



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

06

M
A
I

2015

Dia Mundial do

TAI CHI CHUAN



Editorial

Muitas atividades recheiam este ano – cursos, workshops, treinos, encontros de Instrutores, além das aulas regulares e do Curso de Formação de Instrutores, que já vem sendo ministrado no EQUILIBRIUS® há dez anos.

Recentemente o Dia Mundial do Tai Chi e Chi Kung foi celebrado por milhares de pessoas. Em breve, estaremos embarcando rumo à China, muitos pela primeira vez. O Tai Chi Chuan está de braços abertos.

Sempre dizemos que nas práticas havemos de entender e almejar a intenção correta.

Como praticantes, a intenção é a de conhecer e aprofundar-se na Arte; a suprema intenção é expressá-la de dentro para fora, de forma natural, vindo da matéria (corpo), guiada pela mente, desabrochando-se em consciência (espírito).

Não precisamos filosofar muito sobre isto, pois há infindas interpretações e entendimentos pessoais. Mas é incontestante que com o constante treino e estudo, as partes mais intangíveis virão à tona.

Participar de todos os eventos às vezes é difícil por muitos motivos – temos vontade de fazer tudo, mas não podemos, de algo termos que abrir mão. Que isto possa ser também um treino – de forma que as vontades não saciadas não tornem-se motivo de sofrimento.

Em seu treino pessoal, tente seu melhor para fazê-lo diariamente. Se o tempo é curto, não disperse a atenção enquanto pratica. Se o dinheiro é escasso, escolha com discernimento. Se não pode de tudo participar e em todos os lugares estar ao mesmo tempo, esteja presente de corpo e espírito no seu local favorito. A sua singela prática pessoal é o alicerce da Moral da Mente – vontade, perseverança, paciência, resistência e coragem!

Cyntia S. Levy

NOVIDADES PARA O SEGUNDO SEMESTRE NO EQUILIBRIUS® !

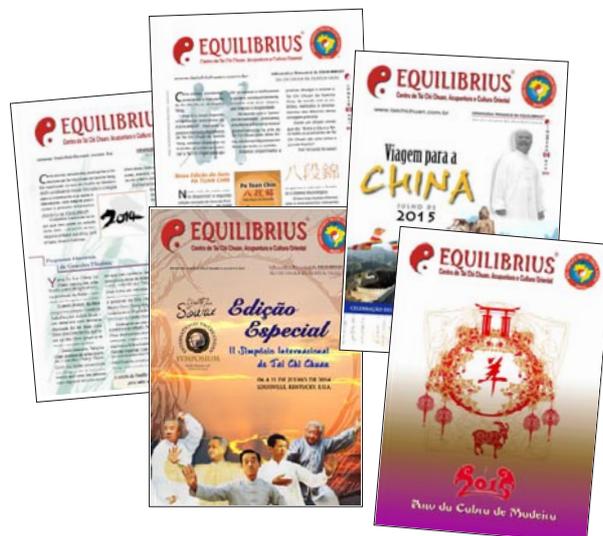
A partir do segundo semestre deste ano, o EQUILIBRIUS® oferecerá também a opção do **Curso de Formação de Instrutores** de Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional em sistema intensivo.

O Curso será ministrado em três módulos de dez dias seguidos de aulas. Desta forma, as pessoas que moram longe de Ribeirão Preto poderão programar-se melhor e aprender o Tai Chi Chuan da Família Yang.

Aguardem informações!

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!





Tai Chi Chuan: Antioxidante Natural

Pesquisa recente estuda efeito da prática sobre o envelhecimento

Em uma pesquisa feita por cientistas mexicanos da Universidade Nacional Autónoma do México, publicada em 2013, explica-se o que é o envelhecimento:

“Envelhecimento é o processo gradual e adaptativo caracterizado pela relativa redução da resposta homeostática causada pelas modificações produzidas por mudanças inerentes ao envelhecimento e o impacto acumulado dos desafios que o organismo se confrontou durante a vida.

Além dos fatores genéticos e ambientais, o estilo de vida é fator determinante no processo e tipo individual de envelhecimento. Apesar de ser multifatorial e individual, o envelhecimento é ligado ao estresse oxidativo, uma alteração bioquímica que aumenta o risco de doenças crônicas degenerativas.”

Neste estudo, os pesquisadores compararam a prática do Tai Chi Chuan com a caminhada, e os efeitos sobre o estresse oxidativo.

Um total de 106 adultos com mais de 60 e menos de 74 anos, sem doenças crônicas e que não faziam uso de antioxidantes foi dividido em 3 grupos: 23 pessoas no grupo de controle, 31 pessoas no grupo de Tai Chi e 43 pessoas no grupo de caminhada.

Os grupos de Tai Chi e caminhada praticaram sessões diárias de 1 hora das respectivas atividades durante seis meses. (aquecimento: 10 min.; exercícios: 40 min.; relaxamento: 10 min.)

No decorrer destes seis meses, as pessoas foram submetidas a diversos testes e exames, como medição de peso, altura, massa corporal, pressão arterial, exames de sangue, entre outros.

Em relação aos resultados, verificou-se que:

Houve uma significativa redução da pressão arterial sistólica, do colesterol total e LDL, bem como dos marcadores de estresse oxidativo Ox-S no grupo de Tai Chi em comparação ao do grupo de caminhada.

“O Tai Chi é um tipo de exercício tradicional da China, advindo das artes marciais. É classificado como exercício físico moderado, já que a intensidade não excede 55% do consumo máximo de oxigênio e 60% do limite de batimentos cardíacos.

Os resultados deste estudo indicam que o Tai Chi tem um efeito positivo sobre o metabolismo lipídico, devido ao aumento da atividade muscular, pois os movimentos, apesar de serem gentis e de

baixo impacto, demandam permanência em algumas posturas, o que fortalece os músculos.

Além disso os movimentos combinam-se ao dispêndio de energia e à degradação de substratos produzidos pela respiração. A prática possui um efeito de relaxamento psicológico, similar ao reportado na meditação.

A meditação (que é uma característica essencial do Tai Chi) é associada com níveis menores de LPO, o que vem a reduzir a atividade do sistema nervoso simpático. Outra hipótese sugere que a meditação aumenta os níveis do hormônio dehidroepiandrosterona, um marcador de envelhecimento associado ao aumento da atividade das enzimas antioxidantes.

Isto nos sugere que a prática do Tai Chi promove respostas antioxidantes mais intensas do que a caminhada.”



Dia Mundial do Tai Chi Chuan e Qi Gong

Foto oficial de todos os participantes da Celebração do Dia Mundial do Tai Chi Chuan no dia 25 de abril no EQUILIBRIUS®



O Dia Mundial do Tai Chi e Chi Kung (*World Tai Chi & Qigong Day*) é um evento realizado anualmente, no **último sábado do mês de Abril**, para divulgar e promover as práticas de Tai Chi Chuan e de Chi Kung pelo mundo.

A missão deste esforço multinacional é divulgar publicamente o crescente conjunto de pesquisas na área

médica relacionadas às práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa e dar referências que facilitem aos interessados encontrar Instrutores nos locais onde vivem.

Os eventos locais são organizados por escolas e grupos de Instrutores locais de Tai Chi Chuan e de Chi Kung. Geralmente envolvem aulas abertas e demonstrações das Formas.

Esta celebração acontece em mais de 60 países e em centenas de cidades. O movimento de escala mundial teve início oficialmente em 1999.

O EQUILIBRIUS® promoveu esta data especial no dia 25 de abril, com a participação de dezenas de pessoas. Veja mais fotos no link www.taichichuan.com.br/fotdiatc.php



Prof. Fernando liderando a Forma 13 movimentos



Concentração, relaxamento e meditação na Postura da Árvore



Tai Chi Chuan desenvolve a Concentração

A concentração é muito importante em nossa vida. Qualquer que seja nossa atividade, é muito mais fácil realizá-la se estamos totalmente focados e concentrados. Infelizmente, a vida moderna de uma forma geral não incentiva muito a concentração. Nossa atenção nunca se foca por muito tempo no mesmo objeto, pois há sempre muitas distrações e coisas diferentes para fazer.

Mesmo quando nosso corpo físico está relaxado, a mente nunca está quieta, nunca pára em um ponto. Ela fica se movimentando continuamente como um macaquinho. Nossa mente está sempre ocupada pensando sobre o que queremos e o que temos de fazer, está sempre se preocupando, desejando, ansiando por algo. Até quando estamos dormindo nossa mente está ocupada. No nível grosseiro estamos dormindo, mas no nível sutil a mente ainda está ocupada em algum lugar do mundo dos sonhos.

Como consequência de toda essa movimentação, ela fica muito cansada. Para relaxá-la profundamente, precisamos segurá-la com o gancho da atenção plena e da consciência desperta. Assim, podemos concentrá-la de forma unidirecionada em algo positivo, como a respiração e um sentimento de paz interior e alegria. Essa prática traz benefícios inacreditáveis para nossa saúde.

As pessoas que desenvolveram a concentração por meio do Tai Chi Chuan e da Meditação são capazes de revigorar sua mente e energia em poucos minutos.

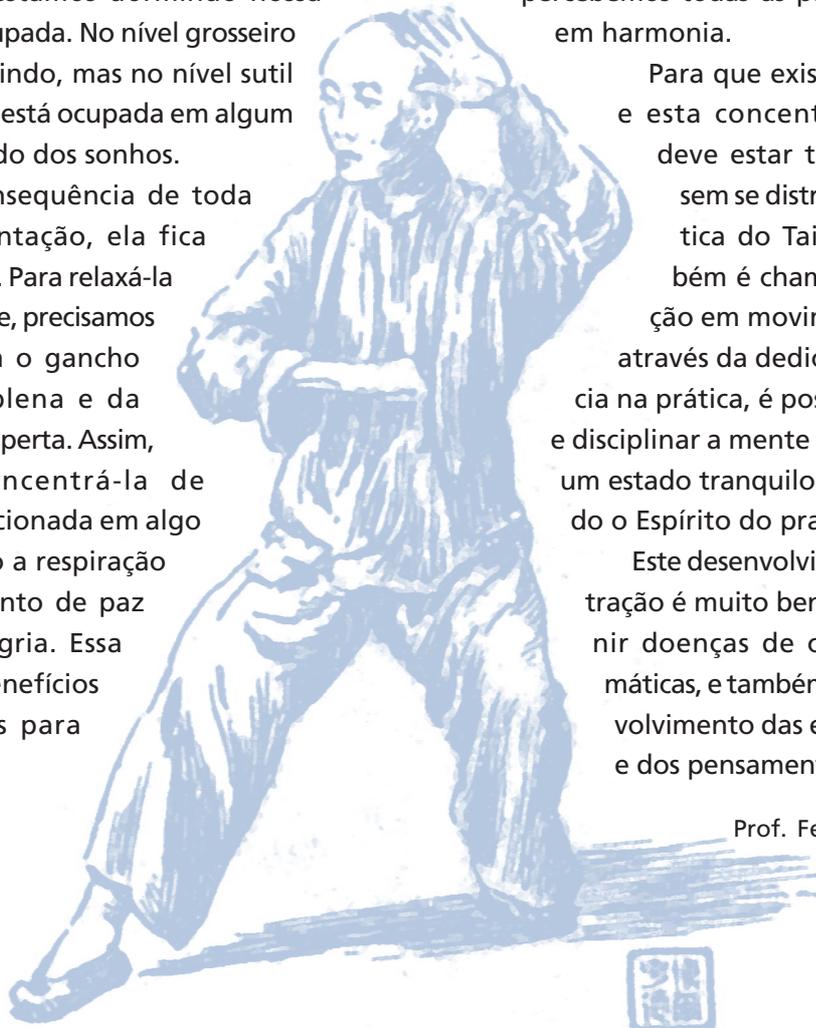
Há muitos níveis diferentes de concentração que podemos aprender a desenvolver através da Meditação e do Tai Chi Chuan. Podemos melhorar nossa concentração, através da atenção plena nos movimentos e na respiração.

Durante a execução dos movimentos da Forma do Tai Chi Chuan, por exemplo, é importante manter a concentração em cada parte do corpo, percebendo sua ligação e interdependência. Segundo os Clássicos do Tai Chi Chuan, *“quando uma parte do corpo se move, todo o corpo se move”*. A partir da atenção no corpo, percebemos todas as partes movendo-se em harmonia.

Para que exista este equilíbrio e esta concentração, a mente deve estar tranquila, serena, sem se distrair. Por isso, a prática do Tai Chi Chuan também é chamada de *“meditação em movimento”*. Somente através da dedicação e persistência na prática, é possível condicionar e disciplinar a mente a permanecer em um estado tranquilo e sereno, elevando o Espírito do praticante.

Este desenvolvimento da concentração é muito benéfico para prevenir doenças de origens psicossomáticas, e também ajudar no desenvolvimento das emoções virtuosas e dos pensamentos corretos.

Prof. Fernando De Lazzari



MATÉRIA COM MESTRE YANG JUN

Entrevista à revista KUNG FU TAI CHI MAGAZINE

A última edição da revista americana KUNG FU TAI CHI MAGAZINE, de maio/junho de 2015, tem o Mestre Yang Jun na capa, e em matéria especial onde dá uma linda entrevista.

No artigo escrito por Gene Ching sobre o Tai Chi Chuan da Família Yang e sobre o Mestre Yang Jun, o autor diz: *“Se o sucesso de uma Arte Marcial é mensurado pelo seu grande número de seguidores, Mestre Yang encontra-se no topo do Estilo mais famoso do mundo. Ele espera poder aplicar as filosofias ancestrais de sua tradição para prosseguir tornando a Arte viável e relevante no mundo moderno.”*

Mestre Yang Jun fala um pouco sobre a origem do Tai Chi Chuan – cuja família precursora é a Chen, e também de como era conhecido o Tai Chi Chuan naquela época – Zhanquan ou Mianquan.

A entrevista fala da adaptação do Estilo aos novos tempos: *“apesar do Estilo Yang derivar-se de uma célebre tradição de luta, foi mudando para uma orientação mais ligada à saúde. Foi essa mudança em sua evolução que permitiu ao Tai Chi Chuan Estilo Yang tornar-se esse sucesso crescente em relação a qualquer outro estilo de Arte Marcial.”*

By Gene Ching with Gigi Oh

Mestre Yang Jun conta que *“...o Tai Chi Chuan de antigamente era difícil. A forma de praticar era bem diferente da de hoje, e eu nunca vi, eu não sei. Minha família dizia que nem todos da Família Imperial conseguiam fazer. Eles começaram a modificar os movimentos para que todos pudessem fazê-los. A teoria e os princípios eles ensinavam sempre da mesma maneira. Isto nunca muda. Os movimentos, eles têm diferentes estilos, seguem diferentes necessidades. Mas de acordo com o que*

as pessoas precisam, vai se mudando.

Então, em épocas passadas eles se perguntavam “O que é Arte Marcial?”. Eles diziam que era para melhorar a saúde das pessoas, fazê-las viverem mais, como uma primavera sem fim. Isto não é um ditado da minha família, isto vem dos Clássicos. O objetivo é esse. A luta não é a principal razão. Algumas Artes Marciais apresentam limitações – de idade, habilidade. Mas o Tai

Chi Chuan entendemos que pessoas de todas as idades podem praticar.”

Sobre a estética do Estilo Yang, ele conta que *“uma das razões pelas quais Yang Luchan ensinava a Família Imperial era porque eles*





"O Tai Chi fala de tudo unificado, então use este princípio da Arte em tudo. Fácil falar, mas difícil de aprender."

precisavam expressar o espírito. Os movimentos tornaram-se cada vez mais amplos para que ficassem mais graciosos. E isto, com o tempo, tornou-se a característica do Estilo Yang. A abertura dos movimentos fez com que dessem a sensação de graciosidade."

Mestre Yang Jun relata que as principais razões pelas quais o Estilo Yang se popularizou em grande escala a nível mundial foram as viagens que seu bisavô Yang Chengfu fez pela China – ensinando e nomeando discípulos em muitas cidades, e a abertura da Academia de Artes Marciais junto com Sun Lutang.

Além disso, a criação da Forma Simplificada de 24 movimentos por Li Tianji, baseada na Forma do Estilo Yang, que é a Forma Nacional padrão ensinada na China, desde 1950 até hoje; todos os estudantes a aprendem e passam por avaliação. A invasão comunista também fez com que muitos Mestres se afastassem da China para escapar, o que de certa maneira acabou ajudando a disseminar o Tai Chi Chuan em outros continentes.

Quando começou a aprender, Mestre Yang Jun conta que não gostava muito, achava lento, não conseguia manter-se tranquilo. Quando

começou a aprender o *Tui Shou* aos 14 anos, achou interessante o aspecto marcial. Hoje está muito além do *Tui Shou*.

Segundo ele, "há ainda o aspecto técnico e o aspecto físico; o aspecto mental veio quando comecei a lecionar. Quanto mais ensino, mais busco a teoria – como as coisas físicas relacionam-se com o espírito, com a vida.

O Tai Chi Chuan diz "não use força contra força". Como podemos usar esta estratégia na vida real, não só nas Artes Marciais? Depois

que comecei a ensinar, posso ver isso. Antes estava focando apenas em uma parte pequena."

Quando se tornou o quinto membro detentor da linhagem da Família Yang, ele diz: "Tenho esse papel – essa responsabilidade dentro

do coração. Sabe, um dia verei meus ancestrais. E quero que tenham orgulho de mim, que não falem "você nada fez". Agora, muitos podem dizer "eu desisto", mas eu não posso. Meu objetivo nesta vida é construir um treinamento padrão do Estilo Yang para o futuro, então poderei dizer que fiz algo."



"Temos o mesmo objetivo. Desnecessário nos neutralizarmos. Permaneça no lado positivo. Busque o que nos é similar. Se sempre tentarmos olhar as diferenças, nosso mundo se tornará menor."



CURSOS • EVENTOS • ATIVIDADES ESPECIAIS

Locais de Prática

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. *Estamos montando nova turma.*

Curso de Fitoterapia Chinesa

Formação e Pós-Graduação *Estamos montando nova turma.*

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

2º Módulo: 16 de Maio de 2015

Curso Básico de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos
Data: 30 de Maio de 2015

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 13 de Junho 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.

Data: Setembro de 2015

Curso de Meditação

Início: Setembro de 2015

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

Boituva – 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
gerald@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

em outros locais

Viagem Cultural à China

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

Data: 25 de Julho a 11 de Agosto de 2015

Curso de Pa Tuan Chin

com Prof. Fernando de Lazzari em ARACAJU - SE

Data: 22 e 23 de Maio de 2015
INSCREVA-SE JÁ!

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

www.taichichuan.com.br/agenda.php

www.taichichuan.com.br



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



<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