



EQUILIBRIUS®

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



www.taichichuan.com.br

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG

Caros alunos, estudantes, praticantes e Instrutores de Tai Chi Chuan da Família Yang, Em celebração ao ano do Cavalo de Madeira, onde canalizamos nossas intenções e energias para o movimento e as ações e realizações, com alegria publicamos o primeiro Informativo eletrônico do EQUILIBRIUS®.

O objetivo é estreitar os laços que nos unem no estudo desta Arte – um pouco de teoria para embasar a prática, com artigos, dicas e histórias.



Além disso, toda a programação atualizada de aulas, eventos, cursos, treinos e seminários – muita prática para consolidar a teoria!

Estimulamos a participação de todos!

Envie seu artigo, sua pergunta ou sua sugestão ao Professor Fernando De Lazzari.

Assim como no treino do Tai Chi Chuan, estaremos em contínuo aperfeiçoamento e transformação, em busca da saúde, da longevidade, do equilíbrio e do auto-conhecimento.



N
Ú
M
E
R
O
01
F
E
V

2014

Pequenas Histórias de Grandes Mestres

Yang Fu Kui (Yang Lu Chan) nasceu em uma família pobre de agricultores, na província de Hebei – condado de Yongnian, em 1799.

Quando criança, ajudava seu pai nos campos e também trabalhou em outros locais – um deles era uma farmácia chamada *Tai He Tang*, cujo dono era Chen De Hu, que vivia na Vila Chen (província de Henan – condado de Wen).

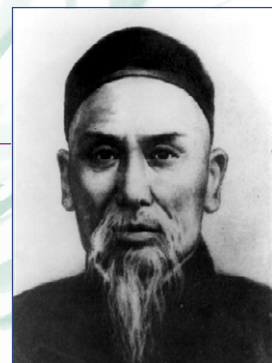
Desde pequeno, Yang Lu Chan gostava de artes marciais e estudou *Chang Chuan*. Certo dia, tendo presenciado uma briga perto da farmácia, notou que uma das pessoas usou algumas técnicas marci-

ais que não conhecia. Assim procurou o dono da farmácia e este, notando que Yang Lu Chan tinha um interesse verdadeiro e honesto, instruiu-o a procurar na Vila Chen o Mestre Chen Chang Xing (que na época era a 14ª geração do Tai Chi Chuan da Família Chen).

Dedicando-se com afinco à prática e ao estudo, Yang Lu Chan desenvolveu muitas habilidades. Viajou à Beijing e ensinou a Arte a membros da Família Imperial. Com o tempo seus movimentos foram se modificando, e nasceu o Estilo Yang, que caracteriza-se por

movimentos expansivos, circulares e com velocidade constante.

Mestre Yang Lu Chan teve três filhos – Yang Ban Hou (1837-1892), Yang Jian Hou (1839-1917) e Yang Feng Hou (que morreu muito jovem). Hoje a Família Yang dedica-se a ensinar muitas pessoas pelo mundo e tem o Grão-Mestre Yang Zhen Duo e o Mestre Yang Jun (6ª geração na linhagem e 5ª geração na transmissão) como seus representantes. Assim, o Estilo Yang é o mais praticado no mundo.



Mestre Yang Lu Chan

A missão da Família Yang é promover a saúde e a longevidade para todos através da prática do Tai Chi Chuan



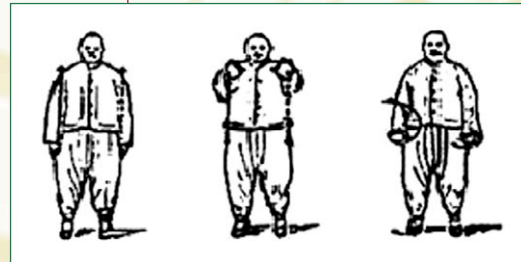
DICAS DO MESTRE YANG JUN

Forma Preparatória e Movimento Inicial

"As pernas estão estendidas naturalmente e o osso sacro ligeiramente para dentro. Rotacione seus braços e os eleve, os cantos das palmas das mãos têm a mesma distância da parte externa dos ombros; quando estiverem na altura dos ombros, empurre para baixo; as palmas não se dobras muito para cima, mas seguem a descida de forma gradual. Elas empurram até onde? Quase até o fim.

Verifique a forma das mãos – entre os dedos deve haver um pequeno espaço, e não estão muito retos, mas um pouco inclinados (na diagonal). Sinta que a forma das mãos é suave por fora, mas a sensação interna dos dedos é que estão estendidos.

Não deixe que os dedos pareçam duros, devem parecer suaves. Faremos novamente: cabeça elevada, olhar à frente, eleve o espírito, respire pelas narinas, a boca naturalmente



"Cabeça elevada, olhar à frente, eleve o espírito."

fechada, a ponta da língua toca o céu da boca.

Abra, rotacione e conecte com a elevação dos braços; chegando na altura dos ombros, empurre para baixo, não dobre os punhos muito rápido, as palmas seguem os braços empurrando para baixo, e eles descem de forma natural. Muito bom, empurramos quase até o fim."

Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

Saúde, Educação e Intercâmbio Cultural

Este Simpósio, organizado pela Yang Family Tai Chi Chuan Foundation, reunirá os cinco Mestres líderes dos cinco Estilos Tradicionais de Tai Chi Chuan da China.

O tema a ser focado neste Simpósio é **"Tai Chi Chuan e o cérebro"**. Através de palestras sobre as pesquisas

publicadas nas literaturas médicas, *workshops* e aulas com os Mestres, o intuito é estreitar os laços entre a sabedoria da Cultura Chinesa e a precisão da ciência moderna, estimulando a troca de conhecimentos e culturas.

É uma oportunidade incomparável para estudar com

os Mestres e aprender com profissionais muito respeitados e reconhecidos por sua excelência nos estudos e pesquisas relacionadas ao Tai Chi Chuan.

O EQUILIBRIUS® está organizando um grupo para participar deste evento. Para mais informações sobre o Simpósio, valores, acomodação, programação, passagens e documentos necessários, você pode acessar o website do EQUILIBRIUS®, e também conferir os *newsletters* no site oficial (veja endereços da web no quadro acima). Até lá!

DATA: 06 a 11 de Julho de 2014

LOCAL: Spalding University
Louisville (Kentucky) - E.U.A.

Site Oficial: www.taichisymposium.com

Informações em: www.taichichuan.com.br

O objetivo é divulgar informações sobre os benefícios que podem ser obtidos com a prática do Tai Chi Chuan, segundo evidências clínicas.





Evento Especial

Seminário 2013

Nos dias 15, 16 e 17 de novembro de 2013, o Mestre Yang Jun e sua esposa, Mestra Fang Hong, estiveram no **III Seminário Internacional de Tai Chi Chuan** em Ribeirão Preto, organizado pelo EQUILIBRIUS®.

Muitas pessoas, de várias cidades, estados e países, puderam aprender os ensinamentos teóricos e práticos relativos ao Tai Chi Chuan da Família Yang.



Mestre Yang Jun ladeado pelos Professores e praticantes ao final do Seminário

Mestre Yang Jun conduziu de forma primorosa o Seminário, enriquecendo nossos conhecimentos, contando lendas, esmiuçando os princípios e conceitos fundamentais da Arte, ensinando técnicas e exercícios para o aperi-

moramento da Forma Longa de 103 movimentos.

Além disso, em um jantar especial no dia 16, houve a celebração dos 15 anos do EQUILIBRIUS® e dos 10 anos do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center Brasil - Ribeirão Preto.



Mestre Yang Jun, Mestra Fang Hong e Diretores durante Jantar



À esquerda, Mestre Yang Jun, conduzindo a prática da Forma Longa

Cursos – Eventos – Atividades Especiais

Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

Curso de Formação Profissional reconhecido pela International Yang Family Tai Chi Chuan Association.

Início: 15 e 16 de Fevereiro.

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Somente para Instrutores e Alunos de Tai Chi Chuan.

Data: 05 e 06 Abril.

Curso de Pa Tuan Chin

(Os Oito Exercícios Preciosos)

Data: Maio.

II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

Veja informações na pág 2 deste informativo

Data: 06 a 11 de Julho.

Curso de Meditação

Início: 13 de Março e 08 de Maio.

Curso de Introdução ao Do-In (Acupressura) e Fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa

Início: 26 de Abril.

Curso de Formação em Shiatsu

Início: Julho.

Locais de Prática

EQUILIBRIUS® - Ribeirão Preto

PROF. Fernando De Lazzari

(16) 3911-1236

fernando@equilibrius.com.br

www.taichichuan.com.br

Boituva - SP

PROFª. Cyntia S. Levy

(15) 98106-7384

cyntias@equilibrius.com.br

www.yangtaichichuan.site.com.br

Catanduva - SP

PROF. André Luiz Fernandes

andreluiz@equilibrius.com.br

São Carlos - SP

PROFª. Débora Ferreira Leite

debora@equilibrius.com.br

São José do Rio Preto - SP

PROF. Geraldo Sabino S. Filho (Jim)

(17) 3212-9820 / 99128-4397

jimkelly@equilibrius.com.br

Poços de Caldas - SP

PROFª. Maria Therezinha M. Firmo

therezinha@equilibrius.com.br

You Tube <http://www.youtube.com/equilibriusbrasil>



<http://www.facebook.com/equilibrius.br>

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

EQUILIBRIUS® - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental
YANG CHENGFU TAI CHI CHUAN CENTER BRASIL

R. Cerqueira César, 1825 - Jd. Sumaré - Ribeirão Preto - SP - CEP 14025-120
Fone/Fax: (16) 3911-1236 – E-Mail: ribeiraopreto@equilibrius.com.br

DIRETORES: Fernando De Lazzari e Dra. Cenira Braga Barros
DIAGRAMAÇÃO: Cyntia S. Levy / EDIÇÃO: Cyntia S. Levy e Fernando De Lazzari

