

TROUBLES DE LA MEMOIRE, PERTE DE L'EQUILIBRE?

PRATIQUEZ LA TECHNIQUE DIEN-HUU



Le stress et l'âge peuvent causer des troubles de la mémoire et une diminution de l'équilibre général. La technique préventive DIEN-HUU pourrait vous intéresser.

POSITION-Tenez-vous debout sur la jambe

gauche, la jambe droite levée et croisée devant le genou gauche. Main droite verticale devant la poitrine, main gauche sous la main droite, paume vers le ciel. Corps droit.

RESPIRATION- Inspirez lentement et profondément par le nez, expirez lentement par la bouche (pas de rétention).

MEMOIRE- Essayez de faire revenir à votre mémoire un souvenir agréable survenu, à la même période que maintenant, il y a cinq ans, dix ans, quinze ans. Gravez en les détails en votre mémoire. Répétez les de temps en temps.

CHANGEMENT DE POSITION- Faites la même technique en vous tenant sur la jambe droite. Pour les mains: position inversée.

PHÉP TẬP DIÊN-HỤU có thể giúp bạn bồi bổ trí nhớ và tăng cường mức quân bằng của tâm thân trong cuộc sống hiện đại nhiều "stress"

-TRỤ BỘ- Đứng thẳng người trên chân trái; chân mặt co lên và gập ngang trước đầu gối trái. Bàn tay phải để thẳng trước mặt, năm ngón hướng lên trời; bàn tay trái để giữa trước bụng, dưới bàn tay mặt.

-KHÍ PHÁP- Thở vô bằng mũi, thở ra bằng miệng. Thở chậm chậm và thật sâu; không nín hơi.

-TRÍ NHỚ- Hãy hồi tưởng một kỷ-niệm vui nào đó trước đây 5 năm, 10 năm, hay 15 năm rồi ghi sâu vào trí nhớ từng chi tiết. Thing thoảng trong ngày lại ôn lại những chi tiết ấy. Lâu lâu lại ôn lại.

-ĐỔI BÊN- Chuyển sang chân mặt và cũng đổi tay ngược lại.

Diên-Hụu là tên của Chùa Một Cột, xây năm 1049 do lệnh vua Lý Thái Tông và dưới sự coi sóc của sư Thiền Tuệ. Chùa tượng trưng hoa sen nở tự dưới bùn vươn lên cao đẹp. Toàn diện Chùa Diên Hụu chứa đựng nhiều mật ngữ, mật số cần được khám phá thêm trong đó có quan niệm về "số vàng" (nombre d'or, golden number)



L'origine de cette technique remonte très loin dans le passé, provenant probablement de l'Inde. La mémorisation, par contre, est une technique moderne adaptée à l'entraînement de la mémoire pour les pratiquants du VOVIET et VIETTAICHI. La respiration profonde régénère les cellules du cerveau.

Le nom DIEN-HUU provient du nom d'un temple bâti à HA-NOI (Vietnam) en 1049 sur l'ordre du roi LY-THAI-TONG et sous la surveillance du moine THIEN-TUE. Cette belle architecture, unique en son genre, évoque l'image d'une fleur de lotus: la beauté sortant de l'eau trouble. Elle recèle aussi de nombreux enseignements symboliques à découvrir dont la notion du nombre d'or

(Source: Enseignement VIETTAICHI, VOVIET du Maître PHAN-HOANG

www.phanhoang.org; www.viettaichi.org ;

Email: vovietblackbelt@yahoo.com viettaichichronicle@yahoo.com)