

**“MAÎTRE PHAN HOANG ET VOTRE CLUB”**

est une série de lettres de notre Maître adressée à votre Club

---

(Original en anglais, version française par Karen Khiem-Long)

Lettre de mars 2010

**LE LAC DES MERVEILLES**

---

Mexico, jeudi 25 février 2010

Ce lac est mystérieux. Les gens d'ici l'appelle par le nom de la Vierge, en espagnol. Dans cet écrit, j'ai de bonnes raisons de donner à ce lac surprenant le nom de “Ky-Ho”, le lac des merveilles. Plus je connais ce lac et plus il m'apparaît mystérieux. Non seulement, le lac peut changer soudainement de couleur mais aussi de surface et même de forme parmi d'autres phénomènes curieux. L'origine de sa légende est aussi un mystère.

La semaine dernière, je suis revenu ici le matin pour mon entraînement et lorsque j'eus terminé d'exécuter neuf fois le quyen BAI DI-XA le lac mystérieux avait changé son aspect, d'une couleur sombre indéfinie à mon arrivée à une belle couleur d'un léger bleu-vert. D'ici, je ne peux pas voir le célèbre volcan Popocatepetl mais la surface du lac reflète une autre montagne majestueuse. Le spectacle d'une montagne immobile et son reflet ondulant sur l'eau était si beau que je me suis assis pendant un moment pour l'admirer. La majestueuse montagne, étant une montagne, ne peut pas bouger mais son reflet par le jeu artistique de l'eau peut danser avec le vent et changer selon les mouvements de l'eau. Le lac, ne peut pas s'élever par lui-même au niveau de la montagne mais il peut saisir l'image de la montagne et masquer sa profondeur. On ne peut pas savoir la profondeur du lac en regardant la montagne mais il est facile de voir jusqu'au sommet de la montagne en regardant son reflet sur le lac.

Cette observation me fit réfléchir. C'était comme si le lac m'avait envoyé un message. *Etre fort comme une montagne mais être souple comme l'eau.* Assis devant ce lac, j'ai pensé que je devrais maintenant consacrer une partie de mon temps à écrire pour nos clubs, je veux dire pour les étudiants de tous âges qui fréquentent régulièrement leur club local pour pratiquer nos arts -Vo-Viet VVD, Viettaichi, Chi-Kiem, Chi-Bong, Chi-Luc, Chi-Vat etc- dans beaucoup de pays. Beaucoup d'entre eux ne m'ont pas encore rencontré mais ils ne me sont pas inconnus, ils sont intégralement les membres de notre famille internationale. Pendant cette année du Tigre, chaque mois j'écrirai une lettre à votre club. Ainsi, lorsque vous recevrez cette lettre, veuillez la lire à votre club. Merci de vous porter volontaire pour traduire cette lettre dans la langue de votre pays, en faisant ainsi je suis sûr que vous vous sentirez plus heureux.

Je reviendrai au mystère de ce lac plus tard. Laissez moi maintenant vous montrer une technique d'entraînement reliée à cette leçon reçue de ce lac. C'est votre leçon d'entraînement du mois, son nom est Ha-Co/ The Lower Part. Ha-Co est l'un des huit mouvements de la forme bien connue BAI DI-XA. Vous pouvez visiter le site web suivant pour plus d'information: [www.vovietjournal.org](http://www.vovietjournal.org)

Brièvement, la technique d'entraînement de Ha-Co est comme suit:

-OUVERTURE- Debout en position No1 (Lap-Tan, Than-Tru, The Pillar,), faire le Salut.

-MOUVEMENT- La même position mais un peu plus écartée. Les mains au niveau des hanches (inspirer), puis pousser vers l'avant (expirer, les jambes légèrement fléchies)

-RESPIRATION- C'est la méthode THO-BUNG (respiration de l'abdomen). Inspirer: gonfler l'abdomen, puis retenir la respiration pendant trois secondes. Expirer en rentrant l'abdomen.  
-TRAVAIL DU CORPS- Inspirer: le corps s'ouvre largement, relaxé. Expirer: forte contraction; à la fin du mouvement: tenir la contraction pendant deux secondes et relâcher.  
-MENTAL- Imaginez que votre corps est tel une montagne: fort et fier. Votre Dan-Dien (abdomen) est comme le lac: profond et mobile. Votre devise: ETRE PRÊT ET HEUREUX D'AIDER LES AUTRES.  
-QUANTITÉ- Entraînement de base: exécuter Ha-Co 9 fois. Entraînement avancé: par multiple de 9 (18, 27, 36 etc). Le niveau d'excellence est de 108 fois. On peut planifier d'exécuter Ha-Co plusieurs fois dans la journée.  
-DISCIPLINE- Chaque jour au lever de votre lit, immédiatement exécutez Ha-Co 7 fois (ainsi, il reste au moins 2 autres fois à exécuter dans la journée)

Retournons au mystère du lac des merveilles. Nous sommes dans une région de haute altitude du Mexique où il y a beaucoup de volcans. Je sais que je ne saurais jamais quelle peut être la profondeur de ce lac intrigant. Il peut, probablement, être connecté à un volcan en sommeil, comme celui en France, près de Clermont-Ferrand que j'ai connu il y a presque 40 ans alors que j'enseignais l'Economie dans cette ville base de la compagnie Michelin. Dans ce cas, le lac pourrait être très profond. Par contre, j'ai pensé que je pourrai plus ou moins explorer pour connaître la grandeur de ce lac. Pour moi, évaluer la longueur du tour de ce lac était comme m'engager dans un défi, une sorte de jeu et j'étais excité à la pensée de le faire. Oui, "évaluer" est une clé pour le succès de beaucoup de choses dans la vie: acheter, vendre, obtenir un emploi, partir en vacances, s'engager dans une compétition d'arts martiaux. Même en amour, le fait d'"évaluer" est souvent présent bien que beaucoup de gens ne le remarque pas. N'importe qui, fille ou garçon, voudrait-il aller à un rendez-vous amoureux sans précédemment évaluer le risque de danger et la chance de succès? Ainsi, j'étais attiré par le jeu d'évaluer la longueur du tour de ce lac. Je ne savais pas que c'était le début d'une aventure inattendue que je n'oublierai jamais. Dans ma prochaine lettre, je vous raconterai à propos de cette expérience inoubliable.

Maintenant, voici ce que je vous demande de faire: Exécutez 9 fois le mouvement Ha-Co. Faites-le immédiatement, s'il vous plaît. *La connaissance sans action n'a pas de valeur.*

Vous avez lu cette lettre, je l'espère. Veuillez savoir que ce serait un grand plaisir pour moi de recevoir une photo de vous ou de votre groupe pratiquant le Ha-Co à n'importe quelle place et dans n'importe quelle tenue . Envoyez la à l'une de mes adresses électroniques::

[gphanhoang@vovietjournal.org](mailto:gphanhoang@vovietjournal.org)  
[vovietblackbelt@yahoo.com](mailto:vovietblackbelt@yahoo.com) or [vcpost@vovietjournal.org](mailto:vcpost@vovietjournal.org)

A la réception de votre photo, je vous enverrai une de mes photos spéciales avec un document exceptionnel sur Ha-Co. Le premier qui m'enverra une photo pratiquant Ha-Co recevra un cadeau spécial.

Avec mes meilleurs souhaits,  
Mexico le 25 février 2010

Maître Phan-Hoang,  
Fondateur de Viettaichi, Chi-Kiem, Vietvodao International  
[gphanhoang@vovietjournal.org](mailto:gphanhoang@vovietjournal.org)  
[vovietblackbelt@yahoo.com](mailto:vovietblackbelt@yahoo.com)