

Ponto de harmonia e encontro

Brasilienses se reúnem para prática do tai chi chuan na Asa Norte e garantem bem estar físico e mental, além de boas amizades

» EDIS HENRIQUE PERES

Os movimentos sincronizados, em ritmo e conexão com o próprio corpo, acumulam a energia e a dispersam. Os praticantes se movimentam na quadra de esporte, entre as entrequadras 104 e 105 Norte, enquanto os raios de Sol vencem as poucas nuvens e afastam a brisa fria da manhã da última terça-feira que marcou, de acordo com o registrado pelo Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), 16°C nos termômetros da capital federal. A Praça da Harmonia Universal é um patrimônio imaterial de Brasília desde 2007, mas sua história com o tai chi chuan começou muito antes, ainda em 1974. Atualmente, a praça é um ponto de encontro para praticantes da arte marcial para pessoas de diversas regiões administrativas que querem vivenciar a energia tranquila que exala do local.

Natural de Taiwan, o grão-mestre Moo Shong Woo chegou ao Brasil em 1961, onde passou por São Paulo e Minas Gerais, até, finalmente, vir para Brasília, em 1968. A iniciativa do tai chi chuan começaria entre as quadras da Asa Norte somente na década de 1970. Hoje, com 90 anos de idade, o mestre acompanha as aulas, mas outro professor costuma orientar os alunos. Woo explica que a prática do tai chi é considerada, também, uma meditação em movimento.

“Os ensinamentos são de fraternidade, saúde e paz, um cuidado com o bem-estar do corpo e da mente e um cultivo do intercâmbio de conhecimentos. Eu tenho conhecimento para ensinar ao outro, mas minha neta, bem mais nova, também tem muito a ensinar para mim. Esse intercâmbio é muito importante, porque nós não somos robôs, somos humanos, e essas relações são fundamentais”, destaca Woo.

Grão-Mestre Woo pontua que o tai chi é o resultado de uma série de conhecimentos que foram se acumulando ao longo de milhares de anos. “É uma sabedoria que foi sendo construída, por todos. É uma vitalidade não apenas para idosos, muitos jovens também precisam dessa prática, porque não se trata de cuidar somente do corpo, mas da mente. A praça é um local que junta todas as raças, todos juntos, de congregação porque somos todos irmãos”, avalia.

O mestre pondera que, atualmente, existem muitos medicamentos e tratamentos modernos, mas que esses não são os únicos meios para garantir a saúde de um paciente. “Ter uma boa relação com o outro, ficar ao ar livre, ver as pessoas que ama, tudo é bom para a saúde. É isso que a gente ensina”, frisa.

Mudança de vida

O primeiro contato de Victor Jiménez, 68, advogado e morador do Lago Sul, com o tai chi chuan foi em busca de qualidade de vida. “Em 2009, comecei a sentir os primeiros sintomas do Mal de Parkinson, mas, até então, nem conhecia a doença. Sentia muitas dores musculares do lado esquerdo do corpo. No entanto, fui receber um diagnóstico somente em 2013. E, em 2015, mais ou menos, em contato com um professor da universidade, ele me disse que o tai chi poderia ajudar na estabilidade postural dos pacientes de Parkinson. Estabeleci como meta que iria fotografar as aulas de tai chi sem tremer, e hoje, inclusive, tenho um canal no YouTube, o Viver ativo com Parkinson, onde falo sobre diversas questões. E sou eu também que sempre fotografo os eventos realizados na praça e cuido da postagem

ED ALVES/CB/D.A.Press



ED ALVES/CB/D.A.Press



Victor Jimenez, ao lado de Marcia Seroa: “O tai chi chuan mudou a minha vida”

dos vídeos e conteúdos dessas imagens”, detalha.

Victor se orgulha do equilíbrio que adquiriu com as aulas do tai chi. “Pratico todos os dias em casa ou aqui. O tai chi chuan mudou a minha vida”, confessa. Além dos benefícios que o advogado vivencia diariamente, na redução dos sintomas do Parkinson, ele destaca outro: “Ao longo desses anos foram se fortalecendo muitas amizades saudáveis devido ao nosso convívio aqui na praça, a gente vai se tornando amigos com o tempo”.

Diretora-presidente da Associação Being Tao e facilitadora do tai chi, Márcia Seroa da Motta ressalta que o espaço faz tanto sucesso devido ao acolhimento. “É uma arte que atende todos os públicos, do mais jovem ao mais velho, e que

trabalha nessa liberação de energia. Nos domingos, quando fazemos alguns cafés da manhã, por exemplo, tem gente que vem de muito longe simplesmente para estar aqui, neste espaço de harmonia, porque se sente diferente nesse lugar. O espaço aqui abre essa possibilidade de compartilhar ideias, todo mundo estar juntos, de ter essa energia que é muito particular daqui. Os moradores daqui da quadra sentem isso e as pessoas que vêm de outras regiões administrativas também. Muito disso, principalmente, devido a serenidade do mestre Woo”, pondera Márcia.

A facilitadora revela que ela ganhou muitas amizades ao longo do tempo que praticou tai chi. “Quando cheguei a Brasília me sentia deslocada.



Mestre Woo: “Tai chi chuan é um cuidado com o bem-estar do corpo e da mente e um cultivo do intercâmbio de conhecimentos”

Vim a trabalho para a cidade, e foi somente quando comecei a participar aqui que fui fazendo amizades. Tenho amigas de anos que já deixaram de frequentar a praça, hoje são professoras de tai chi em outros locais, e eu ainda mantenho contato com elas. Aqui é um ponto que realmente permite esse vínculo de amizade entre todos”, salienta.

Poeta e cineasta, Maria Maia, 62 anos e moradora da Asa Norte detalha a experiência com a arte marcial: “Quando você começa, pensa que é um movimento para energizar o seu corpo, depois pensa que estava errado e, na verdade, é para a sua mente, mas no final, descobre que é para o seu espírito”. Maria afirma que a praça, como o próprio nome sugere, consegue transmitir essa harmonia entre todos. “Por isso que se torna um poderoso local de encontro entre as pessoas, de união entre todos”, afirma.

Uma das amigas de Maria, Karen Smidt, 70, moradora da Asa Norte e advogada, garante: “Aqui praticamos realmente a fraternidade, a saúde e a paz”. Karen participa das aulas desde 2006, quando começou a passar próximo da praça onde eram realizadas as aulas e se interessou pela prática. Além do bem-estar, a arte marcial proporcionou amizades. Quando se encontrou com Maria, as duas se abraçaram e admitiram: “Quando a gente se abraça, é de coração para coração”.

53
ANOS
1969-2022
Educação Livre Educação

SINEPE/DF:
53 Anos de História

sinepe-df.org

Siga o SINEPE/DF e acompanhe tudo sobre a educação particular do Distrito Federal

f i y @SinepeDF

Sindicato dos Estabelecimentos Particulares de Ensino do Distrito Federal