

VIET-CHI POST No 31

Czerwiec 01, 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

List nr 304

RUCH SON-THAN KHAI-QUAN

The way you
learn is the way
your life heading.

“LIFELONG LEARNING”

Seria listów szkoleniowych
od mistrza Master Phan-Hoang

VIET-CHI POST No 304

ORIGINAL IN ENGLISH by Phan-Hoang

ORYGINALNY TEKST W JĘZYKU ANGIELSKIM M^o Phan-Hoang

TŁUMACZENIE NA JĘZYK POLSKI PRZEZ Krzysztof Jozwiak

List nr 304

RUCH TRZECI:

SON-THAN KHAI-QUAN/ STRARZNIK GÓRY

1. **Forma fizyczna**- SON-THAN KHAI-QUAN jest pozycją nieruchomą, jak jest to pokazane na załączonym zdjęciu: KHAI-QUAN No 3. W tej pozycji, struktura całego ciała jest nieruchoma, poza ramionami, które delikatnie będą się poruszały do wewnątrz i na zewnątrz zgodnie z odpowiednio wydechem i wdechem. Oczy są w połowie zamknięte.

Fizjologia - *Luc phu ngu tang* to wietnamski termin medyczny oznaczający “sześć organów wewnętrznych – trzewia, pięć wewnętrznych części – wnętrzości” również stymulowanych. Ten fizjologiczny efekt odnosi się do metody oddychania *tho voninra*, oraz intensywnego wewnętrznego ćwiczenia (*van noi-cong chi-luc*) tak jak to opisano poniżej.

2. **Metoda oddychania** - *Tho voninra* jest specyficzną metodą oddychania zawierającą się w trzech ruchach:
 - a) Wdech, przez nos, z obszernymi ruchami klatki piersiowej. Równocześnie z wdechem, należy powoli ruszać ramionami do wewnątrz a jednocześnie zachować całe ciało, włączając w to nogi, ramiona i pięści w stanie relaksacji.
 - b) Zachowuj przepływ powietrza przez taki sam czas jak podczas fazy wdechu wraz z bardzo silnym skurczem mięśni wszystkich części ciała, włączając w to nogi, ramiona i pięści.

c) Wydech przez usta, z silnym naciskiem na *dan-dien* (brzuch) i płuca podczas kontynuowania podtrzymywania mięśni, nóg, ramion oraz pięści bardzo napiętych do końca wydechu

Ten proces oddychania i ćwiczenia przez całe ciało nazywa się intensywnie wewnętrznym ćwiczeniem (*van noi-cong chi-luc*).

Możesz wykonywać ćwiczenie SON-THAN KHAI-QUAN dziewięć razy, następnie odpocząć przed rozpoczęciem następnej rundy.

3. **Wewnętrzna energia i punkty vitalne** - Pod względem energii wewnętrznej (*noi-khi*), celem ruchu SON-THAN KHAI QUAN jest ułatwić dobry przepływ krwi i wewnętrznej energii przez całe ciało. Poza tym jest to dynamiczne ćwiczenie nad *Conception Vessel* i *Governor Vessel*.

Punkty vitalne, o których należy pamiętać to:

-*Conception Vessel*: V1 (*hoi-am*), V6 (*khi-hai*), V24 (*thua-tuong*)

-*Governor Vessel*: VG26 (*nhan-trung*), VG20 (*ba-hoi*), and VG4 (*menh-mon*)

4. **Umysł i myśl**: Choroby, takie jak rak, mogą być spostrzegane jako rezultat pewnego nieporządku w ludzkim ciele. W wielu przypadkach silna wola może pomóc mózgowi w wydawaniu silnych rozkazów by utrzymać równowagę, wzmacniać system obronny a nawet by wyleczyć z choroby. Wykonywanie ćwiczeń reedukuje mózg, umysł i ciało wytwarzając ukrytą siłę i pozwala nauczyć się jak jej użyć.

Podczas ćwiczenia oddechowego ruchu SON-THAN KHAI-QUAN powinieneś skupić całą swoją uwagę na ciele i umyśle, nie pozwól aby coś z zewnątrz jak telefon, telewizja, muzyka rozpraszało cię. Podczas wdechu silnie czujesz, że jesteś bardzo szczęśliwą osobą i dobrze wyglądasz. Podczas wydechu zmusz swój umysł by wydał rozkazy całemu ciału by pozbyć się wszystkich nieczystych elementów.

5. **Symbolizm**- SON-THAN/Strażnik Góry symbolizuje ochronę, siłę i spokój.

Zachowanie- bądź silny, bądź szczęśliwy, bądź pomocny.

SON-THAN KHAI-QUAN jest techniką treningu rozwijającą *Chi-luc* i *Noi-cong*/Wewnętrzną Siłę i Wewnętrzną Moc. Jest to jedna z technik metody zwanej "Son-Than Bat The". Uważano, że trenowanie "Son-Than Bat The" wywodziło się ze szkoły Tam-Su (Szkoły Trzech Mistrzów) pod przewodnictwem mistrza Nguyen-Minh-Khong, który urodził się w jedenastym wieku pod królem LY-Nhan-Tong (1072-1127). W zgodzie z autorami LINH NAM CHICH QUAI/Zapisy Południowej Ziemi (Vietnam) Niezwykła Historia (napisana w 1492 przez Vu-Quynh i Kieu-Phu) mistrz Nguyen-Minh-Khong był buddyjskim mnichem Quoc-Thanh pagody dzielnicy Dai-Hoang (nieдалеко Hanoi); był uczniem mistrza Tu-Dao-Hanh.

SON-THAN KHAI-QUAN jest złożonym terminem i jego głębokie znaczenie nie jest łatwe do zrozumienia dla zwykłych ludzi. SON: góra; THAN: anioł stróż, bóstwo, lub

Bóg; KHAI = otwarte; QUAN = drzwi, wrota.

SON-THAN Może być przetłumaczone jako Strażnik Góry albo Górskie Bóstwo, Górski Bóg. Tutaj jednak SON-THAN oznacza dokładnie TAN-VIEN SON-THAN, sławne bóstwo spośród najslawniejszych bóstw wietnamskiego Shinto (Than Thanh Viet). W zgodzie z wierzeniami Wietnamczyków, władca nad wysoką górą zwaną TAN-VIEN (około 60km na północny-zachód od Hanoi) by chronić jego wyznawców. Góra TAN-VIEN jest również znana jako góra BA-VI. W 1947, jako jedenastoletni chłopak, miałem sposobność, by żyć przez relatywnie krótki okres na tej pięknej lecz bardzo niebezpiecznej górze, odkąd tygrysy i węże nie były powszechnie spotykane w okolicy. Nauczyłem się wielu rozmaitych rzeczy, które wkrótce staną się przedmiotem kolejnych listów.

Określenie SON-THAN KHAI-QUAN może być interpretowane jako *“Strażnik Góry otwiera swoje wrota i pozwala nam na poznanie sekretów góry”*, albo w inny sposób, *“nauki Strażnika Góry pozwalają ci otworzyć wrota”*. Ze względu na akupunkturę, *khai-quan* oznacza także witalne punkty stymulacji i w tym sensie SON-THAN KHAI-QUAN może być interpretowany jako *“Metoda wewnętrznego treningu Strażnika Góry polegająca na stymulacji cyrkulacji energii przez witalne punkty ciała”*.

Dlaczego jest tak wiele sposobów na rozumienie jednej kwestii? Ponieważ sposób w jaki uczę nie stanowi jednokierunkowej ulicy. J

Do zobaczenia.

Phan-Hoang, Wiosna 2009

RUCH TRZECI

