



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
16
NOV
2017

Entrevista com Mestra Han Hoong Wang





Editorial

Mais um ano está terminando, e fazendo uma avaliação de 2017, percebo que a Arte do Tai Chi Chuan está sendo difundida em muitos lugares, para muitas pessoas. Atualmente, o Tai Chi Chuan da Família Yang é ensinado em dezenas de países e em incontáveis cidades. No Brasil, existem inúmeros Instrutores e milhares de pessoas que praticam e se beneficiam com sua prática.

Com certeza, o Tai Chi Chuan está se popularizando cada vez mais, e isto é excelente para as pessoas e para nossa sociedade. Como muitos sabem, sua prática ajuda a melhorar a saúde e a prevenir inúmeros problemas, além de promover mais serenidade, paz interior e sabedoria. Estes benefícios transformam os indivíduos em pessoas melhores em vários aspectos, contribuindo para a existência de mais harmonia e justiça em nossa sociedade.

Precisamos formar cidadãos com altos padrões de conduta – valorizando o estudo, a ética, a cultura, e estimular o autoconhecimento e o autocultivo. Somente assim, poderemos viver em uma sociedade melhor. Os verdadeiros Mestres de Tai Chi Chuan, Chi Kung e Meditação são grandes exemplos e nos inspiram a trilhar um caminho melhor em todos os sentidos, transcendendo nossas limitações e condicionamentos negativos; enfim, nos inspiram a nos tornarmos pessoas melhores.

E é neste sentido que o EQUILIBRIUS e todos os profissionais e Instrutores continuarão trabalhando incansavelmente para promover

cursos, aulas e atividades que contribuam para a melhoria da saúde física e mental das pessoas. Precisamos difundir e praticar o que é bom e passar para frente os ensinamentos e a sabedoria dos grandes Mestres.

Nesta e em outras edições do Informativo do EQUILIBRIUS, os leitores encontrarão ensinamentos, dicas e informações de Mestres e de grandes Professores que são exemplos para nossa sociedade. Vamos aprender e nos inspirar nestes grandes indivíduos e na sabedoria que eles transmitem.

Desejo um fim de ano com muita paz, alegria e saúde para todos. Que em 2018 possamos caminhar e trabalhar juntos em prol de uma sociedade cada vez mais pacífica, justa e harmoniosa!

Prof. Fernando De Lazzari

WEBSITE DA ASSOCIAÇÃO EM PORTUGUÊS!

O website oficial da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang (www.yangfamilytaichi.com) está disponível em língua portuguesa!

Todas as informações, notícias, textos, artigos e formulários estão agora em português, facilitando muito a comunicação e interação entre a Associação e os alunos e praticantes latino-americanos.

Para quem é membro da Associação, é só acessar a "Área de Afiliados" para fazer o download das mais recentes revistas eletrônicas da Associação.

Visite o website em português:

www.yangfamilytaichi.com.br

www.taichichuan.com.br



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



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

Esta é uma publicação eletrônica trimestral do

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

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

Fone: (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



Imagem: <http://taichi.frienze.it/discipoli.php>



Julho de 2005, em Taiyuan, China: Dave Barrett, de terno cinza, na Cerimônia de Discipulado e comemoração dos 80 anos de Grão-Mestre Yang Zhenduo

Nascido em 1956, Dave Barrett era Instrutor Certificado pela Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, e foi o Diretor do Centro Yang Chengfu de Tai Chi Chuan de Forest Grove, Oregon.

Foi nomeado Discípulo de Grão-Mestre Yang Zhenduo em 2005, tendo conquistado o Ranking nível 6. Iniciou seus estudos de Tai Chi Chuan em 1977, com o Dr. Yuet Sun Chan. Em 1980, recebeu uma bolsa de estudos da Fundação Thomas J. Watson e passou um ano em Hong Kong estudando com Fong Pak Shing. Desde 1981, lecionou Tai Chi Chuan no Reed College, e em muitos outros Centros e Escolas na região de Portland.

Para ele, era um privilégio compartilhar com pessoas de todas as idades o poder transformador do Tai Chi Chuan. Outra de suas grandes paixões eram os cavalos – ele se deleitava com a ligação que construiu com eles, e adorava introduzir às pessoas a experiência de cavalgar e cuidar deles.

Todos que conheceram Dave ficavam tocados com sua generosidade e simpatia. Sua vontade de surpreender as pessoas fez dele um entretendedor nato. Também era um grande músico e contador de histórias. Dave faleceu subitamente de infarto em 26 de Julho de 2017, deixando a esposa e dois filhos.

O EQUILIBRIUS e todos os praticantes de Tai Chi Chuan da Família Yang expressam nesta singela homenagem seus sinceros sentimentos à família – que mantenha-se viva a memória de Dave e sua dedicação ao Tai Chi Chuan.

Fonte da Biografia: <http://cni.pmgnews.com/lor/367906-250212-david-slack-barrett>

Homenagem a Dave Barrett 1956 • 2017

Trecho da carta enviada aos membros da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, escrita por Mestre Yang Jun:

“É com muita tristeza que recebemos a notícia do falecimento de Dave Barrett, de forma tão súbita e inesperada. Gostaria de expressar minhas profundas condolências à família e a seus estudantes.

Eu e meu avô conhecemos Dave pela primeira vez em 1993. Sua primeira viagem à China conosco foi em 1995, e nestes últimos 22 anos, Dave compareceu a todos os eventos na China patrocinados por nossa Associação. Em 2005, ele tornou-se Discípulo de meu avô – Grão-Mestre Yang Zhenduo.

Dave foi um dos Diretores fundadores de nossa Associação, e dedicou muito de seu tempo e esforço ajudando a promover e desenvolvê-la, até tornar-se a respeitável organização que é hoje em dia.

Dave foi o primeiro Editor do Jornal de Tai Chi Chuan da Associação. Pelos últimos 16 anos – desde 2001, ele atuou como seu Editor de forma fiel e competente, efetivamente promovendo o Tai Chi Chuan, seus Mestres e praticantes, editando artigos sobre a Arte e fornecendo notícias sobre a Associação e seus eventos e atividades.

Seu falecimento é uma perda irreparável para nossa Associação, bem como para nossa família do Tai Chi Chuan. Sempre nos lembraremos dele com carinho em nossos corações.”

Durante viagem à China em 2007:

Dave com os Grão-Mestres Yang Zhenduo e Ma Hailong

Dave e colegas praticando Forma do Tai Chi Chuan





Atividade dos pontos energéticos da Acupuntura

pela Dra. Cenira Braga Barros • Acupunturista e Biomédica

A partir desta edição do Informativo teremos uma coluna sobre Medicina Tradicional Chinesa, na qual a Dra. Cenira Braga Barros publicará ensinamentos sobre diversos aspectos da Medicina Chinesa: acupuntura, fitoterapia e métodos de prevenção e cura de diversas doenças e disfunções orgânicas.

A Medicina Chinesa começou seu grande sucesso, quando descobriu os pontos energéticos no corpo, nos quais o Chi (ou energia) do indivíduo poderia ser afetado. Sugere-se que teriam sido descobertos há três mil anos atrás, ou até muito mais cedo.

Existem várias histórias sobre como foi esta descoberta, já que na época que foram descritas, não havia nenhuma tecnologia, nem conhecimento profundo de anatomia e fisiologia com dissecação de cadáveres para proporcionar seu estudo.

O que houve foi uma observação detalhada do corpo pelos sábios chineses. Uma teoria surgiu com a ajuda das Artes Marciais, pois muitos pontos são sensíveis à palpação e à dor, e os sábios e artistas marciais podiam verificar o que cada ponto podia modificar nos indivíduos.

Descobertas recentes indicam que o ponto de acupuntura tem um potencial elétrico (impedância) menos elevado do que o do tecido ao redor.

Tal descoberta facilitou o uso de aparelhos elétricos, que possibilitam a localização dos pontos nas linhas de energia através de sua medição.

Existem no corpo 365 pontos (mais usados) localizados em canais de energia. E mais 1500 pontos utilizados na acupuntura, estimando-se que cada um tem cerca de 2,5 milímetros de diâmetro.

Os pontos principais estão localizados em canais de energia que se ligam aos órgãos internos – os chamados Meridianos. É neles que é possível fazer a regulação da energia nas desarmonias desses órgãos.

Os Meridianos podem ser comparados com as artérias que transportam o sangue e alimentam as células, só que neste caso as alimentam com o Chi.

Um meridiano pode ter como analogia um grande rio que alimenta uma cidade. Se neste rio constrói-se uma represa e compromete o fluxo da água, há danos para a cidade; o mesmo ocorre quando há enchentes no rio. Portanto, o rio precisa estar com fluxo de água adequado para nutrir as necessidades da cidade.

E é isto que o meridiano do nosso corpo precisa – circulação adequada para que todos os órgãos do nosso corpo sejam nutridos com energia (nem com muita, nem com pouca energia), e, com isso, ocorre uma harmonização de suas funções.

Para controlar a energia, em excesso ou em deficiência no Meridiano, existem vários métodos. Um método é pela acupuntura, com suas agulhas especiais, que após sua inserção no ponto, na pele, pode ser manipulada com técnicas eficazes para dispersão (liberação) ou tonificação (aumento) da energia, de acordo com o que o caso pede, equilibrando como se deseja.

Cada ponto possui uma gama de indicações terapêuticas, desde dor localizada e problemas emocionais, até síndromes do órgão ligado a este. Os pontos podem estar localizados distantes dos órgãos, portanto um tratamento de problemas no fígado, por exemplo, pode ter a origem no pé, devido ao meridiano do fígado começar no pé e subir pela parte interna da coxa até atingir o próprio órgão.

Na comunidade científica, começaram a surgir publicações relacionando os efeitos dos pontos de acupuntura com o aumento das beta endorfinas, encefalinas e serotoninas – substâncias liberadas pelo o sistema nervoso, que possuem efeito analgésico e de bem-estar geral.

Assim, inserindo-se uma agulha em um ponto de acupuntura, desencadeia-se uma ação que se faz ao nível energético e ao nível do sistema nervoso. Outras ações também, estimulam o sistema imunológico e sanguíneo.



Viagem para a CHINA

JULHO DE 2018



Estamos organizando uma Viagem do Brasil para a China em Julho de 2018 para participar dos seguintes eventos:

- 3º Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan com os cinco Mestres, líderes dos cinco Estilos Tradicionais de Tai Chi Chuan
- Torneio Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang
- Tour Cultural visitando diversos lugares

Qualquer pessoa interessada poderá participar desta viagem cultural e de estudos, mesmo não sendo praticante de Tai Chi Chuan. E todos os praticantes de Tai Chi Chuan estão convidados para participar da viagem e destes Eventos Especiais.

FAÇA PARTE DO NOSSO GRUPO! Mais informações em nosso site:

www.taichichuan.com.br/china2018.php

Hexagrama 52

QUIETUDE



Trigrama superior Ken (Montanha) sobre trigrama inferior Ken (Montanha)

O símbolo deste hexagrama é a montanha. A imagem mostra duas montanhas juntas, indicando que a pessoa sábia não deixa seus pensamentos irem além da situação presente. Quando aplicado ao homem, o tema do hexagrama consiste na busca da serenidade do coração e da mente.

Quando o homem alcança esta tranquilidade interior,

pode se dirigir ao mundo externo e já não verá mais nele a luta e o conflito dos seres individuais. Tendo atingido a verdadeira paz, ele poderá, então, compreender as grandes leis do universo e agir em harmonia com elas.

A ação que tem suas origens nesses níveis mais profundos não errará. A verdadeira quietude consiste em manter-se imóvel quando chega o momento de se manter imóvel, e avançar quando chega o momento de avançar.

Desta forma, o repouso e o movimento permanecem em harmonia com as exigências do tempo, e a vida segue seu curso natural e equilibrado.

Este hexagrama nos inspi-

ra a meditar e manter a calma em nossas ações do dia a dia. Devemos agir com tranquilidade e consciência para obter bons resultados e colher bons frutos.

Buscar o recolhimento e a serenidade da mente para obter mais sabedoria e clareza. Refletir e agir com sabedoria e calma, controlando os impulsos, sem as influências das emoções como raiva, medo, ansiedade, preocupação e etc.

Desta forma, nossas ações do corpo, da fala e da mente serão mais precisas, corretas e saudáveis. Este hexagrama está relacionado com busca do praticante de Tai Chi Chuan e Meditação, que almeja o equilíbrio entre o movimento e a serenidade, entre a ação e a não-ação.



Entrevista com Mestre Han Hoong Wang

Nascida e treinada na China, Mestre Han Hoong Wang começou seus estudos do Estilo Yang de Tai Chi Chuan em 1993, com os Grão-Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun. Em 1996, passou a estudar o Estilo Chen de Tai Chi Chuan com o Grão-Mestre Chen Xiaowang – com quem treina até hoje. Foi nomeada Discípula de Grão-Mestre Yang Zhenduo em 2002.

Ela é Instrutora de *Wushu* e Tai Chi Chuan, com Certificação do Departamento de Educação do Governo da China. Começou lecionando Estilos modernos de Tai Chi Chuan na China e nos Estados Unidos antes de começar a ensinar os Estilos Tradicionais das Famílias, acumulando mais de 25 anos de ensino da Arte.

Mestra Han é Diretora do Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center de Michigan – E.U.A., e exerce diversos cargos na Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang: Vice-Presidente Executiva e Chefe dos Departamentos de Padrões de Treinamento e de Relações Públicas.



Imagem e Fonte da Biografia: <http://www.nichigantaichi.com>

Mestra Han (embaixo na extrema direita) e alguns de seus alunos



Agradecemos muito pela atenção e tempo que dedicou para nos conceder esta entrevista. Certamente muitos praticantes serão beneficiados com seus ensinamentos e experiência.

1 • EQUILIBRIUS: *Você é nascida na China. Poderia nos contar sua história nas Artes Marciais e no Tai Chi Chuan? Quando começou a aprender estas Artes?*

MESTRA HAN: Desde muito cedo, era fascinada pelo *Wushu* e pelo Tai Chi Chuan. Quando tinha 13 anos de idade, comecei a praticar o “Sistema de Punho Longo” (*Long Fist System*) com o Instrutor de *Wushu* para jovens em minha cidade natal.

Com 15 anos, comecei a aprender o Tai Chi Chuan com alguns Mestres na Universidade de

Professores, e também com Mestres da equipe de *Wushu* em Fuzhou. Dei aulas na China até o ano de 1986, quando imigrei para os E.U.A.. Até 1993, lecionei o Estilo modificado de Tai Chi Chuan aqui nos Estados Unidos.

Todavia, em meu coração, ansiava aprender o Tai Chi Chuan Tradicional. Minha grande oportunidade surgiu quando vim a aprender o Tai Chi Chuan da Família Yang com Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun, bem como o Estilo Chen com o Grão-Mestre Chen Xiao Wang, que vinha para os E.U.A. todo ano.

Até 2013, passei a segui-los a quase todos os lugares. Hoje em dia, prossigo com a agenda regular de treinamento anual com Mestre Yang Jun.





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

MESTRA HAN: Quando ouvi dizer que Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun estavam vindo aos E.U.A., comprei o DVD *"Taste of China"* e prontamente me inscrevi para os Seminários da Forma 103, Espada e Sabre da Academia de *Wushu* norte-americana em Maryland.

Estes Seminários eram incríveis; todo verão tínhamos 10 dias de treinamento, correções para grupos peque-

nos e sessões de prática de manhã e à noite.

No outono de 1995, Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun convidaram alguns estudantes americanos para o Festival Internacional de Tai Chi de Yong Nian. Isto incluía uma visita à cidade natal da Família Yang e entradas para a celebração de 15 anos da Associação de Tai Chi da Família Yang em Shanxi.

E o melhor de tudo é que todos os dias tivemos treinos das Formas de Mãos, Espada e Sabre novamente, com correções dadas pelo próprio Grão-Mestre Yang Zhenduo!

3 • EQUILIBRIUS: O Tai Chi Chuan está se tornando mais popular ao redor do mundo. Porquê você acredita que cada vez mais pessoas vem se interessando em praticá-lo?

MESTRA HAN: Penso que há muitas razões. Primeiro, porque o Tai Chi tem o "tempero" certo – com suas características de combinar o duro com o suave, ele permite que as pessoas relaxem e curtam a alegria de um exercício saudável provindo de uma Arte Marcial elegante.

Grão-Mestre Yang Zhenduo recentemente comentou que se fosse apenas uma Arte Marcial, o Tai Chi não teria se tornado tão popular como o é hoje em dia.

Em segundo lugar, os Grão-Mestres de todos os Estilos de Tai Chi Chuan têm trabalhado arduamente para viajar e difundir suas tradições e Formas nos últimos 20 anos.

Outro ponto é que hoje em dia há muito mais aulas, em muitos locais e, principalmente, muito mais Instrutores qualificados e treinados do que antigamente.

A mídia também tem divulgado pesquisas realizadas por profissionais da medicina ocidental, nas quais são relatados os benefícios e o valor do Tai Chi na melhora da saúde. Como consequência, as aulas de Tai Chi não estão apenas disponíveis em centros comunitários e escolas de Artes Marciais, mas também foram para os centros de fisioterapia, hospitais e Universidades.

Sem esquecer que os praticantes têm boas experiências praticando Tai Chi. Eles contam aos familiares e amigos como elas são agradáveis. Eles também se juntam para fazer práticas em público e comparecer a Seminários, tanto presencialmente quanto nas mídias sociais.

Tudo isso junto contribuiu para aumentar o interesse e aumentar a energia do Tai Chi pelo mundo, na maior onda de sua história.





4 • EQUILIBRIUS: *Para você, o que representa ser Discípula de Grão-Mestre Yang Zhenduo e uma representante do Tai Chi Chuan da Família Yang?*

MESTRA HAN: Fiquei muito honrada em ser aceita como Discípula de Grão-Mestre Yang Zhenduo em 2002. Como Discípula, e não somente como aluna, preciso e desejo continuar praticando diligentemente, além de assumir responsabilidades e obrigações, a fim de colaborar na divulgação da Arte.

Percebo o grande amor que Grão-Mestre Yang Zhenduo tem pela Arte, pelos alunos e pelas pessoas, e isto me inspira a devolver este apreço aos Grandes Mestres e às comunidades de Tai Chi Chuan.

“A qualidade de cada movimento individual é a alma do Tai Chi.”

5 • EQUILIBRIUS: *Poderia nos contar sobre sua colaboração nos eventos de Métodos de Treinamento de Instrutores (Teacher Training Methods)? Qual é a principal meta destes eventos para os estudantes, e também para a Associação?*

MESTRA HAN: O Métodos de Treinamento de Instrutores é um novo programa desenvolvido e conduzido pela Academia de Treinamento de Instrutores de Tai Chi Chuan da Família Yang. Foi concebido considerando quatro pilares: treinamento da Forma, teoria do Tai Chi, métodos de ensino e sincronização das tradições ocidentais com as do Tai Chi.

Os estudantes acumulam créditos de horas de participação, dedicação aos estudos e práticas, bem como por passarem no treinamento do nível iniciante. O primeiro exame leva em conta tanto a Forma como a habilidade de en-

sino, e inclui uma entrevista e observações referentes à sua fidelidade ao Código de Conduta Moral das Artes Marciais da Família Yang.

O programa oferece aos praticantes interessados em Tai Chi Chuan um meio de treinamento para que possam se tornar Professores de Tai Chi Chuan nível básico. Também consiste em um programa para treinar e certificar Instrutores da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang a se tornarem treinadores e técnicos daqueles que dão os treinos do programa TTM.

Este ano fui à Academia de Instrutores norte-americana e vivi a experiência deste novo programa. Conheci e revi muitos participantes e amigos entusiasmados – vários que tinham ido no ano anterior, e muitos novos.

A equipe da Academia de Instrutores tem trabalhado árdua e cuidadosamente para escutar os participantes, e isto mostrou bons resultados. O Métodos de Treinamento de Instrutores é um bom programa que oferece estudo e treinamento a longo prazo para os Instrutores.

Grão-Mestre Yang Zhenduo e sua Discípula – Mestre Han, fazendo demonstração em viagem à China em 2005





6 • EQUILIBRIUS: *Quais são suas recomendações para os iniciantes e pessoas que desejam começar a praticar Tai Chi Chuan?*

MESTRA HAN: Existem cinco coisas que eu sugeriria aos iniciantes:

1 • Faça aulas com um Instrutor qualificado. Siga os requisitos dos padrões e os métodos corretos desde o início de seus estudos.

2 • Aprenda uma Forma Curta.

No começo, as pessoas procuram o Tai Chi achando que é fácil; quando continuam, percebem que não é. A dificuldade mais comum é lembrar-se da sequência da Forma. Existem sequências mais curtas no Estilo Yang Tradicional que tornam mais fácil esse começo. Por exemplo, a primeira parte da Forma de Mãos 103 movimentos, a Forma 10 Movimentos Tai Chi Gong ou a Forma Curta de 16 movimentos.

3 • Pratique movimentos isolados. Incluindo a postura em pé (preparação). Pratique meditação *Zhàn Zhuāng*. A qualidade de cada movimento individual é a alma da Forma. Cada um deles é um movimento detalhado.

Entenda as exigências de cada movimento, repetindo cada vez usando mãos, corpo, pés e coordenação dos olhos, a fim de construir uma boa postura. Só então conecte cada movimento à Forma e harmonize-os entre si. Através da repetição, você poderá obter o resultado desejado.

4 • Não cultive negativismo. Conscientize-se de que seus movimentos podem ser limitados

Imagem: www.yangfamilytaichi.com/events



Mestra Han e Dave Barrett, preparando-se para subir a montanha, durante viagem à China em 2005

devido à traumas físicos ou problemas passados. Faça o que pode fazer. Gradualmente você chegará perto do padrão. O Tai Chi Chuan é não cultivar o negativismo.

5 • Seja paciente e perseverante. É importante fazer aulas regularmente. Pode ser que seja frustrante no começo, mas seja paciente; talvez seja bom fazer as aulas para iniciantes diversas vezes antes de prosseguir. Permita que o Tai Chi se torne sua rotina diária de exercícios

regulares. Você será beneficiado com muita paz interior e sua saúde será melhor.

7 • EQUILIBRIUS: *E para os praticantes avançados, quais são suas sugestões?*

MESTRA HAN: Tai Chi Chuan é um estudo para toda vida. Para aqueles devotados à Arte, há sempre algo mais avançado para atingir o próximo nível. Para estes praticantes, desafiar e melhorar a si mesmo são itens fundamentais. Alguns talvez sintam que podem parar, mas é importante continuar treinando. Algumas sugestões:

1 • Continue estudando a teoria do Tai Chi em conjunto com a prática avançada. O Tai Chi é muito rico e profundo. Pude me beneficiar muito com bons materiais de estudo em revistas de Tai Chi, artigos e textos da Família Yang, livros, e estudando Medicina Chinesa. Planeje-se para estudar teoria semanal ou mensalmente, de forma regular. Isto fará com que alcance equilíbrio em sua vida.



2 • Prossiga com o sistema completo de treinamento. Aprenda *Tui Shou* e Armas enquanto refina suas habilidades.

A • É dito que se você não aprende *Tui Shou*, não será capaz de aprender o Tai Chi Chuan. O *Tui Shou* é singular pois dois parceiros praticam juntos. Depois que aprender *Tui Shou*, suas Formas de Mãos alcançarão outro nível.

Os elementos filosóficos do “duro/suave, mente/corpo e vazio/cheio” se tornarão muito mais interessantes e nítidos – tanto nas 13 Posturas quanto nas aplicações.

Com a prática do *Tui Shou*, você se sentirá mais calmo, ágil e consciente, e começará a incorporar os Princípios nas suas reações naturais, adquirindo equilíbrio.

B • O treino de Armas é exatamente como o *Tui Shou*. Sua prática lhe permitirá compreender o aderir, grudar e conectar, e relacioná-los

“... Continue praticando os fundamentos todos os dias, repetindo bilhões de vezes...
Através da repetição, você poderá obter o resultado desejado.”

com maior energia e força internas. A prática avançada de Armas ajudará a desenvolver força interna, juntamente com as técnicas da Espada e do Sabre.

C • O Bastão Longo é para treinamento muito mais avançado. O treino de balançar o bastão longo é um método único de prática de força interna das Artes Marciais do Tai Chi, para incrementar a força de explosão do conjunto virilha/cintura/braços – a combinação do corpo todo. É uma das melhores técnicas avançadas de treinamento (mas pode não ser para todos).

Por último, eu diria: seja qual for o caso, continue praticando os fundamentos todos os dias, repetindo bilhões de vezes. Há muito que se pensar. E eu só conheço um pouco. Espero que este pouco possa atingir muitos.

EQUILIBRIUS: Agradecemos imensamente sua gentileza em participar desta entrevista e compartilhar conosco um pouco de sua preciosa experiência no mundo do Tai Chi Chuan.

Xié xie!



Imagem: Arquivo pessoal da Mestre Han Hoong Wang



06/08



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

3º Workshop Internacional de Chi Kung Terapêutico, com Mestre Helen Wu, Ribeirão Preto, SP



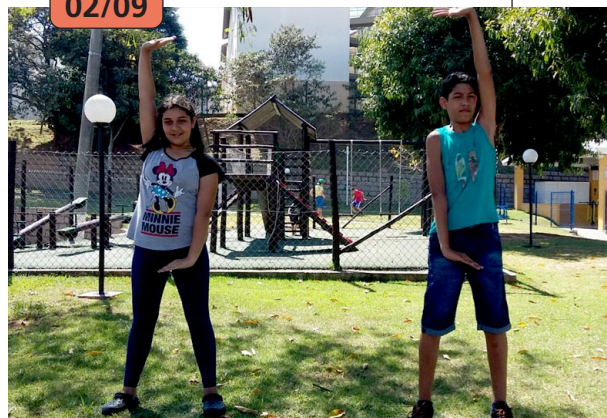
11 a 13/08

23 e 24/09



Treino Avançado e Encontro de Instrutores, Ribeirão Preto, SP

02/09



Aula de Pa Tuan Chin para crianças, com Prof. Murilo dos Santos, Marília, SP

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

30/09



Avaliação de Ranking 2017
Comitê de Avaliação e Alunos,
Ribeirão Preto, SP

01/10





03/10

Curso de Meditação, com Prof. Geraldo Teixeira, na FIEC de Goiás, em evento da CIPA, Goiânia, GO



07/10

Curso de Pa Tuan Chin com Prof. Geraldo Teixeira, Goiânia, GO

Curso de Pa Tuan Chin com Profª Débora Ferreira Leite, São Carlos, SP



21/10

24/10



Entrega do livro "Tai Chi Chuan – Saúde e Equilíbrio", aos alunos do Prof. Tiago Tosi, Belo Horizonte, MG

28/10



Lançamento dos livros de Tai Chi Chuan e de Meditação, do Prof. Fernando De Lazzari, no Shopping Iguatemi Campinas, durante celebração de 1 ano da Moncloa Boutique de Chás, Campinas, SP

03/11



Oficina de Tai Chi Chuan com Prof. Anderson Severo, na 63ª Festa Tooro Nagashi, Registro, 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

Venho praticando a Arte do Tai Chi Chuan desde o ano de 2011, visando fazer uma atividade física para melhorar minha saúde. Embora sempre tivesse praticado alguma atividade física, minha rotina foi ficando cada vez menos ativa, e estava desenvolvendo um perfil sedentário.

Já nos primeiros meses de treino de Tai Chi Chuan, percebi uma melhoria significativa no meu condicionamento físico, bem como na coordenação dos meus movimentos. Animado com os benefícios, resolvi aprender cada vez mais e percebi que o treinamento físico representa a entrada para o treinamento da mente e o desenvolvimento da calma mental.

A calma e tranquilidade que adquiri nas sessões de treino consigo levar para meu cotidiano, reduzindo o estresse e melhorando a qualidade da vida. Conforme eu avanço nos treinamentos e técnicas e me aprofundo nos conhecimentos e filosofia da Arte, cresce mais a minha vontade de praticar a Arte de Tai Chi Chuan."

Richard John Ward

Me chamo Anderson, tenho 39, resido na cidade de Registro (interior sul do estado de São Paulo) e trabalho na T.I. de uma Loja de Materiais para Construção.

Já faz algum tempo que venho à procura de ferramentas que ajudassem na minha caminhada, em busca de um alinhamento físico, mental e espiritual, e que além do benefício próprio, eu pudesse ajudar outras pessoas.

Esta busca se intensificou ainda mais após ter me iniciado nas práticas do *Reiki* – uma ferramenta desenvolvida pelo Mestre Mikao Usui, que faz de você um canal de transmissão de energia para auxiliar o próximo.

Através dos estudos e práticas do *Reiki*, conheci inúmeras outras ferramentas que ajudam o ser humano na busca do autoconhecimento, no despertar da consciência, possibilitando até a cura de seus males. Uma dessas ferramentas que conheci foi o Tai Chi Chuan e o Chi Kung.

Com o Tai Chi Chuan e o Chi Kung, fui direcionando a um novo campo de conhecimento, onde pude verificar como esta ferramenta é poderosa, e atualmente posso sentir seus benefícios.

Minhas dores lombares já não existem mais, a consciência corporal aumentou consideravelmente, melhorando a coordenação motora, a postura e a forma como respiro. Sei que isso é só o início dos benefícios que estas ferramentas estão me proporcionando, e acredito que com a prática contínua, isso pode se estender ainda mais.

Além dos benefícios físicos, sinto que o Tai Chi Chuan e Chi Kung estão trabalhando no meu mental e espiritual, me tornando uma pessoa ainda mais altruísta e mais consciente do meu campo energético. O fato de sentir estas melhorias aguçou ainda mais meu desejo de expandir este conhecimento para outras pessoas, para que possam desfrutar dos benefícios destas maravilhosas Artes."

Anderson Severo





Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan



INÍCIO DA NOVA TURMA:

17 e 18 de Março de 2018

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 Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: 20 e 21 de Janeiro de 2018

Curso de Meditação

Aula uma vez por semana durante 2 meses

Início: 22 de Fevereiro de 2018

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: Fevereiro de 2018

Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

Data: 10 e 11 de Março de 2018

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

Início: Abril de 2018

Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

Curso Principal

Data: a ser definida

Curso Avançado

Data: a ser definida

EVENTOS • ATIVIDADES ESPECIAIS

em outros locais

Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

Forma Curta 16 Movimentos

Data: 11 e 12 de Novembro de 2017

Local: Colégio Assunção - São Paulo - SP

Seminário para Instrutores

Data: 13 a 15 de Novembro de 2017

Local: Zhi Jing Xuan - Cotia - SP

Seminário Forma Longa

103 Movimentos

Data: 18 e 19 de Novembro de 2017

Local: SESC Hotel Cacupé - Florianópolis - SC

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

www.taichichuan.com.br/agenda.php

Locais de Prática / Representantes

EQUILIBRIUS

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

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

Marília - SP

PROF. Murilo dos Santos Almeida

(14) 98167-2446

murilo@equilibrius.com.br

Registro - SP

PROF. Anderson Luiz E. Severo

(13) 99705-5316

andersonsevero@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

Saquarema - RJ

PROFª. Maria Therezinha M. Firmo

(22) 99946-8254

therezinha@equilibrius.com.br

Sertãozinho - SP

PROF. Daniel Henrique S. Madruga

(16) 99778-8938

dhsmadruga@equilibrius.com.br