



Jornal *Praça da Harmonia Universal*

Ano I - Edição Especial dos 35 anos de Tai Chi aberto do mestre Woo em Brasília - Set/2009

A Praça está em festa



Semana
Brasil-China
homenageia
35 anos de
Tai Chi e
60 anos da
República
da China

Semana Brasil-China

Confira a programação completa
(Pág.2)

Entrevista

Mestre Woo fala sobre Being Tao
(Pág. 3)

Porque praticar Taiji ?

Artigo do prof. Siegfried Elsner
(Pág. 5)

Fraternidade, Saúde e Paz

Artigo do prof. Hildo do Couto
(Pág. 5)



Semana Brasil-China

Associação Being Tao e Embaixada da China se unem para comemorar 35 anos de Tai Chi na praça e 60 anos da revolução chinesa



O mestre, orientadores e praticantes confraternizam no Dia Mundial do Tai Chi

Para comemorar os “35 Anos de Tai Chi Aberto em Brasília - Mestre Woo”, os “60 Anos da Proclamação da República Popular da China”, os “50 Anos de Brasília e o “Dia da Natureza”, a Embaixada da República Popular da China e a Associação BeingTao/ACBC realizarão de 27 de Setembro a 04 de Outubro/2009 a **Semana Brasil-China**, na Praça da Harmonia Universal EQN 104/105 - Brasília.

Durante a semana, diversas atividades sócio-culturais serão realizadas, com exibição de filmes e documentários chineses; exposição de fotos sobre civilização chinesa, multimídia de ideogramas chineses, apresentações artísticas e práticas orientais para a Paz; Orquestra ArtBrasília-EMB, Coral da Fenabb/Aabb, e Coral Alegria.

Para o conselheiro cultural da embaixada da China, Shu Jin Ping, esta é uma oportunidade especial de se divulgar a cultura chinesa: “Para nós, chineses, os 60 anos completam um grande ciclo, já que dividimos cada ciclo em 12 anos. E é através da cultura que se pode conhecer melhor um outro povo e ficamos felizes de comemorar este ciclo da República da China com os 35 anos de prática do Tai Chi na Praça da Harmonia Universal”, afirmou.

Entusiasmo

Desde 1974, o médico e Cidadão Honorário de Brasília, o doutor Moo Shong Woo, popularmente conhecido como Mestre Woo, 78 anos, dedica cada uma de suas manhãs a ensinar brasileiros e estrangeiros residentes em Brasília a comungar exercícios físicos, meditação e evolução espiritual.

Após 33 anos de atuação ininterrupta no espaço verde localizado entre as superquadras 104 e 105 da Asa Norte de Brasília, Dr. Moo Shong Woo obteve do governo do Distrito Federal a confirmação do nome oficial do local como Praça da Harmonia Universal (Lei 3.951, de 16.01.2007). Esse “batismo” significou o reconhecimento oficial do local dedicado ao trabalho em favor do equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

A cada dia, o que se presencia é um grande entusiasmo e participação da comunidade do Distrito Federal, com um número cada vez maior de praticantes, na Praça da Harmonia Universal que conta, atualmente, com mais de 20 facilitadores voluntários atuando em diversos horários, em diferentes locais de Brasília. Vários Postos de Saúde do DF também desenvolvem as práticas diárias e gratuitas de Tai Chi.

Programação Semana Brasil-China

27/09- Domingo, na Praça da Harmonia Universal (EQN 104/105):

- de 6h às 7h - prática tradicional do Tai Chi, Chi Kung, Meditação, Automassagem e Energização Solar;
- de 10h às 15h:
 - Abertura oficial com a presença das autoridades;
 - Exposição fotográfica sobre a China: Paisagens, Vida do Povo, Modernidade, entre outras;
 - Salto de Paraquedas;- Apresentações de danças e músicas orientais;- Coral da FENABB/AABB;
 - Orquestra ArtBrasília da Escola de Música de Brasília;
 - Práticas e demonstrações conjuntas do Tai Chi em diversos estilos e apresentação das artes marciais para a paz;
 - Lançamento do livro “Tai Chi a Saúde do Ser”, de José Milton;
 - Homenagem das crianças à PHU, simbolizando as futuras gerações;
 - Sorteio de brindes;
 - Palestra sobre a cultura chinesa.

De 28/09 a 02/10(segunda a sexta-feira), sempre às 20 horas, na Escola Classe da 104 norte, serão exibidos filmes e documentários chineses. A entrada é franca.

04/10- Domingo, a partir das 7h30, será comemorado o Dia da Natureza e uma Homenagem aos 50 anos de Brasília, na Praça da Harmonia Universal.

Expediente: o jornal Praça da Harmonia Universal é uma publicação bimestral, idealizada pelos praticantes de Tai Chi, discípulos do mestre Woo.

Jornalista responsável: Antônio R. Prates (Reg. Prof. 3590/DF)

Reportagem: Ana Paula Oliveira

Colaboraram neste número:

Teresinha Pereira, Hildo do Couto, Aristein Woo, Ivanise Morais, Siegfried Elsner, Karen Smidt, Edna Carneiro e Eutenir Braga

Editoração: Alô Comunicação / Rodrigo Oliveira

Impressão: Gráfica Charbel

Tiragem: 2.000 exemplares

“Being Tao é um caminho de viver”



Quando chegou a Brasília em 1974, numa trajetória que se inicia na sua longínqua Chiayi, em Taiwan, e passa pelos Estados Unidos, Minas Gerais e São Paulo, mestre Woo manteve uma tradição ancorada em sua linhagem familiar: praticar o Tai Chi Chuan e difundir os princípios do Tao. A princípio, sozinho, aos poucos, alguns daqueles simples curiosos, que achavam apenas estranhas a atitude daquele oriental, numa área pública e ainda pouco urbanizada, como era a EQN 104/105 da época, foram se tornando discípulos, ao lado de outros que encontraram nos ensinamentos do mestre um caminho para sua busca interior. Passados 35 anos de uma dedicação ininterrupta, todos os que freqüentam a Praça da Harmonia Universal renovam a admiração por sua alegria e energia contagiantes. Quando ele orienta uma prática, são impressionantes a leveza e agilidade com que se movimenta. Hoje, seus ensinamentos já não se restringem à Praça e muitos de seus discípulos tem levado o Tai Chi para diversas localidades de Brasília, a outros lugares do país e até mesmo ao exterior. Mas é o próprio mestre que nos lembra: “Decorar os gestos, saber acompanhar a forma dos 24 movimentos, isto é só o primeiro passo para o que buscamos, que são a paz e a harmonia universais”. Nesta entrevista, organizada, em 2008, por Aristein Woo, o mestre responde a perguntas formuladas por praticantes e dá importantes orientações para a prática do Tai Chi e para o desenvolvimento do Being Tao.

O que é Being Tao? Para que serve?

Being Tao é um caminho de viver. É o jeito mais simples de dizer. Mas, para viver, primeiro é preciso que você tenha saúde. Saúde do corpo e do espírito - os dois têm que ter saúde. E, para ter saúde, o que é preciso? Ter alegria, ter esperança, ter bom apetite, dormir bem, ter o intestino funcionando bem. Isso simboliza a saúde. Mas Being Tao não é só saúde. Comer bem, dormir bem, intestino funcionar bem - até um porco já é assim. Nós somos humanos. Então, temos de "levantar o espírito", sentirmos que, como humanos neste mundo - os seres de mente e espírito mais altos, filhos de Deus - temos de construir, junto com Deus, um paraíso neste planeta. Isso se chama Being Tao.

Hoje, os humanos estão arrogantes por causa do crescimento da ciência e da tecnologia. Faltam cultivar a mente e o espírito. Não estão apenas deixando de construir o paraíso neste planeta, mas estão estragando o planeta e podem chegar a destruí-lo.

Então, Being Tao é estudar, pesquisar, treinar essas coisas. Isso se chama Being Tao. Assim, essa Praça não recebeu o nome de Praça de Tai Chi ou Praça de Qigong. É a Praça da Harmonia Universal, e para o Being Tao. Para que aqueles que freqüentam essa Praça, primeiro tenham saúde, e depois completem a missão de um ser humano nascido neste

planeta - construir um paraíso. Isso se chama Being Tao.

Quais os requisitos para alguém ensinar o Being Tao?

Being Tao deve ser praticado e estudado a vida inteira, geração após geração. Cada um pode passar ao outro aquilo que já entende. Mas você, sabendo só um pouquinho, não pode se mostrar como se soubesse tudo. Essa pessoa é ignorante e isso não é Being Tao.

O Being Tao se resume à prática corporal?

Nada disso. Se for só isso, essa Praça vai virar um jardim zoológico. Nada disso. Being Tao é cultivar três coisas juntas: corpo, mente e espírito, e prestar muita atenção para a saúde, a fraternidade e a paz. Se faltar isso, não é o Being Tao completo.

Um cardíaco pode praticar Tai Chi na Praça?

Essa pergunta é muito importante. A prática tem que ser adequada ao problema cardíaco. Uma pessoa com o coração saudável não pode falar para o cardíaco que o Tai Chi é bom e é para praticar da mesma maneira que ele. Não existe isso. A prática deve ser de acordo com o que o coração sofre. Assim, pode acontecer de um cardíaco estar praticando e ter uma parada cardíaca. Por isso, é preciso orientação de uma pessoa

que entenda de verdade de medicina, um médico. Não é um moleque comum, um simples campeão, que pode orientar. Ele pode ser um campeão, mas (sem esses cuidados) pode até matar esse cardíaco. Existe esse perigo.

O que é "Chi" ?

Primeiro, é a bio-energia que existe no nosso corpo. Essa bio-energia está em meio ao seu corpo e seu espírito. Pelo comando desse Chi, esses estão vivos. Essa é a explicação do ponto de vista do treinamento do corpo e do espírito através do Being Tao. Existem muitas outras explicações para Chi. Por exemplo, o grande universo também tem um Chi, que entra no Chi das nossas células. O que faz o planeta girar ao redor do sol, isso também é um Chi. Então, existem muitas explicações para o que é Chi. Explicar Chi não é tão fácil. O Chi no Chikung (qigong) está relacionado à inspiração e expiração. É bem verdade que todos os que não morrerem estão inspirando e expirando. Mas praticar e pesquisar, isso é Chikung. Então, não bastam dois, três minutos de explicação para você compreender. Tem que ir devagar, recebendo orientação e praticando para compreender. É uma ciência corporal muito profunda. E através desse Chi pode-se curar fisicamente e psicologicamente.

Como o Tai Chi (Being Tao) auxilia no equilíbrio do Chi em nosso ser?

É preciso que cada pessoa, de acordo com seu estado de saúde e seu costume, solte o corpo, devagar e naturalmente. Deve continuar, todos os dias, a prática. Assim, o Qi vai se equilibrar. Se você só ler muitos livros, só escutar, também não vai entender. Tem que praticar. Parece natação: você tem que tirar a roupa, entrar na piscina e nadar. Assim você vai saber natação. Se só ler livros de natação, assistir a vídeos de natação, vai parecer que você entende, mas na verdade, não entende.

Como orientar o nosso pensamento durante a prática do Tai Chi?

Primeiro, tem que começar pela meditação, para o intercâmbio da energia do universo com você. E, durante a prática, também deve haver o tempo de perceber, humildemente, que, sem essa energia da mãe-natureza, ninguém consegue viver. E isso nos é dado de graça.

Tem que sentir essa energia na sua mão e sentir gratidão. Depois, tem que pedir a essa mãe-natureza, que é Deus, que nos perdoe. Perdoe a

nossa muita arrogância e muita ignorância. Nós fazemos muita bagunça. Na verdade, nós podemos viver mais felizes, mas não conseguimos porque fazemos muita bagunça. Por isso pedimos perdão. E depois fazemos uma oração. Para que sempre voltemos, humildes, a prática do Being Tao, para que cada um cumpra a sua missão. E, por vir praticar nessa Praça, cada um é um santo, uma santa. Não basta só praticar um pouco, participar de campeonatos, fazer

engraçadinho, chutar alto e considerar isso como o ponto final. Isso, no máximo, é o ponto de início - o inverso do ponto final. Hoje, no mundo, há muitos campeonatos. Isso faz com que os campeões pensem que já chegaram no ponto final. Isso estraga muito esses campeões.

Que cuidados deveremos ter durante a prática do Being Tao?

A prática do Being Tao é para a vida inteira. Dormindo, também praticar. De olhos abertos, também praticar. Sentado, também praticar. Nas 24 horas, em qualquer lugar, temos de praticar. Não é só durante uma hora, na Praça da Harmonia Universal. Por exemplo, você pode praticar bem durante uma hora aqui na Praça, e depois, quando vai atravessar o eixão, não prestar atenção, ser atropelado e morrer. Você pode praticar aqui bem, depois vai comer, e,

se comer algum veneno, também vai passar mal. A verdadeira prática é como inspirar e expirar para quem sabe respirar. Não é só nariz e boca. Quem sabe inspirar

e expirar, inspira e expira por todo o corpo. Então, quem sabe praticar o Being Tao, estuda e pratica humildemente, a vida inteira. Não é só nessa Praça durante uma hora. Nas 24 horas, em qualquer lugar, é preciso prática e estudo. Isso é Being Tao.

Being Tao e Tai Chi são a mesma coisa?

Tai Chi é uma parte do Being Tao. O Tai Chi cabe dentro do Being Tao. O Being Tao não cabe totalmente dentro

do Tai Chi. A prática correta do Tai Chi é fundamento do Being Tao. Mas a prática do Being Tao é maior do que o Tai Chi. O Being Tao não cabe dentro do Tai Chi. Por exemplo, o Tai Chi é do oriente, da China. Being Tao respeita o que é bom para a humanidade. Ioga também é Being Tao. Jiu-jitsu, se não apelar para a ignorância, cultivar também a mente e o espírito, também é Being Tao. Mas usado no Vale-Tudo, com derramamento de sangue, só para ver quem ganha em cinco minutos, depois o praticante vira assaltante... Isso não tem nada a ver com Being Tao. Para mim, Jiu-jitsu também é Being Tao. Para mim, cantar também é Being Tao. Depende de como você pratica. Quando se vai tratar a saúde, não é basta o médico, não basta remédio, não basta injeção. Você tem que atentar para o alimento - o que comer, quanto comer, quando comer - isso já é remédio. Psicologicamente, você ter alegria, contentamento, esperança, também é. Seu ambiente, nem muito úmido, nem muito seco, arejado e com luz natural, já ajuda a curar. Seu hábito de vida particular também é muito importante no Being Tao. Being Tao é vivo assim (não é estático). Manter sempre o espírito tranqüilo, a respiração natural, o corpo relaxado - cada um pode praticar isso. Por isso, venha para a prática, todo dia. Aproveite o sábado e o domingo para perguntar. Não é todo dia que se deve perguntar. Pratique durante a semana inteira e junte as perguntas para fazer no fim-de-semana. Esse é o sistema usado há 33 anos. Quem já pratica Being Tao há mais tempo sabe se Being Tao é só corpo, ou se também tem mente e espírito. Sabe que tem que atentar

Sobre o Mestre

Joseph Moo Shong Woo, o Mestre Woo, nasceu em Chiayi, Taiwan, no dia 03 de março de 1932. Em março de 1961, Moo Shong Woo resolveu mudar-se para o Brasil. Passou breves períodos em Minas Gerais e em São Paulo até fixar-se, em 1968, em Brasília, onde reside até hoje. Aqui, atuou profissionalmente em várias frentes. Lecionou língua japonesa na Sociedade Cultural Nipo-Brasileira e foi o primeiro professor das línguas chinesa e japonesa do Instituto Rio Branco, a academia de diplomatas do Itamaraty. Também ofereceu outra grande contribuição a Brasília ao introduzir na capital a medicina tradicional chinesa. Em 2000, por ocasião das comemorações dos 500 anos do descobrimento do Brasil, mestre Woo naturalizou-se brasileiro. Além de médico e professor de tai chi chuan e outras artes marciais Mestre Woo é monge, poeta e arquiteto.

Os ascendentes do lado paterno praticavam tai chi chuan e outras modalidades de artes marciais. Pelo lado materno, existe uma tradição de prática e estudo da tradicional medicina chinesa.

O mestre se familiarizou desde jovem com essas duas tradições. Naquela época, ainda não existiam cursos universitários sobre essas práticas. O conhecimento era transmitido de pai para filho, mantendo-se um certo segredo familiar.

Ainda em Taiwan, que naquela época (aproximadamente 1950) se encontrava sob o domínio do Japão, Moo Shong Woo se formava em Arquitetura e, por exigência da ocupação japonesa, adotava o nome japonês de Mutsuo Matsuga.

Inspirado por seu avô paterno se dedicava mais à medicina e às artes marciais. Foi para os Estados Unidos, onde estudou medicina ocidental numa universidade do Alabama nos anos de 1955 e 1956.

Ao longo de sua carreira médica, recebeu os títulos de conselheiro da Corporação Editorial de Medicina e Acupuntura Chinesa, de reitor honorário da Faculdade e do Instituto de Especialistas Médicos Chineses, bem como de presidente honorário da Associação Geral da União de Médicos Herbalistas Chineses.

para fraternidade, saúde e paz. Sem isso, não é Being Tao. Não estamos aqui para fabricar robôs ou bonequinhas que fazem um movimento engraçadinho. Es- pero que todos perguntem, perguntem sempre. Pratiquem, pratiquem sempre. Estudem, estudem sempre.

Fala-se muito em qualidade de vida, que é preciso buscar qualidade de vida e não ficar apenas preocupado com lucro e prosperidade material. Alguns movimentos que se alastram pela Europa e EUA já defendem a slow food, que não implica apenas em comer no sentido inverso da chamada fast food, como também de levar uma vida mais calma e centrada. O que o senhor acha disto e como o Tai Chi e o Beig Tao podem ajudar a melhorar a chamada “qualidade de vida” das pessoas?

Fazer as coisas apressadamente é comportamento típico das crianças. Esse movimento de Slow Food indica um amadurecimento da humanidade. Devemos ter, sim, uma vida mais calma e centrada, mas, sobretudo, seguindo o ritmo da natureza. Existem situações em que a lentidão deve ser a regra, em outros momentos, a velocidade e a firmeza são necessárias. O Tai Chi praticado de acordo com o Being Tao tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas. Não se pratica apenas para executar uma coreografia com perfeição, nem para o combate. No Being Tao, nós praticamos o Tai Chi para termos saúde física, mental e espiritual, a fim de transformar esse planeta num lugar de excelente qualidade de vida para toda a Vida.

Este mês se comemoram os 35 anos do início da prática do Tai Chi ministrada pelo senhor na Praça da Harmonia Universal, foi um longo caminho...quais impressões o senhor guarda deste trabalho e como foram possíveis tanta determinação e dedicação?

35 anos ainda é pouco. O Being Tao na Praça é um trabalho que se faz junto com Deus, acompanhando o nascer e o pôr do sol. Enquanto for assim, ele não vai acabar. Nada se cobra por isso, porque ele é expressão do amor de Deus.

Dr. Aristein Tai Shyn Woo - CRM - DF 10.183 - médico acupunturista, filho do Mestre Woo e Diretor-Secretário da Sociedade Médica Brasileira de Acupuntura - Capitulo Distrito Federal.
(O praticante pode enviar mais perguntas ao Mestre Woo para o seguinte endereço eletrônico: aristeinwoo@gmail.com)

Porque praticar Taiji ?

Siegfried Elsner

Muitas pessoas, quando fazem o primeiro contato com Taiji (Tai Chi), esperam encontrar uma arte de auto defesa, ou uma arte de luta. De fato, o Taiji tem suas origens na antiga arte chinesa de luta, o Wushu. Mas, aos poucos, esta característica de combate se perdeu e deu lugar para uma aplicação terapêutica do Taiji (falando em Taiji, englobamos o Taijiquan ou Tai Chi Chuan e o Qigong ou Chi Kung, juntos).

Como luta, outras formas derivadas do Wushu são bem mais eficientes do que o Taiji. Mas, precisamos nos lembrar, não é bom mesmo reforçar esta inclinação inata no ser humano para ações e reações violentas, agressivas. Não é isto que a maioria de nós procura. Ao contrário, queremos dominar sempre mais esta tendência e criar e desenvolver um espírito pacífico, equilibrado, procurando viver em harmonia com todos os seres.

Neste aspecto terapêutico, eu mesmo tive meu primeiro contato com o Taiji. Procurando alívio e cura para dores repentinas e sem muita explicação, foi o Mestre Woo quem me levou a praticar o Taiji Being Tao e, de fato, alcancei a cura desejada. Foi assim que meu amor e dedicação ao Taiji começaram.

Ninguém de nós quer praticar uma arte bruta e violenta, isto contraria nossa natureza de seres educados

e filhos de Deus. É saúde, equilíbrio e harmonia interna que procuramos. E estamos no caminho certo. O Taiji refina, passo a passo, nosso ser. Reforça nossa saúde física. Ajuda a recuperar a saúde, se for enfraquecida.

E não é somente no físico que o Taiji age. Ele equilibra a mente, acalma o sistema nervoso e nos ajuda a encontrar nosso centro de energias, nos torna calmos e serenos, capazes de enxergar e enfrentar as dificuldades da vida de forma bem mais tranqüila — ajudando assim que possamos passar vitoriosos pelas adversidades.

Pensando nos monges taoístas e budistas na China e em todo Oriente, praticando regularmente o Taiji, podemos vislumbrar um outro horizonte ainda. Estes monges não estão preocupados com luta e auto defesa, e querem não somente saúde física e mental, mas alcançar uma meta bem maior: a Iluminação, a perfeita liberdade do espírito, o infinito, Deus. Não é sem razão que o Taiji, em suas diversas formas, é chamado de “meditação em movimento”, pois nos conduz lentamente, mas de forma segura, às profundezas do entendimento e da compreensão do Espírito. Vendo a prática do Taiji desta maneira, encontramos uma razão para praticar com perseverança e seriedade até o fim de nossos dias.

Fraternidade, Saúde e Paz

Hildo Honório do Couto*

Todos os dias, ao terminarmos a prática de tai chi chuan, na Praça da Harmonia Universal, abraçamos-nos em círculo, dizemos nosso nomes, ouvimos algumas informações e, em seguida, fazemos a leitura de um poema do livro de Lao Tsu, Tao te ching, escolhido ao acaso. Por fim, pronunciamos as três palavras do título “Fraternidade - Saúde - Paz”. Essas palavras têm muito a ver com o que fazemos na PHU, no sentido de que contêm um núcleo de significado comum, que está em perfeita sintonia com os fundamentos do taoísmo, filosofia que orienta toda a prática do tai chi. A idéia central é a de harmonia.

A palavra “fraternidade” provém da palavra latina “frater”, que significa irmão. Ou seja, “Fraternidade” significa irmandade, significa harmonia, como a que existe (ou deveria existir) entre irmãos. Em um sentido mais geral, essa palavra indica **harmonia interindividual** entre as pessoas que compõem a comunidade, portanto, podemos chamá-la também de **harmonia intracomunitária**.

Quanto à palavra “Saúde”, também ela implica harmonia. Estar saudável significa estar íntegro, estar com todas as partes do corpo em sintonia umas com as outras e com o todo, bem como em harmonia com o espírito. Tanto que quando temos, por exemplo, algum problema intestinal, freqüentemente dizemos que estamos com desarranjo intestinal. Trata-se, como se vê, de uma harmonia que está dentro do próprio

indivíduo, uma **harmonia intraindividual**.

A palavra “Paz”, por fim, é auto-evidente. “Paz” significa ausência de guerra, de conflitos entre povos. Não basta cada indivíduo estar em sintonia consigo próprio, nem mesmo estar em sintonia com os indivíduos mais próximos, como os irmãos, os amigos, os colegas e os vizinhos. No espírito do Tao, é preciso que a comunidade de que ele faz parte também esteja em sintonia com as demais comunidades do mundo. É preciso que cada nação esteja em harmonia com as demais nações. Portanto, “Paz” implica harmonia entre as comunidades, **harmonia intercomunitária, harmonia internacional**.

A escolha dessas três palavras para encerrar as atividades de Tai Chi Chuan na Praça da Harmonia Universal foi muito feliz. Na Praça da Harmonia Universal procuramos não falar em religião nem em nenhuma outra orientação que possa dividir as opiniões. Procuramos também evitar atritos uns com os outros, antipatias, palavras ásperas, uma vez que isso cria desarmonia. Por mais difícil que possa parecer, é importante tentar assimilar e por em prática as palavras do Tao te ching. O que todos nós buscamos é Harmonia, ou seja, Fraternidade, Saúde e Paz.

*Síntese do artigo publicado originalmente no site WWW.phu.org.br

Histórico das atividades da Praça da Harmonia Universal

1974

Início das práticas de Tai Chi Chuan e outras técnicas, das 6 às 7 h e das 20:30 às 21 h 21:30 às 22h.) *Diversas limpezas da Praça e retirada de entulho e mato por mutirão, feito pelos praticantes. *Distribuição de livros sobre Tai Chi Simplificado – 24 movimentos, cortesia da Embaixada da China no Brasil

1984

Distribuição de livros sobre Tai Chi Simplificado – 24 movimentos, cortesia da Embaixada da China no Brasil (Foram distribuídas as primeiras edições em português e espanhol sobre Tai Chi simplificado, editadas em 1983)

1985

Idealização da Associação Cultural Brasil China

1988

Fundação da Associação Cultural Brasil China – Mestre Woo, Padre João Manoel Lima Mira e praticantes de Tai Chi

1989

Condecoração do Instituto Pero Vaz de Caminha ao Mestre Woo, grau de Comendador Brasileiro e Insígnia à Clínica Integral Chinesa *Início das práticas de Tai Chi Chuan- Being Dao pelo Padre Mira, no Japão *Horário noturno da prática passa a ser de 20:30 às 21:00

1990

Mestre Woo é agraciado com o Colar Padre José de Anchieta

1991

Indicação de Mestre Woo, para o Prêmio Internacional como Exemplo para a Humanidade em Astúrias – Espanha. *Colocação de 4 postes de iluminação na Praça.

1993

Início das práticas de Tai Chi Chuan- Being Dao pelo Padre Mira, em San Marino – Itália *Início do “Café Comunitário Mensal”, organizado por Lindaura Pontes Lisboa

1994

Inauguração da quadra de Esportes na Praça da Harmonia Universal *1º Curso de Culinária Chinesa – professora Wang Ling; *1ª. Jornada de Cultura Chinesa – Taiwan Mostra Cultura

1995

Início de Tai Chi Chuan Being

Dao, em Florianópolis; *Início de Tai Chi Chuan Being Dao, pelo prof. José Luís Peres, em Madri, Espanha

1999

Indicação de Mestre Woo, para o Prêmio Internacional como Exemplo para a Humanidade em Astúrias - Espanha

2000

Comemoração dos 500 Anos do Descobrimento do Brasil, na Praça da Harmonia Universal

2002

Exposição: As Imagens Maravilhosas de Taiwan e Fotos sobre Tai Chi - Teatro Nacional e Metrô DF

2003

1º Site da ACBC; *1a. Edição e publicação do “Jornal Being Dao”; *1ª Comemoração Dia Mundial de Tai Chi e Chi Kung – (evento inédito em Brasília)

2004

Início da Turma de Tai Chi Chuan das 7h30 às 8h30; *Participação no I Seminário Nacional Humaniza/SUS – Ministério da Saúde; *Aniversário da Associação Being Tao (ainda como ACBC), Dia da Natureza e Dia de São Francisco, comemoração ao ar livre

2005

1ª “Comemoração do Ano Novo Chinês”, em Brasília (evento inédito em Brasília); *Comemoração do Aniversário de Brasília -Praça dos Três Poderes – Secretaria de Cultura; * Participação no 4º Agita Brasília - Secretaria de Estado de Saúde do DF – Parque da Cidade; *Início das práticas de Tai Chi –13 movimentos e Tai Chi de Dois; *Proposta sobre Capacitação em Tai Chi-13 movimentos na Secretaria de Saúde/Numenati-GDF, (Dr. Divaldo Mançano Dias, Valéria Vargas, Dr. Woo, Dr. Aristein e Teresinha); *Participação no lançamento do Programa Brasil Saudável – Ministério da Saúde, no Parque da Cidade – Brasília – DF

2006

1º Encontro Nacional de Professores,

Praticantes e Interessados em Tai Chi Chuan e Chi Kung Medicinal - Brasília – DF – Escola Classe da 104 Norte; *Início da sensibilização e Capacitação em Tai Chi Chuan para os funcionários lotados em Postos de Saúde e Hospitais públicos de Brasília e Entorno (Drs. Woo, Aristein, Professor Siegfried e Magno); *1.a Semana Especial de Tai Chi Chuan – Praça da Harmonia Universal; *Entrega do Título de Cidadão Honorário de Brasília ao Mestre Woo, iniciativa do Deputado Odilon Aires, na Câmara Legislativa do Distrito Federal; *1ª Comemoração do Dia Internacional da Paz, na quadra de esportes com os alunos da Escola Classe 104 Norte e com o público na Praça da Harmonia Universal; *Ofício à Câmara Distrital do Distrito Federal, a/c do Deputado Odilon Aires, solicitando o reconhecimento oficial da Praça da Harmonia Universal- EQN 104/105

2007

Reinício do Tai Chi Chuan Aberto, das 18:30 às 19:30 h (horário de verão); *Denominação oficial da Praça da Harmonia Universal, Patrimônio Cultural de Brasília, Lei nº. 3.951, de 16/01/2007, sancionada pelo Governador José Roberto Arruda; *Alteração do nome da ACBC para Associação Being Tao; *Início da prática de Tai Chi para Crianças

2008

Criação da nova página na Internet: www.phu.org.br; *Comemoração do Centenário da Imigração Japonesa no Brasil; *Início da prática Leque Tai Chi

2009

Início do Tai Chi-Being Tao gratuito na Loja Rosacruz Brasília; *Semana Brasil-China, com as comemorações 35 Anos Tai Chi aberto em Brasília, 60 Anos da Proclamação da República Popular da China, 50 Anos de Brasília e o Dia da Natureza



Por que praticamos Tai Chi

“Tai Chi Saúde do Ser”, o livro

“Sabe, naqueles dias tranquilos que você acorda e pensa “o que vou fazer hoje de diferente ou de especial?!” Pois é, era um belo dia de primavera, quando tentada pela curiosidade fui até a EQN 104/105, para conhecer a prática de Tai chi chuan que ouvira falar muitas vezes, mas sem ter idéia exatamente o que era ou como era.

Nesse dia minha vida mudou, como um milagre. Senti uma deliciosa sensação de bem estar naquele enorme espaço, verdes para todo lado, passarinhos cantando, gente feliz, sorrindo, dando boas vindas, o abraço do Mestre Woo, tão especial.

Ao praticar os exercícios de alongamento, chi kung e em especial tai chi chuan, meio perdida é verdade na primeira vez, eu disse a mim mesma: é o primeiro dia do resto da minha vida, não posso parar, não quero parar, quero continuar sentido essa vibração tão gostosa, que energia! A cada dia que passava, e que passa, tai chi significa pra mim uma meditação ativa, uma interiorização que me harmoniza, nesse sentido de saúde e paz, é uma sublimação. Como me sinto bem!

Espero que todo mundo desperte para essa oportunidade de sentir-se tão bem física e espiritualmente, nesse encontro gostoso com a mãe natureza, com o universo, com Deus. ”

Karen Smidt

“ Moro em Brasília há mais de 40 anos, e há algum tempo conheço as atividades desenvolvidas na Praça da Harmonia Universal, mas somente iniciei a prática do Tai Chi em abril/2009, ocasião em que mudei da Asa Sul para Asa Norte.

No início, acompanhava os movimentos com cautela, em vista de uma artrite reumatóide, doença auto-imune, degenerativa, diagnosticada há uns dez anos, que resultou em uma prótese no joelho. A doença limita os movimentos e destrói as articulações, causando fortes dores e rigidez nos movimentos pela manhã.

Após cinco meses de prática diária de Tai Chi, tenho notado e sentido uma melhora significativa em meus movimentos matinais, antes rígidos e doloridos, atualmente sem dor e com maior mobilidade. Foi constatado pela reumatologista que a musculatura dos joelhos está mais firme e se recuperando da atrofia adquirida no período da cirurgia.

Fiz o curso dos 24 movimentos simplificados com o professor Siegfried Elsner da Associação Being Tao / ABT. Com o conhecimento correto das posições e movimentos, pratico com mais segurança o Tai Chi, sem receio de machucar os joelhos e procurando manter a consciência dos movimentos e respiração, na busca por alcançar minha saúde física e espiritual, caminho do Tai Chi Chuan.”

Edna Carneiro



O autor, José Milton, e seus familiares

O lançamento do livro “Tai Chi - Saúde do Ser”, de José Milton de Oliveira, no dia 19 de setembro, foi um momento de afirmação do desenvolvimento da prática do Tai Chi em Brasília e de confraternização entre mestres, professores e praticantes, com exibição de vídeos, prática das formas e farto ‘comes e bebes’.

Realizado na galeria de arte do Templo da Boa Vontade, e prestigiado por um grande público, o lançamento contou com a participação de diversas personalidades envolvidas com o movimento do Being Tao e com a difusão de seus princípios para a construção de uma sociedade mais humana e fraterna.

Estiveram presentes, entre outros, o mestre Moo Shong Woo, presidente do Conselho Cultural da ABT, Ulysses Riedel, presidente da União Planetária, José de Castro Meira, ministro do STJ, mestre Dada Inocalla, Dada Pranakrishina, a professora Helena Fukuta, Dalmir Lousada, da diretoria de Assuntos Internacionais do Banco Central, o general Leandro Alcântara e Eber Barcelar, diretor da União Planetária, além de praticantes de Tai Chi da Secretaria de Saúde, do GDF.

Sobre sua trajetória com o Tai Chi, José Milton afirma que a curiosidade foi o primeiro motivo que o levou à prática: “Querida experimentar aquele algo novo de que tanto ouvira falar. Em pouco tempo, percebi que os benefícios transcendiam os aspectos físicos, que o Tai Chi é mais que uma prática corporal, é cultivo de mente e espírito, com o poder de melhorar a nossa vida, com o poder de transformar o mundo. Foi paixão crescente logo nos primeiros exercícios, que me despertou o desejo de querer aprender mais”, afirmou.

Onde e com quem praticar Tai Chi em Brasília

Asa Norte:

Praça da Harmonia Universal - EQN 104/105 – início do Tai Chi em Brasília, em 1974, por iniciativa do Mestre Moo Shong Woo. Todos os dias, das 6 às 7 da manhã, inclusive domingos e feriados. Em caso de chuva, aulas na escola-classe da 104 Norte, ao lado da Praça.

Todos os dias (exceto domingo): das 7:30 às 8:30 h e das 18:30 às 19:30 h. Se chover, aulas embaixo do bloco I da SQN 105, ao lado da Praça.

Tai Chi para crianças – sábados das 9 às 10 h. (Diversos facilitadores voluntários, sob a Supervisão do Dr. Moo Shong Woo)

Pakuá – Terças e quintas das 18:30 h às 19:30 h, aos domingos, a partir das 7:30 h, sob orientação de Dr. Aristein Woo.

SQN 314 ao lado do Bloco C: - 2ª e 4ª às 6:30 h.

(Professora e terapeuta Helena Fukuta - 3273-9432)

L2 Norte - Qd. 607 - Loja R+C Brasília - 3a. e 5a. das 8:30 às 9:30 h

Asa Sul

EQS - 106/107 (atrás do Cine Brasília) : 2a. e 4a. : das 7:30 às 8:30 h

EQS - 204/205 (gramado) : 3a. e 5a. : das 7 às 8 h

(Professor e terapeuta Marcus Evandro - 9954-7334)

Lago Norte

União Planetária – QL 13, conj. 5, casa 19: 2a. e 4a. : 17:30 h e, 3a. e 5a. : 7 h - Diversos facilitadores- 3368-1752

Praça dos Três Poderes – todo 2o. domingo do mês – das 17 às 18 h.

Aulas em grupo e individuais de Taiji com os Mestres e Professores:

Dada Inocalla (3326-1132), Tânia Carmo (3797-1689), Alice Uchida (3577-2451), Siegfried Elsner (9976-0703), Luciano Oliveira (3879-4713), J. Milton (3365-5020), Sonia Ladocês (3223-1997), Magno Bueno (4063-8418), Luiz Henrique (3327-6189), Gaspar Carmargo (3356-4428), Riva (9937-6525) e Massao Honda (3201-6591).

Café Comunitário, domingo de arte e confraternização

O primeiro domingo de cada mês está se tornando motivo de comemoração para os frequentadores da Praça da Harmonia Universal. É que, neste dia, após a prática do Tai Chi Chuan, acontece o já tradicional “Café Comunitário”, a partir das 07h30, na escola classe da 104 Norte, sempre com variada programação, que inclui apresentação de praticante, oficinas de arte diversas e palestras sobre temas ligados ao Being Tao e de interesse geral.

Uma das maiores incentivadoras e organizadoras do evento é a Ivanise Moraes, que não esconde seu entusiasmo: “No primeiro domingo do mês, após a prática do Tai Chi Chuan, acontece nosso tradicional “Café Comunitário”, com deliciosos quitutes que cada participante traz. Em seguida, nos deleitamos com uma programação de cunho social e cultural na qual aproveitamos para cumprimentar os aniversariantes do mês, enriquecer nossos conhecimentos sobre o Being Tao e despertar a prática da solidariedade através do Hino da ABT, cantado pelos presentes, nos incentivando a vivenciar as palavras básicas do Tai Chi Chuan: Fraternidade, Saúde e Paz. É um belo momento de alegria e descontração”.

Taoísmo, Hipnose Terapia, I Ching, Reiki, estes foram alguns dos temas abordados recentemente por especialistas de cada uma destas áreas do saber. Também foram desenvolvidas oficinas de Ikebana, Biodança, Capoeira, Declamação, além de se praticar diversas modalidades de Tai Chi, dos 13, 19 e 24 movimentos, com Leque, Espada e outros.



Comemoração e prática no primeiro domingo de cada mês



A História do Tai Chi, pelo professor Aristein Woo

A palestra do primeiro domingo deste mês de setembro coube ao professor Aristein Woo, filho do mestre Woo, que apresentou uma breve e reveladora história do Tai Chi, com apresentação de slides, sobre os principais mestres e escolas desta milenar arte marcial chinesa, que se inspira nos princípios do Tao. “É muito importante conhecer a história daquilo que a gente pratica”, enfatizou “e a história do Tai Chi “é muito longa e se perde nas brumas do tempo”. O professor falou inicialmente sobre a figura quase mítica de Zhang San Feng, “um dos imortais do Tai Chi”, (nascido em 1247 e declarado imortal pelo imperador chinês em 1459) e que teria criado os movimentos a partir da observação da luta entre uma serpente e um grou, que a atacou.

Aristein Woo discorreu sobre a realidade chinesa na época do surgimento do Tai Chi, os diversos grupos que praticavam de forma secreta suas artes, a divisão destas artes em internas e externas, até a sistematização moderna desenvolvida, principalmente, pelas famílias Chen e Yang, que deram origem à prática atual. O professor Aristein apresentou, ainda, os princípios do Being Tao, um movimento criado por seu pai e seu tio, que tem uma visão atualizada dos princípios do Taoísmo e aplicável ao mundo moderno:

“O Being Tao se desenvolveu a partir dos anos 50, no estado do Alabama, EUA, durante a vivência acadêmica do mestre Woo sob orientação do seu irmão, George Chia-You Yeh, então professor orientador da Universidade de Auburn. Como o inglês é a língua mais difundida no mundo, comumente falamos “Being Tao” para expressar a idéia de “Caminho de Vida”. Being = o viver, o ser; Tao = caminho, modo.

O Being Tao se fundamenta nas artes marciais (em especial, mas não exclusivamente, no Taijiquan), nas técnicas terapêuticas e de auto-cuidado das medicinas tradicionais do oriente (qigong, auto-massagem), nas práticas de meditação e oração. O Being Tao é para ser praticado todos os dias, por toda e qualquer pessoa.

O objetivo do Being Tao é o aprimoramento e desenvolvimento do indivíduo, da sociedade e da vida no planeta. O indivíduo deve cultivar, em si, a saúde física e mental; na sociedade, a fraternidade e cooperação; no planeta, a preservação da vida e transformação do mundo num paraíso terrestre”.

Ao encerrar sua palestra, Aristein Woo deixou para os ouvintes uma sentença para reflexão: “A mente faz do homem um Buda ou um demônio; o homem faz do planeta um paraíso ou um inferno”.