

VIET-CHI POST No 32

15 de Junho de 2009

www.vovietjournal.org

vovietmailbox@vovietjournal.org

Carta Nº 305

MOVIMENTO PHI-YEN

(documento 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 32 Letter nº 305

ORIGINAL IN ENGLISH by Phan-Hoang

TEXTO ORIGINAL EM INGLÊS por M^o Phan-Hoang

TRADUÇÃO EM PORTUGUÊS por Filipe Leite de Sousa

Carta Nº 305

Montanhas Adirondack, Maio de 2009

(Começo a escrever desde as Montanhas Adirondack numa longa viagem pelas Green Mountains, Blue Mountains, Pocono Mountains, e para baixo até ao fim do sistema de Appalachian.)

Meus caros discípulos,

Esta é a última carta de uma série de cinco cartas sobre “Exercícios da primavera/TIEP-XUAN”. Parabéns por terem estado nesta viagem educacional virtual. Por favor façam o último exercício PHI-YEN DAO-VAN como descrito em baixo.

QUARTO MOVIMENTO: PHI-YEN DAO-VAN/ ANDORINHA VOADORA

Como anteriormente dito, a série TIEP-XUAN/Primavera consiste em quatro Movimentos para fazer especialmente na Primavera: KHOI-A; TUOI-DAO, SON-THAN KHAI-QUAN, e PHI-YEN DAO-VAN.

PHI-YEN é um nome geral para um número de Movimentos (e também Posturas) relacionado com o espírito e método de treino do pássaro “YEN” (andorinha). Usamos o termo *Movimento* -CHIEU – para um conjunto de padrões sequenciais, e *Pose* (às vezes *Posição*) – THE^ – para uma postura estacionária. PHI-YEN como um *Movimento*, pode ser encontrado por exemplo no Ngu-dieu-bo, Bat-dieu-bo, Thap-bat-dieu-bo, Phi-dieu, Tuyen-sinh, e como uma *Postura* num vasto número de métodos de treino de artes marciais (VO-VIET, CHI-KIEM, CHI-BONG) e em exercícios respiratórios estáticos

(VIETTAICHI, VIET-KHI-PHAP). No TIEP-XUAN o nome completo deste quarto exercício é PHI-YEN DAO-VAN que pode ser interpretado em português como “*andorinha voadora e nuvem desviante*”, ou talvez “*uma andorinha voadora pode fazer com que a nuvem se mova*”.

Forma física e método de respiração - Para fazer este exercício vê as imagens anexas, numeradas de um a dez. **Inspiração:** Por *respiração Tho-Phoi/lungs*. O movimento começa muito lentamente na fase de inspiração, vê as imagens 01 e 02. Seguidamente há um breve prender de respiração na postura mostrada na imagem 03. **Expiração:** Com a combinação de *Tho-Phoi and Tho-Bung/ respiração de pulmões e barriga* a fase de exalação começa com ambos os braços, cada braço desenhando um círculo no sentido contrário dos ponteiros do relógio (ver imagem 03 e imagem 04). O movimento nesta fase acelera em termos de velocidade e firmeza na acção física. O movimento acaba aqui. Faz uma respiração normal, depois recomeça o mesmo movimento com o lado oposto na direcção dos ponteiros do relógio (ver imagens 05 a 08).

Terminologia - Chamamos “*um conjunto de exercícios de andorinha*” para todos os movimentos feitos a ambos os lados (direita e esquerda). Nove conjuntos fazem “*uma rodada de exercícios de andorinha*”. Uma rodada de PHI-YEN DAO-VAN é recomendado para uma rotina diária de exercício.

Fisiologia - O treino de PHI-YEN DAO-VAN é bem conhecido por prevenir o stress que é uma das causas de tensão alta. A postura no final deste movimento (numa só perna) tem efeito específico no fortalecimento de um número de músculos da perna enquanto estimula o cérebro que trabalha para manter o corpo em equilíbrio.

Energia interna e pontos vitais - Em termos de energia interna, PHI-YEN DAO-VAN facilita o fluxo de energia interna pelo corpo todo graças ao método de respiração específico acima descrito. É importante manter em mente que na fase de inspiração a energia interna está focada na zona chamada *Trung-Dien* que se localiza entre o plexo solar e o ventre (Dan-Dien/Hara). Depois, na fase de expiração, energia intrínseca a fluir dinamicamente pelo corpo todo limpa substâncias tóxicas e remove obstáculos no seu caminho. Isto é para se feito sob uma ordem forte do cérebro para os órgãos e sistemas do corpo. O poder do pensamento está em acção para comandar o cérebro.

Pontos vitais - Há dois pontos vitais que já foram mostrados no primeiro Movimento Khoi-A:

- *CI (Cuc-tuyen)*, no Meridiano da Terra (*Thu-Thieu-Am Tam-Kinh*)

- *RI (Dong-tuyen)* no Meridiano dos Rins (*Tuc-Thieu-Am Than-Kinh*)

E uma zona importante para manter em mente é a zona *Khi-hai* localizada no bem conhecido ponto *Dan-dien/Hara* no ventre.

Mente e Pensamento: Durante este movimento PHI-YEN DAO-VAN imagina que estás a voar livremente como uma andorinha num belo céu azul. Experimenta sensação de ser tu.

Concentra o pensamento na tua verdadeira natureza (*ban-lai dien-muc*), isto é, acredita fortemente que o *ego* em ti é puro e livre. O teu espírito e o teu corpo estão em harmonia (sem conflito). Voas como uma andorinha porque és livre (estar desprendido) e feliz (estar em harmonia contigo mesmo).

Voltando à metáfora: Imagina quão grande é a Via Láctea e quão pequena é a Terra na galáxia; é como um grão de areia no deserto do Sara. Comparados com a terra somos pequenos como um pouco de pó. Contudo, no instante em que fazes PHI-YEN DAO-VAN (*Andorinha Voadora*) os teus pensamentos podem cobrir toda a Via Láctea! Enquanto tu (*Andorinha Voadora*) algum objecto das Alturas do céu, tudo é pequeno para ti. Pára de pensar que és pequeno e não és forte. Equilíbrio e harmonia fazem-te forte.

Simbolismo - A andorinha é o símbolo da Primavera, Amor, e Sucesso. Confiança (auto-confiança) é o espírito da andorinha.

Comportamento - Ser uma “*andorinha/yen*” é estar permanentemente na Primavera; ser alegre e engenhoso. PHI-YEN DAO-VAN aconselha-nos que não devemos ligar muito a todos os pequenos problemas que possam surgir no nosso dia-a-dia. Não te preocupes muito com aquilo que os outros dizem de ti, preocupa-te contigo e com aquilo que és.

Se tiveres alguma questão, não hesites em contactar o VIET-CHI POST em vovietmailbox@vovietjournal.org. ou o Mestre Phan-Hoang em vovietblackbelt@yahoo.com.

Agora deixem-me dizer-vos ni-amahoro, e espero ver-vos no nosso próximo estágio de Verão na bela praia de Ofir, de 22 a 26 de Julho de 2009.

Tudo de bom.

PHAN-HOANG, VIET-CHI POST N° 32 © 2009

QUARTO MOVIMENTO - PHI YEN DAO VAN













Phan-Hoang, © Primavera de 2009