

## UMA AULA DE TAI CHI DO PROFESSOR LAÉRCIO

### A ÁRVORE

Em um espaço, ao ar livre e junto à natureza, reúnem-se praticantes de Tai-Chi.

Um círculo é feito, uma suave e tocante música está no ar, um cheiro envolvente de incenso preenche todo espaço. Ouve-se uma voz:

*“Amigos, fechem seus olhos, afastem seus pés e flexionem levemente os joelhos. Agora todos nós formamos uma floresta onde cada um é uma árvore. Raízes penetrantes no solo nos tornam firmes e fixos ao chão. Nossos braços são os galhos e nossas mãos são as folhas da árvore. A música suave é o vento, deixem que a música toque a árvore e como o vento que toca e balança as arvores, permitam que seus corpos balancem ao ritmo da música. Soltem-se, relaxem-se, agora somos uma árvore. Esvaziem suas mentes.*

*A árvore deve ser flexível. À medida que a música prosseguir os movimentos vão se harmonizando com a melodia e com o interior de cada um. Não se preocupem com seus movimentos – se são belos ou feios, não importa a estética, pois, não estamos competindo com ninguém, tão pouco participando de concursos. Estamos livres de conceitos e dos pensamentos, os movimentos são nossos e devem ser a expressão externa do interior de cada um.*

*Deixem que o Tai-Chi brote em vocês, como a flor brota do solo. À medida que tudo flui, as energias corporais vão mudando e o brilho de suas auras começa a ascender e envolver todo o espaço. Vamos juntos remexer o nosso interior adormecido e descobrir o que existe em nosso ‘baú’ interno”.*

Fez-se silêncio, e por algum tempo os alunos passaram a se movimentarem como árvores, livres de seus condicionamentos externos. Após de algum tempo ouve-se novamente a voz do instrutor:

*“Amigos, a árvore resume a harmonia da vida e da natureza. Suas raízes a fixam na terra, suas folhas tocam o ar, toca a luz do sol, a luz do luar e das estrelas. Os pássaros vêm cantar em seus galhos e comer de seus frutos, o vento vem trazer mensagens de árvores distantes. A árvore, o ar, o sol, a lua, as estrelas..., todos se tocam de alguma forma. Quando se tem olhos penetrantes e espírito preparado, pode-se ver além da*

*matéria, enxergar a unidade de tudo. Pode-se ver como as folhas tocam a luz, o ar, o sol, o luar e as estrelas, se fundindo com harmonia na natureza. A aura brilhante irradiada pela árvore envolve todas as outras árvores da floresta. Somente se vê um corpo, uma vida, um único ser.*

*Infelizmente o homem atual não percebe essa harmonia, e se esquece que também faz parte desta união. Estamos na floresta de pedra e nos esquecemos da real natureza das coisas.*

*Vamos todos juntos, hoje aqui, voltarmos aos poucos a perceber e a sentir esta integração, vamos aprender com as árvores. Vamos ser 'Homens-Árvores'".*

*Novamente o instrutor se calou e a música continuou guiando o balanço dos 'Homens-Árvores'.*