

Vol. 08, No.14 EVERY FRIDAY The VIET-CHI POST HONOR - VISION	No 14 SEPT. 26, 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: -Program of VTC –STAGE LA SPEZIA 25, 26 OCT. 2008 - Italian version of BACK TO SCHOOL PICTURES . BREATHING METHOD TWO (resvission)	DON'T MISS: 06,07 December 2008 PEQACE SWORD- CHI-KIEM International Training (Open to all). Near PORTO, Portugal
INFO for details on "Stage La Spezia 25,26 October: vovietmailbox@vovietjournal.org	

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 Email: vovietmailbox@vovietjournal.org

Open the attachment to see details. To check on previous issues please visit our web sites
www.vovietjournal.org www.vietchiworld.org

Program -"Stage" La Spezia 25-26 Oct. 2008

I-FISRT SESSION (Saturday morning 9:00 – 12:30)
PART ONE (9:00-10:00) : REVISION important forms and knowledge.
PART TWO (10:00-10:45): DEVELOPMENT: Meridians and Breathing techniques in Dai Lao.
PART THREE (11:00-12:30) Teaching and training Movements of "NGU TUYEN CHIEU MOT"/
Five Elements through different Quyens of VTC.
1- Chieu Hoa (Sequence Fire) 2- Chieu Tho (Sequence Earth)
3- Chieu Kim (Sequence Metal) 4- Chieu Thuy (Sequence Water)
5- Chieu Moc (Sequence Wood).

II-SECOND SESSION (Saturday afternoon 14:00-16:45)

PART ONE (14:00-15:15): NGU TUYEN CHIEU MOT: Meridians, Five Sound and the exploration of Personality and Self-Development by Tue-Tu brushing art.

(Do not miss this unique experience, Master Phan Hoang can create a piece of Tue-Tu brushing art for you)

PART TWO (15:30-16:45): KHAI-MON Quyen – "Opening the Way" form-

CONFERENCE (Saturday evening 17:15 - 19:00):

- How to take advantage of the ancient **THEORY OF FIVE ELEMENTS** to modern life and to improve our day to day activities. **Practice of Tue-Tu brushing art.**

ANNIVERSARY GALA (optional) Dinner at 20:30. Happy Birthday!

III-THIRD SESSION (Sunday morning 9:00-12:30)

PART ONE (9:00 –10:00): Development of KHAI-MON Quyen and the Y-Kinh

PART TWO (10:15– 12:00): Development of the Four Breathing Methods

NHAT LUYEN THO and BAI DI-XA

PART THREE (12:00-12:30) Remarks, Certificates of attendance, Closing Ceremony

Il ritorno in classe. (BACK TO SCHOOL)

Spero che il ritorno in classe e la ripresa degli allenamenti siano ricominciati bene per tutti voi e vi auguro di tutto cuore un eccellente anno scolastico 2008/2009; Pace e Salute.

A Ottawa, il tempo è stato molto bello dal mese di Agosto ad oggi.

Questo mi ha permesso di fare il mio allenamento mattutino nel parco e di pedalare spesso nel pomeriggio per una ventina di chilometri seguendo le piste ciclabili che attraversano qualche quartiere residenziale e che serpeggiano in oltre due sottoboschi e poi continuano il loro cammino lungo la tranquilla riva dell'Ottawa, una bella riva incantata, che cambia completamente il suo paesaggio ad ogni stagione.

Durante il periodo del "Back to School", come si dice in inglese, a me piace molto andare sino in centro con la bicicletta, fermandomi qua e là, per poter vivere pienamente la vibrante atmosfera del ritorno in classe nei diversi luoghi come la scuola, le librerie, i magazzini, al Marché By Ward, al centro commerciale Rideau, a rue Spark.

In tutti i paesi, ogni anno il ritorno in classe porta una vibrante atmosfera e un dinamismo fantastico, come un'aria di provvisorietà, in tutte le società.

Da dove viene questa forza misteriosa? Io penso che la spiegazione stia in alcune parole, **RINNOVAMENTO, SFIDA, SPERANZA.** Il ritorno in classe è essenzialmente questo.

Purtroppo molta gente, assorbita da altre preoccupazioni della vita, ha dimenticato l'eccitazione e il dinamismo ispirato dal ritorno in classe, ogni anno, al tempo in cui erano scolari o giovani studenti pieni di speranza nel futuro. Loro cercano adesso il segreto del successo nella vita di adulti, dimenticando il loro più prezioso tesoro che si nasconde nella loro giovinezza lontana: amare il **RINNOVAMENTO**, accettare la **SFIDA** e conservare la **SPERANZA.**

Noi, praticanti della nostra Arte, siamo sempre speranzosi a tutte le età, per avere ancora, ogni anno, l'entusiasmo di vivere in nostro rientro in classe, riprendendo il nostro cammino in palestra, anche se per una o due volte la settimana. La nostra Arte non ci allena ad essere più forti degli altri, ma ad aiutarci a scoprire le nostre debolezze e a superarle.

La Nostra Arte ci fa crescere per poter accettare le sfide più grandi: **SAPER ACCETTARE LE SFIDE CON LO SPIRITO PIU' SOLIDO.....**





Migliori auguri a tutti

Phan-Hoang (Ottawa, settembre 2008) (traduzione: Iva)

=====

**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)

Khấp 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)

