

DEAR FRIENDS

On behalf of Master Charles Phan Hoang we are pleased to send you the **front page** of VIET-CHI Post, **No 12 SEPT. 12, 2008**. To see the contents of this issues or to check on previous issues please visit our web sites www.vietchiworld.org ; www.vovietjournal.org THANK YOU

Send us your ideas, club information, stories, pictures : vovietmailbox@vovietjournal.org

Vol. 08, No.12 EVERY FRIDAY The VIET-CHI Post HONOR - VISION	No 12 SEPTEMBER 12, 2008 VIET-CHI POST
www.vietchiworld.org www.vovietjournal.org Email: vovietmailbox@vovietjournal.org	VOVIET/VIETVODAO, VIET-TAI-CHI, VIET-KHI-PHAP, CHI-BONG, CHI-CUOC, CHI-KIEM, CHI-LUC, CHI-VAT INTERNAL COMMUNICATION

IN THIS ISSUE- Lettre du Master Phan-Hoang: • LA RENTREE DES CLASSES BACK TO SCHOOL PICTURES • PHOTOGRAPHS RECEIVED FROM ALAIN RIVET • CHILDREN TRAINING AT CLUB CHILINH TRAINING REVISION: Nhat Luyen PHE VAN	
JUST FOR LAUGH • <i>A neurotic is a man who builds a castle in the air.</i> <i>A psychotic is the man who lives in it. A psychiatrist is the man who collects the rent (Jerome Lawrence)</i> • <i>Nothing is so admirable in politics as a short memory (J.K Galbraith)</i>	

VIET-CHI Post is a 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

(End of front page. To see the contents of this issues or to check on previous issues please visit our web sites www.vovietjournal.org www.vietchiworld.org)



BACK TO SCHOOL 2008

I wish all of you

a great new training year for 2008-2009.

BE STRONG, BE HAPPY, BE HELPFUL

PEACE ON EARTH

Phan-Hoang

LETTRE DU MAÎTRE PHAN-HOANG LA RENTREE DES CLASSES

J'espère que la rentrée des classes et la reprise des entraînements se sont bien passées chez vous et de tout cœur je souhaite à tous une excellente année scolaire 2008-2009; Paix et Santé.

A Ottawa, il fait très beau depuis le mois d'août jusqu'à ce jour. Ceci m'a permis de faire mon entraînement le matin au parc et de souvent pédaler dans l'après-midi, pour une vingtaine de kilomètres, en suivant les pistes cyclables qui traversent quelques quartiers résidentiels, serpentent dans deux ou trois sous-bois et puis continuent son chemin en longeant tranquillement la rivière d'Ottawa, une belle rivière rêveuse qui change complètement son paysage à chaque saison.

Durant la période de 'Back To School', comme on le dit en anglais ici, j'aime bien aller jusqu'au centre ville en vélo, m'arrêtant 'par ci et par là', pour pouvoir vivre pleinement la vibrante ambiance de la rentrée des classes à différents endroits comme écoles, librairies, magasins, Marché By Ward, centre commercial Rideau, rue Spark. Dans tous les pays, chaque année la rentrée des classes donne une ambiance vibrante et un dynamisme fantastique, même provisoire, à toute la société. D'où vient cette force mystérieuse? Je pense que l'explication tient en quelques mots, **RENOUVEAU**, **DEFI**, et **ESPOIR**. La rentrée des classes est essentiellement cela.

Malheureusement beaucoup de gens, absorbés par d'autres soucis de la vie, ont oublié l'excitation et le dynamisme qui leur inspiraient par la rentrée des classes, chaque année, au temps où ils étaient des écoliers ou jeunes étudiants pleins d'espoir dans l'avenir. Ils cherchent maintenant le secret du succès de la vie auprès des adultes en oubliant leur plus précieux trésor qui se cache dans leur jeunesse lointaine: **aimer le RENOUVEAU, accepter le DEFI, et garder ESPOIR.**

Nous, pratiquants de notre Art, nous sommes assez chanceux, à tout âge, pour avoir encore, chaque année, à vivre l'enthousiasme de notre 'rentrée des classes' en reprenant le chemin de notre salle d'entraînement, même si ce n'est que pour une ou deux fois par semaine. Notre Art ne nous entraîne pas pour être plus fort que les autres, mais pour nous aider à découvrir notre faiblesse et de le surmonter. Notre Art nous fait grandir pour pouvoir accepter le défi le plus grand: **SAVOIR ACCEPTER LES DEFIS AVEC L'ESPOIR LE PLUS SOLIDE..**

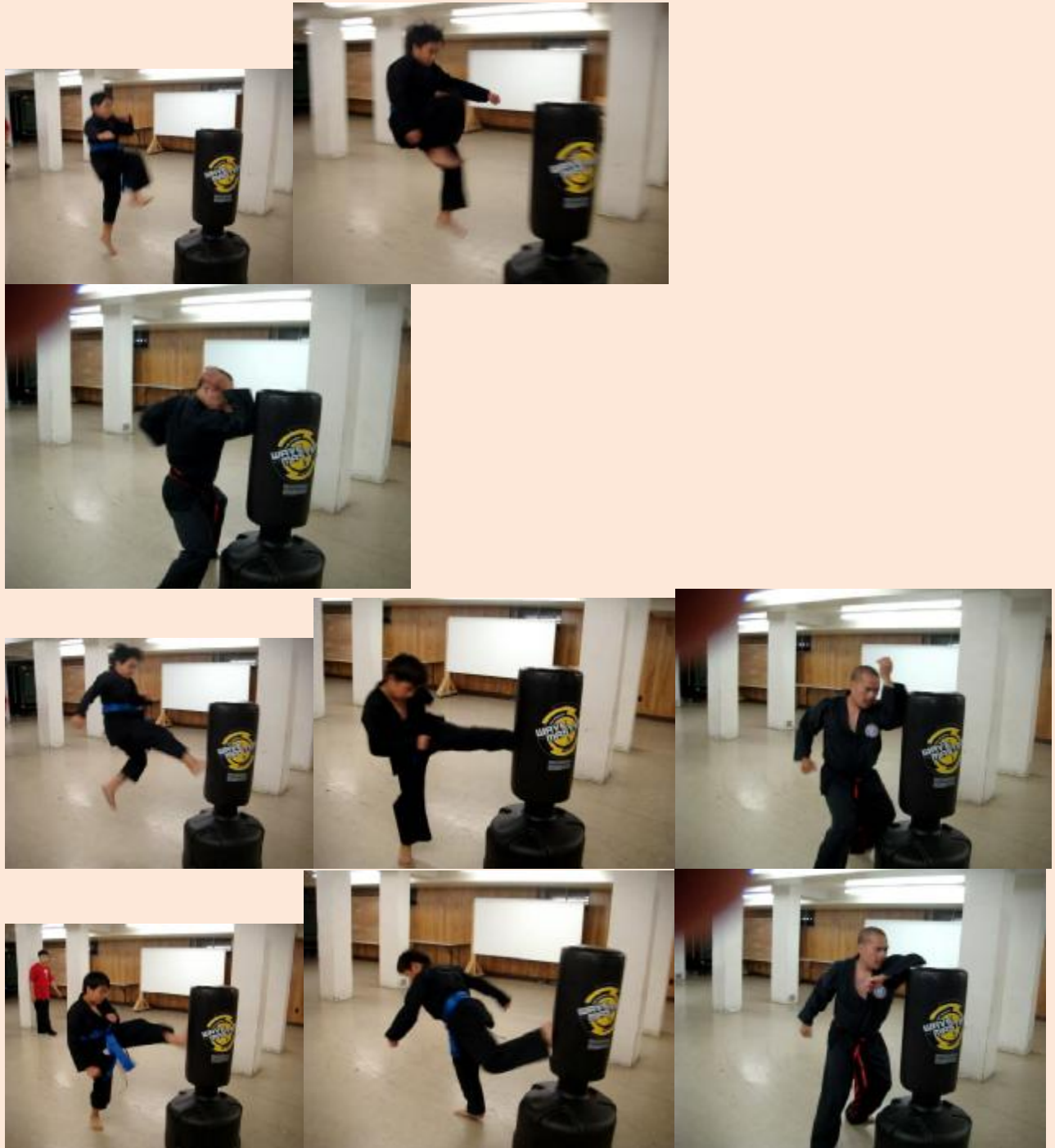
Meilleurs souhaits à tous.

Phan-Hoang (Ottawa, septembre 2008)

**VIET-CHI POST –RECEIVED –
09, 2008 from ALAIN RIVET –
FAIRE DU MIEL - MAKING HONEY**



No 12 VIET-CHI POST – BACK TO SCHOOL –
Prof. HUNG-LE and Children CHILINH Center, Ottawa
Email: lechung@ymail.com ;





**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**

01 – PHE-VAN



01B PHE-VAN	01C PHE-VAN	01D PHE-VAN	01E PHE-VAN

PHỆ-VẬN Thiệu Diễn - Movements description- (a quick translation)

Hai tay đưa thẳng chống trời

Both hands upward towards the sky (inhale)

Vẽ vòng tròn xuống xong rồi thở ra.

Make a circle, then profoundly exhale

PHỆ-VẬN Thiệu Tâm -Mind remembering- (a quick translation)

Nhật nhật nạp khí thân cường tráng

Daily training of breathing that shapes your body

Thường hằng vận lực nội-công tăng

Regularly mobilizing force increases your Inner Power

Khẩu ý thanh tịnh sống an nhiên

Correct speech and pure mind for a peaceful life

Ngưỡng thiên cảm địa thời viên mãn.

Accomplished people understand Sky and Earth

(Phan-Hoàng, Xuân Đình Hội 2007)