



EQUILIBRIUS[®]

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



www.taichichuan.com.br

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS[®]

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG

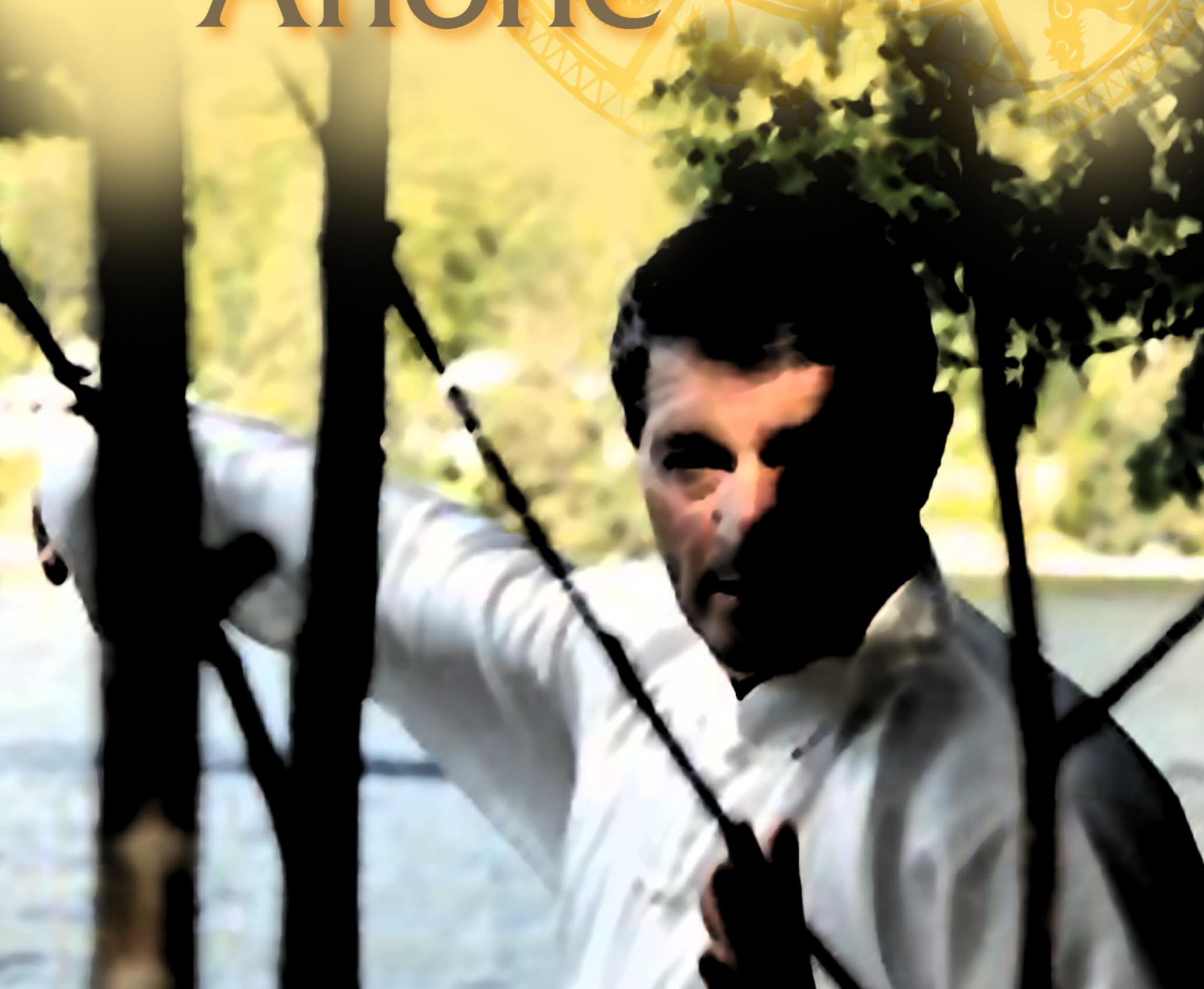


NÚMERO
13
F E V

2017

**ENTREVISTA COM
PROFESSOR**

Sergio Arione





Editorial

Primейramente, desejo um feliz e próspero ano de 2017 para todos, ano chinês 4714 – o ano do Galo de Fogo. Como nos anos anteriores, estamos organizando e preparando muitos Cursos, Eventos e atividades para todos os nossos alunos e para o público em geral.

Nosso objetivo é sempre criar e proporcionar oportunidades para que as pessoas possam aprender e evoluir de uma forma saudável e equilibrada, baseando-se nos ensinamentos dos grandes Mestres e na riquíssima filosofia e cultura oriental.

Em 2017, estamos organizando **DOIS GRANDES EVENTOS**:

- Primeiro, estamos formando um grupo que fará uma **Viagem à China em Março**, para participar das Celebrações de Inauguração da sede da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang na Ásia e de um Tour Cultural; será um evento e marco histórico para a Família Yang de Tai Chi Chuan.
- Segundo, estamos preparando o **3º Workshop Internacional de Chi Kung Terapêutico com a Mestra Helen Wu em Ribeirão Preto**. Ela ensinará duas sequências tradicionais de Chi Kung terapêutico e transmitirá vários ensinamentos que nos auxiliarão na prevenção de problemas de saúde e no caminho da cura natural.

Nós do EQUILIBRIUS continuaremos trabalhando incansavelmente para promover o Tai Chi Chuan, Chi Kung, Meditação, Acupuntura, Yoga e ensinamentos dos grandes Mestres, com o objetivo principal de ajudar as pessoas a conquistarem mais saúde e qualidade de vida.

Acredito que o propósito maior de nossa vida é nos tornarmos pessoas melhores e evoluirmos espiritualmente e, neste sentido, devemos cultivar as nossas virtudes e qualidades mais elevadas – ganhando mais consciência e sabedoria, e deixando os aspectos negativos de lado.

Devemos promover e cultivar o que é bom, o que é realmente saudável e útil para vivermos melhor e em harmonia com os outros e com todos os seres vivos. Saúde e Sabedoria para todos!

Prof. Fernando De Lazzari

Viagem à CHINA

TOUR CULTURAL
E SEMINÁRIO DE
TAI CHI CHUAN

24/03 A 06/04
DE 2017

Faça parte do nosso grupo!

Para informações detalhadas,
leia **Informativo nº 12**
(nov 2016), e acesse o link:

[www.taichichuan.com.br/
china2017.php](http://www.taichichuan.com.br/china2017.php)



**3º Workshop Internacional
de Chi Kung Terapêutico e
o Caminho da Cura Natural**

com a **MESTRA HELEN WU**
em Ribeirão Preto - SP

11 A 13 DE
AGOSTO - 2017

Apenas 60 vagas.
Garanta já a sua!

Para informações detalhadas,
leia este **Informativo nº 13**
(fev 2017), e acesse o link:

[www.taichichuan.com.br/
helenwu_2017.php](http://www.taichichuan.com.br/helenwu_2017.php)

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 CHENG FU 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

Esta publicação e seu conteúdo não pode ser reproduzido ou utilizado, seja por quaisquer meios (eletrônicos ou mecânicos), sem a devida autorização do Editor.



Nova Sede Asiática da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang em Kunming

No dia 25 de Março será realizada a Cerimônia de inauguração da nova Sede da Associação em Kunming, Província de Yunnan, China.

Este Centro também será o primeiro escritório da Associação, bem como base de treinamentos na área sudoeste da China – primeiro passo para desenvolver e promover a Associação Internacional no país de origem do Tai Chi Chuan.

Além da Cerimônia de Abertura, a Associação organizou uma Viagem Cultural e um Seminário com Mestre Yang Jun (leia mais no Informativo nº 12 – nov 2017).

Numa recente entrevista para o Newsletter da Associação, Mestra Fang Hong conta sobre esta nova etapa no desenvolvimento do Tai Chi Chuan na China:

“Mestre Yang e eu queríamos escolher um lugar onde o Tai Chi não é tão popular. Poderíamos ter escolhido Taiyuan – onde nascemos e fomos criados, pois é muito familiar para nós.

Mas lá muitas pessoas já ensinam o Tai Chi, então pre-

Novas instalações da Sede Asiática, a ser inaugurada no dia 25 de Março

ferimos mudar para um lugar novo, a fim de desenvolvê-lo.

A província de Yunnan tem muitas pessoas pertencentes à minorias étnicas. Outro ponto legal é que o clima é muito bom em Kunming – é conhecida como a “cidade da primavera”. Não é demasiadamente frio, nem tão quente, e não chove muito – como em Seattle.

O Centro em Kunming é basicamente três coisas: é um Centro Yang Chengfu; também é um Centro de Treinamentos; e além disso, é a Sede Asiática de nossa Associação – da mesma maneira como temos Sedes e Centros na Europa e América do Sul.

Todas essas Sedes e Centros são parte da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang.” (leia entrevista completa no Newsletter nº 39 da Associação)



Imagens: Arquivo da Associação



O EQUILIBRIUS ficou em primeiro lugar na pesquisa TOP of MIND – Classe A, nos anos de 2011 a 2016.

Pelo sexto ano consecutivo, o EQUILIBRIUS foi a empresa e marca mais lembrada em Ribeirão Preto na Categoria ACUPUNTURA.





3º Workshop Internacional de Chi Kung Terapêutico e o Caminho da Cura Natural

com a **MESTRA HELEN WU**
em Ribeirão Preto – SP – Brasil
11 A 13 DE AGOSTO - 2017

O EQUILIBRIUS tem a honra de trazer, pela terceira vez, a Mestra Helen Wu para o Brasil. Este ano, ela ensinará a sequência completa do **Chi Kung Terapêutico 24 Posturas** (Wu Yi Jie He), a sequência do **Chi Kung dos Cinco Animais** (Wu Qin Xi) e técnicas de **Auto-Acupressura** para melhorar a saúde.

Também transmitirá ensinamentos sobre o desenvolvimento da energia *Chi*, os meridianos de energia e a filosofia oriental sobre o caminho da cura natural e prevenção de doenças.

Pessoas de qualquer idade podem participar deste Workshop, mesmo não tendo experiência em Chi Kung, Tai Chi Chuan e nas Artes Orientais.

As sequências têm como objetivo aliviar doenças crônicas, prevenir problemas de saúde, reduzir o estresse e a tensão, regular as funções fisiológicas, melhorar a circulação, fortalecer o sistema imunológico e proporcionar calma mental.

MESTRA HELEN XIAO-RONG WU nasceu em Shanghai – China, em 1956. Aos 3 anos, iniciou seus treinamentos e estudos em Artes Marciais com seu avô, *Zi-Ping Wang* – lendário Artista Marcial e Doutor da Medicina Tradicional Chinesa.

Também estudou com sua mãe – *Ju-Rong Wang*, a primeira mulher a tornar-se Professora de Artes Marciais na China.

Mestra Helen Wu tornou-se *expert* em diversos estilos de *Kung Fu* e Tai Chi Chuan, e em 1982 graduou-se no Depto. de Educação Física na Universidade de Shanghai. É autora de cinco livros sobre Tai Chi Chuan, *Wushu*, traumatologia e medicina esportiva.

Atualmente, Mestra Helen Wu ensina Tai Chi Chuan e Chi Kung na *School of Kinesiology and Health Science* na Universidade York do Canadá, onde reside desde 1989.

Veja informações detalhadas sobre a Mestra Helen Wu, sobre as sequências de Chi Kung, a programação, valores, forma de pagamento e inscrição no website:

www.taichichuan.com.br/helenwu_2017.php





2017

Ano do Galo de Fogo

O ano do Galo é às vezes conhecido como ano da Fênix ou da Galinha. O Galo da astrologia chinesa corresponde ao signo de Virgem, e é associado ao Sol, já que canta ao amanhecer.

Os nascidos no ano do Galo são observadores, trabalho duro, são corajosos e talentosos; muito ativos, extrovertidos, falantes, francos, honestos e leais. Pessoas do signo do Galo ficam mais felizes quando estão cercadas de outras pessoas. Interessam-se por estudos religiosos e espirituais, especialmente relacionados à curas. Seu talento especial é a resolução de problemas.

Previsões Gerais para o Ano do Galo 2017

É um ano que aconselha-se fazer menos, mas fazer tudo perfeitamente. Será orientado para o progresso, honra e máxima integridade.

O ano do Galo ensina-nos sobre ordem, minúcia e planejamento estratégico. O conselho do sábio Sun-Zi, que ainda é ensinado no âmbito militar moderno, orienta a pessoa a "obter vantagem psicológica sobre seu adversário, e usar

a força apenas como último recurso". 2017 é o ano no qual a diplomacia vence!

Há um ditado chinês que diz: *"Se der um passo para trás, verá que o oceano e o céu não têm limites."* Lembre-se de que bons valores nunca saem de moda, não importando o quão difícil possa parecer aplicá-los.

Assim, 2017 é um ano de conscientização e de perspectiva da realidade. Contenha-se financeiramente e evite reclamar. Escolha sabiamente suas batalhas, pois este ano pode haver demasiada bagunça e burburinho. Não entre em discussões banais. Mantenha a vida simples.

A Lenda dos Envelopes Vermelhos

Durante o período do Ano Novo Chinês, pessoas casadas e idosas presenteiam crianças e jovens solteiros com envelopes vermelhos.

O envelope vermelho é chamado de *"yasui qian"* (dinheiro que afasta Sui). De acordo com a lenda, na véspera de Ano Novo, além do monstro *Nian*, havia um demônio de nome *Sui*, que aterrorizava as crianças enquanto dormiam.



Dizia-se que as crianças que eram tocadas pelo demônio não conseguiam gritar de tanto susto, ficavam com febre e até mentalmente instáveis. Para que não fossem ameaçadas por *Sui*, os pais acendiam velas e ficavam acordados a noite inteira.

Numa certa véspera de Ano Novo, os pais de uma criança deram a ela 8 moedas para brincar e mantê-la acordada, a fim de evitar ser tocada pelo demônio. A criança embrulhava as moedas num papel vermelho, depois as tirava, e ficou fazendo isso até que pegou no sono. Os pais então colocaram o pacotinho debaixo do travesseiro.

Quando *Sui* tentou tocar sua cabeça, as 8 moedas emitiram uma forte luz, que espantou o demônio. As 8 moedas eram na verdade 8 fadas. Desde então, presentear com envelopes vermelhos é uma forma de trazer boa sorte.

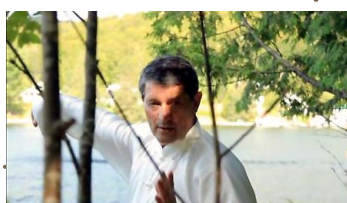
O Galo de Fogo

O galo é o décimo animal do zodíaco chinês. O ano do Galo de Fogo ocorre uma vez a cada 60 anos. Os nascidos em 2017, 2005, 1993, 1981 e 1969 têm o signo do Galo. As cores dourado, marrom e amarelo, e os números 5, 7 e 8 são considerados auspiciosos.

Leia mais sobre o zodíaco chinês, a origem do Ano Novo chinês, festividades e lendas no **Informativo nº 5** (fev 2015) e no **Informativo nº 9** (fev 2016).



ENTREVISTA COM PROF. Sergio Arione



Sergio Arione é Fundador e Diretor do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center em Montreal – Canadá, e Discípulo direto do Mestre Yang Jun.

Sergio Arione nasceu e cresceu em Buenos Aires, Argentina. Na adolescência, jogou handebol profissional. Em busca de uma atividade que fosse além das habilidades físicas, fez sua primeira aula de Tai Chi Chuan em 1976, estudando com o falecido Mestre Tsun Kuen Ma, de 1976 a 1992.

Em 1985, deixou a Argentina e foi para Toronto, para ajudar um amigo em uma escola de Tai Chi Chuan. Ao mesmo tempo, trabalhava em uma agência bancária, mantendo dois empregos.

O banco ofereceu a ele uma transferência para Montreal em 1998. Imediatamente abriu uma pequena escola de Tai Chi Chuan que, com o passar dos anos, foi se desenvolvendo. Hoje, o Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center de Montreal tem 40 Instrutores e 700 alunos.

Nos últimos vinte anos, o Tai Chi Chuan tem sido seu trabalho em período integral, além de ter sido medalhista de ouro em eventos internacionais mais de trinta vezes.

Arione é Discípulo direto do Grão-Mestre Yang Jun – da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, e do Mestre Chen Yong Fa – do Choy Lee Fut Kung Fu e do sistema Lohan Chi Kung.



1 • EQUILIBRIUS: *Primeiramente, gostaríamos de agradecer pela oportunidade de poder entrevistá-lo e de aprender mais com sua experiência na prática e ensino do Tai Chi Chuan.*

PROF. SERGIO: Eu que agradeço pelo contato; é ótimo trabalharmos juntos e compartilharmos nossas experiências.

2 • EQUILIBRIUS: *Quando conheceu e começou a praticar o Tai Chi Chuan?*

PROF. SERGIO: Comecei o Tai Chi em 1976, um pouco mais de 40 anos atrás, quando um amigo da Universidade me sugeriu que experimentasse algumas aulas de Tai Chi. Naquele tempo, eu jogava handebol profissionalmente; eu fazia parte de um time que competia na Associação Nacional de Handebol na Argentina.

Quando jovem, observei que o maior propósito do treinamento nos esportes era vencer campeonatos. Eu sentia que nos esportes geralmente era mais importante a vitória do que os Valores Olímpicos ou a melhoria do indivíduo.

Eu buscava algo mais espiritual do que os esportes, onde ao invés de ser melhor do que outra pessoa, eu pudesse focar em tornar-me uma pessoa melhor.

Depois de ver o Tai Chi pela primeira vez, fiquei tão sensibilizado que não conseguia parar de chorar. Senti-me bastante constrangido porque não conseguia parar de chorar, e não conseguia explicar o porquê.

Eu soube no fundo do meu coração que havia algo especial dentro do Tai Chi.

Naqueles anos, o Tai Chi era algo desconhecido no ocidente; mesmo após 12 anos (em 1988), quase fui preso por um policial num parque no Canadá por estar praticando Tai Chi.

Este policial aproximou-se de mim enquanto eu praticava Tai Chi no parque; ele achou que eu era doido por estar me movendo de forma esquisita em local público.

Quando me perguntou o que eu estava fazendo, expliquei que era Tai Chi, um tipo de

exercício muito bom para o equilíbrio, a saúde e o relaxamento.

Ele continuou a me olhar com desconfiança, mas não podia me prender pois eu respondi a todas as perguntas; assim ele pôde ver que eu “provavelmente não era louco”.

Após ter feito seu interrogatório, ele me disse que uma vizinha havia chamado a polícia, reclamando sobre um homem doido perto da área de *playground* do parque, pois estava com medo de trazer suas crianças para brincar.



Imagem: <http://montrealgazette.com/news/localnews>

3 • EQUILIBRIUS: *O que o fez decidir-se a dar aulas de Tai Chi Chuan?*

PROF. SERGIO: Depois de treinar Tai Chi por 6 meses, eu sabia com absoluta certeza de que seria minha profissão pelo resto da vida.

O Tai Chi tinha me ajudado tanto, que senti que deveria compartilhá-lo em minha comunidade; ensiná-lo foi uma maneira de agradecer.

Para mim, ensinar Tai Chi tornou-se muito importante, por que era uma forma de devolver à sociedade o que recebi dela, uma maneira de agradecer à Vida, um modo de dar à Vida o que a Vida havia me trazido.



Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Sergio Arione

Ao centro, Mestre Yang Jun e Prof. Sergio Arione, obtendo medalhas em evento na China

4 • EQUILIBRIUS: Poderia nos contar sobre sua história no Tai Chi Chuan da Família Yang?

PROF. SERGIO: Meu primeiro *Sifu* foi Mestre Tsun Kuen Ma – estudante do Mestre Yang Chengfu e colega de treino do Mestre Cheng Man Ching.

Treinei o Estilo Yang de Tai Chi Chuan com Mestre Tsun Kuen Ma durante 17 anos (de 1976 a 1993). Após o falecimento do Mestre Tsun Kuen Ma em 1993, comecei a participar de torneios de Tai Chi ao redor do mundo, com esperança de encontrar os melhores competidores, e, eventualmente, encontrar os melhores *Sifus* por trás dos melhores competidores.

A cada dois meses, viajava para diversos torneios e Seminários, tentando harmonizar a vida em família, a prática do Tai Chi, o ensino do mesmo, e as competições.

Em 1996, conheci os Grão-Mestres Yang Zhen duo e Yang Jun durante o primeiro Seminário deles em Nova Iorque.

Isto teve muita significância para mim, porque representava a conexão com a fonte do Tai Chi da Família Yang.

Apaixonei-me pela Família Yang, e nos 20 anos seguintes, participei de inúmeros Seminários de Tai Chi com os Grão-Mestres Yang Zhen duo e Yang Jun; acho que devo ter participado de mais de 150 Seminários nesses 20 anos.

5 • EQUILIBRIUS: E sobre a abertura do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center em Montreal e o que ele representa para você?

PROF. SERGIO: O mais importante evento naquela época foi a abertura da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang em 1998, seguida da abertura de vários Centros Yang Chengfu pelo mundo.

A abertura do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center em Montreal foi uma grande oportunidade de compartilhar o Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional de forma oficial nas nossas comunidades, sob a insígnia da Família Yang.

Representou a chance de poder ensinar o Tai Chi da Família Yang em sua forma mais pura e inalterada, como era ensinada “na Fonte”.



PROF. Sergio Arione

6 • EQUILIBRIUS: *Como está o desenvolvimento do Tai Chi Chuan no Canadá? São muitos os praticantes?*

PROF. SERGIO: O Tai Chi Chuan da Família Yang foi muito bem recebido no Canadá.

Desde sua abertura, o Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center em Montreal ensinou o Tai Chi a mais de 20.000 praticantes.

Há aproximadamente 15 anos, venho pessoalmente lecionando 60 aulas semanais em 12 diferentes regiões de Montreal.

O Yang Chengfu Center de Montreal emprega 4 funcionários em tempo integral. Mais de 20 Instrutores de Tai Chi lecionam classes semanais no Centro.

Também temos uma Escola em Ottawa – gerenciada pelo Dr. Laird Trimble, e outra em Yukon – gerenciada por Pam Boyde.

7 • EQUILIBRIUS: *De acordo com sua experiência, porque o Tai Chi Chuan é considerado uma Arte preciosa, recomendada para melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas?*

PROF. SERGIO: O Tai Chi é com certeza uma Arte preciosa; nos últimos 40 anos, pude ver repetidamente muitas pessoas melhorando sua qualidade de vida, graças à prática do Tai Chi Chuan da Família Yang.

Começarei a responder a segunda parte da questão. Ela é recomendada porque o Tai Chi verdadeiramente tem um impacto real no equilíbrio, coordenação, concentração, mobilidade e relaxamento das pessoas.

Vi essa melhora acontecer às pessoas em todos os aspectos mencionados acima. Algumas melhoram mais rápido do que outras, e existem diversas variáveis na equação, que determinam o progresso feito pelos estudantes em cada um desses aspectos.

Algumas dessas variáveis são idade, genética, condições médicas, esportes praticados anteriormente, lesões, etc.

Algumas delas podem determinar o ritmo do progresso alcançado em cada uma dessas áreas; no entanto, o foco do nosso ensino sempre deve ser ajudar os estudantes a terem um progresso contínuo e natural.

Também pudemos ver os profundos benefícios que o Tai Chi trouxe aos estudantes com condições médicas diversas, como artrite, fibromialgia, esclerose múltipla, escoliose, estenose espinal, osteoporose e várias desordens relacionadas ao estresse.

Adoraria explicar mais sobre todos os benefícios obtidos por inúmeros estudantes do Centro Yang Chengfu de Montreal através da prática do Tai Chi, mas seria impossível devido ao espaço limitado.

O Tai Chi certamente é uma “Arte preciosa” porque pode ajudar as pessoas de muitas maneiras. Não se trata apenas do equilíbrio físico, coordenação ou flexibilidade.

Já vi o Tai Chi auxiliar pessoas com feridas emocionais profundas; já vi muitas pessoas mudando suas vidas e encontrando felicidade e harmonia através do Tai Chi.

A prática avançada do Tai Chi pode ajudar os estudantes a acalmarem e centrarem suas mentes, ter clareza e, conseqüentemente, aprenderem a fazer escolhas melhores e contribuirem de forma mais significativa para a sociedade.



Primeira Cerimônia de Discipulado do Mestre Yang Jun em 05/08/2012:
Prof. Arione (Yang Yazhong) em pé à esq., entre Profs. Roque e Angela



8 • EQUILÍBRIUS: *Como seus métodos de ensino foram mudando com o passar dos anos?*

PROF. SERGIO: Estou escrevendo um livro sobre este tema no momento. Lecionei mais de 35.000 horas de aulas de Tai Chi nos últimos 40 anos. Explorei várias metodologias de ensino, sempre mantendo em mente as necessidades e níveis dos estudantes. Este é um tópico fascinante.

Existem algumas coisas muito importantes que o Professor deve lembrar-se:

1 • Aquecimentos:

A primeira coisa que um Professor de Tai Chi deve fazer no início das aulas é no mínimo 10 a 15 minutos de aquecimentos.

Apesar do Tai Chi ser praticado lentamente, os estudantes (especialmente alguns adultos e idosos) podem ser candidatos à lesões, se não aquecerem o corpo antes de iniciarem todas as rotações do Tai Chi, transferências de peso e a colocação de 100% do peso em uma só perna durante as passadas na Forma de Mãos.

É muito importante ter um método de aquecimento apropriado, a fim de prevenir lesões e ajudar estudantes de todas as faixas etárias.

2 • Alinhamento Corporal para fortalecer o corpo adequadamente e prevenir lesões:

Este é um pensamento tão crucial que precisa se ter em mente; particularmente em relação à coluna e joelhos.

É muito importante manter o joelho da perna da frente alinhado com os dedos do pé.

O joelho nunca ultrapassa a linha dos dedos do pé (na perna cheia).

3 • Compreender e Implementar *Jing*, *Chi* e *Shen* como um método de ensino:

Este é um tópico muito profundo; o entendimento de *Jing*, *Chi* e *Shen* é indispensável para manter o *momentum* numa aula de Tai Chi.

"Não devemos ignorar a importância de 'curtir' a aula de Tai Chi... Não se trata da perfeição, mas do aperfeiçoamento com o passar do tempo."

Compreender *Jing*: Todo Professor deve assegurar-se de ensinar primeiro as coisas mais essenciais: Relaxamento, alinhamento, equilíbrio, coordenação, etc.

Esta faceta do treinamento relaciona-se com o entendimento do corpo humano e com a dinâmica do movimento.

Compreender *Jing* não limita-se a isso, mas este aspecto básico é muito importante em toda aula. Não podemos falar demasiadamente nas aulas, deve haver uma parte significativa de movimento do corpo.

Compreender *Chi*: Entender como a energia funciona é indispensável para manter o *momentum* de uma aula, a fluidez e a energia de uma aula.

Os movimentos do Tai Chi são importantes conforme mencionado acima, mas isto não é suficiente.

Frequentemente os Professores se empolgam, esforçando-se demasiadamente para ensinar a Forma perfeita, fazer os estudantes praticarem e incorporarem todas as correções que eles têm em mente.

Todavia, não devemos ignorar a importância de "curtir a aula de Tai Chi". A maioria das pessoas busca o Tai Chi para relaxar e diminuir o estresse, não para fazer a "Forma perfeita".

Se os estudantes não estão apreciando as aulas de Tai Chi, é muito provável que não continuem. Se o estudante não prossegue, nossas chances de obter um impacto em sua vida diminuem drasticamente.

Um modo de mensurar a habilidade de um Professor é pelo número de anos que seus estudantes participam de suas aulas de Tai Chi.

Se um Instrutor deseja divulgar e perpetuar os ensinamentos do Tai Chi, ele precisa ser suficientemente inspirador para assegurar



Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Sergio Arione

que os estudantes aprendam e também tenham um momento prazeroso em suas aulas.

Quando um Professor consegue acompanhar os estudantes por um longo período de tempo, isto pode ajudá-lo a ter um impacto significativo nas vidas destes estudantes, de forma que possa gerar Instrutores proficientes – capazes de promover e perpetuar a Arte.

Paradoxalmente, ao renunciar (no começo) à Forma perfeita durante as aulas, os estudantes têm um progresso contínuo e mais significativo com o tempo. Não se trata da perfeição, mas do aperfeiçoamento com o passar do tempo.

A correta condução do Professor ajuda a manter a energia e o *momentum* da aula de Tai Chi.

Compreender Shen: Entender como ajudar nossos estudantes a terem uma visão mais profunda dos Princípios do Tai Chi, e como incorporá-los na prática. Este é outro tópico fascinante.

Os Professores precisam entender como manter o *momentum* em uma aula de Tai Chi, como manter os estudantes engajados e contentes, sem exagerar com demasiados detalhes.

O estudante deveria curtir as correções e ter uma “sensação de meta atingida” após cada uma. Se ele não conseguir fazer a correção sugerida pelo Professor, significa que o Professor está

dando correções que o estudante ainda não consegue assimilar.

Isto é em grande parte responsabilidade do Professor. Se ele é um verdadeiro *Sifu*, o Professor tratará o (a) estudante como seu (sua) próprio (a) filho (a), e sempre garantirá que ele (a) tenha essa sensação de conquista após cada correção.

Minha metodologia de ensino vem se transformando e evoluindo continuamente nestes últimos 40 anos. O Sergio que ensinava a 1 ano, a 10 anos,

30 anos atrás – aquele Sergio não é o mesmo.

Sinto que a cada ano novos *insights* me guiam em direção a uma visão mais clara de como melhor auxiliar os estudantes.

Todavia, há um fundamento que está sempre presente em nossa atitude de ensino: enquanto lecionamos, estamos trabalhando para nossos estudantes, não somos o centro de nossas aulas; os estudantes são o “centro de nossas aulas”, nós é que somos aqueles que os servem.

9 • EQUILIBRIUS: Quais são as dificuldades mais comuns dos estudantes iniciantes?

PROF. SERGIO: Acredito que a maior dificuldade dos estudantes de Tai Chi é encontrar um bom Professor da Arte.

Podemos dizer que a coordenação é uma dificuldade, podemos também dizer que o equilíbrio é uma dificuldade, assim como a memorização da sequência também pode ser outra, mas também é verdade que um bom Professor fará com que todo estudante sinta-se bem; um bom Professor conseguirá fazer com que qualquer estudante tenha a sensação de conquista e de auto-estima.

Um bom Professor saberá o ritmo de informação e o nível de dificuldade em cada aula.



Sei que os estudantes enfrentam dificuldades ao aprender o Tai Chi, mas acho que a principal causa do problema dos estudantes é a habilidade do Professor em ser inspirador, pedagógico e motivador.

Este conceito está intimamente interligado com a compreensão de como – enquanto Instrutores, podemos implementar *Jing*, *Chi* e *Shen* em nossas aulas.

10 • EQUILIBRIUS: Como podemos superar estas dificuldades e balancear a vontade e perseverança com o prazer da prática?

PROF. SERGIO: Esta é uma pergunta muito interessante. A resposta é muito simples: precisamos aprender a almejar fazer a coisa certa e justa, de acordo com as leis da natureza. Pode ser que

esta seja a definição mais aproximada do que é sabedoria.

Há alguns poemas de *Shaolin* que referem-se a este pensamento, e eles citam “o Dragão e o Tigre abraçando-se mutuamente no Céu”, aludindo à mente (Dragão) e aos sentimentos de paixão do coração (Tigre) trabalhando harmoniosa-

mente para criar um estado mental celestial.

A palavra mágica é: Equilíbrio.

A forma de pedagogia deveria incluir um treinamento equilibrado. Cultivando um corpo sadio, um coração pacífico e clareza da mente.

11 • EQUILIBRIUS: O que recomendaria para os iniciantes e pessoas que desejam começar a praticar o Tai Chi Chuan?

PROF. SERGIO: Seja paciente, não tente apoderar-se da Forma, tente curtir o Tai Chi.

Imagine a palma da mão tentando agarrar mais ar, fechando a mão em punho. Quanto mais tentamos prender o ar na palma da mão, menos ar haverá em torno dela.



Profs. Fernando e Sergio no Seminário de 2012 em São Paulo

Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Fernando De Lazzari

Se relaxarmos e abriremos a palma da mão, o ar a abraçará e a palma sentirá o ar em abundância. Por este motivo, às vezes é importante deixar que algo se vá para tê-lo.

12 • EQUILIBRIUS: E o que recomendaria aos estudantes mais avançados?

PROF. SERGIO: Tente compreender a dinâmica de *Jing*, *Chi* e *Shen*. Esforce-se para se tornar um Professor de Tai Chi com o coração e a mente focados em ajudar as pessoas. Aprendemos o Tai Chi verdadeiramente quando o ensinamos.

13 • EQUILIBRIUS: Por gentileza, gostaria de deixar uma mensagem final aos leitores?

PROF. SERGIO: Gostaria de expressar minha gratidão ao Grão-Mestre Yang Zhen duo e ao Grão-Mestre Yang Jun, por todas as décadas em que vêm ensinando e compartilhando os conhecimentos do Tai Chi da Família Yang.

Também quero agradecer a todos os meus irmãos e irmãs, que tanto vêm me ensinando durante todos estes anos. Agradeço também ao Prof. Fernando De Lazzari pela oportunidade de compartilhar minhas experiências e *insights* como estudante e Instrutor de Tai Chi Chuan.

EQUILIBRIUS: *Estamos muito agradecidos por sua gentileza em participar desta entrevista, e dividir conosco um pouco de sua preciosa experiência no universo do Tai Chi Chuan.*

“Seja paciente,
não tente apoderar-se
da Forma...
... Às vezes é
importante deixar que
algo se vá para tê-lo.”



Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

*"*Eu grande encontro com o Tai Chi Chuan aconteceu em meio a uma grave crise de ansiedade, em um tumultuoso período da vida. Diagnosticada com TAG (Transtorno de angústia generalizada), iniciei uma complexa busca por um efetivo tratamento que pudesse me auxiliar a desacelerar o pensamento, controlar a angústia e minimizar a ansiedade.

Este distúrbio é causado pelo excesso de transmissão serotoninérgica na região do cérebro chamada de amígdala – levando a sintomas como irritabilidade, esquecimentos e fobias. Pode ainda desencadear a liberação de adrenalina, que leva à sensações de dificuldade respiratória, taquicardia, sudorese e formigamentos.

Grande parte destes sintomas e sensações me acompanhava. Sem exagero, posso afirmar que minha vida foi completamente transformada após a compreensão dos fundamentos e práticas do Tai Chi Chuan e Meditação. Os benefícios de sua prática consciente se estendem não somente à saúde física, mas especialmente à mental.

Essencialmente te conduzem a uma desaceleração da mente, controlando a denominada SPA (Síndrome do pensamento acelerado) que, segundo Augusto Cury, representa a base dos problemas de

saúde que atingem a doente sociedade moderna.

O Tai Chi chuan me trouxe serenidade, paz e ensinamentos de humanidade, solidariedade, tolerância, controle da angústia e ansiedade, inteligência emocional, fortalecimento da mente e clareza. Os resultados são evidenciados claramente em minhas relações interpessoais e profissionais.

A transformação foi tão profunda que trouxe à tona minha essência, já escondida por tantos anos de descuido e sedentarismo. Com relação à parte física, incrível alongamento e flexibilidade, fortalecimento de músculos e especialmente o equilíbrio têm sido gradualmente adquiridos. As dores lombares, antes constantes, são hoje apenas lembranças.

O turbulento período – resultado de grandes perdas e difíceis desafios vividos, foi também aquele em que vivi com maior leveza, especialmente pela forma que escolhi para resolver os problemas. Como protagonista desta grande transformação aparece o Tai Chi Chuan, que me ofereceu uma nova filosofia de vida. Recomendo a prática a todas as pessoas que buscam a fundamentação, o conhecimento e a vivência dos mais importantes valores humanos."

Rogéria Rocha Gonçalves

*"*Todos temos uma história que conta porque começamos a praticar o Tai Chi Chuan. Muitos praticantes que conheço buscavam um momento de quietude, ou uma prática que ajudasse a melhorar a saúde. Independente do motivo, a maioria buscou o Tai Chi. Eu não.

Sempre fui uma pessoa ansiosa, explosiva. Apaixonei-me pelo *Kung Fu* – sua prática e teoria. Foram 4 anos de muito treino. Mas quando me mudei para outro Estado, parei porque não havia a mesma Escola. Nesses 2 anos, comecei a ter contato com o Tai Chi Chuan; meu marido estava finalizando o Curso de Instrutor e ele foi me ensinando. Eu tinha facilidade para memorizar os exercícios e os movimentos da Forma. Mas o maior desafio era o mental. Devo ser sincera: o Tai Chi Chuan me irritava.

Quando meu marido começou a dar aulas de Tai Chi Chuan, fiquei muito feliz. Para prestigiá-lo, fui na primeira aula. Nenhum aluno. Como não conseguia imaginá-lo sozinho, um Professor sem alunos, resolvi participar. Considerando a irritação que me causava, digo que isso só foi possível com muito, mas MUITO esforço.

No Chi Kung, eu tinha vontade de sair correndo e me perguntava: "*o que faço aqui?*". Ficar parada já era difícil, mas controlar os pensamentos e harmonizar a respiração com os movimentos... ah, isso era loucura. Já a Forma era menos sofrida, mas ainda assim um tormento. No entanto, continuei praticando.

Não demorou muito para eu sentir os benefícios; de repente, o interminável Chi Kung acabava antes da minha impaciência perceber, e a Forma era um desafio que eu queria vencer. Após alguns anos, comecei a perceber o óbvio: o problema não era o Tai Chi Chuan, era eu mesma.

Hoje percebo que o Tai Chi Chuan relaciona-se mais com o aspecto interno da prática. De alguma forma, ele toca uma parte desse meu 'eu' que não gosto; ele aponta meus defeitos – por isso me irritava tanto. Sua prática auxilia na mudança de consciência.

Comecei a praticar por companheirismo, não porque me identificava com ele. Continuo praticando porque sei que esse incômodo é, na verdade, um efeito causado por um processo de mudança interna. E quero que esse processo continue."

Nathália P. Oliveira



Cultura, História e Língua Chinesa

pelo Prof. Castro Júnior (杨雅仲 Yang Yazhong)

História da Língua Chinesa V – Etimologia da Língua Chinesa • Pictogramas

Nihao 你好 a todos os amantes da cultura e língua chinesa! Em nosso primeiro artigo, estudamos a história e o desenvolvimento da língua chinesa escrita. Nos artigos subsequentes, vimos esta evolução histórica até os diferentes tipos de caligrafia e sua beleza artística e estética.

A partir de agora, estudaremos mais detalhadamente a lógica de construção desta língua, como ela foi pensada, e como se desenvolveu até os dias de hoje. Deste modo, conseguiremos entender melhor a forma de pensar dos chineses e isso facilitará nosso estudo da língua chinesa.

Atualmente vemos a língua chinesa com bastante frequência: pessoas com tatuagens de caracteres, adesivos em carros, camisetas com escritos, além do maior contato com lojas e restaurantes de imigrantes. Mas, por que os usam com tanta frequência? De que maneira um caractere chinês transmite seu significado? **"Cada ideograma é um sinal, um signo ou símbolo que representa um ou vários significados e conceitos."** (Tai Hsuan-Na, 2006).

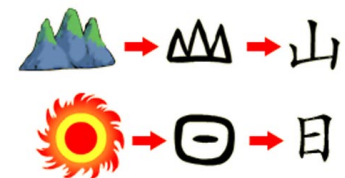


Você já pensou que quando estamos na rua e nos deparamos com sinais de trânsito, ou vemos no celular uma mensagem com um *emoticon*, rapidamente e de forma instantânea, reconhecemos o significado que aquela imagem sugere?

Foi assim que na China e em outras regiões do mundo – como o Egito, por exemplo, as línguas se originaram. O homem em seus primórdios já possuía a necessidade de se expressar, e para isso usou sua habilidade para fazer registros – informais ou formais.

Nesta tentativa, de forma simples e rudimentar, representou aquilo que enxergou, sentiu e pensou. Como? "Desenhando". Buscando da forma mais simples expressar aquilo que era visto e que fosse possível de ser entendido por outro que olhasse para aquela imagem.

Daí surge o que chamamos de pictograma ou signo pictográfico. "Picto" – a imagem, e "grama" – a descrição. Simulando algo que foi visto e transformando a imagem em algo material e possivelmente decifrável pelo outro que a vê.



Acima, montanha e dia, indo do que se vê para sua descrição em desenho, e daí para o caractere.

Abaixo, a evolução do pictograma para "cavalo" (ma) até seu ideograma.



Assim começa a língua chinesa escrita!

Já pensou no acontece depois? Como é possível descrever idéias mais complexas, sentimentos etc.? Não perca o próximo artigo, continuaremos nos aprofundando!

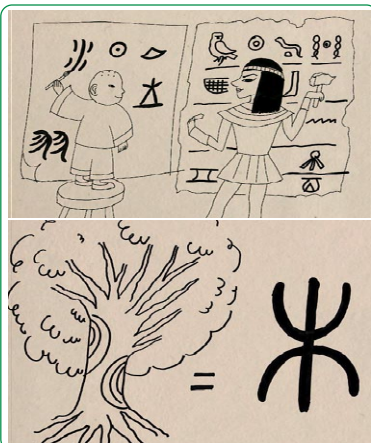


imagem	evolução			caracteres	
	→		→		sol
	→		→		lua
	→		→		árvore
	→		→		montanha
	→		→		água
	→		→		campo
	→		→		porta

Começando a expressar e comunicar-se através de desenhos, o homem buscou representar as coisas de forma simples e compreensível. Para transmitir idéias mais complexas ou sutis, o ideograma pode conter mais significados e conceitos para uma palavra.

02 a 28/11



Encerramento do Curso de Meditação com Prof. Castro Júnior, Ribeirão Preto, SP

Informativo EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



PÁG 15
F E V

2017
Nº 13

Formatura da turma
do Curso Avançado de
Pa Tuan Chin com
Prof. Castro Júnior,
Ribeirão Preto, SP

10/12



18 a 20/11



IV Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang – Forma Longa, no EQUILIBRIUS, Ribeirão Preto, SP

Aula aberta de encerramento
de 2016 com Prof. Geraldo
Teixeira, Goiânia, GO



11/12

20/12



Apresentação Especial de
Tai Chi Chuan no EQUILIBRIUS,
Ribeirão Preto, SP

28/01



Celebração do Ano Novo Chinês – Galo de
Fogo, no EQUILIBRIUS, Ribeirão Preto, SP

Veja a Galeria de Fotos do EQUILIBRIUS em:
www.taichichuan.com.br/fotos.php



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: 12 a 21 de Maio de 2017

Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

Data: Abril de 2017

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 21 e 22 de Abril de 2017

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

Início: 29 de Abril de 2017

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Início: Maio de 2017

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: 01 de Julho de 2017

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

Goiânia – GO

PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior

(62) 98259-5859

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) 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

dhsdmadruga@equilibrius.com.br

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 06 de Abril de 2017

3º Workshop Internacional de Chi Kung Terapêutico com a Mestre Helen Wu

Data: 11 a 13 de Agosto de 2017

Local: Ribeirão Preto - SP

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

www.taichichuan.com.br/agenda.php

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.