



EQUILIBRIUS[®]

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



www.taichichuan.com.br

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS[®]

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



N
Ú
M
E
R
O
03
A
G
O

2014

*Directly from
the*
Source



Health, Education, and
Cultural Exchange

Edição Especial

II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

06 A 11 DE JULHO DE 2014

LOUISVILLE, KENTUCKY, E.U.A.





EDITORIAL

É com muita felicidade, e com muitas informações, que publicamos o terceiro boletim informativo do EQUILIBRIUS®.

Idos e vindos de Louisville, com uma bagagem repleta de experiências, a intenção é comparilhá-las em Edições Especiais – e divulgar os conhecimentos que nos foram transmitidos durante o **II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan**, promovido pela Yang Family Tai Chi Chuan Foundation.

Neste evento único, estiveram presentes muitos praticantes de nacionalidades diversas, pessoas interessadas na Arte, autoridades do governo e de instituições de Louisville e da Associação Chinesa de Wushu, pesquisadores e cientistas.

Mas o evento foi laureado com os Mestres das Famílias Tradicionais do Tai Chi Chuan.

Foram seis dias de intensa atividade – física e mental. Foi uma semana de emoções que nos fizeram sentir privilegiados em poder ter a honra de receber tanta inspiração para

nossas práticas pessoais e para nossa missão de ensinar, divulgar e continuar nos dedicando à Arte do Tai Chi Chuan.

Agradecemos a todos os colegas, familiares e alunos pelo apoio, aos funcionários e voluntários, aos organizadores e responsáveis pelo evento e à comunidade local.

E aos Mestres que vieram de longínquas milhas de distância e que, a despeito de eventual cansaço ou adaptação, conviveram conosco dia-a-dia vestindo sorrisos de humildade, simpatia e verdadeira vontade de ensinar.

Em especial ao Mestre Yang Jun e Mestra Fang Hong, que mantiveram os elos que nos unem fortes e firmes – afinal **“Tai Chi Chuan é uma família”!**



Banner eletrônico de boas vindas no Aeroporto Internacional de Louisville, KY

ÍNDICE

O Local do Evento 3

Louisville, Kentucky	4
A Spalding University	4

Os Workshops Pré-Simpósio 5

Os Mestres e seus Estilos 6

Mestre Chen Zhenglei	7
Mestre Yang Jun	8
Mestre Zhong Zhenshan	9
Mestre Ma Hailong	10
Mestre Sun Yongtian	11
Mestre He Youlu	12

Cerimônia de Discipulado 13

As Práticas Matinais 14

Palestra Dr. Daniel E. Shulz 16

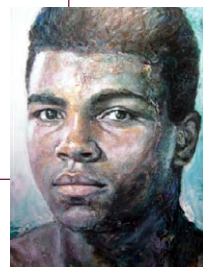
O Local do Evento

A segunda edição do Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan teve como sede a cidade de Louisville, no estado do Kentucky, E.U.A. O primeiro simpósio foi na cidade de Nashville, capital do estado fronteiro de Tennessee.

O mapa abaixo é do centro da cidade (*downtown*) e nas fotos as principais atrações turísticas nas proximidades da Spalding University.



Muhammad Ali Center, um magnífico museu interativo que celebra a vida e carreira do pugilista ex-campeão mundial Muhammad Ali, nascido em Louisville em 1942.
www.ali.com



Informativo EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG

PÁG 3 AGO

2014
Nº 3



Belle of Louisville, o mais antigo barco a vapor em operação no país e que comemora 100 anos em outubro de 2014.
www.belleoflouisville.org



Louisville Slugger – uma das mais antigas fábricas de bastões de baseball dos Estados Unidos, fundada em 1884.
www.sluggermuseum.com



Fourth Street Live! é uma área pública coberta onde se realizam apresentações, shows de música e outras atrações, cercada de restaurantes e hotéis.
www.4thstlive.com

www.gotolouisville.com





Louisville, Kentucky

Cidade das corridas de cavalos e do Bourbon

Louisville foi fundada em 1778 e hoje abriga aproximadamente 750.000 habitantes. Já foi um importante centro portuário para carregamento de cargas industriais, utilizando-se das águas generosas do rio Ohio, e faz divisa com quatro estados ao norte, e com Tennessee ao sul.

O atual prefeito Greg Fischer, que compareceu à Cerimônia de Abertura e ao Jan-

tar Especial com os Mestres, implantou uma campanha tendo a Compaixão como tema / ação social principal.

É em Louisville que se realizam as famosas corridas de cavalos do Kentucky Derby, desde 1875.

Em tempos recentes a cidade emergiu como um importante local para os cuidados com a saúde, e há um centro de reabilitação e de

pesquisas médicas, que é em parte conduzido pela Universidade de Louisville.

A indústria de whisky também é uma parte importante da economia, sendo que mais de 30% dos Bourbons produzidos no país vêm de Louisville.

Há muitos hotéis e restaurantes próximos ao centro, bem como uma variedade de museus, parques e atrações turísticas.

A Spalding University – Sede do Simpósio

Esta universidade foi fundada em 1814 pela Sisters of Charity of Nazareth, e até 1984 era conhecida como Nazareth College. Possui diversos prédios em vários quarteirões no centro de Louisville (*downtown*). A maioria são prédios antigos em esquinas margeando a *South Fourth Street*.

Neles foram realizados os eventos (Cerimônia de Abertura, Palestras, Workshops, Demonstração dos Mestres e o Curso de Capacitação). Muitos participantes ficaram hospedados nos dormitórios dos estudantes, que em julho estão em férias de verão.

Seguindo por esta rua rumo norte, chega-se à *Fourth Street Live!* que é uma área coberta, onde as práticas matutinas com os Mestres aconteciam ao amanhecer. Neste trecho específico não passam carros, então realizam-se shows e apresentações, que podem ser assistidos pelos transeuntes e pelos clientes dos muitos restaurantes, comércios e hotéis ao redor.

Indo até o final, chega-se ao rio Ohio e dá para ver o estado de Indiana na outra margem.

Para ir de um evento a outro, uma caminhada era necessária, porém sendo as ruas planas, não era cansativa (a não ser pelo calor intenso, de 35°).

As palestras com os Mestres e os pesquisadores eram realizadas no auditório, que também foi o local da Cerimônia de Abertura e do *Grand Showcase* (Demonstração Especial dos Mestres). No ginásio do outro prédio foram realizados os Workshops com os Mestres. O Banquete de Boas Vindas foi no *Hotel Seelbach Hilton*, e a Festa de Despedida foi no *Muhammad Ali Center*.



Prédio onde ficava o Ginásio, o Auditório e o Bazar Silk Road



Grupo do Brasil na saída da Cerimônia de Abertura.

Da esq. p/ dir: Prof. Fernando, Cyntia, Newton, Regina, Igor, Therezinha, Claudio e Prof. Angela



Os workshops especiais foram conduzidos nos dias 05 e 06 de julho, no final de semana antecedendo as práticas com os Mestres, e foram ótimos para preparar o corpo. Foram elaborados de maneira a convidar o público leigo e iniciante no Tai Chi Chuan a entrosar-se e experimentar os benefícios, sem relegar conhecimentos àqueles com algum tempo de prática.

Os dois Mestres convidados foram a Mestra Han Hoong Wang, que deu duas aulas de 2 horas cada no sábado, e Mestre He Youlu, que deu suas aulas no domingo.



Mestre He e praticantes no Ginásio da Spalding durante o workshop de domingo

Mestra Han Hoong Wang começou a estudar e treinar o Estilo Yang em 1993 com os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun, e o Estilo Chen em 1996, com o Mestre Chen Xiaowang.

Hoje é discípula do Mestre Yang Zhenduo e dirige o Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center de Michigan, E.U.A.



Mestra Han demonstrando exercício

A Mestra Han ensinou diversos exercícios para alongamento, aquecimento e abertura articular, feitos de forma suave junto com a respiração, para melhor adaptação do corpo aos movimentos do Tai Chi Chuan.

O Mestre He transmitiu ensinamentos relativos ao Estilo He de Tai Chi Chuan, utilizando os próprios movimentos da Forma do Tai Chi Kung – montada especialmente para o Simpósio – como exercícios para melhor conhecimento da estrutura do corpo.

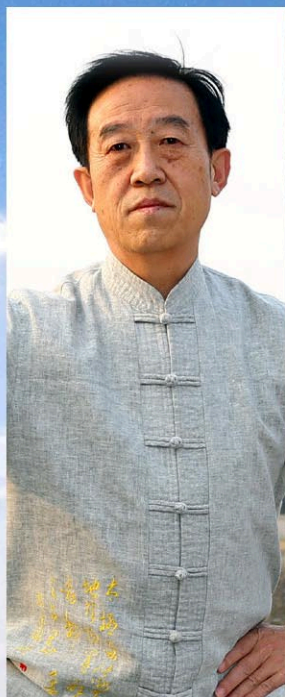
Mestre He é um artista marcial de sétimo Duan, tendo escrito várias monografias e lançado DVDs de prática das Formas e um documentário de longa-metragem.

A participação do Mestre He Youlu neste Simpósio vem apresentar o Estilo He como o sexto Estilo Tradicional de Tai Chi Chuan na China.





Os Mestres e seus Estilos





MESTRE *Chen Zhenglei* Estilo CHEN

Mestre Chen Zhenglei nasceu em 1949 no condado de Wen, província de Henan.

Escreveu muitos artigos e livros sobre teoria e prática do estilo Chen e do Tai Chi Chuan. Assumiu diversos cargos administrativos importantes em organizações de Artes Marciais.

É reconhecido como um dos dez principais Mestres de Artes Marciais da China na atualidade, e em 2012 foi condecorado como Mestre de Tai Chi Chuan de nono Duan pela Associação Chinesa de Wushu.

O primeiro Mestre da Família Chen foi Chen Wang Ting (1580 – 1660), que nasceu na província de Henan, vila Chenjiagou. Um dos mais importantes Mestres do estilo Chen foi Chen Chang Xing (1771 – 1853), que ensinou a arte a Yang Luchan.

O estilo Chen é o mais antigo dos estilos tradicionais de Tai Chi Chuan. Entre suas práticas, exercícios para aquecimento e abertura das articulações, exercícios de *San Su Jin* (conhecidos como "*Silk Reeling*", em português "tecendo o fio de seda"), Tui Shou, Fa Jin e as Formas de Mãos Livres e com Armas.

Os movimentos variam de velocidade e de altura, em um momento muito lentos e em outro com muita explosão de energia e pisadas sonoras. As posturas são feitas mais baixas do que em outros estilos. Deste estilo derivou-se o Estilo Yang.

Hoje o estilo Chen tem como principal representante o Mestre Chen Zhenglei (11º Mestre na transmissão da linhagem) e seus discípulos, em especial seu filho Chen Bin e filha Chen Juan, presentes no Simpósio.

"No Estilo Chen, vemos em seis direções e escutamos em oito direções."

MESTRE CHEN ZHENGLEI



"Quando a relação entre Yin Yang não está clara, ficamos confusos e a energia fica estagnada. Quando tudo está entendido, os pensamentos e o esforço mental não são necessários. Quando algo se torna familiar, a ação é natural."

MESTRE YANG JUN

MESTRE Yang Jun

Estilo YANG

Mestre Yang Jun nasceu em 1968 em Taiyuan, Shanxi, na China. Começou a treinar Tai Chi Chuan com seu avô Mestre Yang Zhenduo aos cinco anos.

Graduou-se em Educação Física em 1989 e em 1999 criou a Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang e mudou-se para os Estados Unidos (Seattle) para melhor divulgar a Arte, com o apoio de seu avô.

A Associação, que começou sem nenhum membro, hoje conta com Instrutores em 23 países e 38 Centros Yang Chengfu.

Mestre Yang Jun produziu vários DVDs de prática das Formas de Mãos Livres, Armas e Tui Shou e viaja anualmente a muitos países realizando Seminários.



O primeiro Mestre da Família Yang foi Yang Luchan (1799 – 1872), que nasceu na província de Hebei, condado de Yongnian na cidade de Guangfu.

Um dos mais importantes Mestres do estilo Yang foi Yang Chengfu (1893 – 1936), que organizou a Forma Longa de 103 movimentos que praticamos até hoje, bem como escreveu sobre os Dez Princípios Essenciais do Tai Chi Chuan.

O Mestre Yang Zhenduo, avô do Mestre Yang Jun, que esteve presente no I Simpósio Internacional, não mais ensina, porém continua ativamente ajudando na divulgação deste estilo, que, graças a ele e ao Mestre Yang Jun, é

hoje o mais conhecido e praticado no mundo.

Entre suas práticas, exercícios de Chi Kung, Tui Shou, Fa Jin e as Formas de Mãos Livres e com Armas. Os movimentos têm velocidade e altura constantes, são amplos, graciosos, estruturados e simples.

Deste estilo, em conjunto com o estilo Chen, derivou-se o Estilo Wu/Hao. E do estilo Yang derivou-se o estilo Wu.

Hoje o estilo Yang tem como principal representante o Mestre Yang Jun (5º Mestre na transmissão da linhagem) e seus discípulos, em especial seu filho Jason Yang, presente no Simpósio juntamente com a Mestra Fang Hong.



MESTRE Zhong Zhenshan

Estilo WU/HAO

Mestre Zhong Zhenshan nasceu em 1949 na cidade de Guangfu, condado de Yongnian, província de Hebei.

Tornou-se discípulo do Mestre Yao Jizu aos treze anos. Escreveu mais de 20 ensaios sobre a teoria e prática do Tai Chi Chuan.

Em 1998 colaborou com o Mestre Yao Jizu na obra *"The Complete Book of Wu-Style Taijiquan"*.

Neste mesmo ano foi nomeado Mestre de Tai Chi Chuan.

O primeiro Mestre da Família Wu/Hao foi Wu Yuxiang (1812 – 1880), que nasceu na província de Hebei, condado de Yongnian na cidade de Guangfu. Aprendeu o estilo Yang com Mestre Yang Luchan, e também o estilo Chen na vila Zhaobao.

Um dos mais importantes Mestres do estilo Wu/Hao foi Hao Weizhen (1842 - 1920), que aprendeu o estilo Wu/Hao com o sobrinho do Mestre Wu Yuxiang – Li Yiyu, e o ensinou a Sun Lutang, que viria a ser o primeiro Mestre do estilo Sun.

Na China, este estilo também é chamado de Wu, em referência ao seu fundador Wu Yuxiang, porém a diferença está na pronúncia. O Hao foi acrescentado no ocidente para diferenciá-lo do estilo Wu.

Entre suas práticas, exercícios de Chi Kung, Tui Shou e as Formas de Mãos Livres e com Armas. Os movimentos são realizados com postura mais alta que outros estilos, de forma mais suave e sutil, há mais concavidade nas palmas das mãos e as mudanças de direção são feitas com a perna cheia.

Deste estilo derivou-se o Estilo Sun. Hoje o estilo Wu/Hao tem como principal representante o Mestre Zhong Zhenshan (5º Mestre na transmissão da linhagem).

"Este estilo é conhecido na China como Flor de Ameixeira.

É como se estivesse andando em cima de uma alta montanha."

MESTRE ZHONG ZHENSHAN



“Palmas, olhos, tronco, pernas e passos – o corpo tem que se mover como se fosse uma coisa só – com espontaneidade, o que exige muitos anos de prática.”

MESTRE MA HAILONG



MESTRE Ma Hailong

Estilo WU

Mestre Ma Hailong nasceu em 1935 numa das mais distintas famílias de artes marciais da China.

Seu bisavô (Quan You) era oficial da Guarda Imperial na Cidade Proibida; seu avô (Wu Jianquan) era oficial da cavalaria.

Começou a treinar Tai Chi Chuan aos seis anos. Doutorou-se em Química.

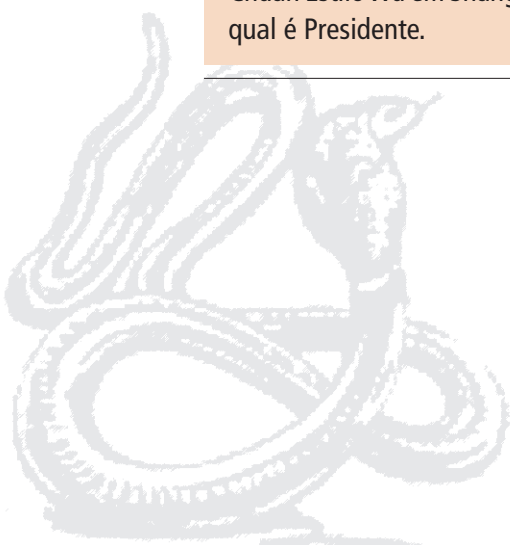
Desde sua aposentaria como Professor, dedica toda a atenção no ensino e divulgação das tradições do estilo de sua família, através da Associação de Tai Chi Chuan Estilo Wu em Shanghai, da qual é Presidente.

O primeiro Mestre da Família Wu foi Quan You (1834 – 1902), que nasceu no condado de Da Xing, em Beijing.

Aprendeu o estilo Yang com o Mestre Yang Luchan, e também com seu filho Yang Banhou. Wu Jianquan (1870 – 1942), filho do Mestre Quan You, juntamente com seu genro Ma Yuehliang (1901 – 1998) fundaram em 1935 a Academia Wu de Tai Chi Chuan em Shanghai.

Entre suas práticas, exercícios para aquecimento e soltura das articulações, ênfase na respiração e concentração de energia Chi e as Formas de Mãos Livres. Os movimentos são suaves, algumas passadas são em paralelo, o que lhe dá uma sensação de diagonalidade.

Hoje o estilo Wu tem como principal representante o Mestre Ma Hailong (filho do Mestre Ma Yuehliang).





MESTRE *Sun Yongtian* Estilo SUN

Mestre Sun Yongtian nasceu em 1948, e aprendeu e praticou muitos estilos de artes marciais, ganhando muitas competições.

Em 1982 conheceu a Mestra Sun Jianyun (filha do Mestre Sun Lutang), que lhe apresentou à história e às práticas do estilo Sun, que passou a fazer parte da sua vida.

É Vice-Presidente da Associação de *Wushu* de Beijing e Presidente do Instituto de Pesquisas do Tai Chi Chuan Estilo Sun na China.

*“Praticar Tai Chi Chuan
não quer dizer que você
é mais culto, mas que terá
mais tempo para ler
e aprender cultura.”*

MESTRE SUN YONGTIAN



O primeiro Mestre da Família Sun foi Sun Lutang (1861 – 1932). Já praticava *Baguazhang* e *Xingyiquan* antes de aprender o estilo Wu/Hao de Tai Chi Chuan com o Mestre Hao Weizhen.

O estilo Sun aliou as passadas rápidas do *Baguazhang* com o trabalho de pernas e cintura do *Xingyiquan* e as técnicas fluidas do estilo Wu/Hao.

Os movimentos são realizados com postu-

ra mais alta que outros estilos e usando passadas curtas, onde a perna vazia segue o movimento da perna cheia, o tronco fica mais ereto, as palmas das mãos mais esticadas e os dedos mais juntos, e há movimentos de abrir e fechar os braços, chamados de “*open/close*” (abrir/fechar), que é característico deste estilo.

Hoje o estilo Sun tem como principal representante o Mestre Sun Yongtian (3º Mestre na transmissão da linhagem).



MESTRE He Youlu

Estilo HE

Mestre He Youlu nasceu em 1963 na província de Henan, China. É descendente do Mestre He Zhaobao, fundador do estilo He – que também é chamado de estilo Zhaobao He.

Mestre He veio a aprender o Tai Chi Chuan com seu avô, He Xuexin. Hoje dirige a Academia de Tai Chi Chuan Estilo He, no condado de Wen.

O primeiro Mestre da Família He foi He Zhouyuan (1810 – 1890), que nasceu na cidade de Zhaobao, condado de Wen na província de Henan. Há muitas gerações, sua família praticava a Medicina Tradicional Chinesa, que veio aprender com seu pai.

Em 1825 começou a aprender o Tai Chi Chuan com o Mestre Chen Chinping, passando a ser seu discípulo. Mestre He Zhouyuan juntou seus conhecimentos de Tai Chi com a teoria do Confucionismo, Taoísmo, ciências e Medicina Chinesa, criando o estilo *Dai-Li Jia*, ou Estilo Zhaobao.

Segundo o Mestre He, o estilo de sua família tem movimentos gentis, naturais e circulares, que podem ser feitos com velocidade lenta ou mais rápida, bem como usando posturas altas ou mais baixas.



Na quarta-feira, dia 09 de Julho de 2014, durante o II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan, aconteceu uma Cerimônia de Discipulado, na qual o Mestre Yang Jun (5ª geração detentora da linhagem do Tai Chi Chuan da Família Yang) nomeou sete novos discípulos, entre eles o Prof. Fernando De Lazzari.



Mestre Yang Jun e Mestra Fang Hong sentados ao centro; à esquerda os Mestres He Youlu e Sun Yongtian e à direita os Mestres Chen Zhenglei, Ma Hailong e Zhong Zhenshan, todos eles assinando como testemunhas, e atrás, em pé, os sete discípulos nomeados

Os discípulos nomeados pelo Mestre Yang Jun

Duc Nguyen Minh (França)

YANG YA QIAN – 杨雅谦

Pam Boyde (Canadá)

YANG YA ZHU – 杨雅竹

Teresa Zuniga (Itália)

YANG YA LAN – 杨雅兰

Konstantinos Kotsifakis (Grécia)

YANG YA RU – 杨雅儒

Ruben Coirini (Argentina)

YANG YA CHENG – 杨雅诚

Anna Siniscalco (Itália)

YANG YA MEI – 杨雅梅

Fernando De Lazzari (Brasil)

YANG YA XIN – 杨雅信

A Cerimônia de Discipulado é um momento especial para o Mestre e seus discípulos, pois é muito tradicional, representando um marco na vida dos discípulos, que se comprometem a continuar promovendo, divulgando e ensinando a tradição do Tai Chi Chuan da Família Yang.

Todos os discípulos recebem um nome da Família, e são, a partir daquele momento, considerados membros da mesma, devendo honrar e respeitar a tradição e os Mestres.

O Professor Fernando De Lazzari, diretor do EQUILIBRIUS® e do *Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center* em Ribeirão Preto, foi uma das sete pessoas que tiveram a honra de se tornarem discípulos diretos do Mestre Yang Jun.



Prof. Fernando De Lazzari recebendo sua nomeação do Mestre Yang Jun

Para ele, foi um dos momentos mais importantes da sua vida, aumentando assim a responsabilidade em representar e honrar a tradição da Família Yang.

Ele se comprometeu a estudar, praticar e trabalhar ainda mais para promover a filosofia e as práticas do Tai Chi Chuan da Família Yang para ajudar a melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas, além de promover um estilo de vida mais saudável e equilibrado.



Mestre Yang Jun proferindo instruções aos discípulos.

Em pé, da esq. p/ dir.: Profs. Fernando, Anna, Ruben, Konstantinos, Teresa, Pam e Duc.



AS PRÁTICAS MATINAIS

Dos dias 07 a 11 de julho, os participantes puderam apreciar práticas diferenciadas – com os Mestres, ao ar livre (na *Fourth Street Live!*), e com discípulos dos Mestres da Família Yang (no ginásio do *Presentation Academy*).

Acordava-se cedo, e para quem ia andando até o local das práticas com os Mestres, já se chegava aquecido.

Pontualmente às 6:15h dava-se início às aulas, que terminavam às 7h – horário do café da manhã, com tempo livre até às 8:45h.



Prática ao ar livre aberta ao público, na quinta feira dia 10/07, na *Fourth Street Live!*

Ao Ar Livre (*Outdoor*)

Para quem fez as práticas ao ar livre, pôde aprender com o Mestre Zhong Zhenshan, na segunda-feira (07/07) os exercícios de *Chi Kung* da série *Pa Tuan Chin*, e no final, a Forma Wu/Hao do *Tai Chi Kung*.

Chen Bin, junto com seu pai o Mestre Chen Zhenglei, ensinaram uma série completa para aquecimento e alongamento, e a Forma de 10 movimentos do estilo Chen na terça-feira (08/07).

A quarta-feira (09/07) teve Mestre Ma Hailong como Professor, e pudemos aprender quatro exercícios para a cintura, pernas e braços praticados por sua família, bem como o *Tai Chi Kung* do estilo Wu.

Para encerrar as práticas matinais, no dia 11/07, Mestre Sun Yongtian e seus discípulos ensinaram a Forma de 10 movimentos estilo Sun, fechando a aula com perguntas e respostas sobre os movimentos da Forma e suas aplicações.



Mestres Ma Hailong e Zhong Zhenshan fazendo o *Tai Chi Kung*



Chen Bin conduzindo a Forma estilo Chen



No Ginário (Indoor)

Quem compareceu às aulas matinais no ginásio aprendeu exercícios variados com os Professores Song Bin (07/07), Duc Nguyen Minh (08/07), Giuseppe Turturo (09/07) e Han Hoong Wang (11/07), que são discípulos dos Mestres da Família Yang.



Mestre Yang Jun ensinando um movimento da Forma

Prática Especial Aberta ao Público (10/07)



Mestre He Youlu

Quinta-feira (10/07) houve uma prática muito especial, com 1h e 30 minutos de duração, aberta ao público em geral, e que, na verdade, foi uma demonstração esplêndida de todos os Mestres.

O discípulo do Mestre He passou alguns exercícios de Chi Kung para iniciar a sessão, seguido da performance do Mestre He e sua Forma Tai Chi Kung.

Logo depois, cada Mestre ensinou, de forma bastante didática, os dez movimentos da Forma de seus estilos, e o público teve a oportunidade de aprendê-las passo-a-passo, ou relembrar o que já havia sido ensinado nos *workshops*.



Estas práticas ao amanhecer foram um deleite para quem participou, pois houve um contato muito próximo com os Mestres, que mostraram disposição, bom-humor e energia, estimulando e inspirando-nos a começar bem o dia e aproveitar ao máximo todo o cronograma intenso de atividades do Simpósio.

Veja mais fotos do Simpósio em
<http://www.taichichuan.com.br/simpósio2014.php>



O tema deste II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan foi *"Tai Chi Chuan e a saúde do cérebro e do sistema nervoso"*. A prática desta conceituada Arte está emergindo como a campeã em potencial para a prevenção e tratamento de desordens relacionadas ao cérebro e ao sistema nervoso, como Alzheimer, demência, síndromes de dores crônicas, Parkinson e Esclerose Múltipla, entre outras.

Em sua palestra intitulada *"The Learning Brain"* (O cérebro que aprende), apresentada no dia 06 de Julho, o Dr. Daniel fez uma introdução ao mundo do cérebro e à base neurológica do processo de aprendizado, demonstrando, através de sua pesquisa, como o cérebro é alterado estruturalmente neste processo, tanto em sua plasticidade quanto em termos sensoriais.

Segundo dados coletados, os adultos aprendem mais lentamente que os jovens. Se o estímulo for brusco, é possível obter algum

resultado, porém se o estímulo for gradual e constante, a assimilação melhora.

Este estudo foi feito com corujas, alterando-se o ângulo de visão com o uso de óculos especiais. Quando o ângulo era bruscamente alterado, a coruja tinha muita dificuldade em corrigir o espectro da visão. Mas se o ângulo era gradativamente alterado, a coruja conseguia ir adaptando-o rapidamente.

Segundo Dr. Shulz, o estímulo nervoso existe tanto se a pessoa faz uma ação por si mesma ou se vê outra pessoa fazendo a ação (ver para imitar). Estimulando-se o córtex motor, há um movimento involuntário de um músculo (ex.: o dedão se estende). Se a pessoa repetir muitas vezes um mesmo movimento, de forma voluntária, no sentido oposto (flexionar o dedão), a próxima vez que o córtex motor for estimulado, o cérebro entenderá que o dedão deve flexionar (ao invés não estender).

Podemos entender que o Tai Chi Chuan é uma prática suave, segura e benéfica, e que os benefícios vêm gradualmente, com a prática constante, disciplinada e adequadamente orientada. Além disso, a atenção focada educa o corpo, faz a mente se concentrar, aumentando o auto-controle físico, mental e emocional.

Cursos – Eventos – Atividades Especiais no EQUILIBRIUS® – Ribeirão Preto – SP

Curso de Certificação de Instrutores de Pa Tuan Chin

Curso em dois módulos para interessados em transmitir a teoria e as práticas do Pa Tuan Chin.

1º Módulo: 23 de Agosto de 2014.

2º Módulo: 27 de Setembro de 2014.

Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

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

Estamos montando uma nova turma. Início: Fevereiro de 2015.

Curso de Meditação

Início: 04 de Setembro de 2014.

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 11 de Outubro de 2014.

Curso de Pa Tuan Chin

(Os Oito Exercícios Preciosos)

Data: 29 de Novembro de 2014.

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Somente para Instrutores e alunos de Tai Chi Chuan.

Data: 29 e 30 de Novembro de 2014.

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

Início: Março de 2015.

Locais de Prática

EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

PROF. Fernando De Lazzari

(16) 3911-1236

fernando@equilibrius.com.br

www.taichichuan.com.br

Boituva – SP

PROF.ª Cyntia S. Levy

(15) 98106-7384

cynthiasl@equilibrius.com.br

www.yangtaichichuan.site.com.br

Catanduva – SP

PROF. André Luiz Fernandes

andreluiz@equilibrius.com.br

Poços de Caldas – SP

PROF.ª Maria Therezinha M. Firmo

therezinha@equilibrius.com.br

São Carlos – SP

PROF.ª Débora Ferreira Leite

(16) 3306-9862 / 3413-1426

debora@equilibrius.com.br

www.taichichuan.com.br

YouTube <http://www.youtube.com/equilibriusbrasil>

Facebook <http://www.facebook.com/equilibrius.rp>

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

EQUILIBRIUS® – Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental
YANG CHENG FU 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

