Pela segunda vez na vida, correram os boatos sobre um jovem com grande talento e paixão. Ele atraiu o interesse e eventualmente o apoio e mentoria dos melhores mestres de tai chi do mundo. Venceu vários campeonatos nacionais em seus primeiros anos no esporte. Antes de chegar aos 30, Waitzkin era campeão mundial em empurrar as mãos com passo fixo e empurrar as mãos com passo em movimento, as principais formas competitivas do tai chi.