



EQUILIBRIUS[®]

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



www.taichichuan.com.br

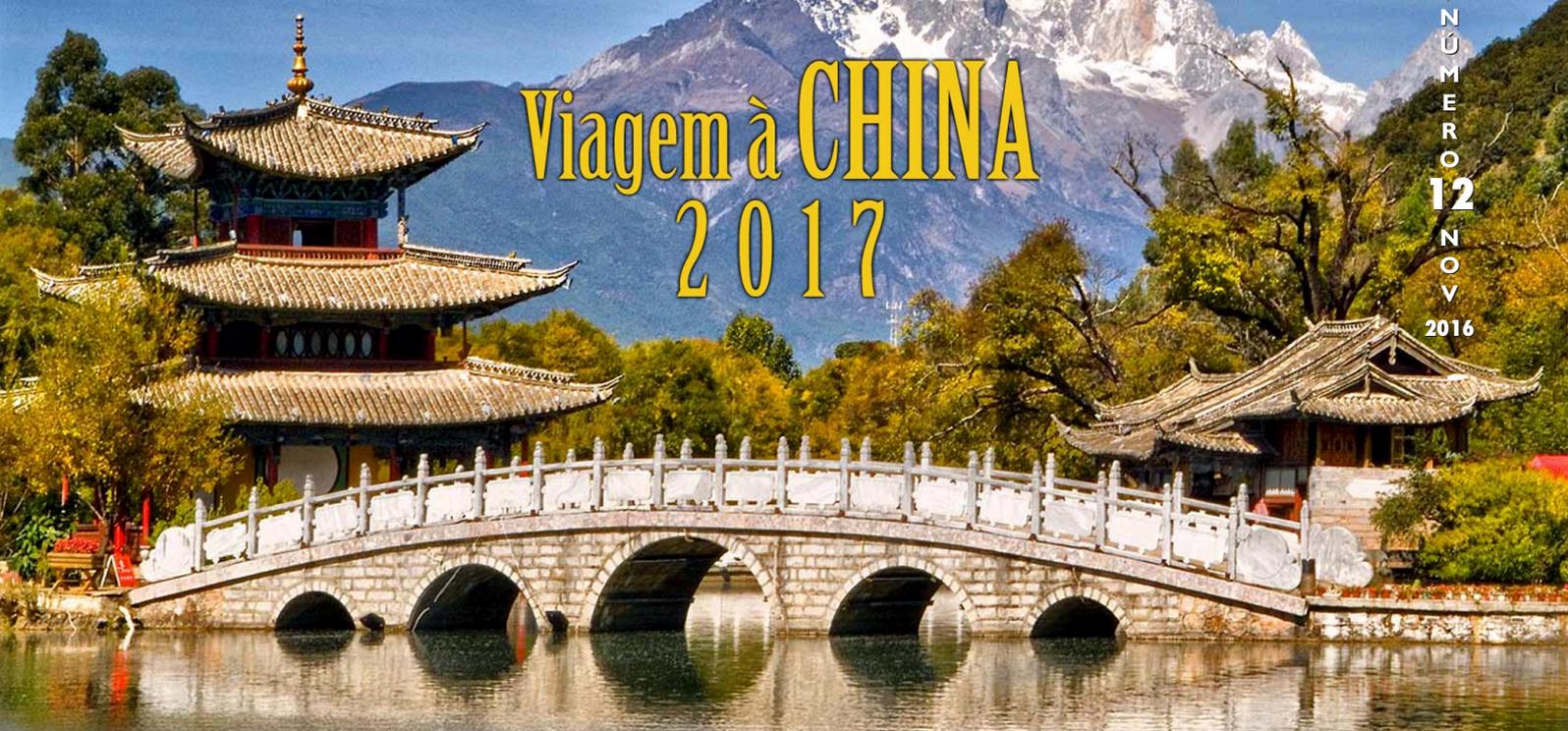
Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS[®]

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



NÚMERO 12
NOV
2016

Viagem à CHINA 2017



ENTREVISTA COM
Prof. Claudio
Mingarini

Editorial

O filósofo libanês Khalil Gibran uma vez disse: "Vós falais quando deixais de estar em paz com vossos pensamentos." *Elocubrando sobre nossos caminhos no Tai Chi Chuan, talvez possamos intuir que, igualmente, falhamos quando deixamos de estar no momento.*

Decerto já nos pegamos tentando antecipar o próximo movimento – para não o esquecer, para estarmos preparados. Tentamos estar em dois lugares ao mesmo tempo, fazendo um movimento e pensando no que se segue; é o Yin da introspecção lutando contra o Yang da ação. Nesta batalha, quem perde é o corpo, o aspecto físico.

Em teoria, sabemos que a mente dita, o corpo obedece e a energia segue. Mas é verdadeiro que quando a mente se agita, o corpo padece, e na energia damos um breque.

Pois que é então o equilíbrio de Yin Yang no movimento? Pensamos que é ter equivalência entre ambos, mas na verdade é como o movimento natural de uma balança: permitir que o movimento aconteça sem interferências, discernindo as prevaletências.

Se a mente interfere, o corpo fica em alerta e tensiona – tudo em demasia vem a estagnar a energia. Quando Mestre Yang Zhen duo nos diz que "se há algo incorreto na parte superior, muito provavelmente a causa será encontrada ao se examinar a parte inferior", é por que a falha encontra-se na raiz. Pois que "uma única folha não amarelece sem o silencioso conhecimento da árvore toda", como diz Gibran.

O nosso caminho no Tai Chi Chuan é uma senda evolutiva, mas que demanda constante reflexão e análise. Nossas falhas não precisam ser motivo de desânimo, se estivermos dispostos a transformá-las em degraus para o progresso. É um processo de lapidação, levando-nos do material bruto à luz cristalina. Gibran diz: "E do que é que quereis livrar-vos, para serdes livres, senão de pedaços de vós mesmos?"

Este caminho está aberto para nós, se nos abirmos para ele: através de nossos estudos e leituras, dos nossos treinos e práticas diárias, dos encontros com os colegas e Professores, do contato com os Mestres da Família Yang em Seminários e Eventos.

Se está iniciando esta senda, ou se já a está trilhando, o rumo é o mesmo: auto-conhecimento, paz interior e discernimento. Haverão conquistas, mas também falhas. Nas falhas, olhemos para trás, voltemos um passo e retiremos as pedras que nos fizeram tropeçar; nas conquistas, olhemos ao redor e nos certifiquemos que à frente não deixemos pedras que outros, ou nós mesmos, possamos tropeçar. Assim, que as palavras de Gibran nos inspirem neste caminho: "O vento não fala com mais doçura para o grande carvalho do que para as menores folhas da relva."

Cyntia S. Levy

Citações entre aspas retiradas do livro "O Profeta" de Khalil Gibran

www.taichichuan.com.br



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



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

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

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

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

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



PROGRAMAÇÃO

Viagem à CHINA

TOUR CULTURAL E SEMINÁRIO DE TAI CHI CHUAN - 24/03 A 03/04 DE 2017

A Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang e o EQUILIBRIUS estão organizando uma Viagem à China em Março/Abril de 2017. Você praticante e qualquer pessoa interessada poderá participar do Tour Cultural, da Celebração de Inauguração da Sede e Centro de Treinamentos da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association* na cidade de Kunming, e terá opção de atender ao Seminário Especial de Tai Chi Chuan, bem como fazer Tours Opcionais (veja abaixo).

Será uma viagem de muito aprendizado, percorrendo lugares associados à história da cultura chinesa! Veja na pág. 4 os principais locais que visitaremos.

Faça parte do nosso grupo! Para informações detalhadas (inscrição, valores, documentação, etc) acesse o link:

www.taichichuan.com.br/china2017.php



Acima: mapa de Províncias da China, e em destaque, mapa da Província de Yunnan

TOUR DE 8 DIAS (somente parte terrestre: US\$ 1350,00 – incluso: hotéis, 3 refeições/dia, traslados, Guia, passeios, entradas)

DIA	LOCAL	ATIVIDADES
24/03	Kunming	Chegada do grupo na cidade de Kunming, capital da Província de Yunnan
25/03	Kunming	Celebração de Inauguração da Sede e Centro de Treinamentos da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang. À noite, Cerimônia de Discipulado do Mestre Yang Jun
26/03	Dali	Viagem à Dali e visita ao Parque das Três Pagodas e à Torre Antiga de Dali
27/03	Lijiang	Visita a Jade Dragon Mountain e viagem de ônibus até Blue Moon Valley
28/03	Shangri-La	Visita ao Parque Nacional Pudacuo e à Torre Antiga Dukezong
29/03	Lijiang	Viagem ao Parque onde fica o cânion Tiger Leaping
30/03	Lijiang	Visita à Torre Antiga Suhe em um antigo vilarejo. Vôo para Kunming
31/03	Kunming	Término do Tour e Início do Seminário de Tai Chi Chuan (Opção Adicional 1) OU Tour Opcional em Bangkok (Opção Adicional 2)

Opção Adicional 1

SEMINÁRIO DE TAI CHI CHUAN COM O MESTRE YANG JUN

Valor: US\$ 500 por pessoa (inclui hospedagem / alimentação à parte)

DIAS	ATIVIDADES
31/03 a 02/04	Seminário
03/04	Vôos Kunming - Bangkok e Bangkok - Dubai

Opção Adicional 2

TOUR EM BANGKOK - TAILÂNDIA

Valor: US\$ 193 por pessoa (US\$ 76 City Tour + US\$ 117 hospedagem)

DIAS	ATIVIDADES
31/03 a 02/04	City Tour e Dia Livre
03/04	Vôo Bangkok - Dubai

Opção Adicional 3

TOUR EM DUBAI - EMIRADOS ÁRABES

Valor: US\$ 287 por pessoa (US\$ 140 City Tour + US\$ 147 hospedagem)

DIAS	ATIVIDADES
04/04 a 06/04	City Tour e Dia Livre
06/04	Retorno ao Brasil





Viagem à CHINA

Cidade de Kunming



Fonte: www.travelinguide.com / Fotos: Pesquisa Google

Parque das Três Pagodas Cidade de Dali



Aos pés do Monte Cangshan em frente ao Lago Erhai, as Pagodas têm mais de 1800 anos de história, tendo sobrevivido a muitos terremotos. A Pagoda Central (Qianxun) tem 69m de altura e data da Dinastia Tang (618 - 907 d.C.).



Cidade Antiga de Dali e Torre Wuhua Cidade de Dali

Conhecida como Montanha Yulong, consiste de 13 picos, sendo Shanzidou o mais alto (5.600m). As montanhas estendem-se por 35km e ficam sempre cobertas de neve. De acordo com geólogos, a área já foi um oceano; hoje é um santuário para animais raros e plantas selvagens.

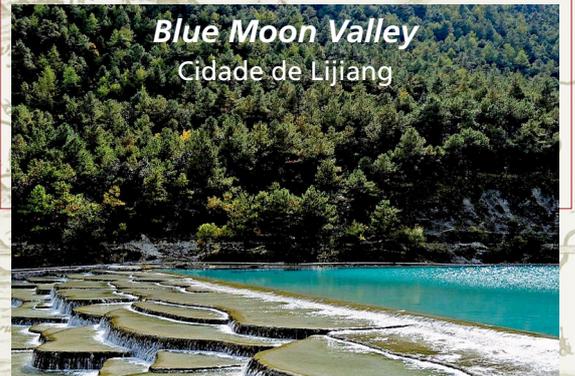
A Cidade Antiga de Dali data do ano 1382, durante a Dinastia Ming (1368-1644 d.C.). Os muros que a cercavam estendiam-se por 6 km, tinham 7,5m de altura e 6m de espessura.

Jade Dragon Mountain Cidade de Lijiang



Serpenteando por entre o rico vale do Jade Dragon Mountain, seu rio se parece com uma lua crescente azulada. Há quatro lagos entremeados por pequenas cachoeiras ou grandes rochas ao longo de seu curso.

Blue Moon Valley Cidade de Lijiang



Parque Nacional Pudacuo Cidade de Shangri-La



Conhecido com Parque Potatso, é o primeiro parque nacional na China continental, aberto em 2007. Há 3 principais pontos: Lago Bita ao sul, Lago Shudu ao norte e pastagens alpinas Militang ao centro.

Este cânion escarpado e lendário é considerado o mais profundo do mundo, chegando a 3790m de altura e estendendo-se por mais de 15km. É banhado pelo rio Jinsha, afluente do Yangtze. Na região habita a população indígena Naxi.

Cânion Tiger Leaping Cidade de Lijiang





ENTREVISTA COM



Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Claudio Mingarini

Prof. Claudio Mingarini

Claudio Mingarini é Diretor do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center em Roma, Coordenador Nacional e Diretor Técnico de Treinamento de Instrutores da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang na Itália, e Discípulo direto do Mestre Yang Jun.

Começou a praticar Judô em 1972, juntamente com *Jiu Jitsu* e *Karate Wado Ryu*. Em 1982, iniciou seus estudos de *Kung Fu Shaolin Tradicional* e *Wing Chun*, e também praticou *Pa Kua Chuan*, *Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional* e *Kickboxe*.

Conheceu o Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun na Suécia em 1996, seguindo desde então seus ensinamentos. Em maio de 1998, trouxe os Mestres à Itália pela primeira vez. Desde então tem contribuído no ensino e divulgação do Tai Chi Chuan na Itália e Europa, promovendo treinamentos, palestras, Seminários, eventos e programas de televisão.

1 • EQUILIBRIUS: *Agradecemos pela oportunidade de entrevistá-lo e de podermos aprender com sua experiência na prática e ensino do Tai Chi Chuan. Como entrou em contato e quando começou a praticar Tai Chi Chuan?*

PROF. CLAUDIO: Comecei a praticar Tai Chi Chuan em 1984, a partir da Forma Longa Estilo Yang ensinada pelo Mestre Wang Shu Jin, a qual estudei e depois ensinei até 1995. Ao mesmo tempo, estudei a Forma de 24 movimentos de Beijing, e, em 1994, uma das muitas variações da Forma Longa Estilo Yang Tradicional.

2 • EQUILIBRIUS: *O que o inspirou a começar a lecionar Tai Chi Chuan?*

PROF. CLAUDIO: Decidi começar a ensinar o Tai Chi Chuan depois que conheci os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun em 1996. Até então, através dos conhecimentos adquiridos e das experiências e pesquisas que eu havia feito, eu também praticava e ensinava outros estilos de *Kung Fu*, além do Tai Chi Chuan.



3 • EQUILIBRIUS: *Pode nos contar sua história no Tai Chi Chuan da Família Yang?*

PROF. CLAUDIO: Conheci o Grão-Mestre Yang Zhenduo e o Mestre Yang Jun quase por coincidência em um Seminário na Suécia em 1996, após procurar por muito tempo. O encontro impressionou-me bastante – suas personalidades e a beleza e profundidade de seu Tai Chi Chuan iam além do que eu imaginava.

A partir dali, comprometi-me a ir ao encontro deles ao menos uma vez por ano. Em alguns anos, tive a chance de encontrá-los cinco ou até seis vezes, especialmente o Mestre Yang Jun.

“É importante livrar-se da pressa em aprender, e apreciar todos os estágios do aprendizado... Libertar-se da ilusão de que o que vem depois é melhor.”

4 • EQUILIBRIUS: *Em sua opinião, qual a importância da prática, e o que significa representar a tradição do Tai Chi Chuan da Família Yang?*

PROF. CLAUDIO: Para mim, a prática é importante para que se experimente “na prática” os Princípios e teorias do Tai Chi Chuan, e para sermos testemunhas dos benefícios que dela derivam nos níveis mental, energético e físico.

Representar a tradição do Tai Chi Chuan da Família Yang é uma grande honra – muito bela e gratificante – mas também é uma grande responsabilidade, tanto do ponto de vista ético/moral, quanto do aspecto técnico.

Isto exige praticar arduamente e atingir a verdadeira união do coração e da mente, até encontrar a unidade real na aparente dualidade, e compartilhar a essência disso na vida diária – com sabedoria, altruísmo e generosidade de espírito.

5 • EQUILIBRIUS: *De acordo com sua experiência, por que o Tai Chi Chuan é considerado como uma Arte valiosa, recomendada como uma maneira de melhorar a saúde das pessoas?*

PROF. CLAUDIO: O Tai Chi Chuan é uma Arte preciosa pela beleza e harmonia de seus movimentos, pela profundidade e veracidade de sua teoria – *Taiji, Yin Yang, I-Ching, Cinco Elementos* – aplicável em todos os aspectos à vida cotidiana.

É valiosa pelos ensinamentos morais e éticos que nos proporciona, pela verdadeira eficiência no combate e auto-defesa enquanto Arte Marcial, e, acima de tudo, pela acessibilidade de sua prática e pelos benefícios dela resultantes para pessoas de todas as idades. Hoje, muitas pesquisas médico-científicas demonstram que a prática correta do Tai Chi Chuan traz benefícios para os três aspectos do ser – físico, energético e mental.



Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Fernando De Lazzari

Prof. Claudio Mingarini e Fernando De Lazzari em visita à cidade de Xian – China, em 2015



Prof. Claudio Mingarini



Imagem: www.sbtcc.org.br

Sentado ao centro, com a turma do Curso de Tai Chi Chuan Marcial, realizado pela SBTCC em 2015 no *Zhi Jing Xuan* - Cotia - SP

6 • EQUILIBRIUS: *Para aqueles que começaram a aprender o Tai Chi Chuan, quais os pontos mais importantes para levar em consideração?*

PROF. CLAUDIO: Minha primeira recomendação para os novos estudantes é buscar um bom Instrutor, que siga uma linhagem ou escola de comprovada qualidade – e isto é muito importante; só depois começar a praticar.

É importante também livrar-se da pressa em aprender, e apreciar todos os estágios do aprendizado, e cada movimento no exato momento em que o realiza. Libertar-se da ilusão de que o que vem depois é melhor. É só vivenciando o ensinamento e aplicando-o plenamente – momento a momento, que se constrói e se compreende a verdadeira base, a partir da qual todo o resto desabrocha.

Se trabalharmos com a correta intenção e aplicarmos os Princípios Essenciais de forma apropriada, não precisaremos esperar para o que vem a seguir, para que pratiquemos Tai Chi Chuan e obtenhamos seus benefícios.

7 • EQUILIBRIUS: *E quais os pontos mais importantes que os estudantes mais experientes não devem se esquecer?*

PROF. CLAUDIO: Sugiro que continuem a praticar e que nunca parem de estudar e tentar compreender – através da prática, a grandeza e profundidade do Tai Chi Chuan.

Para isto, temos uma grande ajuda – através dos Clássicos, da teoria do *Taiji*, dos escritos e regras que nos deixaram os Grandes Mestres como preciosas heranças. Isto nos leva à incessante descoberta do maravilhoso potencial de nosso ser. Também aconselho que sejam humildes, agradecidos e respeitosos com seus Mestres e Professores; isto leva à uma união e coesão harmoniosa quando se compartilha e transmite os conhecimentos.

8 • EQUILIBRIUS: *Por gentileza, compartilhe conosco uma mensagem final.*

PROF. CLAUDIO: Desejo que todos os praticantes de boa-vontade compreendam, apreciem e se beneficiem com a teoria e prática do Tai Chi Chuan, e que também possam trazer isso para suas vidas diárias, com a mente alegre, dividindo os frutos com as pessoas ao seu redor e toda sociedade.

Buda disse: *“Somos o que pensamos. Tudo que somos deriva de nossos pensamentos. Com eles, fazemos o mundo. A origem de nossa felicidade ou de nossa tristeza reside no modo como interpretamos os acontecimentos em nossas vidas.”*

EQUILIBRIUS: Agradecemos muito sua gentileza em participar desta entrevista e compartilhar sua preciosa experiência no mundo do Tai Chi Chuan.



Imagem: http://shenchia.it

Da esq. p/ dir: Walter Santini, Mestre Yang Jun, Claudio Mingarini e Grão-Mestre Yang Zhenduo

SEMINÁRIOS COM MESTRE YANG JUN • 2016

Sabre • Espada • Instrutores • Forma Longa

No Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang deste ano, Mestre Yang Jun ofereceu aos participantes brasileiros e latino-americanos quarenta horas de aulas, abrangendo as principais práticas do Tai Chi Chuan Tradicional da Família Yang.

Veja nos quadros que seguem fotos de cada Seminário e os principais pontos abordados pelo Mestre Yang Jun.

Visite o website do EQUILIBRIUS para ver mais fotos deste grande evento.



• Seminários das Formas Sabre e Espada •

Os Seminários das Formas Sabre e Espada da Família Yang foram realizados no bairro da Vila Olímpia, São Paulo – SP.

No dia 11 de Novembro – primeiro dia de aulas com o Mestre, os participantes do Seminário de Sabre (*Dao*) puderam aprender sobre o Sabre em relação ao seu contexto na história da China, sobre os poemas que dão nome a cada um de seus 13 movimentos, bem

como às lendas a que eles fazem referência. O grupo pode revisar os movimentos, compreendendo melhor suas técnicas, padrões e seu “sabor”.

O Seminário de Espada (*Jian*) aconteceu nos dias 12 e 13 de Novembro, e os participantes puderam aprender, revisar e aperfeiçoar seus 67 movimentos, cujos nomes inspiram-se nas lendas e contos chineses, nos movimentos dos animais e também nos movimentos da Forma Longa de Mãos Livres da Família Yang.



Foto oficial ao término dos Seminários de Armas

Orientação do Mestre

Foi aconselhado aos iniciantes e praticantes aprenderem primeiramente a Forma Longa de 103 movimentos, e familiarizarem-se com seus padrões, fundamentos, Princípios e os cinco métodos envolvidos.

O aprendizado das Armas – Espada e Sabre (nesta ordem) deve vir depois, já que exigem técnicas mais refinadas e possuem aspectos energéticos diferentes.



• Seminário Exclusivo para Instrutores •

Este Seminário foi realizado no *Zhi Jing Xuan*, sede campestre da SBTCC, em Cotia – SP. Os participantes puderam treinar e aperfeiçoar as técnicas de círculos básicos do *Tui Shou*, bem como aprimorar a primeira parte da Forma Longa 103 movimentos da Família Yang.



Mestre Yang Jun, Discípulos e grupo de praticantes do Seminário para Instrutores

• Seminário Forma Longa 103 Movimentos •

Realizado pela 4ª vez em Ribeirão Preto – SP pelo EQUILIBRIUS, nos dias 18, 19 e 20 de Novembro, o evento foi uma oportunidade única para aprender, revisar, experimentar e melhor compreender a teoria que embasa o Tai Chi Chuan – *Yin Yang*, as Treze Posturas, os Dez Princípios e os Cinco Métodos (trabalho de pés, forma do corpo, técnicas de mãos, olhar/espírito e métodos).

Orientação do Mestre

Foi salientada a importância de buscar o correto enraizamento, relaxamento, coordenação e a unificação da energia.



Foto oficial com os participantes do Seminário da Forma Longa no EQUILIBRIUS



Cultura, História e Língua Chinesa

pelo Prof. Castro Júnior (杨雅仲 Yang Yazhong)

História da Língua Chinesa IV – Os Estilos de Caligrafia Chinesa

Ninhao 你好 amantes da cultura e língua chinesa! Em nosso último artigo (Maio 2016, ed. 10) estudamos sobre a caligrafia chinesa, algo muito empolgante, principalmente para aqueles que já tiveram a experiência de se divertirem um pouco com o nanquim e o pincel. Se você ainda não teve essa experiência, desejo que possa tê-la!

Apesar de ter estudado a caligrafia por alguns meses, não tenho grandes habilidades com o pincel, mas por ela nutri ao longo do tempo grande apreciação e gosto, ao assistir

um bom calígrafo fazendo um papel branco ganhar a beleza dos traços do nanquim.

A expressão de energia e a beleza que os diferentes estilos apresentam se juntam com o toque especial de cada artista, principalmente os que possuem mais experiência. Você pode encontrar alguns bons vídeos na internet, mas espero que possa ver alguém pessoalmente, é realmente incrível!

Como vimos em nosso último artigo, existem tradicionalmente cinco estilos clássicos de caligrafia na China:

1 *Zhuànshū* 篆书 (篆書)

Que se divide em dois:

- ***Dàzhuàn*** - 大篆: normalmente traduzido como “Grande Selo”, é derivado diretamente dos *jiǎgǔwén* - 甲骨文 e *jīnwén* - 金文 (escritas em cascos de tartarugas e em bronze).

- ***Xiǎozhuàn*** - 小篆: em geral traduzido como “Pequeno Selo”, sofreu uma aperfeiçoamento e padronização nos traços do grande selo. Isto foi devido ao trabalho realizado pelo primeiro Imperador da China na Dinastia *Qin* - 秦.

OBS: Para melhor entendimento da escrita chinesa no artigo, os caracteres tradicionais encontram-se entre parênteses, e os simplificados, fora do parênteses. A fonética utilizada é o *Pinyin* – romanização da fonética chinesa, que estudaremos mais detalhadamente em um futuro próximo.



Exemplos de ideogramas em estilo *Dàzhuàn*



Conhecida como “Pequeno Selo”, a caligrafia *Xiǎozhuàn*



天頭渴饑破何耻幸月土烈仰蕭怒
 顯收飲餐賀時猶頭莫八三天瀟髮
 拾凶胡蘭滅未空等千十長而衝
 舊奴虜凶駕雪悲簡里功嘯歌冠
 凶血肉缺長臣切白路名壯擡憑
 河待笑壯車子靖了雲塵懷望欄
 朝從談志踏恨康少和與激眼夏

岳飛
 滿江紅
 歲在丁巳
 十月
 十日
 岳飛

A característica majestosa dos ideogramas estilo *Lìshū*

2 *Lìshū* 隶书 (隸書): conhecido como o estilo dos escribas, este tipo de escrita se desenvolveu a partir da necessidade de se facilitar e agilizar questões administrativas, pois os estilos anteriores eram complexos e irregulares. Desenvolveu-se principalmente durante a Dinastia *Qin* 秦 (221-206 a.C.), porém ainda é um estilo muito usado na caligrafia atual, pois possui um ar majestoso e forte de escrita, sendo muito usado em citações ilustres, títulos e até slogans.

3 *Kǎishū* 楷书 (楷書): desenvolvido no século III, este estilo foi uma racionalização do estilo anterior, é uma escrita padrão. Obteve seu apogeu na Dinastia *Tang* 唐 – uma escrita com definitiva estrutura e técnica de traçado.

宮乎月年撰魏康拔銘九
 此九帝蓋維徵郡侍書成
 則成避夏貞奉公中監宮
 隨之暑之觀勅臣鉅檢泉

Kǎishū, escrita padrão durante a Dinastia *Tang*

佛放光明福世間
 照耀十方諸國土
 演不思議廣大法
 永破衆生痴惑暗
 佛身普透諸大會
 充滿法界無窮盡
 寂滅世間不可取
 為求世間而出現
 其中衆生不可量
 現大神通悉洞伏

O estilo *Xíngshū* permite escrever com mais agilidade

4 *Xíngshū* 行书 (行書): considerada uma caligrafia de forma dupla, pois é rápida e cursiva (“corrente”), um estilo mais fluido que não segue as linhas regulares dos padrões anteriores, levando a uma certa “deformação” dentro do traçado regular. É muito utilizada na vida diária pela agilidade com que se pode escrever.

5 *Cǎoshū* 草书 (草書): às vezes chamado de “estilo louco” ou “cursivo”, leva traço artístico e “solto” em seu extremo. Este estilo sofreu modificações consideráveis ao longo do tempo e possui algumas variações dentro do próprio estilo. Belo de se ver, nada fácil de se entender, flui como uma “grama ao vento”, como diz o nome *Cǎo*.

À esquerda, comparativo entre ideogramas mais tradicionais e os de estilo *Cǎoshū*, com traços “loucos” e fluidos, como os abaixo: difíceis de ler, bonitos de se ver

沉	沈	索	索	解	解	兩	兩
默	默	居	居	組	組	疏	疏
寂	寂	閑	閑	誰	誰	見	見
寥	寥	處	處	逼	逼	通	通

Espero que tenham apreciado a beleza da caligrafia chinesa! No próximo artigo começaremos a estudar mais detalhadamente sobre a etimologia da língua chinesa.



Simbolismo dos Níveis de Ranking

Uma analogia sobre nossa evolução no Tai Chi Chuan

O Sistema de Ranking Clássico (*Duan Wei*) utilizado pela Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang tem nove níveis, subdivididos em três principais etapas: iniciante, intermediário e avançado. Cada uma destas etapas leva o nome de um animal: Águia, Tigre e Dragão.

O nível de habilidades conquistadas pelo praticante emprestam desses animais suas características intrínsecas e simbolismos, de acordo com a visão oriental.

Na mitologia e nas lendas da ancestral cultura chinesa, a Águia simboliza a visão aguçada, audácia e inteligência, tendo controle preciso de sua maior habilidade física – o vôo.

O Tigre representa coragem, bravura, força, iluminação e generosidade. Tigres também enxergam bem na escuridão. O desenho da pelagem do tigre em sua frente faz lembrar o ideograma *Wáng* (王), que significa "rei", por isso os chineses consideram líderes natos os nascidos no ano do Tigre.

Já o Dragão é uma criatura mítica que representa as quatro direções do universo. Simboliza vigor, suprema abundância, benevolência,

prosperidade, adaptabilidade, transformação e conquistas nobres.

Cada nível obtido reflete o amadurecimento das sementes plantadas por meio de nossa prática e estudo.

Como analogia, tentemos imaginar que a evolução no Tai Chi Chuan é como a vida de uma árvore. Há que se faça a semente germinar, para gerar os brotos, que se fortificam e elevam-se da terra; há que se adubar e irrigar, para que, no tempo certo, possam frutificar, desabrochar, para então espalhar mais de suas sementes.

Na natureza, a função das raízes é receber alimento, espalhar e agarrar-se firmemente ao solo, nutrindo o tronco. A função do tronco é elevar-se acima da terra, dar sustentação, estabilidade e alimento aos galhos; dos galhos a função é carregar a seiva até as folhas, flores e frutos; e destes a função é gerar mais sementes, e tornar a ser o alimento da terra.

Como os meridianos de energia, corre um incessante fluxo – receber, espalhar, nutrir e gerar.

Desta forma, talvez possamos considerar que nossa

evolução implica em seguirmos o caminho natural.

Como uma árvore nova, é preciso receber nutrição e formar as raízes na terra. Como a **Águia**, dominar e controlar os movimentos do **corpo** com precisão. Como a energia, conservar nosso **Jing** (energia pré-natal) para que possa nutrir o **Chi**. Formar e espalhar as **raízes**, dando-lhes **firmeza**, é construir uma base sólida; para isso, é preciso estudar, praticar e assimilar a **Teoria**, os **Fundamentos** e os **Princípios**.

Após firmar as raízes, dela poderá elevar-se o tronco. Deste espera-se que seja estável, pronto para sustentar o que dele aflorará, bem como sua própria estrutura.





Como o **Tigre**, saber esperar o momento certo para atacar, com o corpo relaxado, a **mente** sob controle e correta **intenção**. Como a energia, produzir e distribuir o **Chi**, para que se nutra o **Shen**, entendendo e escutando a energia.

Prover estabilidade ao tronco e sustentação aos galhos e frutos é desenvolver as habilidades da flexibilidade, adaptabilidade e equilíbrio, discernindo **Yin Yang**.

Seguindo a natureza da interdependência, os frutos são decorrência do ciclo con-

tínuo de trocas entre as raízes e o tronco – receber e assimilar, corpo e mente, teoria e prática, fundamento e aplicação, **Yin Yang**.

Caso falte algum elemento, o fruto cai antes de amadurecer, ou cresce azedo, e às vezes nem há frutificação.

Na natureza, para verificar estas ocorrências, precisamos reavaliar o solo, ver o que falta, ou o que está em demasia; depois, se necessário, conduzir o tronco.

No Tai Chi Chuan, como o **Dragão**, aprenderemos a ver nas quatro direções; Como a energia, transformaremos o **Chi** em **Shen** no processo de **unificação** da mesma. E benevolmente devolveremos à terra as sementes geradas para que a abundância se perpetue.

Por isso é dito que o significado do Tai Chi Chuan é **unir o espírito do homem com o espírito da natureza** (Tian Ren He Yi – 天人合一).

Isto acontece quando o espírito do homem que tudo foi capaz de assimilar torna-se um com o espírito da natureza – esta que se expressa de forma espontânea.

A frondosidade de uma árvore, assim como a graciosidade de um movimento, representam o momento culminante no qual ocorre a integração dos Três Poderes Primordiais (*San Cai*): terra, humanidade e céu.

Cynthia S. Levy



SÍMBOLO	FUNÇÃO	A DESENVOLVER	ASPECTO	ENERGIA
 Águia 鷹 <i>yīng</i>	raízes	estabelecer base sólida	Fundamentos e Princípios	corpo <i>jing</i> → <i>chi</i>
 Tigre 虎 <i>hǔ</i>	tronco	estabilizar e sustentar	habilidades, intenção, equilíbrio	mente <i>chi</i> → <i>shen</i>
 Dragão 龙 <i>lóng</i>	frutos	desabrochar e gerar sementes	unificação e naturalidade	espírito <i>shen</i> → <i>wuji</i>

Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

Devido à profissão estressante, comecei a sentir os efeitos físicos e psicológicos decorrentes de tal atividade – dores crônicas devido à má postura e longos períodos sentado; mas o que mais me incomodava era o cansaço mental, a ausência de ânimo, a irritabilidade e, sobretudo, ter permitido que isso se manifestasse em minha vida pessoal – sentia-me vazio e angustiado.

Por recomendação médica, fui orientado a realizar práticas esportivas. Procurava algo que proporcionasse desenvolvimento físico e mental, que fosse constante em meu cotidiano. Mediante pesquisas, encontrei o Curso Intensivo de Instrutores de Tai Chi Chuan do EQUILIBRIUS; imediatamente me correspondi com o Professor Fernando De Lazzari, efetuei minha inscrição e fiquei extremamente animado!

Em maio de 2016, viajei para Ribeirão Preto para o primeiro módulo do Curso. Logo no início, senti a receptividade dos Professores Fernando De Lazzari e José Luiz de Castro Júnior.

O Tai Chi Chuan é muito mais do que eu esperava: a prática constante de seus movimentos suaves melhoraram muito minha capacidade física e mental, além de praticamente extinguirem as dores crônicas; mentalmente sinto-me muito mais calmo, concentrado e feliz; tenho um contínuo sentimento de paz e alegria, o vazio e a angústia que eu sentia foram dissipados.

Fui inserido na tão ampla e rica cultura chinesa estudando sua história, o Budismo, o Taoismo, o Confucionismo, o Yin e o Yang, práticas de meditação, tendo um crescimento cultural, mental e espiritual. Todo esse conhecimento traz ainda mais significado a cada movimento que realizo durante a prática do Tai Chi Chuan.

Por tudo isso, sou grato aos Professores Fernando e Júnior, e à toda equipe do EQUILIBRIUS, pois desfrutei dos benefícios do Tai Chi Chuan. Certamente posso dizer que dei o passo certo, dei o passo arco, dei o passo cheio/vazio, os praticantes de Tai Chi Chuan podem me entender!”

Murilo dos Santos Almeida

Conheci o Tai Chi Chuan buscando uma atividade física e mental. No primeiro contato com a Arte, que não tinha idéia de como era, me vi melhor como pessoa, sem dores, sem doenças, dormindo bem, isso acontecendo naturalmente em minha vida.

Preciso e vou praticar essa Arte sempre, porque não há limitações para o praticante, só o querer é importante. Cada dia o Tai Chi Chuan se torna muito presente em minha vida, me ajuda em todos os aspectos, físico e mental. Que Arte maravilhosa!”

Leila Wagner





Mural de Retrospectiva de Atividades do EQUILIBRIUS

17/07

Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP



08/08

Aula com Prof. Fernando na SIPAT da empresa Rodonaves, Ribeirão Preto, SP



22/09

Workshop de Meditação com Prof. Fernando no SESC São Carlos, SP



Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP

18/09



01/10

Workshop de Tui Shou com Prof. Jefferson I. Duarte, Ribeirão Preto, SP



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: 04 e 05 de Fevereiro de 2017

Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: Maio de 2017

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Início: Janeiro de 2017

Curso de Meditação

Início: 19 de Janeiro de 2017

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Início: Março de 2017

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

Início: Março de 2017

em outros locais

Viagem Cultural à China

Tour Cultural, Inauguração da Sede e Centro de Treinamentos da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association* em Kunming e Seminário de Tai Chi Chuan com Mestre Yang Jun

Data: 24 de Março a 03 de Abril de 2017

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

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

Guaira – SP

PROF. Lucas Saraceni
(17) 99976-9696 / (48) 9131-7711
lucas@equilibrius.com.br

São Carlos – SP

PROFª. Débora Ferreira Leite
(16) 99704-1416 / 3413-1426
debora@equilibrius.com.br

São Manuel – SP

PROFª. Simone Destro
(14) 99641-6870
simone@equilibrius.com.br

Squarema – RJ

PROFª. Maria Therezinha M. Firmo
(22) 99946-8254
therezinha@equilibrius.com.br

Sertãozinho – SP

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

SEJA MEMBRO DA ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



FILIE-SE!

Filiação Individual US\$ 20

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)
- 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.