



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
14
M A I

2017



Viagem à **CHINA** 2017 • Melhores Momentos

ENTREVISTA COM PROF. GIUSEPPE TURTURO



Homenagem

O EQUILIBRIUS e os praticantes de Tai Chi Chuan desejam expressar sinceras condolências pelo falecimento do colega Yang Yaming, no dia 11 de Março de 2017.

Ele é Discípulo direto de Mestre Song Bin e foi colega do Prof. Castro Júnior durante sua estada na China.

À família de Yang Yaming nossos sentimentos, e que seu espírito prossiga na senda do Tai Chi Chuan.



Caros leitores, alunos e praticantes, desde o Informativo nº 7 de Agosto de 2015, estamos fazendo entrevistas exclusivas com expoentes do Tai Chi Chuan da Família Yang. Esperamos, a cada edição, oferecer uma visão desta Arte que “vai além das bordas” – significado que Mestre Yang Jun nos ensinou acerca do Tai Chi Chuan.

Neste mês, Prof. Giuseppe Turturo menciona em sua entrevista que, com o tempo, procurou “um caminho a seguir para progredir tanto em técnicas quanto em consciência moral.”

Buscamos, cada um à sua maneira, evoluir na vida. Seja qual for a Arte que buscamos aprender, o processo é sempre o mesmo: 1 • Aquisição de conhecimentos e princípios com um Mestre/Professor (observar, reproduzir, repetir, saber o que fazer e como fazer); 2 • Aprimoramento de técnicas e esclarecimento de dúvidas (experimentar, refletir, aperfeiçoar, buscar os porquês); 3 • Aplicação dos conhecimentos no dia-a-dia (incorporar, adaptar, fazer repercutir, saber como agir com naturalidade).

O desejo e a intenção de aprender uma nova Arte, como o Tai Chi Chuan, parte de uma vontade interior de querer melhorar algo em nós – de enxergar além do que é visto, de sentir além do que é percebido, de ponderar acerca do que consideramos sabido. Talvez isto possa ser o começo do “ir além das bordas” – da visão ampla da Águia, do auto-controle do Tigre, da benevolência do Dragão.

Abrindo nossas mentes, conhecemo-nos melhor, passamos a enxergar ao nosso redor, damos conta de que influenciamos outros, e que nosso bem-estar pode ser compartilhado.

No mundo de hoje, onde infelizmente vemos a predominância do egoísmo, da falta de consideração e respeito, do preconceito e da intolerância, depende de cada um de nós dizer não a energias negativas – que estão repercutindo de forma visível nos ciclos da natureza e na ilusória sociabilidade das pessoas. Por isso remetemo-nos às características dos animais para explicar virtudes – porque nossa essência, que é virtuosa por natureza, foi mascarada e deformada por nossas mentes descontroladas.

O auto-conhecimento é uma maneira de fazermos reavivar no âmago o que temos de melhor. A busca de conhecimento, de espontânea vontade, é um processo que demanda comprometimento e dedicação, apresentando-nos vislumbres de alguns princípios éticos: a humildade de ouvir mais e reconhecermos fraquezas; respeitar aquilo que nos é diferente ou desconhecido; a retidão de refletir após observar e antes de agir, e na coragem de recuar ou não-agir quando for preciso.

É importante ler e estudar; mais importante é dedicar-se a compreender; imperativo é colocar em prática o conhecimento!

Cyntia S. Levy

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 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



ENTREVISTA COM PROF.

GIUSEPPE TURTURO

Imagem: <http://www.kuvonkungfu.it>



Giuseppe Turturo nasceu em Genova – Itália, em março de 1963. Em 1978, começou a estudar Artes Marciais chinesas em Genova, praticando os Estilos *Hung Gar*, *Wing Chun*, *Tong Long*, *Pa Kua* e o Tai Chi Chuan Estilo Yang.

Em 1996, participou de um Seminário de Tai Chi Chuan da Família Yang na Suíça – com o Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun. Desde então, vem estudando e aprofundando seu *insight* e conhecimento deste Estilo, seguindo rigorosamente os ensinamentos do Mestre Yang Jun.

Colaborou vários anos com o “*Centro Peppino Vismara, Ist. Don Calabria*”, onde ensinou o Estilo Yang a um grupo de jovens com Síndrome de Down e deficiências físicas – uma experiência enriquecedora, que corroborou a eficácia deste Estilo.

Em 2003, começou a lecionar um Curso na televisão, em cooperação com a rede ítalo-suíça T.S.I., com o programa “*Philosophy and Wellness*” (“*Filosofia e Bem-Estar*”), onde ensinou o Tai Chi Chuan Estilo Yang.

Giuseppe é o Diretor do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center de Milão – Itália, e foi nomeado Discípulo direto do Mestre Yang Jun em 2012, recebendo o nome de *Yang Yayi*.



EQUILIBRIUS: *Gostaríamos de agradecê-lo por ter nos concedido esta entrevista e por compartilhar sua experiência e conhecimentos na prática e ensino do Tai Chi Chuan.*

1 • EQUILIBRIUS: *Poderia nos contar sobre sua primeira experiência nas Artes Marciais?*

PROF. GIUSEPPE: Minha primeira experiência com o *Kung Fu* vem dos idos de 1978, quando eu tinha 15 anos, e procurava uma boa escola onde pudesse aprender a ser mais forte que meus amigos.

Durante 18 anos, aprendi e pratiquei muitos sistemas diferentes de Artes Marciais: *Tan Lang*, *Wing Chun*, *Shaolin*, *Hung Gar*, *Tai Chi Yang*, *Pa Qua* e *Hising Hi*.

Com o passar do tempo, a meta de minha busca mudou gradual e completamente, fazendo-me procurar Professores capazes de me mostrar um caminho a seguir para progredir tanto em técnicas quanto em consciência moral.

2 • EQUILIBRIUS: *Como entrou em contato e começou a praticar o Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional?*

PROF. GIUSEPPE: Comecei a estudar o Tai Chi Chuan Estilo Yang em 1980, mas desisti em 1994: após 14 anos praticando o Tai Chi, percebi que havia aprendido somente um certo número de técnicas, mas nada além disso.

Em 1996, Claudio (Prof. Claudio Mingarini – leia entrevista no Informativo nº 12 / nov 2016) sugeriu que eu viajassem à Suécia, para participar de um Seminário de Tai Chi conduzido pelo Grão-Mestre Yang Zhenduo, de quem eu nunca havia ouvido falar; mas senti-me atraído pela idéia dessa viagem, e decidi dar uma chance à essa nova experiência.

Chegando em Estocolmo, conheci o Grão-Mestre Yang Zhenduo e seu neto Mestre Yang

Jun, e com sua assistência, estudei a Forma de 103 movimentos e a Forma Espada por 10 dias: foi meu encontro com a Família Yang e seu Tai Chi Chuan tradicional.

Foi uma mudança radical para mim, e comecei a praticar o Tai Chi, já que havia sido uma experiência incrível – apesar de não ter entendido quase nada que o Mestre dizia. A prática daquele “sabor” diferenciado de Estilo de Tai Chi Chuan mudou minha vida; mudou também a maneira como eu praticava *Hung Gar*, um Estilo de Arte Marcial externa – e tudo alcançava um nível mais profundo! Estava muito feliz.

Hoje, continuo nesta grande aventura, seguindo os ensinamentos do Grão-Mestre Yang Jun.

Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Giuseppe Turturo





3 • EQUILIBRIUS: Como foi a experiência de lecionar para pessoas com Síndrome de Down? Qual foi o momento / ensinamento mais especial para você?

PROF. GIUSEPPE: Em 1998, um de meus estudantes perguntou se eu poderia ensinar Tai Chi Chuan a um garoto com Síndrome de Down, e fiquei preocupado e cheio de dúvidas: “Como posso ensiná-lo? Como posso me relacionar com ele sem ofendê-lo ou magoá-lo? Como posso...”

Meu aluno disse: “Ensine a ele da mesma forma como faria com qualquer outra pessoa, sem preconceito e fazendo-se respeitado por ele: você deve agir normalmente, e não fazer nada diferente daquilo que faz usualmente.”

Este foi o início de uma grande experiência, e após 3 anos, fui convidado a ensinar em um Centro onde outros jovens com problemas similares pudessem se beneficiar com a prática.

Concordei, e comecei a ensinar para 16 garotos com Síndrome de Down. Creio que nunca havia tido experiência tão enriquecedora, que desse tamanha satisfação! Era como um sonho ver estes jovens e idosos fazendo os movimentos do Tai Chi com tanta paixão e entusiasmo.

Esta experiência prosseguiu pelos 7 anos seguintes, e, contra minha vontade, fui forçado a parar. Mas todas as vezes que vou vê-los, fazem uma festa e todos perguntam “Quando vamos praticar Tai Chi?” Não sei dizer. Quem sabe no futuro conseguirei algum tempo livre para retomar este tipo de atividade.

Foto: www.taichiyangmilano.it



Foto acima: Prof. Giuseppe (Yang Yayi) ao centro, após Cerimônia em que foi aceito como Discípulo de Mestre Yang Jun em 2012.

Foto abaixo: Apresentação da Forma Duilian, junto com Mestre Yang Jun, durante o II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan, realizado em Louisville, KY, E.U.A. em 2014.



Imagens: www.taichiyangmilano.it; Pesquisa Google®

4 • EQUILIBRIUS: Você teve a oportunidade de ensinar Tai Chi Chuan na TV. Como interagiu com os espectadores? Qual foi o feedback?

PROF. GIUSEPPE: Ensinar uma Arte que só pode ser transmitida através da presença física foi, para mim, algo difícil de entender, mas um estudante amigo meu disse: “Faça com a intenção de permitir às pessoas terem uma melhor compreensão do que é a Arte do Tai Chi, sem querer ensinar algo a elas.”

Iniciei então esta nova aventura, que me mostrava em frente a uma câmera de TV fazendo e explicando movimentos, princípios e técnicas e tudo me parecia muito engraçado!

Depois de algum tempo, aconteceu de ir à



Imagem: www.tachiangmilano.it

Prof. Giuseppe e seus convidados – Mestre Yang Jun e Prof. Claudio Mingarini, durante gravação de episódio do programa “Philosophy and Wellness”

Lugano – uma cidade na Suíça, onde o programa era televisionado, e muitas pessoas me reconheceram, solicitando mais informações sobre locais onde poderiam aprender Tai Chi; era grande o interesse e curiosidade das pessoas.

Em mais de 265 episódios, fui falando, ensinando e demonstrando o Tai Chi Chuan, enquanto explicava seus benefícios. Em alguns episódios tivemos a presença do Grão-Mestre Yang Jun, e dos Profs. Claudio Mingarini e Frank Grotstuke.

O programa foi reprisado na TV durante 10 anos, e, até hoje, quando vou à Suíça encontrar algum amigo, algumas pessoas ainda me reconhecem. Alguns estudantes também procuraram na Suíça o Centro de Tai Chi Chuan de Lausanne.

5 • EQUILIBRIUS: De acordo com sua experiência, como e porque a prática em duplas (Tui Shou) pode melhorar a compreensão do Tai Chi Chuan e de seus Princípios?

PROF. GIUSEPPE: Minha experiência no Tui Shou me diz que é importante que todos o pratiquem, para poder fazer estudos comparativos a fim de melhor entender o outro.

Através da prática, você vai gradualmente conhecer melhor suas habilidades para que consiga alterar ou modificar a postura de seu centro; isto fará com que nossas ações sejam mais seguras, e criará problemas para o oponente.

O relaxamento e a calma mental serão elementos-chave para entender este Princípio.



Profs. Giuseppe e Fernando De Lazzari, durante viagem à China em Março de 2017, na Sede da Associação em Kunming

Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Fernando De Lazzari



"Tente nunca se sentar no trono do conhecimento, mas caminhe junto àqueles que desejam aprender."

A prática nos torna mais sensíveis, permitindo-nos descobrir como está nosso interior, e a aprender e melhorar com o tempo.

Para que possamos melhorar a Forma 103 ou a Forma com Arma – ou seja, para melhorar quaisquer práticas que o Tai Chi Chuan tem, a prática do *Tui Shou* é muito importante – completa em todos os aspectos, para praticantes iniciantes ou avançados.

6 • EQUILIBRIUS: *Quais são suas dicas e sugestões para os iniciantes no Tai Chi Chuan?*

PROF. GIUSEPPE: O primeiro conselho que dou aos iniciantes é ser paciente, persistente, não desistir ante as primeiras dificuldades; a Arte Marcial também é uma maneira de aprendermos como superar obstáculos. As dificuldades nos ensinam a melhor conhecer a nós mesmos, e assim nos tornarmos pessoas melhores!

Seja um exemplo para seus colegas, ajudando-os a aperfeiçoarem sua prática, sem com eles competir; deixe seu ego para trás e abrace o caminho do oferecer.



Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Giuseppe Turturo

7 • EQUILIBRIUS: *E o que aconselha aos estudantes mais avançados?*

PROF. GIUSEPPE: Para aqueles avançados, sugiro: seja sempre como um pesquisador, nunca desista e não se apegue a glórias passadas; promova esta Arte que pode ajudar muitas pessoas a conseguirem uma vida melhor. Tente nunca se sentar no trono do conhecimento, mas caminhe junto àqueles que desejam aprender. Seja humilde e aberto ao outro.

EQUILIBRIUS: *Agradecemos muito pela sua entrevista, e por compartilhar conosco um pouco de sua preciosa experiência no universo do Tai Chi Chuan.*



MELHORES MOMENTOS DA Viagem à CHINA 2017

De 22 de Março a 03 de Abril de 2017 a Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang e o EQUILIBRIUS organizaram uma viagem cultural e de estudos para a China. Os pontos principais do evento foram:

- Inauguração da nova Sede da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang na cidade de Kunming na Província de Yunnan
- Tour cultural em diversos lugares nas cidades de: Lijiang, Shangri-La, Dali e Kunming
- Seminário Especial de Tai Chi Chuan com o Mestre Yang Jun
- Cerimônia de Discipulado do Mestre Yang Jun

Nosso grupo de 21 pessoas viajou para a China para participar deste grande evento, além de visitarmos Bangkok (na Tailândia) e Dubai (nos Emirados Árabes), cidades onde fizemos conexões e aproveitamos para conhecer lugares típicos desses países.

Neste especial dos “Melhores Momentos da Viagem à China 2017”, leia depoimentos de alguns viajantes e veja fotos das principais atividades e locais de visita (acompanhe na tabela abaixo).

DIA	LOCAL	ATIVIDADES E VISITAS
24/03	Kunming	• Chegada do grupo
25/03	Kunming	• Inauguração da nova Sede da Associação • Cerimônia de Discipulado
26/03	Dali	• Parque das Três Pagodas • Cidade Antiga de Dali
27/03	Lijiang	• Jade Dragon Mountain • Blue Moon Valley
28/03	Shangri-La	• Parque Nacional Pudacuo • Torre Antiga Dukezong
29/03	Lijiang	• Tiger Leaping Gorge
30/03	Lijiang	• Cidade Antiga Shuhe
31/03	Kunming	• Início Seminário com Mestre

Para ver mais fotos desta viagem, acesse www.taichichuan.com.br/china2017.php

Confira também no Informativo nº 7 (ago 2015) o “Diário da Viagem à China”, realizada por nosso grupo em 2015.



Nosso grupo na nova Sede da Associação Internacional de Tai Chi Chuan, na cidade de Kunming, capital da Província de Yunnan

INAUGURAÇÃO SEDE KUNMING

Inauguração da Sede de Kunming

Informativo EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



P
Á
G
9
M
A
I

2017
Nº 14

Foto oficial dos Mestres da Família Yang, em frente ao altar em honra dos antigos Mestres da linhagem de transmissão, na nova sala do Centro de Treinamentos



Grão-Mestre Yang Zhenduo, Mestre Yang Jun e autoridades do Governo oficializando a Inauguração da nova Sede da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang em Kunming

“Nossa viagem para a China em 2017 foi uma experiência muito rica, de muito aprendizado e com fortes emoções. Visitar outro país — desta vez a China, é sempre gratificante e enriquecedor quando temos a mente aberta para aprendermos e vivenciarmos experiências diferentes. Quando nos deparamos com outros costumes e uma língua, comidas e uma cultura diferente, temos que nos adaptar, aceitar e respeitar as diferenças em relação ao que estamos acostumados.

Devemos sair de nossa zona de conforto. É uma grande oportunidade para aprendermos, crescermos e evoluirmos em vários níveis. Somente quem passa por esta experiência consegue sentir o quanto é especial vivenciar esses momentos em um “outro mundo”, como a China.

Foi verdadeiramente uma viagem muito intensa, pois conhecemos e aprendemos com grandes Mestres e praticantes de Tai Chi Chuan, visitamos alguns parques nacionais com belezas naturais indescritíveis, e tivemos o privilégio de conhecer alguns vilarejos antigos onde vivem algumas etnias minoritárias com uma cultura muito rica.

Ao mesmo tempo que conhecíamos belíssimos lugares e participávamos de interessantes eventos e atividades, também fazíamos amizades e criávamos um vínculo mais forte com praticantes de Tai Chi Chuan de várias países. Realmente uma experiência, lembranças e conhecimentos que carregaremos por toda a nossa vida.

Agradeço novamente a oportunidade de ter viajado à China com vários alunos, amigos e companheiros de prática de Tai Chi Chuan. Agora, vamos aguardar a próxima Aventura na China!”

Prof. Fernando De Lazzari



MELHORES MOMENTOS DA

Em Dali

Visita à cidade antiga de Dali, na Província de Yunnan. É uma das principais cidades históricas da China. Foi uma porta de entrada para a Rota da Seda no sudoeste da China.



Em Lijiang



Visita ao Parque Nacional da Montanha do Dragão de Jade, perto da cidade de Lijiang, na Província de Yunnan. A montanha mais alta do parque, chamada Shanzidou, possui 5.600 m de altitude.



Viagem à CHINA 2017

Em Shangri-La



Templo Budista na cidade de Shangri-La – grande influência do povo Tibetano. A cidade tradicional de Shangri-La fica na Província de Yunnan, quase na divisa com o Tibete.

“Viajar para China sempre é surpreendente. No Sul, tem lugares perfeitos para encontrar a paz e a tranquilidade. Parques com montanhas, com picos nevados e ao redor muitas vegetações com animais da região. E ainda vilarejos pitorescos, vibrando a cultura local.

Cada região da grande China, tem uma característica diferente, e enriquecedora, pois a cultura milenar sempre está presente, mesmo na cidade mais moderna.

Há muitas experiências e aprendizados nessas viagens, acredito acrescentar muito para a nossa história de vida, e agradeço à todos que puderam compartilhar esses momentos tão importantes. Realmente, vocês e os momentos foram ótimos!”

Dra. Cenira Braga Barros

Em Lijiang



Visita ao Vilejo antigo de Shuhe, perto da cidade de Lijiang na Província de Yunnan. O Vilejo antigo de Shuhe e a cidade de Lijiang foram declarados pela UNESCO em 1997 como Patrimônios Culturais da Humanidade



MELHORES MOMENTOS DA

SEMINÁRIO COM MESTRE YANG JUN



Acima: Participantes do Seminário Especial de Tai Chi Chuan com Mestre Yang Jun.

Abaixo: Aula Especial de Tai Chi Chuan com o Mestre Yang Jun na nova Sede da Associação.



“Quando nos dedicamos a Essa Arte tão profunda como o Tai Chi Chuan, ir à China é poder chegar um pouquinho mais perto da origem de todo esse conhecimento.

Passeando por lugares históricos ligados às Artes Marciais e ao Tai Chi, nos sentimos cada vez mais ligados à cultura chinesa, e isso contribui para nosso próprio processo de aprendizagem e desenvolvimento na Arte.

Fiquei muito honrada de ter estado presente na inauguração do novo Centro em Kunming e na Cerimônia de Discipulado. É um prazer ver que o Tai Chi da Família Yang está se espalhando e que fazemos parte dessa incrível história.

É também uma oportunidade de conhecer nossos irmãos de prática pelo mundo e perceber que estamos trilhando esse caminho maravilhoso ao mesmo tempo. Que venha a próxima aventura!”

Ana Horta Brunotte



Viagem à CHINA 2017

“E todas as maravilhas que esse mundo ainda nos reserva, certamente algumas delas estão na China. Apesar da modernização das cidades e do ritmo acelerado dos dias atuais, a China ainda consegue preservar seu encanto no contraste entre o antigo e o novo. Cidades históricas preservadas que contam um pouco de seu passado com galerias subterrâneas cheias de lojas e artigos eletrônicos.

Desta vez tivemos a oportunidade de conhecer uma região onde habitam etnias minoritárias. Outros costumes, outra escrita, definitivamente outro mundo. Algo que não se vê somente pelos livros e na internet. Agradabilíssimo também é reencontrar e conhecer irmãos do Tai Chi Chuan, que mesmo estando em partes distantes deste planeta têm uma busca parecida com a nossa, e apesar da distância gerada pela linguagem, quando praticamos Tai Chi Chuan todos nos entendemos e nos sentimos como uma só família embaixo do Céu.”

Davi Garritano



Os viajantes, no espírito universal do Tai Chi, praticaram a Forma em diversos locais públicos, como nos aeroportos, e neste Shopping Center.

“Sou iniciante na prática do Tai Chi Chuan, há um ano fazendo o Curso de Formação de Instrutores com o Prof. Tobias Velho, em Brasília – DF.

Decidi ir para a China para participar do Seminário Internacional de Tai Chi Chuan com o Mestre Yang Jun, mesmo não tendo aprendido os 103 movimentos da Forma Longa.

Concluí que o importante é a gente

estar dentro da filosofia, e que o restante — tal como o aproveitamento, vem da percepção de cada um dentro do seu nível de conhecimento. Valeu muito a pena ter participado do Seminário, pela explicação bem didática e pela atenção dada aos participantes, fazendo as correções pessoalmente.

A Cerimônia de Inauguração da Sede da Associação de Tai Chi Chuan da Família Yang em Kunming foi um momento marcante nessa viagem, muito rico em termos culturais da China, expressadas através do colorido das danças típicas da Província de Yunnan.

Quanto ao grupo da família Tai Chi do EQUILIBRIUS, do Prof. Fernando De Lazzari, só elogios! Conheci pessoas companheiras e acolhedoras com quem espero poder viajar muitas vezes!”

Setsuko Kawano Mori



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





Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

Como estudante de música, tenho pesquisado sobre formas de melhorar a performance musical por meio da melhoria da consciência corporal, e foi exatamente este o caminho que me levou ao Tai Chi Chuan.

Descobri que as Artes Marciais, de maneira geral, trabalham a consciência corporal e, juntamente com o interesse em praticar alguma delas, encontrei o EQUILIBRIUS. Conforme fui me aprofundando na Arte, comecei a descobrir que não só ganharia consciência corporal, mas também inúmeros outros benefícios.

Por meio de sólidas filosofia e teoria, esta Arte me ensinou a paciência, a perseverança, a flexibilidade, meditação, calma, e o mais importante de tudo é que me ensinou a aplicar todos estes aprendizados na vida e no próprio estudo musical.

O resultado disso não poderia ser outro: melhorei minha saúde, expandi minha visão de mundo, estou colhendo cada vez mais aprendizados, e, é claro, o meu desempenho musical melhorou muito.

O Tai Chi Chuan tem a capacidade magnífica de te levar além dos seus limites e te proporcionar uma evolução constante e interminável, fazendo com que sempre haja uma coisa nova a aprender, uma postura a melhorar, uma aplicação para se defender, e isso, acredito, é um dos maiores (de tantos outros) brilhos que essa jóia tem.

Treino após treino, vou ficando cada vez mais envolvido e apaixonado, vendo a vida de diversas formas, me aproximando mais da natureza humana e expandindo os limites até a "suprema cumeira".

João Paulo Bastos Freitas

Convidado por um amigo para praticar o Tai Chi Chuan, apresentei-me curioso para saber o que significava, pois, de longa data, observei algumas práticas, com movimentos lentos e interessantes.

A partir de então, comecei a participar e me interessar pela prática, que fundamentalmente alia a saúde da mente à do corpo.

Como praticante há 3 anos, posso afirmar que o que tem me motivado a permanecer na prática, basicamente, é o propósito de melhorar a saúde física e mental, o que proporciona uma maior consciência, calma e uma sensação geral de bem-estar.

Posso afirmar, com segurança, que o Tai Chi Chuan tem me auxiliado a ser paciente em situações de estresse – muito comuns nos dias de hoje, tais como nos relacionamentos familiares, comportamento no trânsito, discussões acaloradas, trato com pessoas de uma forma geral, etc.

Enfim, uma prática que beneficia tanto a saúde mental quanto a física, e é benéfica em todos os seus aspectos."

Elóvís Moda



18/02



Aula e Celebração do Ano Novo Chinês, com Profs. Castro Junior, Joab Xavier e Profª Zhou Jinzhi, no Instituto Confúcio, Ribeirão Preto, SP

19/02



"Tai Chi na Praça", com Prof. Geraldo Teixeira, Bosque dos Buritis, Goiânia, GO

Aula inaugural de Tai Chi Chuan com Prof. Tiago Tosi no Espaço Pleno Viver, Belo Horizonte, MG



04/03

Aulas em evento de lançamento imobiliário da Oliveira Mello Construtora/City Incorporadora, com Prof. Geraldo Teixeira, Goiânia, GO



14 e 15/03

Aulas experimentais de "Práticas Corporais Chinesas – Chi Kung e Tai Chi Chuan" com Prof. Castro Júnior, no Centro de Saúde Escola da Vila Tibério, Ribeirão Preto, SP



17 e 24/03

24/03



Inauguração da Sede do Núcleo Joinville da SBTCC – Diretor Prof. Cláudio Montenegro, e Seminário da Forma Longa e Tui Shou com Profª Angela Soci, Joinville, PR

01/04

Oficina de Horticultura – “Plantio em Ambientes Urbanos”, com palestra da Dra. Adriana Rizzo, Ribeirão Preto, SP



Informativo EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



P Á G 17 M A I

2017
Nº 14

I Seminário de Tai Chi Chuan com Mestre Yang Jun na nova Sede da Associação, Kunming, China

02/04



21 e 22/04

Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP



Celebração do Dia Mundial do Tai Chi Chuan

29/04

Ribeirão Preto, SP, com Prof. Fernando De Lazzari



Belo Horizonte, MG, com Prof. Tiago Tosi



Goiânia, GO, com Prof. Geraldo Teixeira





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 nova turma: Março de 2018

Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: 12 a 21 de Maio de 2017

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

Início: 29 de Abril de 2017

Curso de Meditação

Início: 17 de Maio de 2017

Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

Curso Principal

Data: 03 de Junho de 2017

Curso Avançado

Data: 22 de Julho de 2017

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: 01 de Julho de 2017

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 08 de Julho de 2017

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Início: Data a ser definida

em outros locais

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

Data: 11 a 13 de Agosto de 2017

Local: Ribeirão Preto - SP

Seminário de Tui Shou com Prof. Jefferson I. Duarte

Data: 27 e 28 de Maio de 2017

Local: Goiânia - GO

Contato: gerald@equilibrius.com.br

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

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) 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

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\$ 35

- 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.