

## UMA QUESTÃO DE TEMPO

Como artistas marciais, de que forma nos influencia o treino da academia Lo-Han Recife? Os treinos modifica-nos de três formas. Dependendo do tempo e do empenho, o alcance destas ações são mais ou menos profundas, mais são reais. A primeira acontece no nível físico.

### O PRIMEIRO PRÊMIO

Depois de suportar os contínuos assaltos às nossas forças que as aulas exigem, todo o nosso corpo é obrigado a responder, tornando-se mais fortes, mais resistente e mais eficiente. Com a repetição das complexas seqüências dos movimentos, ganhamos mais controle sobre nosso corpo e cada ação dos músculos se tornam mais refinada. Com a prática dos exercícios de alongamento, obtemos mais flexibilidade e agilidade. E com a constante necessidade de suportar mais ainda os ritmos do treino, adquirimos a consciência do estado do corpo e de como preservá-lo. Sem ser preciso ficarmos doentes, ganhamos a noção da importância da saúde e da importância de manter o corpo em ótimas condições. Porque se não comemos bem, se não descansarmos bem, ou se não nos sentirmos bem, reflete-se imediatamente no rendimento do treino e notamos logo as diferenças quando comparamos com os melhores dias. A “maquina física” deve estar perfeitamente afinada para desempenhar seu trabalho.

É natural acontecer as vezes lesões traumáticas devido do ao treino, mais isso é uma oportunidade para aprendermos como curar nosso corpo. Por outro lado, estar consciente do estado do corpo ajuda também a identificar as doenças não causadas pelo treino. E através de uma cuidadosa seleção e prática de exercícios, podemos ajudar o corpo a aliviar a dor ou até a curar alguma doença.

Um corpo mais forte e mais saudável é o primeiro dos maiores prêmios do treino.

### O ESPELHO DO TEMPO

Prosseguindo no treino, começamos a aprender suas influências em nossas mentes, na nossa visão do mundo. Quando se inicia pela primeira vez os treinos, é natural a prevalência do entusiasmo, da emoção. Mas passado esse breve período de “lua de mel” todos nós somos confrontados com a dura questão do objetivo final dos treinos. Há uma barreira de tempo, essa barreira separa geralmente os que treinam pela emoção e os que treinam para um direção. Os que ultrapassam essa barreira têm que se confrontar com a preguiça, com a “força de vontade”, com a escolha influenciada pelos desejos mais superficiais ou pelas verdadeiras necessidades, no fundo, com os valores – se os vivemos ou se são apenas ideais fictícios com os quais enganos a nos mesmos.

É devastador quando um estudante abandona os treinos por não conseguir ultrapassar essas barreiras.

É claro que nem todos têm o perfil de conseguirem superar, mas existe uma possibilidade, eles tem ajuda e tem orientação necessária, não há justificativa para não continuarem a tentar a não ser por fraquezas, por mediocridade ou por ignorância.

Uma recompensa por conseguir prosseguir nos treinos depois desse confronto é de conhecermos melhor o “mapa” das emoções e da mente humana. É conseguir reconhecer mais facilmente as máscaras que se disfarçam as mentiras, a preguiça, os

medos e os desejos. Porque tivemos que ver isso em nós mesmos através do espelho do tempo do treino. Mas é também o de conseguir reconhecer a pureza, a generosidade, compaixão e a presença de espírito em nós e nos outros. É a criação de laços de união os dias após dias, meses após meses, ano após ano, nos inspira a dar o melhor de nós.

## **COMUNHÃO**

A jornada prossegue para o interior. Depois de confrontarmos com nós mesmos, depois de nos desmascararmos, vemos os nossos verdadeiros contornos. É árduo chegar até aqui e não é fácil. O preço para alcançar essa etapa é o desconforto freqüente, é a experiência de alguma dor, de alguma solidão, é aceitação do caminho renegado pelos outros e o acúmulo de perguntas ( de perguntas certas ). Depois compensamos com compreensão e harmonia.

A compreensão de que com o tempo tudo passa e o que é realmente importante na nossa vida. Externamente, tudo construímos, carreiras, fortunas materiais, fama, poder, se apaga com o tempo. Internamente, as mais intensas emoções, dores ou prazeres se dissolvem com o tempo.

Então por que razão nos esforçamos e nos empenhamos tanto, se tudo é uma questão passageira? Por que todas estas sensações, emoções, conhecimentos conduzem à compreensão de quem somos, e revelar-nos o sentido da nossa vida, da nossa existência . Tudo que vivemos e experimentamos não passou da busca da “ chave” para abrir o tesouro que sempre esteve conosco. Aberto este tesouro, a nossa vida a partir desse momento e nos momentos seguintes torna-se divino, sereno e vibrante.

A harmonia surge então da integração do nosso ser no tecido da vida, no reconhecimento da autenticidade do espírito, no equilíbrio entre o material e o imaterial, na expansão do nosso horizonte de percepções e na concentração das nossas energias para melhoria ativa da nossa qualidade de vida, ou seja a formação comunhão do corpo, mente e espírito é a maior e o melhor dos prêmios do treino.

*“ Através do aprendizado da arte marcial conseguimos nos disciplinar e promover a compreensão da vida para um nível espiritual mais elevado”*