EQUILIBRIUS®
Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental

YANG CHENGFU TAI CHI CHUAN CENTER BRAZIL

Informativo do EQUILIBRIUS
Tai Chi Chuan da Família Yang
杨氏太极拳
www.taichichuan.com.br

NÚMERO 21
MARÇO 2019

Entrevista com Prof. DUC NGUYEN MINH

Nesta Edição...

número 21
março 2019

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

pág. 4 **2019**
Ano da Porca de Terra

págs. 6 a 10 **Entrevista com**
Prof. Duc NGUYEN Minh

pág. 11 **O Poder do Fogo - Medicina Tradicional Chinesa**
pela Dra. Cenira Braga Barros

pág. 12 **I Ching - Hexagrama 13**

Retrospectiva de Atividades

pág. 14 **Agenda de Cursos e Eventos**

Indo além da borda

Estamos em 2019, ano do Porco de Terra no calendário chinês, um signo do horóscopo chinês que nos influencia com uma energia de alegria e prosperidade. Todos nós desejamos ter alegria e prosperidade na vida, mas é necessário avaliar onde procuramos e como nossas ações realmente nos ajudarão a encontrar a verdadeira alegria e prosperidade.

Observar e entender as nossas ações, pensamentos e desejos irão nos ajudar a ter um melhor discernimento para fazer escolhas melhores e saudáveis e, consequentemente, conquistar uma vida mais feliz, próspera e digna, para nos tornarmos pessoas melhores.

A verdadeira felicidade surge dentro de nós, quando estamos de bem com nós mesmos e em harmonia com nossos propósitos de vida mais nobres. Também é importante cultivar pensamentos sadios e construtivos em nossa mente, com sinceridade e uma motivação correta; desta forma estaremos construindo um futuro melhor para nós e para os outros.

E, de acordo com esta linha de pensamento, neste ano de 2019 vamos trabalhar e nos esforçar para ir além da borda (um dos significados de Tai Chi), ou seja, tentar melhorar em todos os aspectos de nossas vidas, indo sempre além. Uma autoavaliação sincera é importante para ajustarmos e melhorarmos o que for necessário, tanto nos aspectos pessoais, como nos relacionamentos e no trabalho.

Para ir além da borda e evoluir em todos os aspectos da vida, temos que nos esforçar muito, ter paciência, determinação, retidão, constância e calma mental, virtudes que fazem parte da filosofia do Tai Chi Chuan e conduzem o indivíduo para o sucesso em todos os níveis. Como dizia um grande Mestre de Tai Chi: "Não tenha pressa, mas não perca tempo". *Devemos fazer o que deve ser feito com calma, de forma correta e sincera, sem cair em estagnação.*

Enfim, devemos trilhar com responsabilidade um caminho de autoconhecimento para evoluir sempre e ir além da borda, sem colocar obstáculos ou criar dificuldades internas ou externas. E quando aparecerem os obstáculos e dificuldades, observar com clareza e calma a situação, para encontrar o melhor caminho. Uma motivação sincera e correta é imprescindível para colhermos bons frutos no futuro. Como dizia o Mestre Confúcio: "Dificuldades e obstáculos serão inúmeros na vida, portanto, fortaleça sua mente e seu espírito".

Prof. Fernando De Lazzari

www.taichichuan.com.br YouTube http://www.youtube.com/equilibriusbrasil http://www.facebook.com/equilibrius.rp

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/autoria. 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.

2019
Ano da Porca de Terra

De acordo com o zodíaco Chinês, 2019 tem o nome de Porca de Terra Yin. Yin representa o feminino e Yang o masculino. A cor da terra é marrom, portanto este ano é da Porca de Terra Marrom.

A terra yin remete ao solo úmido ou terra para cultivo, e faz nascer flores, plantas e colheitas. A terra tolera quando as pessoas a pisoteiam. Isto implica uma atitude amigável e amor pela Mãe Terra. A terra yin caracteriza-se por ser firme, branda, polida, calma e emotiva. Além disso, pode ser provocadora, desconfiada, ciumenta, teimosa e desonesta. Não consegue ver objetos à distância, o que implica falta de antecipação.

O Porco é o último animal dos 12 Galhos Terrenos. Pertence ao grupo do elemento água, segundo a teoria Chinesa dos Cinco Elementos, e tem conexão com rios ou água corrente. A água relaciona-se à sabedoria, e no I-Ching Chinês, esta pode representar perigo: quando a água de um rio transborda, pode causar inundações.

Entre as características do Porco estão a bondade, generosidade, consideração e habilidade de liderança. As pessoas nascidas no ano do Porco costumam pensar com lógica e são capazes de resolver quaisquer problemas que estejam tendo. Boa comunicação não é um de seus pontos positivos, mas são gentis e capazes de prover às suas famílias. O principal defeito é que podem perder facilmente a paciência. O Porco representa abundância - sua face rechonchuda e as orelhas grandes são sinais de riqueza também.

Para aqueles nascidos no ano do Porco, 2019 pode ser um ano repleto de altos e baixos em todos os aspectos. Talvez recebam suporte e ajuda de colegas e chefes, mas poderão sentir-se estressados com regras demasiadas. Apesar de haver possibilidade de aumento de salário ou ganhos extras, despesas imprevistas podem desbalancear esta entrada de dinheiro. Os últimos meses do ano são mais favoráveis. Recomenda-se que encontrem equilíbrio entre o trabalho e o descanso, e estejam atentos à segurança no trânsito quando estiverem dirigindo.

Fonte: https://chinesenewyear.net/zodiac/; Chinesefortunecalendar.com; https://www.travelchinaguide.com/intro/social_customs/zodiac/pig.htm

III Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

Organizado por
Hosted by

YANG FAMILY TAI CHI CHUAN FOUNDATION

25 a 29 de Maio de 2019 – *Selvino, Itália*

Esta é uma oportunidade imperdível 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 EQUILIBRIUS está organizando um grupo para fazer esta viagem cultural e de estudos, repleta de atividades. Venha participar, ainda dá tempo!

Saiba Mais ...

... clicando nos logos abaixo ...

EQUILIBRIUS®
Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental

INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN SYMPOSIUM Directly from the Source

Entrevista com
Prof. Duc NGUYEN Minh

Duc Nguyen Minh começou no Tai Chi Chuan em 1994, praticando uma variação do Estilo Yang, e também outros Estilos - como o Tai Chi moderno e o Estilo Chen. Como estudante, Duc chegou a praticar algumas Artes Marciais externas, como Judô, Karate e *Viet vo Dao*. Ele também tem um PhD e atua como Engenheiro Civil. Desde que conheceu Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun em 1998 em um Seminário na cidade de Pau, na França, tem se dedicado ao Estilo Yang Tradicional. Leciona a Arte desde 1998.

Duc e sua esposa Carole - que também é uma Instrutora de Tai Chi, organizaram seu primeiro Seminário em Paris com os Mestres Yang Zhenduo e Yang Jun em 2001. Em 2003, como Diretores do novo Centro Yang ChengFu de Paris, fundaram a Associação *"Wushu Dao de la Vallee"*, em Gif sur Yvette, para promover o Tai Chi Chuan Estilo Yang Tradicional.

Em 2004, tiveram a grande honra de receber Mestre Yang Zhenduo para um Seminário em Estocolmo, na sua última viagem para a Europa. Em 2014, Duc foi aceito como Discípulo de Mestre Yang Jun em Louisville e recebeu o nome de *Yang Ya Qian*.

Como Diretores de Centro, eles organizam anualmente um Seminário patrocinado pela Associação na região de Paris. Ao longo de todo ano, também conduzem mini-Seminários de um fim-de-semana sobre o Estilo Yang Tradicional. Criaram a seção de Tai Chi da *École Polytechnique (Palaiseau)* em 1998, e o do *Club Chevry 2 - AMC* (Artes Marciais Chinesas) em 2001, onde são os Professores principais.

Fonte da Biografia: https://yangfamilytaichi.com/instructors/france/ Fotos: Arquivo pessoal do Prof. Duc Nguyen

Nosso carinhoso agradecimento ao Prof. Duc por tomar de seu tempo e compartilhar conosco um pouco de sua experiência e conhecimentos acerca do Tai Chi Chuan. Xié Xie.

1 - *Por gentileza, conte-nos sobre suas primeiras experiências nas Artes Marciais. E sobre seu primeiro contato com o Tai Chi Chuan da Família Yang.*

Como estudante, lá pelos meus vinte anos, praticava Judô, e quando comecei a trabalhar, fiz um pouco de Karate e *Viet vo Dao* (Kung Fu do Vietnã). Também adorava esportes do tipo *"gliding"*, como esqui e prancha de velejar, que envolviam equilíbrio e flexibilidade.

Conheci o Tai Chi Chuan em 1994, quando levei minha mãe para uma Escola de Tai Chi após o falecimento de meu pai. Mais tarde, minha mãe continuou praticando e seguindo comigo na jornada do Tai Chi Chuan até seu último ano de vida.

Encontrei os Mestres da Família Yang pela primeira vez em 1998, quando meu Clube me enviou para um Seminário em Pau como Instrutor, organizado pelos Lerays (que abriram o primeiro Centro Yang ChengFu na França em 2000). Desde então, dediquei-me totalmente ao Estilo da Família Yang.

Um ano depois, voltei para um segundo Seminário em Pau com Carole, que era da Escola de Tai Chi e é agora minha esposa

No verão de 2000, por conta de uma viagem à Seattle para participar de um Simpósio Científico na minha área de trabalho, fomos convidados para jantar com os Mestres, sua família e Jeremy Blodgett, co-fundador da Associação Internacional da Família Yang. Neste evento, Mestres Yang Zhengduo e Yang Jun nos concederam a honra de sediar o primeiro Seminário deles em Paris, em Junho de 2001.

Tornamo-nos um Centro Yang ChengFu em 2002. A partir daí, todos os anos promovemos um Seminário patrocinado pela Associação, que inclui a Forma de Mãos Livres, *Tui Shou* e Formas de Armas - sendo que o 18º Seminário será agora no mês de Abril de 2019.

2 - *Como foi para você começar a se engajar no ensino do Tai Chi, além de prosseguir com seus estudos da Arte?*

Desde que comecei a aprender sobre o Tai Chi, eu adorava passar meus conhecimentos - para os familiares e também no ambiente de trabalho.

Em 2000 abri uma Escola, e junto com Carole, comecei a organizar Seminários de Final de Semana, como um tipo de ensaio e preparativo para o evento com os Mestres da Família Yang.

Era muito prazeroso para mim poder ensinar todas as coisas novas que eu havia aprendido nos Seminários com os Mestres. Desde nossas primeiras aulas, além de transmitirmos nossos conhecimentos, temos conseguido passar nosso entusiasmo para a maioria dos estudantes.

Prof. Duc e sua esposa Carole, juntos com Grão-Mestre Yang Zhenduo e sua esposa Ru Di, em 2005 na China

Com Mestre Yang Jun, praticando Tui Shou, em 2007

No último Seminário, muitos participantes e até delegações vieram de todas as partes do mundo: Itália, Suécia, Alemanha, Reino Unido, Escócia, Suíça, Espanha, Guadalupe, e de outros países fora da Europa, como E.U.A., Japão e Madagascar. Esta foi uma grandiosa reunião internacional. Infelizmente, devido à falta de espaço, o número de participantes ficou limitado a 120 pessoas.

Foi um momento especial de despedida repleto de nostalgia para Grão-Mestre Yang Zhenduo. O fim de uma era do Tai Chi da Família Yang, e o começo de uma nova com Mestre Yang Jun.

3 - *Você teve a honra de receber Grão-Mestre Yang Zhenduo em seu último Seminário. Compartilhe conosco suas memórias e experiências deste evento.*

O ano de 2004 foi escolhido para ser o último evento do Grão-Mestre na Europa. Por questões de logística, a Associação Internacional decidiu limitar suas visitas a dois lugares: primeiro em Estocolmo, na Suécia - tendo Mei-Mei dirigindo o Centro Europeu da Associação; e depois em Paris, na França - para dar suporte ao novo Centro Yang ChengFu.

Realmente foi uma grande honra e privilégio para nós sermos escolhidos para aquele evento, e colocamos ênfase especial nele. Além do significado histórico deste evento em Paris, acabou representando mais dois fatos simbólicos: o primeiro é que em 2004, a China participou de um intercâmbio cultural com a França, e o segundo é que a França foi o primeiro país ocidental a convidar Grão-Mestre Yang Zhenduo, nos idos de 1985.

Isso sem contar que houve uma recepção, e muitas personalidades presentes - como o Embaixador da China, o Prefeito da cidade, grandes atletas e vários discursos. Depois tivemos belas demonstrações com os Mestres e outros Artistas Marciais e Dançarinos habilidosos.

4 - *Como você e sua esposa Carole gerenciam as atividades do Centro Yang de Tai Chi em Paris, como seus Diretores?*

Preciso dar todo crédito à minha esposa Carole, que me ajudou muito para que atingíssemos nossos objetivos, desde os primeiros anos do Centro Yang ChengFu, criado em 2002 - cuidando da parte de comunicação, administração e gerenciamento dos membros, trabalhos culturais, sem mencionar as aulas e pedagogia. E desde 2001 (exceto em 2002), convidamos os Mestres da Família Yang para conduzirem um Seminário em Paris.

Sendo um Centro Yang ChengFu, nossos membros distin-

"Logo você perceberá que tem um tesouro nas mãos, e que este o acompanhará durante toda sua vida."

guem-se por serem não apenas estudantes da nossa Escola, mas vindos de toda parte da França, inclusive Professores e seus alunos. Desde 2007, temos organizado Eventos de Ranking, e assim temos muitos Instrutores.

Com o aumento dos membros, começamos a encorajar as grandes Escolas a se tornarem Escolas Afiliadas ou mesmo Centros Yang ChengFu. Agora, na França, temos orgulho de termos iniciado 2 outros Centros Yang ChengFu e 7 Escolas Afiliadas. Eu também lidero a Academia de Treinamento de Instrutores desde 2013.

A cada ano acadêmico, organizamos 6 Seminários dentro do escopo da Academia de Treinamento, incluindo 2 Eventos Nacionais; além disso somos convidados, junto com Carole, para lecionar 7 outros Seminários em províncias.

Todo ano, em agosto, promovemos um treino de verão de 6 dias, em colaboração com o Centro de Toulouse, reunindo um grupo de Instrutores, onde ensinamos *Qi Gong* e o sistema de Tai Chi da Família Yang.

Todos essa programação de ensino da Academia envolve trabalho administrativo e programas acadêmicos, e precisamos buscar palestrantes nas áreas de Anatomia, Cultura Chinesa, Filosofia e Pedagogia.

Dentre os palestrantes, já convidamos osteopatas e sinologistas como Cyril Javary; entre nossos próprios estudantes, Philippe Denis discursou sobre *Dao De Jing* e Daniel Shulz sobre Neurociência e aspectos do aprendizado.

Além de lecionar sobre esses temas, o programa pedagógico segue estritamente o sistema ensinado por Mestre Yang Jun nos seus Seminários de Treinamento para Instrutores Acadêmicos. Como Diretores de Centro, também temos que assegurar uma atividade de caráter internacional.

Como é normal entre qualquer Diretor de Centro ou Instrutor, tenho participado da maioria dos Seminários para Diretores e Instrutores desde 2002, nos E.U.A., Brasil e Grécia. É um prazer manter contato com Mestre Yang Jun e encontrar nossos irmãos e irmãs da Família Yang de todo mundo.

Uma menção especial ao Seminário no Brasil em 2006, que deixou na memória um inesquecível *souvenir* presenteado a mim e Carole. Desde 2009, também gosto muito de ir aos eventos da Academia Européia de Instrutores na Itália.

Os Eventos Internacionais da Família Yang também são uma oportunidade para conhecer irmãos e irmãs em grandes reuniões e festivais, como na maravilhosa Aventura na China de 2005 - em Wu Tai Shan e no Torneio em Taiyuan; em 2007 e 2012; o Simpósio de Tai

Durante Seminário com Mestre Yang Jun em Paris, 2014

Chi de 2014 em Louisville, E.U.A., e o próximo que será em Selvino, na Itália, em Maio deste ano.

Promovemos o Tai Chi da Família Yang também fora da França, construindo laços de amizade com novas Escolas e Centros, como na Romênia (onde conduzimos um Seminário e Evento de Ranking em 2016), e em Madagascar - que é o primeiro país africano a se juntar à Associação, desde 2006.

Estivemos várias vezes em sua capital Antananarivo, onde fomos carinhosamente recebidos, e fizemos Seminários e Eventos de Ranking. Hoje em dia, Hugues Rahamanantsoa é o Diretor de um grande Centro em Antananarivo, e mais duas Escolas Afiliadas foram abertas.

Mestre Yang Jun veio com Mestra Fang Hong para um Seminário de 3 dias em 2016; havia uma delegação da França com 14 pessoas e fiz a tradução para o Francês. O próximo evento virá logo, quem sabe em 2020 - visualização também faz parte dessa jornada!

5 - *Você foi nomeado Discípulo da Família Yang. O que isto representa para você? Mudou alguma coisa em sua vida?*

Fui nomeado Discípulo da Família Yang por Mestre Yang Jun em 2014, durante o Simpósio em Louisville, KY, E.U.A.. Foi para mim uma grande honra - fazer parte da Família e herdar o seu nome.

Na prática, creio que não mudou muito em relação ao meu envolvimento com a divulgação do Estilo da Família Yang. Só sinto que tenho uma responsabilidade maior em promover o Estilo da Família, e em quaisquer aspectos da minha vida, demonstrar atitudes exemplares.

"Nunca se esqueça de suas origens, ou de tudo aquilo que já conquistou."

6 - *De todas as práticas que o Tai Chi engloba, qual (is) você gosta mais de praticar em particular?*

Todo o sistema de práticas do Tai Chi é tão abrangente, que qualquer que seja o treino, me ajuda a aprofundar o entendimento. A compreensão da energia é um de meus temas prediletos, envolvendo duas pessoas.

7 - *Sendo um Professor experiente, o que diria àqueles que estão começando a aprender o Tai Chi?*

Os primeiros passos podem parecer difíceis para os iniciantes, mas não desista.

Sem tardar, começará a praticar com prazer todos os diferentes aspectos do Tai Chi com seus Professores e colegas.

Não tenha receio de praticar com colegas os treinos básicos (Tui Shou), pois esse treino faz com que você tenha melhor entendimento da energia. Logo você perceberá que tem um tesouro nas mãos, e que este o acompanhará durante toda sua vida.

8 - *E suas palavras para os que já têm experiência na Arte?*

Não interrompa seu progresso no Tai Chi. Quer seu objetivo seja Marcial ou para a saúde, pratique todos os aspectos do Tai Chi, tanto nas Formas individuais quanto nos treinos em duplas; encontre um parceiro de treino para poder entender a energia.

Prossiga aprofundando-se na teoria e nos Clássicos. Compartilhe suas experiências com outros. Lecionar também é uma boa maneira de melhorar suas habilidades.

Mas, acima de tudo isso, respeite os códigos morais de conduta, nunca se esqueça das suas origens, ou de tudo aquilo que já conquistou; sempre respeite seus Professores, pois tem um débito para com eles.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Dra. Cenira Braga Barros

O Poder do Fogo

O fogo que gera o calor tem sido usado com propriedades terapêuticas desde o primórdio das civilizações, quando o ser humano descobriu que o calor trazia sensação de bem-estar e poderia aliviar algumas dores, principalmente abdominais. Isso se perde na história, em tempos muito remotos, desde a descoberta do mesmo.

É uma das formas mais antigas de tratamento de enfermidades e pode se somar com a Acupuntura para ser usada nos pontos dos meridianos no corpo, e fazer parte também da antiga Medicina Tradicional Chinesa. É uma terapia externa, para o tratamento, prevenção de doenças ou para promover a saúde do corpo, e, assim, pode ser chamada de Moxabustão.

Na China, os ideogramas que indicam Moxabustão significam *"longa duração de aplicação do fogo"*. A Moxabustão é a queima da moxa ou de uma erva chamada *Artemísia vulgaris* (Mogusa - forma processada) sozinha ou com outros fitoterápicos. Sua queima libera um calor terapêutico, que pode tratar dores ou distúrbios orgânicos. Pode ser usada no verão, para tratar enfermidades de inverno.

A *Artemisia vulgaris L.*, do reino *plantae*, faz parte de um diversificado gênero botânico com mais de 300 espécies, todas fazendo parte da família *Asteraceae*. Alguns autores relatam a Artemisia como ser da família *Compositae*. Também pode ser chamada de *Artemisia Verlotorum Lamotte*.

Na visão da Medicina Tradicional Chinesa, o estímulo do calor da queima da moxa na superfície da pele é gerado e é levado - através dos canais ou meridianos, até os órgãos internos, aquecendo o mesmo, expelindo o frio, regulando o *Qi* (energia) e o Sangue (Xué), melhorando o Yang específico. Geralmente é usado nas doenças com acúmulo de frio e deficiências dos órgãos internos.

Nas doenças onde a Acupuntura não funcionar adequadamente, pode-se usar a Moxabustão. Por isso ela é tão essencial aos profissionais praticantes e um recurso valioso para ser usado amplamente em pacientes.

Existem várias formas de aplicações de Moxabustão, com a erva Artemisia e sua queima:

- **Moxabustão em forma de bastão** - a erva é prensada em forma de bastão para queima e o calor é colocado perto da pele para ser absorvido.
- **Moxabustão em forma de moxa de cone direta e indireta** - a erva é prensada até formar um tipo de lã para queima; colocada direto sobre a pele ou indiretamente - com a presença de algum fitoterápico entre pele e a moxa.
- **Moxabustão em botão de moxa** - a erva é prensada até a forma de um botão (ou palito) e é queimada sobre a pele.

A MOXABUSTÃO PODE:

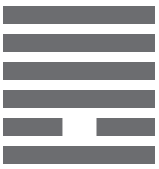
Aquecer os Canais; interromper a perda de Sangue (Xué); dispersar frio e eliminar dores; terminar com a tosse; acalmar a asma e fluidificar as secreções; recuperar o Yang do corpo e recuperar organismos debilitados; ajudar na recuperação de articulações desgastadas pela artrose e pelo frio.

Na Medicina Chinesa, o frio não é aconselhável nas articulações, nem na região lombar da coluna vertebral, o uso de moxabustão é a melhor sugestão.

VANTAGENS DA MOXABUSTÃO:

- Ampla forma de aplicação.
- Eficácia comprovada, baixo custo.
- Não invasiva, usada em todas idades.
- Fácil utilização, simples aprendizagem e utilização em casa.

I CHING - LIVRO DAS MUTAÇÕES



Hexagrama 13
COMUNIDADE COM OS HOMENS

Trigrama Superior *Chien* (Céu)
Trigrama Inferior *Li* (Fogo)

A imagem do hexagrama diz: O céu (Chien) junto com o fogo (Li) - Comunidade com os homens. Assim o homem superior estrutura os clãs e estabelece distinções entre as coisas.

O céu se movimenta na mesma direção que o fogo e, no entanto, são diferentes um do outro. Assim como os corpos luminosos no céu servem para a articulação e divisão do tempo, a comunidade humana e todas as coisas que pertencem à mesma espécie devem ser estruturadas organicamente.

A comunidade não deve ser um simples conglomerado de indivíduos ou coisas, mas para que a ordem se estabeleça, é necessário que haja uma organização entre a diversidade dos seres.

A imagem da comunidade real, realizada num grupo de pessoas, também é representada pelo Fogo embaixo do Céu, uma fogueira sob o céu aberto e os homens em volta. Essa reunião de pessoas em torno da luz e do calor não caracteriza, necessariamente, uma verdadeira união entre as pessoas, mas é inspirada no ideal da fraternidade, que abrange todos e pertence a todos, visando o bem e harmonia entre todos.

Neste hexagrama a clareza encontra-se no interior (Fogo) e a força no exterior (Céu), o que caracteriza uma pacífica união entre os homens, que para manter sua coesão necessita de uma pessoa suave entre muitas firmes. A verdadeira comunidade entre os homens deve basear-se em interesses de caráter universal.

Não são os propósitos particulares do indivíduo, mas os objetivos da humanidade que criam uma comunidade duradoura entre os homens. Para que se possa formar uma comunidade, é necessário um líder perseverante e lúcido (trigrama Li) que tenha metas claras, convincentes, que desperte entusiasmo e que possua força (trigrama Chien) para realizá-las.

Este hexagrama também diz: a vida conduz o homem responsável por caminhos tortuosos e mutáveis. Muitas vezes o curso é bloqueado, em outras segue desimpedido. Ora pensamentos sublimes vertem-se livremente em palavras, ora o pesado fardo da sabedoria deve fechar-se no silêncio.

Mas quando duas pessoas estão unidas no íntimo de seus corações podem romper até mesmo a resistência do ferro e do bronze. E quando duas pessoas se compreendem plenamente no íntimo de seus corações suas palavras tornam-se doces e fortes como a fragrância das orquídeas.

O hexagrama mostra a comunhão universal, em todos os níveis, entre namorados e amigos, entre os grupos e as nações. Trata da união em paz e harmonia entre os seres.

RETROSPECTIVA DE ATIVIDADES

NOVEMBRO 2018 - MARÇO 2019

V Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, com Mestre Yang Jun, em Ribeirão Preto, 09 a 11/11/2018

Encontro de Instrutores no EQUILIBRIUS, 02/02/2019

Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

EQUILIBRIUS®
Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental

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:
1º Módulo: 12 a 21 de Julho de 2019

Curso Mensal:
Estamos iniciando uma nova turma

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.

AGENDA

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

Estamos iniciando uma nova turma

Curso de Formação Intensivo

1º Módulo: *12 a 21 de Julho 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 Espada Tai Chi ---

Datas: *30-31 de Março / 20-21 de Abril / 18-19 de Maio de 2019*

--- Curso de Meditação ---

Início: *04 de Abril de 2019*

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

Início: *27 de Abril de 2019*

--- Curso de Sabre Tai Chi ---

Data: *Julho de 2019*

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

Data: *06 de Julho de 2019*

--- Treinamento para Instrutores e Alunos ---

Data: *03 de Agosto de 2019*

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

Data: *04 de Agosto de 2019*

EVENTOS - ATIVIDADES ESPECIAIS

no EQUILIBRIUS e em outros locais

--- Simp sio nternacional 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

--- Workshop de *Tui Shou* e --- Aplicações do Tai Chi Chuan

Data: *02 de Agosto de 2019*
Local: EQUILIBRIUS

--- Avalia o de Ranking ---

Níveis 1 a 4

Data: *29 de 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