

Vol. 08, No. 04

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



Friday/18 JULY 2008 NO 04

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:

- **OU SE TROUVE?** Où se trouve ENTRE-DEUX-MERS?

(See “From the notebook of Master CPH” in this issue)

-INNER ENERGY – **THE FORTH METHOD (Cont.)**

PICTURES: FRENCH NATIONAL DAY 14 JUILLET 2008

Now VISIT: www.vovietjournal.org www.vietchiworld.org

DON'T MISS PICTURES: FRENCH NATIONAL DAY 14 JUILLET 2008- Open attachment or visit our web site

PROVERB, QUOTATION:

- “Chi va piano, va sano” *Qui va doucement, va surement*

- **THE “SURE-THING” BOAT NEVER GETS FAR FROM SHORE.** (DALE CARNEGIE)

VOVIET is the modernized Vietnamese Martial Art founded by Grand Master PHAN-HOANG.

FROM THE NOTEBOOK OF MASTER PHAN-HOANG

ENTRE-DEUX-MERS.

Parfois sur l'étiquette de certaines bouteilles de vin on voit la mention « Entre-deux-Mers », mais où se trouve cette région au nom mystérieux? Voici mes notes prises il y a vingt-et-un ans que je viens de retrouvées par hasard, juste au moment où je prépare mes bagages pour faire un autre voyage de Montréal à Paris :

« Le 16 mars 1987 sur un vol Air Canada, Montréal-Paris, j'ai lu ceci : Si vous désirez boire un bon vin Entre-deux-Mers, sur quel océan vous engageriez-vous pour en trouver sur place ? Les deux mers en question sont la Dordogne, longeant Bergerac et Lisbourne avant de rejoindre la Garonne qui elle est un fleuve provenant d'Espagne et se jetant dans l'Atlantique. »

Voilà une bonne réponse. Je connaissais pourtant pas mal la Dordogne mais sans savoir, pendant longtemps, qu'elle est le lieu de naissance de cette belle appellation. Les trois villes, Limoges en Haute-Vienne, Périgueux en Dordogne et Brive dans la Corrèze, forment un triangle intéressant reposant sur les trois départements bien différents et offrant un circuit que je connaissais très bien. Récemment j'ai eu l'occasion de revoir la Haute-Vienne et la Dordogne, mais pas encore la Corrèze. En 1963, l'ancienne impératrice du Vietnam, Nam-Phuong Hoang-Hau, repose dans une petite cimetière à Chabignac en Corrèze. Elle s'est réfugiée en France après le renversement de l'empereur Bao-Dai qui a eu lieu en 1955 au Vietnam.

NHAT LUYEN KHI-CONG –




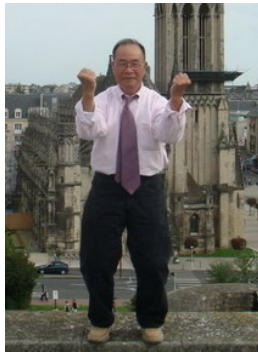
DAILY TRAINING OF INTERNAL ENERGY




ENTRAINEMENT JOURNALIER DE L'ENERGIE INTERNE

BON PHEP THO CAN BAN (TU-DIEU KHI-PHAP)

FOUR BASIC METHODS OF BREATHING / QUATRE METHODES FONDAMENTALES

04 – CÔNG-VẬN

04A CÔNG-VẬN	04B CÔNG-VẬN	04 C CÔNG-VẬN	04D CÔNG-VẬN
			

04E CÔNG-VẬN	04F CÔNG-VẬN		END OF SESSION- LỄ
	 Thét (Kiai)	CONTINUE YOUR TRAINING....	

CÔNG-VẬN Thiệu Dẫn - Poem for Movements description- (a quick translation)

Thở vô làm thể chữ Sơn

Inhale: Make the Mountain Posture (see 4C)

Vận công cứng vững chột ào thở ra

Holding and forging Internal Power (see 4D), then exhale!

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

Giữa trời hung vĩ đứng vận công

Proudly standing up between Sky and Earth for inner training

Tâm ý như tiên, sức mạnh rồng

Hearth and mind are free, having the force of dragon

Nội công tựa núi cao vòi vọi

Internal Power growing high, like mountain

Thần công ngời sáng tỏa muôn nơi

Mind Power sparkling all over

(Phan-Hoàng)

NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008



NATIONAL DAY – FRANCE
PARIS 14 JUILLET 2008

