



# 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



NÚMERO 11  
A  
G  
O  
2016

## Entrevista com Prof.<sup>a</sup> *Angela Soci*



**Seminário Internacional de Tai Chi Chuan  
com Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto  
18 a 20 de Novembro de 2016**



## Editorial

**N**os últimos anos, em conversas com meus alunos de Tai Chi Chuan, Chi Kung e Meditação, muitos têm relatado que sofrem com diversos problemas de saúde, perturbações emocionais e falta de paz interior, devido a várias causas relacionadas desde ao estilo de vida desequilibrado à problemas sociais e de relacionamentos.

E muitos alunos dizem que a prática regular do Tai Chi Chuan e da Meditação têm ajudado a sanar vários destes problemas, porque proporcionam calma mental e paz interior, e isto ajuda as pessoas a olharem para dentro, conhecendo-se melhor e obtendo mais clareza mental. Esta clareza mental faz com que ocorra uma mudança gradativa de valores e uma busca por um estilo de vida melhor, onde o SER é mais importante do que o TER.

Muitos Mestres dizem que quando nossa mente está realmente calma e presente, nos libertamos dos desejos que nos proporcionam uma grande inquietação, e conseguimos nos conectar com nosso espírito e essência. Confúcio dizia: **“O sinal de um homem sábio é ter poucos desejos.”**

Percebo que, de forma geral, as pessoas têm grande necessidade de encontrar um caminho verdadeiro, que realmente as ajudará a encontrar mais harmonia e paz interior em suas vidas. Muitas estão perdidas e não reconhecem seu verdadeiro propósito de vida, e isto as faz buscar fora – através dos desejos e do consumismo – o que elas podem encontrar dentro de si mesmas.

Muitas pessoas perdem e desperdiçam muita energia de vida através da raiva, ciúmes, medo, inveja, preocupações, fofocas, e assumem uma posição de vítima, colocando a culpa no que está fora, sendo que somos os únicos responsáveis pelo nosso estado interior. Somente quando quisermos seguir um caminho verdadeiro e um treinamento para cultivar a paciência, o amor, a tolerância, a serenidade, a paz interior e a sabedoria, conseguiremos viver melhor com nós mesmos e com as outras pessoas.

Temos que, honestamente, querer e buscar coisas boas para nossas vidas, pois somos os responsáveis pelo nosso destino. Nosso futuro, felicidade e sucesso em todos os aspectos dependem do que fazemos agora, de nossas ações e de nossos pensamentos.

**Então, o que a conselho aos meus alunos, Instrutores e a todas as pessoas é: sigam o exemplo dos Grandes Mestres e Sábios; pratiquem a calma mental; alimentem as virtudes espirituais e não desperdiçam seu tempo e sua vida – pois a vida e nossa paz de espírito são nossos bens mais preciosos.**

Prof. Fernando De Lazzari

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



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



<http://www.facebook.com/equilibrius.rp>

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

EQUILIBRIUS® – Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental  
YANG CHENGFU TAI CHI CHUAN CENTER BRASIL

R. Cerqueira César, 1825 - Jd. Sumaré - Ribeirão Preto - SP - CEP 14025-120  
Fone/Fax: (16) 3911-1236 – E-Mail: [taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)

DIRETORES: Fernando De Lazzari e Dra. Cenira Braga Barros

DIAGRAMAÇÃO E TRADUÇÕES: 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)



## Entrevista com Prof<sup>a</sup>.

# Angela Soci



Imagem: www.taichinjiao.com

**Prof<sup>a</sup>. Angela Soci** concedeu-nos esta entrevista em julho de 2016. Ela é Diretora da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, Diretora do *Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center* de São Paulo, do Brasil e da América Latina, Diretora de Assuntos Latinoamericanos e do Departamento *Teacher's Academy* da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association* e Discípula direta do Mestre Yang Jun.

**F**ormada em Psicologia em 1978, neste mesmo ano iniciou seus estudos de Tai Chi Chuan com o Mestre Liu Pai Lin, e em 1979 continuou os estudos com o Prof. Roque E. Severino, graduando-se em Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional e tornando-se Instrutora em 1982.

Em 1998, quando esteve na China, recebeu instruções particulares diretamente do Mestre Yang Zhen-duo – 4ª geração na linhagem de transmissão do Estilo Yang Tradicional.

No ano seguinte, traz o Mestre ao Brasil, responsabilizando-se por organizar o primeiro Seminário de Tai Chi Chuan – evento este que em 2016 estará em sua 17ª edição. Ainda em 1999, recebe o Certificado que autoriza a abertura do *Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center* – Brasil, representante oficial da Família Yang no Brasil.

Em suas viagens de estudo, fez aperfeiçoamentos nas Formas de Mãos Livres, de Armas e de *Tui Shou*. Liderou os grupos da seleção brasileira nos Campeonatos Internacionais do Estilo Yang Tradicional realizados na China em 2002, 2007 e 2012. Foi nomeada Discípula direta do Mestre Yang Jun em cerimônia na China, em 2012.

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

*“A tradição se traduz por ensinamento fiel à origem, e a linhagem é o que garante esta fidelidade.”*

**1 • EQUILIBRIUS®:** *Agradecemos imensamente à Sra. pela oportunidade de entrevistá-la e de poder aprender um pouco mais com sua experiência. Quando e como a Sra. conheceu o Tai Chi Chuan e porquê decidiu ensinar esta Arte chinesa?*

**PROFª. ANGELA:** Conheci o Tai Chi Chuan numa época muito difícil de minha vida, num processo de busca interior e crise existencial. Estava completamente receptiva ao que o mundo tinha para oferecer, mas totalmente sem rumo... Foi quando encontrei o Tai Chi Chuan, e minha primeira experiência com a Arte foi apaixonante!

Ao começar a praticar, percebi muitas mudanças energéticas e corporais e meu espírito reconheceu a prática como algo a ser realizado para toda a vida. Entreguei-me ao Tai Chi Chuan sem dúvidas, de corpo e alma, com a percepção naquele tempo, de que a Arte faria parte de minha vida.

Neste momento comecei a praticar com muito afinco, todos os dias, não tinha aspiração a dar aulas, mas na medida em que me tornei segura no treinamento, as pessoas surgiam e pediam para aprender. Comecei a colaborar com os mais novos e finalmente me envolvi num Curso de Formação de Instrutores em 1979 com o Professor Roque, meu Professor e meu Mestre.



Imagem: www.nippo.com.br

*“O espírito de aprendiz é o que vai lhe permitir evoluir e crescer na Arte.”*

**2 • EQUILIBRIUS®:** *A Sra. e o Prof. Roque E. Severino foram os responsáveis pela introdução do Tai Chi Chuan da Família Yang no Brasil. Como isto aconteceu?*

**PROFª. ANGELA:** Em verdade foi o Professor Roque que introduziu o Tai Chi Chuan da Família Yang no Brasil, a partir de 1978. Eu colaborei na medida em que me tornei sua aluna e esposa! Encontramos-nos e nos identificamos com os mesmos objetivos e nos demos força para realizá-los.

O Professor Roque desde 1972 praticava o Tai Chi Chuan da Família Yang na Argentina, apesar de não ter contato direto com os membros da Família Yang. Foi fiel aos ensinamentos de seu Mestre Ma Tsun Kwen – que estudou com o Mestre Yang Chengfu – e neste caminho, tivemos a benção de nos encontrar com os membros da Família Yang em 1990.

Desde então, nosso relacionamento com a Família Yang se estreitou e convidamos os Mestres para Seminários aqui no Brasil. Foi uma surpresa para eles compreenderem que um argentino e uma brasileira estavam dedicando sua vida a difundir o Tai Chi Chuan da Família Yang neste continente!

Nosso relacionamento se estreitou, até que houve um reconhecimento importante da parte deles quando nos tornamos Discípulos do Mestre Yang Jun, o 5º detentor do Estilo no mundo!

Profª. Angela na postura do “Chicote Simples” da Forma de Mãos Livres Estilo Yang Tradicional



Prof<sup>a</sup>. Angela Soci



Ministrando o 4º Seminário Internacional do Cone Sul, em Montevideo – Uruguai, em Maio de 2016

Imagem: www.tai-chi-chuan-yang-uruguay.com

**3 • EQUILIBRIUS®:** *É uma grande honra, um mérito e também uma grande responsabilidade representar uma tradição tão rica como o Tai Chi Chuan da Família Yang. Qual a importância de seguir e praticar um Estilo Tradicional de Tai Chi Chuan, e estar em contato direto com a linhagem de uma Família Tradicional de Mestres de Tai Chi Chuan?*

**PROF<sup>a</sup>. ANGELA:** A tradição se traduz por ensinamento fiel à origem, e a linhagem é o que garante esta fidelidade. O Tai Chi Chuan é uma Arte, e como tal, é viva e fluida, servindo à humanidade ao longo do tempo e se expressando através de seus detentores, que respeitam e se adaptam aos diferentes contextos históricos em que vivem.

Por isso mesmo, seus detentores assumem o compromisso importante de manter a tradição viva e ressaltar os mais altos valores onde descansam esta Arte! Por consequência, esta responsabilidade é assumida por todos os praticantes sérios que realmente compreendem os benefícios mais profundos que o Tai Chi Chuan pode oferecer para a humanidade.

A duração no tempo e o serviço que se expande eliminando fronteiras – sejam elas culturais, linguísticas, religiosas, climáticas – e reúne pessoas de todas as idades e de todos os países, é o que comprova o verdadeiro poder da tradição sendo preservada!

A presença viva dos Mestres e seus Discipulos é o que garante a continuidade do ensinamento fiel à origem. Assim, todo praticante que esteja buscando um desenvolvimento correto e orientações para que possa acessar e expressar seus melhores potenciais deve integrar-se com o ensinamento tradicional e, desta forma, poderá considerar-se parte desta linha de transmissão, beneficiando-se a si mesmo e a todos os que o rodeiam!

Na atualidade, dentro da Família Yang, somos abençoados por uma linhagem viva, que se expressa na presença do Grão-Mestre Yang Zhenduo – 4ª geração, e Mestre Yang Jun – 5ª detentor da linhagem. Como seus Discipulos, tratamos de preservar e manter os ensinamentos, compartilhando com brasileiros e latinos-americanos os benefícios maravilhosos da Arte do Tai Chi Chuan!

**4 • EQUILIBRIUS®:** *Como a Sra. conjumina suas responsabilidades de liderança (lecionar, administrar, organizar eventos e muitas outras) com seus estudos e práticas pessoais?*

**PROFª. ANGELA:** Administrar tempo e conflitos é uma das habilidades que um bom praticante de Tai Chi Chuan adquire ao longo de sua dedicação à Arte. Devemos encontrar espaço para conseguir nos dedicar a treinamentos técnicos, estudo e aplicação do Tai Chi Chuan em todos os afazeres diários.

Há um tempo então, em que já não distinguimos mais diferentes atividades, na medida em que a Arte permeia nossas vidas em todos os aspectos. O Tai Chi Chuan faz parte de todos os nossos atos diários. Ainda assim, uma disciplina se faz necessária por todo o sempre, e não há desculpas para falhas!

Em meu dia-a-dia, busco ser fiel a este princípio e manter-me em treinamento durante diversas horas por dia.

Quando não há realmente possibilidades por algum fator externo, a mente se conecta e já me sinto acompanhada pelos Mestres e em pleno treinamento interior!

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

**PROFª. ANGELA:** Justamente porque é uma Arte! Toda Arte tem essa característica importante, na medida em que é transmitida e preserva sua tradição através da linhagem de seus detentores, nos abre caminhos de expressões diversas que se adaptam aos diferentes contextos e necessidades da humanidade!

Isto torna a Arte preciosa! O tempo, a distância, as diferenças culturais, o clima, não são obstáculos para a transmissão e aprendizado desta Arte, e seus benefícios serão sentidos por todos os que se dedicarem a ela! Na atualidade, de maneira geral e por necessidade real do mundo contemporâneo, os benefícios estão associados ao que você menciona – melhora da saúde e qualidade de vida!

Mas, em verdade, os benefícios são muitíssimo mais profundos, pois esta Arte permeia o espírito humano e produz transformações maravilhosas, promo-

vendo uma verdadeira revolução interna e descobertas que fazem florescer os mais altos potenciais de seus praticantes!

O efeito disso é sentido e se expande para além da própria pessoa, que se torna mais calma, paciente, compassiva e administra seus conflitos de maneira a harmonizar-se consigo mesma, com seus pares e com seu meio ambiente!



Profª. Angela e Prof. Roque treinando “Empurar com as Mãos” (Tui Shou) - prática em duplas do Tai Chi Chuan

Imagem: www.taiichuanyangunguy.com



Prof<sup>a</sup>. *Angela Soci*



Imagem: <http://bp.blogspot.com>

Foto oficial da Cerimônia de Discipulado de Mestre Yang Jun, onde Prof<sup>a</sup>. Angela (*Yang Yajing*) recebe a espada de Discípulo – Taiyuan – China, agosto de 2012

**6 • EQUILIBRIUS®:** *O que recomenda aos iniciantes ou interessados na prática do Tai Chi Chuan?*

**PROF<sup>A</sup>. ANGELA:** Venha experimentar o Tai Chi Chuan na prática, e na medida de sua identificação com a Arte, busque tempo para se dedicar aos treinos com afinco! Tenha claro seus objetivos e siga fielmente as orientações de seu Instrutor!

**7 • EQUILIBRIUS®:** *E aos praticantes de Tai Chi Chuan que têm mais experiência na Arte?*

**PROF<sup>A</sup>. ANGELA:** Mantenha-se fiel ao Estilo que você escolheu, afine-se com as instruções de seu Instrutor, e compreenda que o espírito de aprendiz é o que vai lhe permitir evoluir e crescer na Arte.

Não negligencie toda indicação para o seu desenvolvimento, e esteja atento aos seus processos internos. E, por fim, nunca acredite que você já sabe tudo, mas tenha claro o que você já sabe – e com isso ajude a quem lhe procure, com carinho e humildade!

**8 • EQUILIBRIUS®:** *Gostaria de deixar uma mensagem final para nossos leitores?*

**PROF<sup>A</sup>. ANGELA:** Dediquem-se à prática do Tai Chi Chuan, assim como vocês se dedicam às coisas mais importantes de suas vidas. Logicamente, na medida de sua identificação e reconhecimento dos benefícios que obtêm a partir dos estudos e treinamentos!

Abrir-nos para o entendimento sobre a profundidade desta Arte nos faz ser melhores seres humanos e vivenciar os valores mais altos que possamos conceber, sentindo-nos acompanhados pelo espírito dos Mestres de todos os tempos!

*“Assim, não se contentem com o superficial, busquem aprofundar-se sempre!”*



# Recomendações de ETIQUETA no Tai Chi Chuan

## Código de Ética de Confúcio

Confúcio, um dos grandes sábios da China, estabeleceu um sistema de valores éticos, morais, de hierarquia e de comportamento, com regras de conduta para que as pessoas pudessem lidar melhor com os outros e assim reconhecer seus papéis na sociedade. O respeito é um tópico muito importante no modelo de relações sociais de Confúcio. Espera-se que os Estudantes demonstrem respeito aos Discípulos; que os Discípulos respeitem àqueles mais velhos, e que todos ajam com respeito com o Professor. Este respeito é exteriorizado através da simples cortesia, assim reconhecendo-se que aqueles superiores a você investiram mais tempo junto ao Professor.



## Recomendações Gerais

São recomendações simples de conduta em Aulas, *Workshops*, Simpósios, Seminários com o Mestre e outros Eventos. Seguindo-as, você ajuda a criar um ambiente harmonioso, organizado e produtivo para todos.

## Antes do Início do Evento

- Seminários, *Workshops* e Aulas começam no horário definido. Chegue ao local ao menos dez minutos antes do horário de início estipulado. Se quiser fazer aquecimentos, planeje chegar com ainda mais antecedência.
- Desligue todos os aparelhos eletrônicos (celulares, pads, tablets, notebooks, etc).
- Use roupas e sapatos apropriados para a prática.
- Coloque seus pertences próximos às paredes do local, deixando a área de treinos livre.
- Siga as instruções do organizador para o alinhamento antes da entrada do Mestre/Professor. Aqueles na primeira fila devem manter uma distância lateral equivalente a um braço esticado em relação aos colegas do lado, e depois permanecer na posição, para que as outras pessoas sigam o alinhamento de linhas e colunas.

## Entrada/Saída do Mestre

- Aplauda o Mestre/Professor quando ele entra, quando ele é apresentado, bem como no final da aula, em sua saída.
- No início da aula, o Mestre fará a saudação com as mãos e dirá "*Tongxuemem hao*", e o grupo o saúda respondendo "*Yang Laoshi hao*" (no caso do Mestre Yang Jun)
- Ao final da aula, o Mestre fará a saudação com as mãos e dirá "*Tongxuemem zaijian*", e o grupo se despede respondendo "*Yang Laoshi zaijian*" (no caso do Mestre Yang Jun)
- Permita que o Mestre/Professor finalize a aula, sem interrompê-lo; não faça perguntas adicionais.

## Durante o Evento

- Siga as instruções do Mestre/Professor, e permaneça na posição até que ele prossiga para outro movimento, ou diga para parar.
- Não pare a prática para fazer anotações; faça-as no tempo livre, ou nos intervalos.
- Não converse enquanto o Mestre/Professor está passando instruções, nem mesmo quando estiver falando com alguém em particular.





### Foco e Receptividade

- Receba as instruções com foco e atenção, mesmo que o conteúdo lhe seja familiar. Continua sendo uma grande oportunidade de aprendizado, tanto para você, bem como para aqueles com menos experiência do que você.
- Adapte-se ao ritmo da aula, mesmo achando que está demasiado lento ou rápido.

### Durante o Intervalo

- Respeite o intervalo de descanso do Mestre/Professor. É o tempo livre que ele tem para si.
- Também é seu tempo livre: descanse, faça anotações, treine ou converse, mantendo um tom de voz respeitoso.

### Fazendo Perguntas

- Faça perguntas apenas quando o Mestre/Professor abrir espaço para tal.
- Levante o braço ou levante-se para perguntar, e fique em pé até que a resposta tenha lhe sido dada.
- Faça a pergunta em seu próprio idioma – não as faça em inglês. Deixe isto por conta do Tradutor/Intérprete, assim todos poderão entender a pergunta e a resposta.
- Quando o Mestre/Professor tiver respondido, você o agradece em seu próprio idioma, ou dizendo "Xie xie".

### Ao término do Evento

- Após as saudações finais, permaneça em silêncio no alinhamento, até que o Mestre/Professor tenha saído do local.
- Caso haja entrega de Certificados, aguarde até ser chamado e evite aglomeração em torno do Mestre/Professor.



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

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



## Tai Chi Chuan ajuda a revigorar células-tronco

Pesquisa aponta que a prática regular faz aumentar sua contagem

**P**esquisadores de Taiwan identificaram uma possível razão pela qual os praticantes da Arte Marcial do Tai Chi Chuan falam tanto de seus benefícios à saúde: aparentemente a prática revigora as células-tronco.

No estudo publicado na revista internacional *Cell Transplantation*, a equipe de pesquisa constatou que o Tai Chi Chuan aumenta o número de células-tronco nos praticantes.

Dr. Lin Hsin-jung, cirurgião neurológico do Hospital Beigang da *China Medical University* em Taiwan, afirmou

que o Tai Chi Chuan é há muito tempo considerado pelas pessoas como sendo uma prática benéfica para o corpo, e que seus praticantes dizem que os ajuda a ter uma vida mais saudável e longa.

Dr. Lin e uma equipe de pesquisadores decidiram colocar a teoria à prova e realizaram pesquisas e testes durante três anos.

Neste estudo, sessenta pessoas foram divididas em três grupos: um de Tai Chi Chuan, outro de caminhada rápida e outro de controle, que não fazia quaisquer exercícios.

A equipe concluiu que houve um aumento de três a cinco vezes na contagem individual de células-tronco nos praticantes de Tai Chi Chuan.

A prática regular de exercícios de Tai Chi Chuan também ajudou os pacientes em relação à função cardíaca, revigorou células neurais no cérebro, reduziu ansiedade e foi benéfica em casos de traumas mentais e exaustão nervosa.

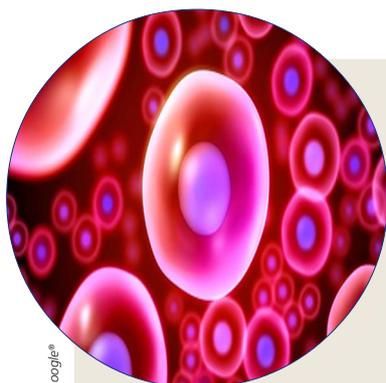


Imagem: Pesquisa Google®

**Células-Tronco** – São células que tem o incrível potencial de se transformarem em vários tipos diferentes de células.

Em muitos tecidos, servem como uma espécie de sistema interno de reparos, dividindo-se aparentemente sem limites a fim de reabastecer outras células. Quando uma célula-tronco se divide, cada nova célula tem o potencial de se tornar uma nova célula-tronco, ou de transformar-se em outro tipo de célula com função especializada – como uma célula muscular, sanguínea ou cerebral.

Elas diferenciam-se de outros tipos de células por duas importantes características: elas são células não-especializadas capazes de se auto-renovarem através de divisão celular, às vezes após longos períodos de inatividade.

E, em segundo lugar, sob certas condições fisiológicas ou experimentais, podem ser induzidas a se tornarem células especializadas de tecidos ou órgãos, com suas respectivas funções.

Por suas ímpares capacidades regenerativas, células-tronco oferecem novos potenciais no tratamento de diabetes e doenças cardíacas.



## Depoimento do Aluno

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

Minha caminhada dentro do mundo das Artes Marciais começou por volta dos sete anos de idade. Durante esses anos de práticas, vivências e experiências riquíssimas, conheci a Arte Marcial que modificou minha vida – o Tai Chi Chuan.

A primeira experiência foi em minha cidade natal – Brasília, com o Grão-Mestre Moo Shong Woo. Já nas primeiras aulas, pude sentir o quanto aqueles movimentos suaves modificavam minha energia e estado mental. Depois disso, minha curiosidade e interesse aumentaram e busquei aprofundar meus conhecimentos. Acabei me mudando para a cidade de Belo Horizonte, mas não parei de treinar; fui atrás de um local para praticar, e encontrei o projeto Tai Chi Chuan no Parque Municipal, idealizado pelo Prof. Marcelo Giffoni.

Percebi que o Tai Chi Chuan estava começando a virar meu estilo de vida; modificou bastante minha consciência corporal e minha saúde emocional e física. Aí surgiu o interesse em me formar Instrutor e começar a ensinar esta Arte. Eu queria que as pessoas tivessem a mesma sensação de bem-estar e calma mental que eu havia experimentado. Busquei uma instituição renomada, que me ajudasse a aprofundar meus conhecimentos. Encontrei o EQUILIBRIUS® em Ribeirão Preto.

Quando comecei os treinos do Estilo Yang Tradicional, me surpreendi com a grandeza e profundidade dos ensinamentos, e, ao mesmo tempo, com a simplicidade e suavidade da Arte. Comecei a estudar as diversas áreas de conhecimento que rodeiam esta Arte milenar – Taoísmo, Budismo, Confucionismo, *I-Ching*, Medicina Tradicional Chinesa, entre outras.

Hoje sinto-me muito feliz e orgulhoso de fazer parte dessa Família, tenho eterna gratidão pelos ensinamentos de seus Grandes Mestres – transmitidos com tanto empenho pelos Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun. Gratidão também aos Professores Fernando De Lazzari e José Luiz de Castro Júnior, pela paciência e dedicação nos treinos.

Meu desejo e compromisso é continuar me aperfeiçoando para levar saúde e bem-estar para o máximo de pessoas possível, através dos ensinamentos milenares da Arte do Tai Chi Chuan."

*Tiago Vieira Josi*

Sempre fui apaixonado por Artes Marciais, porém devido a um acidente de treino, tive que me afastar por um tempo. Há alguns anos, retomei minha paixão, encontrando o EQUILIBRIUS®. Confesso que, a princípio, o procurei por conta do *Kung Fu*, Arte que pratiquei desde criança.

Devido a alguns problemas pessoais, tive que me ausentar das aulas de *Kung Fu*, mas me senti tão bem no ambiente que o EQUILIBRIUS® proporcionava, que não quis deixar o lugar. A alternativa era a prática do Tai Chi Chuan, e após algum tempo, encontrei nele uma nova paixão.

Quanto mais me aprofundava em suas práticas e filosofia, mais sentia seus benefícios. Com o tempo, pude notar uma melhora significativa na saúde. Meu corpo tornou-se mais flexível e relaxado; minha mente mais tranquila e cada vez mais distante do estresse e ansiedade.

Hoje posso classificar minha vida como: antes e depois do Tai Chi Chuan. Não canso de me maravilhar com seus benefícios. A filosofia por trás da prática me fascina a cada instante. O significado mais simples do Tai Chi Chuan é de ir sempre além, de tentar ser melhor do que antes, e de nunca parar de buscar o conhecimento que faz dessa Arte a mais completa e fascinante que já tive o prazer de praticar.

Falando assim, muitos pensarão que é o mesmo que tentar alcançar o horizonte – algo impossível. Talvez tenham razão, mas o mais importante não é o destino, mas sim a jornada. E, como sempre nos diz o Professor Fernando, "Se está difícil, relaxe; se está fácil, relaxe!".

*Daniel Madruga*



## DICAS DO MESTRE YANG JUN

### Expressão facial, olhar e audição

**S**obre a boca, o que devemos fazer quando praticamos a Forma de Mãos Livres? Basicamente, estou falando aqui da Forma de Mãos Livres, pois em outras áreas é diferente.

Na Forma de Mãos Livres, queremos que a boca fique quase fechada, sua língua tocando o céu da boca (palato) – ou seja, é como a sensação natural e normal. Então, você não deve ficar de boca aberta durante a prática, isso seria estranho; às vezes fechamo-na com força, e isso também não é muito natural.

Para estar em equilíbrio, há dois pontos: um deles é o equilíbrio central, o outro é sua expressão – os dois precisam estar em harmonia. A sensação interior também precisa estar equilibrada. Toda vez que você mostra algo, sua mente não está centrada. É bom que seu rosto esteja neutro.

Muitos Artistas Marciais, ao fazerem uma técnica – como socar, abrem muito os olhos e a boca, e alguns até alteram a expressão facial, como se estivessem mostrando que possuem aquela força, mas isso não se faz no Tai Chi

Chuan. Então, quando socamos, fazemos o movimento e executamos a técnica, ainda queremos que se sinta equilibrado, mas sem exageros. É por isso que dizemos: o corpo se move, e a mente está estável e tranquila.

**E as orelhas? O que fazemos com a audição?** Na China, costumamos perguntar: como se pode dizer que uma pessoa é esperta?

Como, só de olhar para uma pessoa, sabemos que ela é esperta? De onde vem essa impressão? De duas coisas: uma são os olhos, pois seu espírito parece muito

ágil. A outra é que, quando ouve algo, ela tem uma resposta imediata. Quando ouve algum som, imediatamente leva sua atenção àquilo; então costumamos dizer que “aquela pessoa tem sensibilidade, é muito esperta”.

Em chinês há um termo que define alguém que vê com olhos brilhantes e cujos ouvidos são muito sensíveis. Temos as oito direções, mas não conseguimos atentar a todas; quando olhamos, podemos atentar a seis. Na China, dizemos que os olhos podem ver em seis direções, mas os ouvidos podem escutar em oito direções.

Quando praticar, seus olhos devem fixar à frente, com clareza e brilho; e seus ouvidos devem estar sempre atentos a todas as coisas circundantes, para que entenda que as coisas à sua volta mudam. Não imagine que você está só praticando para si e que tudo se resume a você, como se nada existisse ao seu redor e que está completamente só.

Este ponto de vista não vem das Artes Marciais. Conheço muitas pessoas que assim fazem, que não se importam com nada que as rodeia, mas na visão do Tai Chi Chuan, isso não é correto. Originalmente, o Tai Chi Chuan é uma Arte Marcial. E quando você pratica Artes Marciais, é preciso estar atento a tudo à sua volta, é preciso estar suficientemente alerta. Como você obtém informações? Das pessoas próximas a você – um meio é a visão, o outro é a audição. É preciso que entenda estes dois pontos.”

*“É preciso estar atento a tudo à sua volta, é preciso estar suficientemente alerta.”*





## Tai Chi Chuan para Articulações Doloridas

Estudo comprova que a prática é tão eficaz quanto a Fisioterapia para pacientes que sofrem com osteoartrite no joelho

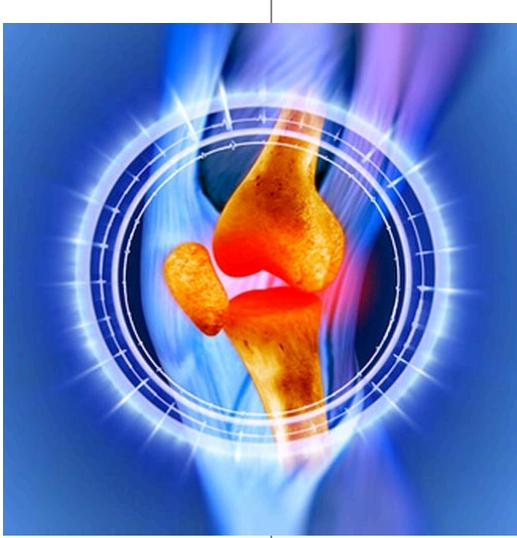


Imagem: <http://stepstohealth.com>

**Osteoartrite** (do grego *ósteon* = osso / *arthron* = articulação / *ite* = inflamação) – um tipo de doença degenerativa das articulações, relacionada à idade – é o tipo mais comum de artrite. E o joelho é a articulação mais afetada; estima-se que metade da população mundial sofrerá dores no joelho provocada pela osteoartrite por volta dos 85 anos de idade. Não há cura. O único tratamento permanente é a substituição total do joelho. Nos E.U.A., mais de 700.000 cirurgias são realizadas todo ano. Se a cirurgia é a última alternativa, o que pode-se fazer antes de recorrer a ela? Opções de tratamento incluem a perda de peso caso necessário, exercícios, medicamentos anti-inflamatórios para alívio das dores, e a Fisioterapia. Mas nem sempre essas tentativas têm o efeito desejado.

Um estudo publicado *online* em maio de 2016, e conduzido pela Dra. Chenchen Wang – Professora da *Tufts School of Medicine*, teve como foco pacientes com osteoartrite e dores severas. A média de idade dos participantes era de 60 anos, e o estudo incluiu 204 pacientes e quatro Instrutores – o maior grupo a participar de uma pesquisa sobre o Tai Chi Chuan.

Os pacientes foram aleatoriamente instruídos a fazer Tai Chi Chuan duas vezes por semana, durante doze semanas, com um Instrutor com dez a trinta anos de experiência, ou a realizarem o tratamento de Fisioterapia duas vezes por semana durante seis semanas no *Tufts Medical Center*, e mais seis semanas de exercícios em suas casas.

Ao final das doze semanas, os grupos de Tai Chi Chuan e de Fisioterapia relataram melhoras similares tanto da dor quanto da saúde, e esses efeitos foram sentidos até 52 semanas após o início do estudo.

*“Seis semanas são muito onerosas com um Fisiotera-*

*peuta,”* diz Dra. Wang, mas em comparação, *“o Tai Chi Chuan é relativamente barato, e você tem acesso a ele em muitos locais,”* salienta.

Os resultados foram os mesmos em relação aos quatro Instrutores de Tai Chi Chuan, comprovando que a prática é fácil de aprender e realizar satisfatoriamente. *“Todos podem fazê-lo,”* diz Dra. Wang.

Além disso, o grupo de Tai Chi Chuan teve uma melhora bem maior do que o grupo de Fisioterapia em relação à qualidade de vida. *“Integrando elementos físicos, psico-sociais, emocionais, espirituais e comportamentais, o Tai Chi Chuan pode sistematicamente melhorar a saúde, pois os efeitos afetam o corpo e a mente.”*

*“Estas pessoas não sabiam o que era o Tai Chi Chuan. Mas, semana após semana, vimos eles se tornando mais alegres e saudáveis,”* segundo a Dra. Wang, que assistia ao progresso dos pacientes em vídeo. *“Era muito emocionante vê-los todos os dias.”*

**O estudo concluiu que a prática padrão de Tai Chi Chuan pode ser considerada como uma opção terapêutica eficiente no tratamento da osteoartrite no joelho, e que rende os mesmos benefícios que a Fisioterapia.**

### ASCENSÃO DA MEDICINA INTEGRATIVA

Em suas pesquisas, Dra. Wang define o Tai Chi Chuan como uma prática tradicional Chinesa multifacetada para o corpo e a mente, que combina meditação com movimentos lentos, suaves e graciosos, respiração diafragmática profunda e relaxamento.

Ela têm percebido uma maior aceitação do Tai Chi Chuan no âmbito da Medicina. *“Após trabalhar com isto por 10 ou 20 anos, penso que a Medicina Integrativa está se popularizando agora. Todos notam sua importância.”* Seu próximo objetivo é estudar o mecanismo pelo qual o Tai Chi Chuan promove esses benefícios.

Tradução livre de excertos da pesquisa *“Tai Chi and Ailing Joints”*, publicada em <http://now.tufts.edu/articles/tai-chi-and-ailing-joints>

## Mural de Retrospectiva

03 a 05/06

Palestra e Seminário de Tai Chi Chuan no Núcleo Canoas da SBTCC – RS



Palestra e Seminário de Tai Chi Chuan no Núcleo Campinas da SBTCC – SP



10 a 12/06



11/06

Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP

10ª Turma do Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan do EQUILIBRIUS®





# de Atividades do EQUILIBRIUS®



22 a 26/06

Seminário de Tai Chi Chuan com Mestre Yang Jun para Diretores / Instrutores – Grécia

Palestra sobre os benefícios da Meditação para alunos da liga de Fisioterapia da USP de Ribeirão Preto, SP



23/06



Última aula e confraternização do Prof. Everton no Sindicato dos Empregados do Comércio de Ribeirão Preto, SP



24/06

Aula para os funcionários do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto, SP



Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP

16/07

Movimento Tai Chi Chuan pela Paz, idealizado pela Profª. Paula Faro, pela primeira vez em Ribeirão Preto, no canteiro central da Av. Nove de Julho





## 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: Fevereiro de 2017

**Curso de Formação Intensivo**  
1º Módulo: 07 a 16 de Outubro de 2016

**Curso de Meditação**  
Início: 18 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

**Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan**  
Data: 17 de Setembro de 2016

**Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios**  
Início: Outubro 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: Março de 2017

em outros locais

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

FORMA ESPADA TAI CHI:

Data: 11 e 12 de Novembro de 2016

Local: São Paulo - SP

FORMA SABRE TAI CHI:

Data: 13 de Novembro de 2016

Local: São Paulo - SP

SEMINÁRIO PARA INSTRUTORES AVANÇADOS:

Data: 14, 15 e 16 de Novembro de 2016

Local: Zhi Jing Xuan - Cotia - SP

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)

## 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

### Belo Horizonte – MG

PROF. Tiago Vieira Tosi  
(31) 99277-3035  
tiagotosi@equilibrius.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) 98259-5859  
gerald@equilibrius.com.br

### Guaíra – 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

### Sertãozinho – SP

PROF. Daniel Henrique S. Madruga  
(16) 99778-8938  
dhsmadruga@equilibrius.com.br

## 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 Filiação:

- 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)
- 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.