

## VIET-CHI POST No. 31

01 Giugno 2009

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

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

## Lettera No. 304

### MOVIMENTO SON-THAN KHAI-QUAN

(testo inedito)

Il modo in cui impari è il modo in cui si direziona la tua vita.

## “IMPARARE TUTTA LA VITA”

Serie di insegnamenti  
del Maestro Phan-Hoang

### VIET-CHI POST No 304

ORIGINAL IN ENGLISH by Phan-Hoang

TESTO ORIGINALE IN INGLESE a cura del M° Phan-Hoang

TRADUZIONE IN ITALIANO a cura di Mariagrazia Sanderra

## Lettera No. 304

### TERZO MOVIMENTO:

### SON-THAN KHAI-QUAN/ IL GUARDIANO DELLA MONTAGNA

1. **Forma fisica** - SON-THAN KHAI-QUAN è una posizione statica, come mostrato nella foto allegata KHAI-QUAN No. 3. In questa posizione l'intero corpo è fermo, eccetto le braccia, che si muovono dolcemente verso l'interno e verso l'esterno, seguendo rispettivamente l'inspirazione e l'espiazione. Gli occhi sono mezzi chiusi.

**Psicologia** - *Luc phu ngu tang* è un termine medico Vietnamita che ha per significato “ I sei organi interni – le viscere, le cinque parti interne” stimolate da questo movimento. Questo effetto fisiologico è dovuto al metodo di respirazione *tho voninra* e ad un esercizio che lavora intensamente all'interno (*van noi-cong chi-luc*), come descritto qui di seguito.

2. **Metodo di respirazione** - *Tho voninra* è un metodo di respirazione specifico, costituito dai tre passaggi seguenti:

a) Inspirare con il naso, eseguendo ampi movimenti del torace. Mentre si inspira, muovere le braccia molto lentamente verso l'interno e mantenere l'intero corpo, comprese le gambe, le braccia e i pugni rilassati.

b) Trattenerne l'aria all'interno per lo stesso lasso di tempo della fase di ispirazione e, contemporaneamente, contrarre in maniera decisa ed energica tutti i muscoli del corpo, comprese le gambe, le braccia ed i pugni.

c) Espirare con la bocca esercitando una forte pressione sul *dan-dien* (ventre) e sui polmoni, continuando a mantenere i muscoli, le gambe, le braccia ed i pugni contratti fino alla fine dell'espiazione.

Questo processo di respirazione, che si esegue coinvolgendo tutto il corpo, è definito: "l'esercizio che lavora intensamente all'interno" (*van noi-cong chi-luc*).

Potete eseguire l'esercizio SON-THAN KHAI-QUAN per nove volte consecutive e, poi, fare una pausa prima di iniziarne un'altra serie.

3. **Energia interna e punti vitali** – In termini di energia interna (noi-khi), lo scopo del movimento SON-THAN KHAI QUAN è quello di facilitare una buona circolazione del sangue e dell'energia interna attraverso il corpo. Inoltre questo è un esercizio dinamico per il Vaso Concezione ed il Vaso Governatore.

**I punti vitali** da ricordare sono:

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

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

4. **Mente e pensiero**: Le malattie, come ad esempio il cancro, possono essere considerate il risultato di alcuni disordini che coinvolgono tutte le parti del corpo umano. In molti casi una forte volontà può aiutare il cervello a produrre un forte ordine in grado di mantenere l'equilibrio, di rinforzare il sistema di difesa dell'organismo e perfino di guarire le malattie. Eseguire questo esercizio aiuta a rieducare il cervello, la mente ed il corpo a sviluppare la propria forza nascosta e a farne il miglior uso.

Durante l'esecuzione dell'esercizio di respirazione proprio del movimento SON-THAN KHAI-QUAN, dovrete concentrare tutta l'attenzione sul Vostro corpo e sulla Vostra mente, senza lasciarvi distrarre da fattori esterni, come il telefono, la TV o la musica. Durante l'inspirazione sentirete di essere una persona felice in un corpo in buona forma, mentre l'espiazione forzerà il Vostro cervello a dare precisi ordini al Vostro corpo per far pulizia di tutti gli elementi impuri.

5. **Simbolismo** – Il movimento SON-THAN/Il Guardiano della Montagna simboleggia la Protezione, la Forza e la Tranquillità.

**Comportamento** – Siate forti, siate felici, siate utili.

SON-THAN KHAI-QUAN è una tecnica di allenamento per sviluppare Chi-luc e Noi-cong, cioè la forza e la capacità interiori. Questa è una delle otto tecniche che costituiscono il metodo "Son-Than Bat The". Si pensa che le origini dell'allenamento "Son-Than Bat The" si possono ritrovare nella scuola di Tam-Su (la Scuola dei Tre Maestri) diretta dal Maestro Nguyen-Minh-Khong, nato nell'XI secolo durante il regno del Re LY-Nhan-Tong (1072-1127). Secondo gli autori di LINH NAM CHICH QUAI, cioè il Registro della Terra del Sud (il Vietnam), Storia Straordinaria (scritta nel 1492 da Vu-Quynh e Kieu-Phu), il Maestro Nguyen-Minh-Khong era un monaco buddista della pagoda di Quoc-Thanh, nel distretto di Dai-Hoang (vicino ad Hanoi) e fu un discepolo

del Maestro Tu-Dao-Hanh.

SON-THAN KHAI-QUAN è un termine riassuntivo e non è affatto facile per il pubblico in generale capire il suo significato più profondo. SON: montagna; THAN: guardiano, angelo, divinità oppure dio.

KHAI = aperto; QUAN = porta, cancello.

SON-THAN può essere tradotto come “Guardiano della montagna”, oppure come divinità della montagna, dio della montagna. Però qui SON-THAN sta esattamente per TAN-VIEN SON-THAN, una famosa divinità fra le più famose dello Shintoismo Vietnamita (Than Thanh Viet). Secondo le credenze del popolo Vietnamita, egli regna su una montagna molto alta chiamata TAN-VIEN (circa 60 km a nord ovest di Hanoi), per proteggere la sua gente. La montagna TAN-VIEN è conosciuta anche come montagna BA-VI. Nel 1947, quando avevo undici anni, ho avuto l'opportunità di vivere, per un periodo di tempo relativamente breve, su questa montagna meravigliosa ma allo stesso tempo estremamente pericolosa, considerando che non era difficile imbattersi in tigri e serpenti. Ho imparato davvero tante cose in quel luogo e, presto, ciò che ho imparato sarà oggetto di una delle mie prossime lettere.

Il termine SON-THAN KHAI-QUAN può essere interpretato come segue: “*il Guardiano della Montagna apre il suo cancello e ci permette di esplorare il segreto della sua montagna*”; oppure in un altro modo: “*l'insegnamento del Guardiano della Montagna ci aiuta ad aprire il cancello*”. Con riferimento all'agopuntura *khai-quan* significa anche stimolare i punti vitali ed in questo senso SON-THAN KHAI-QUAN può essere interpretato come: “*metodo di allenamento interno del Guardiano della Montagna per stimolare la circolazione dell'energia attraverso i punti vitali del corpo*”.

Perché esistono molti modi per interpretare qualcosa? Perché la strada del mio insegnamento non è una strada a senso unico. J

Ci vediamo.

Phan-Hoang, Primavera 2009

## TERZO MOVIMENTO

