



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
10
M
A
I
2016

Entrevista com



Prof. Roque Enrique Severino

30 Dia Mundial do
abril **TAI CHI CHUAN**
em Ribeirão Preto





Editorial

Chegamos à décima edição do nosso Informativo EQUILIBRIUS® e continuaremos firmes no propósito de ensinar, difundir e promover o Tai Chi Chuan da Família Yang, através deste informativo, de aulas, palestras, cursos e livros, para beneficiar milhares de pessoas.

Frequentemente são divulgadas na mídia diversas pesquisas comprovando os enormes benefícios da prática do Tai Chi Chuan, e é crescente o número de praticantes em todo o mundo que tomam consciência da importância de fazer exercícios e práticas para melhorar a saúde física e mental.

Por conta disto, investimos, pesquisamos e trabalhamos cada vez mais para proporcionar o melhor e mais profundo que a Arte do Tai Chi Chuan possui.

Nos esforçamos para formar Instrutores capacitados e com uma boa formação técnica, teórica, e principalmente moral, para transmitir e ensinar o Tai Chi Chuan para muitas pessoas, cultivando harmonia, equilíbrio e paz em nossa sociedade.

Existe um ditado que diz: "O praticante de Tai Chi Chuan é flexível na aparência e poderoso na essência" – quer dizer, suave por fora, mas forte, determinado e correto por dentro. A aplicação da filosofia do Tai Chi Chuan em nossas vidas fortalece nossa mente e nosso espírito, nos dando mais consciência e

discernimento para tomar decisões melhores e mais construtivas.

Somente quem pratica e estuda profundamente a Arte do Tai Chi Chuan sabe como este caminho é transformador e benéfico. Não importa o que as pessoas pensam ou dizem – a retidão, perseverança e motivação correta de um verdadeiro praticante produzirá bons frutos para o próprio praticante e para a sociedade em que vive.

O hexagrama 32 ("Duração" ou "Heng") do I Ching – o Livro das Mutações, contém o trígama Chen (trovão) em cima, no exterior, e o trígama Sun (vento) embaixo, no interior, mostrando a suavidade interior e a força exterior do praticante.

É a imagem da perseverança, a imagem do praticante que cultiva a suavidade interior (Yin) e a força exterior (Yang), moldando seu caráter e fortalecendo seu espírito,

com o propósito de ajudar as pessoas através das práticas e da sabedoria do Tai Chi Chuan.

De acordo com a essência do hexagrama 32, continuaremos trabalhando incansavelmente, seguindo os exemplos dos grandes Mestres da Família Yang que dedicaram, e ainda dedicam suas vidas para ajudar a humanidade e construir um mundo melhor.

Boa leitura, estudo e prática para todos!

Prof. Fernando De Lazzari





30 Dia Mundial do abril TAI CHI CHUAN e *Chi Kung* em Ribeirão Preto

Como vem fazendo desde 2000, o EQUILIBRIUS® uniu-se ao espírito de milhares de alunos, praticantes e Instrutores de Tai Chi Chuan ao redor do mundo no último sábado de Abril, no Parque Curupira em Ribeirão Preto – SP, para apresentar e difundir esta Arte. Vários Representantes do EQUILIBRIUS® também promoveram eventos em suas cidades.

Ao público foram dedicadas apresentações especiais de Tai Chi Chuan – Formas de mãos livres e com Armas, de *Tui Shou*, bem como a Dança do Leão e demonstrações de *Kung Fu* – tradicionais Artes Marciais chinesas, das quais faz parte o Tai Chi Chuan.

Leia mais sobre o Dia Mundial do Tai Chi Chuan no **Informativo nº 6** (mai 2015, pg. 4).

Veja mais fotos no link www.taichichuan.com.br/fotdiatc.php



Entrevista com *Prof. Roque Enrique Severino*

Em março de 2016, fizemos uma entrevista com o **Prof. Roque Enrique Severino** – Discípulo direto do Mestre Yang Jun, Diretor / Fundador da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, Diretor do *Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center* de São Paulo, do Brasil e da América Latina e Diretor / Fundador do Jardim do Dharma (*Kagyudag Shang Choling*) – Centro do Budismo Tibetano das linhagens *Karma Kagyu* e *Shangpa Kagyu*.

Nascido em Buenos Aires, começou a estudar Budismo aos 6 anos, e com 13, iniciou estudos de Tai Chi Chuan da linhagem da Família Yang e *I Ching* com o professor Ma Tsun Kuen. Em 1978, aos 24 anos, mudou-se para São Paulo – Brasil, fundando a Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental.

Em 1978, conheceu o Mestre Liu Pai Lin, com quem continuou os estudos do *I Ching* e treinamentos interiores do Tai Chi Chuan. Em 1980, adquire as terras que serão utilizadas para construir as instalações da *Kagyudag Shang Choling* – Jardim do Dharma.

Fez diversas viagens de estudo e meditação, trazendo ao Brasil muitos Mestres Budistas. Tem seis obras e inúmeros artigos publicados. Desde 1999 organiza, junto com sua esposa – a Profa. Maria Angela Soci, os Seminários Internacionais de Tai Chi Chuan no Brasil, com as presenças do Grão Mestre Yang Zhenduo e do Mestre Yang Jun.

Em agosto de 2009, após muitos anos de estudos, treinamentos, Retiros e iniciações, recebe a Ordenação *Nagpa*, e passa a ser reconhecido como *Lama Karma Zopa Norbu*.

Para mais informações sobre a Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, visite o website: www.sbtcc.org.br



Imagem: Newsletter nº 26 da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

1 • EQUILIBRIUS®: *Primeiramente, gostaríamos de agradecer ao Sr. por esta oportunidade de entrevistá-lo e de poder aprender um pouco mais com sua experiência. Quando e como o Sr. conheceu o Tai Chi Chuan e porquê decidiu ensinar esta Arte chinesa?*

PROF. ROQUE: Quando, no início de 1973, com dezoito anos, conheci o Tai Chi Chuan, eu era um jovem que morava num país dilacerado pela guerra civil que vinha se alastrando desde 1955.

De um lado, a ditadura militar de tendência nazifascista, e do outro lado, a guerrilha de extrema esquerda, transformaram a vida dos cidadãos num verdadeiro inferno. Neste ambiente de tensão e violência me desenvolvi, e, quando completei meus dezessete anos, entrei na crise da adolescência, questionando o que realmente significava a vida que nos tocava viver, o porquê de tanta maldade, de ter de trabalhar como um escravo para poder sobreviver minimamente.

Então, nesse contexto de frustração, é que encontro um folheto de uma escola de filosofia que anunciava um curso de introdução ao pensamento oriental, que nos propunha trilhar o caminho do auto cultivo.



Imediatamente me dirigi a esta escola, encontrando então meu primeiro Mestre de Tai Chi Chuan – o Sr. Ma Tsun Kuen, que era adido comercial da Embaixada da República Popular da China em Buenos Aires.

Mestre Ma – como carinhosamente lhe chamávamos – nos ensinava todas as quartas-feiras, e em cada aula mostrava em silêncio profundo os movimentos da Forma 103 do Estilo Yang, que tínhamos que treinar por mais de seis horas diárias a fim de decorar os mesmos.

Tudo isso para que, na próxima aula, pudéssemos lhe mostrar algo bem feito.

Então, um dia lhe perguntei: *“Mas como? Ontem o Sr. me falou que o movimento estava bem feito, por que hoje está mal?”* O Mestre me olhou e disse: *“Porque hoje você repetiu o movimento de ontem, hoje você não se esforçou.”* Após este momento, eu e meus colegas fomos inspirados a treinar e procurar nos superar a cada dia.

Ainda que nossos treinos fossem exaustivos, qual era nossa surpresa que, quando nos esquecíamos de lhe perguntar sobre a filosofia do Tai Chi Chuan, nos pedia para sentar um pouco e nos oferecia seus ensinamentos filosóficos.

Naquela época minha saúde era muito frágil, e quando comecei a treinar o Tai Chi Chuan dos Yangs me encontrava com sérios problemas nos pulmões – e por ser muito alto, os ossos de meus pés se entortavam para dentro, me causando muita dor.

Porém, após os primeiros três meses de aulas e dores, treinando 6 horas por dia sem sábado nem domingo, os meus problemas de saúde foram deixados para trás e já era outra pessoa. Isto realmente aconteceu porque o Mestre Ma me acompanhava pessoalmente, sempre me inspirando e ajudando a superar meus obstáculos.

Por isso é que sou profundamente agradecido, porque pela sua inspiração e cuidado, hoje estou vivo.

Em 2004, no Seminário para Diretores na Itália, junto ao Mestre Yang Jun, Mestra Fang Hong e bebê Jason, ao centro



2 • EQUILIBRIUS®: *O Sr. e a Profª. Angela Soci foram os responsáveis pela introdução do Tai Chi Chuan da Família Yang no Brasil. Como isto aconteceu?*

PROF. ROQUE: Quando cheguei ao Brasil em janeiro de 1978, o fiz convidado por uma escola de filosofia. Nesta escola, eu era o encarregado pelo Departamento de Artes Marciais, e já naquela data comecei a ensinar o Tai Chi Chuan, como uma Arte Marcial.

Minha primeira aluna foi a Profª. Angela. Depois que nos unimos em matrimônio, percebemos que o Tai Chi Chuan era a ferramenta excelente para ensinar o povo brasileiro, porque o Tai Chi Chuan

realmente cura muitas doenças e seu benefício é inesgotável. A cada dia que passa, a ciência moderna descobre mais e mais benefícios desta Arte.

Junto com o ensino do Tai Chi Chuan como uma Arte Marcial, também naquela época, percebi que o público desconheciam completamente a filosofia

profunda desta Arte, então decidi criar o primeiro Curso de Instrutores de Tai Chi Chuan, que segue os mesmos moldes que mantenho até hoje – ou seja, um final de semana por mês.

Naquela época, meus alunos se encontravam e treinávamos juntos até altas horas da madrugada, e, durante a semana, a Profª. Angela me ajudava nas traduções do pouco material que encontrávamos na língua inglesa. A partir desse momento, nós dois continuamos trabalhando contínua e incansavelmente, até os dias de hoje.

3 • EQUILIBRIUS®: *Representar uma tradição riquíssima como o Tai Chi Chuan da Família Yang é uma grande responsabilidade e, ao mesmo tempo, um mérito e uma grande honra. Qual a importância de seguir e praticar um Estilo Tradicional de Tai Chi Chuan, tendo contato direto com a linhagem de uma Família Tradicional de Mestres de Tai Chi Chuan?*

PROF. ROQUE: O que ensino aos meus alunos desde 1978, é que se você não tem um Mestre, você não tem nada. Quando cheguei ao Brasil, conheci o Grão-Mestre de *Aikido* – Reishin Kawai; naquela época, devido a que eu não dispunha de recursos financeiros, não podia voltar a Buenos Aires, então eu pensei, que como não estava mais em contato com meu Mestre, não poderia ensinar a Arte.

Por este motivo, fui à residência do Mestre Reishin Kawai e lhe expus meu dilema, e se ele poderia me aceitar como Discípulo, já que uma Arte Marcial como o Tai Chi Chuan ou o *Aikido* dispõem de um corpo de ensinamentos filosóficos muito profundos, e meu interesse era sempre unir os conceitos filosóficos e espirituais com a Arte.

Depois de me escutar, o Mestre Reishin Kawai me falou que iria me testar, aplicando em mim uma chave de *Aikido*. Ao aplicá-la, eu me desfiz da chave e nesse momento fiquei em postura de *Ma Pu* (sentado a cavalo) bem baixo, com a coluna reta apontando os dedos de minha mão para a genitália do Mestre.

Neste momento, o Mestre Reishin Kawai exclamou: “*Tai Chi até a morte*”. Se, por um lado, me senti decepcionado, por outro, foi graças a este Mestre que continuei a treinar e me aprofundar, meditando profundamente sobre a aplicação de cada movimento da Arte.



Imagem: Arquivo pessoal dos Profs. Roque e Angela



Prof. Roque Enrique Severino

4 • EQUILIBRIUS®: *O Sr. também ensina a filosofia oriental, como Budismo, Taoísmo e Confucionismo. Como essas filosofias tradicionais e a filosofia do Tai Chi Chuan podem ajudar as pessoas ocidentais na obtenção de mais saúde e equilíbrio interior?*

PROF. ROQUE: O Tai Chi Chuan possui em seu próprio nome uma dica muito importante: **Tai Chi** é um conceito metafísico, pertence à escola do *Yin* e do *Yang*.

Esta escola ofereceu inúmeros Mestres, que ao longo da história da China transformaram todo o pensamento chinês. **Chuan** é punho, boxe. Então, se você junta os dois conceitos, poderá perceber que quem pratica Tai Chi Chuan não está praticando uma simples ginástica para diminuir o abdome.

Sempre falo que se você quer perder peso, o único que tem de fazer é comer a metade do que come todos os dias. Nada de especial. O Tai Chi Chuan não é para baixar o peso. O Tai Chi Chuan foi ensinado na China para elevar a moralidade e a autoestima do povo chinês, que estava sofrendo com as inúmeras guerras e o flagelo da fome.

Porém, se você observar na China, o nome Tai Chi Chuan é pouco conhecido, já que esse nome se popularizou no ocidente. Na China, Tai Chi Chuan é conhecido como a **Forma das 13 Posturas**, e isto faz alusão à teoria da escola do *Yin* e do *Yang*, que fala dos Cinco Elementos e dos Oito Trigramas – ou seja, os 5 Passos (5 Elementos) e os 8 Portões (ou as 8 Energias).

E todo este conhecimento está atrelado ao Livro das Mutações – *I Ching*. Por este motivo, o criador do Tai Chi Chuan – o monge Chang Sang Feng, tinha um ditado: “Se você treina Tai Chi Chuan e não conhece o *I Ching*, é como se nunca tivesse treinado.” Então é muito importante refletir sobre estas palavras, já que assim evitaremos que o Tai Chi Chuan caia na vulgaridade.

“... somente depois que o indivíduo encontra a calma profunda dentro de si mesmo, é que a sua saúde melhora, nunca é ao contrário.”

5 • EQUILIBRIUS®: *De acordo com sua experiência, porquê o Tai Chi Chuan é uma Arte preciosa e recomendada para ajudar na melhora da saúde e qualidade de vida das pessoas?*

PROF. ROQUE: Como falei acima, o Mestre Yang Luchan, criador do Estilo Yang, ensinou a Arte para auxiliar o povo chinês na recuperação de sua saúde, tanto emocional como também espiritual.

Na China, acredita-se que: “se teu espírito está bem, então terás longa vida e êxito em teus negócios”. Porém, perceba que ele primeiro te fala “se teu espírito está bem”; este é um pensamento tanto de Confúcio como de Lao Tzu e de Buda. Os ensinamentos destes três sábios permeiam toda a Arte.

Por consequência, não é que o Tai Chi Chuan faz bem somente para a saúde física, ele afeta a saúde espiritual do indivíduo, e somente depois que o indivíduo encontra a calma profunda dentro de si mesmo, é que a sua saúde melhora, nunca é ao contrário.

Por mais que a ciência médica afirme somente a parte mecanicista, eles constatarem no cotidiano que a melhora não surge primeiro no corpo físico do aluno, e sim na sua mente. Esta é uma grande diferença!



6 • EQUILIBRIUS®: Muitos praticam Tai Chi Chuan sem conhecimento do Chi (energia). Outros não o compreendem. O que precisamos compreender e saber para melhor cultivá-lo de forma consciente?

PROF. ROQUE: Este é um grande desafio para o ocidente como um todo. Deixe-me contar uma história. Em 1978, conheci o Grão-Mestre Liu Pai Lin. Naquela época, os seus primeiros estudantes – Lucia Lee, Jerusha Chang, Augusto e Eu, nos encontrávamos na sua residência acima de uma venda de flores, na Vila Mariana.

Em um destes encontros, Mestre Liu nos falou: *“Eu sempre falo para os meus alunos para elevarem a energia. Porquê, que energia eles vão elevar se eles não a têm?”*

Este é um grande problema, já que a cultura brasileira desconhece não só o que é energia ou *Chi*, assim como tampouco o pessoal sabe como potencializá-lo, mantê-lo e distribuí-lo.

Então, o que sempre observei é que o povo somente copia a parte externa do Tai Chi Chuan e depois mistura com inúmeros conceitos que nada tem a ver com a realidade. Na década de 90, o DENARC catalogou os praticantes de Tai Chi como usuários da droga êxtase. E, naquela época, muita gente que treinava Tai Chi realmente consumia a droga!

Então imagina a grande confusão. Por este motivo é que ainda ensino aos meus Instrutores estes conceitos como *Ching*, *Chi* e *Shen*, dedicando bastante informação nos meus manuais: o *“Universo do Tai Chi Chuan”* e *“Espírito das Artes Marciais”*.

Em relação à última parte da pergunta: *O que precisamos compreender e saber para melhor cultivá-lo de forma consciente?* Penso que primeiro devemos nos questionar sobre o que realmente

queremos ou esperamos da Arte. Depois estabelecer quanto tempo nos dedicaremos a estudá-la em profundidade.

Depois que tenhamos realizado de forma séria e honesta estas perguntas em nosso íntimo, deveremos procurar um Mestre que nos oriente, senão ficaremos somente copiando movimentos até que nos frustremos completamente, já que o Tai Chi Chuan requer que o aluno se dedique em profundidade para melhorar a qualidade do aprendizado.

Quem treina a Arte como um passatempo, simplesmente está perdendo o seu tempo. É como estar na frente de um tesouro e se contentar com centavos.



Em Taiyuan – China, agosto de 2012: Foto oficial da Cerimônia de Discipulado de Mestre Yang Jun. Prof. Roque (*Yang Yazhi*) e Profa. Angela (*Yang Yajing*), como membros da Família Yang de Tai Chi Chuan

Imagem: www.taichinipao.com



Prof. Roque Enrique Severino

*“... não pratique de forma mecânica.
Estude – não leia. Vá devagar e sempre.
... O aluno tem de incorporar os conceitos
da filosofia Tai Chi ao seu dia-a-dia.”*

7 • EQUILIBRIUS®: *O Tai Chi Chuan como uma Arte Marcial possui um Código de Conduta no qual o cultivo das virtudes e de um elevado nível de moralidade é muito importante. Porque a prática do Tai Chi Chuan ajuda o praticante a se tornar uma pessoa melhor e correta, de acordo com os preceitos mais elevados?*

PROF. ROQUE: Na realidade, o Tai Chi Chuan não te ajuda a se tornar uma pessoa melhor. No ano de 1982, um aluno perguntou ao Mestre Ching Min Chin se o treino do Tai Chi Chuan ajudava ou colaborava com a melhora da natureza das pessoas.

Mestre Ching falou: *“Em meus 33 anos de ensino, nunca vi que o Tai Chi Chuan tenha ajudado a melhorar as pessoas; o que eu vejo é que a maioria prefere ser um tijolo de barro a ser um pedacinho de pedra de Jade”* – o jade é a pedra mais pura e representa um caráter elevado.

Por consequência, como o Tai Chi Chuan não te obriga a aderir ao Código de Conduta, se o aluno estuda o *Wu De*, e vive em acordo com ele, claro que vai melhorar; porém, se você é um bom cristão também vai melhorar.

Agora, dentro do Tai Chi Chuan, quem deve meditar e refletir profundamente sobre o *Wu De* são os Professores, ainda assim eles terão de decidir de própria vontade seguir o mesmo. Se eles não decidirem seguir este Código de Conduta, poderão no máximo ser “bons dançarinos”, porém se o seu caráter for muito ruim, poderão manipular muitas pessoas causando grandes problemas na comunidade.

8 • EQUILIBRIUS®: *Quais são suas recomendações para os iniciantes ou interessados na prática do Tai Chi Chuan?*

PROF. ROQUE: A recomendação é: não pratique de forma mecânica. Você não é uma máquina, você é um ser humano, então pratique com entusiasmo e não tenha pressa. Vá devagar e sempre.

9 • EQUILIBRIUS®: *E para os praticantes de Tai Chi Chuan que já tem mais experiência na Arte?*

PROF. ROQUE: Aos praticantes que já tem um pouco de experiência, a recomendação é: se você não estuda a filosofia interna do Tai Chi Chuan, você não está entendendo a Arte. Então estude – não leia. Estude e reflita bastante até ter certeza de que você compreendeu.

O maior problema dos praticantes que tem um ou dois anos de treino ou um pouco mais é que eles desassociam seu treino de sua vida diária. O aluno tem de incorporar os conceitos da filosofia Tai Chi ao seu dia-a-dia, e assim se tornar uma fonte de equilíbrio e paz em seu meio ambiente.

10 • EQUILIBRIUS®: *O Sr. gostaria de deixar uma mensagem final para nossos leitores?*

PROF. ROQUE: Não percam tempo. O tempo é o único que você perde e ninguém pode te devolver o mesmo. Perder tempo é perder vida.

Meu Mestre Ma Tsun Kuen uma vez nos perguntou: *“Para vocês ocidentais, o que significa tempo?”* Uns responderam *“tempo é dinheiro”*.

O Mestre falou: *“Para nós orientais, tempo é vida! Então não sejam negligentes, tempo é vida e dinheiro! O dinheiro pode ser devolvido a você, a vida não.”*

Então não percam a sua vida!

Tai Chi Chuan = Cérebro mais “Afiado”

Pesquisa revela que a prática aumenta o tamanho do cérebro e pode retardar o desenvolvimento da doença de Alzheimer

Um recente estudo publicado no *“Journal of Alzheimer’s Disease”* – 24ª na lista das 100 melhores publicações médicas – mostrou, por meio de testes clínicos, que o Tai Chi Chuan ajuda no crescimento do cérebro de pessoas idosas. Também foram observadas melhoras em outros aspectos neuropsicológicos – o que indica que a prática do Tai Chi Chuan pode retardar o desenvolvimento da doença de Alzheimer.

O estudo foi realizado durante quarenta semanas, com 120 pessoas com idades entre 60 e 79 anos, sem doenças mentais, sem experiência na prática do Tai Chi Chuan, e do mesmo distrito de Shangai. Estas foram divididas em quatro grupos – Tai Chi Chuan, Caminhada, Interação Social e Sem Intervenção (de Controle).

Cada participante foi submetido a duas ressonâncias magnéticas, uma antes e outra após a intervenção. Exames neuropsicológicos foram feitos antes do início, após 20 semanas e após 40 semanas.

Cada sessão de Tai Chi Chuan incluía vinte minutos de exercícios de aquecimento (lombar e panturrilha, calistênicos leves e treino de equilíbrio), vinte minutos de prática de Tai Chi Chuan e dez minutos de exercícios de relaxamento (desaceleração).

Cada sessão de Caminhada consistia em dez minutos de aquecimento com alongamento, trinta minutos de caminhada rápida e dez minutos de exercícios de desaceleração.

As sessões de Interação Social

incluíam uma hora de bate-papo cujos assuntos eram escolhidos pelos participantes. Cada um dos três grupos citados encontravam-se três vezes por semana.

Os participantes do grupo Sem Intervenção receberam quatro ligações telefônicas de um dos coordenadores do estudo no período das quarenta semanas.

Os resultados das ressonâncias coletados em Shangai eram enviados para o laboratório do Dr. DeCarli para análise. Como esperado, o tamanho do cérebro dos participantes do grupo Sem Intervenção diminuiu – assim como acontece com qualquer indivíduo que tenha mais do que 60 anos. O mesmo aconteceu com o grupo da Caminhada, porém em escala menor.

Já o tamanho do cérebro dos participantes do grupo de Interação Social aumentou, mas não tão significativamente como o dos participantes do grupo de Tai Chi Chuan.

A Escala *Mattis* de Avaliação de Demência é usada para mensurar e comparar o estado mental de adultos sem problemas cognitivos. Apesar dos grupos Sem Intervenção e de Caminhada não apresentarem quaisquer mudanças de acordo com esta Escala, e do grupo de Interação Social apresentar pequena melhora, o grupo de Tai Chi Chuan revelou uma melhora significativa.

Entre os testes neuropsicológicos, foram feitas avaliações de atenção visual e de troca de tarefas. Estes testes fornecem informações relativas à ve-

locidade de detecção e processamento visual, flexibilidade mental e eficiência das ações, e são usados para diagnosticar diversas doenças cognitivas, como Alzheimer e Demência.

Após as quarenta semanas, o grupo Sem Intervenção passou a demorar mais para realizar as tarefas, os grupos de Interação Social e de Caminhada não apresentaram mudanças, mas o grupo de Tai Chi Chuan passou a realizar as tarefas mais rapidamente – com eficiência.

Além dos testes acima, o grupo de Tai Chi Chuan teve melhoras em outras avaliações, como nos testes de aprendizado auditivo-verbal e de fluência verbal, bem como nos índices de atenção e de memória.

Segundo Dr. Mortimer, o Tai Chi Chuan – conhecido como um tipo de meditação em movimento, exige atenção contínua e prolongada para manutenção da postura. O alto nível de envolvimento neste tipo de atividade, se comparado a uma caminhada em torno de um círculo, pode ter sido um dos fatores para explicar a disparidade dos resultados entre os dois grupos.

À mesma conclusão chegou uma pesquisa anterior conduzida pela Universidade de Stanford – que mostrou que exercícios aeróbicos regulares não proporcionam os mesmos benefícios que o Tai Chi Chuan, em relação ao controle da perda de memória.



Cultura, História e Língua Chinesa

pelo Prof. Castro Júnior (杨雅仲 Yang Yazhong)

História da Língua Chinesa III – A Caligrafia Chinesa

No primeiro artigo, vimos a escrita oracular ou em ossos de tartarugas e animais – *Jiaguwen* (甲骨文), e no segundo artigo, vimos a escrita em objetos de metal – *Jinwen* (金文). Neste artigo, veremos sobre a importância da caligrafia chinesa.

Na China tradicionalmente existem cinco estilos clássicos de caligrafia: *zhanshu* (*dazhuan* e *xiaozhuan*), *lishu*, *kaishu*, *singhu* e *caoshu*. A partir destes estilos existem variações e estilos pessoais de calígrafos.

Para um leigo, é bastante difícil entender suas características, e mesmo que uma pessoa possa ler em chinês, não necessariamente ela entenderá o que está escrito em certos estilos de caligrafia; é necessário se estudar minimamente a respeito para se entender.

As formas distintas de um estilo caligráfico são resultado de uma técnica específica no uso do pincel. O traço do pincel, com características específicas definem um padrão – de estilo e de um período. Por exemplo, traçados com linhas mais curvas ou mais retas, uma escrita mais “quadrada” ou mais cursiva.

O estilo *xingshu* é uma versão caligráfica mais rápida, com certa perda da legibilidade, traços antes separados se juntam. Já no estilo *Caoshu*, usado pelos escribas – onde a rapidez do traçado prevalecia, existe uma grande perda de

legibilidade, mas o traço ganha grande beleza em seu movimento rítmico.

De qualquer modo, mesmo que não saibamos tocar um instrumento, é possível apreciarmos a beleza da música. O mesmo acontece com a caligrafia chinesa – é possível apreciá-la, mesmo sem sabermos o significado ou como escrevê-la; algo é expresso nesta Arte que move nossos corações.

Compartilho minha experiência pessoal com vocês: quando estudei na China, tive por um ano aulas regulares de caligrafia. Esta foi certamente uma das experiências mais ricas e desafiadoras da minha vida. A precisão exigida, a técnica apurada e a minúcia e atenção com que se pratica eram impressionantes.

Ficava encantado vendo os calígrafos com seus movimentos refinados – às vezes sutis e lentos, às vezes pesados e rápidos. Era um deleite assistir aos Professores, tanto em seu ensino formal, como na rua e nas exposições de Arte. Lembro-me de assistir por um longo tempo na rua a um homem sem braços que escrevia com os pés uma caligrafia impressionante.

Também me recordo da visita a um famoso calígrafo, tio de uma amiga, de ver seus pequenos alunos em seu ateliê e sala de aula se esforçando para alcançar a perfeição – era inspirador.

No norte da China, na cidade de Datong, pude visitar a exposição de caligrafia de um dos mais renomados Mestres budistas da atualidade, algo sem igual, uma Arte minimalista, de uma virtuosidade sem tamanho; não conseguia entender quase nenhum ideograma, mas seu estilo era hipnótico.

Após tantos anos, a caligrafia se tornou algo presente na minha vida, tenho livros e adoro a decoração de minha casa, com caligrafias; seu sentido e sua presença me trazem alegria e profundidade de espírito, me lembram a busca da perfeição em algo tão simples: papel, tinta e pincel.

Se não tiver papel, uma telha ou uma lajota são suficientes; se preferir, pode escrever no chão também. Nos parques da China, inúmeras pessoas apreciavam ficar assistindo outras escreverem poemas no chão, com um longo pincel e água; conforme se acabava de escrever, o começo já estava se apagando.

No próximo artigo, veremos em detalhes cada um dos diferentes estilos de caligrafia.



Caligrafias para o ideograma
“Dào” (caminho / princípio)



Caligrafias para o ideograma
“Long” (dragão)



Pequenas Histórias de Grandes Mestres

Mestre Yang Luchan (1799-1872) – criador do Estilo Yang de Tai Chi Chuan, transmitiu todos os seus conhecimentos aos seus dois filhos – Yang Yu (Yang Banhou) e Yang Jianhou (1839-1917), que representam a 2ª geração na linhagem de transmissão da Família.

Yang Banhou, chamado de “segundo filho” (pois o primeiro filho de Yang Luchan morreu muito jovem), nasceu em 1837. Começou a estudar o Tai Chi Chuan com seu pai aos 8 anos, e treinava muito, mesmo nos extremos de frio ou calor. Mas Yang Luchan era bastante severo e exigente ao treiná-lo, tanto que Banhou chegou a fugir de casa três vezes, indo abrigar-se com os monges dos Templos. Porém Mestre Yang Luchan ia buscá-lo e exigia que treinasse ainda mais.

Yang Banhou tinha o temperamento forte e duro. Era muito habilidoso em lutas e especialmente usando o bastão, que na época era feito de madeira *bai-la* e tinha três metros de comprimento.

Um dia, foi desafiado por um forte artista marcial, situação que acontecia frequentemente, e da qual ele não se omitia. Quando o oponente agarrou-lhe o punho e não o deixou escapar, Yang Banhou usou sua energia para desenraizar o oponente, jogando-o longe. Ele ficou tão orgulhoso do feito, que foi logo contar a façanha a seu pai. Mas este, ao invés de congratulá-lo, riu dele, pois a manga de sua camisa estava rasgada. Depois disto, Yang Banhou passou a treinar com mais afinco, vindo a tornar-se um verdadeiro Mestre.

Nesta época, as armas de fogo eram raras na China. Os que governavam eram aqueles que tinham os exércitos mais poderosos e habilidosos. Ninguém sabia melhor disto do que os Manchus – forasteiros vindo do norte, que haviam conquistado a China no século XVII, e reinaram como a Dinastia Qing até o começo do século XX.



Mestre Yang Banhou

Para os Manchus, era importante ter excelentes artistas marciais, cujos talentos ficassem restritos à Corte Imperial. Foi assim que ouviram falar de Yang Banhou, cujo nome e talento já eram conhecidos, e o intimaram, através de decreto imperial, a comparecer à Beijing para assumir o cargo de Professor na Corte Imperial.

Dirigiu-se a contragosto, conforme intimado. Porém, como opunha-se ao governo, ele não ensinou aos Manchus tudo que sabia, guardou para si muitos conhecimentos, e também modificou o Estilo, de forma que ficasse muito inferior àquele que sabia e continuaria a praticar em segredo.

Mas um garoto chamado Wang Jiao Wu, que trabalhava num estábulo, viu Yang Banhou praticando sozinho em segredo e apoderou-se do que viu. Banhou percebeu e o pegou, porém sabia que o garoto, assim como ele, estava de mãos atadas. Após pôr à prova a dedicação do garoto, este foi aceito em segredo como seu Discípulo.

Mestre Yang Banhou teve poucos alunos. Entre eles, houve o conhecido Wu Quan You (1834 – 1902), que ensinou a Arte para seu filho Wu Jianquan (1870 – 1942) – criador do Estilo Wu de Tai Chi Chuan. Hoje o estilo Wu tem como principal representante o Mestre Ma Hailong.

Yang Banhou teve um filho chamado Yang Zhaopeng, que também dedidou-se a ensinar a Arte. Mestre Yang Banhou faleceu em 1892.



Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

Há alguns anos, eu estava com a mente acelerada e com muitos pensamentos; diziam que era depressão, mas na realidade eu estava com pânico, sentia dores sem explicação, meu rosto ficou completamente desfigurado e não tinha apoio da família. Não conseguia ver uma saída.

Depois de um tempo me casei e tive apoio. Fiquei grávida e as coisas pioraram: desmaios, quedas; passei meses sem levantar da cama e muitas vezes pensei ser o fim, pois o desespero só aumentava. Com o nascimento de minha filha Isis, pensei como seria triste não aguentar nem cuidar da criança. Foi quando conheci o Tai Chi Chuan na escola EQUILIBRIUS®.

No começo tive muita dificuldade e falta de concentração. Não conseguia fazer os movimentos, mas tive muito apoio e dedicação do Prof. Fernando. Conversei com ele, colocando-o a par da situação. Nesta época não conseguia ler, assistir TV e nem relaxar.

Mas, praticando o Tai Chi Chuan com perseverança e determinação, consegui uma melhora muito boa. Agora consigo fazer os exercícios e movimentos, ler, assistir TV, interagir com as outras pessoas e ter momentos de lazer com minha família. Sinto-me muito bem, mas sei que posso melhorar ainda mais, muito mais. Meu lema é "Não desista nunca de seus sonhos".

Agradeço ao Prof. Fernando por tudo, aos colegas de prática pelo carinho e pela ajuda que me deram, aos Mestres que se sacrificaram com dedicação por acreditar que o homem pode sempre melhorar, ajudando a melhorar nossa sociedade, e, é claro, agradeço ao meu esposo, filho e filha também."

Margareth Souza Nunes dos Santos

Já faziam anos que eu trabalhava horas seguidas em frente ao computador, e começaram a se manifestar os efeitos desse estilo de vida. Sentia meu corpo rígido, dolorido e sem flexibilidade. Ouvi falar em Tai Chi Chuan pela primeira vez em uma academia que frequentava. O Instrutor me indicou a prática, já que ela trabalharia mais o relaxamento e a flexibilidade. Nada conhecia sobre o Tai Chi Chuan, mas fiz pesquisas, li sobre os benefícios e senti que era o tipo de atividade que eu precisava.

Procurando por lugares onde eu pudesse aprendê-lo, descobri o EQUILIBRIUS® em Ribeirão Preto. Devido ao excesso de trabalho, somente consegui me organizar para começar as aulas em 2013, quando conheci o Professor Fernando. Eu me identifiquei muito com as práticas ensinadas e toda filosofia envolvida. Realmente era o que buscava. Não só um exercício físico, mas muito além – algo muito rico e profundo.

Após algum tempo praticando já consegui notar os benefícios. Meu corpo já não era mais tão tenso, melhorei a flexibilidade, diminuíram as dores no corpo, a respiração também melhorou, e ganhei uma percepção do corpo que não tinha antes. Com o tempo, notei que os benefícios se estenderam além do físico, pois minha mente também mudava. Tornei-me uma pessoa mais tranquila, paciente, disciplinada e persistente, o que ajudou a lidar melhor com as situações e pessoas.

O Tai Chi Chuan e a riquíssima filosofia oriental nele envolvida realmente mudou, e ainda está mudando, minha vida. São conhecimentos que nos fazem enxergar a vida e o mundo com outro olhar. Assim como aprendi a ver o Yin e o Yang se expressando no Tai Chi Chuan, começo a observar essas relações em tudo, tomando consciência da constante transformação de todas as coisas.

Eu, como a maioria das pessoas, era muito voltado para o exterior, para o material, desconectado de mim e da natureza; mas aos poucos tento caminhar no sentido oposto. Hoje procuro me interiorizar mais, já consigo ver e sentir as relações entre minha mente e meu corpo, e as influências que isto tem na saúde. Sinto necessidade de estar mais conectado à natureza, e também meço melhor as prioridades em minha vida.

Com o Tai Chi Chuan, aprendi que não há limite para evoluirmos, sempre haverá algo mais para aprender, melhorar e ir além. E seus benefícios vêm na mesma proporção. Ainda tenho muito o que melhorar em mim, tanto na saúde quanto em aspectos internos, e o Tai Chi Chuan é, com certeza, uma das ferramentas que continuarei a utilizar para transcender e trilhar meu caminho de auto-conhecimento.

Gratidão aos meus Professores, Mestres e amigos de prática."

Carlos Roberto Gomes Junior



Mural de Retrospectiva de Atividades do EQUILIBRIUS®

Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP

16/04

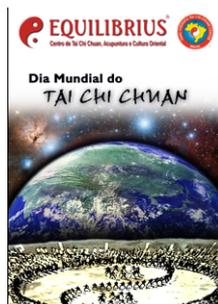


08, 09 e 10/04

Seminário de Tai Chi Chuan no Núcleo Piracicaba da SBTCC, com Prof. Castro Júnior



Informe-se lendo nossos boletins informativos eletrônicos, disponíveis gratuitamente para *download*, em português e inglês!



E fique por dentro de todos os eventos e atividades visitando:

www.taichichuan.com.br



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

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

Inscrições Abertas! Garanta já sua vaga!

Imagem: Newsletter nº 20 da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

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.



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

Estamos montando nova turma.

Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: 20 a 29 de Maio de 2016

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: 07 de Maio de 2016

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 16 de Julho de 2016

Curso de Meditação

Início: 04 de Agosto 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.

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

Início: Abril de 2017

em outros locais

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

Locais de Prática / Representantes

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

geraldo@equilibrius.com.br

Guaira – SP

PROF. Lucas Saraceni

(17) 99976-9696 / (48) 9131-7711

lucas@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