

www.taichichuan.com.br

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA VANG

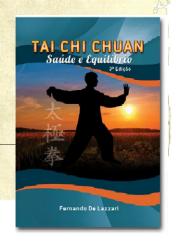
М

ENTREVISTA

ENTREVISIA COM MESTRA FANO HONO



Lançamento da 3ª edição do Livro "TAI CHI CHUAN – Saúde e Equilíbrio"



Editorial

hegamos à edição 15 do nosso Informativo do EQUILIBRIUS, e isso reflete três aspectos: primeiro é que o tempo e nossa vida estão passando; segundo é que estamos acumulando experiências através de nossas vivências, estudos e práticas; e terceiro é que estamos firmes e focados em nosso propósito de transmitir ensinamentos e informações para auxiliar no aprendizado e evolução de nossos alunos, Instrutores e pessoas interessadas no Tai Chi Chuan da Família Yang.

Nas aulas de Tai Chi Chuan, normalmente digo a meus alunos que querem aprender e evoluir na prática: "Não tenha pressa, mas não perca tempo". Acredito que devemos fazer tudo com calma, mas devemos ter foco e não perder tempo. Quando queremos fazer algo e temos uma motivação correta - se nos esforçarmos, tivermos foco e aproveitarmos o tempo, com certeza teremos sucesso.

Observando as pessoas, vejo que muitas querem crescer e se desenvolver, não somente na prática do Tai Chi Chuan, mas no trabalho, nos estudos, e em várias áreas da vida. Mas porque algumas pessoas não saem do lugar ou os resultados não são satisfatórios?

Acredito que um dos fatores é a falta de empenho, disciplina e foco no que querem realizar. Muitas vezes, desperdiçam energia em várias atividades e coisas que não contribuirão para a realização naquela área que desejam obter sucesso. É como alguém que sabe que fazer exercícios físicos é excelente para melhorar a saúde, mas faz exercícios físicos apenas uma vez por semana, ou uma vez a cada 15 dias, ou quase nunca faz.

Se você deseja algo realmente bom para sua vida, invista energia e tempo, tenha paciência, mas não perca tempo com o que não é útil. Nosso futuro depende do que fazemos e pensamos agora. Se gastamos nosso tempo com atividades e pensamentos bons, colheremos frutos bons. Vamos colher no futuro o que plantarmos agora, portanto sempre falo para meus alunos: "Até onde você quer chegar com a prática do Tai Chi Chuan?", "quanto de energia e tempo você está disposto a investir?"

Quanto mais você investe em sua saúde, mais saúde terá. Quanto mais suas ações do corpo, fala e mente forem saudáveis e produtivas, mais qualidade de vida terá, e melhor será o seu futuro. O futuro depende do que fazemos hoje, em todos os níveis. Se você quer fazer algo bom para você e os outros, não perca tempo, tenha persistência, paciência e concentre-se em seus objetivos.

É com este espírito de alegria, muita persistência e foco para ensinar e divulgar o Tai Chi Chuan que continuaremos trabalhando, para que muitas pessoas possam se beneficiar. E sempre somos muito gratos a todos os Mestres, Professores, alunos, Instrutores e pessoas que nos auxiliam de alguma forma neste caminho, para realizarmos nossos objetivos. Muito obrigado a todos!

Prof. Fernando De Lazzari

www taichichuan com br



You Tube http://www.youtube.com/equilibriusbrasil



ttp://www.facebook.com/equilibrius.rp

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

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

R. Cerqueira César, 1825 - Jd. Sumaré - Ribeirão Preto - SP - CEP 14025-120 Fone: (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

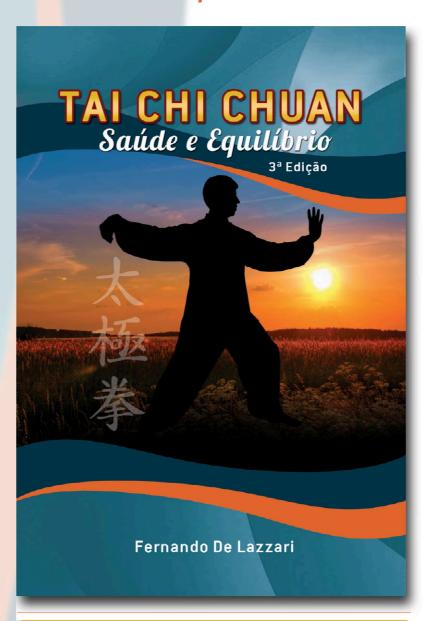
Esta publicação e seu conteúdo não pode ser reproduzido ou utilizado, seja por quaisquer meios (eletrônicos ou mecânicos), sem a devida autorização do Editor.

Lançamento da 3ª edição do Livro "TAI CHI CHUAN – Saúde e Equilíbrio"

3ª edição do livro "TAI CHI CHUAN - Saúde e Equilíbrio" fornece informações valiosas e ensinamentos acumulados por grandes Mestres de Tai Chi Chuan, que ajudarão o leitor a compreender melhor a essência desta Arte chinesa antiga, e, ao mesmo tempo, uma ciência moderna, que tem efeitos benéficos sobre a saúde, a paz interior, a longevidade, o desenvolvimento espiritual e a qualidade de vida das pessoas.

Este livro, com 308 páginas – totalmente revisado e com mais ensinamentos, é um guia de estudos, um material de apoio para o entendimento da sabedoria do Tai Chi Chuan e uma inspiração para o desenvolvimento dos praticantes sinceros, principalmente os praticantes de Tai Chi Chuan do Estilo Yang Tradicional.

O leitor encontrará neste livro muitas informações, instruções e ensinamentos relevantes e imprescindíveis para o seu aperfeiçoamento na Arte do Tai Chi Chuan, pois aborda a teoria, os conceitos, a filosofia, os princípios, os benefícios e a prática desta Arte maravilhosa.



LANCAMENTO DO LIVRO

Quando: Agosto de 2017 **Local:** EQUILIBRIUS Unidade Ribeirão Preto — SP

SOLICITE SEU EXEMPLAR no EQUILIBRIUS:

Ligue para (16) 3911-1236 ou envie e-mail para taichichuan@taichichuan.com.br
Enviamos para qualquer lugar do Brasil.
Mais informações em nosso website:
www.taichichuan.com.br

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIAYANG

ENTREVISTA COM MESTRA Fang Hong

uando Mestra Fang Hong iniciou sua jornada no Tai Chi Chuan em 1986, teve o privilégio de ter Grão-Mestre Yang Zhenduo como primeiro Professor. Hoje, prossegue aprendendo com seu marido – Mestre Yang Jun.

Em 1999, ambos começaram a lecionar o Tai Chi Chuan da Família Yang em Seattle, E.U.A. Além de ser Instrutora, esposa e mãe dedicada, assume inúmeras responsabilidades e funções na Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang: Secretária/Tesoureira, Chefe dos Departamentos de Marketing e Produtos, de Administração e Organização, de Coordenação de Eventos e do Departamento de Arquivos de Documentos.

EQUILIBRIUS: Cara Mestra Fang Hong, gostaríamos de agradecer pela oportunidade de entrevistá-la e de podermos aprender com sua experiência no ensino do Tai Chi Chuan.

1 • Equilibrius: Como conheceu os Mestres da Família Yang? Quando começou a praticar?

MESTRA FANG HONG: Meu primeiro Seminário foi com Grão-Mestre Yang Zhenduo, no ano de 1986. Eu e Mestre Yang Yun éramos colegas e aprendi com ele.

2 • EQUILIBRIUS: Os Seminários que conduziu em São Paulo foram muito bem recebidos. Como foi a experiência para você?

MESTRA FANG HONG: Fiquei muito contente com todos os participantes dos Seminários no Brasil, são simpáticos, e desejam aprender tudo aquilo que podem.

3 • EQUILIBRIUS: Você é Diretora do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center de Kunming – a Sede Asiática da Associação. O que isto representa para você e para a Associação?

MESTRA FANG HONG: Isto significa mais responsabilidades; preciso dedicar mais tempo e atenção à Ásia. O estabelecimento da Sede Asiática faz com que nossa Associação retorne às raízes do Tai Chi Chuan.



Jason Yang, em novembro de 2011, no SESC São Paulo

nagem: Arquivo do EQUILIBRIUS



Mestra Fang Hong e Prof.
Fernando De Lazzari na nova
Sede da Associação em Kunming —
China, em abril de 2017

4 • EQUILIBRIUS: Quais são as principais expectativas e planos futuros para a Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang ao redor do mundo?

MESTRA FANG HONG: Nossos objetivos nunca mudam: desenvolver o Tai Chi Chuan da Família Yang o quanto pudermos.

5 • Equilibrius: O Tai Chi Chuan da Família Yang vem se desenvolvendo na China e em muitos países; inúmeras pessoas estão beneficiando sua saúde através da prática do Tai Chi Chuan. Como você observa estes benefícios e resultados?

MESTRA FANG HONG: Muitas pessoas vêm a mim para agradecer o Tai Chi da Família Yang, seja porque acabaram-se as dores lombares, a pressão arterial diminuiu, o diabetes está sob controle, e muitos outros benefícios.

6 • EQUILIBRIUS: O que recomenda aos praticantes de Tai Chi Chuan?

MESTRA FANG HONG: Compare antes de aprender mais de uma Forma; prefiro que as pessoas aprendam somente uma Forma, e façam todos os movimentos e suas energias corretamente. 7 • EQUILIBRIUS: Por gentileza deixe uma mensagem final aos nossos leitores.

MESTRA FANG Hong: Prossiga praticando Tai Chi Chuan; ele não o desapontará, nem no aspecto interior da mente nem no aspecto do corpo físico.

EQUILIBRIUS: Nós apreciamos muito seu excelente trabalho na Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, e sua incrível dedicação em promover, junto ao Mestre Yang Jun, o Tai Chi Chuan da Família Yang.

Agradecemos pelo tempo que dedicou a esta entrevista. Compartilhamos de seu objetivo em difundir o Tai Chi Chuan para todos, e estamos sempre trabalhando em conjunto para poder beneficiar muitos. Juntos somos mais fortes. Nossos agradecimentos.



Mestre Yang Jun e Mestra Fang Hong, junto com Diretores de Centros, durante celebração de 15 anos de atividades do EQUILIBRIUS, em 2013 N° 15

I CHING 易經 LIVRO DAS MUTAÇÕES

Ching é a tradução literal do termo chinês Yi Jing (易經), que significa "Livro das Mutações". O ideograma Yi (易) possui um significado relacionado à mudança ou mutação, como comumente é traduzido. O ideograma Jing (經) é traduzido como livro sagrado, clássico ou tratado, pois esta palavra se refere somente às obras de grande importância.

O I Ching é um dos livros mais antigos e importantes da humanidade. Durante três mil anos, exerceu influência dominante na cultura e no pensamento dos povos da China e da Ásia.

Nos séculos V e VI a.C., Confúcio e Lao Tzu – dois grandes Mestres da filosofia chinesa, inspiraram-se nele e a ele dirigiram suas referências e comentários. É a matriz da civilização chinesa, raiz de várias de suas tradições filosóficas, influenciando sua mentalidade e modo de vida.

Ao longo dos séculos, seus ensinamentos foram integrados tanto na vida cotidiana dos camponeses como na arte de governar dos Imperadores da China.

A filosofia do Tai Chi Chuan, bem como de outras Artes chinesas, foi baseada nos ensinamentos e sabedoria do I Ching, contribuindo para o desenvolvimento psicológico, mental, espiritual e moral do praticante.

Também é um tratado cujos textos sagrados orientamse para a razão do Universo. Oferece um complexo e meticuloso manual para a compreensão do contínuo fluxo energético que cria e altera o mundo em que vivemos. Oráculo e obra filosófica, foi revelado como meio de aprimoramento para o ser humano viver de forma equilibrada, harmônica e em maior sintonia com o seu próprio destino. É consultado até hoje, por seu processo sistemático para captar as leis da natureza e do universo.

O I Ching possui 64 hexagramas, e cada um é formado por seis linhas, que podem ser inteiras (*Yang*) ou interrompidas (*Yin*), sendo que cada linha ocupa uma posição e tem vários significados, dependendo do aspecto que está sendo analisado.

Os hexagramas representam e simbolizam as situações possíveis da vida humana entre o Céu e a Terra. Eles mostram os estados de transformação do *Yin* e *Yang* e as leis universais que influenciam todos os seres humanos e os acontecimentos.

Representam todas as possíveis formas de mudanças, situações e possibilidades, representam todas as formas da realidade, todas as mutações da criação.

Cada hexagrama possui ensinamentos e uma sabedoria inesgotável que pode nos auxiliar em nosso caminho de autoconhecimento, para nos tornarmos pessoas cada vez melhores."

A partir desta edição do Informativo, vamos publicar alguns ensinamentos e a sabedoria de alguns dos hexagramas do I Ching. Nesta edição, comentários sobre o Hexagrama 33 – A Retirada.

Texto extraído do livro "TAI CHI CHUAN – Saúde e Equilíbrio", do Prof. Fernando De Lazzari.

Hexagrama 33 TORNAR-SE INACESSÍVEL ou A RETIRADA



Trigrama superior *Chien* (Céu) sobre trigrama inferior *Ken* (Montanha)

l este hexagrama, acima está o céu, abaixo está a montanha. O céu pode abarcar as montanhas, mas as montanhas não podem chegar perto do céu: esta é a imagem da inacessibilidade, tornar-se inacessível.

O que o I Ching nos diz é que quando uma pessoa acarreta problemas para si mesma, sendo injuriada por uma pessoa inferior, isto se dá por esta última ser limitada e intolerante. Assim sendo, o homem sábio mantém o inferior à distância, não com raiva, porém com reserva e rigor.

Tornar-se inacessível é estar plenamente equilibrado e afastar-se de maneira adequada, onde o homem inferior e as más influências não possam interferir e causar danos.

Quando nossa mente está calma e centrada, as influências externas nocivas não nos perturbam nem prejudicam; assim, podemos lidar com os problemas e situações da vida com mais sabedoria, discernimento e tranquilidade. Ser inacessível sem se ocultar é estar perto da invulnerabilidade.





ESTRA 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:

ceira 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.



www.taichichuan.com.br/helenwu_2017.php

Tai Chi • Unidades e Diferenças

Reflexões sobre motivações e propósitos

uando começamos a celebrar o Dia Mundial do Tai Chi aqui em Goiânia, faz pelo menos 15 horas que as celebrações desse dia começaram no extremo leste do nosso planeta. Desde então, nós temos práticas de Tai Chi acontecendo na manhã de cada país e de cada cidade, e à medida que o sol avança na Terra, sua luz faz iniciar uma prática de Tai Chi como a nossa.

Qual é o resultado disso? O resultado é uma grande onda de Tai Chi, que pouco a pouco vai alcançando todo o planeta, promovendo uma energia de paz e nos fazendo respirar com ele e com os outros à nossa volta em harmonia e igualdade. O resultado são milhares de pessoas de diferentes locais, línguas e culturas e com diferentes visões políticas, que se unem por um momento para levar adiante essa onda.

Os céticos perguntarão: 'Tudo isso resolve os problemas do mundo?' Certamente não. Nossas boas intenções e boas ações – sejam individuais ou coletivas, na maioria das vezes são incapazes de resolver as diversas e complexas dificuldades que o ser humano cria para sua própria vida. Mas não é por isso que não devemos preservar as boas intenções e perseverar nas boas ações. O mundo com certeza seria um lugar pior se deixássemos de realizar boas ações com o argumento de que elas não vão solucionar todos os problemas.

Assim, o Dia do Tai Chi leva às praças públicas aquela harmonia entre as pessoas que é cada vez mais rara em nossos dias, e deixa no ar uma energia de paz que se propaga pelo mundo. E, nesse sentido, o lema escolhido pelos criadores do Dia do Tai Chi é mais do que acertado: 'um mundo, uma respiração'.

"Naquilo que é
verdadeiramente
universal, a unidade
não suprime
as diferenças,
mas as reconhece."

Enquanto praticamos aqui, nós respiramos e estamos juntos com todos esses que, em outros momentos, nos são tão diferentes, e até mesmo incompreensíveis em muitos aspectos. Nós não nos tornamos menos diferentes por causa disso, mas por isso somos capazes de agir em conjunto. Essa união dos diferentes pode parecer estranha para se pensar, mas na prática dos exercícios e no trabalho do corpo, tudo fica um pouco mais simples, porque então podemos sentir como ela funciona.

Com os movimentos do Chi Kung e do Tai Chi, percebemos o equilíbrio entre unidade e diferença, porque o corpo todo trabalha em conjunto, coordenado, mas nem por isso confundimos nossa perna com nossos braços, por exemplo; nem por isso cada um dos membros deixa de executar seus próprios movimentos e despertar suas próprias sensações. Mas voltando ao âmbito das relações entre as pessoas, não é porque somos diferentes que não podemos nos unir, se tivermos um propósito comum. Assim, quando as relações se tornam conflituosas, é preciso perguntar se existe realmente um propósito comum, ou se atrás das palavras de igualdade e de reciprocidade, não se está buscando a dominação ou qualquer outra forma de expansão do ego.

No Dia do Tai Chi, e sem dúvida em diversas outras ações de ordem local ou global, podemos ver a demonstração de um verdadeiro esforço por um objetivo comum. Da primeira vez em que foi realizado, em 1999, com os esforços de Bill Douglas, o Dia do Tai Chi foi apenas uma prática aberta, que reuniu cerca de 200 pessoas.

Através da divulgação pela mídia por importantes nomes da imprensa, a idéia começou a se difundir, e com o passar dos anos, houve uma expansão internacional do movimento de celebração - inclusive o reconhecimento oficial da data em várias cidades do mundo, nos cinco continentes. Em Goiânia, esse reconhecimento ocorreu em 2013. Foi assim que, com o empenho de pessoas que nem sequer se conheciam, de uma gota se fez uma onda, e um oceano das boas vibrações que sentimos e emitimos ao vivenciar esse momento.

Observando isso, vamos lembrar que algumas tradições filosóficas e religiosas acreditam que o mundo em que vivemos é resultado daquilo que criamos com nossas ações, pensamentos,

N° 15



ou de modo mais geral com nossa energia. Em resumo, se energias negativas podem gerar efeitos negativos, energias positivas podem gerar efeitos positivos.

Com essa percepção, ao pensarmos no tipo de energia que criamos com essa onda mundial, alegramo-nos não apenas pelas boas sensações que a prática promove internamente em cada um, mas também pelo que proporcionamos aos demais, quando participamos desse movimento.

Essa é uma satisfação mais duradoura e, portanto, mais profunda, porque a satisfação que não se expande aos outros logo se esvazia. É o que vemos naqueles que, em suas ações, buscam apenas suprir seus desejos e caprichos, pois a saciedade que alcançam se perde rapidamente - é 'fogo de palha', como diz a expressão popular.

A insatisfação constante torna as pessoas agressivas consigo mesmas, a ponto de maltratarem seu corpo e espírito; ela produz os vilões de cada relação, pois é combustível daqueles que querem explorar o outro, apenas para terem, só para si, aquilo que julgam ser um bem; daqueles que não se consideram como diferentes, mas sim iniqualáveis.

Para finalizar, convém desfazer um possível mal-entendido que todas essas idéias podem gerar, porque, no contexto atual, as falas sobre harmonia e satisfação pessoal com o benefício alheio são logo associadas à discursos religiosos. O Tai Chi não é uma religião, e nem necessariamente uma prática espiritual. Ele pode ser, mas depende de cada um.

"A satisfação que não se expande aos outros logo se esuazia."

A maior parte das pessoas que procura o Tai Chi o faz por questão de saúde física ou emocional – dores nas costas ou nos joelhos, correção de postura, ansiedade, insônia, e uma variedade de outros problemas de ordem muito concreta e cotidiana. Outras tantas sequer têm um problema a resolver, mas buscam um exercício físico. Outros ainda procuram o Tai Chi porque descobriram que é uma Arte Marcial, porque nos filmes chineses o pessoal do Tai Chi voa e luta com grande habilidade. Há também os que começam a prática pra socializar, seja

com alguém da família ou com amigos praticantes.

Informativo EQUILIBRIUS®

Os motivos são inúmeros, e por isso a pergunta mais difícil é a primeira que a maioria das pessoas faz ao ouvir falar sobre nossa Arte: 'O que é o Tai Chi Chuan?' A resposta que coloquei no banner que levo a todas as práticas abertas é uma forma de responder à questão, sem ter que resolvê-la: o Tai Chi é Arte Marcial, uma meditação, um exercício físico, uma prática espiritual, uma técnica de prevenção e tratamento para a saúde.

Na verdade, a prática serve para uma grande variedade de propósitos. É uma Arte livre, na qual a pessoa começa pelos mais diversos motivos e se desenvolve até onde quer, ou até onde precisa. Se o objetivo do praticante é fazer movimento bonito, ou se recuperar de uma lesão, não é por isso que ele deixa de ser praticante de Tai Chi, tanto quanto aquele que quer se aprofundar nas filosofias que o Tai Chi nos oferece. É nesse sentido que nesse mesmo banner está escrito: 'O Tai Chi é um universo, que serve a cada um como cada um precisa'.

Acredito que é por acolher as diferenças que seu potencial é universal, porque naquilo que é verdadeiramente universal, a unidade não suprime as diferenças, mas as reconhece. E, por isso, no Dia do Tai Chi dizemos (mas devemos dizer sempre) para respeitar a individualidade de cada Estilo e de cada pessoa, dentro de uma prática que é comum a todos: 'Sob o céu, todos os praticantes de Tai Chi são uma mesma família'.

Geraldo Alves Teixeira

Informativo EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIAYANG

P Á G 10 A G O 2017 N° 15

Formação da 27ª turma do Curso de Meditação, Ribeirão Preto, SP



R D D D E E O T A E O T Q I U P V I L C D I T A B I D R V E I A S U S

26/05



Mestres de Tai Chi Chuan na Inauguração do Centro de Treinamento da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang em Beijing, China Workshop de Tui Shou com Prof.

Jefferson I. Duarte, Goiânia, GO

27 e 28/05

Dia do Desafio – Parceria entre o EQUILIBRIUS e o SESC Ribeirão Preto, levando o Tai Chi Chuan para 10 empresas da cidade. Os Profs. Fernando De Lazzari e Castro Júnior conduziram as práticas, com participação de centenas de pessoas



25/06



Vivência e Apresentação de Tai Chi Chuan, SESC São Carlos, SP

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



Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

 $oldsymbol{igcup}$ uando, anos atrás, travei meu primeiro contato com o Tai Chi Chuan, desconhecia o que ele representava em sua totalidade. Segui praticando sem perceber a grande transformação que vinha ocorrendo em mim como um todo. Com as passagens da vida, me afastei da prática e, tempos depois, me dei conta de que corpo e mente já não estavam em harmonia, ocasionando uma série de dores e distúrbios que me fizeram querer retornar a uma atividade física.

Como sempre tive uma sintonia com atividades que traziam por trás da prática uma filosofia, tentei o Kung Fu e, posteriormente, o Yoga. No entanto, não via em meu corpo o bem estar que se manifestava nos anos de prática de Tai Chi. Comecei a pesquisar sobre o Tai Chi e entendi que a universalidade do mesmo é que me trazia todos os benefícios que havia colhido. Entendi que se a busca era pelo todo, deveria procurar um lugar onde seria possível explorar a Arte mais profundamente. E foi então que encontrei o EQUILIBRIUS e sua equipe, representando com muita propriedade e profissionalismo o Tai Chi Chuan da Família Yang.

Optei pelo Curso de Formação de Instrutores, e hoje posso afirmar que acertei ao escolher o Tai Chi para preencher o quesito "saúde" em minha vida. A saúde proporcionada pela Arte é física, mental e espiritual, realinhando meu ser com o que ele pode manifestar de melhor.

Embora minha disciplina na prática ainda esteja longe do meu intento, sinto claramente o Tai Chi e meu corpo me convidando a explorar um pouco mais a cada dia, me entregando ao estudo de forma sincera e verdadeira, sem expectativas, mas vivendo a percepção dos resultados benéficos que gradativamente chegam para coroar essa escolha."

Fábio André Thoni

eu nome é Regina, tenho 54 anos, minha profissão é Auxiliar de Enfermagem. Ainda pequena, tive paralisia infantil, e suas sequelas me acompanham diariamente. A minha qualidade de vida melhorou muito desde a descoberta do Tai Chi Chuan.

Estou frequentando o EQUILIBRIUS e fazendo aulas de Tai Chi Chuan com o Professor Fernando De Lazzari, tendo muito a agradecer pela sua dedicação, não só a mim mas a todos os participantes.

A cada dia me sinto mais fortalecida, alongada e com maior disposição e preparação para desenvolver as práticas. Não sinto mais dores ao ponto de precisar de analgésicos. Com todos os benefícios das práticas, levo uma vida normal, conseguindo trabalhar fora por oito horas e ainda cuidar da rotina da casa. Procuro fazer algumas práticas diariamente, mesmo que seja por pouco tempo.

Lá na aula, é muito bom quando o Professor diz: "Isso Regina, está quase bom". Nessa hora me sinto confortável, motivada a melhorar sempre mais um pouquinho. De passo a passo vou ganhando equilíbrio do meu corpo físico, mental e emocional. Muito obrigada."

Regina Aparecida Fatima Colonha























🌖 tai chi chuan da famíliayang

Pequenas Histórias de Grandes Mestres

estre Jianhou tinha o apelido de Jian Hu e também era chamado de "terceiro filho" do Grão-Mestre Yang Luchan (Informativo nº 1 / Fev 2014). Nascido em 1842, durante a Dinastia *Qing*, não precisou viajar para procurar um Mestre – tendo nascido na mais famosa família de Artistas Marciais da época.

Ainda jovem, começou a estudar Tai Chi Chuan com seu pai, sob severas exigências. Mesmo tendo tentado fugir de casa devido às árduas práticas de *Gong Fu*, e até ter pensado em tornar-se monge, seu pai sempre o trazia de volta; assim, suas habilidades melhoraram consideravelmente, tendo se tornado um homem de grande talento.

Mestre Yang Jianhou foi convocado à residência de Bei Lei e Bei Zi, a fim de ensinar Tai Chi Chuan para os membros da Família Imperial. O neto mais velho do Imperador Xuanzong – Pu Lun Bei Zi, estava muito interessado nas habilidades que Yang Jianhou ocasionalmente revelava durante as aulas, e o convidava muitas vezes à sua casa em busca de orientação; percebendo a admiração e reconhecimento de Bei Zi, Mestre Jianhou pouco a pouco foi ensinando a ele os segredos da Arte do Tai Chi Chuan da Família Yang.

Havia também um empregado da residência de Pu Lun Bei Zi, chamado Wang Chonglu, que muito se interessava por Artes Marciais. Escutando às claras explicações acerca dos princípios do "boxe", percebeu que a Arte era fora do comum; ele apreciava os métodos de prática de Yang Jianhou. Após alguns anos, Chonglu tornou-se muito hábil no Tai Chi, e, sendo honesto, sincero e de bom coração, Mestre Yang Jianhou o aceitou como Discípulo em sua casa.

Existem histórias sobre as habilidades de Yang Jianhou, como aquela em que aproximou-se desapercebidamente pelas costas de um dos seus alunos – chamado Chao, que olhava para o céu após uma tempestade ter passado. Querendo fazer uma brincadeira, Mestre Jianhou colocou a mão no ombro de Chao, e com uma leve pressão, o fez cair. Segundo Chao, "foi como se uma grande viga tivesse caído sobre mim". Mestre Jianhou apenas ficou quieto e seguiu seu caminho.

Outro exemplo do bom-humor de Yang Jianhou, que, como seu pai, sempre colocava um



elemento de aprendizado nas brincadeiras, foi quando estava no pátio conversando com alguns alunos. Na época, já tinha mais de 70 anos; os alunos o cercaram e começaram a pressioná-lo. Girando o corpo apenas algumas vezes, todos foram jogados longe – alguns a metros de distância.

Mestre Jianhou também era exímio com a Espada, Sabre, Lança e outras armas. Conta-se que ele podia vencer um oponente armado com faca ou Espada, lutando apenas com um espanador.

Sua habilidade com a Espada era famosa por combinar suavidade e dureza. Também era muito hábil manuseando bolinhas de ferro; segurando 3 ou 4 delas, atirava-as simultaneamente, acertando diferentes aves em vôo. Assim ganhou fama de nunca desperdiçar as bolinhas atiradas. Também como seu pai, possuía a habilidade de evitar que um pássaro escapasse de sua mão.

Quando Yang Luchan faleceu, Yang Jianhou e seu irmão Yang Banhou (Informativo nº 10 / Mai 2016) continuaram a liderar a escola de Tai Chi Chuan da Família Yang. Jianhou fez alguns ajustes à Forma Velha, introduzindo a Forma Média no cânone de conhecimentos da Família Yang. Ele também expandiu e suavizou os movimentos da Forma.

Yang Jianhou teve três filhos: o mais velho foi Yang Shaohou (1862-1928); seu segundo filho – Yang Chaoyuan, morreu ainda criança, e o terceiro foi Yang Chengfu (1883-1936). Ele ensinou a Arte para Yang Shaohou, que também estudou com o tio Yang Banhou (que era conhecido como "Yang O Invencível").

Dizem que sua morte foi pacífica e sem doenças. Parecia que sabia a hora de sua morte, e certificou-se de chamar todos os membros da família – um por vez, passando suas instruções a cada um, antes de tomar o banho e mudar suas vestes, para então aceitar a morte, em 1917.

Tradução livre e edição de excertos dos artigos publicados em: http://www.yangfamilytaichi.com/yang/history/#yang-jian-hou; http://www.ntcca.co.uk/TaiChi/Biography5.html; http://www.itcca.com/original-yang-stylelfamous-masters/#gi_z8jvozv1; http://www.chinafrominside.com/ma/taiji/weishuren1.html

Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan









17e18deMarçode2018

MATRÍCULAS ABERTAS!

CONTEÚDO E INFORMAÇÕES DO CURSO EM NOSSO SITE: www.taichichuan.com.br/formacao.php

Este Curso tem o propósito de transmitir ensinamentos e práticas do Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional, de acordo com a tradição dos Mestres da Família Yang de Tai Chi Chuan.

Também tem o objetivo de formar Instrutores de Tai Chi Chuan capacitados a divulgar e ensinar o Tai Chi Chuan da Família Yang, ajudando a melhorar a saúde e qualidade de vida de muitas pessoas.

Curso reconhecido pela International Yang Family Tai Chi Chuan Association, entidade na qual somos credenciados e representamos no Brasil.



SEJA MEMBRO DA *ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG* – FILIE-SE!

Veja as vantagens de Filiar-se:

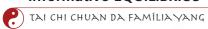
- Download das Revistas de Tai Chi Chuan e das publicações eletrônicas da Associação
- Recebe sua Credencial de Membro da Associação Internacional de Tai Chi Chuan
- 10% de desconto na taxa dos Seminários oferecidos pelo Mestre Yang Jun
- 10% de desconto na Mensalidade das aulas de Tai Chi Chuan no EQUILIBRIUS
- 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

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

O EQUILIBRIUS® / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center Brasil — Ribeirão Preto representa a Associação e está autorizado a realizar a filiação de qualquer pessoa que queira tornar-se membro da Associação.



CURSOS · WORKSHOPS · TREINOS

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: 17 e 18 de Março de 2018 Curso de Formação Intensivo 1º Módulo: Maio de 2018

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

Início: Abril de 2018

Curso de Meditação

Aula uma vez por semana durante 2 meses

Início: 03 de Agosto de 2017

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 23 de Setembro de 2017

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Início: Setembro de 2017

Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

Curso Principal Data: a ser definida Curso Avancado Data: a ser definida

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: a ser definida

Locais de Prática / Representantes

EOUILIBRIUS Unidade Ribeirão Preto - SP

Prof. Fernando De Lazzari (16) 3911-1236 fernando@equilibrius.com.br www.taichichuan.com.br

Prof. José Luiz de Castro Junior (16) 3911-1236 castrojunior@equilibrius.com.br www.taichichuan.com.br

PROF^A. Patty Brown (16) 99994-2403 pattybrown@equilibrius.com.br www.taichichuan.com.br

EQUILIBRIUS Unidade Saquarema - RJ

PROF^A. Maria Therezinha M. Firmo (22) 99946-8254 therezinha@equilibrius.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

Marília - SP

PROF. Murilo dos Santos Almeida (14) 98167-2446 murilo@equilibrius.com.br

São Carlos - SP

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

São Manuel - SP

Prof^A. Simone Destro (14) 99641-6870 simone@equilibrius.com.br

Sertãozinho - SP

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

EVENTOS · ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS

Ribeirão Preto • SP

3° Workshop Internacional de Chi Kung Terapêutico com a Mestra Helen Wu

Data: 11 a 13 de Agosto de 2017

Workshop de Tui Shou com Prof. Jefferson I. Duarte

Data: 30 de Setembro de 2017

Avaliação de Ranking 2017 - Níveis 1 a 4

Data: 01 de Outubro de 2017

Inauguração do EQUILIBRIUS

em outros locais

Unidade Saquarema – RJ Diretora Responsável e

Instrutora de Tai Chi Chuan: Maria Therezinha M. Firmo Tengan Data: 29 de Julho de 2017

Local: Av. Vilamar, 682 Saguarema – RJ Tel: 22-99946-8254 Todos estão convidados a participar!

Aulas de Pa Tuan Chin

Data: Todos os domingos em Agosto, das 10:00h às 11:30h Local: SESC Araraquara Com Profa Débora Ferreira Representante do EQUILIBRIUS em São Carlos

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE: www.taichichuan.com.br/agenda.php