

VIET-CHI POST No. 32

15 giugno 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Lettera No. 305

MOVIMENTO PHI-YEN

(testo inedito)

“IMPARARE TUTTA LA VITA”

Serie di insegnamenti

del Maestro Phan-Hoang

VIET-CHI POST No 32 Letter n° 305

ORIGINAL IN ENGLISH by Phan-Hoang

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

TRADUZIONE IN ITALIANO a cura di Mariagrazia Sanderra

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

Lettera No. 305

Montagne Adirondack, Maggio 2009

(Inizio a scrivere questo testo quando mi trovo sulle Montagne Adirondack, durante un lungo viaggio che mi porta attraverso le Green Mountains, le Blue Mountains, le Pocono Mountains, verso sud, alla fine del rilievo Appalacchiano)

Miei cari discepoli,

Questa è l'ultima di una serie di cinque lettere intitolate “Esercizi di PRIMAVERA/ TIEP-XUAN”. Vi faccio le mie congratulazioni per essere stati con me in questo viaggio virtuale di apprendimento. Per favore eseguite l'ultimo esercizio PHI-YEN DAO-VAN come descritto qui di seguito.

MOVIMENTO QUATTRO: PHI-YEN DAO-VAN/ RONDINE CHE VOLA

Come già detto in precedenza, la serie TIEP-XUAN/PRIMAVERA è costituita da quattro movimenti da eseguirsi specialmente in primavera: KHOI-A; TUOI-DAO, SON-THAN KHAI-QUAN e PHI-YEN DAO-VAN.

PHI-YEN è il nome generico che si usa per una serie di movimenti (e di pose), che si riferiscono allo spirito e al metodo di allenamento dell'uccello “YEN” (la rondine). Usiamo il termine *Movimento - CHIEU* - per una serie di modelli consecutivi e *Pose* (in alcuni casi *Posizioni*) – THE^ – per una postura statica. PHI-YEN, come *movimento*, può essere

trovato, per esempio, nel Ngu-dieu-bo, nel Bat-dieu-bo, nel Thap-bat-dieu-bo, nel Phi-dieu, nel Tuyen-sinh e, come *Posa*, in diversi metodi di allenamento di arti marziali (VO-VIET, CHI-KIEM, CHI-BONG), nonché in esercizi respiratori statici (VIETTAICHI, VIET-KHI-PHAP). Nel TIEP-XUAN il nome completo di questo quarto esercizio è PHI-YEN DAO-VAN, che può essere interpretato come “*rondine che vola e nuvola che devia bruscamente*”, o forse come “*una rondine che vola può far muovere la nuvola*”.

Forma fisica e metodo di respirazione – Per eseguire questo esercizio Vi invito a guardare le foto allegate, numerate da uno a dieci.

Inspirare: Nel *Tho-Phoi/respirazione con polmoni* il movimento inizia molto lentamente nella fase di inspirazione, vedere foto 01 e 02. Poi, si trattiene brevemente il respiro durante la posa mostrata nella foto No. 03.

Espirazione: Durante la combinazione *Tho-Phoi e Tho-Bung/respirazione con polmoni e ventre*, la fase di espirazione inizia con entrambe le braccia. Ogni braccio descrive un cerchio in senso orario (vedere foto 03 e 04). Il movimento, in questa fase, è accelerato in termini di velocità e stabile in termini di azione fisica. Il movimento termina qui. Respirate normalmente, poi iniziate nuovamente lo stesso movimento dal lato opposto sempre in direzione oraria (vedere foto dalla 05 alla 08).

Terminologia – Indichiamo come “*una serie completa di esercizi di rondine*” l’intero movimento eseguito da entrambi i lati (destra e sinistra). Nove serie compongono “*un giro di esercizi di rondine*”. Si raccomanda un giro di PHI-YEN DAO-VAN come esercizio di routine quotidiana.

Fisiologia – L’allenamento PHI-YEN DAO-VAN è famoso per prevenire lo stress, che è una delle cause della pressione sanguigna alta. La posizione che si assume al termine di questo movimento (in equilibrio su una gamba sola) ha effetti specifici che rinforzano una serie di muscoli delle gambe e, nello stesso tempo, stimolano il cervello, che lavora per mantenere il corpo in equilibrio.

Energia interna e punti vitali – Il PHI-YEN DAO-VAN facilita il flusso di energia interna attraverso tutto il corpo grazie allo specifico metodo di respirazione descritto sopra. È importante tenere a mente che, durante la fase di inspirazione, l’energia interna si concentra nella zona chiamata *Trung-Dien*, che si trova fra il plesso solare e il ventre (Dan-Dien/Hara). Poi, durante la fase di espirazione, l’energia intrinseca, che fluisce in maniera così dinamica attraverso tutto il corpo, depura lo stesso dalle sostanze tossiche e rimuove gli ostacoli che trova sulla sua strada. Questo deve essere eseguito con un forte ordine che il cervello impartisce agli organi e ai sistemi del corpo. Il potere del pensiero è in azione per comandare sul cervello.

Punti vitali – Due sono i punti vitali da tenere in mente, già mostrati nel primo Movimento Khoi-A:

- C1 (*Cuc-tuyen*) sul Meridiano del Cuore (*Thu-Thieu-Am Tam-Kinh*)
- R1 (*Dong-tuyen*) sul Meridiano dei Reni (*Tuc-Thieu-Am Than-Kinh*)

nonchè un'area importante, che è la zona *Khi-hai*, posizionata sul famoso punto *Dan-dien/Hara* sul ventre.

Mente e pensiero: Mentre eseguite il movimento PHI-YEN DAO-VAN, immaginate di volare liberamente come una rondine in un cielo blu meraviglioso. Sperimentate la sensazione di essere voi stessi. Concentrate il pensiero sulla vostra vera natura (*ban-lai dien-muc*), cioè credete fermamente che il vostro essere è puro e libero. Il vostro spirito ed il vostro corpo sono in armonia (nessun conflitto). Volate come una rondine, perché siete liberi (esseri indipendenti) e felici (siete in armonia con voi stessi)

Tornando alla metafora, pensate a quanto grande è la Via Lattea e a quanto piccola è la terra paragonata alla galassia: è come un granello di sabbia nel deserto del Sahara. Paragonati alla terra, noi siamo piccoli come un granello di polvere. Nonostante ciò, nel momento in cui eseguite il PHI-YEN DAO-VAN (*la rondine che vola*), i vostri pensieri possono ricoprire l'intera Via Lattea! Come *la rondine che vola*, potete osservare qualsiasi oggetto dall'alto del cielo e tutto vi appare piccolo. Quindi smettete di pensare che voi siete piccoli e deboli. L'equilibrio e l'armonia vi rendono più forti.

Simbolismo – La rondine è il simbolo della primavera, dell'amore e del successo. La fiducia (la fiducia in se stessi) è lo spirito della rondine.

Comportamento – Essere una “*rondine/yen*”, vuol dire vivere permanentemente in primavera; essere felici e pieni di risorse. PHI-YEN DAO-VAN ci insegna a non preoccuparci troppo di tutti i piccoli problemi che incontriamo durante le attività quotidiane. Non badate a ciò che gli altri dicono di voi, preoccupatevi piuttosto di chi siete voi e del modo in cui siete.

Se avete domande, per favore non esitate a contattare il VIET-CHI POST vovietmailbox@vovietjournal.org. o il Maestro Phan-Hoang al seguente indirizzo email: vovietblackbelt@yahoo.com.

Ora lasciatemi dire ni-amahoro a voi e spero di vedervi tutti al prossimo Stage Estivo organizzato sulla meravigliosa spiaggia di Ofir (vicino alla città di Porto), dal 22 al 26 Luglio 2009.

I miei migliori auguri

PHAN-HOANG, VIET-CHI POST No. 32 © 2009

MOVIMENTO QUATTRO - PHI YEN DAO VAN













Phan-Hoang, © Primavera 2009