



EQUILIBRIUS[®]

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



www.taichichuan.com.br

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS[®]

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



N
Ú
M
E
R
O
17
F
E
V
2018

Entrevista com Prof^a
Pamela Boyde



Editorial

Após encerrarmos 2017 – um ano exigente em muitos aspectos, adentra 2018 – Ano do Cão de Terra – que continuará a instigar novas visões e atitudes; chances para refletirmos e extrairmos da essência nosso melhor – por meio do auto-cohecimento, para o benefício comum.

Os animais do horóscopo chinês são formas de analogias para o despertar de virtudes no ser humano – como o Galo, que anuncia a luz quando ainda há penumbra, que nos acorda para a vida. O cão, que representa 2018, inspira as qualidades do companheirismo, lealdade e de superação nas adversidades.

Analogias podem ser meios de suscitar o estado meditativo e de reflexão em nossa mente, esta que é parte indistinta de nossa saúde; no Tai Chi Chuan dizemos que a mente dita, o corpo obedece, e a energia segue...

Quando a mente se estagna num mesmo pensamento ou ponto de vista, o corpo sucumbe e a energia fica parada, ao invés de circular livre, como é para ser naturalmente.

Compartilho este ensinamento, que me foi passado, e que clareou minha mente, enquanto enfrentava turbulências e intempéries.

Enxergando só o sentimento de perda e de mudanças inesperadas e bruscas – em muitos aspectos, recebi a contrapartida da palavra “impermanência”. Foi como a agulha de acupuntura espetando um ponto certo onde o Chi havia se estagnado, aliviando a dor.

Refletindo sobre impermanência, podemos ver que, como em tudo, há o lado Yin, mas também

o Yang. Depende de cada um saber moderar sua tendenciosidade de visões, bem como saber o quanto ou o quê estamos dispostos a deixar de lado, para poder absorver mais um ensinamento e passá-lo à ação.

Impermanência pode querer dizer que nada é para sempre... mas também quer dizer que ações estão sendo tomadas. Que certas fases passam... mas que determinam, assim, uma nova que se inicia. Impermanência pode sugerir que temos alguns apegos... mas que o tempo nos fará valorizar as coisas realmente importantes. Pode significar que existe uma perda... mas também significa que aconteceu uma transformação. O impermanente sugere a imprevisibilidade... e isto exigirá de nós maior preparo, discernimento e criatividade.

Não-estagnação é impermanência; tudo que tem fluidez e movimento pode ser compreendido como algo cíclico, onde não distinguimos o começo do fim, já que o meio é impermanente.

Assim é a vida, como também a prática do Tai Chi Chuan; é na sua característica de impermanência – em que somos suscetíveis à influências externas e internas, bem como à situações sob ou fora de nosso controle – que residem nossas chances de transformação, de crescimento, de superação, de eterno aprendizado.

Que esta bela palavra nos inspire, para que quando estivermos prestes a desabar ou desistir, ou quando nossa visão se estreitar em demasia, ela nos mostre sua outra face – a da vontade, perseverança, superação e coragem.

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 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



2018 ANO DO CÃO de Terra

新年快乐

狗

O Ano Novo Chinês em 2018 começa na sexta-feira, 16 de Fevereiro – horário da China.

O calendário chinês combina os sistemas de contagem solar, lunar e o de 60 hastes celestes e ramos terrestres (Stem-Branch). Este último utiliza os nomes dos cinco elementos *Yin Yang* (Metal, Água, Madeira, Fogo e Terra) e dos 12 animais para determinar as sequências.

Os cinco elementos relacionam-se à cinco cores – Branco, Preto, Verde, Vermelho e Marrom. O nome dado a 2018 é Cão Macho de Terra Yang. O marrom conecta-se à terra, portanto 2018 também é chamado de o Ano do Cão de Terra Marrom.

Este tipo de nomenclatura deriva do calendário chinês de Hastes e Ramos, que começou a ser utilizado em meados do ano de 206 a.C., durante as Dinastias Chin e Han.

O Cão de Terra representa montanha sobre montanha. As montanhas surgindo à nossa frente significam que algo está bloqueando nossa visão ou nosso caminho. É como um

sinal indicativo de obstáculo.

Precisamos escalar a montanha, ou encontrar uma trilha plana ao redor dela, para podermos seguir caminho. Seja como for, será necessário um esforço extra para chegarmos ao destino desejado.

Em 2018, eventos relacionados à terras, propriedades, agricultura, terremotos, minerais e ao planeta Terra serão mais frequentes, devido à forte influência do elemento terra.

Na Astrologia chinesa, terra também relaciona-se à estabilidade, meditação e religiosidade. Muitas pessoas terão interesse nos estudos espirituais.

Muitas vezes ao redor do mundo ecoarão, para salientar a importância dos valores universais do diálogo e da solidariedade – que são virtudes características do signo zodiacal chinês do Cão.

O horário do Cão é das 19h às 21h. O sol desaparece completamente do céu – como que sendo engolido para dentro da montanha. O sol refere-se ao

fogo Yang. Assim, na Astrologia chinesa, o Cão é conhecido como o receptáculo do fogo.

As montanhas também conseguem absorver a água da chuva rapidamente. Desta forma, tornam-se receptáculos da água. O fogo e a água representam dinheiro. 2018 vêm reforçar a idéia de economizar. Muitas pessoas vão levar em consideração as reais necessidades antes de saírem gastando. Também é um bom período para mudanças de estilo de vida e empreender novos negócios.

De acordo com os preceitos do *Wu Xing* e do ciclo de criação, a terra gera o metal. Para que haja satisfação durante o ano, é auspicioso agir com solidariedade e companheirismo, para que a nobre e forte retidão que caracteriza o cão de terra se converta em riqueza espiritual e material.

Nobreza de caráter, educação, moralidade, vida social, saúde e cuidado com os mais velhos são questões fundamentais que devem ser melhoradas durante este período.

O Cão de Terra

O cão é o décimo-primeiro animal do zodíaco chinês. O ano do Cão de Terra ocorre uma vez a cada 60 anos. Os nascidos em 2018, 2006, 1994, 1982 e 1970 têm o signo do Cão. As cores amarelo, marrom e verde, e os números 3, 4 e 9 são considerados auspiciosos.

Leia mais sobre o zodíaco chinês, a origem do Ano Novo chinês, festividades e lendas nos **Informativos nº 5** (fev 2015), **nº 9** (fev 2016) e **nº 13** (fev 2017).



Entrevista com Prof^a. *Pamela Boyde*



Imagem: www.yangfamilytaichi.com

Pamela Boyde, conhecida como “Pam”, iniciou seus estudos de Tai Chi Chuan em 1989, com a Forma Simplificada 24 de Beijing. Nestes primeiros anos, suas práticas incluíam as Formas de cinco partes (mãos livres, em duplas e Espada), a Forma Yang 108, as Formas 24 e 48 de Beijing e *Tui Shou*, sem contar com *Chi Kung*, *Baguaquan* e *Silk Reeling* (enrolar o fio de seda).

Decidiu focar suas metas no Estilo Yang de Tai Chi Chuan em 1995. No primeiro Seminário realizado no Centro de Seattle – em 2002, recebeu instruções diretas de Grão-Mestre Yang Zhenduo e de Mestre Yang Jun.

Pam é membro da Associação Internacional da Família Yang desde 2002, e, em 2007, tornou-se a primeira Canadense a ser certificada como Instrutora da Associação.

Ela é Diretora do Tai Chi Yukon – no Canadá, e assume diversos cargos executivos na Associação, sendo reconhecida como Discípula direta de Mestre Yang Jun em 2014, em Louisville, KY, recebendo o nome de *Yang Yazhu*.

Fonte da Biografia: www.yangfamilytaichi.com

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

1 • EQUILIBRIUS: *Quando e como conheceu e começou a praticar Tai Chi Chuan?*

PROF^a. PAM: Sabia sobre o Tai Chi Chuan bem antes de começar a praticá-lo. No final dos anos 70, minha irmã e meu cunhado costumavam usar o Tai Chi Chuan como parte do treinamento dos atores de sua companhia de teatro.

Meu pai tinha livros sobre Tai Chi, apesar de eu nunca ter visto ele praticar. Tudo isso despertou minha curiosidade sobre o Tai Chi, e tive a chance de fazer aulas com Raymond Chung, um Professor de Vancouver, conhecido de meu pai. Isso foi no começo dos anos 80.

Foi apenas no final dos anos 80 que comecei a praticar Tai Chi Chuan com mais assiduidade, com Sam Masich. Em 1988 mudei-me para Whitehorse, no Yukon, e fiquei sabendo que alguém dava aulas de Tai Chi num programa comunitário. Foi aí que comecei a levar o Tai Chi Chuan mais a sério.



2 • EQUILIBRIUS: Qual a importância de aprender um Estilo Tradicional de Tai Chi Chuan, como o Tai Chi da Família Yang?

PROF^A. PAM: Comecei a aprender Tai Chi Chuan com a Forma 24 de Beijing e com a interpretação de Sam Masich da Forma 108. Então soube quando Pat Rice convidou os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun para o “*A Taste of China*”, eles fizeram um conjunto de vídeos de instrução.

Naquela época, disse aos meus alunos, “*Sabem, se vamos praticar o Tai Chi Estilo Yang, deveríamos aprendê-lo da maneira como os descendentes de quem o criou o praticam.*”

Para mim, era para melhor compreender como a Família articulou a Arte. No começo, tudo girava em torno da Forma – a parte física, mas com o estudo contínuo, tornou-se muito mais que isso.

Saber que meu Professor pertence à linhagem direta do fundador da Forma estabelece uma conexão com a herança da Arte. Pode-se dizer que é mais autêntico, mais real... mas, para mim, simplesmente tem raízes mais fortes.

3 • EQUILIBRIUS: Sendo uma Professora realizada, quais são suas dicas para aqueles que desejam ensinar o Tai Chi Chuan?

PROF^A. PAM: Primeiro, não sou uma Professora realizada, sou só uma Professora. Encorajo todos aqueles que se interessam em lecionar para que não tenham medo de começar. Você aprende muito mais sobre o Tai Chi quando passa a ensiná-lo.

Você precisa saber mais e ter mais clareza no entendimento da Arte, para que possa explicar aos estudantes. E, no final, você acabará estudando e praticando mais, e isto fortalecerá seu Tai Chi. O bônus é que você poderá compartilhar seu amor pela Arte, bem como seus benefícios, com outras pessoas.

Conduzindo aula aberta em evento no Dia Mundial do Tai Chi Chuan

E, assim como no aprendizado do Tai Chi, seja paciente consigo mesmo, bem como com seus alunos. Conscientize-se e seja honesto sobre suas limitações. Ninguém espera que você saiba tudo sobre o Tai Chi.

Continue praticando e estudando, colabore com outros Professores, participe dos Seminários – especialmente aqueles com Grão-Mestre Yang Jun – sempre que puder, e faça perguntas. Se lecionar é sua paixão, todas essas coisas lhe ajudarão a se tornar um ótimo Professor.

4 • EQUILIBRIUS: Após muitos anos de prática e dedicação à Arte, qual o ensinamento mais valioso que aprendeu por meio do Tai Chi Chuan?

PROF^A. PAM: Aprendi que grande parte da Arte do Tai Chi tem a ver com relações entre as pessoas. É uma Arte Marcial, mas é muito mais do que uma Arte Marcial.

Você pode tomar os Princípios, você pode usar o que foi assimilado, e conseguir aplicá-los nas suas relações com as pessoas, em sua interação com outras coisas e também em como vê a si mesmo – e aprender mais sobre si mesmo.

Costumamos dizer que o Tai Chi é uma busca de uma vida inteira, mas quando paramos para pensar, é a busca pela própria vida!!!

Imagem: <http://www.taiichidai.org>





Imagem: Arquivo pessoal da Prof. Pam Boyde

Entrevista com Prof^a.

5 • EQUILIBRIUS: *Como membro do Departamento de Ranking da Associação da Família Yang, qual a importância de solicitar um nível de Ranking, e como isso contribui para a prática do estudante?*

PROF^a. PAM: Sei que muitas pessoas temem o Ranking, porque precisam fazer a prática na frente de pessoas que irão julgar sua performance.

Mas o Ranking é um modo dos estudantes focarem mais nos seus estudos do Tai Chi e na articulação da Forma, bem como no seu entendimento da Arte. A meu ver, o Ranking não é para ser o objetivo final ou o mais importante, mas é um instrumento para encorajá-lo a melhorar.

E, seja conquistando o nível de Águia de Bronze, ou evoluindo para o nível de Tigre de Ouro, o simples fato de ter rankeado significa que você deu a si mesmo uma oportunidade de expandir seu horizonte no Tai Chi Chuan. É um grande mérito, independentemente do nível conquistado. É um grande mérito!

Outra coisa que quero dizer sobre o Ranking é que você não deve se esquecer que está rankeando para si mesmo. Você não está lá somente para mostrar a outra pessoa quão bom você é. Você deve pensar em si mesmo, estar interiorizado, e fazê-lo para si mesmo. É para isto que ele serve!

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

PROF^a. PAM: Para quem deseja começar a prática do Tai Chi Chuan,

eu digo: comece! Mas quando começar, seja paciente. É uma disciplina, uma Arte que exige tempo para que se aprenda, e uma vida inteira de aperfeiçoamentos. Então, tenha paciência.

O Tai Chi tem muitos elementos, então esteja aberto para ele e suas muitas revelações. Os praticantes precisam estar dispostos a serem persistentes e consistentes na sua prática, e fazê-la regularmente.

No começo, poderá parecer confuso e difícil, e o iniciante talvez se sentirá frustrado, mas não desista. Dê um passo de cada vez – e respire profundamente, não tenha pressa! Aí então, pouco-a-pouco, irá adquirir mais proficiência, e se tornará mais alerta e consciente.

Não é como outros exercícios que se fazem apressada ou forçadamente. O Tai Chi envolve as energias internas, a conectividade da mente/corpo e a sincronia do movimento com a energia e o espírito. Conectar tudo isso exige tempo.

Desta forma, os iniciantes precisam ser pacientes, persistentes e consistentes em sua prática, e, assim, logo a Forma começará a fluir e não irão querer parar mais.



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

PROF^A. PAM: Para os praticantes avançados, eu diria, “Continue, você ainda não chegou lá.” Continue explorando cada faceta da Arte, prossiga estudando, prossiga praticando, compartilhando e experienciando o Tai Chi.

Há um ditado que afirma “Quanto mais você sabe, mais você percebe o quanto ainda não sabe.” Neste

Seminário que estamos (janeiro de 2018), *Shifu* deu um exemplo maravilhoso de como o universo do Tai Chi está em constante expansão e desenvolvimento. Há uma pequena parte dele – o cerne da Arte, que você consegue captar, mas a totalidade nunca pára de se expandir.

Para os praticantes experientes de Tai Chi, é preciso abrir aquele horizonte a fim de continuar; abrir a mente para poder aprender e compreender mais. Não existe um fim.



Imagem: Arquivo pessoal da Prof. Pam Boyde

8 • EQUILIBRIUS: Por favor, deixe-nos uma mensagem final

PROF^A. PAM: Creio que a maioria dos leitores, se não forem todos, são praticantes de Tai Chi Chuan. Então minha mensagem para eles é que

continuem em suas jornadas no Tai Chi.

Você está no princípio; você está só no começo. Mesmo aqueles avançados, vocês também estão no limiar – diferente daquele de um iniciante, mas

que não deixa de ser só o começo. O caminho é infinitamente longo.

Sempre haverá mais para aprender e experimentar, e isto se expande nas quatro dimensões. Uma das coisas especiais que encontrei em minha prática de Tai Chi é o fato de existir uma família tão maravilhosa e acolhedora de praticantes ao redor do mundo, especialmente no Tai Chi da Família Yang.

Nossa família é muito grande, e todos são tão atenciosos e compassivos. Você sempre terá alguém para se conectar ou para treinar junto, mesmo se estiver sozinho na sua casa. Como é incrível fazer parte desta Família do Tai Chi!

EQUILIBRIUS: Agradecemos imensamente por compartilhar conosco um pouco de sua preciosa experiência no mundo do Tai Chi Chuan.

Imagem: Arquivo pessoal do Prof. Fernando De Lazzari



Prof. Pam e Prof. Fernando durante o Seminário Internacional para Diretores de Centro e Instrutores, com Mestre Yang Jun, realizado no final de janeiro deste ano, em Seattle, E.U.A.

DICAS DO MESTRE YANG JUN

Princípios relacionados à Forma do Corpo

Um dos itens relacionados à forma do corpo é *“afundar os ombros e cotovelos”*. Por que queremos manter os ombros e cotovelos afundados? O que sentimos? Sentimos que o *Chi* sobe, correto?

Quando seus ombros estão levantados, você sente que não está suficientemente flexível. Então você precisa manter seus ombros e cotovelos para baixo, a fim de afundar o *Chi*. Quando afundamos o *Chi*, isto ajuda a estabilizar nossa raiz.

E quando os cotovelos e ombros estão afundados, fica mais difícil para seu oponente controlar você. Quando seus cotovelos estão sempre elevados, é muito fácil para o oponente usá-los para controlar, torcer ou bloqueá-lo. Do ponto de vista técnico, queremos sempre manter os ombros e cotovelos para baixo, afundados.

E por que queremos *“afundar o peito e arredondar as costas”*? E por que será que sempre mantemos o peito elevado? Para parecer que o espírito também é elevado?! Quando você levanta o peito, você sente que o *Chi* também vai para cima. Quando se eleva o peito, você sente que perde bastante a flexibilidade, porque você não pode girar o suficiente, e fica mais difícil executar os socos.

Então queremos que afunde o peito, mas não entenda isso da maneira errada – o afundamento do peito tem um limite; se você o faz exageradamente, também não será bom.

Então, quando o peito está ligeiramente afundado, qual é a sensação que se tem? Quando



Imagem: www.yangfamilytaichi.com

“Quando afundamos o Chi, isto ajuda a estabilizar nossa raiz.”

está levemente para dentro, você sente que suas costas estão um pouco arredondadas; mas não exagere nisto – arredondar demasiadamente não é correto. Afundar o peito também ajuda a levar o *Chi* para baixo.

Quando o *Chi* está afundado devido ao arredondamento das costas, isto facilitará gerar a energia de explosão a partir da coluna. Se o peito se eleva, será mais difícil gerar energia de explosão. Quando o peito se afunda, você também sente que os lados esquerdo/direito se conectam.

Outro Princípio relacionado à forma do corpo é conhecido como *“relaxar a cintura”*. Este é complicado. Então o que é *relaxar a cintura*? Primeiro, precisamos deixar claro onde ela se localiza, porque muitos acham que fica ao redor da barriga. Mas no ponto de vista chinês, a cintura se localiza nas costas.

E onde fica a cintura? Na verdade, ela se localiza na área lombar, quando esta está afundada e a região é empurrada para fora. Isto é o que chamamos de cintura. Então a sensação de *“relaxar a cintura”* é quando a região inferior das costas está afundada e para baixo.

Com o topo da cabeça sendo puxado para cima e a parte inferior das costas afundada, encontra-se o equilíbrio entre o superior e o inferior, alinhando-se a coluna. A sensação é de que o cóccix está ligeiramente para dentro.

Também quero que prestem atenção, porque, às vezes, quando tenta-se levar o cóccix pra dentro, a pelve acaba vindo muito para a frente; então temos que afundar levemente a região pélvica também. É como se estivesse sentado em um sofá, e suas costas estivessem um pouco afundadas, mas sem deixar o torso se inclinar muito para trás.

Então, quanto à forma do corpo, geralmente deve-se manter a região superior das costas ligeiramente inclinada para frente, sem levar o peso para os calcanhares, mas distribuí-lo na área da fonte borbulhante. Se você coloca o peso na região incorreta, você não terá equilíbrio nem estabilidade suficiente.

Coloque o peso sobre a fonte borbulhante, então se sentirá mais enraizado e estável. Se conseguir fazer todos os movimentos, mantendo a forma do corpo dessa maneira, então, provavelmente, estará muito bom, e isto ajudará sua energia e equilíbrio.”



Ventosaterapia na Medicina Tradicional Chinesa

pela Dra. Cenira Braga Barros • Acupunturista e Biomédica

Ventosaterapia é um método terapêutico que também faz parte da Medicina Tradicional Chinesa, que utiliza ventosas, copos de vidro ou acrílico com pressão negativa aplicados na pele do indivíduo, para o tratamento de distúrbios ou desequilíbrios orgânicos, a fim de manter a saúde do organismo.

O uso das ventosas se perde na história, mas sabe-se que no antigo Egito já era praticada, e também entre o povo grego, no século IV a.C., e Hipócrates já as prescrevia para problemas menstruais.

Muitos outros estudiosos de medicina e filósofos da antiguidade aplicavam os copos em muitos de seus pacientes. Na Medicina Chinesa, atualmente

ainda é utilizada junto com Acupuntura para os desbloqueios dos canais de energia, ativando a circulação do sangue e eliminando a dor.

Existem dois tipos de ventosas – a seca e a molhada. A seca utiliza copos retirando a pressão, através da queima do ar do interior, com algodão embebido em álcool e imediatamente aplicado na pele na região desejada, fazendo uma sucção. A molhada consiste, em uma sangria ou escarificação na pele e depois aplicação do copo de vidro com pressão negativa no local, mantendo, neste caso, sempre as normas de esterilização adequadas para evitar qualquer infecção. Este método é muito útil para remover as inflamações e estagnações sanguíneas.

Seu uso é bastante popular no Oriente, na China, Japão e Coreia. Por causa das marcas que a ventosa pode deixar no corpo, que somem

entre 3 ou 4 dias, ainda pode causar certo desconforto social no Brasil, mas nos países asiáticos, as pessoas se sentem muito à vontade, mesmo na praia ou piscina, como parte de um processo normal e natural de tratamento de saúde.

Inclusive, no Oriente, verificou-se que a ventosa ainda pode regular a função nervosa, quando aplicada nos canais de energia da Acupuntura, aumentando também a resistên-

cia do sistema imunológico, desintoxicando os tecidos, promovendo uma oxigenação e purificação da pele e também melhorando a circulação sanguínea tornando os vasos mais flexíveis e resistentes.

Ajudam no trabalho de remoção de radicais livres e limpeza do sangue “sujo”, ou sangue estagnado.

Para a dor, provocam o seu deslocamento e efeito conhecido no Oriente como “alívio da superfície do corpo”, muito útil no combate das dores e enrijecimentos musculares.

A ventosa e a Acupuntura trabalham juntas para aumentar a eficácia do tratamento de doenças, melhorando a energia vital e a circulação do sangue nos tecidos.

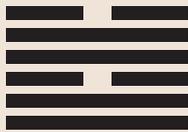
Muitas doenças comuns podem ser tratadas com ventosas, como: dor de cabeça, cansaço visual, bronquite, cólica abdominal, diarreia, lombalgia, dor nas pernas, celulite, dor nos ombros, distúrbios menstruais, urticária, dor de estômago, hipertensão, insônia, febre, cistite, impotência, gripes e resfriados e etc.



Imagem: Pesquisa Google®

Hexagrama 58

ALEGRIA



Trigrama superior
Tui (Lago) sobre
trigrama inferior Tui

A imagem deste hexagrama é a de uma superfície espelhada de um lago, que simboliza a verdadeira alegria, a serenidade que devemos cultivar no dia-a-dia. A menor ondulação na testa equivale a uma ondulação no lago. Se permitirmos que ela continue, provocamos um redemoinho que engole a verdadeira alegria.

Este hexagrama mostra que a alegria é jovial e expansiva, traz alívio e conforto ao espírito. Se envolver o trabalho, é um trabalho gratificante, que dá frutos. É aberta na superfi-

cie, comunicando-se ao mundo, e profunda nas raízes, pois tem seu fundamento na própria essência da pessoa, na sua maneira habitual de ser.

A verdadeira alegria baseia-se numa firmeza e força interior, expressando-se no plano externo através da suavidade e gentileza. A alegria é um estado de ânimo contagiante que promove a harmonia e o sucesso. Mas ela deve ter como base a constância, para que não degenere numa euforia descontrolada.

A verdade e a força devem residir no coração, enquanto a suavidade deve se manifestar no relacionamento social. Há uma alegria serena, silenciosa, que se cultiva no recolhimento, quando a mente nada mais deseja do exterior, mas com tudo se contenta; essa alegria está livre de qualquer sentimento egoísta.

Quando uma pessoa se sente vazia e está entregue aos prazeres mundo, suas fúteis alegrias vêm do exterior. Pessoas interiormente instáveis têm necessidade de entretenimentos e sempre encontrarão oportunidade para se divertir para preencher o vazio interior. A verdadeira alegria deve brotar do interior e preencher nossa vida.

A alegria verdadeira deriva-se principalmente de se estar contente e satisfeito com o que se tem e com o que se é. Implica numa atitude de aceitação da realidade, de ajuste entre os anseios e inclinações pessoais e o mundo vigente.

A verdadeira alegria é vivida de modo compartilhado, por isso a pessoa deve colaborar altruisticamente com o seu grupo, e não agir de modo egoísta, tentando usufruir sozinha daquilo que causa satisfação.

V SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG
COM MESTRE YANG JUN EM RIBEIRÃO PRETO - SP

Mestre Yang Jun é a sexta geração da Família Yang de Tai Chi Chuan, atual Presidente da *International Yang Family Tai Chi Chuan Association* e um dos maiores Mestres de Tai Chi Chuan da atualidade.

Ministra seminários em vários países todos os anos, trabalhando muito para difundir o Tai Chi Chuan Estilo Yang, que tem se tornado uma Arte chinesa popular e de reputação mundial, e que tem ajudado muito a melhorar a saúde das pessoas.

É a quinta vez que o EQUILIBRIUS tem a honra de trazer o Mestre Yang Jun para Ribeirão Preto para ministrar um Seminário de Tai Chi Chuan. Qualquer pessoa interessada poderá participar, mesmo não tendo experiência na Arte.

Data: 09, 10 e 11 de Novembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS / Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center – Brasil

Inscrições: EQUILIBRIUS Unidade Ribeirão Preto – SP
(16) 3911-1236 ou envie e-mail para taichichuan@taichichuan.com.br

Mais Informações: www.taichichuan.com.br/semi18rp.php
Inscrições Abertas! Garanta já sua vaga!

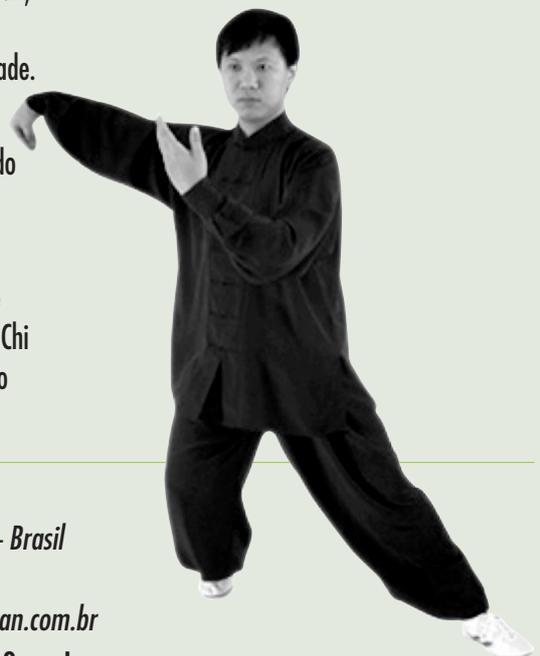


Imagem: Newsletter nº 20 da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang



Equilíbrio dos Idosos e o Tai Chi Chuan

Pesquisa mostra como exercícios de coordenação podem melhorar a estabilidade postural

O equilíbrio dinâmico é um componente essencial para prevenir quedas e para uma boa locomoção. Equilíbrio proativo e reativo são dois métodos de controle do equilíbrio.

O método do equilíbrio proativo envolve a ativação de ajustes posturais antes da ocorrência das forças desestabilizadoras diretamente associadas à caminhada.

Em contrapartida, o método de equilíbrio reativo (de reagir) se trata da ativação dos ajustes posturais após a ocorrência de distúrbios externos, garantindo, dessa maneira, a recuperação do equilíbrio.

Nos seres humanos, a reação postural – incluindo os dois ajustes voluntários (automáticos) acima citados, dependem de impulsos aferentes relacionados à propriocepção, visão, tato e função do labirinto.

O controle postural envolve múltiplos controles paralelos, que regulam a posição de cada componente de forma individual, dependendo da tarefa e das restrições do ambiente. A instabilidade da postura das pessoas idosas pode ser causada pela deterioração existente nos sistemas aferentes centrais ou nos órgãos periféricos aferentes, incluindo fraqueza muscular e redução da flexibilidade.

Neste estudo, foram recrutados 25 praticantes de Tai Chi Chuan (8 homens e 17 mulheres, com idade entre 66 e 74 anos) e 14 não-praticantes de Tai Chi – saudáveis e ativos (4 homens e 10 mulheres, com idade entre 66 e 76 anos). Sua estabilidade postural foi avaliada conforme a sequência a seguir: olhos abertos e suporte fixo; olhos fechados e suporte fixo; visão oscilante e suporte fixo; olhos abertos e suporte oscilante; olhos fechados e suporte oscilante, e visão e suporte oscilantes.

Os testes de equilíbrio em condições mais simples (como as três primeiras citadas acima) não puderam mostrar nenhuma diferença entre o



grupo de não-praticantes e o dos praticantes de Tai Chi Chuan. Todavia, quando as condições de manutenção do equilíbrio foram ficando mais complicadas, como nos dois últimos testes (função vestibular sob distúrbios somatosensoriais sem compensação visual, e também na condição onde tanto a visão, quanto as funções vestibular e somatosensorial foram desestabilizadas), o grupo de praticantes de Tai Chi Chuan obteve resultados notoriamente melhores na manutenção do equilíbrio do que o grupo de não-praticantes.

Os dados coletados sugerem que pessoas idosas que praticam Tai Chi Chuan regularmente mostram ter melhor estabilidade postural em condições mais desafiadoras do que os não-praticantes. O Tai Chi Chuan, como exercício de coordenação motora, pode reduzir os riscos de queda, pois promove a manutenção da habilidade de controle postural. Portanto, é muito recomendado como exercício para prevenir as quedas dos idosos.

Excerto do artigo "Coordination exercise and postural stability in elderly people: effect of Tai Chi Chuan", por Wong AM, Lin Y-C, Chou S-W, Tang F-T, Wong P-Y.. publicado na revista Arch Phys Med Rehabil 2001.



Depoimento do Aluno

Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

"O Tai Chi Chuan é experiência. Podemos estudar sua origem, seus fundadores, criadores, conhecer os melhores Mestres, conhecer toda teoria, mas se não fizermos a experiência prática, não vamos conhecer o Tai Chi Chuan.

A experiência com o Tai Chi nos leva ao conhecimento de nós próprios. Por isso, é uma experiência individual e progressiva. Tai Chi Chuan significa 'além da borda', pois não há limite, sempre podemos conhecer mais e mais nosso corpo e mente.

Todas as teorias juntas sobre o Tai Chi não valem uma só prática desta Arte. No entanto, a teoria aliada à prática nos leva a sentir e entender cada parte de nosso corpo, e porque razão as Formas do Tai Chi fortalecem nossos músculos, tendões e medula e acalmam nossa mente.

Cada prática é diferente, pois nosso corpo muda e nosso entendimento também; acontece um amadurecimento contínuo. Vamos dizendo ao nosso corpo: '*assim não; assim é melhor*', e nossa estrutura vai se alinhando num equilíbrio perfeito, corpo e mente juntos. É uma meditação em movimento que resulta num equilíbrio interno e externo no dia-a-dia, nos menores e maiores gestos, em toda nossa vida."

Carla Krauss

"Há cerca de 3 anos, pouco depois de completar 50 anos de vida, estava à procura de uma atividade física que pudesse se encaixar na minha atribulada vida de trabalho e estudo. Além de meu trabalho – funcionário público federal, resolvi voltar a estudar e estou cursando Doutorado em Economia na FEA/USP. Ou seja, atualmente tenho uma vida de intensa atividade, em que tenho que compartilhar trabalho, estudo e família.

Embora sejam atividades que eu goste de fazer, em várias ocasiões o estresse aumenta bastante. Para completar, sou uma pessoa agitada, e tenho uma doença crônica – Doença de Crohn, e uma de suas causas é o estresse excessivo, com o qual tenho que conviver.

Neste contexto, resolvi ingressar no Tai Chi Chuan, com a intenção de fazer uma atividade física que reunisse os aspectos físico, emocional e mental. Porém, em relação ao aspecto físico, não esperava grandes avanços com a prática. Entretanto, durante esses anos, fui sentindo uma melhora constante na minha saúde. Além de me tornar uma pessoa mais calma, hoje, diante de uma situação estressante ou aparentemente complexa, consigo tomar decisões mais tranquilas, sem desespero desnecessário.

Tornei-me uma pessoa mais equilibrada emocionalmente, com a doença sob total controle. E, para minha surpresa, o aspecto físico teve melhora significativa, com desenvolvimento muscular, melhora postural, de equilíbrio, respiração e foco. Atualmente desenvolvo todas as atividades descritas acima com saúde física, emocional e mental muito superior à que tinha antes de iniciar a prática."

Celso Oilela Chaves Campos



Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan



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.

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



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.



DO EQUILÍBRIUS
DE ATIVIDADES
RETROSPECTIVA

11 e 12/11



Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang – Forma Curta 16 Movimentos, com Mestre Yang Jun, São Paulo, SP

13 a 15/11



Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang – Exclusivo para Instrutores, com Mestre Yang Jun, Zhi Jing Xuan, Cotia, SP

dez 2017



“Tai Chi na Praça”, com Prof. Geraldo Teixeira, na Feira do Chocolate com Pequi, Goiânia, GO

14/12



Vivência de Tai Chi Chuan ministrada pelo Prof. Fernando De Lazzari, na SIPAT realizada em uma sub-estação de energia elétrica em Ribeirão Preto, SP



20 e 21/01



Curso da Forma Sabre Tai Chi – sequência da Família Yang, Ribeirão Preto, SP

Vivência de Tai Chi Chuan, no SESC Catanduva, com Prof. Murilo de Almeida, Catanduva, SP



21/01

26/01



Prof. Fernando De Lazzari e Profa. Paula Faro visitaram e conversaram com a Mestra Helen Wu e Mestre Simon, Toronto, Canadá, E.U.A.

27 a 31/01



Seminário Internacional de Tai Chi Chuan para Diretores/Instrutores com Mestre Yang Jun, em Seattle, E.U.A.

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

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: Junho de 2018

3º Módulo: 27 de Abril a 06 de Maio de 2018

Curso de Meditação

Aula uma vez por semana durante 2 meses

Início: 22 de Fevereiro de 2018

Treinamento para Instrutores e Alunos

Data: 03 de Março de 2018

Tui Shou e Aplicações do Tai Chi Chuan

Data: 25 de Agosto de 2018

Revisão e Aperfeiçoamento das sequências de Chi Kung

Reunião e Encontro de Instrutores Credenciados do EQUILIBRIUS

Datas: 04 de Março de 2018 e 26 de Agosto de 2018

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

Início: 07 de Abril de 2018

Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: Julho de 2018

Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

Curso Principal

Data: a ser definida

Curso Avançado

Data: a ser definida

Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: a ser definida

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

PROF. 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

Botucatu – SP

PROF. Marcelo Delmanto
(14) 99645-1351
marcelo@equilibrius.com.br

Goiânia – GO

PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior
(62) 98259-5859
gerald@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

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

São Manuel – SP

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

Sertãozinho – SP

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

EVENTOS • ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS e em outros locais

5º Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang

Com Mestre Yang Jun

Data: 9 a 11 de Novembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS – Ribeirão Preto – SP

Workshop de Tui Shou

Com Prof. Jefferson I. Duarte

Data: 29 de Setembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS – Ribeirão Preto – SP

Avaliação de Ranking

Níveis 1 a 4

Data: 30 de Setembro de 2018

Local: EQUILIBRIUS – Ribeirão Preto – SP

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

www.taichichuan.com.br/agenda.php