

Aulas grátis de tai chi chuan e jin shin jyutsu começam neste sábado no Jardim Botânico de Brasília

Por causa da pandemia, distanciamento social e uso de máscaras são obrigatórios. Veja como participar das atividades.

Por G1 DF

21/05/2021 11h57 · Atualizado há um ano



Aulas de Tai Chi Chuan e Jin Shin Jyutsu no Jardim Botânico de Brasília — Foto: JBB/Divulgação

As aulas gratuitas de **tai chi chuan** e de jin shin jyutsu, no Jardim Botânico de Brasília, recomeçam neste sábado (22). O encontro está marcado para 10h.

- **Tai chi desenvolve equilíbrio e resistência em qualquer idade**

Por causa da pandemia do novo coronavírus, o distanciamento social e o uso de máscaras são obrigatórios.

As atividades, orientadas pelo professor Edivaldo Ximenes, são feitas no Espaço Oficina da Natureza. Para participar, basta comparecer ao local, antes do início da prática.

Exercícios para o corpo e para a mente

O professor explica que o tai chi chuan é uma arte marcial chinesa com movimentos realizados lentamente e em silêncio. A prática contribui para o aumento da flexibilidade e da força muscular.

"Os exercícios estimulam tanto a parte física quanto a mental", diz Edivaldo Ximenes.

Tai chi significa energia suprema – fusão do yin e yang – e chuan quer dizer agilidade, flexibilidade e punho, segundo quem estuda a arte milenar. Para Ximenes, a prática "ajuda o ser humano a resolver os problemas sem muito desgaste".

Já o jin shin jyutsu "é a arte de liberação das tensões que são as causas de vários sintomas no corpo", diz o professor. "A prática atua no alívio de dores, desconfortos e disfunções físicas, sobrecargas emocionais e falta de clareza mental", aponta.

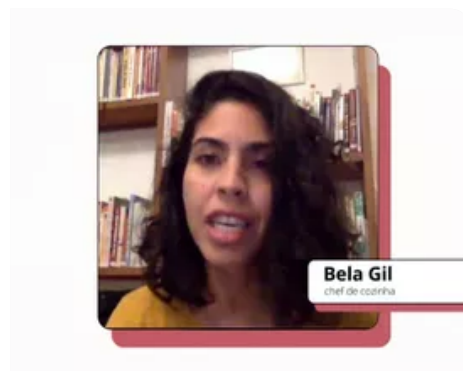
"Por meio dessa técnica, é possível despertar a consciência, a confiança e o entusiasmo necessários para integração ao fluxo da vida com constantes processos de transformação", diz ele.

Aulas de tai chi chuan e jin shin jyutsu

- Quando: aos sábados

- Horário: 10h
- Onde: Jardim Botânico de Brasília
- Local: Espaço Oficina da Natureza
- De graça

VÍDEOS: como a pandemia mudará hábitos das pessoas



A CPI, as boiadas que passam e 2022

O Assunto



00:00

26:56

Leia outras notícias da região no **G1 DF**.