

## VIET-CHI POST Nº 31

1 de Junho de 2009

[www.vovietjournal.org](http://www.vovietjournal.org)

[vovietmailbox@vovietjournal.org](mailto:vovietmailbox@vovietjournal.org)

### Carta Nº 304

#### MOVIMENTO SON-THAN KHAI-QUAN

(texto não editado)

A tua vida segue  
o sentido da tua  
aprendizagem.

### “APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA”

Série de Cartas Educativas

de Mestre Phan-Hoang

VIET-CHI POST No 31 Letter nº 304

ORIGINAL IN ENGLISH by Phan-Hoang

TEXTO ORIGINAL EM INGLÊS por M<sup>o</sup> Phan-Hoang

TRADUÇÃO EM PORTUGUÊS por Filipe Leite de Sousa

### Carta Nº 304

MOVIMENTO TRÊS:

SON-THAN KHAI-QUAN/ A MONTANHA GUARDIÃ

1. **Forma Física** - SON-THAN KHAI-QUAN é uma posição imóvel tal como demonstrado na figura anexa KHAI-QUAN Nº 3. Enquanto nesta posição, toda a estrutura do corpo está parada, exceptuando os braços que ligeiramente se mexem para dentro e para fora de acordo com a expiração e inspiração, respectivamente. Os olhos mantêm-se meios fechados.

**Fisiologia** - *Luc phu ngu tang* (termo médico Vietnamita para “os seis principais órgãos internos” – as cinco vísceras) são também estimulados. Este efeito fisiológico deve-se ao método respiratório *tho voninra*, e ao Exercício de trabalho interno intensivo (*van noi-cong chi-luc*) descrito abaixo.

2. **Método Respiratório**- *Tho voninra* é um método respiratório específico que consiste nos seguintes três passos:
  - a) Inspirar, pelo nariz, com largos movimentos torácicos. Simultaneamente com a inspiração, mexer lentamente os braços para dentro enquanto se mantém relaxado todo o corpo, incluindo pernas, braços e punhos.
  - b) Manter o fluxo de ar durante o mesmo tempo que fase de inspiração, enquanto se contrai os músculos de todo o corpo, incluindo pernas, braços e punhos.
  - c) Expirar, pela boca, com uma grande pressão no *dan-dien* (abdómen) e pulmões, mantendo firmeza nos músculos, pernas, braços e punhos até ao fim da expiração.

Este processo de respiração e exercitação através de todo o corpo é chamado de Exercício de trabalho interno intensivo (*van noi-cong chi-luc*).

Você poderá executar este exercício SON-THAN KHAI-QUAN nove vezes seguidas, seguido de uma pausa, antes de recomeçar uma nova execução.

- 3. Energia interna e pontos vitais** - Em termos de energia interna (noi-khi), o objective deste movimento SON-THAN KHAI QUAN é facilitar o bom fluxo de sangue e energia interna através de todo o corpo. Adicionalmente, este é um exercício dinâmico no meridiano do Vaso da Concepção e do meridiano do Vaso Governador (sistema nervoso).

**Pontos vitais** a ter em mente são:

-*Vaso da Concepção*: V1 (hoi-am), V6 (khi-hai), V24 (thua-tuong)

-*Vaso Governador*: VG26 (nhan-trung), VG20 (ba-hoi), e VG4 (menh-mon)

- 4. Mente e Pensamento:** Doenças, tais como o cancro, podem ser consideradas como o resultado de algumas desordens através do corpo humano. Em muitos casos uma forte determinação (motivação) pode ajudar o cérebro a providenciar ordens poderosas para manter o balanço, fortalecendo o sistema defensivo, e até curar doenças. Fazendo exercício reeducamos o cérebro, a mente e o corpo para desenvolver o seu poder escondido e fazer uso disso.

Durante o exercício de respiração deste movimento SON-THAN KHAI-QUAN deverá focar a sua atenção no seu corpo e mente; não deixe que algo do exterior, tal como telefone, TV ou música o distraiam. Enquanto inspira, sentirá fortemente que é uma pessoa muito feliz e que o seu corpo está em muito boa forma. Enquanto expira, force o seu cérebro para dar ordens a todo o seu corpo para limpar todos os elementos impuros.

- 5. Simbolismo-** O SON-THAN/ Montanha Guardiã simboliza Protecção, Força e Tranquilidade.

**Comportamento-** Ser Forte, Ser Feliz, Ser Útil.

SON-THAN KHAI-QUAN é uma técnica de treino para o desenvolvimento do Chi-luc e Noi-cong/ Força-Interna e Poder-Interno. Esta é uma das oito técnicas de um método denominado de “Son-Than Bat The”. Pensava-se que o treino do “Son-Than Bat The” tinha sido criado na escola de Tam-Su (Escola dos Três Mestres) sob a autoridade do Mestre Nguyen-Minh-Khong que nasceu no século XI, no reinado do Rei LY-Nhan-Tong (1072-1127). De acordo com os autores do LINH NAM CHICH QUAI/Registo da Extraordinária História das Terras do Sul (i.e. Vietname) (escrito em 1492 por Vu-Quynh e Kieu-Phu) Mestre Nguyen-Minh-Khong foi um monge budista de Quoc-Thanh no distrito de Dai-Hoang (perto de Hanoi); ele foi discípulo de Mestre Tu-Dao-Hanh.

SON-THAN KHAI-QUAN é um termo condensado, e não é fácil para o público em geral compreender o seu profundo significado. SON: montanha; THAN: anjo guardião, divindade ou deus.

KHAI = aberto; QUAN = porta, portão.

SON-THAN pode ser traduzido para português como “Guardião-da-montanha”, ou “Montanha divina”. Mas aqui, SON-THAN aponta precisamente para TAN-VIEN SON-THAN, uma famosa divindade de entre as mais famosas divindades do Shinto Vietnamita (Than Thanh Viet). De acordo com a crença do povo vietnamita, ela reina sobre a montanha chamada TAN-VIEN (a cerca de 60km a noroeste de Hanoi) para proteger o seu povo. A montanha TAN-VIEN é também conhecida por montanha BA-VI. Em 1947, quando eu era ainda um rapaz de onze anos tive a oportunidade de viver durante um curto período neste bela mas perigosa montanha TAN-VIEN, dado que não era pouco comum serem vistos tigres e cobras por lá. Aprendi muitas coisas, que serão tema de próximas cartas.

O termo SON-THAN KHAI-QUAN pode ser interpretado como “*a Montanha Guardiã abre as suas portas e permite-nos explorar os segredos da sua montanha*”, ou de outra forma, “*os ensinamentos da Montanha Guardiã ajudam-nos a abrir as suas portas*”. Em termos de acupunctura, *khai-quan* também significa estimulação dos pontos vitais, e neste sentido SON-THAN KHAI-QUAN pode ser entendido como “*o método de treino-interno da Mountanha Guardiã para a estimulação da circulação da energia através dos pontos vitais do corpo*”.

Porque é que há tantas maneiras de entender uma coisa? Porque a minha maneira de ensinar não é uma rua de sentido único. J

Até breve.

Phan-Hoang, Primavera de 2009

## MOVIMENTO TRÊS

