



# EQUILIBRIUS®

Centro de Tai Chi Chuan, Acupuntura e Cultura Oriental



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

Informativo Trimestral do EQUILIBRIUS®

TAI CHI CHUAN DA FAMÍLIA YANG



N  
Ú  
M  
E  
R  
O  
**02**  
M  
A  
I  
**2014**

Caros alunos, estudantes, praticantes e Instrutores de Tai Chi Chuan da Família Yang,

Este é o nosso segundo Informativo eletrônico do EQUILIBRIUS®. Seguindo os passos e exemplos dos Mestres de Tai Chi Chuan da Família Yang, estamos engajados no trabalho de promover e ensinar o Tai Chi Chuan para aju-

dar as pessoas a melhorarem a saúde e, conseqüentemente, viverem com mais alegria, paz interior e longevidade.

De acordo com o "princípio da suavidade", praticamos, estudamos e buscamos evoluir gradativamente na arte do Tai Chi Chuan para, desta forma, nos tornarmos pessoas melhores em todos os sentidos.

Estamos empenhados a

praticar, divulgar e ensinar o Tai Chi Chuan da Família Yang, de acordo com os padrões, métodos e ensinamentos dos Mestres desta linhagem preciosa.

Existe um ditado chinês que diz: "Entre o Céu e a Terra todos os praticantes de Tai Chi Chuan são uma única e grande família".

Prof. Fernando De Lazzari

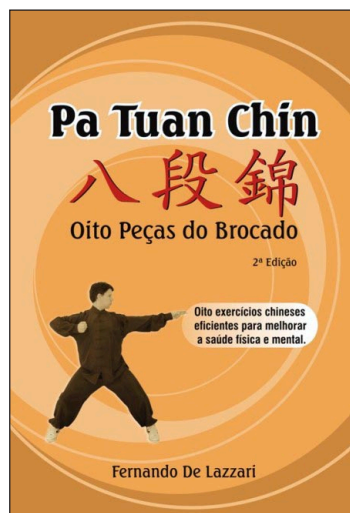
Imagem: Grão-Mestre Yang Zhenduo e Mestre Yang Jun - Pesquisa Google®

## Nova Edição do livro PA TUAN CHIN

Neste mês de maio estará disponível a segunda edição revisada do livro do Prof. Fernando De Lazzari – **PA TUAN CHIN – Oito Peças do Brocado**.

Esta sequência de oito exercícios foi criada pelo Marechal Yue Fei (1103-1142) e tem beneficiado muitos praticantes nos últimos 850 anos. Eles são indicados pela Medicina Tradicional Chinesa como forma de manter ou recuperar a saúde física e mental, e também como treino básico empregado por diversos estilos de artes marciais chinesas.

Combinada com a respiração profunda, a prática do Pa Tuan Chin ajuda a flexibilizar o corpo, fortalecer o Chi (energia vital) e equilibrar a circulação dessa energia nos meridianos. Também contribui para o fortalecimento dos músculos e tendões, melhora a circulação



## 八段錦

sanguínea e estimula e fortalece o sistema imunológico.

O livro traz muitas informações e ensinamentos relevantes que ajudam no entendimento e aprendizado desta arte. Para auxiliar na prática correta, contém ilustrações, fotos e explicações detalhadas de como executar cada exercício e seus benefícios.

Por intermédio do Pa Tuan Chin e dos ensinamentos orientais, podemos aprender a conduzir nossa vida de uma forma saudável, feliz e tranquila. Pessoas de todas as idades se beneficiarão com esses oito exercícios simples e eficientes.

**PARA ADQUIRIR:** Ligue para (16) 3911-1236 ou envie e-mail para [taichichuan@taichichuan.com.br](mailto:taichichuan@taichichuan.com.br)  
**Valor:** R\$ 35,00 (10% de desconto para membros da Associação Internacional – OBS: o frete não está incluso no valor)





## A Importância do Estilo e da Tradição Familiar no Tai Chi Chuan

Praticar o Tai Chi Chuan é integrar-se em uma nova família com um histórico e uma linhagem seculares. Descubri um rigor ético, um profundo respeito pela ancestralidade e o reconhecimento da importância dos padrões.

A palavra tradição deriva do latim *traditio* – “ação de entregar, de transmitir algo a alguém, de confiar algo valioso a outra pessoa”. Quando falamos de Forma ou Estilo Tradicional, significa um conhecimento, uma herança e uma responsabilidade do passado que foi recebida e será transmitida.

Na China há cinco Estilos Tradicionais de Tai Chi Chuan, cuja nomenclatura carrega o sobrenome de uma família.

As Famílias do Tai Chi Chuan não usam seus sobrenomes por questão de ego ou apropriação. Eles relacionam-se ao Estilo que cada família veio a desenvolver com o tempo – e denota a transmissão deste Estilo, de acordo com os ensinamentos de seus Mestres e precursores.

Cada uma delas têm na outra sua origem, derivação e evolução. Todos os Estilos, no entanto, têm a mesma base teórica. A história do Tai Chi Chuan também liga essas Famílias através de Códigos de Conduta Moral (Wu De).

Mestre Yang Chengfu diz: *“Há apenas uma escola de Taijiquan. Não há duas maneiras de aprender. Os antigos Mestres desenvolveram estes métodos.”* Mas porquê saber estas coisas é importante? Qual a influência disto na prática?

Porque os conhecimentos não estão somente nos escritos – como no Cãnone da Família

*“Eu não ousaria usar minha Arte para auto-promoção. Apenas desejo transmitir a vontade de meus antepassados, a fim de animar as pessoas para que ajudem a todos.”*

MESTRE YANG CHENGFU  
(*The Essence and Applications of Taijiquan*)

Chen, ou nos Ensinamentos da Família Yang – mas também são transmitidos pelos próprios Mestres – presenças vivas. Seus conhecimentos são heranças de seus Pais, Avôs e Bisavôs, em convivência direta e inquebrantável.

Os Mestres não são imagens de culto, não são apenas trechos de escritos antigos, mas sim pessoas que, hoje em dia, o público pode conhecer. Estão presentes em Seminários e Simpósios e podem abrir as portas de suas Escolas para o aprendiz.

Quando treinamos e estudamos certo Estilo, a essência e os padrões devem ser preservados. A fonte não pode ter impurezas e distorções – se nos desviarmos da origem a nosso contento, estaremos diluindo sua pureza, diminuindo sua substancialidade, tirando sua força primordial.

Preservar a tradição destes ensinamentos é o que nos ensina a Moral da Ação: respeitar aquilo que aprendemos de nossos Professores e Mestres, entendermos que somos responsáveis, enquanto Instrutores, pela transmissão de conhecimentos que precisam ser incorruptíveis.

As Formas do Tai Chi Chuan de cada Família são os baluartes e essência viva de cada Estilo.

Seu encadeamento, suas transições, seus movimentos – enfim, suas características, cada Estilo mantêm o seu padrão e pede que este seja cada vez mais próximo do ideal, para que seja mantido puro e não denegrido.

Quem deseja seguir o caminho do Tai Chi Chuan não se sentirá podado ou restringido, não ficará impaciente se tiver que repetir muitas vezes o mesmo movimento, não se frustrará quando for corrigido pelo Professor, não achará que está perdendo tempo fazendo a mesma coisa, não pensará que sua prática é uma obrigação.

Do contrário, a cada nova repetição, sentirá que melhorou, aprenderá mais um conceito, assimilará mais um ensinamento, entenderá a essência de um Princípio, decidirá repetir para se corrigir, reservará o tempo necessário para a prática. E, mais ainda, encontrará alguém para tirar suas dúvidas, pois os Professores têm seu Mestre presente e participativo.

O Instrutor de Tai Chi Chuan é um representante de uma tradição de Família e assim assume, com humildade, respeito e lealdade, fazer com que as características e padrões do Estilo a que se dedica sejam fidedignas.

Isto só traz benefícios para ele, para os alunos e também para quem procura o Tai Chi Chuan pela primeira vez: solidez, confiança, credibilidade, uma fonte rica, inquebrantável e cristalina de ensinamentos e práticas que vão se afirmando, com o passar dos séculos, serem de valor inestimável.

Respeitosamente,  
Cynthia S. Levy



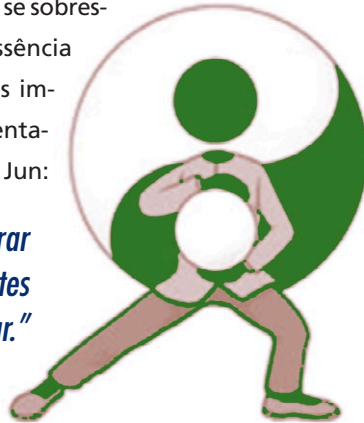


## DICAS DO MESTRE YANG JUN

### ○ Yin Yang e o Tai Chi Chuan

Ao longo dos três dias do Seminário Internacional de Tai Chi Chuan da Família Yang, realizado em Ribeirão Preto em novembro de 2013, Mestre Yang Jun regalou a todos com histórias, contos e, principalmente, muitos ensinamentos inestimáveis sobre os fundamentos e princípios do Tai Chi Chuan. Mas um tópico se sobressaiu – Yin Yang, a essência desta Arte. Confira os importantes pontos salientados pelo Mestre Yang Jun:

*“Não devemos misturar unidades diferentes para comparar.”*



#### “Como podemos distinguir o Yin Yang?”

- 1 • A partir da posição do corpo  
(para cima / para baixo; esquerda / direita; frente / trás)
- 2 • A partir do movimento  
(esquerda / direita; abrir / fechar – aqui considerar também o peso: cheio / vazio)
- 3 • A partir da emissão de energia  
(acumular / emitir)

Ficamos confusos quando não conseguimos distinguir o Yin Yang. Existem relações de conflito entre eles. Isto acontece quando não há equilíbrio. Não devemos misturar unidades diferentes para comparar. Entre eles há uma alternância contínua – chegando-se ao limite de um, é inevitável a vinda do outro.”



**AINDA É TEMPO PARA VOCÊ PARTICIPAR!**

**06 a 11 de Julho - Spalding University - KY - E.U.A.**

Site Oficial: [www.taichisymposium.com](http://www.taichisymposium.com)

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

## Cursos – Eventos – Atividades Especiais

### Curso de Formação de Instrutores de Tai Chi Chuan

Curso de Formação Profissional reconhecido pela International Yang Family Tai Chi Chuan Association. *Estamos montando uma nova turma.*

### Curso de Pa Tuan Chin

(Os Oito Exercícios Preciosos)  
**Data: 10 de Maio.**

### Curso Intensivo de Sabre Tai Chi

Somente para Instrutores e alunos de Tai Chi Chuan.  
**Data: 06 a 07 de Setembro.**

### Curso de Meditação

**Início: 08 de Maio.**

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

**Início: 24 de Maio.**

### Encontro de Instrutores e Treino Avançado de Tai Chi Chuan

**Data: 07 de Junho.**

### II Simpósio Internacional de Tai Chi Chuan

**Data: 06 a 11 de Julho.**

## Locais de Prática

### EQUILIBRIUS® Ribeirão Preto - SP

PROF. Fernando De Lazzari

(16) 3911-1236

[fernando@equilibrius.com.br](mailto:fernando@equilibrius.com.br)

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

### Boituva - SP

PROF.ª Cyntia S. Levy

(15) 98106-7384

[cynthiasl@equilibrius.com.br](mailto:cynthiasl@equilibrius.com.br)

[www.yangtaichichuan.site.com.br](http://www.yangtaichichuan.site.com.br)

### Catanduva - SP

PROF. André Luiz Fernandes

[andreluiz@equilibrius.com.br](mailto:andreluiz@equilibrius.com.br)

### Poços de Caldas - SP

PROF.ª Maria Therezinha M. Firmo

[therezinha@equilibrius.com.br](mailto:therezinha@equilibrius.com.br)

### São Carlos - SP

PROF.ª Débora Ferreira Leite

(16) 3306-9862 / 3413-1426

[debora@equilibrius.com.br](mailto:debora@equilibrius.com.br)

### São José do Rio Preto - SP

PROF. Geraldo Sabino S. Filho (Jim)

(17) 3212-9820 / 99128-4397

[jimkelly@equilibrius.com.br](mailto:jimkelly@equilibrius.com.br)

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

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

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

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/Fax: (16) 3911-1236 – E-Mail: [ribeiraopreto@equilibrius.com.br](mailto:ribeiraopreto@equilibrius.com.br)

DIRETORES: Fernando De Lazzari e Dra. Cenira Braga Barros  
DIAGRAMAÇÃO: Cyntia S. Levy / EDIÇÃO: Cyntia S. Levy e Fernando De Lazzari

