

Venha praticar Tai Chi com a gente

Pr. João Marchesi - Jdim. São Luiz

Av. Antônio Diederichsen - inf. tel. 624-1045
Às terças e quintas, das 8h30 às 9h30.

espaço fruto da terra

R. João Penteadado, 1622 - inf. tel. 3941-2393
Às quartas e sextas, das 20h15 às 21h15.

Assoc. de Engenharia - AEAARP

R. João Penteadado, 2237 - inf. tel. 623-2424
Às terças e quintas, das 18h45 às 19h45.

SPAÇO - Clínica de fisioterapia

R. Visconde de Abaeté, 701 - inf. tel. 621-5954
Às terças e quintas, das 10 às 11h.

Bosque Municipal Fábio Barreto

Rua Tamandaré - s/nº. inf. tel. 624-1045
Às quartas-feiras das 10 às 11h.

Praça Camões - (Profa. Ângela Castaldelli)

R. Visc. de Inhaúma c/ Rui Barbosa. inf. 620-2647
Às terças e quintas, das 17 às 18h.

Pr. Amor Perfeito, (Profa. Rita Berezowski)

Jdim Recreio-Entre as ruas Guatambú e Mangueiras.
Às quartas e sextas, das 8 às 9h. Inf. 630-7283

Parque Curupira - GRATUITO

Av. Costábile Romano - s/nº. Inf. tel. 624-1045
Aos domingos, das 18 às 19h.

Brasil Center - Embratel

Somente para os funcionários
Às quartas das 13h10 às 14h10h e das 13h10 às 14h10.

Wellness Sport Club - Novo Shopping

Somente para os alunos. Inf. tel. 3965 2000
Segundas às 11h e quintas às 20h.

Colégio Albert Einstein

Somente para os alunos
Segundas-feiras às 15h30

Serrana - DPS - Usina da Pedra

Somente para funcionários e familiares
Segundas-feiras das 18h10 às 19h10

SEMPRE UNIMED

Serviço de Medic. Preventiva - inf. tel. 605-2200
Somente para os associados, com indicação médica e que participam dos grupos.
R. Marcondes Salgado com R. São Sebastião
Às terças e quintas, às 7h, 16h30 e 17h30.

AGENDA PARA DEZEMBRO

DIA 7, domingo:
Encontro de final de ano da nossa Comunidade com troca de presentes.

Das 8h30 às 11h.

FALHA NOSSA

(Esta é a receita correta)

Abacaxi:

Como máscara rejuvenescedora: Com uma colher de pau, bata 2 colheres (de sopa) de abacaxi moído, 2 colheres de farinha de arroz e 1 colher (de sopa) de farinha de trigo, até que a mistura adquira consistência homogênea. Aplique-a sobre o rosto limpo, evitando a região dos olhos. Deixe agir por 20 min e retire-a com água morna abundante.

Editor responsável:**Felício Bombonato Jr.**

Terapeuta em medicina chinesa, prof. de Tai Chi Pai Lin e discípulo do Mestre Liu Pai Lin.

Fale com a gente

Tel. **624-1045** das 13h às 14h.
ou informações **623-3115** com Solange.

Veja o nosso informativo pela internet:

www.jperegrino.com.br/opraticante
taichifelicio@zipmail.com.br

shian sheng = marido; Sr.

Wáng shian sheng = Sr. Wáng

tài tai = Esposa, Sra.

Li tài tai = Sra. Li

APRENDA CHINÊS

Rio Quente RESORTS
Golás Brasil

Consulte o seu agente de viagens ou **Turiskent** - tel. 16 610 9000
Preços à partir de R\$ 748,00/pessoa em 6 X, em apto. duplo no chão

Salão de Beleza "As Meninas"

• Especialidade em Noivas
• Educação alimentar e Terapia de florais

Miriam

Rua Antonio Deloiagono, 469

tels.: 16 621 6900 / 620 7010

TAI CHI PAI LIN

太極首齡
TAI CHI PAI LIN

Conjunto de práticas milenares chinesas para a restauração e manutenção da saúde integral



O Praticante



Ano 6 9ª edição 1ª edição em agosto de 1998 edição mensal: dezembro 2003

Informativo da Comunidade Luz de Ouro - Praticantes do Tai Chi Pai Lin - Ribeirão Preto - SP

“Um erro da largura de um fio de cabelo, pode causar o desvio de mil quilômetros” Provérbio chinês

Ao longo de nossas vidas, já cometemos muitos enganos e fizemos coisas que depois nos arrependemos e que se pudéssemos voltar atrás, justamente no dia do engano cometido, o faríamos, para podermos corrigir e fazer certo o que deveria ser feito; mas como isso não é possível, podemos pelo menos mudar o nosso futuro, não cometendo atos que no futuro poderão nos fazer sofrer, por isso *o dia de hoje se afigura para nós, como sendo aquela oportunidade que nós pedimos no futuro, para voltarmos atrás e fazer certo o que deve ser feito.*

Assim, em cada ato de sua vida, pergunte antes a si mesmo: - Qual o melhor caminho que devo tomar? Ao sentir que o sangue vai subir à sua cabeça, opte pela serenidade; quando sentir que a agressão e o desequilíbrio tomam o seu coração, opte pela brandura; ao sentir que a sua vida está sedentária, opte pela atividade física moderada; quando sentir que o medo está tomando conta de seu coração, opte pela confiança na vida; coloque as suas energias em favor da humanidade, coloque um propósito naquilo que você sabe fazer de melhor, e faça-o com o objetivo maior de tornar-se útil à sociedade. Opte sempre pelo melhor; permita-se apenas pensar o melhor; quando sentir passar um pensamento ruim pela cabeça, diga a este pensamento: Com licença, eu não permito pensá-lo. Permita-se apenas pensar no melhor, trabalhar pelo melhor e aguardar o melhor.

Somos livres para decidir o que podemos pensar, porém a verdadeira liberdade consiste em sermos obedientes às Leis Naturais que regem nossas vidas, pois aquele que faz tudo o que deseja fazer, muitas vezes acaba por se tornar prisioneiro de seus próprios atos.

É possível que neste exato momento alguém no mundo esteja começando a fumar, e esta pessoa faz isso porque acha que pode e é livre para fazê-lo, porém, lá na frente, quando se deparar com um enfisema pulmonar ou um câncer, terá ele se tornado prisioneiro das conseqüências que atraiu para si. Daí poderá até brotar um arrependimento de um dia ter começado a fumar, e que se ele pudesse voltar atrás, justamente naquele dia, ele não começaria.

Mestre Liu dizia: - “Pelo começo dá para saber o final”.

Ser livre verdadeiramente é fazer o que deve ser feito, assim a vida nunca encontrará motivo para nos chamar a atenção. As doenças em nossas vidas são sempre um chamado de atenção para que nos cuidemos mais e fiquemos mais atentos no cuidado de nossas saúdes. Um pequeno desvio no nosso caminho, se não for corrigido a tempo, cada vez mais tende a ficar mais distante do objetivo original.

O homem precisa reconhecer a sua condição de Ser Natural, e entender que foi feito para ser saudável e feliz, e assim procurar manter-se neste caminho de viver em harmonia com tudo e com todos.

Coloquemos a nossa atenção no presente para fazermos sempre o melhor que pudermos fazer.

Cuidemos para que nossos corpos estejam sempre flexíveis, nossas mentes sempre serenas e os nossos corações sempre felizes. Despertemos a luz que habita dentro de nós e coloquemos a nossa energia a favor da melhoria da humanidade. Fazendo o que deve ser feito e dando o melhor, o melhor virá. Felício



vânia lima

massagem holística

Shiatsu • Reflexologia • Shantala
Tui Na • Reiki • Massagem Ayurvédica

Tel.: 16 3941 - 2393 e 9724 1959



espaço fruto da terra

Tai Chi Pai Lin - Yoga - Teatro
cursos e loja de artesanatos

Rua João Penteadado, 1622 - Tel.: 16 3941 - 2393

HISTÓRIAS DO CORAÇÃO

“Um dia, o famoso poeta Bai Juyi perguntou ao monge Niaowo sobre o Zen: - Como devo conduzir a minha vida para ser inseparável do Tao?”

- Evite o mal e faça o bem - respondeu o monge.

- Até uma criança de três anos sabe disso - retrucou o poeta.

- Talvez, mas nem mesmo um homem de cem anos pode fazer isso - finalizou o monge.

Somos todos seres, filhos da Natureza, em busca da perfeição. Possuímos a mesma natureza. Fomos todos feitos para sermos saudáveis e felizes, porém nossas escolhas mentais nos afastam da harmonia das Leis Naturais, levando-nos às doenças e aos sofrimentos.

Fazer o bem e evitar o mal significa fazer o que deve ser feito, isto é, viver de acordo com as Leis Naturais que nos regem.

Existem as leis de trânsito que controlam o tráfego e, se as seguirmos corretamente, jamais alguém encontrará motivo para nos multar, porém se as transgredirmos, nos tornaremos prisioneiros dos nossos próprios atos.

Assim também, para vivermos em harmonia com a vida, precisamos ter a obediência às Leis e seguir o caminho.

AS PLANTAS CURAM

Extraído do livro

"O Poder das Plantas"

Abóbora:

Além de muito digestiva, a abóbora tem propriedades laxantes e adstringentes. As sementes, que podem ser comidas torradas, constituem ótimas vermífugas.



Conservação:

A polpa do fruto deve ser usada fresca. As sementes são secas ao ar livre.

Vermífugo contra tênia:

Triture 200g de semente fresca e faça uma pasta com mel. Coma 2 ou 3 colheres (de sopa) durante o dia. À noite tome apenas uma sopa leve. Na manhã seguinte, beba um pouco de óleo de rícino; durante todo o dia coma sementes torradas com sal e tome líquidos (água, chá). Verifique as fezes e leve-as para exame quando notar o aparecimento de restos do verme.

Contra queimaduras:

Aplique uma fatia de abóbora sobre a parte atingida, renovando-a várias vezes para apressar a cura.

Para regularizar o intestino:

Coma, em jejum, uma compota de abóbora. Durante o dia, coma 2 ou 3 colheres (de sopa) de polpa fresca.

Máscara vitamínica:

Cozinhe 100 g de abóbora, amasse e acrescente 2 colheres (de sopa) de óleo de oliva e um pouco de amido de arroz. Deixe secar sobre o rosto.

Em caso de disenteria:

Ferva 50 g de polpa. Adicione 1/2 de água e ferva até reduzir o volume à metade. Beba durante o dia.

Desintoxicante:

Bata 2 cubos de abóbora, 1 cenoura, 1 talo de aipo, 1/2 batata e 1/2 alho poró. Beba antes do jantar.

MOVIMENTO E SERENIDADE

O Tai Chi Pai Lin é um treino de ajuda mútua entre movimento e serenidade. Através da serenidade treina-se o coração; através do movimento treina-se a flexibilidade do corpo.

Na serenidade, sem agitação, todas as doenças podem ser curadas, porque as doenças de mais difícil cura são as de ordem emocional. Serenando, a pessoa isola a doença. Por isso, os praticantes cultivam a flexibilidade e a serenidade, tendo sempre um sorriso no rosto. Portanto, a flexibilidade não é só do corpo mas, principalmente, do coração. As pessoas mudam de aparência se têm um sorriso interior: as feias ficam belas, as velhas tornam-se jovens.

Isso leva à verdadeira união - de coração - entre os homens.

Se você olha uma flor e se une com ela através deste sorriso, você se transforma na flor, não existe separação. Sem separação, sem conflito, sem disputa, a sociedade fica em paz.

Texto extraído do caderno 1 da

Associação de Tai Chi Pai Lin



NOTÍCIAS DA NOSSA COMUNIDADE

CONVITE

No próximo dia 7 de dezembro, estaremos encerrando a ano com mais um encontro do grupo, oportunidade esta que aproveitaremos para comemorar o aniversário do Mestre Liu Pai Lin, que será no dia 8.

Neste encontro, além das nossas atividades do Tai Chi, das dinâmicas com a Vânia, e do delicioso lanche da manhã, teremos a brincadeira da troca de presentes de amigo secreto no valor de R\$ 1,99.

Nestes encontros temos nos divertimos muito, e a cada dia que passa, fica mais gostoso a convivência de todas as pessoas do nosso grupo.

Entendemos que a verdadeira riqueza consiste em se ter muitos amigos, muita saúde, bem estar, alegria interior e a sabedoria de vida que nos leva à aquisição de tudo isso.

Estes encontros existem justamente para podermos nutrir nossas amizades e devolver-nos a capacidade de sorrir e a alegria de viver.

Cada encontro, a cada mês, tem sido verdadeiro manancial de oportunidades felizes, que nutrem nossas almas e alegam nossos corações. Assim, nosso desejo é que todos os nossos alunos participem e aproveitem. Temos a certeza que a cada encontro que passa, nossas vidas serão melhores.

Apareça! A sua presença é o motivo do nosso encontro. Leve o seu presente, um prato natural e um suco para o nosso lanche da manhã. Até lá.

PENSE POSITIVO

Leia como sendo você pensando em cada frase. Repita-as sempre e crie outras, condicionando-se assim a ter somente bons pensamentos.

- A prosperidade em minha vida é ilimitada.

- O que penso e falo hoje cria as minhas experiências futuras, por isso escolho pensar sempre o melhor.

- Confio na força do Universo para prover com abundância tudo o que necessito.

- Posso muitos amigos, eles são uns dos meus tesouros.

- Meu corpo funciona muito bem, e a cada dia desfruto de maior saúde.

- Vivo o presente de maneira plena e harmoniosa.

- Sempre consigo fazer o que quero, e todos os que me cercam estão sempre felizes, porque só faço o melhor.

Estes pensamentos foram elaborados pelo grupo da nossa Comunidade que estuda a consciência da prosperidade, e que se reúne todas às quartas-feiras.

DEPOIMENTOS DE QUEM PRATICA O TAI CHI PAI LIN

Antes de iniciar o Tai Chi eu sentia muitas dores nos ossos e nas juntas. Tinha muita falta de atenção, esquecimento e alguns zumbido no ouvido. Caía com muita facilidade. Tenho uma hérnia umbilical que estava sempre para fora. Sentia também muitas dores na coluna.

Após o primeiro mês, todas as nossas dores diminuíram. Comecei a ter mais atenção e menos esquecimentos. Os zumbidos no ouvido diminuíram e os tombos também, assim como as dores nas costas e no ombro.

No segundo mês tudo melhorou mais ainda. Os zumbidos desapareceram e a hérnia no umbigo diminuiu. Não caí mais e me sinto bem melhor.

Ana Ernandes

PRATIQUE O TAI CHI PAI LIN E GANHE SAÚDE INTEGRAL

Peregrino - Informação, Cultura e Livre Expressão (16) 621 9225 / 9992 3408

BUFFET Rosane Soares
Telefones: (16) 623 5768 / 9964 2088 / 97610977
R. Engênio Gallo, 39 - City Ribeirão - Ribeirão Preto - SP

ROBERTA ALONSO
www.10010001
VIVIANE MENEZES
www.10010111
ARQUITETURA DE INTERIORES
Rua Vicente de Carvalho, 562 - Tel. (16) 30911-2001 Ribeirão Preto-SP

Mauá Vert Perfumes Mauá Ind. e Com. Ltda
www.perfumesmaua.com.br
R. Augusto Bianchi, 511 - Tel: 629 1990 / Fax: 629 2164
e-mail: permaua@netsite.com.br - Rib. Preto - SP

Tel.: (16) 636 5642 / TelFax: 610 7230
FLORESTA PRODUTOS NATURAIS
Produtos para alimentação integral, Alérgicos e dietéticos, Acompanhamento nutricional para atletas, Cosméticos e fitos.
e-mail: florestapn@ig.com.br
Rua São Sebastião, nº 1114 - Ribeirão Preto - SP

dobre aqui