

Edição Especial

20
de Anos
EQUILIBRIUS[®]



Entrevista com
Prof. Fernando De Lazzari

Nesta Edição...

número
20



NOVEMBRO
2018

pág. **3** **Editorial**
pelo Prof. Fernando de Lazzari

págs. **4 a 10** **Entrevista com**
Prof. Fernando de Lazzari

págs. **11 a 19** **20 Anos do EQUILIBRIUS**
Pequena História Ilustrada
*Acompanhe os marcos mais importantes
nesta trajetória de 20 anos do EQUILIBRIUS,
com depoimentos de Professores e Instrutores*

págs. **20 a 23** **20ª Edição - 5 Anos do Informativo**
*Retrospectiva e principais conteúdos
das edições publicadas nos últimos 5 anos*

pág. **26** **Agenda de Cursos e Eventos**

Juntos somos mais fortes!

Esta é uma Edição Especial do nosso Informativo, na qual estamos comemorando os 20 anos do EQUILIBRIUS e a 20ª edição do Informativo - 5 anos divulgando e promovendo o Tai Chi Chuan da Família Yang e muitos ensinamentos e informações relevantes através deste canal de comunicação. E, nesta edição, apresentamos um novo projeto gráfico para celebrar os 20 anos do EQUILIBRIUS.

Nunca me canso de apreciar e admirar o trabalho extremamente profissional e belíssimo de nossa amiga Cyntia S. Levy, responsável pela edição, formatação, tradução e desenvolvimento do Informativo do EQUILIBRIUS. Agradeço muito, de coração, à Cyntia pela dedicação, comprometimento e excelente trabalho.

De uma forma bem resumida, nesta edição especial tentamos contar um pouco de nossa trajetória. E vendo e lembrando de muitos acontecimentos, histórias e pessoas que passaram pelo nosso Centro, me sinto mais motivado e empenhado em continuar e fortalecer ainda mais o nosso trabalho, de acordo com o ditado chinês: “Não tenha pressa, mas não perca tempo.”

Também surge um sentimento de profunda gratidão a todos os Mestres, Professores, Instrutores, amigos, alunos e colaboradores que, de alguma forma, contribuíram e contribuem para a realização, desenvolvimento e crescimento do EQUILIBRIUS, de nosso trabalho e nossos objetivos. Assim como na prática do Tai Chi Chuan, para fazer uma empresa ou negócio crescer, precisamos de muito esforço, paciência e persistência. E para que alcancem sucesso, temos que ter a motivação correta e pensar em beneficiar as pessoas e a nossa sociedade.

Desde sua fundação, o propósito e a missão do EQUILIBRIUS continua sendo transmitir e oferecer práticas orientais, atividades, serviços e ensinamentos de qualidade - com seriedade, transparência e profissionalismo. Continuaremos nos esforçando para fazer o que pudermos para beneficiar muitas pessoas, ajudando a melhorarem sua saúde física e mental, para viverem melhor, mais felizes e com mais qualidade de vida. Com muito amor e dedicação temos trabalhado muito para atingir esse propósito e realizar os nossos sonhos.

Como dizia Steve Jobs: “Cada sonho que você deixa para trás é um pedaço do futuro que deixa de existir.” Não vamos desistir de realizar os nossos melhores sonhos!

E aqui deixo meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que, com muito carinho e sinceridade, colaboraram com esta edição, enviando seus depoimentos que decerto enriqueceram esta edição comemorativa.

Muito obrigado a todos que nos ajudam, nos apóiam e contribuem de alguma maneira para o crescimento e desenvolvimento do EQUILIBRIUS! Juntos somos mais fortes! E que venham os próximos 20 anos! Estamos preparados!

Prof. Fernando De Lazzari

www.taichichuan.com.br

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



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

Esta é uma publicação eletrônica do

EQUILIBRIUS® - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental - CENTRO DE TAI CHI DA FAMÍLIA YANG DE RIBEIRÃO PRETO - SP - BRASIL

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

Fone: (16) 3911-1236 - E-Mail: taichichuan@taichichuan.com.br

DIRETOR: Fernando De Lazzari

EDIÇÃO DE ARTE, CAPA E TRADUÇÕES: Cyntia S. Levy / EDIÇÃO DE TEXTOS: Cyntia S. Levy e Fernando De Lazzari

APOIO: RTBC (Revista Tai Chi Brasil) - www.RevistaTaiChiBrasil.com.br

Os artigos assinados refletem idéias/opiniões de seu autor. Após serem analisados e, se for 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/autoridade. Créditos das Fotos: Arquivo do EQUILIBRIUS; arquivo pessoal do cedente; pesquisa Google® Esta publicação e seu conteúdo não pode ser reproduzido ou utilizado, seja por quaisquer meios (eletrônicos ou mecânicos), sem a devida autorização do Editor.

Entrevista com Prof. Fernando De Lazzari

Tendo iniciado sua trilha no Tai Chi Chuan em 1996, Fernando De Lazzari tem dedicado em tempo integral sua vida a essa Arte. Desde que conheceu os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun quando vieram pela primeira vez ao Brasil em 1999, vem consolidando a missão de estudar, lecionar, se aperfeiçoar, promover e transmitir os ensinamentos do Tai Chi da Família Yang.

Realizou muitos cursos e também viagens de estudo ao exterior, acumulando conhecimentos no Tai Chi, bem como no Chi Kung, Meditação e outras Terapias orientais, tendo publicado três livros e escrito diversos artigos.

Desde 1998, quando começou a ensinar o Tai Chi Chuan, criou sua própria Escola em Ribeirão Preto - SP, o EQUILIBRIUS - Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental, e vem oferecendo e ministrando vários *Workshops*, Treinos e Cursos - dentre eles o Curso de Formação de Instrutores, reconhecido pela Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, hoje em 15ª turma de formandos.

Foi nomeado Discípulo de Mestre Yang Jun em 2014, é Membro do Comitê de Instrutores e assume o cargo de Vice-Diretor do Departamento de *Ranking* da Associação Internacional da Família Yang.



GOSTARÍAMOS DE AGRADECER NOSSO PROFESSOR FERNANDO POR NOS CONCEDER ESTA ENTREVISTA E POR COMPARTILHAR CONOSCO SUAS LEMBRANÇAS, EXPERIÊNCIAS E ENSINAMENTOS NA PRÁTICA E ENSINO DO TAI CHI CHUAN. XIÉ XIÉ LǎOSHĪ.

1 - Como e quando foi sua primeira experiência com o Tai Chi Chuan? Qual é sua lembrança mais marcante deste início de aprendizado?

Minha primeira experiência com o Tai Chi Chuan foi em 1996; lembro que estava participando de um *workshop* sobre auto-conhecimento e meditação, e, na época, eu não sabia de nada - nem da existência do Tai Chi Chuan. O ministrante do *workshop* estava passando muitas informações, e em seguida ele convidou o pessoal a se levantar e fazer uma prática.

Começamos a fazer alguns movimentos, acompanhando-o. Achei fantásticos os movimentos corporais, a harmonia, a leveza e tranquilidade que aquilo proporcionava - fiquei fascinado. Depois desses 20 minutos de prática, fui lá perguntar ao ministrante: “O que é essa prática? O que é esse ‘negócio’?” (risos). Ele então disse que era Tai Chi Chuan, e a partir daí eu quis muito aprender.

Encontrei uma Professora em Ribeirão Preto e comecei a praticar em janeiro de 1997. Nessa época, vim a aprender o Tai Chi Pai Lin e segui praticando-o. Em 1998, participei de vários retiros de um final de semana por mês com Mestre Liu Pai Lin em São

Roque - SP, onde aprendíamos teoria, filosofia e práticas de Tai Chi. Este foi o meu início no Tai Chi Chuan.

Pratiquei o Tai Chi Pai Lin de 1997 até 1999 quando, navegando pela internet, tomei conhecimento da vinda dos Mestres da Família Yang - Yang Zhenduo e Yang Jun, ao Brasil pela primeira vez, para ministrarem um Seminário.

Na época, eu não conhecia Estilo Yang nem outros Estilos. Participei desse Seminário em junho de 1999, e acabei gostando muito dos Mestres, dos ensinamentos, das práticas e do Estilo. Dois meses depois, recebi uma carta dos Profs. Roque e Angela, convidando a participar de um Curso de Formação de Instrutores em São Paulo, na Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan, o qual cursei de 1999 a 2000, formando-me Instrutor. A partir daí, troquei o Tai Chi Pai Lin pelo Tai Chi da Família Yang - tradição que até hoje sigo estudando, praticando e lecionando.

A lembrança mais marcante foi justamente esse primeiro contato, que me proporcionou uma sensação e um sentimento muito bons, uma experiência muito agradável - tive uma conexão e uma sintonia muito fortes com o Tai Chi Chuan.

Me tocou profundamente e senti que precisava aprender “aquilo”, fui atrás, comecei a praticar, e, desde então, estou praticando e me dedicando a essa Arte, não só para meu próprio benefício, mas também para ensinar e ajudar as pessoas da melhor maneira que posso.



Prof. Fernando participando do primeiro Seminário de Tai Chi Chuan da Família Yang no Brasil, com os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun - Junho de 1999 - São Paulo

2 - Como foi a transição de trocar a carreira profissional em que estava engajado para dedicar a vida ao aprendizado, estudo e ensino do Tai Chi Chuan?

Quando eu estava na Universidade, cursava Análise de Sistemas, e como sempre gostei muito de informática, na época estava trabalhando nessa área, com desenvolvimento de sistemas e programação. Então quando comecei a praticar o Tai Chi Chuan em 1997, eu estava quase no final da faculdade, e, pouco a pouco, conforme eu ia praticando, aprendendo e me envolvendo mais com o Tai Chi, fui percebendo que a área em que trabalhava não era aquela à qual queria dedicar minha vida.

Em julho de 1998, quando me formei, peguei o certificado e decidi então que iria mudar minha área de atuação de trabalho,

Recebendo o Certificado de Conclusão do Curso de Instrutores de Tai Chi Chuan da Família Yang, realizado em 1999/2000 com os Profs. Roque Severino e Angela Soci

meu estilo de vida. Minha intuição me dizia que este era meu caminho e hoje vejo que tive muita coragem para mudar e seguir a vontade de meu coração.

Foi quando em outubro de 1998 abri um espaço - alugando um pequeno galpão, bem simples, e criei o “Centro de Tai Chi Chuan e Práticas Terapêuticas”, onde comecei a dar aulas. “Coincidentemente”, ao mesmo tempo, em outubro de 1998 os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun estavam fundando e iniciando a Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang no Ocidente, em Seattle-E.U.A.

Com o tempo fui pegando aulas em outros lugares - empresas, academias, SESC - além do Centro de Tai Chi Chuan, e fui gradualmente abandonando a informática, às vezes ainda fazendo alguns trabalhos na área. Fui focando toda minha energia e atenção para o Tai Chi Chuan, Meditação, Chi Kung - essa área que gostava e gosto muito e com a qual me identifiquei.

Em 2002, mudamos o nome do “Centro de Tai Chi Chuan e Práticas Terapêuticas” para “Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental”, com a entrada da Dra. Cenira Braga Barros na empresa. Acrescentamos o nome “EQUILIBRIUS” em 2005, que tem tudo a ver com o propósito de nossa empresa e do nosso trabalho, e mudamos novamente o logotipo. A marca permanece assim até hoje.



3 - Conte como foram os primeiros passos na concepção e implantação do EQUILIBRIUS.

Tudo começou em outubro de 1998, com o “Centro de Tai Chi Chuan e Práticas Terapêuticas”, e com a vinda da Dra. Cenira em 2002 - trabalhando com Acupuntura e Medicina Chinesa, o nome da empresa foi alterado para “Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental”.

No ano de 2003, foi estabelecido o “Centro Yang Chengfu de Tai Chi Chuan” de Ribeirão Preto, que é uma extensão da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang. Então somos, há quinze anos, um Centro Yang Chengfu, representando a Associação e trabalhando junto com ela para promover a Arte e o Estilo Yang e para beneficiar as pessoas.

Atualmente, a Associação está mudando os nomes dos Centros Yang Chengfu para “Yang Family Tai Chi Center” (“Centro de Tai Chi da Família Yang”). O nome EQUILIBRIUS foi acrescentado em 2005.

Começamos a oferecer o Curso de Formação de Instrutores em

2007, visando dar toda base necessária, de maneira sólida, para que as pessoas formadas pudessem começar a ensinar a Arte.

Na verdade, são necessários muitos anos de estudo e prática para que possamos nos tornar bons Professores. Neste ano de 2018, estamos formando nossa 15ª Turma de novos Instrutores do Tai Chi da Família Yang. Muitas pessoas estão lecionando, enquanto algumas fizeram o Curso de Formação para seu próprio conhecimento.

Nosso Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan está de acordo com a metodologia de ensino do *Teacher's Academy* e do Departamento de Treinamento e Educação da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, para que os alunos possam conhecer de uma forma ampla a arte do Tai Chi Chuan, aprendendo os aspectos teóricos, filosóficos, terapêuticos, científicos e práticos da Arte.

Hoje em dia, temos Instrutores credenciados, que representam o EQUILIBRIUS em 11 cidades no Brasil, trabalhando em parceria com o Centro

Yang Chengfu de Ribeirão Preto, e temos um vínculo muito sincero e saudável, porque juntos nos fortalecemos e temos a mesma meta - beneficiar muitas pessoas. Sou realmente muito grato pela confiança, amizade e seriedade do trabalho de todos os Instrutores de Tai Chi Chuan do EQUILIBRIUS. É um prazer e uma grande alegria trabalhar com todos.

Quando fundei o Centro de Tai Chi Chuan, meu propósito era criar um centro específico com o objetivo de ensinar o Tai Chi Chuan, o Chi Kung, a Meditação e também a filosofia oriental relacionada à Arte, e de lá para cá, esse continua sendo nosso foco principal.

A missão é proporcionar às pessoas condições para que elas possam aprender práticas, exercícios e movimentos, tendo embasamento teórico e filosófico, a fim de conquistarem uma saúde melhor e mais qualidade de vida - uma vida melhor, mais saudável - com mais tranquilidade, com mais equilíbrio.

Esse sempre foi meu objetivo - ajudar as pessoas a melhorarem a saúde física e mental; através do estudo da filosofia e da teoria, poderem melhorar o auto-conhecimento, conseguirem atingir o equilíbrio interno e externo, para viverem melhor, mais felizes e com uma vida mais saudável. Temos trabalhado muito para atingir esse propósito.

4 - Nestes 20 anos de celebração do EQUILIBRIUS, quais foram seus maiores desafios? E quais são os momentos mais marcantes?

Creio que o maior desafio foi mostrar para as pessoas o que é o Tai Chi Chuan, a Meditação, o Chi Kung, os benefícios...

"A Arte do Tai Chi exige disciplina, paciência, esforço, calma. Obviamente, se a pessoa for praticando, ela vai cultivar e melhorar tudo isso."

Lembro-me que quando comecei a praticar há mais de vinte anos atrás, a maioria das pessoas não sabia o que era o Tai Chi. Existia aquela visão de que o Tai Chi era aqueles movimentos muito "moles", soltos e leves - só para idosos. Até hoje ainda existe essa visão parcial e errada do que é essa Arte...

Então o maior desafio realmente foi - e é, mostrar às pessoas, conscientizá-las do que é o Tai Chi, seus benefícios e como elas podem se beneficiar. Outro grande desafio que vejo, e que sempre existiu até hoje, é fazer as pessoas valorizarem a vida e a saúde - porque a maioria das pessoas é sedentária, não pratica atividades físicas... E a Arte do Tai Chi exige disciplina, paciência, esforço, calma.

Obviamente, se a pessoa for praticando, ela vai cultivar e melhorar tudo isso. Vai ter mais disciplina, mais perseverança, mais paciência, mais autocontrole; a Arte nos ajuda a desenvolver isso, e estendemos isso tudo para nossas vidas. O grande desafio é motivar e conscientizar as pessoas da importância da prática, e como elas podem se beneficiar e ter um estilo de vida muito mais saudável.

Muitas vezes as pessoas não têm persistência e paciência para aprender, e aí elas desistem. Vários fatores podem levar a pes-

soa a desistir, mas muitas vezes é essa falta de disciplina e paciência, e também, falta dar valor a própria saúde, a própria vida, para ter vontade de praticar e conquistar mais qualidade de vida.

Outro desafio sempre foi administrar e conseguir que a empresa crescesse e prosperasse, pois num país onde 50% das empresas fecham as portas nos primeiros anos de existência, é sempre um trabalho duro conseguir pagar todos os impostos e despesas e continuar crescendo. Mas faz parte, sempre encarei isto com tranquilidade porque meu objetivo sempre foi trabalhar muito e conseguir ajudar as pessoas, seguindo os princípios, objetivos e valores de nossa empresa.

Os momentos mais marcantes foram os depoimentos das pessoas, e os relatos dos benefícios que elas obtiveram - inúmeros benefícios; alunos que às vezes chegavam com dores na coluna, com problemas graves de saúde, com hérnia de disco.

Vinham contar, depois de alguns meses de prática, que as dores haviam sumido. Pessoas que não conseguiam dormir, devido à insônia, e que depois de começarem o Tai Chi, passaram a dormir melhor, sentir o corpo com mais disposição, a mente mais tranquila.

São benefícios que muitas vezes não valorizamos - mas as

peçoas, quando elas têm esses problemas e conseguem um bom resultado, elas dão muito valor à prática porque, para elas, a qualidade de vida melhora muito.

São inúmeros benefícios, já comprovados por diversos estudos e pesquisas em grandes Universidades e Centros de Estudos pelo mundo, e isso é muito gratificante – é o que também sempre me motivou a continuar ensinando. Perceber como as pessoas iam melhorando a saú-

de, o estilo de vida, ficavam mais alegres e felizes, com mais energia e entusiasmo.

Foram vários momentos marcantes nesse sentido. E, além disso tudo, houveram outros momentos especiais – como eventos, viagens que fizemos para a China, a vinda do Mestre para Ribeirão Preto, pro Brasil... Então é sempre muito especial reunir a Família Tai Chi e aprender com esse intercâmbio. Isso para mim é muito marcante e traz muita alegria.

5 – *Para você como Professor, conte como se passa a adaptação de sua maneira de lecionar às necessidades/dificuldades/particularidades e respostas dos alunos.*

Todo Professor tem um grande desafio, que é conseguir ensinar, conseguir passar o conhecimento, para que os alunos possam aproveitar e obter os benefícios, para que eles possam aprender.

Nessa minha trajetória como Professor, mudei várias vezes meu estilo de ensinar, conforme eu mesmo ia aprendendo e evoluindo na prática, obtendo mais conhecimentos e mais experiência no ensino. Fui melhorando e adaptando a maneira de ensinar, a fim de poder ajudar melhor os alunos a realmente aprenderem e se beneficiarem com a prática.

No entanto, cada pessoa é de um jeito – muitas vezes é difícil agradar todo mundo, então temos uma Metodologia de Ensino, à qual os alunos vão se adaptando, e nós – na medida do possível, vamos ajudando o aluno de acordo com as necessidades e as particularidades de cada um. Dependendo do aluno, às vezes ele tem um problema de saúde que temos de orientar de maneira adequada, e isso obviamente tem que ser específico para aquele aluno.

De maneira geral, os alunos devem se enquadrar na Metodologia de Ensino, porque ela exige um padrão de ensino. Então, na medida do possível, o Professor tenta ajudar o aluno a aprender e praticar melhor, para então obter os benefícios. Pouco a pouco, esses benefícios irão motivá-los a persistirem e prosseguirem com a prática.

Cerimônia de Discipulado
de Mestre Yang Jun,
em Louisville - KY, E.U.A,
em 2014, onde recebeu o
nome de Yang Yaxin



6 - Como Discípulo de Mestre Yang Jun, representando o Tai Chi da Família Yang há muitos anos, quais são as metas pessoais e profissionais que almeja atingir nos próximos anos?

Esse momento foi muito especial e muito significativo para mim, quando, em 2013, o Mestre Yang Jun conversou comigo e me convidou para que eu me tornasse seu Discípulo. Foi realmente muito especial - não esperava por isso naquela época.

Então, em julho de 2014, no segundo Simpósio Internacional com os Mestres em Louisville, nos E.U.A., houve a Cerimônia de Discipulado, da qual participei, juntamente com outras pessoas que também se tornaram Discípulas.

Assim, julho de 2014 foi um momento muito especial para mim. Tornando-me Discípulo, externamente não mudou muita coisa, mas internamente meu comprometimento, minha dedicação, minha perseverança e a responsabilidade aumentaram muito.

Senti-me muito motivado a me dedicar e a me esforçar mais para ajudar as pessoas da melhor maneira possível a melhorarem a saúde e a terem uma melhor qualidade de vida, transmitindo o Tai Chi da Família Yang.

De uma forma geral, quando as pessoas melhoram - quando se tornam indivíduos melhores e mais saudáveis, a sociedade como um todo também melhora. Esse é nosso trabalho - ajudar a sociedade, para que possamos viver num lugar mais justo, equilibrado, com mais harmonia.

Assim sendo, minhas metas pessoais e profissionais, principalmente para os próximos anos, é continuar ensinando, formando Instrutores, e ajudando estes bem como os alunos para que possamos continuar a divulgar e promover o Tai Chi para o maior número de pessoas, com o objetivo de melhorar nossa sociedade.

Fortalecer o Tai Chi da Família Yang, fortalecer nosso trabalho, e trabalhar de uma forma correta, com a motivação correta, com sinceridade e transparência - como a gente sempre vem trabalhando. Quanto mais pessoas se beneficiarem com o Tai Chi, melhorarem a saúde e a qualidade de vida, melhor será para a sociedade como um todo - e, com certeza, todos viveremos mais felizes.

Estamos em sintonia e juntos no mesmo propósito que possuem os Mestres da Família Yang e a Associação Internacional, ensinar e promover o Tai Chi Chuan para beneficiar o maior número de pessoas e a humanidade.

7 - Como nosso Professor, quais são suas dicas para os iniciantes? E para os estudantes mais avançados?

Para os iniciantes, minha dica é: tenha paciência, persistência, para que você possa começar a praticar e aprender os primeiros passos, aprender a base - o que é necessário, para que você realmente possa ter um desenvolvimento saudável e obter muitos benefícios.

O início é o mais trabalhoso para o aluno, porque ele tem

*"Tai Chi é ir além;
melhorar, evoluir,
crescer. É isso que nós
buscamos. Não é simples.
Não é fácil. Mas se
somos sinceros com nosso
propósito e com o que
queremos, o caminho se
torna mais tranquilo."*

que aprender os fundamentos, os Princípios, as práticas principais do Estilo de Tai Chi Chuan; então tudo isso é novidade, algo que não é comum no dia-a-dia das pessoas, e principalmente em outros esportes e atividades físicas.

Então a dica é: tenha paciência, aprenda o que é necessário nos primeiros meses, se dedique e se esforce - acredite em você; porque depois de alguns meses, fica mais fácil evoluir na Arte, e os benefícios obtidos compensarão muito todo o esforço e dedicação.

E para os praticantes e estudantes avançados, também: muita paciência, muita perseverança - continue evoluindo, e, principalmente, estudando a filosofia, os Princípios, os fundamentos do Tai Chi Chuan, para que você possa entender melhor o propósito da Arte, para que você consiga se aprofundar na prática, estudando tudo e depois aplicando na prática e na vida, evoluindo assim em todas as práticas que existem no Tai Chi da Família Yang.

Com certeza, os alunos avançados também precisam se dedicar mais, principalmente para se aprofundarem e atingirem estágios mais sutis avançados e produtivos na Arte.

8 - Deixe-nos uma mensagem final

A mensagem que deixo é: o nosso bem mais precioso é a nossa vida, o nosso corpo que é o nosso veículo, e a nossa mente que é fundamental para dirigir a nossa vida. No Tai Chi falamos: *“A mente é o General, o corpo é o subordinado.”* Então, o General tem que ser forte, focado, consciente.

Portanto, valorize sua vida, valorize sua saúde. Quando você as valoriza e cuida melhor delas, você muda seu estilo de vida, e passa a viver de uma forma mais saudável. Quando sua mente está mais calma, mais tranquila, você consegue ver as coisas com mais clareza. Tendo mais clareza, você consegue fazer escolhas melhores. Fazendo melhores escolhas, sua vida vai melhorar.

Tenha coragem para fazer as mudanças necessárias, ouça seu coração - ele é sábio. Ele vai te dizer qual o melhor caminho a tomar. Às vezes o melhor caminho não é o mais fácil. Às vezes o melhor caminho exige muita disciplina, muito esforço, trabalho duro e muita paciência. Mas é muito recompensador.

Em 1998, larguei meu trabalho, larguei minha formação e minha profissão para dar aulas de Tai Chi Chuan. Na época, minha família e muitas outras pessoas acharam que eu estava louco. Por quê? Diziam: *“Tai Chi Chuan? O que é isso? Como vai viver ‘disso’? Ninguém sabe o que é isso... Isso não dá futuro!”*.

Mas eu acreditei, por que meu coração me disse: *“esse é o caminho”*. Eu não sabia o que ia acontecer, eu não sabia como ia sobreviver, se ia conseguir me sustentar dando aula de Tai Chi. Mas eu sabia que era isso que

eu queria. Saliento mais uma vez - ouça seu coração, acredite em você. Cultive uma mente mais saudável e mais equilibrada, cuide do seu corpo.

O Tai Chi Chuan é um caminho que nos ajuda a ter um corpo mais forte e mais saudável, uma mente mais tranquila, uma mente de sabedoria, e, com certeza, vamos conseguir ouvir a voz do nosso coração e a nossa intuição; vamos fazer escolhas melhores, ter relacionamentos melhores e, através do cultivo das virtudes, da moral, da ética - que fazem parte da Arte do Tai Chi Chuan, vamos viver melhor com nós mesmos, e consequentemente com as outras pessoas, com a sociedade e com a natureza.

Essa é minha mensagem: valorize sua vida, cuide do seu corpo e da saúde de sua mente, cultive as virtudes, tenha uma motivação correta, faça o que é melhor para você e o que é melhor para os outros.

Esse último é um propósito mais profundo - a essência dessa Arte: *“ir além da borda”*. Tai Chi é ir além; melhorar, evoluir, crescer. É isso que nós buscamos. Não é simples. Não é fácil. Mas se somos sinceros com nosso propósito e com o que queremos, o caminho se torna mais tran-

quilo. Boa prática e bons estudos para todos! Estamos juntos na Família Tai Chi!

Aproveito para agradecer a todos os profissionais, Instrutores e colaboradores do EQUILIBRIUS, e a todas as pessoas, que de alguma forma nestes 20 anos, ajudaram, colaboraram e contribuíram com o nosso trabalho e com o crescimento do EQUILIBRIUS. Gratidão a todos!!!



Mestre Yang Jun e Prof. Fernando
em evento organizado pela
Família Yang em Kunming, China, 2017



20 Anos

Pequena História Ilustrada



Neste ano de 2018, o EQUILIBRIUS celebra 20 anos de criação.
Muito se passou neste tempo - dificuldades e desafios.
Mas nunca houve incerteza.

A decisão de levar adiante os ensinamentos do
Tai Chi Chuan Estilo Tradicional da Família Yang - esta certeza foi,
e continua sendo, a missão do EQUILIBRIUS.

Nesta pequena história ilustrada, vamos conhecer ou
relembrar os primeiros passos desta jornada. Como uma
pequena semente, o início foi humilde. Mas quando a raiz
se espalhou pelo solo, muitos bons frutos vingaram.

Ensinamentos foram transmitidos a inúmeras pessoas
no decorrer destes anos, aulas, cursos e viagens.
Muitas viram o começo dessa história e até hoje prosseguem;
outros levaram para si uma parte do que
lhes tocou o coração e o espírito.

Nos pequenos depoimentos, descobriremos como essa Arte
tocou cada pessoa - talvez de maneiras diferentes, mas todas
as vezes de maneira positiva, alegre e benéfica.

O EQUILIBRIUS completa 20 anos de atividades,
porque preparou-se para abrir suas portas e compartilhar
ensinamentos; e porque muitas pessoas - dispostas a querer
recebê-los, adentraram as portas.

Assim, essa celebração é de todos nós - iniciantes, alunos,
praticantes, colegas, Instrutores e Mestres. Juntos nos fortalecemos,
estreitamos os laços e perpetuamos a tradição do Tai Chi Chuan.

1998

Fundação do "Centro de Tai Chi Chuan
e Práticas Terapêuticas"



**Centro de Tai Chi Chuan[®]
e Práticas Terapêuticas**



DE CIMA PARA BAIXO:

/ Prof. Fernando em frente ao galpão situado à Rua Camilo de Matos,
no Jardim Paulista em Ribeirão Preto, onde começou a lecionar Tai Chi Chuan /

/ O primeiro logotipo da Escola /

/ "Cosminho" - o gato "zen" esperando pela aula /

2000

Primeira celebração do
Dia Mundial do Tai Chi Chuan



Há 18 anos o EQUILIBRIUS abre as portas ao público para que
conheçam e vivenciem as práticas relacionadas ao Tai Chi Chuan
no Dia Mundial do Tai Chi, celebrado no final de Abril



MESTRE YANG JUN

6º Mestre detentor da linhagem
de transmissão do Tai Chi
Chuan da Família Yang

*"SOU MUITO AGRADECIDO de ter conhecido
Fernando através do Tai Chi Chuan. Ele é uma
pessoa gentil e amigável, e grande apoiador
do Tai Chi Chuan da Família Yang.*

*Ele sempre faz seu trabalho de forma
leal e com comprometimento aos padrões
de moralidade, e sempre está disposto a
dar assistência à nossa Associação quando
precisamos de sua ajuda.*

*Ele tem aprendido e ensinado o Tai Chi já
faz 20 anos. Parabéns Fernando!*

*Nós apreciamos muito que ele tem estado
junto ao Tai Chi da Família Yang nesses 20
anos. Tem sido ótimo trabalhar com ele
e desejamos sucesso, saúde e felicidade.
Ficáramos felizes de tê-lo conosco por mais
20 anos, e ainda mais anos pela frente."*

2002

Mudança do nome para “Centro de Tai Chi Chuan,
Acupuntura e Cultura Oriental”



MESTRA FANG HONG

Instrutora de Tai Chi Chuan
da Família Yang e esposa de
Mestre Yang Jun

“CONHEÇO FERNANDO De Lazzari há muito tempo. Logo que o conheci, ele não sabia falar quase nenhuma palavra em inglês.

Depois de alguns anos, ele me contou que estava aprendendo inglês, porque era importante para ele poder se comunicar com os amigos de Tai Chi da Associação Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang.

Veja só agora - ele pode falar em inglês e até escrever uma ótima carta! Estou muito orgulhosa dele.

Mestre Yang aceitou-o como seu Discípulo em 2014 e assim se tornou um membro da Família Yang!”



PROFA. PAULA FARO

Instrutora na Sociedade
Brasileira de Tai Chi Chuan e
Discípula de Mestre Yang Jun

“O EQUILIBRIUS É uma escola séria, sincera e dedicada. Admiro o trabalho do meu querido irmão Fernando De Lazzari.

Sempre sou recebida com muito carinho e de braços abertos por todos. Um abraço.”

2003

Estabelecido o Yang Chengfu Tai Chi Chuan
Center Brasil em Ribeirão Preto,
em parceria com a Associação Internacional
de Tai Chi Chuan da Família Yang



PROF. CASTRO JUNIOR

Instrutor do EQUILIBRIUS e
Discípulo de Mestre Song Bin

“FALAR SOBRE O EQUILIBRIUS é uma tarefa difícil em um pequeno espaço, faltam palavras e ao mesmo tempo não faltam memórias. É difícil de se descrever algo que nos move o coração.

Há quase 20 anos, ainda sem barba, tive a oportunidade de começar esta jornada com o Tai Chi Chuan, o Chi Kung e a meditação neste local.

Poder sentir os benefícios da prática e compartilhar com um belo grupo de pessoas muito interessantes me trouxe outra perspectiva de vida e o entendimento de que havia algo de maravilhoso em tais práticas. Mesmo nos momentos mais difíceis da vida a prática aprendida trouxe grande alívio e superação. Este é um dos principais motivos do porquê é importante de se ter espaços como este.

Hoje em dia, poder retribuir com os alunos deste espaço, ajudar a formar instrutores e poder compartilhar um pouco deste conhecimento tão vasto, traz uma imensa alegria em meu coração e o desejo de poder continuar contribuindo com este espaço único.

Obrigado e parabéns a cada profissional! Que muitas pessoas continuem se beneficiando! Longa Vida ao EQUILIBRIUS!”

2004

Mudança da sede para a Rua Cerqueira César 1825,
no Jardim Sumaré - local atual



PROF. JEFFERSON I. DUARTE

Instrutor na Sociedade
Brasileira de Tai Chi Chuan e
Discípulo de Mestre Yang Jun

"CONHECI o Prof. Fernando de Lazzari em 1999, no Curso de Formação de Instrutores no Jardim do Dharma, com os Profs. Roque Severino e Angela Soci. Em 2002, em Taiyuan, China, participamos do Campeonato Internacional da Família Yang, e nosso grupo de 6 praticantes foi escolhido como o melhor grupo do Ocidente.

Desde então, nos tornamos amigos e irmãos no Tai Chi. Acompanho seu desenvolvimento na Arte e seu trabalho primoroso na divulgação do Estilo Yang. O EQUILIBRIUS se tornou um centro de referência não somente para praticantes de Ribeirão Preto, mas também de todo o Brasil.

É sempre um prazer poder participar de eventos regulares no EQUILIBRIUS e oferecer Cursos, convidado pelo Prof. Fernando. O Tai Chi é uma Arte maravilhosa, que nos permite encontrar pessoas com a mesma sensibilidade e interesse na busca do auto-conhecimento."

2005

Mudança do nome para "EQUILIBRIUS - Centro de
Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental"



PROF. GERALDO A. TEIXEIRA

Instrutor Representante do
EQUILIBRIUS em Goiânia - GO

"PASSADOS 10 ANOS de prática, vejo que as disciplinas cursadas e os textos lidos me ensinaram muito, mas não foram mais importantes que o Tai Chi para me instruir na suprema arte do viver bem.

No EQUILIBRIUS aprendi o que não se encontra nas melhores Universidades e, por isso, percorro 1400 quilômetros para ir e voltar a este lugar querido. É minha escola mais longe de casa, meu caminho ao prêmio; ali ganho conhecimento, amizades, aperfeiçoamento técnico, experiências e um sentimento de gratidão que refresca o espírito.

O EQUILIBRIUS é uma parte significativa de meu processo de transformação pessoal e profissional, é minha referência quando penso no Tai Chi. É mais, é minha casa em Ribeirão.

Sem dúvida, sinto-me privilegiado e grato por poder fazer parte e poder estar presente, apesar da distância. Tenho admiração pela história do EQUILIBRIUS e pelo Prof. Fernando.

Acredito, torço e me empenho para que essa história continue por muito tempo, para que, como eu, outros possam encontrar nesse espaço e em seus Professores ensinamentos valiosos e pessoas empenhadas em transmiti-los com seriedade e equilíbrio, como foi, e como deve ser."

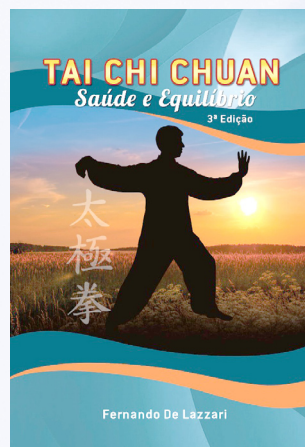
2006

Primeiro Seminário Internacional de
Tai Chi Chuan da Família Yang com
Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto



2007

Publicação da primeira edição do livro
“TAI CHI CHUAN - Saúde e Equilíbrio”



PROF^A. ANGELA SOCI

Diretora da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan - Yang Chengfu Tai Chi Chuan
Center Brasil - América Latina - Discípula de Mestre Yang Jun

“FERNANDO É um excelente aluno! Formou-se aqui na Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e foi muito excepcional em seu processo de treinamento e dedicação ao Tai Chi Chuan da Família Yang! Seu caráter tranquilo e silencioso, com poucas palavras e presença de espírito, conquista as pessoas com as quais tem contato. Nos anos em que estudou conosco, vinha sempre com muita vontade de praticar e se desenvolver. No processo de formação, quando veio para o último módulo dos três dos quais fez parte para adquirir a certificação nacional para dar aula de Tai Chi Chuan da Família Yang, estava sozinho e a dureza dos treinos não o abateu.

Mereceu ser indicado por nós como Discípulo do Mestre Yang Jun e consideramos que seu caminho pode ser longo e duradouro em sua dedicação à Arte. Parabéns pelo tempo de dedicação Fernando!! Muitos frutos pela frente ainda virão!!”

PROF. MURILO DOS SANTOS

“FOI EM MAIO de 2016 que tive o meu primeiro contato com o Tai Chi Chuan, entrava no EQUILIBRIUS, fui recepcionado pelos Profs. Fernando De Lazzari e José Luiz de Castro Júnior, e naquele momento, senti que a minha vida mudaria para melhor, eu ingressava no Curso de Formação de Instrutores.

Constatei que o EQUILIBRIUS é muito mais que uma excelente estrutura física e um magnífico corpo de profissionais, todos são extremamente comprometidos e vivem verdadeiramente os aspectos pertinentes ao Tai Chi Chuan. Hoje posso alegar que, se sou alguém melhor a todos a quem amo, muito se deve ao que obtive durante minha caminhada junto ao EQUILIBRIUS. E quão grande emoção e honra tive ao ser convidado pelo Prof. Fernando a fazer parte dessa grande família como Instrutor Credenciado, indescritível! Hoje sigo em minha cidade divulgando os benefícios do Tai Chi Chuan e agradeço ao Prof. Fernando e ao EQUILIBRIUS por tudo!”

Instrutor Representante do
EQUILIBRIUS em Marília - SP



2008

Publicação da primeira edição do livro
"PA TUAN CHIN - Oito Peças do Brocado"



2009

Segundo Seminário Internacional de
Tai Chi Chuan da Família Yang com
Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto



MESTRA HELEN X. WU

Escola de Cinesiologia &
Saúde, Universidade de York,
Toronto, Canadá

"Querido Professor Fernando De Lazzari,

PARABÉNS PELO 20º aniversário do EQUILIBRIUS
e do Centro Yang Chengfu de Tai Chi Chuan
de Ribeirão Preto, Brasil!

Em minhas visitas ao Brasil, pude ver
seu compromisso e sinceridade em aprender
o Chi Kung, Tai Chi e o método Wang de
Auto-Acupressura para os Meridianos.
Sua excelente atitude e perseverança
permitiram que todos vocês ganhassem
conhecimentos sobre a maneira tradicional
Chinesa de treinamento.

Você possui a capacidade de ser
vitorioso em tudo aquilo que escolher fazer.
Foi realmente um verdadeiro prazer ter
encontrado um grupo tão maravilhoso nesta
minha jornada de vida. Congratulações!"



PROF. GERALDO SABINO

Instrutor Representante
do EQUILIBRIUS em
São José do Rio Preto - SP

"CONHECI O EQUILIBRIUS em 2006, através
de uma amiga que fez um Curso em São
Paulo com Prof. Roque; ela disse que haveria
um Curso de Tai Chi Chuan semelhante
em Ribeirão Preto. Assim conheci o Prof.
Fernando, que me passou o link do website
com todas as informações do Curso.

Em 2007, iniciei o Curso de Formação
de Instrutores de Tai Chi Chuan e fiz parte
da primeira turma.

Ao Prof. Fernando, um grande e profundo
estudioso do Tai Chi Chuan da Família Yang e
grande divulgador desta nobre Arte, fico muito
grato de fazer parte do grupo de praticantes
dessa família e como Instrutor do EQUILIBRIUS.

Agradeço ao Mestre Yang Jun e ao Prof.
Fernando pelos ensinamentos, conselhos e
orientações, e que juntos possamos levar essa
nobre Arte ao maior número possível
de pessoas. Um grande abraço, xié xie."

2012

Primeira Viagem à China com
grupo do EQUILIBRIUS



2013

Terceiro Seminário Internacional de
Tai Chi Chuan da Família Yang com
Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto



PROF. DANIEL S. MADRUGA

Instrutor Representante do
EQUILIBRIUS em Sertãozinho - SP

"EU PRATICAVA Kung Fu quando conheci e comecei a praticar o Tai Chi. À primeira vista, achei que seria fácil. Não! Relaxar, controlar sua respiração, controlar a si mesmo - nada disso é fácil.

Tai Chi é naturalidade, expressar sua energia e vitalidade. Minha vida mudou bastante depois que passei a praticar esta maravilhosa Arte Marcial que é o Tai Chi Chuan.

Estou aprendendo que para obter saúde e longevidade, é necessário cuidar da energia Chi, porque ela é tão essencial quanto respirar.

Por isso acho que vale a pena se dedicar à aprendizagem e prática de Tai Chi. E aqui gostaria de manifestar mais uma vez o meu mais profundo sentimento de gratidão ao Prof. Fernando por transmitir-nos essa preciosidade que é o ensinamento de Tai Chi Chuan."



LEVIS LITZ

Jornalista, Editor da Revista
Tai Chi Brasil e praticante
de Tai Chi Chuan

"CONHEÇO O Prof. Fernando De Lazzari passados 10 anos e sempre admirei sua tenacidade em incentivar a prática do Tai Chi.

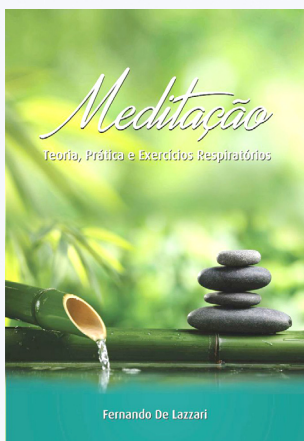
Vivo em Curitiba, contudo o encontrei em diversas ocasiões - a primeira em São Paulo, num campeonato de Kung-Fu, e depois em um Seminário com o ilustre Mestre Yang Jun em 2008.

Anos mais tarde nos encontramos na China e subimos a montanha da caverna do Bodhidharma juntos. Quanto fôlego tivemos que ter (rs). Momentos sempre imbuídos com muito "Qi" e Tai Chi - o que fortaleceu nossa amizade.

Quando eu apenas delineava minha vivência no Tai Chi da Família Chen, Fernando, autor de várias obras e com sua generosidade que lhe é peculiar, já trilhava o caminho do Tai Chi da Família Yang em Ribeirão Preto de forma impecável - tudo com profissionalismo e "Equilibrius". Parabéns pelos 20 anos da instituição!"

2015

Publicação da primeira edição
do livro *"MEDITAÇÃO - Teoria, Prática
e Exercícios Respiratórios"*



Segunda Viagem à China com
grupo do EQUILIBRIUS



2016

Quarto Seminário Internacional de
Tai Chi Chuan da Família Yang com
Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto



PROF. SERGIO ARIONE

Diretor do Centro de Tai Chi da
Família Yang em Montreal, Cana-
dá e Discípulo de Mestre Yang Jun

"COMEMORAR o 20º aniversário do Centro EQUILIBRIUS em Ribeirão Preto é algo que muitos de nós celebramos em nossos corações!!!

Conheço Sifu Fernando De Lazzari há mais de 15 anos, e é muito raro encontrar Professores com as qualidades humanas e a integridade que tem Sifu Fernando.

Sifu Fernando De Lazzari tem bom coração; ele tem consideração e se importa, ele pode ser firme e também respeitoso; pode ser paciente ao mesmo tempo em que é perseverante. Ele é um praticante/Professor dedicado e um verdadeiro exemplo para sua comunidade em Ribeirão Preto.

Parabéns pelo 20º aniversário e Vida Longa ao Centro EQUILIBRIUS e ao Sifu Fernando De Lazzari."

2017

Terceira Viagem à China com
grupo do EQUILIBRIUS



PROF. MARCELO DELMANTO

Instrutor Representante do
EQUILIBRIUS em Botucatu - SP

"SEMPRE FUI fascinado pela cultura oriental, principalmente a chinesa, e busquei nas Artes Marciais sabedoria para meu desenvolvimento pessoal.

Quando conheci o EQUILIBRIUS em 2014, pude ter acesso ao aprendizado de uma verdadeira Arte Marcial interna, filosofia e cultura oriental, com muita competência, ao nos trazer a tradição da Família Yang de Tai Chi Chuan e seus valiosos ensinamentos de filosofia e sabedoria.

Admiro o trabalho realizado pela Família Yang e pelo EQUILIBRIUS; vejo que muitas pessoas se beneficiam desta energia de equilíbrio e harmonia que podemos passar através do ensino de Tai Chi Chuan. Acredito ser este um dos caminhos para a construção de uma sociedade mais saudável, harmoniosa e virtuosa, e por isso tenho muita satisfação de poder fazer parte desta família e ensinar o que aprendo."



MESTRA HAN HOONG WANG

Diretora do Centro de Tai Chi da Família Yang em Royal Oak - Michigan, E.U.A.
e Discípula de Grão-Mestre Yang Zhen duo

"O EQUILIBRIUS oferece cursos reconhecidos, que integram a Arte do Tai Chi Chuan da Família Yang, Medicina Chinesa, Artes Marciais e outras atividades que beneficiam a saúde.

Como Diretor do Centro, Fernando tem representado com excelência o Tai Chi da Família Yang na comunidade. Os Cursos estão de acordo com os princípios e padrões do Estilo Yang. E recebendo os Seminários de Mestre Yang Jun, Fernando demonstrou sua capacidade de compartilhar e propagar o Estilo da Família Yang.

Ele ajuda a promover o Sistema de Ranking e a treinar estudantes que querem se tornar Instrutores, e como Co-Diretor do Departamento, contribui de forma ativa e profissional. Como membro do Comitê de Instrutores, participa ativamente das reuniões, dando seu feedback a fim de colaborar no aperfeiçoamento dos Instrutores em formação.

Sob sua liderança, o EQUILIBRIUS prosseguirá sua jornada, assegurando o mais alto padrão de instrução, focando nas necessidades dos estudantes. Por propiciar a cada vez mais pessoas os benefícios da saúde, longevidade e contentamento, o Centro terá uma abundante colheita no futuro! Com 20 anos de trabalho duro e diligentes esforços, o EQUILIBRIUS obteve grande sucesso! Parabéns! Desejo expressar minha sincera admiração e homenagem do coração."

20ª Edição

do Informativo

5 Anos

Ao mesmo tempo que o EQUILIBRIUS completa 20 anos de atividades, nosso Informativo chega à sua 20ª Edição. Além de uma boa leitura, você enriquece a teoria, aperfeiçoa a prática e fica atualizado. A partir da edição nº 7, cada Informativo passou a ter uma *Entrevista Exclusiva* com Professores de Tai Chi Chuan, que compartilham suas experiências. E desde a edição nº 8, os praticantes contam sobre suas vivências no *Depoimento do Aluno*.

Além disso, o *Editorial* sempre contém uma mensagem ou informação importante. Os ensinamentos de Mestre Yang Jun - oferecidos nos Seminários ou em vídeos, estão no *Dicas de Mestre Yang Jun*. A biografia dos maiores expoentes da Arte no *Pequenas Histórias de Grandes Mestres*. E mais: *Artigos Científicos*, *Medicina Tradicional Chinesa*, *I-Ching*, *Cultura Chinesa*, artigos assinados, além da *Agenda de Atividades* e *Programação de Viagens*.

É um portal aberto aos alunos e praticantes. Veja no INFORMATIVO 19 - PÁG. 4 *“Como você pode participar do Informativo do EQUILIBRIUS”*. Acompanhe a seguir um resumo do conteúdo de todas as edições! Clique nas capas, faça o *download*, leia em qualquer dispositivo eletrônico ou imprima.



INFORMATIVO Nº 01

FEVEREIRO DE 2014

- Pequenas Histórias de Grandes Mestres - Mestre Yang Luchan
- Dicas de Mestre Yang Jun - “Forma Preparatória e Movimento Inicial”
- Seminário 2013 com Mestre Yang Jun em Ribeirão Preto



INFORMATIVO Nº 02

MAIO DE 2014

- Lançamento da 2ª edição do livro “Pa Tuan Chin - Oito Peças do Brocado”, do PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- Artigo - “A Importância do Estilo e da Tradição Familiar no Tai Chi Chuan”, por CYNTHIA S. LEVY
- Dicas de Mestre Yang Jun - “O Yin Yang e o Tai Chi Chuan”



INFORMATIVO Nº 03

AGOSTO DE 2014

- Informações e matérias sobre o II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan
- Os Mestres e seus Estilos
- Cerimônia de Discipulado com a nomeação do PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- Artigo Científico - “The Learning Brain”, pelo DR. DANIEL SCHULZ



INFORMATIVO Nº 04

NOVEMBRO DE 2014

- Pequenas Histórias de Grandes Mestres - Mestre Yang Zhenduo
- Viagem à China / Julho de 2015 - Roteiro e principais pontos turísticos a serem visitados
- Matéria - “Prof. Castro Junior torna-se Discipulo Direto de Mestre Song Bin”
- Dicas de Mestre Yang Jun - Ensinamentos da Palestra feita no II Simpósio Internacional



INFORMATIVO Nº 05
FEVEREIRO DE 2015

- Artigo - "O Ano Novo Chinês - 2015 - Ano da Cabra de Madeira"
- Ensinaamentos de Mestre Yang Jun - Seminário Internacional de 2014 no Brasil



INFORMATIVO Nº 09
FEVEREIRO DE 2016

- Entrevista - Mestre Song Bin
- Artigo - "2016 - Ano do Macaco de Fogo"
- Dicas do Mestre Yang Jun - "Coordenando o Superior e o Inferior"
- Coluna de Cultura, História e Língua Chinesa pelo PROF. CASTRO JUNIOR - "História da Língua Chinesa II - As escritas nos objetos de metal"



INFORMATIVO Nº 06
MAIO DE 2015

- Artigo Científico - "Tai Chi Chuan - Antioxidante Natural"
- Dia Mundial do Tai Chi Chuan e Qi Gong
- Artigo - "Tai Chi Chuan desenvolve a Concentração", pelo PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- Matéria - Entrevista de Mestre Yang Jun à revista "Kung Fu Tai Chi Magazine"



INFORMATIVO Nº 07
AGOSTO DE 2015

- Entrevista - Prof. Castro Junior
- Diário da Viagem à China / Julho de 2015 e Depoimentos



INFORMATIVO Nº 10
MAIO DE 2016

- Entrevista - Prof. Roque Enrique Severino
- Artigo Científico - "Tai Chi Chuan = Cérebro mais "Afiado"
- Coluna de Cultura, História e Língua Chinesa pelo PROF. CASTRO JUNIOR - "História da Língua Chinesa III - A Caligrafia Chinesa"
- Pequenas Histórias de Grandes Mestres - Mestre Yang Banhou



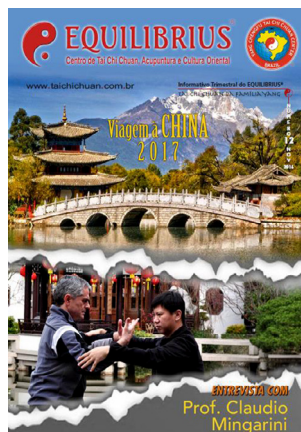
INFORMATIVO Nº 08
NOVEMBRO DE 2015

- Ensinaamentos de Mestre Yang Jun - do Seminário Internacional de 2015
- Lançamento do Livro "MEDITAÇÃO - Teoria, Prática e Exercícios Respiratórios", do PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- Entrevista - Mestre Yang Jun
- Coluna de Cultura, História e Língua Chinesa pelo PROF. CASTRO JUNIOR - "História da Língua Chinesa I - Carapaças de Tartarugas"



INFORMATIVO Nº 11 AGOSTO DE 2016

- ☉ Entrevista - **Profª. Angela Soci**
- ☉ Artigo - “Recomendações de Etiqueta no Tai Chi Chuan”
- ☉ Artigo Científico - “Tai Chi Chuan ajuda a reverter células-tronco”
- ☉ Dicas do Mestre Yang Jun - “Expressão facial, olhar e audição”
- ☉ Artigo Científico - “Tai Chi Chuan para Articulações Doloridas”



INFORMATIVO Nº 12 NOVEMBRO DE 2016

- ☉ Viagem à China em Março / Abril de 2017 - Roteiro e principais pontos turísticos a serem visitados
- ☉ Entrevista - **Prof. Claudio Mingarini**
- ☉ Ensinaamentos de Mestre Yang Jun - dos Seminário Internacionais de 2016
- ☉ Coluna de Cultura, História e Língua Chinesa pelo PROF. CASTRO JUNIOR - “História da Língua Chinesa IV - Os Estilos de Caligrafia Chinesa”
- ☉ Artigo - “Simbolismo dos Níveis de Ranking - Uma analogia sobre nossa evolução no Tai Chi Chuan”, por CYNTHIA S. LEVY



INFORMATIVO Nº 13 FEVEREIRO DE 2017

- ☉ Artigo - “2017 - Ano do Galo de Fogo”
- ☉ Entrevista - **Prof. Sergio Arione**
- ☉ Coluna de Cultura, História e Língua Chinesa pelo PROF. CASTRO JUNIOR - “História da Língua Chinesa V - Etimologia da Língua Chinesa - Pictogramas”



INFORMATIVO Nº 14 MAIO DE 2017

- ☉ Entrevista - **Prof. Giuseppe Turturo**
- ☉ Melhores Momentos da Viagem à China 2017 e Depoimentos



INFORMATIVO Nº 15 AGOSTO DE 2017

- ☉ Lançamento da 3ª edição do Livro “TAI CHI CHUAN - Saúde e Equilíbrio”, do PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- ☉ Entrevista - **Mestra Fang Hong**
- ☉ Coluna - I-Ching - Hexagrama 33 (A Retirada)
- ☉ Artigo - “Tai Chi - Unidades e Diferenças - Reflexões sobre motivações e propósitos”, pelo PROF. GERALDO A. TEIXEIRA
- ☉ Pequenas Histórias de Grandes Mestres - **Mestre Yang Jianhou**



INFORMATIVO Nº 16

NOVEMBRO DE 2017

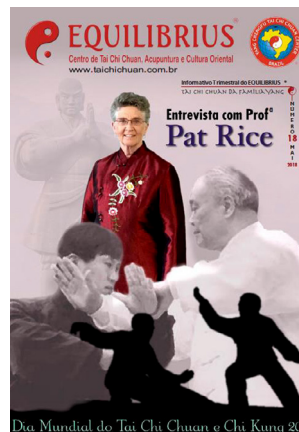
- Homenagem à Dave Barrett (1956 - 2017)
- Coluna - Medicina Tradicional Chinesa pela DRA. CENIRA BRAGA BARROS - "Atividade dos pontos energéticos da Acupuntura"
- Coluna - I-Ching - Hexagrama 52 (Quietude)
- Entrevista - **Mestra Han Hoong Wang**



INFORMATIVO Nº 17

FEVEREIRO DE 2018

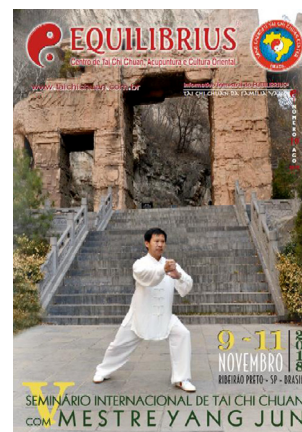
- Artigo - "2018 - Ano do Cão de Terra"
- Entrevista - **Profª. Pamela Boyde**
- Dicas do Mestre Yang Jun - "Princípios relacionados à Forma do Corpo"
- Coluna - Medicina Tradicional Chinesa pela DRA. CENIRA BRAGA BARROS - "Ventosaterapia"
- Coluna - I-Ching - Hexagrama 58 (Alegria)
- Artigo Científico - "Equilíbrio dos Idosos e o Tai Chi Chuan"



INFORMATIVO Nº 18

MAIO DE 2018

- Pequenas Histórias de Grandes Mestres - Mestre Yang Shaohou
- Entrevista - **Profª. Pat Rice**
- Artigo - "Sobre o Cultivo da Vontade - Yi Zhi", por CYNTHIA S. LEVY
- Coluna - Medicina Tradicional Chinesa pela DRA. CENIRA BRAGA BARROS - "Shen (Rins)"
- Coluna - I-Ching - Hexagrama 42 (Aumento)



INFORMATIVO Nº 19

AGOSTO DE 2018

- Artigo - "O que é Meditação", pelo PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- Ensinaamentos do Mestre Yang Jun - "Sobre Fàng Song"
- Artigo - "Os Cinco Caracteres Secretos do Tai Chi Chuan - wuzi jué", pelo PROF. FERNANDO DE LAZZARI
- Coluna - Medicina Tradicional Chinesa pela DRA. CENIRA BRAGA BARROS - "Laser na Acupuntura"
- Coluna - I-Ching - Hexagrama 46 (Ascensão)

Programe-se para o III Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

A Fundação de Tai Chi Chuan da Família Yang / *Yang Family Tai Chi Chuan Foundation* está organizando a programação para a terceira edição deste evento internacional, que será realizado nos dias 25 a 29 de Maio de 2019.

Oportunidade para conhecer e fazer aulas com os seis Mestres representantes das seis linhagens tradicionais do Tai Chi Chuan. Estarão presentes:

Mestre Chen Zhenglei (Estilo Chen), **Mestre Yang Jun** (Estilo Yang), **Mestre Wu Kwongyu** (Estilo Wu), **Mestre Zhong Zhenshan** (Estilo Wu/Hao), **Mestre Sun Yongtian** (Estilo Sun) e **Mestre He Youlu** (Estilo He).

O Simpósio terá muitas atividades! Cerimônia de Abertura e Boas-Vindas, demonstrações dos Mestres (*Grand Showcase*), programa acadêmico, painel de discussão (mesa redonda) com os Mestres, Torneio de Tai Chi Chuan Estilo Yang, práticas matinais e workshops com os Mestres e a Festa de Encerramento e Despedida. Imperdível!

O tema do Programa Acadêmico do Simpósio de 2019 é "O Impacto do Tai Chi Chuan na Saúde das Pessoas" / *"The Impact of Tai Chi Chuan on Human Health"*. Os participantes poderão assistir palestras e apresentações dos pesquisadores e ficar por dentro das mais recentes comprovações científicas.

O evento será na cidade de Selvino, que fica na Província de Bergamo, região de Lombardi, a 60 km de Milão, na Itália. Além das atividades do Simpósio, haverá a opção de se realizar o "Tour Descubra a Itália / *Discover Italy Tour*", do dia 30 de Maio ao dia 7 de Junho. Previstas nos itinerário as cidades de Veneza, Florença, Roma e Milão.

Veja na Edição Especial do INFORMATIVO 3 / AGOSTO DE 2014 como foi a última edição do Simpósio e leia sobre os Mestres e seus Estilos.

O EQUILIBRIUS estará organizando um grupo para fazer esta viagem cultural e de estudos.



Data:
25 a 29 de Maio de 2019

Local:
Selvino, Itália

Clique e se informe:

Programação

Sobre Selvino

Os Mestres

Programa Acadêmico

Tour "Descubra a Itália"

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 da qual somos credenciados e representamos no Brasil.



INÍCIO DAS NOVAS TURMAS:

Curso Intensivo:

Início: Primeiro semestre de 2019

Curso Mensal:

16 e 17 de Março de 2019

Matrículas Abertas!

Conteúdo e informações do Curso:

www.taichichuan.com.br/formacao.php



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

VISITE O WEBSITE: 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

Início: Primeiro semestre de 2019

--- Curso de Pa Tuan Chin ---

Oito Exercícios de Chi Kung

CURSO PRINCIPAL

Data: 2019 - data a ser definida

CURSO AVANÇADO

Data: 2019 - data a ser definida

--- Curso de Meditação ---

Início: 22 de Novembro de 2018

--- Curso Intensivo de Sabre Tai Chi ---

Data: Fevereiro de 2019

--- Workshop de Meditação e
Exercícios Respiratórios ---

Data: Julho de 2019

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

Início: em 2019

--- Treinamento para Instrutores e Alunos ---

Datas: 2019 - Datas a serem definidas

--- Reunião e Encontro de Instrutores
Credenciados do EQUILIBRIUS ---

Datas: 2019 - Datas a serem definidas

EVENTOS - ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS e em outros locais

--- V Seminário Internacional
de Tai Chi Chuan da Família Yang ---

Com Mestre Yang Jun

Data: 9 a 11 de Novembro de 2018

Local: Hotel Wyndham Garden

Ribeirão Preto - Av. Wladimir Meirelles

Ferreira, 856 - Jardim Botânico

--- III Simpósio Internacional
de Tai Chi Chuan ---

Com os Mestres dos Seis Estilos
Tradicionais do Tai Chi Chuan

Data: 25 a 29 de Maio de 2019

Local: Selvino, Itália

--- Avaliação de Ranking ---

Níveis 1 a 4

Data: Setembro de 2019

Locais de Prática / Representantes

EQUILIBRIUS RIBEIRÃO PRETO - SP - 16-3911-1236 - www.taichichuan.com.br

Prof. Fernando De Lazzari - fernando@equilibrius.com.br / Prof. José Luiz de Castro Junior - castrojunior@equilibrius.com.br /
Profª. Patty Brown - pattybrown@equilibrius.com.br / Prof. Eder José Padilha - eder@equilibrius.com.br

BELO HORIZONTE - MG - Prof. Tiago V. Tosi - 31-99277-3035 - tiagotosi@equilibrius.com.br / **BOTUCATU - SP** - Prof. Marcelo Delmanto
- 14-99645-1351 - marcelo@equilibrius.com.br / **GOIÂNIA - GO** - Prof. Geraldo A. Teixeira - 62-98259-5859 - geraldo@equilibrius.com.br /

INDAIATUBA - SP - Profª. Cyntia S. Levy - 15-98106-7384 - cyntiasl@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 F. Leite - 16-99704-1416 - debora@equilibrius.com.br / **SÃO JOSÉ DO RIO PRETO**
- SP - Prof. Geraldo Sabino - 17-99162-4603 - jimkelly@equilibrius.com.br / **SÃO MANUEL - SP** - Profª. Simone Destro - 14-99641-6870

- simone@equilibrius.com.br / **SERTÃOZINHO - SP** - Prof. Daniel Henrique S. Madruga - 16-99778-8938 - dhsmadruga@equilibrius.com.br