

VIET-CHI POST Nº 28

15 de Abril de 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Carta Nº 302

(continuação) A Primavera

A tua vida segue
o sentido da tua
aprendizagem.

“APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA”

Série de Cartas Educativas
de Mestre Phan-Hoang

Carta Nº 302

Na carta anterior, carta 302, aprenderam através de onze imagens numeradas como executar o

PRIMEIRO MOVIMENTO – KHOI-A / Aumentando o som e energia primordiais.

É bom saber que este movimento “KHOI-A” implica cinco aspectos relacionados:

1. **Forma física e função psicológica** – A forma física é para ser executada de uma maneira contínua e fluida. Função psicológica: relaxamento muscular, manter e estimular o bom funcionamento do coração e dos rins.
2. **Método respiratório** - *Tho-Nguc* (ligeiro *tho-phoi*): Inspiração e expiração naturais com ligeiros movimentos torácicos e actividade dos músculos respiratórios.
3. **Energia interna e pontos vitais** - O movimento Khoi-A tem dois propósitos principais: Estimular a circulação de energia interna – aumentando a energia primordial (*nguyen-khi*) que está relacionada com o som “A”, e assegura o equilíbrio entre a “energia-quente-alta” (*Thuong-Hoa/fogo*) e a “energia-baixa-fria” (*Ha-Thuy/água*). No termo tradicional vietnamita é chamado “Quan-binh Thuy-Hoa”. Os dois meridianos envolvidos neste movimento Khoi-A são o Meridiano do Coração (*Thu-Thieu-Am Tam-Kinh*) e o Meridiano dos Rins (*Tuc-Thieu-Am Than-Kinh*). Os pontos vitais a ter em mente para motivos de pressão-digital relativos ao movimento Khoi-A são:

- C1 (*Cuc-tuyen*); C3 (*Thieu-hai*); C9 (*Thieu-xung*)

- R1 (*Dong-tuyen*); R5 (*Thuy-tuyen*); R11 (*Hoanh-cot*)

(Para mais pormenores por favor consultar os livros “TINH-MAT”, ‘VIETTAICHI The Power of Quietness’)

4. **Mente e Pensamento:** Mente calma e pensamento positivo. Sê feliz como as flores na Primavera, florindo com juventude e vigor.

5. Simbolismo e Comportamento: Khoi-A é o símbolo do Crescimento. Adaptação ao ambiente e crescimento através de um processo natural.

Agora por favor treinem este movimento KHOI-A cinco minutos a cada manhã, durante uma semana, com o entendimento claro dos seus cinco aspectos enquanto o corpo se move, a mente se foca no que se está a fazer. Eu apenas posso ajudar a ensinar isto, mas não posso fazê-lo todas as manhãs em vez de vós.

Nesta carta, Carta 302, gostaria de vos mostrar o SEGUNDO MOVIMENTO (Tuoi-Dao) através de nove imagens numeradas, como a seguir se mostra. Por favor planeiem o vosso tempo de maneira a terem um pouco de tempo para treinarem isto. Quando souberem os movimentos vou explicar os seus aspectos relacionados na minha próxima carta, **Carta 303**. Poderão perguntar a razão pela qual eu não dou logo o conjunto completo dos movimentos e em vez disso perco o meu tempo a envia-los carta a carta? Talvez tenham razão, porque hoje em dia toda a gente quer ter logo tudo sem grande esforço. Mas o problema é que eu não acho que vocês sejam “toda a gente” nas ruas, vocês são alguém que busca o melhor em vós para crescimento pessoal, alegria e sucesso. Ouvi uma história agradável que agora quero partilhar convosco: Um dia um homem que sofria pela sua impaciência subia uma longa escada até ao céu. Lá, quando viu Deus, exclamou com excitação pelo seu persistente pedido: *Deus, por favor dá-me paciência. Dá-me paciência... agora!*

SEGUNDO MOVIMENTO: TUOI-DAO / REGANDO O PESSEGUEIRO







(continua no próximo THE VIET-CHI POST No 29)

BOA PÁSCOA

Phan-Hoang, 6 de April de 2009