

“IL MAESTRO PHAN HOANG E I NOSTRI CLUB”

è una serie di lettere del nostro Maestro indirizzate alle nostre palestre

Lettera 2010/Marzo

IL LAGO DELLE MERAVIGLIE

Messico, Giovedì 25-02-2010

Questo lago è misterioso. La gente del posto lo chiama con il nome della Vergine, nella lingua spagnola. Nel mio testo nominerò, invece, questo sorprendente lago “Ky-Ho”, il Lago delle Meraviglie.

Più conosco questo lago e più diventa misterioso ai miei occhi. Non solo può cambiare improvvisamente il suo colore, ma anche la superficie e perfino la sua forma, oltre a numerosi altri fenomeni curiosi. Anche l’origine della sua leggenda è misteriosa.

La scorsa settimana sono tornato qui al lago di mattina per il mio allenamento e, dopo aver eseguito la forma BAI DI-XA per nove volte, il lago misterioso aveva cambiato la sua superficie da un aspetto scuro indefinito del mattino ad un azzurro chiaro – verde. Da qui non è possibile vedere il famoso vulcano Popocatepelt, ma sulla superficie del lago si rifletteva un’altra maestosa montagna. Lo scenario dell’immobile montagna e la sua immagine in movimento sull’acqua era così bello, che rimasi seduto per un momento ad ammirare il panorama. La maestosa montagna, essendo appunto una montagna, è immobile, ma la sua immagine, essendo un’opera d’arte creata dall’acqua, può danzare con il vento e cambiare con il movimento dell’acqua stessa. Il lago non si può innalzare da solo al livello della montagna, ma può abbracciare la montagna e nascondere così la sua profondità. Non si può vedere il fondo del lago guardando la montagna, ma è facile vedere la vetta della montagna guardando la superficie del lago.

L’osservazione di questo fenomeno rapì i miei pensieri. Sembrò quasi che la montagna mi inviasse un messaggio. *Sii forte come la montagna e flessibile come il lago.* Seduto sulla riva del lago, pensai che avrei dovuto dedicare un po’ del mio tempo a scrivere al nostro Club, cioè agli studenti di tutte le età che frequentano regolarmente la loro palestra locale per praticare le nostre arti – Vo-Viet VVD, Viettaichi, Chi-Kiem, Chi-Bong, Chi-Luc, Chi-Vat etc. in molti paesi.

Molti di loro non mi hanno mai incontrato, ma non mi sono sconosciuti, sono tutti membri integrali della nostra grande famiglia internazionale. Durante questo anno della Tigre, ogni mese scriverò una lettera per la vostra palestra. Per questo motivo ritenetevi autorizzati, una volta ricevuta questa lettera, a stamparla e portarla nella vostra palestra. Per favore traducete questa lettera nella lingua del vostro paese per il beneficio dei vostri colleghi e, facendo così, sono sicuro che vi sentirete felici.

Tornerò a parlarvi del lago misterioso più tardi. Permettetemi ora di mostrarvi una tecnica di allenamento che si riferisce alla lezione che ci dà questo lago. Questa costituisce la vostra lezione di allenamento del mese ed il suo nome è Ha-Co/La parte inferiore. Ha-Co è uno degli otto movimenti dell’ormai ben conosciuta forma BAI DI-XA. Potete visitare il seguente sito per avere ulteriori informazioni: www.vovietjournal.org

Brevemente, la tecnica di allenamento Ha-Co è la seguente:

- APERTURA: Posizionatevi in piedi nella posizione No. 1 (Lap-Tan, Than-Tru, Il Pilastro) ed eseguite il Saluto;

- MOVIMENTO: Stessa posizione, ma leggermente più larga. Le mani a livello del bacino (inspire), portate il bacino in avanti (espire), gambe leggermente piegate);
- RESPIRAZIONE: si tratta del metodo THO-BUNG (respirazione con la pancia). Inspirate: fuori l'addome, tenete l'aria per tre secondi, espirate, addome in dentro.
- LAVORO DEL CORPO: Inspirate, il vostro corpo si apre, rilassatevi. Espirate: forte contrazione; al termine del movimento: tenete la forte contrazione per due secondi e poi rilassate;
- MENTE: Immaginate che il vostro corpo sia come la montagna, forte e fiero. Il vostro Dan-Dien (ventre) è come il lago: profondo e in movimento. Il vostro motto: PRONTI E FELICI DI AIUTARE.
- QUANTITA': allenamento base: eseguite Ha-Co per 9 volte; allenamento avanzato; eseguite Ha-Co per un multiplo di 9 (18, 27, 36 etc.). Il livello eccellente si raggiunge con 108 volte. Si può programmare di eseguire Ha-Co diverse volte durante la giornata.
- DISCIPLINA: Ogni giorno quando vi alzate dal letto, eseguite immediatamente Ha-Co 7 volte (in questo modo ne avrete almeno altre 2 da eseguire durante il giorno).

Ma torniamo ora al mistero del Lago delle Meraviglie. Siamo nella regione dalle elevate altitudini in questa parte del Messico, dove si possono incontrare molti vulcani. Sapevo di non poter mai indovinare quanto profondo fosse questo lago così intrigante. Probabilmente potrebbe essere collegato ad un vulcano dormiente, come quello in Francia, vicino Clermont-Ferrand, che conobbi quasi 40 anni fa, quando insegnavo Economia in quella speciale cittadina di Michelin. In questo caso, il lago potrebbe essere molto profondo. Però, pensai che potevo più o meno cercare di capire quanto fosse largo. Per me valutare la lunghezza dei limiti del lago era come intraprendere una sfida, una specie di gioco ed ero molto eccitato al pensiero. Sì, "valutare" è la chiave di successo per molte cose nella vita: comprare, vendere, trovare un lavoro, andare in vacanza, partecipare ad una competizione di arti marziali. Anche in amore, l'azione della "valutazione" è presente molto frequentemente, anche se tante persone non lo notano. Secondo voi, qualsiasi ragazza o ragazzo andrebbe ad un appuntamento senza prima aver valutato il rischio di pericolo o la probabilità di successo? Così fui attratto dal gioco della valutazione della lunghezza dei limiti di questo lago. Non sapevo che quello sarebbe stato l'inizio di un'inaspettata avventura che non avrei mai dimenticato. Vi racconterò di questa esperienza indimenticabile nella mia prossima lettera.

Ora ciò che vorrei che voi faceste è eseguire il movimento Ha-Co per 9 volte. Fatelo subito, per favore.
La conoscenza senza l'azione spesso non ha valore.

Spero abbiate letto questa lettera. Sappiate che mi farebbe un immenso piacere ricevere una foto di voi o del vostro gruppo che esegue il movimento Ha-Co, in qualsiasi luogo, con qualsiasi abbigliamento. Per favore inviate le foto ad uno dei seguenti indirizzi email:

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

Dopo aver ricevuto la vostra, vi invierò una delle mie foto speciali insieme ad un documento eccezionale sul movimento Ha-Co. Il primo che mi invierà la sua foto, mentre esegue Ha-Co, riceverà un regalo speciale.

I miei migliori auguri
Messico, 25 Feb. 2010

Master Phan-Hoang,
Fondatore del Viettaichi, Chi-Kiem, Vietvodao International
gphanhoang@vovietjournal.org
vovietblackbelt@yahoo.com