



INSTITUTO TAO TE TÁNG

T A I J I Q U A N

PRINCÍPIOS E PRÁTICA



casa do caminho e da virtude

tao te tang

TAIJIQUAN PRINCÍPIOS E PRÁTICA

COPYRIGHT © 2017 BY
INSTITUTO TAO TE TÁNG

RUA PRESIDENTE BACKER, S/N
COMPLEXO ESPORTIVO CAIO MARTINS, SL 83
24220-041 - ICARAÍ, NITERÓI, RJ - BRASIL

ALL RIGHTS RESERVED

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

EDIÇÃO E PRODUÇÃO
HAY ARRUDA

EDITAO.COM

MESTRE HAY

Raymundo (Hay) Paula de
Arruda, DS

Mestre em Ensino de
Ciências da Saúde e do
Ambiente

Pós-graduado em Saúde
Mental

Professor de Educação
Física

Acupunturista e
Shiatsuterapeuta

Mestre de Taijiquan e Qigong

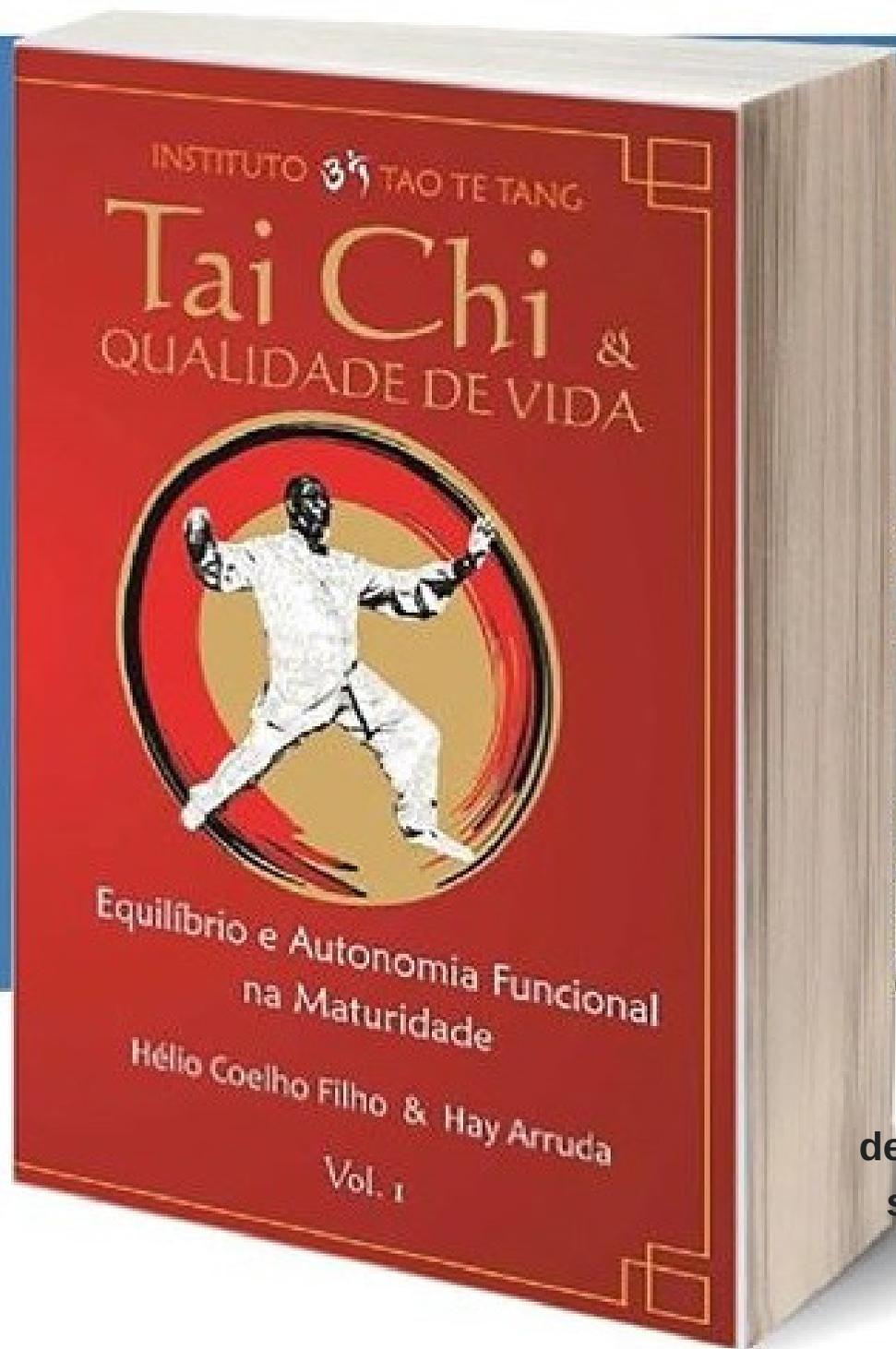
- Escola Wu Chao-hsiang

Sacerdote Taoista

Presidente do Instituto Tao
Te Táng

Jornalista e Editor de Livros





O curso introdutório aqui apresentado é o desdobramento de um estudo científico conduzido, sob a nossa supervisão, pelo Shifu Hélio Coelho Filho, diretor técnico da Casa.

EQUILÍBRIO E AUTONOMIA FUNCIONAL NA MATURIDADE

Tivemos como objetivo verificar a relação entre a prática do Taijiquan (Tai Chi Chuan) e os níveis de equilíbrio e autonomia funcional em mulheres idosas entre 60 e 79 anos.

Os resultados da pesquisa foram apresentados em um congresso internacional e publicados, em livro, em português e inglês.

Apenas demonstramos o que os mestres chineses sustentam há séculos: o Taiji proporciona melhora nos níveis de equilíbrio, isto em razão do aumento da Força, Coordenação e Concentração exigidas pela prática, diminuindo o risco de quedas e incapacidades delas resultantes.

Dentre numerosos outros benefícios, o Taijiquan também confere ao idoso um grau satisfatório de Independência, mantendo sua autonomia funcional em níveis excelentes por muitos anos.

Os movimentos do Taiji surgiram da percepção da Natureza: da fluidez da água, da amplitude do céu, da segurança e fertilidade da terra, da constante movimentação dos animais, da contínua alternância entre os opostos, da importância da integração e harmonia.

Tudo isso foi aliado ao conhecimento da antiga e ainda atual Medicina Chinesa, na qual se admite que, além dos vasos sanguíneos, há um complexo sistema de vasos e canais energéticos por onde circula a energia vital, denominada **Qi**.

EQUILÍBRIO E AUTONOMIA
FUNCIONAL NA MATURIDADE
(TAI CHI & QUALIDADE DE VIDA |
VOL. 1)

[Clique aqui](#) para adquirir seu exemplar em brochura | Pt

[Clique aqui](#) para adquirir o ebook | Pt

[Clique aqui](#) para adquirir a brochura | Ig

[Clique aqui](#) para adquirir o ebook | Ig

Este Curso é para Você?

Responda:

- Iniciante?
- Praticante buscando evoluir?
- Amante das artes marciais?
- Instrutor Júnior ou Monitor?
- Educador físico?

ESTA CASA É SUA

Se você respondeu afirmativamente a qualquer destas questões, então este curso é para você. Igualmente, se, por qualquer motivo, você não tem acesso a um professor qualificado, mas tem interesse sincero nas artes taoístas da cura e do combate, e deseja fazer parte de uma genuína Família Kung Fu, esta Casa é sua!



Grão-Mestre Wu Chao-hsiang

No curso, vivenciaremos os princípios básicos e gerais da Prática do Taijiquan, a partir do estilo Yang, como nos foram diretamente transmitidos pelo nosso saudoso mestre, Dr. Wu Chao-hsiang, e ensinados desde os anos 1990 na Escola Tao Te Táng a centenas de pessoas. No transcurso, iremos aprofundando tais Princípios, que são, ao mesmo tempo, metas a serem alcançadas, de forma individualizada: a cada um segundo suas necessidades, capacidades e aspirações.



- O crescimento constante da população idosa em todo o mundo nos coloca um grande desafio:
- **Como agregar qualidade ao aumento da quantidade de anos vividos?**
- Nos países em desenvolvimento, como o nosso, este tema ganha ainda maior relevância, haja vista a precariedade dos nossos sistemas de Saúde, Previdência e Assistência Social.
- Se você é um agente dessas áreas, um profissional da saúde, ou está em busca de uma maturidade proativa, este curso é para você.

Sabe-se que a atividade física tem-se destacado como um importante aliado da Saúde, atuando de forma preventiva e curativa e, com isso, melhorando nossa qualidade de vida, diminuindo ou evitando dispendiosos gastos e poupando-nos muito sofrimento.

O Taijiquan é um exercício de intensidade moderada, não-competitivo, e cuja realização envolve poucos recursos materiais, sendo classificado, por pesquisadores de todo o mundo, no campo dos exercícios holísticos (psicofísicos), que proporcionam integração corpo-respiração-mente, resultando em maior concentração e ampliação da consciência corporal.

Quando executamos movimentos conscientes, de forma contínua e circular, unidos com a respiração, estamos não só ativando e relaxando o corpo físico, mas trabalhando conjuntamente todo nosso corpo energético. Por isso, o Taiji é também às vezes chamado de “acupuntura em movimento”.



O Que Você Vai Aprender?

Conteúdo:

- Qigong | Baduanjin (Oito Brocados Seda)
- As 13 Posturas do Taijiquan
- Forma Simplificada de 24 Posturas
- Primeira Forma da Escola Wu Chao-hsiang



Tudo isso online? Você poderia se perguntar. Sim! Mas você não navegará sozinho!

Poderá assistir ao curso quantas vezes quiser ao longo de 1 (um) ano, e, além de tirar suas dúvidas conosco, também terá acesso à **Área Premium** dos membros da Tao Te Táng, onde disporá de recursos complementares à sua formação, tais como: Tópicos de Cultura Chinesa; Construção do pensamento taoísta; Clássicos do Taijiquan; Meditação Taoísta Xin Zhai Fa; Bases da Medicina Clássica Chinesa.



Também indicaremos conteúdos extras, como filmes, documentários e artigos relacionados ao curso. Tudo isso bem estruturado, em pedaços digeríveis facilmente, com exemplos claros.

A cada módulo, você terá atividades, inclusive físicas, a serem desenvolvidas. Avaliações frequentes o ajudarão a se manter focado naquilo que realmente interessa.

E cada uma delas será um passo na construção de uma vida mais longa e saudável.

Você poderá compartilhá-las conosco, para que possamos colaborar no aprendizado e no desenvolvimento uns dos outros.

Ao final do curso, você será convidado a produzir um vídeo no qual executará os exercícios aprendidos. Os *feedbacks* enviados por mim e por seus colegas serão de grande importância! As sugestões, comentários e elogios haverão de deixá-lo/deixá-la ainda mais confiante para prosseguir autonomamente em seu caminho!

Agora, [clique no botão ao lado](#) para conferir o programa completo e fazer sua inscrição!

Para qualquer das suas dúvidas, não hesite em nos procurar! Todos os contatos estão na nossa página, e você poderá facilmente nos encontrar nas redes sociais e por e-mail!

Venha fazer parte da Família Tao Te Táng!



Inscriva-se já!





Inscreeva-se já!

Esperamos vê-lo(a) em breve!

OBRIGADO!

TAO TE TÁNG

Equilíbrio &
Serenidade

SINCE 1992

WWW.INSTITUTOTAOTE.ORG