

---

**METHODUS CONG-VAN**  
**AD COTIDIANAM EXERCITATIONEM INTERIORIS ROBORIS APTA**  
**(NHAT LUYEN KHI-CONG)**

Hiemale tempus in Canada perfrigidum est. 20 gradus Celsius sub zero, interdum 30, mense Februario et Martio consueti sunt. Cum hiemale tempus perlongum sit, cotidianae exercitationes tibi magnum adiumentum afferunt ut corpus sanum, mens laeta sint. Si sub divo te exercebis, quaevis exercitatio optima erit. Respirandi methodus CONG-VAN, autem, te adiuvet in interiore vi augenda.



Non tibi opus est caelum perfrigidum ut in Canada esse. Tibi autem exercitatione Canadensi opus est - simili ludo nominato hockey - et perpaucis minutis. Nam duodeviginta Viet-Chi respirationes implebis quinque minutis. Exerceas, quaeso, moderate. Excitationem bis vel ter cotidie iteres. Infra compositas imagines photographicas posui, ut respirationes bene explanem. Methodum discipulos etiam atque etiam docui in conventibus in urbe Montreal, Florida, Varsavia, Lutetia Parisorum, Spedia, Portu Cale, Pisis etc. Itaque vos methodum CONG-VAN cognoscitis; nunc voluntate exercitandi vobis opus est

VALETE!!!!

M.M. Phan Hoang

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

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



**Imago photographica I - Initium (quieta mens)**



**Imago photographica II- Inspiratio (crura aperta et firma sint)**



**Imago photographica III- Inspiratio (acceleratio; status erectus sit)**



**Imago photographica IV- Brachia passa sint**



Inspiratio: Montis statio



**Imago photographica VI-** interiorem vim tenere.



**Imago photographica VII-** Corpus teneas, deinde aspices



**Imago photographica VIII- Aspira et clama! (Kiai)**







**Imago photographica IX- Te relaxes (hoc corporis interiores partes fricat )  
Cogita de MENTIS VI**



**FORTIS UTILISQUE SIS  
NE TIMUERIS**

## METHODUS CONG-VAN ( CÔNG-VẬN)

<b>04A</b> CÔNG-VẬN	<b>04B</b> CÔNG-VẬN	<b>04 C</b> CÔNG-VẬN	<b>04D</b> CÔNG-VẬN
			

<b>04E</b> CÔNG-VẬN	<b>04F</b> CÔNG-VẬN		<b>EXERCITATIONIS FINIS- LỄ</b>
	 <b>Thét (Kiai)</b>	<b>EXERCITATIONEM ITERA....</b>	

**CÔNG-VẬN Thiệu Diễn** - **Carmen motus descrivens** – (prompte interpretatus sum)

Thở vô làm thể chữ Sơn

Inspira: Montis stationem sume (v. 4C)

Vận công cứng vững chột ào thở ra

Tenere et interiorem vim creare (v. 4D): deinde aspira!

**CÔNG VẬN Thiệu Tâm** - **Carmen ad verbum ediscendum** - (prompte interpretatus sum)

Giữa trời hung vĩ đứng vận công

Fortiter stare inter Caelum ac Terram; interiorem vim exercitare

Tâm ý như tiên, sức mạnh rồng

Cor mentemque liberam, vim draconis habere

Nội công tựa núi cao vòi vọi

Interiorem Vim augere: ut montem fieri

Thần công ngời sáng tỏa muôn nơi

Mentis vim effundere undique circa

(Phan-Hoàng)