



24/1/21 às 10:57, Atualizado em 24/1/21 às 10:58

# Mente sã: práticas alternativas em prol da saúde

No Jardim Botânico, público tem acesso gratuito às aulas de tai chi chuan e jin shin jyutsu; uso de máscara segue obrigatório

Agência Brasília \* | Edição: Chico Neto

COVID-19

JARDIM BOTÂNICO

SAÚDE



Facebook



Encaminhar



Exercícios são praticados de forma segura, mantendo as medidas de prevenção ao coronavírus | Foto: Divulgação/JBB

Boa notícia para quem gosta de aproveitar a natureza e praticar artes marciais ao ar livre: o Jardim Botânico de Brasília (JBB) oferece aulas de tai chi chuan e jin shin jyutsu gratuitamente. Sob a coordenação do professor Edivaldo Ximenes, a prática está disponível aos sábados, às 10h, no Espaço Oficina da Natureza. É obrigatório o uso de máscara e o distanciamento social.

“Artes chinesas realizadas em áreas verdes trazem muitos benefícios para o corpo e para a mente”, destaca a diretora executiva do JBB, Aline De Pieri. “Oferecer tai chi chuan e jin shin jyutsu aos frequentadores do JBB é uma conquista de todos.”

O professor Edivaldo Ximenes explica que as artes proporcionam a movimentação da energia do corpo e estimulam a consciência corporal, a concentração e a tranquilidade, proporcionando saúde e bem-estar. “Trabalhamos a energia interna com o relaxamento da mente e do corpo”, detalha.

### Sobre as práticas

O tai chi chuan é uma arte marcial chinesa – tai chi significa a fusão dos polos yin e yang, energia suprema; chuan equivale a agilidade, flexibilidade. São movimentos que, realizados lentamente e em silêncio, estimulam tanto a parte física quanto a mental. A prática contribui para o aumento da flexibilidade e da força muscular. No dia a dia, os exercícios ajudam a pessoa a resolver problemas sem muito desgaste.

O jin shin jyutsu, por sua vez, é a arte de liberação das tensões que ocasionam vários distúrbios. Sua prática atua no alívio de dores, desconfortos e disfunções físicas, sobrecargas emocionais e falta de clareza mental. Por meio dos exercícios, explica o professor, é possível despertar consciência, confiança e entusiasmo para encarar o fluxo da vida, composto por constantes processos de transformação.

Veja [os horários de visitação ao JBB e preços dos ingressos](#).

\* *Com informações do JBB*

AULAS GRATUITAS	EQUILÍBRIO	JIN SHIN JYUTSU
PRÁTICAS ALTERNATIVAS CHINESAS		TAI CHI CHUAN