



# EQUILIBRIUS<sup>®</sup>

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



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

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS<sup>®</sup>

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG 

N  
Ú  
M  
E  
R  
O  
**19**  
A  
G  
O  
2018



**9 ~ 11** | **2018**  
**NOVEMBRO**  
RIBEIRÃO PRETO - SP - BRASIL

**V** SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN  
COM **MESTRE YANG JUN**



**Q**ueridos alunos, Instrutores, praticantes e leitores. Como todos sabem, nós do EQUILIBRIUS estamos trabalhando há muitos anos com a Família Yang de Tai Chi Chuan e com sua Associação Internacional, para promover a saúde e o bem-estar das pessoas. Os principais objetivos do EQUILIBRIUS são:

- **Transmitir os ensinamentos, princípios, práticas e filosofia do Tai Chi Chuan da Família Yang**
- **Promover o Tai Chi Chuan na sociedade, para melhorar a saúde das pessoas**
- **Formar e treinar Instrutores capacitados para ensinar o Tai Chi Chuan da Família Yang**
- **Encorajar as pessoas a melhorar sua qualidade de vida, através destas filosofias e práticas**

*Estamos sempre almejando melhorar a qualidade de nossos serviços, aulas, Cursos e ensinamentos, bem como ajudar de forma eficiente as pessoas na conquista de mais saúde, equilíbrio e paz interior.*

*O constante aprimoramento dos níveis técnico e teórico dos Instrutores formados ou em formação também é uma de nossas metas.*

*Queremos fazer diferença e assim poder contribuir para um mundo melhor.*

*Muitas realidades são construídas a partir de um sonho ou idéia – concretizam-se através da ação, e podem vir a inspirar um só indivíduo, ou até mesmo promover uma consciência coletiva – que a muitos mobiliza.*

*O Informativo do EQUILIBRIUS foi criado para ser um receptáculo de ensinamentos e informações. Todo receptáculo tem conteúdo,*

*porque recebe conteúdo. Informação só tem valia se a aplicarmos. E ensinamentos só têm valia se os compartilharmos...*

*É assim que uma tradição – como o Tai Chi Chuan da Família Yang, se perpetua. E é assim também que ela se aprimora e se adapta aos novos tempos e mudanças, mantendo e aumentando incessantemente sua força vital.*

*No Tai Chi Chuan, movemo-nos com a energia; aprendemos a perceber a dualidade na ação e reação; começamos imaginando um oponente – e depois aperfeiçoamos a sensibilidade com o treino em duplas. E vamos entendendo, aos poucos, mas continuamente, que para conseguirmos unificar corpo, mente e espírito, os pés, cintura e mãos, temos que treinar e entender todas essas partes, e que de nosso colega de treino também depende nossa evolução e aperfeiçoamento.*

*Participar, colaborar, contribuir – não é possível transformar esses simples verbos em ações se estamos sós, se não fazemos uma troca.*

*Neste sentido, incentivamos e solicitamos a todos que nos enviem sugestões, comentários, depoimentos, idéias e textos, para que possamos continuar buscando melhorar nossos trabalhos – seja no atendimento, na comunicação, nos materiais de apoio ou nas aulas e Cursos.*

*O Informativo visa ser mais que um arquivo para download! É um receptáculo para uploads! Veja **“Como você pode participar do Informativo do EQUILIBRIUS”** na pág. 4 desta edição. Sua participação / opinião são mais que importantes, e sempre bem-vindas!*

Prof. Fernando De Lazzari e Cyntia S. Levy

[www.taichichuan.com.br](http://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](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)

DIRETOR: Fernando De Lazzari

DIAGRAMAÇÃO E TRADUÇÕES: Cyntia S. Levy / EDIÇÃO: Cyntia S. Levy e Fernando De Lazzari

APOIO: RTBC (Revista Tai Chi Brasil) – [www.RevistaTaiChiBrasil.com.br](http://www.RevistaTaiChiBrasil.com.br)

Os artigos assinados refletem idéias/opiniões de seu autor. Após serem analisados e, se necessário, editados pelo profissional responsável, os textos/artigos/ links enviados poderão ser publicados, com consentimento da pessoa que os enviou, em edições futuras deste Informativo, com a devida citação de sua fonte/autor. Esta publicação e seu conteúdo não pode ser reproduzido ou utilizado, seja por quaisquer meios (eletrônicos ou mecânicos), sem a devida autorização do Editor.



## O que é Meditação?

Existem muitas maneiras de explicar o que é a Meditação, dependendo do objetivo e nível da prática. Não há consenso na literatura sobre o que é Meditação. Muitos acreditam que Meditação é reflexão, mas Meditação não é apenas reflexão.

Meditar é estar com a mente presente, tranquila e consciente, ficando totalmente relaxado e muito atento e aumentando a nossa percepção do que acontece interna e externamente.

Também é um meio de estar em sintonia com a nossa essência, com o Eu profundo, com a nossa mente de sabedoria, desfrutando do enorme potencial interno e espiritual que possuímos.

**Meditação não é religião; não é uma maneira de fugir dos problemas do mundo; e não é apenas relaxamento.** A Meditação é uma experiência de viver a vida em sua plenitude, conhecendo a nós mesmos, os outros e as leis do universo. É um caminho de autoconhecimento que nos ajuda a obter mais consciência de nós mesmos e de nossa vida.

A meta final da prática da Meditação é reconhecer a nossa essência, a verdadeira natureza de nossa mente, pois as bases inabaláveis da serenidade, da confiança e da felicidade estão em nossa mente natural ou mente de sabedoria.

A palavra tibetana para "Meditação" é *Gom*, que significa literalmente "familiarizar-se com". A prática da Meditação está relacionada com o

habituar-se à verdadeira natureza de nossa mente.

A Meditação é um estado de mente alerta, concentrada, serena e consciente do momento presente, em que somos capazes de tranquilizar nossa mente, nos libertando do excesso de pensamentos de forma relaxada e sem esforço, vivenciando paz profunda e consciência plena de tudo o que se passa conosco. A Meditação proporciona um estado de clareza em nossa mente.

*"Meditação é a experiência da mente não obstruída que vem da prática da estabilidade sobre sua natureza básica."*

Em nosso cotidiano, por estarmos sempre atarefados e preocupados, normalmente nossa mente está confusa e quase nunca, clara. E não pode estar, pois os pensamentos criam "nuvens" ao nosso redor, "nuvens" sutis. Uma névoa é criada pelos pensamentos e a clareza se perde.

Por isso, é necessário aprender a relaxar para que os pensamentos diminuam e não nos distraiam. Quando desaparecem, quando não há mais "nuvens" ao nosso redor e estamos apenas sendo nós mesmos, a clareza surge. Então é possível vermos bem longe e profundamente. A Meditação é essa clareza absoluta da visão interior.

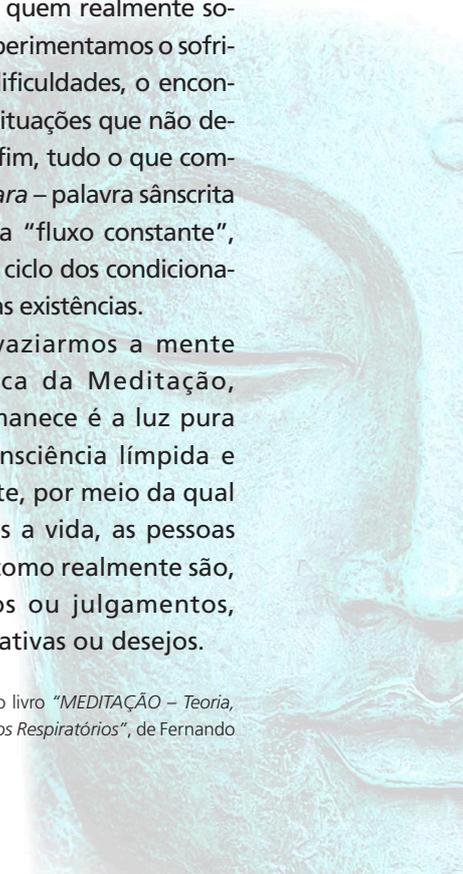
Meditação é a experiência da mente não obstruída que vem da prática da estabilidade sobre sua natureza básica. Essa busca é o caminho direto da Meditação, aquele no qual praticamos a mente liberta, a condição de libertação.

Reconhecendo que a natureza intrínseca de cada ser é a liberdade e o despertar da consciência, praticar é: nos sentar, relaxar a mente e deixá-la, por si mesma, repousar em sua condição natural. Apenas repousamos na condição natural, pois não há nada a ser buscado ou rejeitado. Isso é o que muitos Mestres de Meditação sempre dizem.

Poucos seres humanos conhecem realmente aquilo que são em essência. É por causa dessa ausência de conhecimento sobre a verdadeira essência de nossa mente e de quem realmente somos que experimentamos o sofrimento, as dificuldades, o encontro com as situações que não desejamos, enfim, tudo o que compõe o *Samsara* – palavra sânscrita que significa "fluxo constante", o constante ciclo dos condicionamentos e das existências.

Ao esvaziarmos a mente pela prática da Meditação, o que permanece é a luz pura de uma consciência límpida e transparente, por meio da qual enxergamos a vida, as pessoas e as coisas como realmente são, sem apegos ou julgamentos, sem expectativas ou desejos.

Texto extraído do livro *"MEDITAÇÃO – Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios"*, de Fernando De Lazzari.





**Maio • 25 a 29 • 2019**  
**III Simpósio**  
**Internacional de**  
**Tai Chi Chuan**



O próximo Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan, organizado e promovido pela Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, acontecerá nos dias **25 a 29 de Maio de 2019**, na cidade de **Selvino, na Itália**.

Este importante evento, que promove a Saúde, Educação e Intercâmbio Cultural, mais uma vez reunirá os Seis Grandes Mestres líderes dos seis Estilos Tradicionais do Tai Chi Chuan – *Chen, Yang, Wu/Hao, Wu, Sun e He*. São valiosos ensinamentos teóricos e práticos que poderemos apreciar, vindos “diretamente da fonte”!

Serão cinco dias com inúmeras atividades – *workshops* e práticas matinais com os Mestres, aulas especiais com Professores convidados, bem como palestras e painéis de discussão e sessões de perguntas/respostas com pesquisadores e

profissionais das áreas médica e de saúde, cujos trabalhos relacionam-se aos benefícios que o Tai Chi Chuan pode proporcionar.

A última edição do Simpósio foi realizada em Julho de 2014, na simpática cidade de Louisville, no Kentucky, E.U.A. Se não pôde comparecer, quiser saber como foi ou lembrá-lo, veja a Edição Especial do nosso **Informativo nº3 / Ago2014**.

O EQUILIBRIUS estará organizando um grupo para viajar e participar deste grande evento. Em breve, divulgaremos todas as informações no website. Se você deseja viajar com o grupo do EQUILIBRIUS, envie e-mail para [taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)

## **Como você pode participar do Informativo do EQUILIBRIUS**

Nosso Informativo de Tai Chi Chuan do EQUILIBRIUS tem sido editado trimestralmente, desde fevereiro de 2014, e está disponível para todos, através de *download* gratuito, em português e também em inglês, no website do EQUILIBRIUS.

Convidamos e incentivamos alunos e praticantes a participarem ativamente – você pode nos enviar artigos / textos de sua autoria, *links* da internet relacionados ao Tai Chi Chuan (reportagens / artigos / pesquisas), e até mesmo compartilhar um resumo de sua monografia / tese! Os Instrutores Representantes do EQUILIBRIUS também podem enviar fotos de eventos que realizaram e promoveram.

**É fácil participar – envie o texto** (formato .doc), **link** (endereço http://) ou **foto** (formato jpeg com máxima resolução), e as informações necessárias (data/local/nome do evento) para [cyntiasl@equilibrius.com.br](mailto:cyntiasl@equilibrius.com.br). **O prazo máximo para envio** e fechamento de edição é dia **20** dos meses de **janeiro, abril, julho e outubro**. Leia nota de rodapé na **pág. 2**. Compartilhe conosco idéias, notícias e eventos!



## ENSINAMENTOS DO MESTRE YANG JUN

### Sobre Fàng Sōng • 放松

No Tai Chi Chuan, às vezes nos referimos a um termo / Princípio chamado *Fàng Sōng*. O que este termo significa exatamente?

**F**àng Sōng na verdade é um método para a prática do Tai Chi Chuan. E é um método dos mais importantes. E poderíamos dizer que tudo o que você faz tem relação com esse método. Precisamos entender também, por exemplo, o treino da energia.

Sabemos que no Tai Chi Chuan queremos uma energia equilibrada de suave e duro, mas de qual ponto devemos começar a treiná-la? Dizemos que o primeiro passo no treinamento da energia é o relaxamento.

Então, quando você consegue estar relaxado, podemos dizer que você consegue ser suave – estar suave. E quando você consegue isso, é exatamente o que buscamos – queremos que você esteja totalmente unificado, e daí tornar isso de suave para o duro.

É um pouco complicado entender isso. **Como se unifica o suave com o duro?** As coisas mais suaves podem, na verdade, ser as mais poderosas. Por exemplo – o ar é suave, mas apenas quando não está unificado; quando ele se unifica a outras correntes de ar, aí pode ser muito forte. A água é suave, mas apenas quando está por si só. Mas quando as águas convergem e se unem, podem ser extremamente poderosas e fortes. Se conseguirmos nos utilizar de um método e aplicá-lo às coisas suaves para unificá-las, aí então elas podem se tornar fortes, pode-se endurecê-las.

Então este é o método para a prática de energia do Tai Chi Chuan: a partir do relaxamento, tornar-se suave; e através da unificação do suave, tornar-se duro. E, como último passo, podemos dizer que o suave e o duro são complementares entre si. Isto significa que quando você precisa do duro, você se torna duro, e quando necessita da suavidade, você se torna suave.”

**Então, neste caso, estamos falando do estado mental e do físico?**

“Não, na verdade isto se refere só à parte física. O treino da energia relaciona-se ao treinamento físico.

Vamos conversar sob o ponto de vista do Tai Chi Chuan: levando-o em consideração, **de onde**

**pensamos que vem a energia?** Dizemos que a energia vem de sua raiz, que é localizada nos seus pés. **Mas controlada pelo quê?** Pela parte central do corpo – o que chamamos de cintura. A demonstração vem de suas mãos.

Assim, vem de baixo, para o meio, e então para cima – por meio dessa relação é que nós podemos unificar o corpo inteiro, e também através do relaxamento. E sobre a energia: o que costumamos dizer é que torná-la dura não depende apenas do estado da mente; certamente o aspecto mental é uma parte disso. Mas aqui estamos falando sobre o aspecto físico.

Exemplificando: quando dizemos que a energia parte da raiz e é controlada por sua cintura, a cintura refere-se à posição que o auxilia na unificação. E quando tentamos fazer com que isso aconteça, precisamos estar relaxados.

É bem como a idéia de um chicote. Você movimentando o cabo, mas a energia precisa ser transferida para a ponta. Como conseguimos fazer isso? O corpo do chicote é suave (mole)... Para isso usamos um método, que é o relaxamento.

No chicote, percebemos que é necessário haver uma energia interna para que ele se estique o suficiente, e só assim a ponta se moverá. Se você não conseguir fazer com que todo o corpo do chicote se erga e estique através da energia unificada, a energia não chegará até sua ponta. E o relaxamento parte da mesma idéia, é uma prática similar.

Tornando seu corpo estendido de dentro para fora, faça com que sua mão esteja onde ela deve estar para poder emitir energia, conectando-a à raiz – que são seus pés, e controlando tudo usando a cintura – é isto que permite que tudo aconteça.

Este é um exercício do corpo todo; é físico, não apenas sua mente tentando imaginar a ação. Desta maneira, o relaxamento possui duas faces dessa idéia: uma delas é que o relaxamento é um método, um método físico – não consiste apenas em tentar acalmar espiritualmente sua mente – não é esse tipo de relaxamento. Mas o Tai Chi Chuan realmente tem outra face, que trata de acalmar a mente, e para isso o relaxamento também é essencial.”

Tradução de entrevista dada por Mestre Yang Jun publicada em: <https://www.youtube.com/watch?v=aiv8QVlSwl4/> Interpretação do Ideograma: do livro “Reading and Writing Chinese”, por William McNaughton – revisado por Jiageng Fan, publicado pela Tuttle Publishing, 2013.

放松  
fàng sōng

soltar relaxar  
emprestar tornar leve  
deixar ir libertar



## Os Cinco Caracteres Secretos do

Os Cinco Caracteres Secretos do Tai Chi Chuan foram elaborados por Li Yi Yu (1832-1892), sobrinho e melhor estudante de Wu Yu Xiang (1813-1880), criador do estilo Wu/Hao de Tai Chi Chuan. O Mestre Li Yi Yu foi professor de Hao Wei Zhen (1849-1920) que ensinou o Tai Chi Chuan para Sun Lutang (1861-1933), criador do estilo Sun de Tai Chi Chuan.

### 1 • CALMA • xīn jìng

Nossa mente deve estar sempre calma, para que possamos controlar todos os movimentos com consciência, mantendo a postura correta. Sem a calma do espírito, não há concentração e a execução do menor movimento para qualquer direção será desordenada. É necessário ter o espírito calmo.

Temos de aprender, com todo o nosso ser, a conhecer e seguir os movimentos do oponente. Se o oponente empregar força, devemos imitá-lo, nos antecipando a ele; se ele não a empregar, não a empreguemos tampouco, mas o nosso pensamento há de sempre antecipar-se ao dele.

Não devemos perder o contato, resistir, avançar ou retroceder por nós mesmos, apenas perceber e seguir o movimento do outro. O espírito deve estar a todo instante atento e aplicado ao ponto de onde vem a força.

Com o tempo, disso resultará o controle dos outros por nós e não a nossa submissão ao controle dos outros. Isso significa usar a mente e não a força.

### 2 • AGILIDADE • shēn líng

Todos os movimentos devem ser coordenados corretamente, aplicando o princípio do cheio (*Yang*) e vazio (*Yin*), expansão e recolhimento, avanço e recuo. Dessa forma, teremos agilidade nos movimentos colocando a energia correta.

Se nos empurram pelo lado esquerdo, esvaziamos o lado esquerdo. Se nos empurram pelo lado direito, esvaziamos o lado direito. Todas as partes do corpo devem estar coordenadas.

A energia Chi é como uma roda, todo o corpo precisa estar coordenado. Se há alguma parte que não está coordenada, então o corpo estará disperso e desestruturado e não poderá acumular potência.

Se seguir sua própria vontade, ficará bloqueado. Se seguir seu oponente, se sentirá vivo e então suas mãos poderão distinguir e ponderar exatamente a quantidade de força dele e medir a distância de sua proximidade sem cometer erros. Quanto mais nos exercitarmos e praticarmos com atenção nos princípios, mais perto chegaremos da perfeição.

### 3 • RESPIRAÇÃO • jìn zhěng

A respiração deve ser correta, sendo a inspiração e a expiração constantes, para que a energia Chi flua e possa ser acumulada. Quando o Chi está disperso, ele não é acumulado e nossos movimentos e o corpo serão desestruturados.

Para condensar o Chi nos ossos, a expiração e a inspiração devem fluir suavemente. Na inspiração há fechamento e acúmulo e na expiração há abertura e emissão.

A inspiração eleva o Chi de forma natural e pode erguer e desenraizar o oponente. A expiração abaixa o Chi de forma natural e pode derrubar o oponente. Isso é usar a Mente (*Yi*) e não a força (*Li*), mobilizando a respiração.



# Tai Chi Chuan • wuzi jué • 五字诀

Os Cinco Caracteres Secretos mostram como o desenvolvimento interior pode ser alcançado no Tai Chi Chuan. É importante compreendermos o que eles significam, para obtermos resultados melhores e mais eficientes na prática do Tai Chi Chuan.

## 4 • FORÇA INTERNA • qì liǎn

É necessário exercitar para que a energia do corpo inteiro forme um todo, distinguindo claramente o cheio do vazio. Para emitir a energia é preciso conhecer a fonte: a energia tem sua raiz nos pés, sobe pelas pernas, é controlada pela cintura, é emitida desde a espinha dorsal e se expressa nas mãos.

É preciso elevar o espírito completamente, prestando atenção ao momento, nem antes nem depois, em que a energia do oponente está prestes a se manifestar, mas ainda não foi liberada. É nesse momento que nossa força já entrou na dele, como o jorro de uma fonte.

Dessa maneira, avançamos e recuamos sem a menor desordem. Busquemos a linha reta na curva e acumulemos a energia antes de emití-la, obtendo o resultado almejado. É o que chamamos de utilizar a força do outro para combatê-lo ou usar alguns gramas para desviar mil quilos.

## 5 • CONCENTRAÇÃO DO ESPÍRITO • shén jù

Somente depois de haver realizado as quatro condições anteriores podemos concentrar o Espírito (*Shen*). Quando se concentra o Espírito (Consciência), o Chi desenvolve-se em *Shen*, o vigor se eleva e se movimenta, a força vital enche regularmente o corpo, a abertura e o fechamento se alternam, e o cheio e o vazio se distinguem com clareza.

Se a esquerda estiver vazia, a direita estará cheia, e vice-versa. Quando falamos em vazio, não queremos dizer ausência total de força, pois a manifestação do Chi precisa ser ágil. A força muscular é tomada de empréstimo do oponente.

Emite-se o Chi a partir do eixo espinhal. Como emitir o Chi do eixo espinhal? Fazendo-o descer a partir dos ombros, condensando nos ossos da espinha e fixando-o na cintura, no *Tan Tien* Inferior. Quando o Chi se desloca de cima para baixo, falamos de fechamento. Quando, desde a cintura, se manifesta na espinha, é conduzido através dos ombros e se expressa nos dedos das mãos, essa circulação de baixo para cima, falamos em abertura.

Fechar é acumular e abrir é liberar. Quem compreende o que são a abertura e o fechamento conhece o *Yin* e o *Yang*. Chegado a esse estágio, o trabalho melhora e se afina dia após dia, até podermos agir progressivamente de acordo com os nossos desejos.

### Interpretação / Entendimento dos Ideogramas

心静

xīn jìng

"aquietar o coração"  
"ter o coração tranquilo"

身灵

shēn líng

"ser efetivo com o torso"  
"estar com o espírito alerta"

劲整

jìn zhěng

"totalidade da energia"  
"energia ordenada, esmerada"

气敛

qì liǎn

"concentrar o ânimo"  
"armazenar a energia"

神聚

shén jù

"mostrar atitude com o espírito"  
"concentrar / unificar o espírito"

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

Interpretações dos Ideogramas: do livro "Reading and Writing Chinese", por William McNaughton – revisado por Jiageng Fan, publicado pela Tuttle Publishing, 2013.

# V SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE TAI CHI CHUAN COM MESTRE YANG JUN

9 ~ 11 | 2018  
NOVEMBRO | 18



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.

**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](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)

**Mais Informações:** [www.taichichuan.com.br/seminario2018.php](http://www.taichichuan.com.br/seminario2018.php)

**Inscrições Abertas! Garanta já sua vaga!**



## Laser na Acupuntura

pela Dra. Cenira Braga Barros • Acupunturista e Biomédica

A luz, assim como o calor, eletricidade e outras, é uma das fontes de energia que tem a propriedade de poder ser utilizada para trabalhar os pontos de Acupuntura no corpo e, com isso, direcionar essa energia para os canais – os chamados meridianos de Acupuntura, fazendo que se equilibrem e assim melhorem, gerando mais saúde e disposição no organismo.

O significado de LASER é *“Light Amplification by Stimulated Emission Radiation”*, ou em português: *“amplificação da luz através da emissão estimulada da radiação”*.

Ele possui um feixe de luz monocromático, coerente e polarizado, diferente da luz normal da lâmpada. É uma luz de cor pura, com comprimento de onda altamente direcional e mínimo desvio. A luz contém campo elétrico que oscila no tempo e no espaço; a frequência da oscilação determina a cor emitida.

Ao incidir numa superfície, a luz pode ser transmitida e absorvida, conseguindo atravessar os tecidos do corpo e alcançar maior profundidade. E é na absorção que ocorre a transformação da energia luminosa em energia eletroquímica dentro do organismo. Pela natureza elétrica da luz e da matéria, é possível a interação efetiva entre elas, promovendo modificações bioquímicas importantes e obtenção de resultados terapêuticos.

A Acupuntura a Laser promove a chamada *“fotobiomodulação”*, através dos estímulos dos pontos de Acupuntura. Ou seja, é moduladora – pode acelerar ou inibir processos metabólicos e também o equilíbrio celular local. Provoca na célula efeitos biológicos, bioquímicos e energéticos, que resultam na ação terapêutica: antiinflamatória,

analgésica, aumento da produção de colágeno e a regeneração celular.

O Laser utilizado na Acupuntura é de baixa potência, mas desenvolvido para ativar de forma correta os pontos. Sua potência, apesar de “baixa”, será segura e eficiente para movimentar os pontos de Acupuntura.

A Acupuntura tradicional com agulhas ainda

é a forma mais difundida e eficaz para todos os tratamentos, porque deriva de uma técnica e de experiências milenares, mas o Laser surgiu para complementar e implementar o tratamento, ajudando principalmente as pessoas que têm medo das agulhas a

fazerem o tratamento de forma muito tranquila, principalmente aqui no ocidente.

### Vantagens do tratamento com Laser Acupuntura:

- Pacientes que têm medo de agulhas de Acupuntura podem fazer sem problema algum, pois o laser não causa dor
- Crianças e bebês agitados ou que têm medo obtêm resposta muito positiva com o laser
- Não provoca nenhuma dor ou incômodo; o paciente se sente muito relaxado após a sessão
- Dura menos tempo que uma sessão de Acupuntura com agulhas, principalmente se o laser tiver boa potência, indicada para Acupuntura
- Otimiza o tratamento, se for usado conjuntamente com agulhas
- Ativa a circulação do local e do organismo, desenvolvendo equilíbrio da energia vital
- Não produz nenhum tipo de contaminação no organismo, pois não há perfuração e nenhuma porta de entrada para microorganismos.

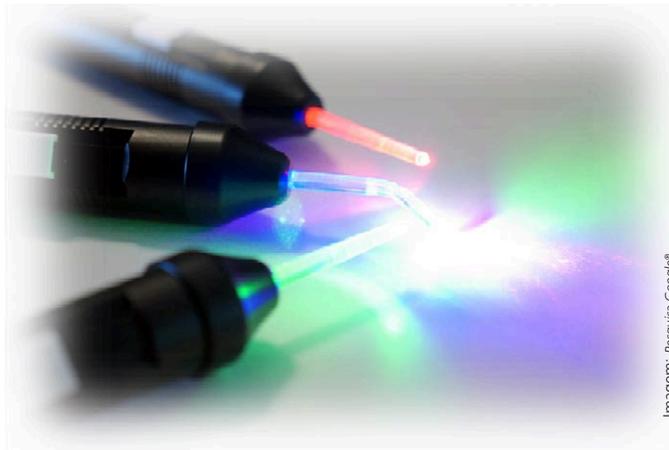


Imagem: Pesquisa Google®

# ICHING 易經 LIVRO DAS MUTAÇÕES

## Hexagrama 46

ASCENSÃO



Trígama superior Kun (Terra) sobre trígama inferior Sun (Vento)

**A** madeira, representada pelo trígama Sun, cresce no interior da terra (Kun), sem se deter e sem se apressar, contornando todos os obstáculos graças à sua adaptabilidade. Esta também é a imagem do esforço. Assim também é o homem sábio, com espírito abnegado, é incansável e persistente em seu progresso.

A força necessária à ascensão tem sua origem numa posição humilde e anônima. Pessoas superiores seguem a virtude e acumulam o que é pequeno para exaltar a grandeza.

Acumulação é elevação gradual, o pequeno é a via do grande. Para atingir um estado de grandeza, o hexagrama indica que o progresso gradual e a ação harmoniosa têm que se desenvolver em conjunto.

O processo de crescimento se dá através da dedicação ao assunto em foco, aliada a uma dócil adaptabilidade às circunstâncias, isto é, dedicação ao objetivo e conformação às circunstâncias.

A árvore cresce desde o interior da terra. Este é o caminho do Discípulo: reúne pequenos méritos, não negligencia nada, torna-se constante e suave, adapta-se àqueles a quem deve ensinar e, de acordo com a compreensão de cada um, lhes mostra o caminho da Iluminação.

Quando nos esforçamos sinceramente para combater nossos medos e inseguranças, e credi-

tamos no potencial dos que nos rodeiam, impulsionamos a nós e aos outros para o alto.

A humildade inclui a prática de não olhar para frente, ou seja, não tentar antecipar o que acontecerá, o que decorrerá de determinado gesto ou comportamento nosso. É preciso que sejamos pacientes e perseverantes no dia-a-dia.

As atitudes não devem ter um fim em si mesmas. Ao contrário, devem ser praticadas como quem não espera nada em troca, como se nenhum resultado fosse esperado daquilo. Isso significa também que não podemos esperar o reconhecimento dos outros.

Devemos fazer o que deve ser feito com dedicação e constância, e confiar no poder da verdade, desta forma, as mudanças virão lentamente, naturalmente, e serão duradouras.

## Informativo mais interativo

**A** partir desta edição, os Informativos em PDF do EQUILIBRIUS passarão a ter a opção de **clique** nos links para páginas da internet, vídeos do youtube ou de outros websites e direcionamento para endereços de e-mail (o recurso só é disponível para desktops e notebooks, não para celulares).

Sempre que aparecer o ícone da "mãozinha com dedo apontado" no arquivo PDF, é sinal de que o item é interativo, levando diretamente ao link através do seu navegador/browser.



## Depoimento do Aluno

### Relatos pessoais sobre a prática do Tai Chi Chuan

**T**empo praticando Tai Chi Chuan: 6 meses / 2 vezes por semana. Tempo praticando Pa Tuan Chin: 80 dias corridos. Tempo praticando meditação: 2 anos; respiração: 35 min./dia. Acupuntura: 8 meses / 1 vez por semana, logo antes de iniciar o Tai Chi Chuan, acompanhado de Floral durante os 8 meses.

**Alimentação:** frutas todos os dias (laranja, maçã, banana, melão). Equilibrada. Pouca gordura. Carnes: 1 vez por semana. Crenças e práticas: holismo e espiritismo. **Objetivo com o Tai Chi Chuan:** Aumento da consciência do todo. Cura de um estado de grande desconforto ante a realidade.

O que me levou ao Tai Chi Chuan? Talvez, como muitos, um desequilíbrio. Embora não se manifestasse constantemente de forma intensa, tinha consciência que uma reforma maior era necessária em minha vida, não apenas para viver melhor, mas para atingir níveis maiores de percepção da realidade, o que também encontra raízes na busca de qualidade na minha música.

Acredito que toda prática que busca silêncio mental e maior integridade do indivíduo com o espaço tem como princípio apreender o sentir antes do pensar, o que me faz crer, inclusive, que ainda tenho muito o que aprender.

Embora o exercício não encontre limites, estou muito motivado a dar continuidade ao processo de auto-conhecimento, que já me deu indícios claros do grande poder que essa busca me dá: emancipação da minha individualidade. Posso enfim, começar a me libertar não só dos tantos olhares que nos percorrem diariamente julgando se o que fazemos é bom ou errado, mas, sobretudo, daqueles que eu próprio construí.

Minha ansiedade diminuiu, sim. A concentração aumentou consideravelmente. Percebo que mais importante que tratar ansiedade e obter equilíbrio, esse todo se manifesta de forma mais coesa e presente em minha vida.

À despeito do esforço que cabe à sua prática, assim como a tantas outras, não poderia, ante os prematuros resultados, cogitar a possibilidade de parar com ela. Tem coisas que a gente experimenta e gosta. Por outro lado há outras que são indispensáveis e, sobretudo, nos empoderam com ferramentas de plenitude sem igual."

*Daniel Frederico Masson Furlan*

**D**esde pequeno pratiquei Artes Marciais com foco em defesa pessoal, pois isso me fazia sentir mais seguro e com boa vitalidade. Passei pelo *judô*, *karatê*, *kung fu*, *tae kwon do*, *aikido*, e sempre senti que não estava equilibrado. Meu exterior tinha habilidade, mas meu interior era ora calma, ora tempestade.

Através do *aikido* tive conhecimento sobre as energias e achei isso muito interessante. Até hoje, agradeço aos Professores pela qualidade do ensino que recebi, mas quando conheci o Tai Chi Chuan, percebi que era o que eu realmente precisava. Minha verdadeira luta era interior, e assim pesquisei as opções que existiam em Ribeirão Preto, fui conhecer as aulas de alguns Professores, e por fim cheguei a uma aula do Prof. Fernando De Lazzari.

Sendo excelente pessoa e profissional, o Professor sempre me ajudou a atingir um melhor entendimento da Arte e de mim mesmo. Com todos os meus problemas de horário de trabalho e de ansiedade, Prof. Fernando tem sido, desde meados de 2007, uma fonte de amizade, filosofia, bom humor, técnica, disciplina e persistência.

Quando passei por uma das mais difíceis provas da minha vida, senti que a preparação mental que o Tai Chi Chuan me proporcionou foi fundamental para que eu me recuperasse de uma cirurgia que tive de fazer devido a um carcinoma.

Ter a mente calma e tranquila foi a chave para que eu pudesse passar por isso da melhor forma possível. Na recuperação da parte muscular que foi atingida pela cirurgia, só tenho a agradecer ao preparo físico que adquiri com a prática, pois estou muito bem, com praticamente todas as funções da área em ótimas condições. Além de tudo isso, agradeço também ao grupo de praticantes, que é como uma família, trazendo um bem-estar imenso quando estamos juntos.

Me encontrei no Tai Chi Chuan pois percebi que boa parte desta Arte consiste em possibilitar ao praticante conhecer melhor a si mesmo e o que acontece ao seu redor. Recomendo a prática e a pesquisa dessa Arte maravilhosa."

*Daniel de Souza Azevedo*



RETROSPECTIVA  
DE ATIVIDADES  
DO EQUILIBRIUS

9/06

Seminário de *Tui Shou*,  
com Prof. Jefferson I. Duarte,  
Goiânia, GO



20/06

Aula com Prof. Geraldo Teixeira,  
no evento SESI/MPollo, Goiânia, GO



23/06

Workshop de *Yi Jin Jing*,  
com Profª. Paula Faro,  
Ribeirão Preto, SP



24/06

Aula com Prof. Geraldo Teixeira,  
no Círculo Holístico Ser Atento, Goiânia, GO



01/07

Apresentação no Evento  
Cerejeiras Festival com  
Prof. Murilo dos Santos, Garças, SP



28/07

Aula com Prof. Murilo dos Santos,  
durante Ciclo de Atividades  
Trilha Estelar, Marília, SP



Veja a Galeria de Fotos do EQUILIBRIUS em:  
[www.taichichuan.com.br/fotos.php](http://www.taichichuan.com.br/fotos.php)



# Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan



INÍCIO DAS NOVAS TURMAS:

Curso Intensivo: **14 a 23 de Setembro de 2018**

Curso Mensal: **16 e 17 de Março de 2019**

MATRÍCULAS ABERTAS!

CONTEÚDO E INFORMAÇÕES DO CURSO EM NOSSO SITE:

[www.taichichuan.com.br/formacao.php](http://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!**

VISITE O WEBSITE: [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)

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: 16 e 17 de Março de 2019

### Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: 14 a 23 de Setembro de 2018

### Treinamento para Instrutores e Alunos

Data: 25 de Agosto de 2018  
Revisão e Aperfeiçoamento das Formas 103, 49 e 22 movimentos

### Reunião e Encontro de Instrutores Credenciados do EQUILIBRIUS

Data: 26 de Agosto de 2018

### Curso de Meditação

Aula uma vez por semana durante 2 meses  
Início: 13 de Setembro de 2018

### Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Data: Outubro de 2018

### Curso de Pa Tuan Chin

Os Oito Exercícios Preciosos

### Curso Principal

Data: 2018 - a definir data

### Curso Avançado

Data: 2018 - a definir data

### Workshop de Meditação e Exercícios Respiratórios

Data: 2019 - a definir data

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

Início: 2019 - a definir data

## 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

### III Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

Com os seis Mestres dos seis Estilos Tradicionais de Tai Chi Chuan

Data: 25 a 29 de Maio de 2019

Local: Selvino, Itália

Mais Info em:

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

### 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

## Locais de Prática / Representantes

**EQUILIBRIUS**  
Ribeirão Preto – SP  
(16) 3911-1236  
[www.taichichuan.com.br](http://www.taichichuan.com.br)

PROF. Fernando De Lazzari  
[fernando@equilibrius.com.br](mailto:fernando@equilibrius.com.br)

PROF. José Luiz de Castro Junior  
[castrojunior@equilibrius.com.br](mailto:castrojunior@equilibrius.com.br)

PROFª Patty Brown  
(16) 99994-2403  
[pattybrown@equilibrius.com.br](mailto:pattybrown@equilibrius.com.br)

PROF. Eder José Padilha  
[eder@equilibrius.com.br](mailto:eder@equilibrius.com.br)

### Belo Horizonte – MG

PROF. Tiago Vieira Tosi  
(31) 99277-3035  
[tiagotosi@equilibrius.com.br](mailto:tiagotosi@equilibrius.com.br)

### Botucatu – SP

PROF. Marcelo Delmanto  
(14) 99645-1351  
[marcelo@equilibrius.com.br](mailto:marcelo@equilibrius.com.br)

### Goiânia – GO

PROF. Geraldo Alves Teixeira Júnior  
(62) 98259-5859  
[geraldo@equilibrius.com.br](mailto:geraldo@equilibrius.com.br)

### Indaiatuba – SP

PROFª Cyntia S. Levy  
(15) 98106-7384  
[cynthiasl@equilibrius.com.br](mailto:cynthiasl@equilibrius.com.br)

### Marília – SP

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

### Registro – SP

PROF. Anderson Luiz E. Severo  
(13) 99705-5316  
[andersonsevero@equilibrius.com.br](mailto:andersonsevero@equilibrius.com.br)

### São Carlos – SP

PROFª Débora Ferreira Leite  
(16) 99704-1416 / 3413-1426  
[debora@equilibrius.com.br](mailto:debora@equilibrius.com.br)

### São José do Rio Preto – SP

PROF. Geraldo Sabino  
(17) 99162-4603  
[jimkelly@equilibrius.com.br](mailto:jimkelly@equilibrius.com.br)

### São Manuel – SP

PROFª Simone Destro  
(14) 99641-6870  
[simone@equilibrius.com.br](mailto:simone@equilibrius.com.br)

### Sertãozinho – SP

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

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A AGENDA DE EVENTOS, VISITE:

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