

“EL MAESTRO PHAN HOANG Y TU CLUB”

es una serie de cartas de nuestro Maestro dirigidas a tu Club

Carta de Marzo de 2010

EL LAGO DE LAS MARAVILLAS

México, jueves 25 de febrero de 2010

Este es un lago misterioso. La gente del lugar lo llama con el nombre de la Virgen, en español. En este texto, tengo razón para dar a este sorprendente lago el nombre de “Ky-Ho”, el Lago de las Maravillas. Más lo conozco y más misterioso me parece. El lago no sólo de repente puede cambiar de color, sino que también de superficie y de forma, entre otros varios curiosos fenómenos. También el origen de esta leyenda es un misterio.

La semana pasada volví aquí por la mañana para mi entrenamiento, y cuando terminé de realizar por nueve veces la forma BAI DI-XA, el misterioso lago había cambiado de aspecto, pasando de un indefinido color oscuro que tenía cuando llegué, a un bonito color azul marino tendente al verde. Desde aquí no podía ver el famoso volcán *Popocatepetl*, pero la superficie del lago reflejaba otra montaña majestosa. La vista de una montaña inmóvil y su imagen cambiante en el agua eran tan hermosas que me senté un rato para admirar ese panorama. La majestosa montaña, siendo una montaña, no puede moverse, pero su imagen, siendo una obra artística del agua, puede danzar con el viento y cambiar según el humor del agua. El lago no puede subir al mismo nivel de la montaña, pero puede abrazar la montaña y esconder su profundidad. Uno no puede ver el fondo del lago mirando hacia la montaña, pero es fácil ver la cumbre de la montaña mirado más allá del lago.

Esta observación me llamó la atención. Fue como si el lago me hubiese enviado un mensaje: *Sé fuerte como la montaña y flexible como el lago*. Sentado enfrente del lago, pensé que debería dedicar algo de mi tiempo a escribir a nuestros clubes, quiero decir a los estudiantes de toda edad que van regularmente a sus clubes para practicar nuestras artes -Vo-Viet VVD, Viettaichi, Chi-Kiem, Chi-Bong, Chi-Luc, Chi-Vat etc.- en muchos países. La mayoría de ellos no me conocen, pero ellos no son desconocidos para mí, son miembros integrantes de nuestra familia internacional. A lo largo de este año del Tigre, cada mes escribiré una carta a vuestro club. Por tanto, cuando recibáis esta carta, os podéis sentir libres de llevarla a vuestro club. Os podéis ofrecer para traducir esta carta al idioma de vuestro país para el bien de vuestros compañeros; haciendo esto, estoy seguro de que os sentiréis más felices.

Volveré al misterio de este lago más adelante. Ahora os voy a enseñar una técnica de entrenamiento relacionada con la enseñanza del lago. Esta es vuestra enseñanza para el entrenamiento del mes, se llama Ha-Co/ La Parte Baja. Ha-Co es uno de los ocho movimientos de la famosa forma BAI DI-XA. Podéis visitar la siguiente página web para más informaciones: www.vovietjournal.org

En resumen, el entrenamiento técnico del Ha-Co es el siguiente:

-COMIENZO- Poneos de pie en la Postura N° 1 (Lap-Tan, Than-Tru, La Columna), realizad el Saludo.

- MOVIMIENTO- Realizad la misma postura manteniéndola un poco más. Ambas manos a nivel de las caderas (inhalad), después empujad hacia adelante (exhalad, piernas levemente inclinadas).
- RESPIRACIÓN- Se trata del método THO-BUNG (Respiración del vientre). Inhalad: contraed el abdomen, después retened el aire por tres segundos. Exhalad: extended el abdomen.
- ACTIVIDAD DEL CUERPO- Inhalad: cuerpo ampliamente abierto, relajad. Exhalad: fuerte contracción; al final del movimiento: retened la fuerte contracción durante dos segundos y después relajad.
- MENTE- Imaginad que vuestro cuerpo sea como la montaña: fuerte y orgulloso. Vuestro Dan-Dien (vientre) es como el lago: profundo y móvil. Vuestro lema: LISTO Y FELIZ DE AYUDAR.
- CANTIDAD- Entrenamiento básico: repetid el Ha-Co por 9 veces. Entrenamiento avanzado: por un múltiplo de 9 (18, 27, 36 etc.). El nivel excelente sería realizarlo por 108 veces. Es posible planear de realizarlo varias veces al día.
- DISCIPLINA – Cada día, cuando te levantes de la cama, realiza enseguida el Ha-Co por 7 veces (así sólo te quedará por hacerlo 2 veces más a lo largo del día).

Volvamos ahora al misterio del Lago de las Maravillas. Nos encontramos en una región de gran altitud en esta parte de México en la que hay muchos volcanes. Sé que nunca podré comprender cuán profundo es este lago fascinante. Tal vez esté conectado a un volcán dormido, como el que se encuentra en Francia, cerca de Clermont-Ferrand, y que conocí hace 40 años cuando enseñaba Economía en esa ciudad especial de Michelin. En este caso, el lago podría ser muy profundo. Sin embargo, pensé que podría tratar de averiguar aproximadamente su profundidad. Para mí, medir la profundidad de este lago fue como aceptar un reto, un tipo de juego, y estaba emocionado a la idea de hacerlo. Eso es, “medir” es una clave para el éxito en muchas cosas de la vida: comprar, vender, conseguir un trabajo, ir de vacaciones, comprometerse en una competición de arte marcial. Incluso en el amor, a menudo el hecho de “medir” está presente a pesar de que mucha gente no lo note. Alguno de vosotros, chico o chica, ¿iría a una cita sin medir previamente el riesgo de peligro y la posibilidad de éxito? Por tanto, me atraía el juego de medir la profundidad de las extremidades de este lago. No sabía que ese era el principio de una inesperada aventura que nunca olvidaría. En mi siguiente carta, os contaré de esta inolvidable experiencia.

Ahora lo que quiero hacer es: Realizar el movimiento Ha-Co por 9 veces. Hacedlo ahora mismo, por favor. *El conocimiento sin la acción a menudo no tiene valor.*

Espero que hayáis leído esta carta. Quisiera que supierais que para mí sería un gran placer recibir una foto vuestra o de vuestro grupo mientras estáis realizando el Ha-Co, en cualquier lugar, sin ningún atuendo. Enviadla a cualquiera de mis direcciones de correo electrónico:

gphanhoang@vovietjournal.org
vovietblackbelt@yahoo.com o vcpost@vovietjournal.org

Tras recibir la vuestra, os enviaré una de mis fotos especiales junto con un excepcional documento sobre el Ha-Co. El primero en enviarme su foto haciendo el Ha-Co recibirá un regalo especial.

Saludos cordiales.
México, 25 de febrero de 2010

Maestro Phan-Hoang,
Fundador de Viettaichi, Chi-Kiem, Vietvodao Internacional
gphanhoang@vovietjournal.org
vovietblackbelt@yahoo.com

