



# EQUILIBRIUS<sup>®</sup>

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



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

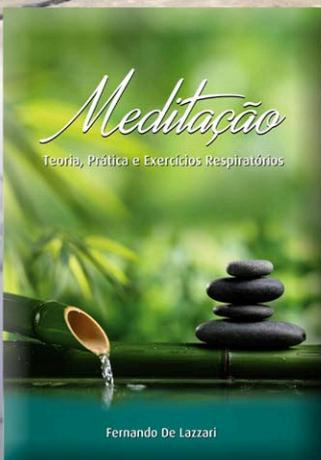
Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS<sup>®</sup>

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



NÚMERO 08  
NOV  
2015

## Entrevista Especial com MESTRE YANG JUN



### Lançamento do Livro

*Meditação - Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios*

Fernando De Lazzari



## Editorial

**E**sta é a oitava edição de nosso Informativo do EQUILIBRIUS®, na qual trazemos muitas novidades – entrevista especial com o Mestre Yang Jun, coluna especial de depoimentos, coluna sobre a língua e cultura chinesa, lançamento do livro de Meditação, e muito mais...

É sempre uma alegria para nós presentear os leitores com ensinamentos, informações e conhecimentos preciosos, que ajudarão as pessoas a entender melhor o universo do Tai Chi Chuan.

Para o ano de 2016 estamos preparando muitas novidades, Cursos, Palestras, encontros para estudos, Seminário com Mestre Yang Jun, etc.

Enfim, nós do EQUILIBRIUS® estamos sempre pensando e nos esforçando para aprimorar o nosso trabalho e oferecer o melhor, para que todos os alunos e frequentadores do nosso espaço possam conquistar melhor saúde física e mental, e evoluírem como seres humanos para vivermos em um mundo mais equilibrado e pacífico.

Estamos trabalhando junto com o Mestre Yang Jun e a Associação Internacional

de Tai Chi Chuan da Família Yang para elevar o nível técnico, teórico e moral de nossos Instrutores de Tai Chi Chuan, para que possam ensinar e ajudar o maior número de pessoas.

Indiscutivelmente, a Arte do Tai Chi Chuan nos oferece meios, ferramentas e conhecimentos incomensuráveis para nos ajudar a conquistar um corpo mais saudável, mais autocontrole emocional e uma mente mais calma e sábia. E isto nos ajuda a “elevar o nosso espírito” – como dizem os grandes Mestres – ou seja, termos mais consciência e sabedoria para vivermos de acordo com as leis do céu e da terra e em harmonia com todos os seres.

Desejamos profundamente que a prática do Tai Chi Chuan possa chegar ao maior número de pessoas, beneficiando-as em vários aspectos de suas vidas.

A equipe do EQUILIBRIUS® deseja um ótimo final de ano e que 2016 seja um excelente ano para todos, com muita saúde, paz, sabedoria, amor e prosperidade!

Boa leitura!

Prof. Fernando De Lazzari

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



<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: [taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)

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

APOIO: RTBC (Revista Tai Chi Brasil) - [www.RevistaTaiChiBrasil.com.br](http://www.RevistaTaiChiBrasil.com.br)



## ENSINAMENTOS DO MESTRE YANG JUN

### Seminário Internacional de Tai Chi Chuan 2015

Neste ano, o Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang aconteceu em Cotia – SP, no *Zhi Jing Xuan* (Templo da Paz e da Sabedoria). Nos dias 13, 14 e 15 de Novembro, Mestre Yang Jun conduziu o Seminário da Forma Longa 103 movimentos, e nos dias 16, 17 e 18, o Seminário exclusivo para Instru-

tores. No dia 17 houve um jantar especial com o Mestre, no qual brindamos sua presença.

Todos aprendemos um pouco mais sobre a base filosófica e teórica do Tai Chi Chuan, bem como princípios e métodos que norteiam a prática. Nas páginas 3 e 4, fotos e alguns ensinamentos transmitidos pelo Mestre Yang Jun.



Mestre Yang Jun sentado ao centro com seus Discípulos, e os participantes do Seminário da Forma Longa na foto oficial

Antes de iniciar os treinos e práticas, Mestre Yang Jun fez uma pergunta aos participantes: **“Quais são as três missões do Instrutor de Tai Chi Chuan?”**

Então a resposta foi: **1** – transmitir o Tao; **2** – esclarecer as dúvidas; **3** – ensinar as técnicas e os conhecimentos relacionados à Arte.

Alguns conceitos e pensamentos de Confúcio foram lembrados pelo Mestre, principalmente os cinco caracteres básicos, que são: 仁 **ren** (compaixão/altruísmo),

信 **xin** (integridade), 礼 **li** (rituais/respeito à ancestralidade), 义 **yi** (honra / retidão) e 智 **zhi** (conhecimento / sabedoria moral).

O Código de Conduta (*WuDe*) do Tai Chi Chuan e de outras Artes Marciais é embasado na filosofia confucionista, mas como nos diz o Mestre, *“o Tai Chi Chuan tem raízes chinesas, mas não pertence só à China, é para todos”*.

Ele nos orientou a lembrar destes princípios e continuar lembrando, sempre.



Em destaque, Profs. Fernando e Júnior



Mestre Yang Jun e Profa. Angela demonstrando passadas da Forma em duplas



Grupo do EQUILIBRIUS® com Mestre Yang Jun



Foto oficial de encerramento do Seminário exclusivo para Instrutores da Família Yang

## Palavras do Mestre

“Para fazer melhor as coisas, às vezes é preciso abandonar um pouco os benefícios pessoais.”



“Não podemos avançar na prática sem consolidar a base — não aprendemos as Armas antes de dominar a Forma de mãos livres; não praticamos mãos duplas antes de compreender o movimento de um braço só; não começamos a caminhar antes de saber o passo fixo.”



“Ninguém é perfeito, mas temos que tentar fazer nosso melhor.”



## Lançamento do Livro

### “MEDITAÇÃO – Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios”

Sendo o terceiro livro escrito e publicado pelo Prof. Fernando De Lazzari, “**MEDITAÇÃO – Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios**” contém teoria, filosofia, benefícios e práticas de Meditação, além de 8 exercícios respiratórios para cultivar a tranquilidade da mente.

A Meditação é estudada há décadas por cientistas e pesquisadores de grandes universidades e centros de pesquisa em todo o mundo, e cada vez mais a ciência comprova seus enormes benefícios, recomendando sua prática para melhorar nossa saúde e qualidade de vida.

A Meditação proporciona um estado de clareza em nossa mente. Sua meta final é reconhecer a nossa essência, a verdadeira natureza de nossa mente, pois as bases inabaláveis da serenidade, confiança, sabedoria e felicidade estão dentro de nós.

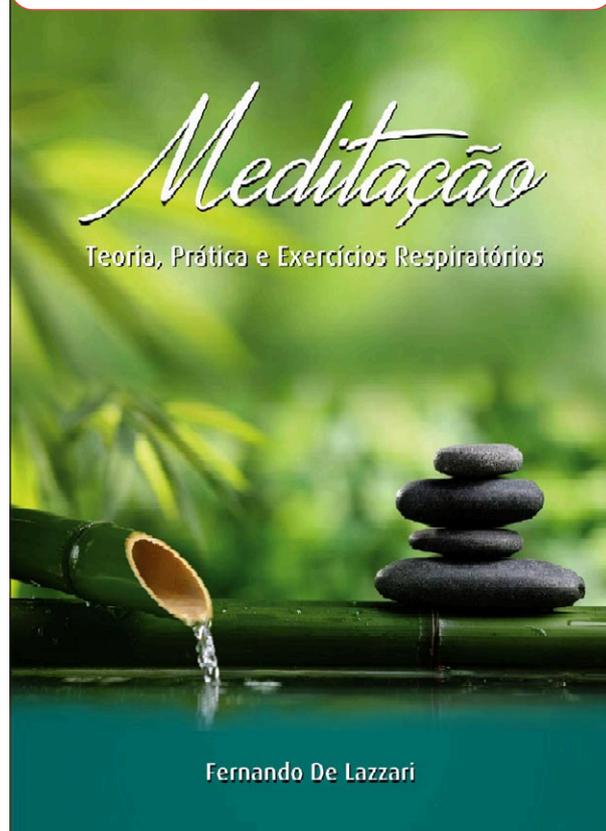
Com o objetivo de esclarecer “o que é a Meditação” e como podemos conquistar uma vida mais saudável e feliz pela sua prática, ensinamos passo a passo – com o apoio de ilustrações – alguns exercícios e práticas que ajudam a conquistar mais tranquilidade, paz de espírito e melhor saúde.

Nesta 1ª edição, com 144 páginas, abordamos também a respiração abdominal e 8 exercícios respiratórios fundamentais para obtermos melhor resultado na prática da Meditação.

#### LANÇAMENTO DO LIVRO

**Data e Horário:** 01 de Dezembro de 2015 às 20h

**Local:** EQUILIBRIUS® Unidade Ribeirão Preto – SP



Fernando De Lazzari

**PARA ADQUIRIR:** Ligue para (16) 3911-1236 ou envie e-mail para [taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)  
**Valor:** R\$ 35,00 (10% de desconto para membros da Associação Internacional – OBS: o frete não está incluso no valor)

## Workshop

### “MEDITAÇÃO – Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios”

Este Workshop tem o propósito de transmitir ensinamentos teóricos, filosóficos e práticos, para que a pessoa possa aprender práticas de meditação e exercícios respiratórios para obter uma mente mais tranquila e mais qualidade de vida.

Indicado a todas as pessoas que querem realizar uma transformação interior para

se libertarem de condicionamentos mentais negativos, bem como do estresse, da ansiedade, da insônia, da agitação mental e de outros problemas emocionais.

Aprenderemos o que é a meditação, seus fundamentos e técnicas; estudaremos a influência das emoções e pensamentos em nossa saúde, e como lidar com isso no dia-a-dia.

#### WORKSHOP

Inscrições Abertas! Garanta já sua vaga!

**Data:** 05 de Dezembro de 2015

**Horário:** das 9h às 12h e das 14h às 17h

**Local:** EQUILIBRIUS® Unidade Ribeirão Preto – SP

**Investimento:** R\$ 150,00

**Vagas:** Vagas limitadas em 20 participantes

**Inscrições e Informações:** EQUILIBRIUS®

Unidade Ribeirão Preto – SP

(16) 3911-1236 ou envie e-mail para [taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)



# Entrevista Especial com MESTRE YANG JUN



Imagem: arquivo pessoal do Mestre Yang Jun

**M**estre Yang Jun, 5ª geração na transmissão da linhagem do Tai Chi Chuan da Família Yang e presidente da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association*, concedeu uma entrevista para o Prof. Fernando De Lazzari, do EQUILIBRIUS® / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center – Ribeirão Preto – Brasil, falando sobre vários aspectos da Arte do Tai Chi Chuan.

**FERNANDO:** *Primeiramente, gostaria de lhe agradecer pela grande oportunidade de fazer esta entrevista e conversar sobre o Tai Chi Chuan com você. Considero esse momento muito especial.*

**FERNANDO:** *Muitas pessoas pensam que o Tai Chi Chuan é uma prática com movimentos suaves para relaxar, mas sabemos que o Tai Chi Chuan é uma Arte que engloba vários aspectos. Como podemos explicar às pessoas o que é Tai Chi Chuan?*

**MESTRE YANG JUN:** Os praticantes relaxam com movimentos suaves, mas sabemos que o Tai Chi Chuan é uma Arte com vários aspectos. Constantemente explicamos às pessoas o que é o Tai Chi Chuan.

O Tai Chi Chuan é verdadeiramente um exercício com múltiplas funções. Desde seus primórdios, tem suas raízes nas Artes Marciais, mas com o passar do tempo, seguindo as características especiais de seus exercícios e seu uso em diferentes áreas, muitas pessoas hoje em dia estão buscando o Tai Chi Chuan por causa de seus benefícios para a saúde, e ele tem ajudado muitas pessoas com deficiências, ou que não podem realizar exercícios mais intensos, mesmo aqueles que o buscam para reduzir o estresse – e todos acabam por receber os benefícios. Desta maneira, estas pessoas estão praticando, mas, na verdade, o Tai Chi Chuan não é somente para este grupo de pessoas.

Sabe, o Tai Chi Chuan possui uma grande filosofia que o embasa, e ela pode fazer com que você compreenda melhor a si mesmo através do ponto de vista das técnicas do Tai Chi Chuan, bem como pode orientá-lo sob o aspecto de qualidade de vida, ajudá-lo a encontrar o equilíbrio, a conhecer a si mesmo, e assim tornar-se um indivíduo mais centrado.

E não apenas isso – o Tai Chi Chuan é uma Arte Marcial que utiliza conceitos mais dife-



# Entrevista Especial com

## MESTRE YANG JUN



Imagem: [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)

“O Tai Chi Chuan é a compreensão interior e a performance física combinados.”

apenas pelo aspecto visual. As pessoas que praticam a Forma de maneira suave não conhecem a verdadeira dimensão de como o Tai Chi Chuan verdadeiramente é.

Na verdade, o Tai Chi Chuan possui um completo sistema de treinamento, que inclui práticas estáticas, práticas dinâmicas, práticas lentas, práticas rápidas, práticas individuais, práticas em dupla, práticas de mãos livres, práticas com armas – ele tem um sistema completo para treinos.

Não é apenas o que vemos comumente nos parques – pessoas praticando os movimentos de maneira suave e lenta – geralmente acabamos achando que ele é somente para as pessoas mais idosas ou com restrições físicas e de saúde; mas, na verdade, o Tai Chi Chuan é para todas as pessoas.

E especialmente aquelas que estão buscando – em chinês chamamos de *shen yi he yi* (身意合一), que quer dizer exercício em que o corpo e a mente se unem. Não é apenas movimentos físicos, o Tai Chi Chuan é a compreensão interior e a performance física combinados. Isto é sobre a primeira pergunta, não estou certo se deixei algo a explicar.

reenciados em relação a muitas das Artes Marciais externas. Ele pede para que você suavize e relaxe para poder vencer a dureza, então pede que unifique o suave com o duro. Além disso, ele tem uma meta – fazer com que usemos o suave em equilíbrio com o duro; e o direcionamento básico para este equilíbrio é estar centrado, entender a energia.

Mas acredito que muitas pessoas não vêm este direcionamento básico, porque enxergam

**FERNANDO:** Podemos considerar o Tai Chi Chuan como um tipo de meditação? Por quê?

**MESTRE YANG JUN:** Sim, podemos. Dizemos que o Tai Chi Chuan é um tipo de exercício de meditação. Então, em primeiro lugar, sob o aspecto dos movimentos físicos, ele inclui práticas estáticas, e mesmo quando estamos praticando a Forma, em sua sequência de movimen-

## Entrevista Especial com MESTRE YANG JUN

tos, temos em mente que “o corpo se move, mas mantemos a mente calma”.

Desta forma, sob muitos aspectos, queremos que você esteja centrado, e com a mente tranquila. E o objetivo de estar com a mente tranquila é estar concentrado, ter uma visão global e compreender a situação integralmente.

Então é por isso que consideramos o Tai Chi Chuan como uma prática meditativa.

Além disso, temos um método muito especial, comumente abordado sob o ponto de vista físico, que é o relaxamento. Mas o relaxamento não é somente do corpo, é também da mente. Ele pede que não concentremos a tensão numa área muito específica, é preciso compreender que o equilíbrio deve ser total. Então uma parte do relaxamento é físico, outra é mental.

**FERNANDO:** *O Tai Chi Chuan pode ajudar a melhorar a saúde das pessoas. Hoje em dia, muitos interessam-se em praticar Tai Chi, e esta procura vem aumentando cada vez mais. Em sua opinião, por quê as pessoas estão buscando o Tai Chi Chuan?*

**MESTRE YANG JUN:** Primeiramente, sobre o crescente interesse pelo Tai Chi Chuan – é exatamente porque muitos experimentaram a prática e colheram benefícios; e também porque há um maior envolvimento com a área acadêmica e as pesquisas e estudos sobre os benefícios do Tai Chi Chuan.

Na China e no ocidente, tem sido comum os médicos da Medicina Tradicional Chinesa recomendarem o Tai Chi Chuan para alguns pa-

cientes como uma opção de exercício saudável. E, recentemente, ouvi dizer que o Presidente Obama recomendou a prática do Tai Chi Chuan. Então, muitas pessoas em diversas áreas estão buscando as pesquisas para compreender melhor os benefícios à saúde que o Tai Chi Chuan pode oferecer, o que fez com que muitos entendessem que ele pode ajudar as pessoas – este é o primeiro motivo.

Em segundo lugar:

o Tai Chi Chuan tem um modo muito especial de prática, que é suave, lento, uniforme e que foca no entendimento da energia, esta é a diferença em relação a muitos outros tipos de exercícios – é preciso que você, a partir de sua prática física, a conecte com a compreensão mental; e a partir de sua performance física e do entendimento de sua mente, passe a praticar com seu espírito – que é unir o interno e o externo como se fossem um só.

Conforme seguimos o Tai Chi, temos *Yin Yang* entremeando-se – isso é Tai Chi. Desta forma, muitos praticantes ou iniciantes no Tai Chi também passam a se interessar pelo ponto de vista da filosofia, da teoria, e não apenas na prática física. Ele também ajuda no equilíbrio mental, na compreensão da mente, na relação com colegas, ajuda a lidar com conflitos pessoais e a encontrar o equilíbrio sem grandes tumultos.

Muitas, muitas áreas do Tai Chi Chuan são realmente especiais. Acredito que por causa deste tipo de diferenciação em relação a outros tipos de exercícios é que as pessoas estão interessadas e envolvidas com o Tai Chi Chuan. Um aspecto interessante do Tai Chi é que quanto mais conhecimento se tem acerca dele, mais podemos aprender com ele.

*“Um aspecto interessante do Tai Chi é que quanto mais conhecimento se tem acerca dele, mais podemos aprender com ele.”*



# Entrevista Especial com

## MESTRE YANG JUN

Não é como os movimentos da Forma – você aprende os movimentos, daí você termina de aprendê-los, então você termina. Nós vamos sempre realizar os mesmos movimentos, mas nossa mente continua lapidando o entendimento deles, a partir das percepções pessoais ao longo da prática. A partir daí, você pode ampliar o horizonte para o estudo da teoria; e com o auxílio da teoria, melhorar a prática física. Então, o Tai Chi é um tipo de exercício muito diferente de todos os outros. É por isso que acredito que quanto mais pessoas aprenderem o Tai Chi Chuan, mais pessoas se interessarão em praticar.

**FERNANDO:** Qual é a meta suprema da prática do Tai Chi Chuan?

**MESTRE YANG JUN:** Basicamente, uma das metas para a prática é o enraizamento – que é o equilíbrio físico. E a segunda é como unificar a energia. Então, este é o objetivo no decorrer da performance física e da prática – você precisa melhorar isto.

Mas o Tai Chi Chuan não é apenas para seu equilíbrio físico e para a unificação da energia – é sobre o seu espírito. A meta é, ao longo de sua prática, primeiramente exercitar seu corpo; no segundo estágio, é compreender seu coração; então, no terceiro estágio, você poderá entender e transformar suas características pessoais, para poder estar bem equilibrado, tanto no aspecto físico, quanto no aspecto interior. No começo, é um objetivo do corpo, mas ele se estende ao espírito.

**FERNANDO:** Quais são suas recomendações para os iniciantes? Quais os principais pontos que os iniciantes devem prestar atenção para evoluírem na prática do Tai Chi Chuan? E suas recomendações para os já praticantes?

**MESTRE YANG JUN:** Ok, para os iniciantes na verdade a coisa mais importante é continuar. Na China, temos um ditado: *“Tudo, quando se começa, parece difícil. Mas quando já começou, encontrará uma maneira de continuar”*.

Então, no primeiro momento, prosseguir na prática é o mais importante para os iniciantes – não desista.

É muito fácil desistir, porque, às vezes, mesmo antes de entender as coisas, você já está pensando *“acho que isto é muito difícil para mim”*. Mas, na verdade, é difícil para todo mundo, não só para você. No começo, o ponto é que há muita informação – você

precisa aprender os movimentos, precisa entender os Princípios; decerto é muita informação para receber de uma vez só.

Assim, sugiro aos iniciantes – você precisa compreender alguns pontos básicos, como: primeiro, entender o que é relaxar, e quem sabe apenas praticar algumas posturas básicas em pé; e os movimentos, com certeza você precisa lembrar deles – mas, se não lembrar, coloque-os em segundo plano, e preste atenção nos métodos básicos.

Por exemplo, em nosso Estilo, qual o trabalho dos pés que precisamos fazer? Qual a forma do corpo que precisamos ter? E prestar

Imagem: [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)





## Entrevista Especial com MESTRE YANG JUN

“Para a maioria de nós,  
precisamos começar  
a realizar que  
o entendimento das energias  
é nossa prioridade.”

atenção a estes elementos básicos, e então compreendê-los do ponto de vista da postura, assim você poderá, aos poucos, gradualmente, estender isso para a prática da Forma completa.

Ou seja, definir algo básico para focar-se, ao invés de focar em tudo, mas não encontrar nada. Isto é o que diria aos iniciantes: penso que primeiramente deveriam estudar os elementos básicos aos quais devem prestar atenção. E quando o corpo estiver familiarizado, e não precisarem mais pensar neles, poderão então concentrar-se em compreender outros pontos.

Para pessoas que têm alguma experiência, isto é claramente dito nos Clássicos do Tai Chi Chuan – através da prática dos movimentos, deve-se estender isto ao entendimento da energia. Para a maioria de nós, precisamos começar a realizar que o entendimento das energias é nossa prioridade. Não se trata dos movimentos. Movimentos são apenas a maneira como estamos nos movendo para expressar as energias, mas nossa prioridade, na verdade nossa meta, é entender as energias.

E este entendimento das energias tem duas facetas: através da prática da Forma e de sua prática pessoal, você terá o aspecto do auto-conhecimento. E, através do treino que chamamos de *Tui Shou*, você também exercitará a prática de entender a energia vinda de seu oponente. Desta forma, para melhor compreender o Tai Chi Chuan, você precisa começar a entender a prática sob o ponto de vista das energias, e não somente do ponto de vista da Forma.



Imagem: Newsletter do II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan 2015

**FERNANDO:** *Muito obrigado pela sua atenção e por esta oportunidade. Para nós, é sempre um prazer aprender e conversar sobre o Tai Chi Chuan da Família Yang com você. Seus ensinamentos são muito importantes e ajudarão imensamente todos os praticantes.*

**MESTRE YANG JUN:** *Entrevistas e conversas como esta são boas para promovermos o Tai Chi Chuan e ajudarmos as pessoas a entender melhor a Arte. Foi um prazer para mim e fico à disposição para ajudar.*



## Cultura, História e Língua Chinesa

pelo Prof. Castro Júnior (杨雅仲 Yang Yazhong)

### História da Língua Chinesa I – Carapaças de Tartarugas

Você já pensou em escrever em uma carapaça de tartaruga ou em ossos de animais?

Uma pergunta como esta pode parecer muito estranha em nosso contexto atual, mas há mais de 4000 anos, foi assim que começou a representação escrita da “língua chinesa”. Entre aspas, porque naquele momento ainda não era assim chamada; nem mesmo o país conhecido como China existia formalmente como o entendemos hoje.

Historicamente falando, os registros arqueológicos mais antigos de uma escrita chinesa sistematizada remontam ao período da Dinastia Shang (1751 a 1066 a.C.) e são conhecidos como *Jiaguwen* (甲骨文).

*Jia* significa concha – neste caso referindo-se à carapaça da tartaruga; *Gu* significa osso, e *Wen* se refere à escrita. Mas, sabe-se que a escrita chinesa sistematizada já existia desde a Dinastia Xia (séc. XXI a XXVI a.C.).

Naquele período, os caracteres eram gravados em ossos de bois ou carapaças de tartarugas usando instrumentos cortantes, algo como um entalhamento, ou podiam também ser escritos com tinta preta ou vermelha.

As representações deste momento são chamadas de pictogramas (ou signos pictográficos), que são basicamente a busca da representação iconográfica de objetos concretos, preferencialmente de

fácil identificação, em teoria.

Mas, ao longo do tempo, descobriram que poderiam representar algo mais complexo; através da combinação de pictogramas, poderia-se criar novas idéias, representações ou significados, criando-se assim os ideogramas, que representam idéias, não mais apenas uma representação iconográfica, um desenho.

Por exemplo, posso desenhar uma árvore (木), mas como faço para representar um bosque? Desenho duas árvores (林), mostrando-se a junção de árvores. E como faço para representar uma floresta? Desenho 3 árvores (森), mostrando-se a junção de árvores em uma quantidade ainda maior.

É interessante citar que foram registrados mais de 5 mil caracteres diferentes de *Jiaguwen*, mas em conse-

quência da dificuldade de se decifrar e dos registros históricos escassos, menos de dois mil foram reconhecidos. Talvez no futuro com novas descobertas arqueológicas, o entendimento possa ser maior.

Um outro dado muito interessante a respeito dos *Jiaguwen* é que os ossos e carapaças eram queimados para usos de adivinhação, ou seja – os escritos também são registros de sessões oraculares, feitas da observação da queima dos ossos e carapaças e das rachaduras resultantes das queimas, com o intuito de fazer previsões das colheitas, previsão do tempo, guerra e assuntos políticos e outros.

No próximo artigo estudaremos sobre o período posterior à Dinastia Shang e sobre os *Jinwen* (金文), as escritas nos objetos de metal.

Bom estudo!

Pictogramas antigos esculpidos no osso de boi e em carapaças de tartaruga



## Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

Logo que me vi aposentado, a primeira preocupação que me ocorreu foi a recuperação e a manutenção da saúde física e mental. Por sugestão de um amigo, que já praticava Tai Chi Chuan, fui convencido de que a prática se encaixava naquilo que estava procurando: com movimentos suaves, posturas que requerem equilíbrio e concentração, exercícios de respiração e relaxamento além de ambiente tranquilo (longe da zoeira da academia!).

No princípio foi como entrar numa sala muito iluminada, onde não se consegue enxergar toda a sua dimensão. Dia após dia fui tomando consciência dessa Arte Marcial que realmente consiste em movimentos suaves, mas que vai muito além de uma bela coreografia. Através de movimentos coordenados, unifica-se o corpo inteiro, desde as pontas dos dedos do pé às extremidades dos dedos da mão e até o topo da cabeça! Quando se dá conta, o corpo está em um processo de relaxamento, a mente tranquila e se entra num verdadeiro processo de meditação em movimento! O resultado disso é óbvio.

A cada dia fui sentindo o corpo mais flexível e relaxado, a mente mais tranquila e cada vez mais distante dos dias de stress e ansiedade, comuns nos tempos de bancário. Até para dirigir o carro nas ruas de Ribeirão Preto fiquei mais tranquilo! Aos 60 anos tenho ido no cardiologista para cumprir a rotina de exames de prevenção e, até agora, tenho saído sem nenhuma receita. De forma geral minha saúde tem melhorado significativamente, na mesma proporção que tem crescido a minha busca por autoconhecimento.

Considerando o muito que aprendi, que é pouco diante de todo conhecimento que a arte do Tai Chi Chuan proporciona, já posso vislumbrar a imensidão de benefícios que o meu ser pode adquirir e compartilhar... "

*Antonio Rocha*

As Artes orientais sempre me fascinaram. Sempre estive ligada a elas de alguma forma, seja através da acupuntura, meditação, reiki ou estudos. Já havia praticado o Tai Chi Chuan há 15 anos atrás com o Fernando, quando estava grávida do meu filho caçula. Com a vinda do bebê parei o Tai Chi Chuan e de certa forma o dia a dia tomou conta de mim e não voltei mais.

Quando o meu filho nasceu, sofri um choque anafilático, e desde então comecei a manifestar algumas alergias a medicamentos e a alguns alimentos. Lentamente desenvolvi também uma bronquite crônica. Tornei-me dependente de muitos remédios e tratamentos: homeopatia, acupuntura, alopatia. No ano passado estava passando por um momento pessoal muito difícil e estava bastante debilitada por causa da bronquite.

Lendo alguns artigos sobre tratamentos alternativos para a bronquite, me deparei com um que falava sobre os benefícios do Chi Kung para o metabolismo e as melhorias que podia promover no estado geral da saúde de pacientes com doenças crônicas. Descobri que eu podia fazer Chi Kung no EQUILIBRIUS®. Iniciei as aulas em fevereiro de forma desprezenciosa e lembro que eu precisava usar a "bombinha" antes dos exercícios e costumava ter dores musculares devido à baixa oxigenação.

Após 3 meses, comecei a perceber uma melhora na minha capacidade respiratória e só tinha dores quando tinha muita falta de ar. Sinto que meu estado geral de saúde melhorou bastante aliado a um ganho de consciência corporal fantástico e uma sensação de estar presente no mundo, na Terra, enraizada com muita força.

Me falta muito da disciplina necessária para a prática do Chi Kung e ainda dependo de medicamentos, mas encontrei um caminho que me realiza, traz conforto e limpa minha mente durante os exercícios. Sou muito grata ao EQUILIBRIUS® por trazer esta prática a Ribeirão e a Divina Providência por ter colocado o artigo no meu caminho."

*Jehan J. Shaaban*





## Locais de Prática

### EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

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

### EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

PROF. José Luiz de Castro Junior  
(16) 3911-1236  
castrojunior@equilibrius.com.br  
www.taichichuan.com.br

### EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto – SP

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

#### Boituva – SP

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

PROFª. Simone Destro  
simone@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*.

#### Curso de Formação Mensal

Início: 20 e 21 de Fevereiro de 2016

#### Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: Maio de 2015

#### Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: 16 e 17 de Janeiro de 2016

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

Data: 30 de Janeiro de 2016

#### Curso de Meditação

Início: 18 de Fevereiro de 2016

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

Início: Abril de 2016

#### Curso de Fitoterapia Chinesa

Formação e Pós-Graduação  
Estamos montando nova turma.

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

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

## SEJA MEMBRO DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG - FILIE-SE!



Filiação Individual US\$ 30

Filiação Familiar US\$ 50

- Os valores das Anuidades estão em dólar.  
- O pagamento da anuidade é efetuado em Reais (R\$) através de depósito bancário.

Para se tornar um Membro da Associação Internacional de Tai Chi Chuan, preencha o formulário no link:

<http://www.taichichuan.com.br/afilie.php>

#### Veja as vantagens de Filiar-se:

- Você tem acesso ao *download* das Revistas de Tai Chi Chuan e das publicações eletrônicas da Associação
- Você recebe uma Credencial de Membro da Associação Internacional de Tai Chi Chuan
- Tem 10% desconto na taxa dos Seminários oferecidos pelo Mestre Yang Jun
- Tem 10% desconto na Mensalidade das aulas de Tai Chi Chuan no EQUILIBRIUS®
- Descontos na compra de produtos da Associação Internacional de Tai Chi Chuan
- Descontos na compra de produtos do EQUILIBRIUS®
- Direito de participar do Sistema de Ranking (Níveis)
- Direito de ser selecionado como membro do Departamento de Treinamento e/ou Juiz
- Membros podem solicitar estabelecimento de Escolas Afiliadas e Centros Yang Chengfu de Tai Chi Chuan

O EQUILIBRIUS® / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center - Brasil - Ribeirão Preto representa a Associação e está autorizado a realizar a filiação de qualquer pessoa que queira tornar-se membro da Associação.