

“MASTER PHAN HOANG AND YOUR CLUB”

é uma série de cartas do nosso Mestre dirigidas ao nosso clube

Carta 2010/Março

O LAGO DAS MARAVILHAS

México, quinta-feira 2010-02-25

Este lago é misterioso. As pessoas aqui chamam-no pelo nome da Virgem, em espanhol. Na minha escrita, tenho razão para dar a este lago o surpreendente nome de "Ky-Ho", o Lago das Maravilhas.

Quanto mais eu conheço este lago, mais misterioso é para mim. Não só o lago de repente pode mudar de cor, mas também a sua superfície, mesmo a sua forma, entre muitos outros fenómenos curiosos. A origem da sua lenda também é um mistério.

Na semana passada eu vim para cá de manhã para o meu treino e durante o tempo que demorei na execução de nove vezes da forma BAI DI-XA o lago misterioso mudou a face de um aspecto escuro por tempo indeterminado quando cheguei para a uma bela luz azul-verde. A partir daqui não posso ver o famoso vulcão Popocatepetl, mas a superfície do lago reflecte-me outra montanha majestosa. O cenário de uma montanha e ainda a sua imagem em movimento na água era tão bela que me sentei a admirar a paisagem por algum tempo. A majestosa montanha, sendo uma montanha, não se pode mover, mas a sua imagem, sendo a obra de arte da água, pode dançar com o vento e mudar com o humor da água. O lago não pode subir alto por si só a nível da montanha, mas pode abraçar a montanha e ocultar a sua profundidade. Uma pessoa não pode ver o fundo do lago olhando para a montanha, mas é fácil ver o topo da montanha olhando para o lago.

Esta observação apanhou o meu pensamento. Parecia que o lago me enviou uma mensagem: *Seja forte como a montanha e flexível como o lago*. Sentado em frente a este lago pensei que deveria agora dedicar algum do meu tempo para escrever aos nossos clubes, que significa para os estudantes de todas as idades, que vêm regularmente ao seu clube local para praticar nossas artes Vo-Viet VVD, Viettaichi, Chi-Kiem, Chi-Bong, Chi-Luc, Chi-Vat etc.- em muitos países. A maioria deles ainda não me conheceu, mas eles não são desconhecidos para mim, eles são membros integrantes de nossa família internacional. Durante este Ano do Tigre, a cada mês irei escrever uma carta ao vosso clube. Portanto, sintam-se livres, quando receber essa carta, para trazê-la para seu clube. Por favor, sintam-se à vontade em traduzir esta carta para a língua do seu país para o benefício de seus colegas, por isso tenho certeza que você vai se sentir mais feliz.

Eu voltarei ao mistério deste lago depois. Permitam-me agora mostrar-lhe uma técnica relacionada com a lição deste lago. Esta é a sua lição do mês, seu nome é Ha-Co / A Parte Inferior. Ha-Co é um dos oito movimentos do bem conhecido forma BAI DI-XA. Pode visitar o seguinte site para mais informações: www.vovietjournal.org

Resumidamente, a técnica de Ha-Co é a seguinte:

-ABERTURA – de pé na postura Nº1 (Lap-Tan, Than-Tru, O Pilar), executar a saudação.

- MOVIMENTO - executar a mesma postura um pouco maior. Ambas as mãos ao nível dos seus quadris (inalar), em seguida, empurrando para a frente (expirar, pernas ligeiramente flectidas)
- RESPIRAÇÃO - É o método THO-BUNG (respiração abdominal). Inspire: abdómen para fora, em seguida, prenda a respiração por três segundos. Expire: abdómen para fora
- TRABALHO DE CORPO - Inspire: corpo aberto em grande parte, relaxante. Expire: contracção forte, no final do movimento: manter a forte contracção durante dois segundos e depois relaxar.
- MENTE - Imagine que seu corpo é como a montanha: forte e orgulhosa. O seu Dan-Dien (barriga) é como o lago: profundo e em movimento. O seu lema: pronto e feliz em ajudar.
- QUANTIDADE - Treino básico: fazer o Há-Co 9 vezes. Treino avançado: por um múltiplo de 9 (18, 27, 36, etc.). O nível é excelente para 108 vezes. Pode-se planejar fazer Ha-Co várias vezes ao dia.
- DISCIPLINA - Todos os dias quando você sair da cama, executar imediatamente Ha-Co 7 vezes (por isso ficam pelo menos 2 vezes para você fazer durante o dia).

Vamos voltar para o mistério do lago das Maravilhas. Estamos numa região de grande altitude nesta parte do México, onde há muitos vulcões. Eu sei que poderia nunca saber o quão profundo este intrigante lago poderia ser. Possivelmente poderia estar conectado a um vulcão adormecido, como o de França, perto de Clermont-Ferrand, que conheci há quase 40 anos atrás, quando eu ensinava Economia na especial cidade de Michelin. Nesse caso, o lago poderia ser muito profundo. No entanto, pensei que poderia tentar saber o quão grande este lago poderia ser. Para mim, avaliando o tamanho deste lago era como enveredar por um desafio, uma espécie de jogo, e eu estava animado pensando em fazê-lo. Sim, "avaliar" é a chave do sucesso para muitas coisas na vida: comprar, vender, conseguir um emprego, ir de férias, participar numa competição de artes marciais. Mesmo no amor, o acto de "avaliação" está frequentemente presente, embora muitas pessoas não se apercebam disso. Será que qualquer rapariga ou rapaz vai a uma festa sem previamente avaliar o risco de perigo e as hipóteses de sucesso? Então, fui atraído pelo jogo de avaliar a extensão da fronteira deste lago. Eu não sabia que era o começo de uma aventura inesperada que eu nunca esquecerei. Na minha próxima carta, irei contar-lhes sobre esta experiência inesquecível.

Agora o que eu quero que façam é o seguinte: executem o movimento Ha-Co 9 vezes. Façam-no imediatamente, por favor. *Conhecimento sem acção frequente não tem valor.*

Você leu esta carta, assim espero. Por favor saiba que seria um grande prazer para mim receber uma foto sua ou do seu grupo a fazer o Ha-Co, em qualquer lugar, com qualquer traje. Enviem-na para qualquer um dos meus endereços de e-mail:

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

Ao receber a sua foto, enviar-lhe-ei de volta uma de minhas fotos especiais, juntamente com um documento excepcional sobre Ha-Co. O primeiro que me mandar uma foto fazendo o Ha-Co receberá um presente especial.

Melhores cumprimentos,
México 25 de Fevereiro de 2010

Mestre Phan-Hoang,
Fundador do Viettaichi, Chi-Kiem, Vietvodaio International
gphanhoang@vovietjournal.org vovietblackbelt@yahoo.com