Instituto Confúcio oferta aulas gratuitas de Tai Chi Chuan

Enviado por Ize Sena em qui, 18/05/2017 - 17:48



Conciliar a prática de exercício físico com as demandas profissionais acadêmicas [illegible] oferecer a partir desta sexta-feira, 19 de maio, aulas gratuitas de Tai Chi Chuan.

O público alvo da ação são os servidores da instituição, mas qualquer pessoa que tiver interesse nas aulas poderá participar. A atividade vai ocorrer no Hall da Reitoria, de 8h as 8h30, e será ministrada pelo professor Hui Pang, diretor chinês do Instituto Confúcio da Uepa. A ideia é que essa prática física seja realizada todas as sextas-feiras, no decorrer do ano de 2017.

O Tai Chi Chuan é uma arte milenar de origem oriental que combina exercícios corporais, conhecidos como *chi kung* e *tao yin*, que envolvem a respiração, a concentração e os preceitos da medicina tradicional chinesa. A atividade desenvolve a saúde física e mental e serve como uma forma de defesa pessoal.

De acordo com o professor Hui Pang, a prática de Tai Chi Chuan vai ajudar na diminuição do estresse causado no ambiente de trabalho. “Quando você pratica, concentra sua mente em cada movimento do corpo, como ao dobrar-se, virar-se para cima, mover-se para frente e para trás. São deslocamentos suaves e relaxantes, que possibilitam diminuir o estresse do trabalho diário e dão ânimo para as atividades do dia a dia”, explica Pang.

Alguns dos benefícios do método chinês são: equilíbrio da pressão sanguínea; aumento da capacidade de concentração; alongamento dos músculos, tornando as juntas flexíveis; melhora o equilíbrio; redução do risco de quedas; e melhora da circulação sanguínea, permitindo que o oxigênio fresco circule com nutrientes através dos membros do corpo.

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que aproximadamente 120 milhões de pessoas praticam Tai Chi Chuan ao redor do mundo. “Essa técnica é um tesouro da cultura chinesa. Ela tem uma história de 400 anos desde seu nascimento. Então, durante essas aulas espero criar um ambiente agradável e de amizade com os servidores da instituição”, enfatiza o diretor do Instituto Confúcio Hui Pang.

Serviços:
- Atividade: Aulas de Tai Chi Chuan;
- Hora: de 8h as 8h30;
- Local: Hall da Reitoria, localizado na Rua do Una, 156, bairro do Telégrafo;
- Dia: Todas as sextas-feiras
- Palestrante: Hui Pang, diretor do Instituto Confúcio.

Texto: Marcus Passos

Tags: TODA SEXTA [1]

Link da URL:https://www.uepa.br/pt-br/noticias/instituto-conf%C3%BAcio-oferta-aulas-gratuitas-de-tai-chi-chuan

Links
[1] https://www.uepa.br/pt-br/tags/toda-sexta