

VIET-CHI POST No 28

15 kwiecień, 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

List nr 302

(kontynuacja) WIOSNA

The way you
learn is the way
your life heading.

“LIFELONG LEARNING”

A series of Teaching Letters
from Master Phan-Hoang

LIST nr 302

W poprzednim liście, liście 301, nauczyliście się poprzez jedenaście ponumerowanych obrazków jak wykonać ruch pierwszy - **KHOI-A** /Wznoszenie pierwotnego głosu i energii.

Dobrze wiedzieć, że ten ruch “KHOI-A” ukrywa pięć powiązanych aspektów:

1. **Fizyczna forma i psychologiczna funkcja** – Formę fizyczną wykonuje się w sposób ciągły i płynny. Psychologiczna forma: rozluźnianie mięśni, radzenie sobie i stymulowanie dobrych funkcji serca i nerek.
2. **Metoda oddychania** - *Tho-Nguc* (mały *tho-phi*): Naturalne wpływy i wypływy powietrza z delikatnymi ruchami klatki piersiowej i aktywnością mięśni oddechowych.
3. **Wewnętrzna energia i punkty witalne**- Ruch Khoi-A ma dwa podstawowe zadania: stymulowanie cyrkulacji wewnętrznej energii – poprzez “wznoszenie pierwotnej energii” (*nguyen-khi*) co związane jest z odgłosem “A” i zapewnia równowagę pomiędzy “wyższą-energią-ciepłą” (*Thuong-Hoa/fire*) oraz “niższą-energią-zimną” (*Ha-Thuy/water*). W tradycyjnym języku wietnamskim jest to nazwane: “Quan-binh Thuy-Hoa”. Dwa południki, które przyczyniają się do ruchu Khoi-A, to Południk Serca (*Thu-Thieu-Am Tam-Kinh*) i Południk Nerek (*Tuc-Thieu-Am Than-Kinh*). Punkty witalne utrzymujące umysł w dyskretnym napięciu związane z ruchem Khoi-A to:
- C1 (*Cuc-tuyen*); C3 (*Thieu-hai*); C9 (*Thieu-xung*)
- R1 (*Dong-tuyen*); R5 (*Thuy-tuyen*); R11 (*Hoanh-cot*)
(Po więcej informacji należy zwrócić się do pozycji “TINH-MAT”, „VIETTAICHI The Power of Quietness”)
4. **Umysł i Myśl**: Cichy umysł i pozytywne myślenie. Bądź szczęśliwy jak kwiaty na wiosnę, zakwitające młodością i wigorem.

5. Symbolizm i Zachowanie: Khoi-A jest symbolem wzrostu. Adaptacją do środowiska oraz rozwojem poprzez naturalne procesy.

Teraz proszę abyście ćwiczyli ruch KHOI-A pięć minut każdego ranka , przez tydzień, wraz z jasnym zrozumieniem jego pięciu powiązanych aspektów podczas, gdy wasze ciało się rusza, wasz umysł skupia się na tym co robicie. Mogę wam pomóc w nauce tego ale nie pomogę wam w wykonywaniu ćwiczeń każdego ranka. Odkrycie własnej drogi poprzez ciężką pracę zależy od was. Po tygodniu jeśli wam się spodoba kontynuujcie ćwiczenia, jeśli wam się to nie spodoba, odłóżcie to na bok, to nie dla was.

W tym liście, liście 302, chciałbym pokazać wam formę RUCHU DRUGIEGO (Tuoi-Dao) poprzez dziewięć ponumerowanych zdjęć w kolejności. Zaplanujcie, proszę odrobinę czasu by nad nimi popracować. Kiedy poznacie ruchy, wytłumaczę wam ich powiązane aspekty w następnym liście - 303. Zapytalibyście, dlaczego nie daję wam całego zestawu czterech ruchów na raz, zamiast wysyłania wam listu za listem? Może macie rację, odkąd w dzisiejszych czasach wszyscy chcą mieć wszystko natychmiast bez zbędnego wysiłku. Problem polega na tym, że ja nie myślę, że wy jesteście „wszystkimi” z ulicy, poszukujecie by dać z siebie najlepsze, dla waszego osobistego rozwoju, szczęścia i sukcesu. Słyszałem miłą historię i chciałbym się nią z wami podzielić: Pewnego dnia człowiek, który cierpiał z powodu swojej niecierpliwości wspiął się po wysokiej drabinie aż do nieba. Kiedy ujrzał Boga wykrzyknął z podekscytowaniem swoją prośbę: Proszę cię Boże, daj mi cierpliwość, daj mi cierpliwość... natychmiast!

RUCH DRUGI: TUOI-DAO / PODLEWANIE BRZOSKWINII





TUOI-DAO 02



TUOI-DAO 03



TUOI-DAO 04

TUOI-DAO 06





(ciąg dalszy nastąpi w THE VIET-CHI POST nr 29)

JOYEUSES PAQUES
BUONA PASQUA
BEST WISHES FOR A HAPPY EASTER
NAJLEPSZE ŻYCZENIA NA WIELKANOC

Phan-Hoang, 06 kwiecień 2009