



# EQUILIBRIUS®

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



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

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



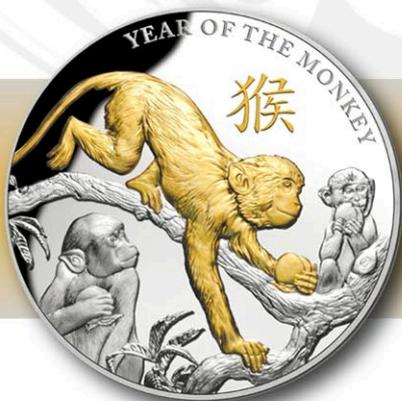
N  
Ú  
M  
E  
R  
O  
**09**  
F  
E  
V

2016



## Entrevista com *Mestre Song Bin*

采访宋斌先生



2016 • Ano do Macaco de Fogo



## Editorial

**P**rimейramente, gostaríamos de desejar um excelente ano de 2016 para todos os nossos alunos, pacientes, amigos e leitores. Este ano é o Ano do Macaco de Fogo no horóscopo chinês.

O macaco é um animal inteligente, espirituoso e inventivo. É um ano no qual o otimismo, alegria, ação e audácia serão favoráveis em nossas vidas, tudo isto com bons fluidos e boas oportunidades para quem planta o bem.

Em sintonia com essas energias e influências do signo do macaco, continuaremos trabalhando e inovando para melhorar as nossas aulas, cursos e atividades.

O macaco traz movimento e muita energia, exatamente o que nos proporciona a Arte do Tai Chi Chuan, através dos movimentos e aumento de nossa vitalidade.

Neste ano estamos organizando muitos cursos, treinamentos e aulas especiais, para transmitir mais ensinamentos e práticas para nossos alunos.

Inclusive, em Novembro, vamos trazer o Mestre Yang Jun (6ª geração da Família Yang de Tai Chi Chuan) para o **IV Seminário Internacional de Tai Chi Chuan em Ribeirão Preto** (veja quadro ao lado) – mais uma oportunidade imperdível para novamente aprendermos diretamente com um dos maiores Mestres de Tai Chi Chuan da atualidade.

Não pouparemos esforços e trabalharemos incansavelmente para oferecer o melhor para todos que frequentam o EQUILIBRIUS® / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center - Brasil.

Uma de nossas missões sempre foi e continuará sendo ensinar e difundir o Tai Chi Chuan da Família Yang para melhorar a saúde das pessoas e promover a longevidade, e também como um caminho de autoconhecimento.

Desejamos muita saúde, paz, sabedoria e prosperidade para todos, neste ano e sempre! Feliz Ano do Macaco de Fogo!

Prof. Fernando De Lazzari



### IV SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG EM RIBEIRÃO PRETO - SP

Mestre Yang Jun é a sexta geração da Família Yang de Tai Chi Chuan, atual Presidente da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association* e um dos maiores Mestres de Tai Chi Chuan da atualidade.

Ministra seminários em vários países todos os anos, trabalhando muito para difundir o Tai Chi Chuan Estilo Yang, que tem se tornado uma Arte chinesa popular e de reputação mundial, e que tem ajudado muito a melhorar a saúde das pessoas.

É a quarta vez que o EQUILIBRIUS® tem a honra de trazer o Mestre Yang Jun para Ribeirão Preto para ministrar um Seminário de Tai Chi Chuan. Qualquer pessoa interessada poderá participar, mesmo não tendo experiência na Arte.

**Data:** 18, 19 e 20 de Novembro de 2016

**Local:** EQUILIBRIUS® / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center – Brasil

**Inscrições:** EQUILIBRIUS®  
Unidade Ribeirão Preto – SP  
(16) 3911-1236 ou envie e-mail para  
[taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)

**Mais Informações:**

<http://www.taichichuan.com.br/semi16rp.php>

**Inscrições Abertas! Garanta já sua vaga!**

2016

ANO DO  
MACACO DE FOGO

猴

Segundo a teoria dos cinco elementos, 2016 é o ano do Macaco de Fogo. Isto ocorre a cada 60 anos (a última vez foi em 1956). Terá início no dia 08 de Fevereiro, e se encerrará no dia 27 de Janeiro de 2017.

Este ano é considerado o ano da Humanidade, e o signo do Macaco contém metal e água. De modo geral, as pessoas de elemento fogo e de signo zodiacal chinês macaco são ambiciosas, inteligentes, aventureiras e cautelosas, mas às vezes se irritam. Têm tino para os negócios e valorizam os laços de amizade.

Tendem a passar por altos e baixos, pois às vezes buscam coisas além de seu alcance. Parecem nunca estar satisfeitos com seu estilo de vida. Geralmente têm boas relações sociais e são populares entre amigos e parceiros.

### Origem do Ano Novo Chinês

É dito que esta tradição começou quando as pessoas ofereciam sacrifícios aos ancestrais no último mês do calendário lunar. Com o passar do tempo, as pessoas também começaram a venerar diferentes deidades. Era época em que o

trabalho rural estava quase finalizado e as pessoas tinham tempo livre. Porém, isto mudava de acordo com o cronograma agrícola, e não havia uma data fixa até a época da Dinastia Han (202 a.C. - 220 d.C.). O costume de venerar deidades e fazer sacrifícios ainda existe, porém hoje as cerimônias não são tão grandiosas. É também a época que antecede a entrada da primavera, e realizam-se ritos de boas-vindas.

### Lenda sobre o Festival da Primavera

Uma das muitas lendas dizia que o "nian" (ano) era um monstro muito forte, feroz e cruel, e que todo dia comia um tipo de animal, incluindo seres humanos. Estes o temiam e se escondiam na noite em que o monstro saía.

Mais tarde, as pessoas descobriram que o "nian" tinha medo da cor vermelha e de fogos de artifício. Então, depois disso, todos passaram a vestir-se de vermelho e soltar fogos para o monstro se afastar. Até hoje o costume permanece.

Leia mais sobre o zodíaco chinês e festividades no **Informativo nº 5** (fev 2015, pgs. 4 e 5).

### O Macaco de Fogo

O macaco é o nono animal do zodíaco chinês. O ano do Macaco de Fogo ocorre uma vez a cada 60 anos. Os nascidos em 2016, 2004, 1992, 1980 e 1968 têm o signo da Macaco. Para este ano, as cores branco, dourado e azul, e os números 1, 7 e 8 são considerados auspiciosos.

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/>

# Entrevista com *Mestre Song Bin*

## 采访宋斌先生



广州斌惠堂杨氏太极会馆

**M**estre Song Bin é um dos maiores propagadores do Tai Chi Chuan da Família Yang na China, discípulo direto do Grão-Mestre Yang Zhenduo. Caminhando lado-a-lado com Mestre Yang Jun no desenvolvimento do Tai Chi Chuan da Família Yang, ele tem se dedicado de corpo e alma na difusão e ensino da Arte.

Ele construiu dois Centros na China – o primeiro na cidade de Fenyang (província de Shanxi), e o segundo, após muitos anos, na cidade de Guangzhou (província do Cantão).

Seu trabalho cresce com outros Centros menores e a propagação em outras grandes cidades da China, movimentando centenas de pessoas por onde passa. Ele viaja constantemente ensinando e participando de eventos, encontros e dando aulas e cursos em inúmeros lugares.

Seu caráter é alegre e acolhedor, mas ao mesmo tempo muito sério, fazendo com que as pessoas se aproximem dele com facilidade e queiram estar junto a ele. Sua seriedade e dedicação à Arte são mostradas por suas habilidades técnicas e conhecimento teórico, o que o faz um Professor excelente e muito respeitado.

宋斌，男，汉族，出生于 1964 年 3 月

18 日，山西汾阳市人，国家武术七段，

一级裁判，师承杨氏第四代嫡传人杨振铎

大师。现任中国杨澄甫太极拳汾阳中心“斌

儒堂”主管。

2014 年 10 月在广州开班杨氏太极会馆斌惠

堂，开始在南粤大地传播正宗杨家太极拳。



广州斌惠堂杨氏太极会馆



广州斌惠堂杨氏太极会馆



# Entrevista com Mestre Song Bin

**EQUILIBRIUS®:** *Mestre Song Bin, estamos muito felizes por nos conceder esta entrevista.*

**MESTRE SONG BIN:** Estou muito feliz por participar desta entrevista também.

**1 • EQUILIBRIUS®:** *Como o Sr. começou a estudar Artes Marciais? E Tai Chi Chuan?*

**MESTRE SONG BIN:** Eu gosto de estudar Artes Marciais por conta própria. Com um Professor local daqui estudei *Xing Yi Quan*<sup>1</sup>. Quando prestei o serviço militar, ocasionalmente via pessoas praticando Tai Chi, me senti atraído, e depois que retornei à minha casa comecei a procurar um Professor para estudar Tai Chi.

**2 • EQUILIBRIUS®:** *Do início de seus estudos com Mestre Yang Zhenduo até entrar para a Família Yang, o Sr. percorreu que caminho?*

**MESTRE SONG BIN:** Ouvei dizer que Mestre Yang Zhenduo dava aulas de Tai Chi no Parque Yingzi<sup>2</sup> em Taiyuan. Nos finais de semana, quando não trabalhava, viajava de ônibus por 4 horas para ir a Taiyuan; ficávamos na frente da Pagoda *Tripitaka*<sup>3</sup> para fazer suas aulas.

Mas não deixei de estudar outros estilos de Artes Marciais e de participar de competições de Tai Chi, busquei progredir por minha própria conta. Comecei a ensinar em Fenyang, minha cidade natal – o processo de ensinar é a melhor forma de se aprender. E desta forma perseveramos por 10 anos.

谢谢宋老师您同意接受采访。

我们真的很开心!

**1 • 您怎么开始了学武术? 太极拳呢**

宋老师: 我自幼喜欢武术, 跟我们当地的老师学习过形意拳。当兵的时候偶然看到有人在打太极, 被吸引, 回到家乡后就开始找老师学习太极拳了。

**2 • 从跟杨振铎老师开始学太极拳的时到您进杨门您走了什么道路呢**

宋老师: 听闻杨振铎老师就在太原迎泽公园授课, 利用周末不上班的时候, 坐4个小时的长途车去省城太原, 到迎泽公园的藏经楼前听杨老师讲课。与此同时, 我也不断的参加各种武术、太极拳的比赛, 促进自己的进步。也在汾阳当地开始教学, 通过教学的过程更好的学习。就这样坚持了十几年。



<sup>1</sup> N.T.: *Xing Yi Quan* (形意拳), comumente traduzido em português como o “Boxe do corpo e da mente”, é um Estilo tradicional de Arte Marcial interno, um dos dois principais Estilos que vêm da província de Shanxi, local de nascimento do Mestre Song Bin.

<sup>2</sup> N.T.: *Yingzi Gongyuan* (迎泽公园) é um belo parque localizado na região central da cidade de Taiyuan, capital da província de Shanxi. Mestre Song é originário de uma cidade perto, Fenyang, a cerca de 2,5h de carro.

<sup>3</sup> N.T.: Pagoda (藏经楼) é comumente a tradução referente a um templo budista com um formato de “torre”, mas isto varia de acordo com a arquitetura local, sendo que em geral contem relíquias. *Tripitaka* se refere aos três grandes cânones do Budismo: *Vinaya*, *Sutras* e *Abhidharma*. Esta pagoda, onde aconteciam as aulas, foi construída em referência aos três cânones.

## Entrevista com Mestre Song Bin

### 3 • EQUILIBRIUS®: Na China, o que significa ser discípulo do Mestre Yang Zhenduo?

**MESTRE SONG BIN:** Eu diria primeiramente, para esclarecer, que é ser um herdeiro do Tai Chi Chuan do Estilo Yang, e que deve-se cumprir os regulamentos de entrada<sup>4</sup> na Família Yang. Ao mesmo tempo, carregar em seus ombros a responsabilidade de proteger e propagar o Estilo Yang de Tai Chi Chuan.

### 4 • EQUILIBRIUS®: A cultura e a forma de pensar dos chineses e dos estrangeiros é diferente. Para o Sr., quais são as diferenças entre estrangeiros e chineses que estudam Tai Chi Chuan? O Sr. acha que nós estrangeiros conseguimos aprender? Se desejamos realmente aprender, como devemos fazer?

**MESTRE SONG BIN:** Embora existam diferenças na cultura, ainda é possível encontrar similaridades<sup>5</sup>. Os estrangeiros que desejam estudar a cultura tradicional chinesa devem começar por níveis (progredir nível a nível).

Por exemplo, o Ruísmo (Confucionismo), o Taoísmo, etc. Só precisa estudar de coração, assim poderá aprender, conseguirá aprender a cultura tradicional chinesa. Por exemplo, meu discípulo brasileiro – o Junior (Prof. Castro Júnior) – é um exemplo muito bom disto, estuda a cultura tradicional e a estuda muito bem.

<sup>4</sup> N.T.: (杨门) Não havendo um termo adequado em português, foi usado o termo “entrada” ou “portão” para o ideograma (门) que designa uma porta. Tem relação neste contexto com a linhagem de transmissão. Quando se é recebido na Família Yang, se diz que a pessoa adentrou a porta, ou seja, entrou para a Família – a pessoa faz parte da linhagem de transmissão. Esta expressão existe porque na tradição antiga, apenas os discípulos eram autorizados a entrar e receber ensinamentos na parte dos fundos da casa do Mestre, os alunos comuns ficavam na frente da casa ou no jardim em frente à casa. Os regulamentos e normas têm relação com votos que o discípulo faz, com o Código de Ética e Moralidade das Artes Marciais que deve ser seguido, conhecido como Wude (武德), e há um compromisso de dar prosseguimento à linhagem; isto inclui a proteção e propagação do ensinamento de forma correta, para beneficiar a humanidade.

<sup>5</sup> N.T.: (求大同, 存小异) expressão em chinês que quer dizer literalmente: “procurar por um terreno comum, preservando-se as pequenas diferenças”. Isto quer dizer que, mesmo que existam pequenas diferenças, ainda é possível encontrar pontos em comum, e que mesmo que procuremos pelo comum, ainda haverá pequenas diferenças.



“O mais importante é, com certeza, perseverar – perseverar no treino, perseverar no estudo, assim com certeza alcançará o sucesso.”

### 3 • 在中国一个人是杨振铎的徒弟是什么意思呢?

宋老师: 首先说明是杨氏太极拳的一个传承人, 要遵守杨门的规章制度, 同时也肩负着传播正脉杨氏太极的责任。

### 4 • 我们中国人和外国人得文化和想法不一样得。您觉得中国人和外国人学太极拳会有什么区别呢?

您觉得我们外国人能学得到吗

如果我们想真的学得到我们应该怎么办呢

宋老师: 文化虽然有不同, 但是可以求大同, 存小异。外国人学习中国传统文化, 首先就要从传统文化层次着手, 比如儒家文化、道家文化等。只要真心来学习, 还是可以学得到、学得会中国的传统文化的。比如我的弟子, 来自巴西的 Junior, 他就是一个很好的例子。学习了传统文化, 也学习的很好。



## Entrevista com Mestre Song Bin

**5 • EQUILIBRIUS®:** *Quando eu (Prof. Júnior) estava na China, o Sr. se preparava para se aposentar. Depois, continuou trabalhando arduamente para ensinar o Tai Chi Chuan, abriu um novo Centro em Guangzhou (capital da província do Cantão), constantemente viajava para ensinar, teve vários seminários, muitas pessoas foram estudar com o Sr.*

*O que eu quero dizer é que o Tai Chi Chuan da Família Yang teve um grande progresso. Como o Sr. vê esse desenvolvimento?*

**MESTRE SONG BIN:** Eu era um funcionário público, ocupado; lecionava Tai Chi apenas em meu tempo livre. Após a aposentadoria, entreguei-me de corpo e alma ao ensino dele. Ao mesmo tempo, o meu progresso pessoal não parou, e também mantive a divulgação do Tai Chi Chuan da Família Yang para o maior número de pessoas possível.

Na verdade, este tipo de cultura tradicional ainda tem bastante procura na China – quanto mais pessoas alcançadas com aceitação e respeito, maior será o número delas que começará a estudar. Desde as crianças até os trabalhadores e os idosos, todos podem obter os benefícios. O espaço para o desenvolvimento é enorme e a perspectiva é ótima. Agora estamos em Guangzhou, Shenzhen e Shanghai, todos estão se desenvolvendo.

**6 • EQUILIBRIUS®:** *O Sr. tem qual objetivo? Qual é o seu sonho?*

**MESTRE SONG BIN:** O Estilo Yang de Tai Chi Chuan tem muitas variações. Meu objetivo pessoal é propagar o ramo de ensino de Tai Chi Chuan que vem desde Mestre Yang Zhenyuan em todas as grandes cidades, tendo como foco principal o método de ensino do Mestre Yang Jun, e levá-lo adiante. Meu sonho é deixar minha contribuição para o Estilo Yang de Tai Chi Chuan, contribuir para a saúde da humanidade.

**5 •** *Eu estava na China quando o Sr. se preparava para se aposentar. Depois, continuou trabalhando arduamente para ensinar o Tai Chi Chuan, abriu um novo Centro em Guangzhou (capital da província do Cantão), constantemente viajava para ensinar, teve vários seminários, muitas pessoas foram estudar com o Sr.*

*Como o Sr. vê esse desenvolvimento?*

**宋老师:** 之前我是公务员，单位忙，只是业余教学。退休之后，我全心全意的投入教学的事业当中，自己不断进步的同时，也将正脉杨氏太极传播给更多的人。其实这些传统文化在中国还是很有市场的，也越发的受到人们的认可和尊重，越来越多的人开始了学习。从小孩子，到上班族，到老年人，大家都能从中获得益处。发展空间很大，前景很好。现在我们在广州、深圳、上海都有了自己的发展。

**6 •** *您有什么目标?什么梦想?*

**宋老师:** 杨氏太极拳有很多风格，我的目标就是，在各大城市，都有杨振铎宗师这一支脉的杨氏太极的传播，主要以杨军老师的体用教学法为主，进行推广。梦想就是为杨氏太极拳的发展做出贡献，为全人类的身体健康做出贡献。





## Entrevista com Mestre Song Bin

**7 • EQUILIBRIUS®:** *Como o Sr. vê o futuro do Tai Chi Chuan da Família Yang na China e no exterior?*

**MESTRE SONG BIN:** Penso que o método de propagação e habilidades do Mestre Yang Jun até o presente se mostram de alto nível, bem como de toda sua equipe. No futuro, o desenvolvimento no mundo e dentro da China será cada vez mais rápido.

**8 • EQUILIBRIUS®:** *O Sr. poderia dar alguns conselhos aos nossos quanyou (amigos de prática)?*

**MESTRE SONG BIN:** Primeiramente há de se conhecer sobre a cultura tradicional chinesa, compreender sua origem e desenvolvimento. Segundo, tem que se encontrar um bom Professor, como o Mestre Yang Jun e sua equipe de Instrutores, que dominam o conhecimento e possuem um sistema de aprendizado.

Por último, deve-se ser diligente, trabalhar duro – o mais importante é, com certeza, perseverar – perseverar no treino, perseverar no estudo, assim com certeza alcançará o sucesso.

**9 • EQUILIBRIUS®:** *O Sr. gostaria de nos deixar uma mensagem?*

**MESTRE SONG BIN:** Sejam todos bem-vindos à Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, é uma troca mútua de aprendizado. Também dou as boas-vindas a todos para que venham nos visitar na China, em Guangzhou, Shenzhen, Shangai, todos estes lugares possuem nossos Centros de Tai Chi Chuan. Convido a todos para que venham quando desejarem.

Esta entrevista foi concedida ao EQUILIBRIUS® em janeiro de 2016, e traduzida pelo Prof. Castro Junior, que por ela assume total responsabilidade.



**7 •** 在中国和在国外您怎么看我们杨氏太极拳得从今以后(在将来)?

宋老师:我认为杨军老师的传播方法和技术是目前为止太极拳中的一流水平, 他的整个团队也是一流的。未来, 我们在世界上包括国内的发展, 也会越来越快, 越来越好。

**8 •** 您可以给我们拳友几个建议(忠告)吗?

宋老师:首先要认识中国的传统文化, 了解他的起源发展。第二要找到好的老师, 就像杨军老师以及他团队的教练这样的, 进行专业、系统的学习。最后, 自己也要勤奋、刻苦, 最重要的是一定要坚持, 坚持练习, 坚持学习, 一定可以成功。

**9 •** 您还有没有您想给我们说一下呢

宋老师:欢迎大家加入国际杨氏太极拳协会, 互相交流学习。也欢迎大家来中国作客, 广州、深圳、上海都有我们的拳馆, 随时欢迎大家前来。



## DICAS DO MESTRE YANG JUN

### Coordenando o superior e o inferior

**P**rimero, queremos que você não coloque tensão ou força, e preste atenção ao relaxamento. **Porquê queremos relaxar?** Este é o primeiro e mais importante princípio relacionado à energia.

Se você está duro/tenso, lembre-se que queremos unificar a energia. Então, se o corpo está muito tenso, a energia não poderá ser transferida da parte inferior para a parte superior do corpo, e você não conseguirá unificar a energia pelo corpo todo.

Apenas quando estiver relaxado e solto o suficiente, tudo poderá ser guiado numa única e correta direção. Se estiver demasiadamente rígido, a energia irá para muitas direções, e não será unificada. Então, se você quer unificar a energia, tente estar relaxado o suficiente.

Mas o relaxamento pode ser entendido de várias maneiras. Às vezes podemos entendê-lo como soltar-se totalmente ou ficar mole. Na verdade, isto não é correto. Relaxar não é para fazê-lo sentir-se mole, mas para fazê-lo sentir-se suave. Dentro do suave existe o movimento da energia circulando.

**Então, como você deve se sentir quando está relaxado?** O relaxamento é sentir os tendões e articulações abertos – não moles. No mole, não há nada. No aberto, há energia. Exteriormente parece suave, mas internamente você sente a conexão dos tendões com as articulações. Quando estiver praticando a Forma, você deve sentir que o interno não está mole, mas que está estendido e conectado.

E assim, entendendo estes dois pontos, você compreenderá a sensação do Estilo Yang de Tai Chi Chuan. **O que é especial/único nele?** Os movimentos são grandes, amplos, abertos, graciosos. Se você faz os movimentos amplos, mas fica mole, como poderá sentir-se graciosos? Faça os movimentos grandes, mas interiormente amplie-os também, só então o espírito se elevará e você sentirá a graciosidade.

Não só os movimentos são abertos, mas você deverá sentir-se aberto, grande e expansivo interiormente, para que o espírito manifeste-se graciosamente. Isto é sobre o entendimento do relaxamento. Mas não o faça demasiadamente. Tudo que é demasiado fará com que fique duro/tenso.

Esta foi a parte fácil. Agora falaremos de coordenar a parte superior e a inferior. **Porquê queremos coordená-los?** A sua energia física vêm da raiz (pés), e a raiz está ligada ao chão, então temos

que fazer com que essas partes desenvolvam energia, para transferi-la para onde é necessária.

Então é dito que a energia vêm dos pés, desenvolve-se nas pernas, é controlada pela cintura e emitida pelas mãos. Mas, na verdade, não é necessariamente pelas mãos. Às vezes, temos que perceber onde está o contato com o chão, para onde vamos emitir a energia e onde está a raiz.

Mestre Yang Chengfu muitas vezes se sentava para praticar o *Tui Shou*, e mesmo assim tinha energia de explosão, porque a cadeira está conectada ao chão e ele usa o ar para emitir a energia.

O que quero dizer é que dizemos que a energia é emitida/demonstrada pelas mãos, mas às vezes não é. Pode ser emitida pelos ombros, pelo cotovelo – onde está o ponto de contato/conexão com o oponente e qual ponto você poderá usar para emitir a energia de explosão.

Temos um ditado no Tai Chi Chuan que diz: *“no fim, o corpo todo, todas as partes dele, podem aderir-se ao oponente – todas as partes podem atingir o oponente”*. Onde você encontrar o centro de seu oponente, pode usar este ponto para atingi-lo.

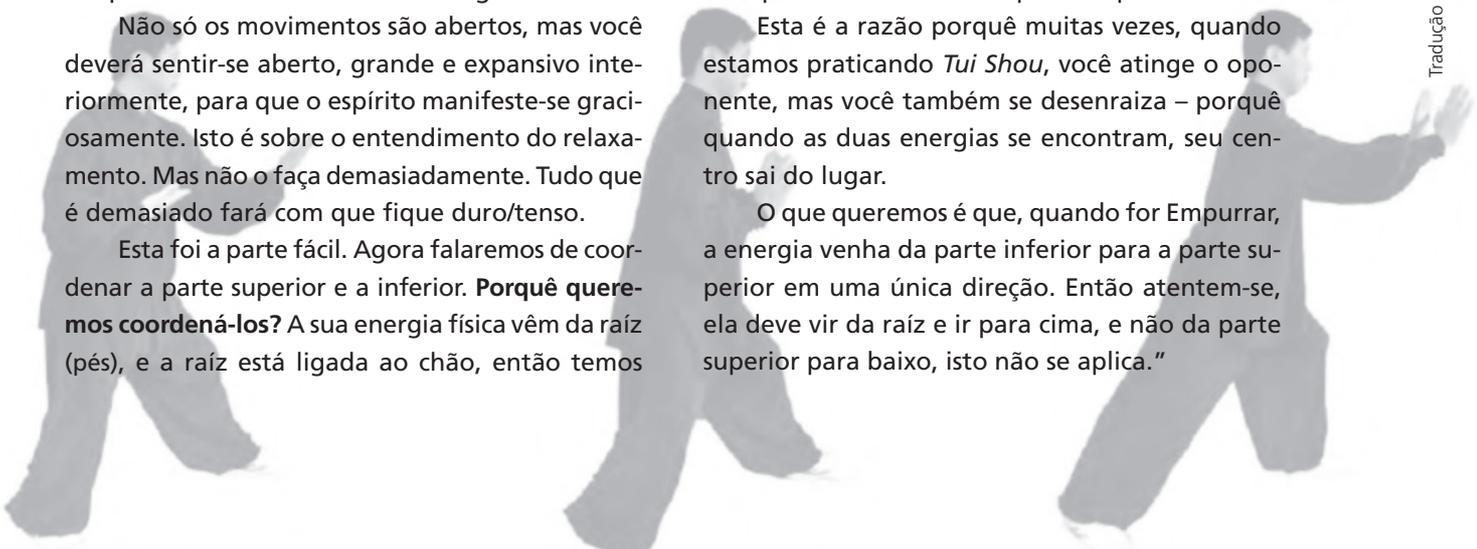
Então as mãos representam a idéia básica. Não estamos limitados a ela. Então, quando estiver fazendo os movimentos, não os faça separadamente; tudo tem que estar movendo-se ao mesmo tempo. A energia da parte inferior deve ser transferida para a parte superior de forma contínua.

E também gostaria que entendessem que a energia vem de baixo para cima. Às vezes vemos pessoas fazendo o Empurrar com a parte superior primeiro, ou seja, a energia vindo de cima para baixo. **Qual é o problema nisso?** É que quando a parte superior empurra antes da parte inferior, o centro de equilíbrio também é empurrado para trás.

Esta é a razão porquê muitas vezes, quando estamos praticando *Tui Shou*, você atinge o oponente, mas você também se desenraiza – porque quando as duas energias se encontram, seu centro sai do lugar.

O que queremos é que, quando for Empurrar, a energia venha da parte inferior para a parte superior em uma única direção. Então atentem-se, ela deve vir da raiz e ir para cima, e não da parte superior para baixo, isto não se aplica.”

*“No mole, não há nada.  
No aberto, há energia.”*



## Depoimento do Aluno

### Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

"Praticar o Tai Chi Chuan foi, a princípio, algo bem diferente para alguém que, durante muito tempo, circulou pelas aulas de Yoga. Foi difícil a adaptação. Entretanto, a perseverança e a disciplina são regras de vida, da minha vida.

Perseverar, mesmo que não entenda o processo, a circulação de energia, mesmo que não haja motivação para estar ali. Acordar nos dias de aula e ir para a prática como alguém que está para aprender uma língua estrangeira de difícil análise sintática. Junto a esse clima de adequação, seguiam comigo as dores crônicas na região intercostal do lado direito, que há muito subtraíam minha atenção e qualidade de vida.

Alguns discursos de tratamento convencional me convenceram a decidir perseverar na prática do Tai Chi Chuan como um desafio. Comecei diminuindo a ansiedade por querer aprender tudo de uma só vez, e como quem conta as pedras do areal do deserto, fui aos poucos tomando gosto pela prática: respirar com o abdome, sentir a fibra muscular esticar devagar, alongando onde até então não era possível, sentir os Dez Princípios durante a prática, entender a respiração e a circulação dessa energia dinâmica que seguia os meus pensamentos e os movimentos circulares vagarosos, aprender a encaixar o quadril, a ficar na postura da árvore e do poste em sentido de meditação, sem focar no desconforto, deixar que o tempo realizasse o milagre da perfeição quando queremos chegar ao bem e ao melhor.

Um dia de cada vez. Consegui levar para casa, nos espaços menores e no mental o treinamento silencioso nos poucos momentos que tinha. Num processo de tentativa e erro nas posturas mais difíceis, o tempo – o melhor remédio, foi passando, e quando percebi, a dor crônica tinha sido domada.

Guardo agradecimento profundo pelo espaço do EQUILIBRIUS®, onde pratico o Tai Chi Chuan, onde circulam energias sutis geradas pelo valor dado ao estudo, ao trabalho e ao zelo de quem ensina."

*Sueli Masson*

"Sempre me interessei por música, pelas Artes Marciais e por Filosofia; e, nos últimos anos, o desejo de encontrar uma maneira eficiente, simples e prazerosa para melhorar e manter minha saúde física e mental me colocou numa jornada inimaginável.

Experimentei diversos exercícios físicos e passei anos treinando musculação sem aparelhos e Yoga. Ambos me ajudaram muito, me deixaram mais forte e mais flexível, mas a sensação de que algo faltava persistia. Foi então que o Tai Chi Chuan apareceu em minha vida.

Passei meses lendo artigos e assistindo documentários e vídeos sobre o Tai Chi, até que um dia, navegando pelo site da Família Yang, descobri que havia um de seus Centros Oficiais em uma cidade próxima. E mais, eles estavam oferecendo um Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan que começaria em breve!

Durante minhas pesquisas, percebi que o Tai Chi era uma Arte bastante profunda, que envolvia conhecimentos complexos e que vinha de uma cultura da qual eu tinha quase nenhum conhecimento. Concluí que precisaria encontrar alguém ou algum lugar que ensinasse um dos Estilos tradicionais de Tai Chi Chuan. O EQUILIBRIUS® se encaixou perfeitamente!

Logo comecei a fazer aulas com o Prof. Fernando, e mesmo sem ter praticado antes, já treinava com o intuito de me aprofundar. E quanto mais eu aprendia, mais a prática, tão distante e ao mesmo tempo tão familiar, fazia sentido pra mim.

Em poucos meses, o Tai Chi não só trouxe um nível de flexibilidade muito além do que já havia experienciado, como também melhorou substancialmente a minha força corporal – não só das pernas, mas do corpo todo! Ele ficou mais estruturado; as dores na região lombar já não incomodavam mais; o equilíbrio melhorou muito; a concentração e sensibilidade ficaram mais refinadas por causa da clareza e da tranquilidade que a prática proporciona para a mente.

Hoje, estou convencido de que encontrei no Tai Chi Chuan muito mais do que procurava e esperava encontrar: uma atividade completa, que envolve e beneficia corpo, mente e espírito. Acredito que uma das belezas do Tai Chi é que os benefícios e bem-estar alcançados através da prática regular superam e muito o esforço necessário para atingi-los."

*Lucas Saraceni*





## Cultura, História e Língua Chinesa

pelo Prof. Castro Júnior (杨雅仲 Yang Yazhong)

### História da Língua Chinesa II – As escritas nos objetos de metal

A partir dos *Jiaguwen* (甲骨文 - escrita em ossos e carapaças de tartaruga), com o desenvolvimento de uma tecnologia distinta, uma técnica apurada e com alto grau de dificuldade e complexidade, desenvolveram-se os caracteres encontrados nos objetos de bronze.

Eis o porque do nome *Jinwen* (金文), que significa “escrita em objeto de metal”.

Os resquícios arqueológicos mostram vasos cerimoniais com um maior número de inscrições, comumente descrevendo eventos políticos e militares, porém este tipo de inscrição não é encontrada somente em objetos metálicos, mas também em instrumentos musicais, moedas, carimbos e outros recipientes.

No início, os *Jinwen* foram encontrados principalmente em objetos cerimoniais na Dinastia Shang (1751 a 1066 a.C.), mas são mais representativos durante a Dinastia Zhou do Leste (1066 a 771 a.C.).

A Dinastia Shang é um período extremamente im-

portante no desenvolvimento da civilização chinesa. De forma concisa, Chung (2005, pg. 47) explora os três fatores mais importantes para entendê-la:

*“Primeiro, ela foi a mais avançada civilização da Era do bronze do mundo; segundo, a Dinastia Shang apresentou o mais antigo e completo sistema de escrita chinesa em vasos de bronze e gravados nos ossos de porcos, para motivos divinatórios (ossos de oráculos); e terceiro, foi provavelmente a civilização mais sanguinária da nação chinesa pré-moderna.*

*Eles praticaram muitos sacrifícios humanos. Se um rei morresse, milhares de escravos eram sepultados com seus restos mortais. Muitos foram decapitados, outros simplesmente enterrados vivos no túmulo de seu rei. ...Eles gostavam também de sacrificar seres vivos para benzer as construções e as cerimônias reais.”*

Coincidindo com um primeiro governo central forte em uma ampla área, a capacidade de se trabalhar com o

Nas imagens, objetos cerimoniais em bronze, como vasos para oferendas, com gravação de pictogramas



bronze – a partir dos grandes depósitos de cobre e estanho do norte da China – teria ajudado nesse processo de um período de muitas guerras.

A construção de armamentos e a criação de uma tecnologia antes não existente – como os carros de combate com 2 cavalos – definiram os caminhos percorridos a seguir para a dominação e expansão territorial e de poder. (John King Fairbank, Merle Goldman, 2008)

No próximo artigo, estudaremos o período de unificação da China, de sua escrita, e os diferentes estilos de caligrafia que surgiram ao longo do tempo.

Bom estudo!



# Retrospectiva Trimestral de Atividades do EQUILIBRIUS®



Palestra e Vivência de Tai Chi Chuan para alunos do Curso de Fisioterapia da USP, Ribeirão Preto, SP



01

Lançamento do livro “Meditação – Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios”, do Prof. Fernando De Lazzari, Ribeirão Preto, SP

Novembro • 2015

Dezembro • 2015

Janeiro • 2016



23

Curso Básico de Pa Tuan Chin, Ribeirão Preto, SP



Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP

30



10, 17, 24, 31

Oficinas de Tai Chi Chuan nos SESC São Carlos e SESC Ribeirão Preto, SP



## 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  
cynthiasl@equilibrius.com.br  
www.yangtaichichuan.site.com.br

#### Goiânia – GO

PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior  
(62) 8259-5859  
gerald@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  
(14) 99641-6870  
simone@equilibrius.com.br

#### Saquarema – RJ

PROFª. Maria Therezinha M. Firmo  
(22) 99946-8254  
therezinha@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: 12 e 13 de Março de 2016

### Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: 20 a 29 de Maio de 2016

### Curso de Meditação

Início: 18 de Fevereiro de 2016

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

Início: 16 de Abril de 2016

### Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: 02 de Abril de 2016

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

Data: 16 de Abril de 2016

### Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos  
Datas: 06 de Agosto e 24 de Setembro de 2016

### Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: 20 e 21 de Agosto de 2016

### Curso de Fitoterapia Chinesa

Formação e Pós-Graduação  
Estamos montando nova turma.

## em outros locais

### Curso Básico de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos  
Data: 20 de Fevereiro de 2016  
Local: São Carlos – SP

### Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

FORMA LONGA 103 MOVIMENTOS:  
Data: 18, 19 e 20 de Novembro de 2016  
Local: Ribeirão Preto – SP

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.

