

Vol. 08 NO. 02

Friday 04 JULY
2008

EVERY FRIDAY

VIET-CHI POST

www.vietchiworld.org

BE STRONG

BE HELPFUL

BE HAPPY

VOVIET/VIETVODAO

VIET-TAI-CHI

VIET-KHI-PHAP

CHI-BONG

CHI-CUOC

CHI-KIEM

CHI-LUC

CHI-VAT

CON DUONG HUNG-THINH
AN-NHIEN

BAT-NHA QUYEN-MON
TUE-TU
TUE-MINH TRA-PHAP
LA THU PHAN-HOANG
LETTER



The VIET-CHI

Post

Vietnamese Martial Arts and Culture web posting for
internal communication.

Related to VOVIETJOURNAL and VIETTAICHI CHRONICLE

EVERY FRIDAY – TOUS LES VENDREDIS – THU SAU MOI TUAN

www.vovietjournal.org www.vietchiworld.org

Please open the attachment or visit our web sites to see in
this issue:

-LE CIEL DE PORTO **Letter from Master CPH**

-INNER ENERGY – **SECOND METHOD (Cont.)**

-PICTURES: Stage de Porto / Oporto Training

QUOTATION

“Humor is an affirmation of dignity.”

Romain Gary

A NE PAS MANQUER / DO NOT MISS THIS:

Training with Grand Master

Stage de CHI-KIEM – Special Session of PEACE SWORD-

**Friday 25 through Sunday 27 July 2008 at the beautiful beach of
Ofir, near PORTO (Oporto), PORTUGAL**

Contact: Filipe Leite de Sousa at

filipe.leite.sousa@gmail.com

CONTINUED: THU HAI LUYEN NOI KHI

ENERGIE INTERNE: DEUXIEME METHODE

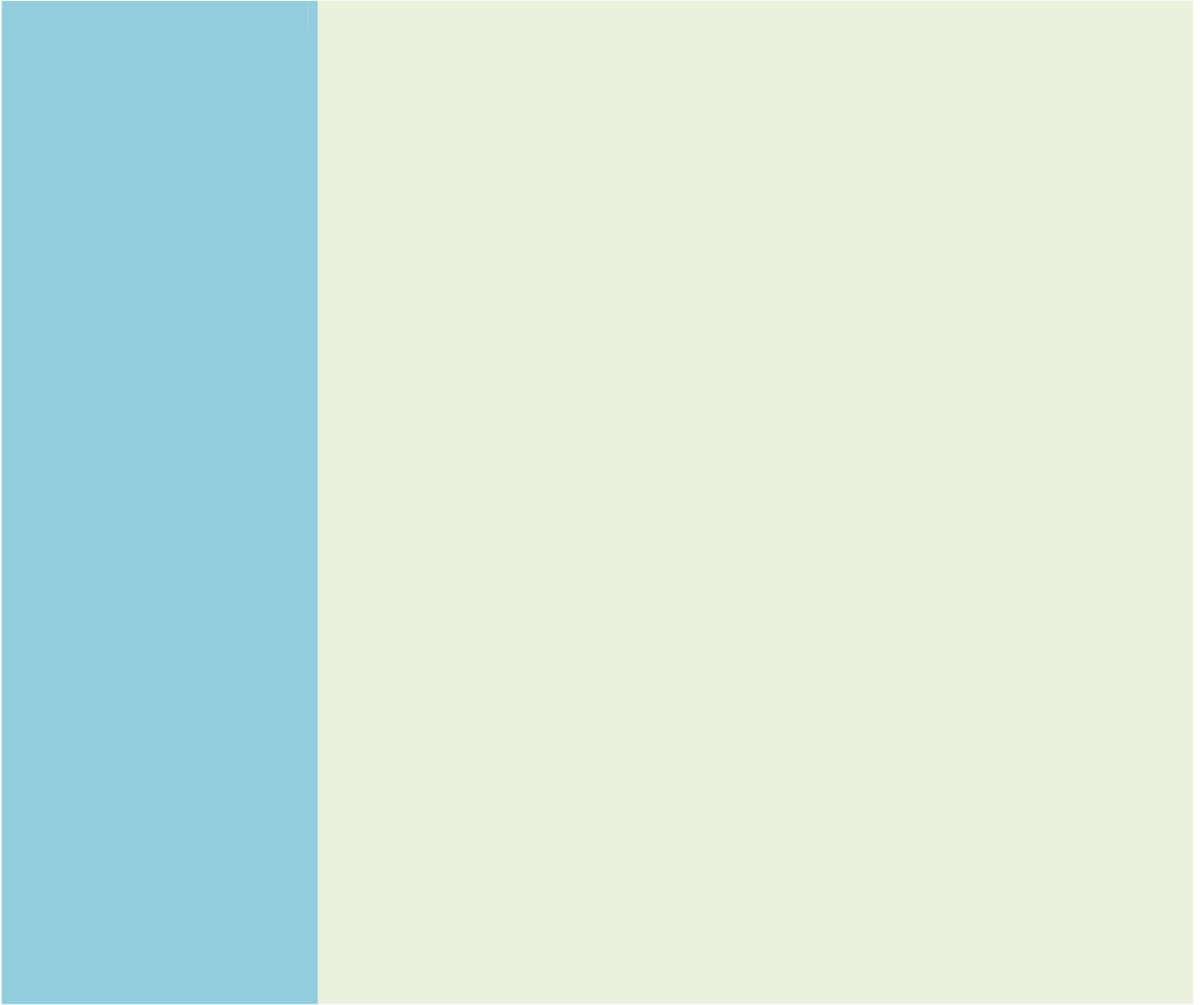
INNER ENERGY – SECOND METHOD

please see attachment or visit

www.vovietjournal.org ; www.vietchiworld.org

DO NOT MISS THE NEXT ISSUE – FRIDAY 11 JULY 2008

Best wishes



Black Belt Training, Porto, April 2008



Beach near Porto



Porto, Portugal





peace black belt



peace black belt





LE CIEL DE PORTO



First draft. Original in French; Vietnamese version by author.

We would greatly appreciate if someone could volunteer to translate this letter into another language.

Le ciel de Porto
Est toujours bleu
Parfois il y a des jours
Il pleut, seulement dehors
Jamais dans mon cœur
Porto! Oporto!
Le ciel est toujours bleu, même dans la nuit
Il fait nuit ici, le soleil se lève déjà là-bas
Je le sais car j'aime le ciel de Porto
Qui protège les gens que j'aime
Ceux qui partagent avec moi
Ce grand voyage
Ceux de là-bas, avec impatience
Qui m'attendent
OUI! Il fera beau à Ofir
Nous allons tous à la plage
Le sable est fin
On s'entraîne jusqu'au matin
Sans peur
Le ciel de Porto est toujours beau. /.
Charles Phan Hoang (02 juillet 2008)





Nơi đây trời đẹp như mơ
Dù cho mưa gió, gió mưa bên ngoài
Lòng tôi cứ thấy đẹp hoài
Porto trời vẫn xanh dài suốt đêm!
Đêm là đêm ở bên đây
Còn như bên ấy « soleil » chan hòa
Trên đời ai hiểu được ta
Có đoàn đệ tử thiết tha ân tình
Cùng nhau khởi cuộc hành trình
Con đường vạn lý nhiệt tình xông pha
Con đường lý tưởng Võ Ta
Đợi mong ngày tới Thầy qua dạy truyền
Đúng rồi, trời đẹp quá ta
Hò nhau ra tận bãi xa mịt mù
Cước quyền điệp điệp trùng trùng
Luyện công luyện kiếm anh hùng sợ chi
Thâu đêm ta luyện can gi
Sớm mai nắng đẹp bên trời Porto ./.

This non-edited LETTER is for internal communication among our friends and members at LBB (Leading Black Belts World Organization) and VIET-CHI Disciplines.

**NHAT LUYEN KHI-CONG – DAILY TRAINING OF INTERNAL ENERGY
ENTRAINEMENT JOURNALIER DE L'ENERGIE INTERNE**

**BON PHEP THO CAN BAN (TU DIEU VIET KHI)
 FOUR BASIC METHODS OF BREATHING
 QUATRE METHODES FONDAMENTALES**

02 –SECOND METHOD - ĐAN-VAN

02A DAN-VAN	02B DAN-VAN	02C DAN-VAN	02D DAN-VAN
			

ĐAN-VẬN Thiệu Diễn - Poem for Movements description- (a quick translation)

Thở vô phình bụng kéo tay Inhaling by abdominal breathing (see 2B)
 Thở ra ép bụng đẩy tay ra ngoài Exhaling by compressing the belly

ĐAN VẬN Thiệu Tâm - Poem for Mind remembering- (a quick translation)

Khắp nẻo trần gian lắm khổ đau Understand many sufferings around the world
 Sớm chiều Hạ Cổ chớ quên nhau So do not forget Ha-Co (the lower part) training and thinking
 Vận công đẩy lực tan tà khí By mobilizing Inner Power internal force will prevent diseases
 Quyết luyện đan điền phá khổ đau Forging Dan-dien center will break suffering

(Phan-Hoàng)