



O mestre é uma grande referência de tai chi chuan no Brasil

50 anos da harmonia universal

» NAUM GILÓ

A Associação Being Tao (ABT) completa meio século de existência este ano. A entidade desempenha o trabalho de disseminar os conhecimentos do tai chi chuan e do chi kung, além de promover atividades culturais, tudo oferecido gratuitamente para a comunidade brasileira. Em homenagem ao Dia Mundial do Tai Chi Chuan e do Chi Kung (DMTCCK), celebrado amanhã, 27 de abril, a Câmara dos Deputados, por meio de requerimento da deputada Erika Kokay (PT), realizou uma solenidade no Plenário Ulysses Guimarães, com a presença do Mestre Woo, fundador da ABT e referência na prática do tai chi em todo o país.

Estiveram presentes no encontro outras personalidades que valorizam o trabalho generoso feito pelo mestre nos últimos 50 anos na Praça da Harmonia Universal (PHU), localizada na Entreequadra 104/105 da Asa Norte, onde são realizadas aulas e práticas diárias, gratuitas e abertas, de autocuidado como tai chi chuan, chi kung, meditação, energização solar e automassagem. Compareceram, ainda, o reverendo Monge Ademar Kyotoshi Sato, que foi regente do Templo Shin Budista de Brasília por mais de duas décadas.

Aristein Woo, médico e acupunturista da Secretaria de Saúde do Distrito Federal e filho do Mestre Woo, explica que a prática do tai chi chuan é feita habitualmente de pé, sem muito contato, embora ocorra em grupo. É coordenada com respiração suave e tranquila e com movimentos lentos, fatores que fazem com que o praticante replique os ritmos da natureza, como o balanço dos galhos das árvores causado pelo vento.

“Esses ritmos induzem à calma. A concentração no movimento também

desenvolve a capacidade de serenar a mente diante de uma vida tão cheia de estresse, preocupação e ansiedade. Muitas das doenças modernas são causadas ou afetadas pela ansiedade e pela reação extrema a esse estresse. Trabalhando esses fatores nós diminuimos a gravidade ou até a incidência dessas doenças na população em geral”, explica Aristein, que é referência técnica distrital em tai chi chuan na rede pública de saúde do DF. A socialização é outro benefício apontado pelo médico: “Ajuda na criação de uma rede de apoio”.

Aristein lembra de quando a família chegou à 105 Norte, em 1974. Mestre Woo nunca deixou de fazer suas práticas, que passaram a ser observadas pela vizinhança. “Era auge dos filmes de kung fu e as pessoas queriam lutar como o Bruce Lee, e ele foi ensinando a prática para elas, mas com foco maior na saúde. Desde o início, houve essa dedicação generosa na transmissão desse conhecimento. Nunca foi cobrado e sempre foi aceito qualquer tipo de pessoa”, recorda.

Marcos Trajano é gerente de práticas integrativas da Secretaria de Saúde. O médico observa que o tai chi integra o indivíduo no ponto de vista do corpo, da mente e do espírito. “Hoje, nós não comemoramos apenas o Dia Internacional do Tai Chi chuan e nem o Dia Internacional da Promoção da Saúde, mas também a dedicação honrosa do Mestre Woo e de sua família, que fizeram de suas vidas uma vida promotora de saúde”, celebra.

Ele conta que a prática tem benefícios tanto do ponto de vista físico, na prevenção e na reabilitação de doenças como artrite, artrose, deficiências e dores em geral, quanto no campo da saúde mental, como na ansiedade, na insônia, nas angústias e nos processos de depressão. “É, sem dúvida, uma prática completa,

Há meio século, Mestre Woo ensina gratuitamente os conhecimentos do tai chi chuan para os brasilienses. O taiwanês foi homenageado na Câmara dos Deputados

Fotos: Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Os médicos Aristein Woo e Marcos Trajano destacam a importância da prática de tai chi chuan na rede pública de saúde



Maria Paula, cronista do Correio, exalta o intercâmbio cultural



Erika Kokay foi a anfitriã da homenagem

integral, que garante saúde para o corpo e, sobretudo, para a mente, garantindo que o indivíduo tenha capacidade de autodeterminação na vida”, aponta.

Atualmente, o tai chi chuan é oferecido como prática integrativa em até 35 unidades de saúde da capital, como UBS, hospitais, UPAs, centros de atendimento psicossociais e centros policlínicos.

Trocas

A jornalista, cronista do **Correio**, escritora, embaixadora da paz e conselheira da ABT, Maria Paula, afirma que as artes marciais promovidas pela associação não trazem apenas o bem-estar e a saúde física, como também proporcionam a criação de laços de afeto entre diferentes povos com os brasileiros, como os japoneses, chineses, coreanos

e taiwaneses. “É o que há de melhor em termos de intercâmbio cultural quando a gente pode mostrar o que tem de bom e eles oferecendo a prática milenar tão preciosa, ensinando gratuitamente para os brasilienses e os brasilienses acolhendo esses imigrantes que chegaram ao Brasil. É o exemplo de movimento pacífico, potente e que faz com que todo mundo saia ganhando”, avalia.

A deputada Erika Kokay, autora do requerimento da solenidade na Câmara dos Deputados, destaca o trabalho da comunidade na construção da PHU. “A praça foi construída pela ação dos próprios praticantes e a população da cidade, numa regência harmoniosa e absolutamente fundamental do Mestre Woo. Temos que lembrar todos os dias que essa cidade construiu esse espaço, que conta com o tai chi e com a cultura da paz, que é o que precisamos”, declara a parlamentar.

Ao longo da solenidade, a deputada leu cartas enviadas de todo o mundo por diversas pessoas que tiveram contato com os conhecimentos transmitidos por Woo. Também houve apresentações musicais do grupo Chorões do Planalto e do coral Canto da Praça, além de demonstrações de práticas do tai chi chuan. Ao ser perguntado como estava se sentindo, o mestre foi direto: “Estou muito feliz, do fundo do meu coração”.

Programação

Em homenagem ao DMTCCK, a Praça da Harmonia Universal contará com uma programação especial, que ocorre entre às 8h e às 18h, incluindo apresentações musicais e de dança, práticas integrativas de tai chi chuan e chi kung, terapias, oficinas e área de alimentação. O acesso é livre.

