

**METODO CONG-VAN**

per L'ALLENAMENTO QUOTIDIANO DELL'ENERGIA INTERNA (*NHAT LUYEN KHI-CONG*)

È risaputo che l'inverno in Canada è una stagione molto fredda. Meno 20 gradi Celsius è una temperatura normale nei mesi di Febbraio e Marzo, alcune volte può raggiungere i 30 gradi sotto lo zero. In un luogo come questo, considerata la lunghezza della stagione invernale, dei buoni esercizi eseguiti quotidianamente sono molto importanti per mantenere il proprio corpo in buona forma e la propria mente in buono stato. Uscire fuori di casa per andare a praticare in un parco è eccellente, in qualsiasi momento si abbia del tempo. Il metodo di respirazione dinamico CONG-VAN costituisce un buon aiuto per progredire velocemente nel miglioramento dell'energia interna.



Non avete certamente bisogno dell'inverno canadese per praticare questo metodo, ma avete bisogno della disciplina canadese, come la disciplina dell'hockey, per allenarlo quattro minuti ogni giorno. Infatti, in quattro o cinque minuti circa, normalmente potete ripetere questo Esercizio di Respirazione Viet-Chi per 18 volte. Per favore, eseguitelo con cura, secondo le capacità del vostro corpo: potete ripeterlo due o tre volte al giorno. Allego una serie di foto numerate per mostrare come eseguire correttamente questo esercizio, che è ben conosciuto a tutti coloro che hanno partecipato a uno qualsiasi dei nostri numerosi stages/sessioni di allenamento negli ultimi cinque anni a Montreal, in Florida, a Varsavia, Parigi, Les Sables d'Olonne, La Spezia, Porto, Pisa etc. La questione non è Come eseguirlo, ma Come avere una forte volontà di eseguirlo regolarmente, in Canada o in qualsiasi altro luogo. Sta a voi decidere chi volete essere, io non posso aiutarvi in questo.

I MIEI MIGLIORI AUGURI

G.M. Phan Hoang

Ontario, Gennaio 2010 [gphanhoang@vovietjournal.org](mailto:gphanhoang@vovietjournal.org)

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

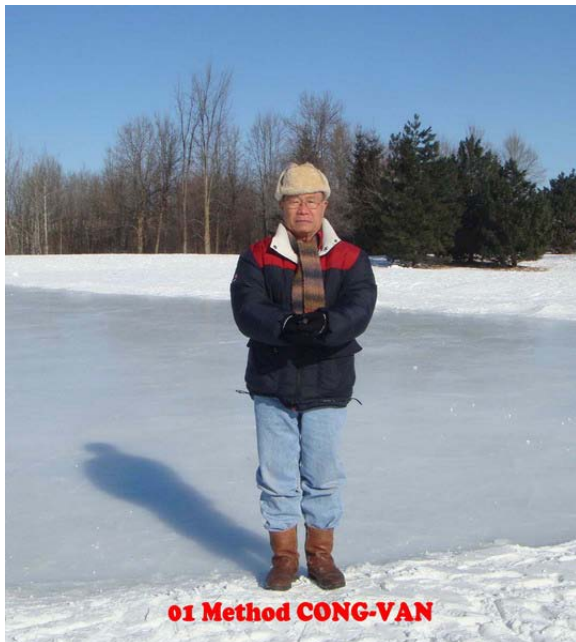


Foto 01- Inizio (mente rilassata)

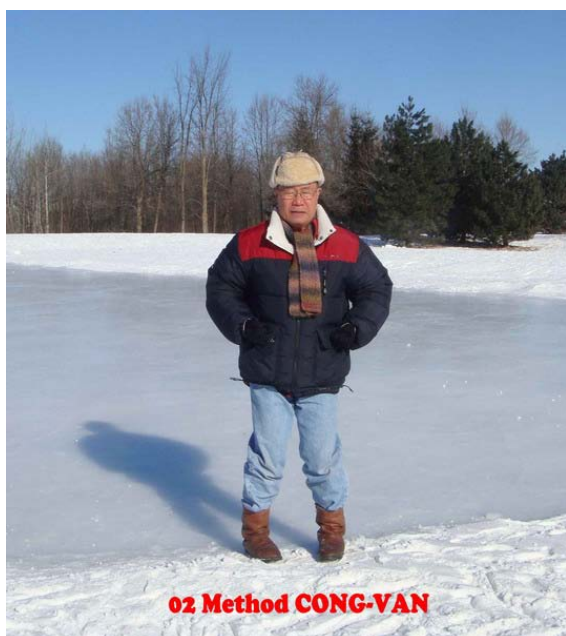


Foto 02- Inspirare (gambe aperte e ben piantate)

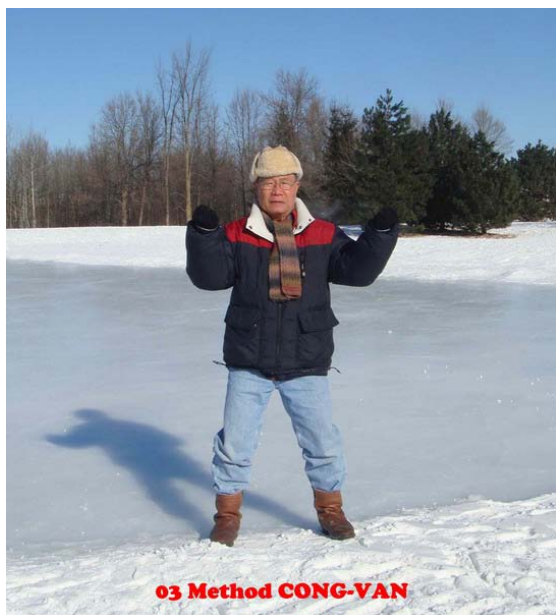
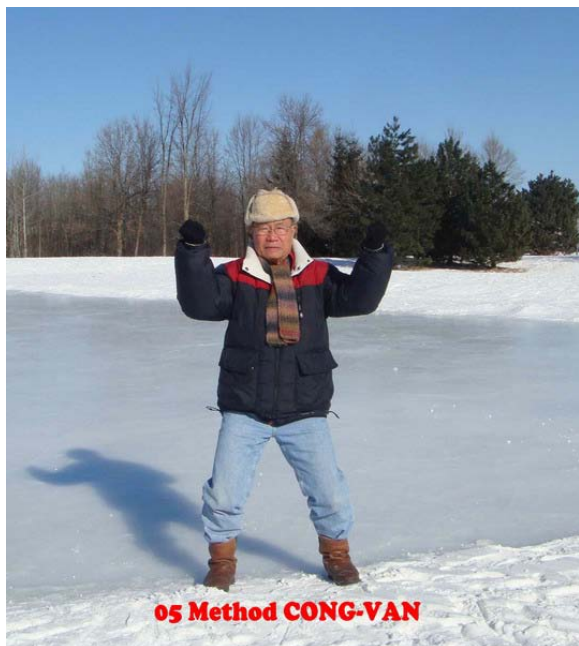


Foto 03- Inspirare (accelerando; corpo eretto)



**Foto 04 - Braccia ben aperte**



**Foto 05 -Inspirare: Eseguire la posizione della Montagna**

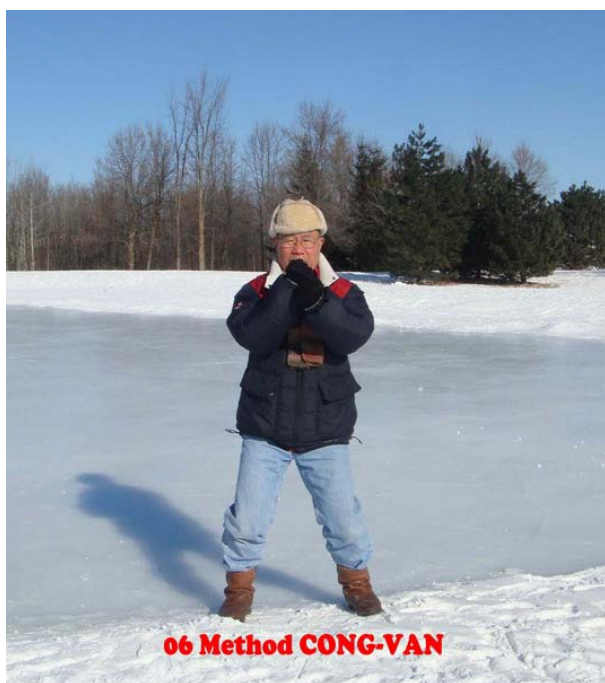


Foto 06- Trattenere e forgiare l'energia interna



Foto 07- Chiudi tutto il corpo ed espira



**Foto 08- Espira, Thet! (Kiai)**










**Foto 09- Rilassarsi (massaggio interno)  
Pensando: IL POTERE DELLA MENTE**



**SIATE FORTI, SIATE UTILI  
NESSUNA PAURA**

## METODO CONG-VAN (CÔNG-VẬN)

04A CÔNG-VẬN	04B CÔNG-VẬN	04 C CÔNG-VẬN	04D CÔNG-VẬN
			

04E CÔNG-VẬN	04F CÔNG-VẬN		FINE – LỄ
	 <b>Thét (Kiai)</b>	<b>CONTINUATE IL VOSTRO ALLENAMENTO</b>	

### CÔNG-VẬN Thiệu Diễn - Poema per la descrizione dei movimenti- (breve traduzione)

Thở vô làm thế chữ Sơn

Inspirare: Eseguire la posizione della Montagna (vedere 4C)

Vận công cứng vững chột ào thở ra

Trattenere e forgiare l'Energia Interna (vedere 4D), poi  
espirare!

### CÔNG VẬN Thiệu Tâm - Poema da ricordare a memoria- (breve traduzione)

Giữa trời hung vĩ đứng vận công

Ergersi fieramente fra Cielo e Terra per allenare l'interiore

Tâm ý như tiên, sức mạnh rồng

Il cuore e la mente sono liberi e posseggono la forza del dragone

Nội công tựa núi cao vôi vôi

L'Energia Interna cresce come una montagna

Thần công ngời sáng tỏa muôn nơi

Il Potere della Mente si sparge ovunque

*(Phan-Hoàng)*