



# EQUILIBRIUS<sup>®</sup>

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



[www.taichichuan.com.br](http://www.taichichuan.com.br)

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS<sup>®</sup>

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



N  
Ú  
M  
E  
R  
O  
**05**  
F  
E  
V  
2015



# 2015

## Ano da Cabra de Madeira

Editorial

Primeiramente, gostaríamos de desejar um excelente 2015 para todos!

Mais um ano está começando e muitas atividades, eventos e cursos já estão definidos. Vários projetos estão em nossas mentes para melhorar nosso trabalho, com o objetivo de ensinar e promover o Tai Chi Chuan da Família Yang, a fim de ajudar muitas pessoas na conquista de uma saúde melhor e mais qualidade de vida.

Com este propósito, estamos trabalhando junto com a Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang e com o Mestre Yang Jun, para fortalecer e elevar o nível técnico de conhecimento e moral dos Instrutores e praticantes de Tai Chi Chuan.

Neste ano teremos muitos cursos, treinamentos e eventos, inclusive a Viagem para a China em Julho, que será muito especial e uma grande oportunidade de aprendizado.

Devemos sempre buscar bons conhecimentos e praticar com afinco para melhorar as nossas habilidades físicas, equilibrar nosso estado mental e elevar a consciência. A nossa vida é preciosa, por isto devemos valorizá-la e preservá-la da melhor maneira possível. A filosofia do Tai Chi Chuan nos proporciona ensinamentos preciosos para que possamos melhorar o estilo de vida e fortalecer o espírito.

Fique por dentro de todos os acontecimentos e atividades visitando nosso website: www.taichichuan.com.br

Informe-se também lendo nossos boletins informativos eletrônicos disponíveis para download!



Nº 1 • Fevereiro 2014



Nº 2 • Maio 2014



Nº 3 • Agosto 2014



Nº 4 • Novembro 2014

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 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



# PROGRAMAÇÃO

## Viagem para a

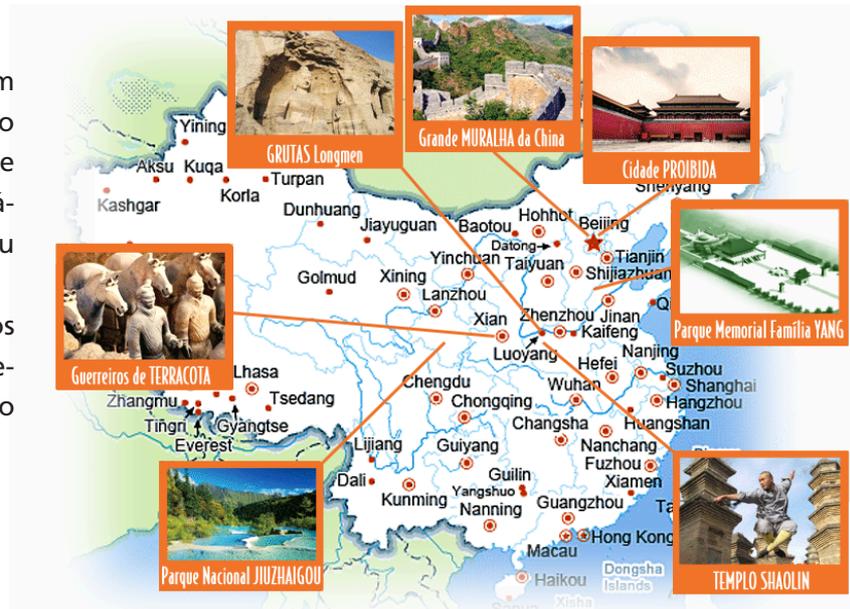
# CHINA

Conheça o roteiro dia-a-dia desta Viagem Cultural. O pacote de 10 dias (abaixo) foi o escolhido da maioria. Além de um pacote de 15 dias, há opções adicionais – para o Seminário de Tai Chi Chuan com Mestre Yang Jun ou para visitar pontos turísticos em Beijing.

Acompanhe no mapa os principais pontos que conheceremos, e, se ainda não fez sua reserva, ainda é tempo! Junte-se ao grupo do Brasil. Mais informações no website:

[www.taichichuan.com.br/china2015.php](http://www.taichichuan.com.br/china2015.php)

25/07 Vôo Brasil – Hong Kong  
27 e 28/07 Visita a vários locais em Hong Kong  
29/07 Vôo Hong Kong – Xi'an



**PACOTE DE 10 DIAS** (somente parte terrestre: US\$ 1990,00 – incluso: hotéis, 3 alimentações por dia, traslados, passeios)

DIA	LOCAL	ATIVIDADES
29/07	Xi'an	Chegada do grupo na cidade de Xi'an
30/07	Xi'an	Visita aos Guerreiros de Terracota
31/07	Xi'an	Visita ao Templo Dacien e Museu de Xi'an
01/08	Xi'an / Luoyang	Ônibus de Xi'an para a cidade de Luoyang / Tour nas Grutas Longmen
02/08	Luoyang	Tour no Templo Shaolin e ida para a cidade de Handan
03/08	Handan / Taiyuan	Visita ao Parque Memorial da Família Yang / Visita à cidade antiga de Guangfu / Ônibus para Taiyuan
04/08	Taiyuan	Tour no Jinci Park e Museu Shanxi / À noite, celebração dos 90 anos do Grão-Mestre Yang Zhenduo
05/08	Taiyuan	Tour no Chang Garden / Conferência da Associação de Shanxi / Noite: Cerimônia de Discipulado
06/08	Taiyuan / Beijing	Vôo de Taiyuan para Beijing OU Seminário de Tai Chi Chuan (opção adicional 1)
07/08	Beijing	Vôo para o Brasil OU Opção para conhecer Beijing (opção adicional 2)

### Opção Adicional 1

SEMINÁRIO DE TAI CHI CHUAN COM O MESTRE YANG JUN

Valor: US\$ 300 – hospedagem e alimentação à parte (+/- US\$ 60 por dia)

DIAS	ATIVIDADES
06/08 a 08/08	Seminário de Tai Chi Chuan com o Mestre Yang Jun
09/08	Vôo matinal Taiyuan – Beijing

### Opção Adicional 2

PASSEIOS EM BEIJING

Valor: a ser definido

DIAS	ATIVIDADES
09/08 a 11/08	Tours em Beijing: Cidade Proibida, Grande Muralha, Templo do Céu...
11/08	Vôo para o Brasil



# O Ano Novo Chinês

A República Popular da China adotou o calendário gregoriano para fins oficiais após a revolução de 1911. Para festividades, usa-se o antigo Calendário Chinês, que parece ter sido introduzido em 2637 AC pelo Imperador Huangdi. Mas sua origem é tão longínqua que é impossível saber quando essa celebração começou.

Diz a lenda que Buda, desejando comemorar o Ano Novo, convidou todos os animais para uma festa de Reveillon, mas somente 12 animais apareceram. Agradecido, Buda transformou esses 12 animais em signos astrológicos, conforme sua ordem de chegada à festa: primeiro o Rato, depois o Boi ou Búfalo, o Tigre, o Coelho, o Dragão, a Cobra ou Serpente, o Cavalo, a Cabra, o Macaco, o Galo, o Cão e, por último, o Porco.

Esta ordem foi estabelecida em consonância com a teoria do Yin Yang e as características de cada animal, levando-se em consideração o número de dedos (ou garras). Geralmente um animal tem o mesmo número de dedos nas patas dianteira e traseira. Já o Rato tem 4 dedos na pata dianteira e 5 na traseira.

De acordo com o antigo ditado "o valor das coisas é proporcional à sua raridade", o Rato é o primeiro animal do Zodíaco Chinês, já que combina atributos Yang (número ímpar - 5) e Yin (número par - 4). Ele encabeça a sequência zodiacal como Yin Yang, seguindo-se o Boi (Yang), o Tigre (Yin), e alternando-se Yang Yin até o início do ciclo em Rato.

O boi, o cavalo, a cabra, o galo, o porco e o

cachorro são os seis principais animais domesticados pelos chineses, que acreditam que trazem prosperidade e união da família. Já o rato, o tigre, o coelho, o dragão, a cobra e o macaco são animais muito estimados, e alguns tem significado simbólico de boa sorte e força.

Oficialmente apenas os primeiros três dias do Ano Novo Chinês são feriados. Em 2015, de 19 a 21 de fevereiro. O dia 18 (véspera da celebração) e mais 3 dias são acrescentados para totalizar sete dias consecutivos de festividades.

O chinês mede a passagem do tempo pelo calendário lunar, em ciclos de 60 anos, diferente da astrologia ocidental, que se orienta pela órbita da Terra em torno do Sol. Um ciclo completo é composto de cinco ciclos simples de 12 anos cada um.

O Calendário Chinês baseia-se no sistema lunissolar de 354 ou 355 dias, dividido em 12 meses com 29 ou 30 dias. Comporta dois ciclos: um de 12 anos (354 ou 355 dias, ou 12 meses lunares) e outro de 7 (com anos de 383 ou 384 dias, ou 13 meses). Os chineses inserem meses adicionais em intervalos fixos para resolver a diferença entre o ano solar (365 dias) e o lunar (354 dias). Os anos começam sempre em uma lua nova, entre 21 de janeiro e 20 de fevereiro, e recebem o nome de um dos 12 animais do horóscopo chinês.

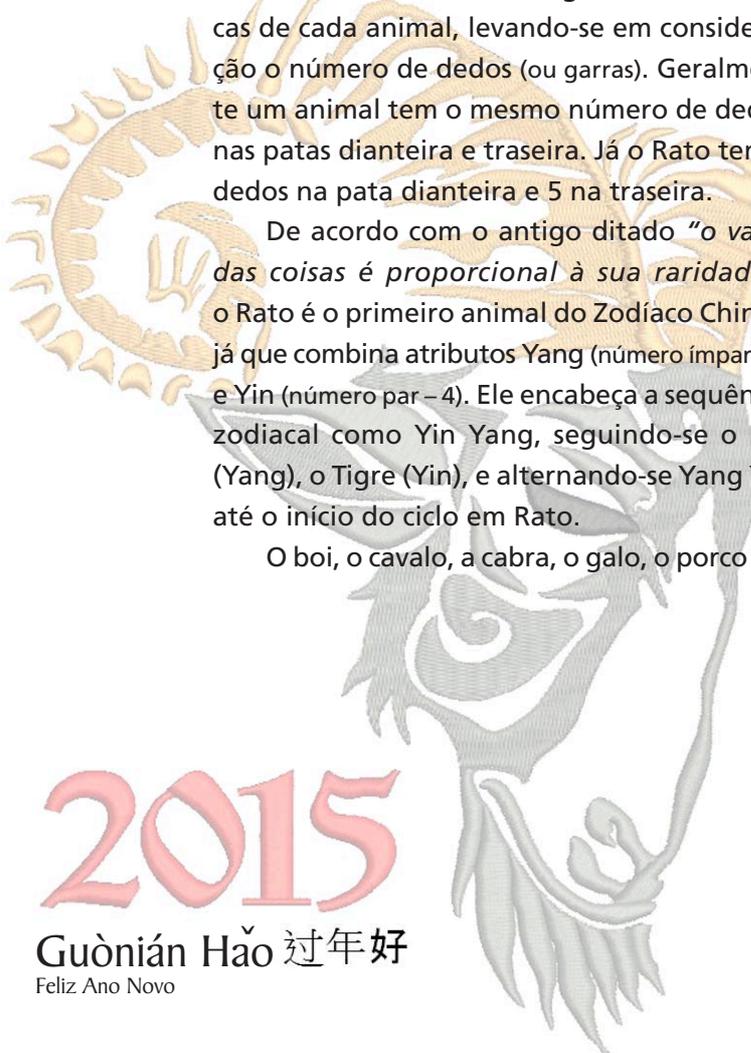
Na China, há um dito popular que diz "Todos os planejamentos do ano se fazem na primavera", pois a chegada do Ano Novo coincide com o início da primavera lá, sempre no final de janeiro ou início de fevereiro.

## Festividades do Ano Novo Chinês

Na véspera do Ano Novo as pessoas fazem limpezas gerais: limpam e arrumam a casa, cortam o cabelo, fecham as contas, colocam oferendas aos Deuses que cuidam da casa, preparam as roupas. A cor vermelha, por ser yang e vibrante, é a preferida durante as comemorações. Amarelo e o roxo também dão sorte.

2015

Guònián Hǎo 过年好  
Feliz Ano Novo





# 2015 Ano da Cabra de Madeira

Considera-se o jantar da véspera (18 de fevereiro) a mais importante refeição do ano.

As festas tradicionais chinesas são carregadas de forte simbologia e o Ano Novo Chinês, conhecido como Festa da Primavera, é a mais importante do calendário. Esse período é dedicado à reunião e agradecimentos aos deuses do lar e aos ancestrais. Além disso, os amigos visitam-se e cumprimentam-se com as frases *Chun Jie Hao* (Feliz Festival da Primavera) ou *Gong Xi Fa Cai* (Muita fortuna para você no ano que entra). Os mais velhos costumam colocar dinheiro num envelope vermelho (*Hong bao*) e entregam aos jovens como símbolo de sorte e prosperidade.

Durante a festa, ruas, parques, lojas e casas são ornamentados com as tradicionais lanternas vermelhas, flores e fitas. Um adereço vermelho com o ideograma 福 (fú) é pendurado de cabeça para baixo nas portas para trazer boa sorte, fortuna e prosperidade. Danças do dragão e do leão, fogos de artifício, acrobacias, música, artes marciais e muita gastronomia. É auspicioso comer peixes, pois seu ideograma 魚 (yú) soa bastante com o ideograma de abundância 余 (yú).

De acordo com a tradição, as preparações para o Ano Novo Chinês começam em meados do 12º mês lunar e prolongam-se até meados do 1º mês do ano lunar. No 15º dia é celebrado o Festival das Lanternas – neste período tudo obedece a rituais, desde a comida à roupa.



No 1º dia da 1ª lua, depois da meia-noite, começam a ser lançados fogos-de-artifício e familiares e vizinhos felicitam-se. Votos de abundância de dinheiro (*Gong Xi Fa Cai*), boa saúde (*Sheng Ti Jian Kan*) e de realizações pessoais (*Xin Xian Shi Cheng*) são as expressões mais usuais. Depois destas atividades, mais uma refeição é servida, esta dedicada ao Ano Novo (*Kai Nian Fan*). Depois da ceia presta-se homenagem aos deuses e pede-se a bênção. Algumas pessoas vão aos templos mesmo depois da meia-noite.

Durante o dia de Ano Novo é organizado um almoço de família, aproveitado para trocar votos de felicidades com os membros que não estiveram presentes na noite anterior. Ao contrário da refeição da véspera, o almoço deste dia é essencialmente vegetariano, pois para homenagear os Deuses do Céu e da Terra, não é auspicioso comer ou matar animais.

## A Cabra de Madeira

A cabra é o oitavo animal do zodíaco chinês. O ano da Cabra de madeira ocorre uma vez a cada 60 anos. Os nascidos em 2015, 2003, 1991, 1979 e 1967 têm o signo da Cabra. Para este ano, as cores marrom, vermelho e roxo, os números 2 e 7 e os meses de agosto e novembro são considerados auspiciosos.

Porém na cultura chinesa, se seu signo chinês coincidir com o animal do Ano Novo, isto não traz boa sorte. Quando isto acontece (a cada 12 anos) é chamado *ben ming nian*, e segundo as crenças, é uma ofensa ao Deus do Tempo *Tai Sui*. Recomenda-se usar roupas vermelhas.

Para saber seu signo chinês, entre com mês, dia e ano de nascimento no quadro "Your Chinese Zodiac Year" no link <http://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-zodiac/>



Os três dias do Seminário da Forma Longa 103 movimentos, conduzidos pelo Mestre Yang Jun em SP, foram repletos de conhecimentos teóricos e práticos sobre a essência e os fundamentos do Tai Chi Chuan.

Para os iniciantes foi uma chance única de entender os Princípios da arte, e para os já praticantes, uma forma de melhorarem suas práticas, já que, como Mestre Yang Zhenduo nos ensina, devemos nos alicerçar em base sólida.

As informações estão na ordem em que Mestre Yang Jun as foi explicando e estão entre aspas como tradução livre das explicações.

*“Existe a prática mais Yin e a mais Yang. Devemos comparar. Aplicar e usar é mais Yang, o estudo é mais Yin. As três partes da teoria que devemos estudar e depois aplicar são as Filosofias (teoria Yin Yang, os Cinco Elementos e as Treze Posturas), os Princípios (os Dez Princípios Essenciais do Mestre Yang Chengfu) e as estratégias/técnicas.*

*E as três partes de caráter físico, que devemos estudar e treinar são a prática estática, as Formas (mãos livres e depois com armas), e a prática em duplas (Tui Shou).*

*Os Dez Princípios Essenciais referem-se à forma do corpo, ao método da prática e ao espírito. Os cinco Elementos tem a ver com as direções, os movimentos e o enraizamento. A teoria Yin Yang tem a ver com a energia.*

*As práticas estáticas podem ser feitas sentado, em pé ou deitado. Elas clareiam a mente e tranquilizam o corpo. Se não*

## ENSINAMENTOS DO MESTRE YANG JUN

Seminário Internacional de Tai Chi Chuan 2014



*conseguir concentrar-se na mente, tentar focar a atenção nos aspectos físicos (na postura ou na respiração).*

*A prática das Formas pode ser feita de forma lenta ou mais rápida, indo do suave para o duro com um movimento só e emissão de energia – se o treino for só de uma maneira não é Tai Chi Chuan.*

**“O relaxamento é um método, não é o objetivo.”**

*Os cinco primeiros Princípios Essenciais referem-se à forma do corpo.*

*Para unificar a energia é preciso relaxar. Uma energia unificada é forte, mas depende da suavidade (relaxamento) para existir. **O que devemos fazer para enraizar?** Abaixar o centro. Quanto maior a área de base, melhor é o equilíbrio. Primeiro devemos relaxar para atingir a suavidade; uma vez assim a energia é unificada e atinge-se a dureza. Você não*

*quer estar rígido ao final de uma emissão de energia.*

*O relaxamento é um método, não é o objetivo – não queremos praticar para relaxar, mas usar o relaxamento.*

**Por que queremos relaxar?** *Para enraizar e sermos mais ágeis. **Como relaxar?** Devemos ajustar os níveis de relaxamento nas diversas partes do corpo*

*O Princípio de “Usar a mente e não a força” significa usar o relaxamento do corpo para atingir um objeto. Para isso é preciso muito treino.*

**O que quer dizer “Discernir o cheio e o vazio”?** *Para se mover à frente, é preciso esvaziar, não é só falar sobre o peso, é preciso ser ágil para ter a habilidade de fazer mudanças quando for necessário. Para isso, devemos discernir as relações de esquerda/direita e superior/inferior, para depois ir trabalhando a relação Yin Yang em todas as partes do corpo. A energia não é só externa.*

*No início da prática devemos focar nos movimentos e*



Mestre Yang Jun e Profa. Angela Soci ensinando técnicas de "Desviar" com círculos de cintura



seus padrões. A energia precisa dos movimentos para poder se expressar. Se você não tem boa postura, a energia não será boa.

**Por quê devemos "Coordenar o superior e o inferior"? Por-**

que a energia começa nos pés. Isto tem muita relação com a apropriada coordenação motora e também com a cintura. Na China, a cintura se refere ao local da parte posterior das costas que afunda e se estende (lombar), e não à área que circula a barriga.

**Como a cintura lidera a energia?** Controlando-a com dois movimentos – estendendo-se para fora ou girando para dentro. Há que se ter correta coordenação. A cintura move os membros de três maneiras: balançando, girando e rotacionando.

**Por quê queremos "Manter a continuidade"? Para que a energia consiga seguir o caminho. Como?** Trabalhando os círculos para manter a energia mais eficiente e sem bloqueios.

Quanto mais afinada a técnica, menor e mais coordenados são os círculos.

A "Tranquilidade no movimento" é para que fiquemos mais sensíveis e alertas, para coletar mais informações ao nosso redor. É preciso ver os Princípios sob o aspecto marcial.

O olhar representa o espírito. **Como deve-se olhar?** Para a frente, coletando informações, não devemos olhar para nossos movimentos e nem para o corpo. Focar para o local onde está indo a energia; é importante entender os pontos de energia (onde estaria atingindo o oponente).

## Locais de Prática

### EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

PROF. Fernando De Lazzari  
(16) 3911-1236  
fernando@equilibrius.com.br  
www.taichichuan.com.br

PROFª. Patty Brown  
(16) 99994-2403  
pattybrown@equilibrius.com.br

**Boitua – SP**  
PROFª. Cyntia S. Levy  
(15) 98106-7384  
cyntiasl@equilibrius.com.br  
www.yangtaichichuan.site.com.br

**Catanduva – SP**  
PROF. André Luiz Fernandes  
(17) 99249-7912 / 99185-9295  
andreluiz@equilibrius.com.br

**Goiânia – GO**  
PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior  
(62) 8259-5859  
geraldo@equilibrius.com.br

**Poços de Caldas – SP**  
PROFª. Maria Therezinha M. Firmo  
(35) 3064-2660 / 9946-8272  
therezinha@equilibrius.com.br

**São Carlos – SP**  
PROFª. Débora Ferreira Leite  
(16) 3306-9862 / 3413-1426  
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

## CURSOS • EVENTOS • ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS® • Ribeirão Preto • SP

### Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

Curso de Formação Profissional reconhecido pela International Yang Family Tai Chi Chuan Association.  
**Matrículas abertas**  
**Início: 28 de Fevereiro de 2015**

### Curso de Meditação

**Início: 05 de Março de 2015**

### Workshop Especial de Tui Shou

Para praticantes de Tai Chi Chuan de todos os níveis.  
**Data: 21 e 22 de Março de 2015**

### Curso de Fitoterapia Chinesa

Formação e Pós-Graduação  
**Data: 21 e 22 de Março de 2015**

### Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

**Data: 11 de Abril de 2015**

### 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: 18 de Abril de 2015**

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

**Data: 18 de Abril de 2015**

### Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos  
**Data: 30 de Maio de 2015**

## em outros locais

### Viagem Cultural à China

Uma celebração especial dos 90 anos do Grão-Mestre Yang Zhenduo.

**Data: 25 de Julho a 08 de Agosto de 2015**

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

[www.taichichuan.com.br/agenda.php](http://www.taichichuan.com.br/agenda.php)

