

Remada noturna reúne alunos iniciantes e experientes em noite no Lago Paranoá, com uma mistura de esporte, natureza e trabalho em equipe



Celebração à lua cheia

Fotos: Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Mais de 30 alunos se reuniram para curtir uma noite de lua cheia no Lago Paranoá

» NATHÁLIA QUEIROZ

Sob um fim de tarde típico do inverno brasiliense, quando o sol se despede pintando o céu de laranja e o Lago Paranoá ganha um brilho próprio, cerca de 35 remadores se reuniram para uma experiência de canoagem à luz da lua cheia. Ao final da tarde, próximo das 18h10, quando o sol estava se pondo, cinco canoas havaianas, remaram, em sincronia, em direção ao luar. A prática da remada na lua cheia é bastante conhecida e difundida no Distrito Federal, e foi nesse cenário que Letícia Lima, que acabou de fazer 48 anos, escolheu celebrar mais um ciclo de vida. Ao lado dos amigos, ela trocou uma noite de festas por um passeio diferente: remar em uma canoa e contemplar a lua cheia que surgiria logo após um dia de eclipse. “Contemplar a natureza, valorizar a amizade através desse momento é lindo. Pensei em fazer algo novo, — e Brasília tem essa capacidade de ser inesgotável”. Ela conta que mora em Brasília há nove anos e sempre quis viver essa experiência. “Vieram todos os amigos que eu gostaria que viessem. Acredito que tudo seja vibração”, contou Letícia, animada.

Para Wander Barros, 50, professor recém-chegado do Mato Grosso e amigo da aniversariante, a remada teve um toque ainda mais especial. “É a primeira vez que participo de uma remada na cidade. Acabei de me mudar e já estou amando Brasília, ela abraça todos”, disse, com empolgação pela remada. E a proposta não era apenas remar. Eles cantaram parabéns, levaram um bolo para a remada e brindaram com vinho dentro do lago, uma forma inusitada e simbólica de celebrar mais um ano de vida da amiga.

Noite de descobertas

Enquanto um grupo de amigos se preparava, outros participantes também chegavam para curtir a experiência. A educadora física Luciana Mendonça, 52, campeã baiana de stand up paddle, trouxe consigo a paixão pelo esporte aquático, mas conta que o stand up é um esporte individual, e que os esportes coletivos lhe fazem bem também. “Tenho uma ligação muito forte com a água, normalmente remo pela manhã. Gostaria que todas as pessoas tivessem essa vivência. Relaxa, acalma, é muito transformador”, relatou. Luciana trouxe a amiga Cátia Barbosa, 49,



O professor Rafael Maia vive a canoagem como uma filosofia de vida

que contou que foi ao remo viver uma nova experiência com a amiga. “Vim me divertir, bater papo. Não é meu hobby, mas queria conhecer”, disse.

Tudo é sobre o ritmo

Responsável por conduzir a experiência no Clube do Exército do Lago Sul, o professor Rafael Maia, da escola Kaluana — nome que remete ao tupi-guarani e significa “grande guerreiro” — reuniu todos em uma roda, pouco antes das 18h para alinhar os últimos detalhes. “Na canoa, não tem esse lance de força. É sobre ritmo, respeito e amizade”, ensinou. O objetivo era entrar no lago às 18h10, no tempo certo para acompanhar o pôr do sol e aguardar o nascer da lua. Rafael, atleta profissional desde 2010, é vice-campeão mundial e brasileiro de canoa, além de campeão brasileiro de stand up paddle. Com 15 anos de experiência como professor, ele reforça que a prática vai muito além do exercício físico. “A canoagem é uma filosofia de vida. A cultura polinésia ensina valores que se aplicam em casa, no trabalho e no convívio com outras pessoas. É muito engrandecedor”, afirma.

E, na experiência, não tem espaço para medo — a canoagem é acolhedora e democrática. Muitos estavam ali para aproveitar pela primeira vez, outros já tinham alguma vivência no esporte, mas todos remaram juntos. O professor e orientadores presentes conduziram o grupo com explicações detalhadas, o que transmitiu segurança, ainda para os que se aventuravam pela primeira vez. Cada remada era acompanhada de orientações sobre postura, ritmo e sincronia, o que tornava essa prática ainda mais acessível para quem entrava como iniciante. Assim, a experiência se transformou em um exercício de integração: ninguém ficou para trás, e todos puderam desfrutar do encontro com a natureza. A aniversariante Letícia conta que sua primeira vez ter acontecido em uma noite de lua cheia torna toda a experiência ainda mais especial. “A noite será poderosa, dias de lua cheia costumam ser assim”, ressaltou. Do transporte das canoas até a entrada no lago, todo o trabalho é coletivo. Tudo depende da sintonia do grupo, e dentro d’água o ritmo dos remos precisa ser síncrono. À medida que o sol se escondeu e a lua começou a surgir, todos pareceram entender: há muita beleza para se contemplar nessa experiência ao ar livre.



Amigas Cátia, Luciana, Jane e Flávia se reuniram para bater papo e relaxar no esporte



Na ocasião, Wander, Claudia, Léa e Alice comemoraram o aniversário de Letícia