

CHU NHÂN THUẬN

Khí công Dưỡng Sinh

BÁT ĐOẠN

八段錦

CÂM



八
段
錦

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

WWW.MAISONLAM.COM

<http://tieulun.hopto.org>

Lời nói đầu

Bát đoạn cầm là môn khí công dưỡng sinh có lịch sử từ rất lâu đời. Cùng với Ngũ cầm hí, Lục tự quyết và Dịch cân kinh, Bát đoạn cầm ngày càng khẳng định được vai trò quan trọng của nó trong khí công dưỡng sinh. Ngày nay, do trào lưu luyện công dưỡng sinh của người dân ngày càng được nâng cao, Bát đoạn cầm thu hút được đông đảo các thế hệ môn sinh - những người quan tâm tới sức khỏe và muốn luyện công dưỡng sinh.

Bạn tập khí công? Bạn chưa từng tập khí công? Bạn muốn tìm hiểu về Bát đoạn cầm? Để giúp bạn đọc tìm hiểu môn khí công dưỡng sinh này, chúng tôi biên soạn cuốn "Khí công dưỡng sinh - Bát đoạn cầm" trên cơ sở bài tập truyền thống, nội dung phong phú, dễ đọc, dễ hiểu, được trình bày rất chi tiết với các hình minh họa rõ nét, chắc chắn sẽ là tài liệu bổ ích giúp bạn tìm hiểu và học tốt môn khí công này.

Cuốn sách gồm bốn chương, ba chương đầu, chúng tôi lần lượt giới thiệu tới bạn đọc về nguồn gốc, đặc điểm và các yếu lĩnh cơ bản của công pháp Khí công dưỡng sinh - Bát đoạn cầm. Chương thứ tư là các động tác của Bát đoạn cầm, kèm theo là các hình minh họa cho động tác. Ngoài ra, chúng tôi cũng giới

thiếu thêm về vị trí các huyệt trên các vùng của cơ thể để bạn đọc tiện đối chiếu và học tập.

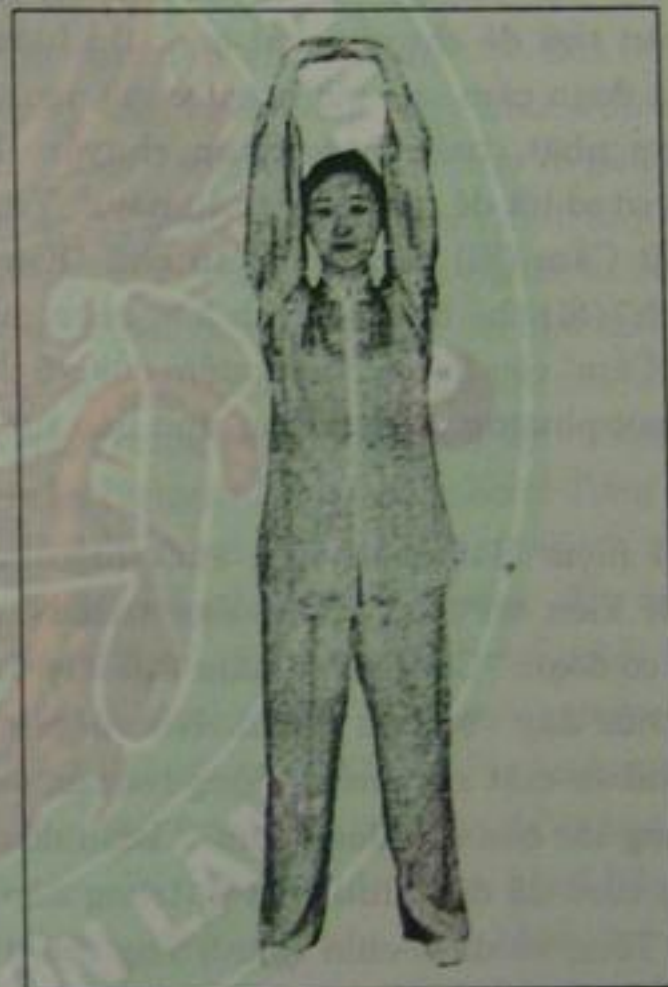
Hi vọng, với sự nỗ lực của chính mình, bạn đọc sẽ lĩnh hội được môn Khí công dưỡng sinh - Bát đoạn cẩm.

Chúc các bạn thành công!

CHƯƠNG 1

NGUỒN GỐC CÔNG PHÁP

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"



Chữ "bát" (八) trong Bát đoạn cầm không đơn thuần chỉ tám đoạn, tiết và tám động tác, mà còn thể hiện các yếu tố của công pháp này, các yếu tố đó liên quan chặt chẽ với nhau, luân chuyển một cách tuần hoàn. "Bát đoạn cầm đạo dẫn pháp" được trình bày trong cuốn "Tôn sinh bát trực" của Cao Liên đời Minh viết: "Tử hậu ngộ tiền tố, tạo hoá hợp căn khôn, tuần hoàn thứ đệ chuyển, bát quái thị lương nhân" (Tập Bát đoạn cầm sau giờ tí trước giờ ngọ, giúp căn khôn hợp nhất, tuần hoàn luân chuyển, bát quái chính là cơ sở tốt để tập công pháp này)¹. Trong tiếng Hán, chữ Cầm (𢶏) được ghép từ chữ "Kim" (金) và chữ "bach" (𠂇) thể hiện sự tinh hoa hoàn mỹ. Ngoài ra, chữ "Cầm" còn là một khái niệm của võ thuật đạo dẫn, là một phương pháp dưỡng sinh liên tục và hoàn chỉnh.

Khái niệm Bát đoạn cầm xuất hiện sớm nhất trong "Di kiên tri" của Hồng Vạn thời Nam Tống, trong đó có đoạn: "Chính Hoà năm thứ bảy, Lý Tự Củ thường thức dậy vào ban đêm... Nửa đêm ngồi dậy, tập hít thở và mát xa, những động tác của ông chính là các động tác của Bát đoạn cầm."² Điều đó chứng tỏ Bát đoạn cầm đã được lưu truyền trong dân gian từ thời Bắc Tống và được chia thành Toạ thế (thế ngồi) và Lập thế (thế đứng).

Do Lập thế của Bát đoạn cầm thuận tiện cho đông đảo quần chúng luyện tập nên nó được lưu truyền khá rộng rãi, "Khí công dưỡng sinh - Bát đoạn cầm" lấy Lập thế Bát đoạn cầm làm cơ sở, vì thế, nguồn gốc, đặc điểm và các động tác của Bát đoạn cầm được trình bày trong cuốn sách này đều giới thiệu về Lập thế Bát đoạn cầm.

Tài liệu đầu tiên viết về Lập thế Bát đoạn cầm được tìm thấy đầu tiên trong "Đạo khu - Chứng diệu thiên" của Tăng Tạo thời Nam Tống: "Ngửa bàn tay và gơ lên để trị bệnh ở Tam tiêu; gan trái phổi phải như xạ điều,..." Tuy vậy thời đó người ta chưa biết đến khái niệm Bát đoạn cầm, các tài liệu thời bấy giờ cũng chưa có ghi chép về các quyết của Bát đoạn cầm. Sau này, trong "Sự lâm quảng ký - Tu chân mật chỉ" của Trần Nguyên Lượng thời Nam Tống viết, các động tác này được gọi là "Lã chân nhân an lạc pháp" và đã được quy về các quyết: "Ngẩng đầu ngửa mặt giúp điều tiết Tam tiêu, gan trái phổi phải như bắn chim điều, làm khoẻ mạnh cả tì và vị, giúp hồi phục sức khoẻ sau khi làm việc và bị tổn thương, các động tác vẩy vùng như lượn như cá giúp đả thông tâm khí, các động tác của tay và chân giúp khoẻ hông eo; các động tác hường lên cao rèn làm khoẻ lục phủ ngũ tạng"¹. Thời Minh Thanh, Lập thế Bát đoạn cầm

¹ "Tôn sinh bát trực", bản sao tại Thư viện quốc gia TQ.

² "Di kiên tri", bản sao tại Thư viện quốc gia TQ.

¹ "Sự lâm quảng ký - Tu chân mật chỉ", bản sao tại Thư viện quốc gia TQ.

được phát triển và mở rộng. Đến cuối đời Thanh, khái niệm Bát đoạn cầm bắt đầu được nhắc đến trong "Tân xuất bảo thân đồ thuyết - Bát đoạn cầm", trong đó có hình minh họa cho các động tác, tạo thành hệ thống các động tác khá hoàn chỉnh. Ca quyết là: "Hai tay nâng lên điều lý cả vùng Tam tiêu, cử động sang bên phải, bên trái như bắn chim điêu, một tay nâng lên giúp điều hòa tì, vị, nhìn về phía sau tránh hao tổn sức khỏe, lắc đầu vẩy đuôi làm bớt tâm tính nóng nảy, kiếng chân làm tiêu tan trăm bệnh, nắm chặt tay trợn mắt tăng khí lực, hai tay đập vào chân làm khỏe thận và eo". Từ đó đến nay, các động tác của Bát đoạn cầm không thay đổi nữa.

Bát đoạn cầm lưu truyền đến nay có rất nhiều trường phái, như: "Sơn Âm Lô Kỵ Thuật Bát đoạn cầm lập công" thời Thanh, ca quyết là: "Thủ bả bích thiên kinh, điêu cung tả hữu minh; đỉnh bằng đơn tì cử, kiếm hướng bán kiên hằng, cầm tung như viên tiếp, uy nghiêm tự hộ ninh, canh đồng phi yến cấp, lập mã cáo công thành", ngoài ra còn có "Dịch cân kinh ngoại kinh đồ thuyết - Ngoại trạng luyện lực kỳ nghiệm đồ" (Dật Danh - thời Thanh), "Bát đoạn cầm thể thao đồ (12 thức)"... Các công pháp Bát đoạn cầm trên được các đệ tử của đạo Phật, các tăng ni áp dụng làm phương pháp luyện tập dưỡng sinh.

Nói tóm lại, Bát đoạn cầm được chia làm hai trường phái chính Nam và Bắc. Các động tác của

Nam phái mềm mại và chủ yếu là các động tác đứng được truyền lại bởi Lương Thế Thương; các động tác của Bắc phái lấy cương làm chính, chủ yếu là bước hình chữ mã (mã bộ) do Nhạc Phi truyền lại. Trên cơ sở khảo sát các tư liệu và các động tác thực tế thì Nam phái và Bắc phái có cùng một nguồn gốc. Còn về tên của người sáng lập ra hiện vẫn chưa có tài liệu nào nhắc tới.

Bát đoạn cầm rút cuộc là được sáng lập từ thời nào, dành cho đối tượng nào tạm thời vẫn chưa xác định được. Tuy nhiên căn cứ vào "Đạo dẫn đồ" được khai quật ở ngôi mộ số 3, đời Mã Vương thuộc vùng Trường Sa tỉnh Hồ Nam, Trung Quốc có thể thấy, có ít nhất 4 thế trong các bức tranh giống với các thế "Điều lý tì vị tu đơn cử", "Song thủ phan túc cố thận yêu", "tả hữu khai cung tự xạ điêu" và "Bối hậu thất diên bách bệnh tiêu" của Bát đoạn cầm. Ngoài ra, từ những ghi chép trong "Dưỡng tính diên mệnh lục" của Đào Hoàng Cảnh thời Nam Bắc Triều chúng ta có thể tìm thấy những động tác tương tự như những gì được miêu tả trong các bức tranh. Động tác "Lang cự si cố, tả hữu tự dao duệ" giống với động tác "Ngũ lao thất thương vãng hậu tiêu"; "Đốn chủng tam hoàn" giống với "Bối hậu thất diên bách bệnh tiêu"; "Tả hữu vân cung thế" về cơ bản rất giống với "Tả hữu khai cung tự xạ điêu"; "Tả hữu đơn thác thiên thế" cơ bản giống với động tác "Điều lý tì vị tu đơn

cử"; "Lưỡng thủ tiên trúc thể" cơ bản giống với "Tân quyền nộ mục tăng khí lực". Điều đó nói lên rằng, Bát đoạn cầm, "Đạo dẫn đồ" và "Dưỡng tính diên mệnh lục" có mối liên quan nhất định với nhau.

Ngày nay, ngày càng có nhiều người chọn Bát đoạn cầm làm môn khí công dưỡng sinh cho mình. Ở Trung Quốc, Bát đoạn cầm được coi là môn thể thao truyền thống được đào tạo trong các trường chính quy. Vì lẽ đó, lý luận của Bát đoạn cầm cũng ngày càng phát triển.

Thông qua việc nghiên cứu và khảo sát, các chuyên gia dưỡng sinh Trung Quốc đã rút ra một số kết luận:

1. Bát đoạn cầm truyền thống được lưu truyền trước đời Tống, đến thời Minh thanh Bát đoạn cầm được phát triển rộng rãi.

2. Hiện chưa xác định được người khởi sáng ra Bát đoạn cầm, có thể nói Bát đoạn cầm chính là tài sản kiến thức do các chuyên gia dưỡng sinh và các môn sinh cùng sáng tạo ra.

3. Trước thời kỳ cuối đời Minh, Bát đoạn cầm chủ yếu lấy các động tác của cơ thể làm phương pháp đạo dẫn.

4. Nam phái và Bắc phái của Bát đoạn cầm đều có cùng một nguồn gốc, trong quá trình truyền bá, nó đã được thẩm thấu và khuynh hướng của nó sẽ dần thống nhất với nhau.

CHƯƠNG 2

ĐẶC ĐIỂM CÔNG PHÁP CỦA

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"



Cường độ và thứ tự sắp xếp các động tác của Bát đoạn cẩm rất phù hợp với quy luật của vận động và sinh lý học, Bát đoạn cẩm là một môn khí công vận động có dưỡng khí, an toàn và tin cậy. Công pháp này đã được bổ sung thêm thế dự bị và thế thu về để hoàn thiện hơn. Các động tác của công pháp này có các đặc điểm chủ yếu dưới đây:

1. MỀM MẠI, KHOAN THAI, TRÒN ĐỀU LIÊN TỤC

"Mềm mại" chỉ các động tác không gượng gạo cứng nhắc, thư thái tự nhiên, duỗi mở với biên độ rộng. "Khoan thai" chỉ sự ổn định của trọng tâm cơ thể trong luyện tập, hư thực phân minh, nhẹ nhàng thư thái. "Tròn đều liên tục" chỉ đường đi của các động tác theo đường vòng cung, không đi theo góc cạnh, không thẳng bằng, phù hợp với trạng thái cong gập tự nhiên của các khớp trên cơ thể con người. Hoạt động của tứ chi lấy xương sống làm trục cử động, theo hướng lên xuống nhịp nhàng và thống nhất với nhau. "Liên tục" chỉ các động tác hư thực luân phiên nhau không ngừng nghỉ. Các động tác liên tục như nước chảy mây trôi, nối tiếp nhau như dương tơ rút ra từ con kén, khiến người tập thư thái nhẹ nhàng, từ đó giúp dẫn thông kinh mạch, lưu thông khí huyết, giúp cường thân kiện thể.

2. KẾT HỢP GIỮA CHẮC VÀ LỎNG, GIỮA ĐỘNG VÀ TĨNH

"Lỏng" chỉ hệ thống cơ bắp, xương khớp, hệ thống thần kinh trung khu và các cơ quan nội tạng được thả lỏng khi luyện tập. Người tập chủ động điều chỉnh các hoạt động của mình, giúp việc hít thở được tự nhiên nhẹ nhàng, tinh thần sảng khoái, duy trì được tư thái đúng, giúp cơ thể ngày càng thư thái nhẹ nhõm hơn. "Chắc" chỉ các động tác mạnh, khoan thai trong luyện tập, chắc chủ yếu được áp dụng sau khi kết thúc mỗi động tác này và bắt đầu mỗi động tác khác. Các động tác như nâng tay lên cao trong thế "Song thủ thác thiên lý tam tiêu" (Hai tay nâng lên điều lý cả vùng Tam tiêu), mã bộ la cung trong thế "Tả hữu loan cung tự xạ điều" (Hai bên phải trái tự như đang bắn chim diều), đưa tay lên trong thế "Điều lý tì vị tu đơn cử" (Nâng một tay lên điều hoà tì vị), động tác quay đầu xoay cánh tay trong thế "Ngũ lao thất thương vãng hậu tiêu" (Nhìn về phía sau, tránh hao mòn về sức khoẻ), xông quyền và nắm lấy trong thế "Tán quyền nộ mục tăng khí lực" (Nắm chặt tay, trợn mắt để tăng khí lực), chân bám xuống đất, nâng hậu môn trong thế "Bôi hậu thất diên bách bệnh tiêu" (Giảm gót bảy lần, trăm bệnh tiêu tan) đều thể hiện được các đặc điểm trên. "Chắc" trong công pháp này thể hiện rất ngắn (trong nháy mắt), nhưng lỏng lại xuyên suốt từ đầu đến cuối các động tác. Lỏng chắc phải được kết hợp một cách thích hợp,

giúp cân bằng âm dương, khai thông kinh mạch, phân giải khí tồn, bôi trơn các khớp, hoạt huyết hoá ứng, cường gân kiện cốt, tăng cường thể chất.

"Động" và "tĩnh" trong công pháp này chỉ các biểu hiện bên ngoài của các động tác. "Động" chỉ các động tác linh hoạt liên tiếp nhau, thoải mái tự nhiên. "Tĩnh" chỉ trạng thái trầm ổn, đặc biệt là khi thực hiện tám động tác nói trên, sao cho nhìn bề ngoài của người tập, chúng ta có cảm giác như họ đang dừng lại nhưng thực chất người tập không ngừng động tác mà vẫn duy trì trạng thái kéo dài. Dùng lực thích hợp và kéo dài thời gian luyện tập có tác dụng kích thích các bộ phận tương ứng trên cơ thể, giúp nâng cao hiệu quả luyện tập.

3. THẦN VÀ HÌNH HOÀ HỢP, Ý TÍCH TỰ BÊN TRONG

"Thần" chỉ trạng thái tinh thần, hoạt động ý thức bình thường của con người và biểu hiện bên ngoài của sự phối hợp với ý thức. Thần và hình có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, tạo thành một chỉnh thể. Các động tác của công pháp này rất cân đối và hài hoà, thể hiện tinh thần thực bên trong, bên ngoài yên ổn, hư thực tương sinh, lấy ý điều phối hình, thần và hình hoà hợp.

"Ý tích tụ bên trong" là thông qua sự tu dưỡng về tinh thần và tập luyện về hình thể, thúc đẩy chân khí vận hành, đạt hiệu quả cường thân kiện thể. Khi tập công pháp này, hít thở phải nhẹ nhàng tự nhiên, không nên hít thở quá mạnh hoặc quá gượng ép.

CHƯƠNG 3 YẾU LĨNH CƠ BẢN CỦA

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"



1. LÒNG TĨNH TỰ NHIÊN

"Lòng tĩnh tự nhiên" là yêu cầu cơ bản, cũng là nguyên tắc căn bản nhất khi luyện công. "Lòng" chỉ sự thư giãn của tinh thần và hình thể. Thư giãn tinh thần là cách giải toả trạng thái căng thẳng của tâm, sinh lý; thư giãn hình thể là thả lỏng cơ, khớp và các phủ tạng. Thư giãn là quá trình tập luyện tập từ trong ra ngoài, từ nông đến sâu, giúp cơ thể và ý niệm thanh thản, cảm giác thả lỏng tự nhiên. "Tĩnh" chỉ sự bình ổn yên lành trong tư tưởng và tinh thần, không có những ý nghĩ ngoài rìa. Thả lỏng và tĩnh dưỡng cùng bổ sung hỗ trợ cho nhau, tĩnh tại giúp người tập thả lỏng thư giãn, thư giãn giúp họ tĩnh tại hơn, đó là hai nhân tố không thể thiếu được trong luyện công.

"Tự nhiên" chỉ hình thể, hô hấp và ý niệm thuận theo tự nhiên. Nói một cách cụ thể hơn, hình thể tự nhiên là từng động tác phải phù hợp với quy phạm. Hô hấp tự nhiên là hô hấp không được gượng gạo, cứng nhắc; ý niệm tự nhiên là "nghĩ mà như không nghĩ, không nghĩ mà như có nghĩ", nếu nghĩ quá nhiều về vấn đề gì đó có thể sẽ dẫn tới trì đọng khí huyết, gây căng thẳng về tinh thần. Điều đáng lưu ý là, khái niệm "tự nhiên" ở đây không có nghĩa là "tuân theo tự nhiên" "phục tùng tự nhiên" mà là "công pháp phải tự nhiên", yêu cầu người tập phải

nắm chắc từng bước và cụ thể các công pháp trong khi tập.

2. CHUẨN XÁC LINH HOẠT

"Chuẩn xác" chủ yếu chỉ tư thế và phương pháp khi luyện tập phải, chính xác, phù hợp với quy cách. Trong giai đoạn đầu mới học, việc luyện tư thế thân hình là điều quan trọng nhất. Tư thế thân hình cơ bản của công pháp này là các động tác đứng, bắt đầu từ thế dự bị. Thời gian và cường độ của các động tác tùy thuộc vào thể trạng của đối tượng cụ thể mà vận dụng một cách linh hoạt. Khi luyện các tư thế, cần phải nắm vững yêu cầu và yếu lĩnh cơ bản của từng bộ phận cơ thể, từ đó khắc phục được những phản ứng tiêu cực như đau cơ mỏi khớp, từ đó thư giãn và tạo cơ sở tốt cho việc luyện tập. Trong quá trình luyện tập, người tập phải nắm được đường đi, phương hướng, góc độ, tính hư thực, lòng chắc của từng động tác, sao cho tư thế ngay ngắn, phương pháp phải chuẩn xác.

"Linh hoạt" có nghĩa là khi luyện tập, người tập phải nắm được biên độ rộng hẹp, độ cao của các bộ phận trong tư thế, lực tập và số lần luyện tập, điều chỉnh hơi thở sao cho thích hợp với thể trạng của mình, nhất là đối với người già và người yếu càng cần phải chú ý đến vấn đề này.

3. KẾT HỢP HÀI HOÀ GIỮA "LUYỆN" VÀ "DƯỠNG"

"Luyện" là quá trình vận động của hình thể, sự điều chỉnh hô hấp và điều tiết tâm lý. Dưỡng là thông qua quá trình luyện tập nói trên, cơ thể được thả lỏng, hít thở nhẹ nhàng, ý được nghỉ trong trạng thái tĩnh dưỡng. Khi luyện công pháp này, không những tư thế của người tập phải ngay ngắn, phương pháp chính xác mà còn phải căn cứ vào tình hình sức khoẻ cụ thể của từng người mà điều chỉnh độ cao thấp cũng như lực của các động tác. Đối với các động tác khó, nếu một lần chưa làm được, người tập có thể tập dần từng bước. Về việc điều chỉnh hơi thở, người tập có thể tiến hành hít thở tự nhiên trong khi thực hành các động tác, khi đã thuần thục các động tác rồi mới tăng cường các động tác phối hợp và tần số hô hấp, hiệu quả cuối cùng là "không dùng ý điều chỉnh mà cơ thể tự điều chỉnh". Về ý niệm, trong giai đoạn đầu, người tập cần phải chú ý quy cách và yêu cầu của các động tác, sau khi đã thuần thục, người tập có thể luyện tập trên cơ sở nguyên tắc của công pháp.

Luyện và dưỡng cùng tồn tại song song với nhau, không thể tách rời nhau, vì vậy, cần tiến hành các động tác sao cho "trong luyện có dưỡng, trong dưỡng có luyện". Đặc biệt cần điều chỉnh thời gian, số lần luyện tập, cường độ luyện tập sao cho hợp lý, hài hoà giữa "ý", "khí" và "hình". Xét theo nghĩa rộng, luyện và dưỡng cũng có mối quan hệ chặt chẽ với đời sống

hàng ngày của con người. Việc bạn có thể "Ăn uống, nghỉ ngơi điều độ" hay không cũng có tác dụng nâng cao hiệu quả của luyện công, giúp người tập thêm khoẻ mạnh.

4. TUẦN TỰ TỪNG BƯỚC

Đối với những người mới học, "Khí công dưỡng sinh - Bát đoạn cẩm" là môn khí công khá khó và cũng yêu cầu cường độ vận động nhất định. Vì thế, trong giai đoạn đầu, người tập cần phải khắc phục những khó khăn có thể gặp phải như: Đau cơ, mỏi khớp, đồng tác gượng gạo, căng thẳng, các động tác của tay và chân chưa phối hợp nhịp nhàng. Chỉ khi vượt qua được khoảng thời gian này, tư thế của người tập mới đạt được như mong muốn và phương pháp mới dần chuẩn xác, nâng cao được tính liên tục, tính chính xác của động tác.

Trong giai đoạn mới tập, công pháp này yêu cầu người tập phải tuân thủ theo phương pháp hít thở tự nhiên. Khi đã thuần thục các động tác mới dần nâng cao yêu cầu về việc điều chỉnh hơi thở, người tập có thể áp dụng phương pháp thở thường dùng trong luyện công, sao cho động tác phải phối hợp đồng bộ với hơi thở, người thở phải thở bằng bụng. Cuối cùng, là sự kết hợp hài hoà giữa động tác, hô hấp và ý niệm.

Do thể lực, hiểu biết và sự luyện tập của mỗi người đều khác nhau, vì thế hiệu quả của công pháp này cũng không giống nhau. Để đạt được hiệu quả cao nhất yêu cầu người tập phải biết luyện tập theo phương pháp khoa học, nên tăng dần thời gian và số lần luyện tập. Người tập nên tập đều đặn, kiên trì theo tuần tự và sắp xếp lượng vận động sao cho hợp lý.

CHƯƠNG 4

THUYẾT MINH VỀ CÁC ĐỘNG TÁC CỦA "KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"

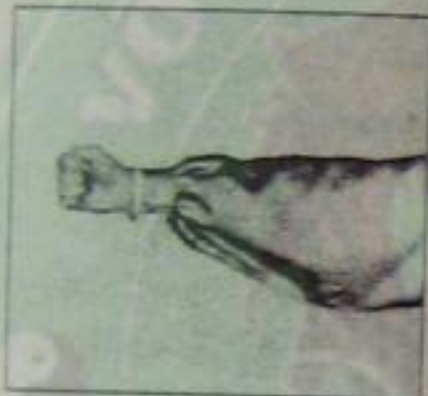


I. THỦ HÌNH, BỘ HÌNH

1. Thủ hình cơ bản

Quyển

Ngón tay cái đặt vào gốc phía trong của ngón áp út, bốn ngón còn lại gấp vào lòng bàn tay (còn gọi là ốc cổ hay nắm đấm, hình 1).



Hình 1

Chưởng

Chưởng 1: Năm ngón tay hơi gấp, khe mở ra, lòng bàn tay hơi khum (hình 2).



Hình 2

Chương 2: Ngón cái và ngón trỏ mở thành hình chữ bát (/\), đốt thứ nhất và đốt thứ hai của ba ngón tay còn lại gấp lại, lòng bàn tay hơi khum (hình 3).



Hình 3

Trảo: Năm ngón tay chum lại sát nhau, đốt thứ nhất của ngón cái và các đốt một, đốt hai của bốn ngón còn lại gấp lại, cổ tay thẳng (hình 4).



Hình 4

Khái niệm hồ khẩu: Hồ khẩu là hõm giữa ngón tay trỏ và ngón tay cái.

2. Bộ hình cơ bản

Mã bộ (bước chân Ngựa)

Đứng thẳng, hai chân mở rộng, khoảng cách giữa hai chân gấp 2 - 3 lần độ dài của bàn chân, gập chân theo tư thế nửa ngồi, đùi nằm theo phương ngang (Hình 5).



Hình 5

II. GIẢI THÍCH VỀ CÁC ĐỘNG TÁC

Thế dự bị

Động tác 1: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai cánh tay thả lỏng tự nhiên, người ngay ngắn, mắt nhìn về phía trước (hình 6).



Hình 6

Động tác 2: Khi thả lỏng eo, ghì xương hông xuống, trọng tâm cơ thể dồn về phía sau; chân trái bước sang bên trái, mũi chân hướng về phía trước, rộng khoảng bằng vai; mắt nhìn về phía trước (hình 7).



Hình 7

Động tác 3: Hai cánh tay xoay vào bên trong, bàn tay hướng sang hai bên, rộng khoảng bằng vai, lòng bàn tay hướng về phía sau; mắt nhìn về phía trước (hình 8).



Hình 8

Động tác 4: Tiếp tục chuyển động lên trên, hai gối hơi gập; đồng thời hai cánh tay xoay ra ngoài, ôm về phía trước bụng theo đường hình cung, tay đặt cao ngang rốn, lòng bàn tay hướng vào trong, khoảng cách giữa các ngón của hai bàn tay khoảng 10cm; mắt nhìn về phía trước (hình 9).



Hình 9

Yêu cầu của động tác

1. Đầu hướng lên phía trên, cằm hơi thu lại, lưỡi đặt ở ngạc trên, hai môi hơi ngậm lại, vai chùng xuống, khuỷu tay hơi cong, nách trống, ngực và bụng thả lỏng, thu hông thót mông, phần trên của cơ thể ngay ngắn.

2. Hít thở chậm, khí chìm xuống Đan điền, điều chỉnh hơi thở 6 - 9 lần.

Các lỗi thường gặp

1. Khi xoay tay giống như động tác ôm bóng, ngón tay cái giương lên trên, các ngón tay còn lại chúi xuống đất.

2. Hông thấp, chân quỳ, chân đứng thành hình chữ bát.

Cách sửa các lỗi trên

1. Ghì vai, thả lỏng khuỷu tay, các ngón tay đối xứng với nhau, đặt ngón tay cái nằm ngang.

2. Thu hông thót mông, thả lỏng huyết Mệnh môn; khớp gối không vượt quá mũi chân, đứng thẳng hai chân xếp bằng nhau.

Công năng và tác dụng

Giúp tinh thần thư giãn, điều chỉnh hơi thở, làm khỏe ngũ tạng, giúp thể hình ngay ngắn, chuẩn bị thể tinh thần và thể chất cho các bước luyện công sau này.

Thức thứ 1: Lương thủ thác thiên lý Tam tiêu

(Hai tay nâng trời, điều lý cả vùng Tam tiêu)

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Hai cánh tay xoay ra ngoài, hơi hạ xuống, các ngón tay xoè ra đan vào nhau trước bụng, lòng bàn tay hướng ra ngoài; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 10).



Hình 10

Động tác 2: Tiếp tục chuyển động lên trên. Từ tư thế đứng thẳng lên; đồng thời, hai tay đưa lên cao ngang ngực, hai cánh tay xoay vào trong rồi đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong; ngẩng đầu, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 11).



Hình 11

Động tác 3: Tiếp tục chuyển động lên trên. Hai cánh tay tiếp tục nâng lên cao, khớp khuỷu tay thẳng đồng thời thu cầm lại, tạm dừng động tác; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 12).



Hình 12

Động tác 4: Từ từ hạ trọng tâm cơ thể xuống; hai đầu gối hơi cong; đồng thời mười ngón tay mở ra, hai cánh tay thả lỏng hai bên, hai bàn tay đưa về trước bụng, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 13).

Mỗi động tác nâng tay lên và hạ tay xuống trong thức này được tính là một lần, tổng cộng phải thực hiện động tác sáu lần.



Hình 13

Yêu cầu của động tác

1. Khi nâng hai bàn tay lên thì uốn ngực căng người, sau đó ngừng trong giây lát để duy trì trạng thái chùng duỗi.
2. Khi hạ hai tay xuống, thả lỏng eo ghìim xương hông xuống, vai chìm, khuỷu tay chùng, cổ tay và các ngón tay thả lỏng.

Các lỗi thường gặp

Khi nâng hai tay lên, đầu ngẩng chưa đủ độ; khi tiếp tục nâng tay lên, tư thế không chắc.

Cách sửa các lỗi trên

Khi nâng hai cánh tay lên, uốn ngực căng người, lực phải mạnh dần, lực dồn lên phía trên cảm, khi thu hai tay vào trong và nâng lên, lực dồn ở gốc bàn tay.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua động tác hai tay đan vào nhau và nâng lên, lực tăng dần, duy trì trạng thái chùng, duỗi có thể dẫn thông Tam tiêu¹, điều hoà khí huyết.
2. Thông qua động tác kéo dài cơ, dây chằng và tổ chức phần mềm ở thân mình và các chi có tác dụng phòng chống các bệnh ở phần vai và cột sống.

¹ Tam tiêu là miến miệng trên dạ dày là thượng tiêu, miến giữa dạ dày là trung tiêu, miến trên bàng quang là hạ tiêu.

Thức thứ hai: Tả hữu khai cung tự xạ điều
(Tay phải, tay trái dương ra như bắn cung)

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Dồn trọng tâm cơ thể sang bên phải; chân trái bước sang trái mở bước, người đứng thẳng, hai gối thẳng tự nhiên; đồng thời, hai tay hướng lên trên, đan vào nhau phía trước ngực, bàn tay trái đặt ở phía ngoài, lòng bàn tay hướng vào bên trong; mắt nhìn về phía trước (hình 14).



Hình 14

Động tác 2: Tiếp tục đưa tay lên trên. Hai chân từ từ khuyu xuống, nửa ngồi thành mã bộ (bước chử Mã); đồng thời, bàn tay phải gấp thành "Trảo" (món

vuốt), kéo tay sang phải đến trước vai; tay trái tạo thành chưởng chữ bát (八), cánh tay trái xoay vào trong, đẩy về bên trái, cao bằng vai, bàn tay dựng, lòng bàn tay hướng sang bên trái, giống như động tác dương cung chuẩn bị bắn; tạm dừng động tác; mắt nhìn sang phía bàn tay trái (hình 15).



Hình 15

Động tác 3: Dồn trọng tâm cơ thể sang phải; đồng thời, năm ngón tay của bàn tay phải mở ra thành chưởng, hướng lên trên, cánh tay phải vòng theo đường cung sang phải, cánh tay cao bằng vai, mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay chéch về phía trước; các ngón tay của bàn tay trái mở ra thành chưởng, lòng bàn tay trái chéch về phía sau; mắt nhìn vào bàn tay phải (hình 16).



Hình 16

Động tác 4: Tiếp tục đưa tay lên trên. Dồn trọng tâm về bên phải; thu chân trái về thành thế đứng thẳng; đồng thời hai tay hạ xuống, bàn tay đưa về trước bụng, mũi bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 17).



Hình 17



Hình 18

Động tác 5 đến động tác 8: Giống như động tác 1 đến động tác 4 nhưng đổi bên (hình 18, hình 19, hình 20, hình 21).



Hình 19



Hình 20



Hình 21

Trong thức này, tập mỗi bên một lần, tổng cộng cả thức người tập phải thực hiện ba lần.

Động tác cuối cùng của lần thứ ba, tiếp tục dồn trọng tâm cơ thể sang bên trái, chân trái thu về thành thế đứng thẳng, chân rộng bằng vai, gối hơi khuyu, đồng thời hai tay thả lỏng, bàn tay đưa lên trước bụng, mũi bàn tay đối diện nhau, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 22).



Hình 22

Yêu cầu của động tác

1. Năm ngón tay của tay kéo phải nắm chặt, cánh tay cao bằng vai.

2. Khi nâng tay chữ bát lên vai phải chìm, khuỷu tay phải hạ xuống, cổ tay gấp, bàn tay dựng lên, lòng bàn tay trống.

3. Người già và người yếu có thể tự điều chỉnh độ cao và biên độ của các động tác.

Các lỗi thường gặp

Vai thẳng, eo uốn hình cung, chân xếp thành hình chữ bát.

Cách sửa các lỗi trên

Khi chìm vai, khuỷu tay hạ xuống, người đứng thẳng, hai gót chân dịch ra phía ngoài.

Công năng và tác dụng

1. Động tác vươn vai uốn ngực có tác dụng kích thích mạch Đốc¹ và Du huyết² ở lưng; đồng thời kích thích Tam dương Tam âm kinh ở tay, có thể điều tiết Thái dương phế kinh và khí ở kinh mạch.

2. Tăng lực của cơ chân, tăng khả năng giữ thăng bằng và điều hoà cơ thể; đồng thời tăng lực của cánh tay và cơ tay, giúp các khớp cổ tay và khớp ngón tay thêm linh hoạt.

3. Góp phần cải thiện tật gù, rùa vai; giúp ngăn ngừa các bệnh về vai và gáy.

¹ Mạch Đốc: từ dưới đi lên cấp theo xương sống, khởi đầu từ cốc đạo (hậu môn), qua các huyết vĩ lư, giáp tích, ngọc châu, lên nê huyệt cung, đến huyết huyệt ứng ngang sống mũi. Đốc mạch là mạch quản các mạch Dương.

² Du huyết cũng gọi là khổng huyết, huyết đạo, huyết vị, kinh huyết, khí huyết. Chữ "Du" có nghĩa giống như luân, là chuyển luân. Huyết có nghĩa là một khoảng trống. Du huyết là điểm trên bề mặt cơ thể thông với kinh lạc. Nó phân bố ở trên bề mặt đường kinh mạch.

Thức thứ ba: Điều lý ti vị tu đơn cử
(Điều hoà ti vị, một tay đẩy lên)

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, hai chân từ từ nâng đầu gối, đứng thẳng lên; đồng thời nâng bàn tay trái lên, cánh tay trái xoay ra ngoài lên phía trước mặt, theo đó cánh tay xoay vào trong và nâng lên, khớp khuỷu tay gấp lại, lực dồn xuống gót chân, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng sang bên phải; đồng thời bàn tay phải hơi nâng lên, cánh tay xoay vào trong ấn xuống ngang xương hông, khuỷu tay hơi gấp, lực dồn xuống phía gót chân, lòng bàn tay hướng xuống dưới, ngón tay hướng về phía trước, tạm dừng động tác; mắt nhìn về phía trước (hình 23).



Hình 23

Động tác 2: Eo thả lỏng, hông chìm, từ từ dồn trọng tâm xuống phía dưới, hai gối hơi gập; đồng thời, gập khuỷu tay trái lại và xoay ra ngoài, bàn tay vòng qua mặt, hạ xuống trước bụng, lòng bàn tay hướng lên trên; cánh tay phải xoay ra ngoài, bàn tay phải đưa về phía trước bụng, mũi hai bàn tay đối nhau, cách nhau khoảng 10cm, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 24).



Hình 24



Hình 25



Hình 26

Động tác 3, 4: Giống như động tác 1 và động tác hai nhưng đổi chiều (hình 25, hình 26).

Trong thức này, mỗi bên tập một lần, tổng cộng là ba lần.

Động tác cuối cùng của lần thứ ba, hai gối hơi gập lại; đồng thời khuỷu tay phải hơi gập, bàn tay phải ấn xuống hông phải, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, ngón tay hướng về phía trước; mắt nhìn về phía trước (hình 27).



Hình 27

Yêu cầu của động tác

Dồn lực xuống gót chân, nâng lên ấn xuống, uốn ngực vươn vai, kéo giãn cột sống.

Các lỗi thường gặp

Ngón tay không chỉ đúng hướng, khuỷu tay không có độ cong gập, phần trên cơ thể chưa được kéo giãn.

Cách sửa các lỗi trên

Hai bàn tay đặt thẳng bằng, dồn lực vào gót chân, khuỷu tay hơi gập lại, kéo giãn cơ thể.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua các động tác lồng chặt điều hoà, có thể kéo giãn cơ bụng, các động tác này có tác dụng mát sa vùng tì vị và gan đờm; đồng thời kích thích các kinh mạch ở bụng và lưng, giúp điều hoà tì vị và các kinh lạc ở phủ và tạng.

2. Rèn các cơ nhỏ và các khớp của đốt sống, tăng tính linh hoạt và ổn định của cột sống, có tác dụng ngăn ngừa các bệnh ở vai và gáy.

Thức thứ tư: Ngũ lao thất thương vãng hậu tiểu

(Nhìn về phía sau, tránh hao mòn về sức khoẻ)



Hình 28

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Hai gối từ từ đứng thẳng lên; đồng thời hai cánh tay duỗi thẳng ra, lòng bàn tay hướng về phía sau, mũi bàn tay chúi xuống dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 28). Sau đó tiếp tục nâng bàn tay lên. Hai bàn tay xoay hết cỡ ra ngoài, lòng bàn tay hướng ra ngoài, đầu quay sang bên trái và về sau, tạm dừng động tác; mắt nhìn chéo về bên trái và phía sau (hình 29).



Hình 29

Động tác 2: Thả lỏng eo, chìm hông xuống, từ từ hạ trọng tâm cơ thể; hai đầu gối hơi khuỵu xuống; đồng thời hai cánh tay xoay vào trong và ấn xuống phía dưới hông, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mũi tay hướng về phía trước; mắt nhìn về phía trước (hình 30).



Hình 30



Hình 31



Hình 32



Hình 33

Động tác 3:
Giống động tác 1
nhưng đổi bên (hình
31, hình 32).

Động tác 4:
Giống động tác 2
(hình 33).

Trong thức này,
mỗi bên được tính là
một lần, tổng cộng tập
ba lần.

Động tác cuối cùng lần thứ ba, hai đầu gối hơi
khụy; đồng thời, hai bàn tay đưa về trước bụng, mũi
của hai bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng lên
trên; mắt nhìn về phía trước (hình 34).



Hình 34

Yêu cầu của động tác

1. Đầu ngẩng lên trên, vai hạ xuống.
2. Xoay đầu nhưng không xoay người, xoay cánh tay, hai vai mở ra phía sau.

Các lỗi thường gặp

Ngửa người về phía sau, quay đầu xoay cánh tay
không đủ biên độ hoặc quay, xoay quá nhanh.

Cách sửa các lỗi trên

Cầm thu lại, biên độ quay đầu và xoay tay phải
lớn, tốc độ trung bình.

Công năng và tác dụng

1. "Ngũ lao" chỉ sự lao tổn của ngũ tạng tâm, gan, tì, phế, thận; "thất thương" chỉ hỷ (vui mừng), nộ (tức giận), bi (bi ai), ưu (ưu phiền), khủng (sợ hãi), kinh (kinh ngạc), tư (suy tư). Các động tác trong thức này như kéo căng, xoay chuyển bằng tinh lực giúp các phủ tạng trong khoang ngực và khoang bụng được lời lỏng, thư giãn.

2. Động tác quay đầu và nhìn về phía sau trong thức này có tác dụng kích thích các huyết ở cùng gáy và cột sống, phòng tránh "ngũ lao thất thương".

3. Có thể tăng lực thu về của các cơ vận động và khớp xương xung quanh vai và gáy, tăng biên độ vận động của gáy, kích thích cơ mắt hoạt động, phòng tránh hiện tượng mỏi cơ mắt và các bệnh ở lưng, gáy và vai. Đồng thời, giúp cải thiện sự tuần hoàn của máu trên gáy và trong não, loại trừ sự mệt mỏi của hệ thống thần kinh trung khu.

Thức thứ năm: Dao đầu bãi vĩ khứ tâm hoá
(Lắc đầu, vẩy đuôi, xua hết tình nóng nảy)



Hình 35

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Dẫn trọng tâm cơ thể sang bên trái; chân phải bước sang bên phải một bước, người đứng thẳng; hai gối thẳng tự nhiên; đồng thời, nâng hai tay lên cao ngang ngực, hai cánh tay xoay vào trong, hai bàn tay tiếp tục nâng lên cao ngang đầu, khuỷu tay hơi gập, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 35).



Hình 36

Động tác 2: Tiếp tục nâng tay lên trên. Hai gối từ từ khụy xuống thành tư thế nửa ngồi; đồng thời hai cánh tay hạ xuống hai bên người, hai bàn tay đặt trên đầu gối, khuỷu tay hơi gấp, cạnh bàn tay phía có ngón tay út hướng về phía trước; mắt nhìn về phía trước (hình 36).



Hình 37

Động tác 3: Hơi nâng trọng tâm lên, chuyển sang bên phải; phần trên của cơ thể nghiêng sang bên phải, cúi mình xuống; mắt nhìn về phía trước (hình 37).



Hình 38

Động tác 4: Tiếp tục chuyển động lên phía trên. Đồn trọng tâm cơ thể sang bên trái; đồng thời, phần trên của cơ thể nghiêng về phía trước xoay từ phải sang trái, mắt nhìn về phía trước (hình 38).



Hình 39



Hình 40

Động tác 5: Đồn trọng tâm cơ thể sang phải, tạo thành mã bộ; đồng thời, đầu quay về phía sau, thân trên thẳng, tiếp đó thu cầm lại, mắt nhìn về phía trước (hình 39).



Hình 41



Hình 42

Động tác 6 đến động tác 8: Giống với động tác 3 đến động tác 5 nhưng đổi bên (hình 40, hình 41, hình 42).

Trong thức này, mỗi bên được tính là một lần, tổng cộng là 3 lần.



Hình 43

Sau khi tập 3 lần các động tác trên, dồn trọng tâm cơ thể sang bên trái, chân phải thu về thành thế đứng, chân rộng bằng vai; đồng thời hai bàn tay nâng lên trên theo phía ngoài, lòng bàn tay đối nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 43).



Hình 44

Sau đó thả lỏng eo ghim hông xuống, từ từ hạ trọng tâm cơ thể xuống phía dưới, hai gối hơi khuỵu; đồng thời gập khuỷu tay lại, hai bàn tay vòng qua trước mặt ấn xuống ngang bụng, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mũi hai bàn tay đối nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 44).

Yêu cầu của động tác

1. Khi ngồi xuống từ thế mã bộ phải thu hông thót mông lại, phần trên của cơ thể phải ngay ngắn.
2. Khi xoay hoặc quay, phần gáy và Vĩ lư phải kéo giãn, phải vận động cân đối theo trục, tốc độ vừa phải, các động tác phải tròn đều liên tục.

3. Người già và người yếu có thể điều chỉnh biên độ tập sao cho phù hợp, không nên cố tập theo biên độ bình thường.

Các lỗi thường gặp

1. Khi quay và xoay, phần gáy thẳng và cứng, Vĩ lư chuyển động không tròn đều, biên độ chuyển động quá nhỏ.

2. Quá gập về phía trước, khiến cơ thể không bình ổn mà lắc lư.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi nghiêng mình sang một bên hoặc gập người về phía trước, không nên miễn cưỡng thu cầm lại hoặc ngửa lên, duỗi hết cơ phần cơ ở đốt sống cổ.

2. Tăng biên độ lắc của Vĩ lư¹, khi nghiêng người sang bên trái thì lắc Vĩ lư sang bên phải, khi gập người về phía trước thì Vĩ lư chuyển động tròn đều về phía sau, đầu không được thấp hơn so với các phần khác của cơ thể, kéo giãn Vĩ Lư và phần gáy, tăng biên độ của chuyển động xoay.

Công năng và tác dụng

1. Tâm hoà hay còn gọi là chứng tâm nhiệt hoà vượng thuộc chứng dương nhiệt. Thông qua các động

¹ Vĩ Lư là tên gọi tắt của xương Vĩ Lư, nằm ở mắt cuối của cột xương sống, trên thực tế nó tiếp liền ngay toàn thể cột xương sống - hệ thống xương làm trụ cột cho thân mình

tác khuỵu gối, chuyển động Vĩ lư có thể kích thích cột sống và mạch Đốc; qua các động tác lắc đầu có thể kích thích huyết Đại chủy¹, có tác dụng thông kinh giải nhiệt, giúp loại trừ tâm hỏa.

2. Trong quá trình lắc đầu xoay đuôi, đốt sống lưng, đốt sống cổ gập lại, biên độ gập lớn, tuần hoàn luân chuyển, các cơ ở gáy, eo, bụng và mông được co giãn, từ đó mà thêm linh hoạt, ngoài ra, các cử động đó còn có tác dụng tăng lực của cơ ở các bộ phận nói trên.

¹ Đại Chủy thuộc mạch Đốc, hội của các Kinh dương. Nằm ở trên lưng, chỗ lõm xuống giữa phía trên mấu lồi đốt sống ngực thứ 1 và mấu lồi của đốt sống cổ thứ 7.

Thức thứ sáu: Lương thủ phan túc cổ thận
yếu
(Hai tay kéo chân bên thận eo)



Hình 45

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Hai gối dần đứng thẳng lên; đồng thời, hai mũi tay chỉ về phía trước, hai cánh tay hướng về trước, rồi giơ lên cao, khuỷu tay thẳng, lòng bàn tay hướng về phía trước; mắt nhìn về phía trước (hình 45).



Hình 46

Động tác 2: Hai cánh tay xoay ra phía ngoài cho tới khi lòng hai bàn tay đối xứng nhau, khuỷu tay gấp, hai bàn tay ấn xuống ngang ngực, mũi bàn tay đối nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 46).



Hình 47

Động tác 3: Tiếp tục chuyển động lên trên. Hai cánh tay xoay ra ngoài, lòng bàn tay hướng lên phía trên, thuận theo đó, các ngón tay gập về sau nách; mắt nhìn về phía trước (hình 47).



Hình 48

Động tác 4: Lòng hai bàn tay hướng vào trong, men theo hai bên cột sống, mắt sa từ trên xuống dưới sát mông; thuận theo động tác này, phần trên cơ thể từ từ gập xuống, hai bàn tay tiếp tục mát sa dẫn xuống dưới theo mặt sau của chân, men theo hai mé chân lên mu bàn chân; ngẩng đầu và tạm ngừng động tác; mắt nhìn về phía trước (hình 48).

Động tác 5: Hai bàn tay men theo mặt đất duỗi ra phía trước, cùng lúc đó hai cánh tay người đứng thẳng lên, hai cánh tay duỗi thẳng và đưa lên cao, lòng bàn tay hướng về phía trước; mắt nhìn về phía trước (hình 49).



Hình 49

Trong thức này, cứ một lần lên lại xen một lần xuống, cả thức tập tất cả sáu lần.



Hình 50

Tập xong sáu lần, eo thả lỏng, chìm hông xuống, tiếp tục hạ người xuống, hai gối hơi khụy; đồng thời, hai bàn tay hướng về phía trước và ấn xuống ngang bụng, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mũi bàn tay chỉ về phía trước; mắt nhìn về phía trước (hình 50).

Yêu cầu của động tác

1. Mát xa từ phía sau yêu cầu người tập phải dùng lực thích hợp, khi mát xa đến mu bàn chân, phải thả lỏng eo, chìm vai, hai gối đứng thẳng, đi đứng thẳng lên, cánh tay phải chủ động giơ lên, kéo theo động tác đứng thẳng của cơ thể.

2. Người già và người yếu có thể căn cứ vào tình trạng sức khỏe mà điều chỉnh biên độ vận động, không nên luyện tập quá sức.

Các lỗi thường gặp

1. Khi mát xa xuống dưới thì cúi đầu, gối không thẳng.
2. Khi đứng dậy, đứng người lên trước rồi mới giơ tay sau.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi mát xa xuống dưới phải ngẩng đầu, gối thẳng.
2. Khi đứng dậy, phải giơ tay lên trước và kéo người đứng lên theo.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua các động tác gấp về trước và duỗi ra sau có thể kích thích được cột sống, mạch Đốc và Mệnh môn, Dương quan¹, Ủy trung², giúp phòng tránh các bệnh mạn tính của hệ thống tiết niệu, giúp bền thận khỏe eo.

2. Thông qua động tác gấp về trước và duỗi ra sau của cột sống có thể tăng tính đàn hồi và lực của các cơ

¹ Huyệt ở phía ngoài (dương) khớp (quan) đầu gối, trị các bệnh ở khớp gối, vì vậy còn gọi là Tất Dương Quan

² Huyệt nằm ở giữa (trung) nếp gấp nhượng chân (ủy) vì vậy gọi là Ủy Trung

quanh cột sống, đồng thời kéo và mát xa, rất tốt cho thận, tuyến trên của thận, niệu quản, cải thiện chức năng và kích thích sự hoạt động của các bộ phận kể trên.

Thức thứ 7: Tán quyền nộ mục tăng khí lực (Nắm chặt tay, trợn mắt tăng khí lực)



Hình 51

Tiếp theo thức trên. Chuyển trọng tâm cơ thể sang bên phải, chân trái bước sang bên trái một bước, hai chân từ từ khụy xuống thành mã bộ; đồng thời, hai bàn tay nắm chặt lại, đặt bên cạnh eo, mắt quynh hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 51).



Hình 52

Động tác 1: Tay trái từ từ dấm mạnh về phía trước, cánh tay cao bằng vai, mắt quyền hướng lên trên; trợn mắt, nhìn về hướng dấm của tay trái (hình 52).

Động tác 2: Cánh tay trái xoay vào trong, tay trái chuyển thành chưởng, hồ khẩu hướng xuống phía dưới; mắt nhìn vào bàn tay trái (hình 53). Cánh tay trái xoay ra ngoài, khuỷu tay hơi gấp lại; đồng thời, bàn tay trái xoay sang trái, tạo thành nắm dấm hướng lên trên; mắt nhìn vào quyền trái (hình 54).



Hình 53



Hình 54

Động tác 3: Khuỷu tay gấp, thu quyền trái về cạnh eo; mắt quyền hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 55).



Hình 55

Động tác 4 đến động tác 6: Giống các động 1 đến động tác 3 nhưng đổi bên (hình 56, hình 57, hình 58, hình 59).



Hình 56



Hình 57



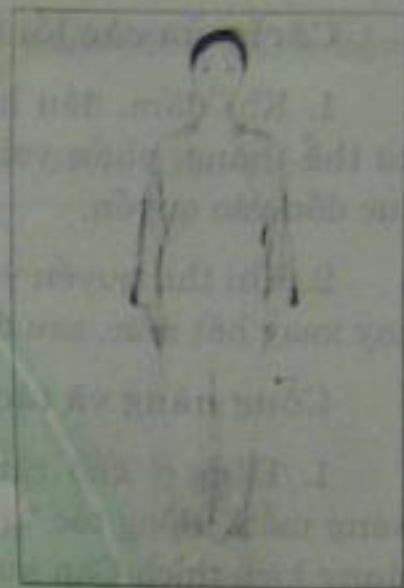
Hình 58



Hình 59

Trong thức này, mỗi bên tập một lần, tổng cộng là ba lần.

Sau khi tập xong ba lần, dồn trọng tâm cơ thể sang bên phải, thu chân trái về, đứng thẳng lên; đồng thời hai quyền biến thành chưởng thả tự nhiên hai bên người; mắt nhìn về phía trước (hình 60).



Hình 60

Yêu cầu của động tác

1. Mức độ cao thấp của mã bộ có thể căn cứ theo thể trạng mà thay đổi một cách linh hoạt.

2. Khi dấm, mắt phải tròn to, nhìn vào nắm dấm, đồng thời chân bấm chặt xuống đất, vận eo thuận eo, lực dồn về nắm dấm; khi thu quyền về phải xoay cổ tay lại, nắm ngón tay nắm chặt vào với nhau.

Các lỗi thường gặp

1. Khi dấm, người cúi về phía trước, vai thẳng, khuỷu tay mở ra.

2. Khi thu quyền về, cổ tay xoay nhẹ, tay nắm hờ.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi dấm, đầu hướng lên trên, phần trên của cơ thể thẳng, phần vai thả lỏng, khuỷu tay hơi gấp, lực dồn vào quyền.

2. Khi thu quyền về, năm ngón tay duỗi thẳng, cổ tay xoay hết mức, sau đó nắm tay lại.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: "Gan chủ cân (gân), làm sáng mắt". Động tác "trộn mắt" trong thức này có tác dụng kích thích Can kinh, làm máu dồn về gan, khai thông khí trong gan, có tác dụng cường kiện gân cốt.

2. Động tác khuỵu gối, mười ngón chân bám chặt đất, hai tay nắm chặt, xoay cổ tay có tác dụng kích thích Tam âm tam dương ở tay, huyết du và mạch Đốc; đồng thời kích thích cơ bắp, rèn sức bền của các cơ trên toàn cơ thể, tăng khí lực.

Thức thứ tám: Bối hậu thất diên bách bệnh tiêu

(Giẫm gót bảy lần, trăm bệnh tiêu tan)



Hình 61

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, nhấc hai gót chân lên; đầu hướng lên trên, tạm dừng động tác; mắt nhìn về phía trước (hình 61).

Động tác 2: Hạ hai gót chân xuống, nện nhẹ xuống mặt đất; mắt nhìn về phía trước (hình 62).



Hình 62

Trong thức này, cứ mỗi lần nhấc gót và hạ gót được tính là một lần, tập đi tập lại 7 lần.

Yêu cầu của động tác

1. Khi nhấc gót chân lên, các ngón chân phải bám xuống đất, nâng gót chân hết cỡ, hai chân chụm lại, huyết Bách hội¹ hướng lên trên, tạm dừng động tác, tay nắm chắc, giữ thăng bằng.

2. Khi hạ gót chân xuống, cần rảnh, chân tiếp đất nhẹ nhàng, không nên thực hiện động tác quá nhanh.

3. Chìm vai, lơi cánh tay, toàn thân thả lỏng.

¹ Bách hội nằm trên mạch Đốc. Đó là điểm lõm ngay trên đỉnh đầu, là điểm giao của đường nối hai đỉnh vành tai với đường dọc cơ thể.

Các lỗi thường gặp

Khi nhấc người lên, vai thẳng, trọng tâm không ổn định.

Cách sửa các lỗi trên

Năm ngón chân bám chặt trên mặt đất, hai chân khép chặt với nhau, thót hậu môn, thu bụng, vai chìm xuống phía dưới, Bách hội hướng lên trên.

Công năng và tác dụng

1. Ngón chân là nơi trú ngụ của Tam âm và Tam dương của chân, bám chân xuống đất có tác dụng kích thích các kinh mạch ở chân, giúp điều tiết chức năng của các phủ tạng tương ứng; đồng thời, động tác kiễng chân còn có tác dụng kích thích cột sống và mạch Đốc, giúp lưu thông khí huyết trong các phủ tạng, cân bằng âm dương.

2. Kiễng chân còn giúp tăng lực của cơ ở bắp chân, kéo giãn các cơ dưới bàn chân, tăng khả năng giữ thăng bằng của cơ thể.

3. Động tác hạ chân xuống giúp kích thích các kết cấu bên trong và bên ngoài của các đốt sống, làm cho các cơ trên toàn cơ thể được thả lỏng, giúp loại trừ sức căng của cơ bắp.

Thu thế

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Hai cánh tay xoay vào trong, đặt sang hai bên, cao ngang hông, lòng bàn tay hướng về phía sau; mắt nhìn về phía trước (hình 63).



Hình 63

Động tác 2: Hai khuỷu tay hơi gập, hai bàn tay đặt chồng lên nhau ở Đan điền (nam giới đặt tay trái bên trong, nữ giới đặt tay phải bên trong); mắt nhìn về phía trước (hình 64).



Hình 64

Động tác 3: Hai cánh tay hạ xuống tự nhiên, hai bàn tay áp nhẹ vào đùi; mắt nhìn về phía trước (hình 65).



Hình 65

Yêu cầu của động tác

Tinh thần thư thái, toàn thân thả lỏng, hít thở tự nhiên, khí dẫn về Đan điền.

Các lỗi thường gặp

Thu công một cách tùy tiện, sau khi kết thúc động tác đã vội vã bước đi hoặc để tâm khí tự do.

Cách sửa các lỗi trên

Khi thu công, tâm khí phải ôn hoà, cử chỉ phải cân trọng. Sau khi thu công có thể thực hiện một số động tác điều hoà thích hợp như lấy tay xoa mặt hoặc thả lỏng cơ thể.

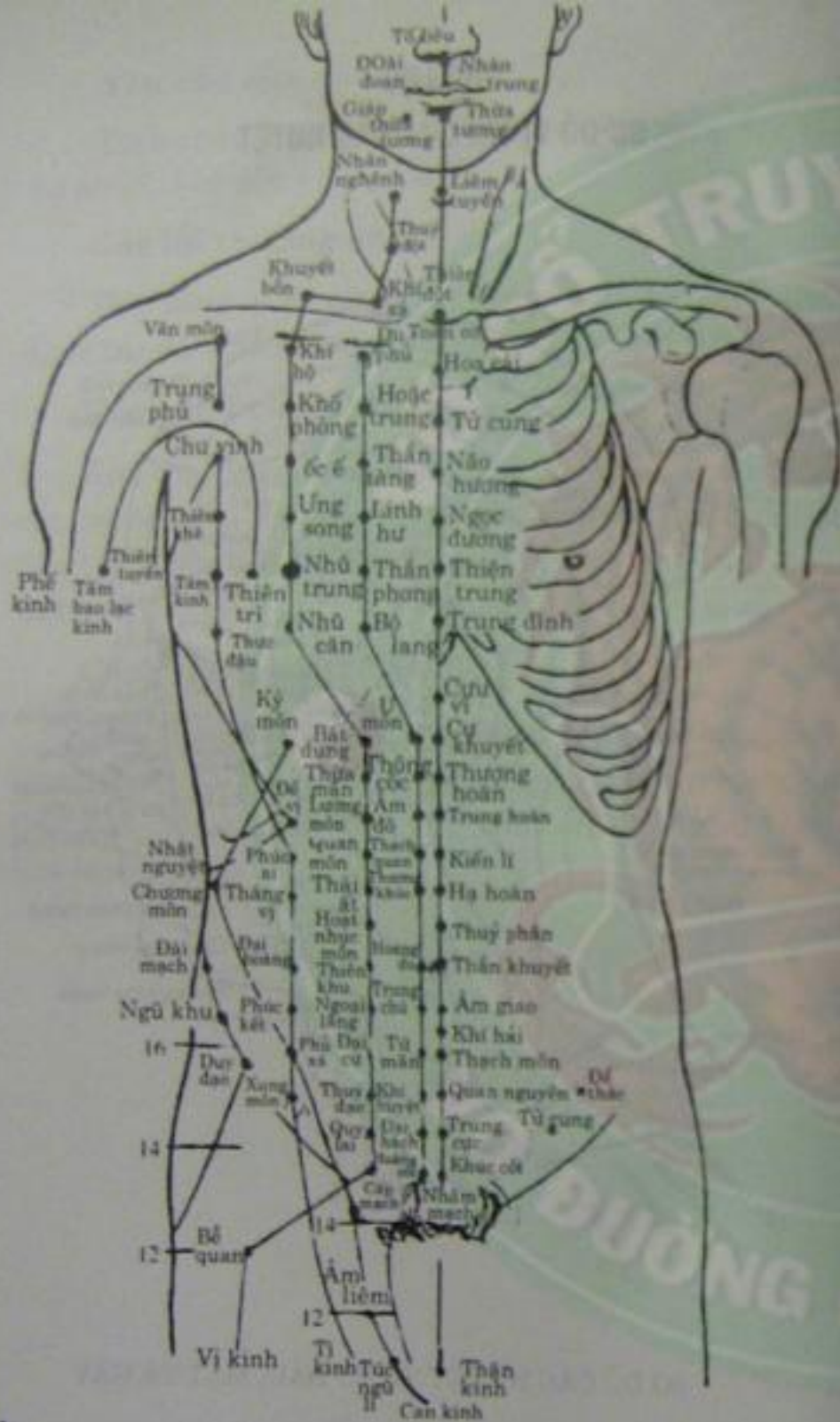
Công năng và tác dụng

Giúp điều khí quy nguyên, thả lỏng cơ thể, khiến tâm trạng vui vẻ, củng cố hiệu quả của luyện công, dần dần đưa cơ thể về trạng thái an tĩnh như trước khi luyện công.

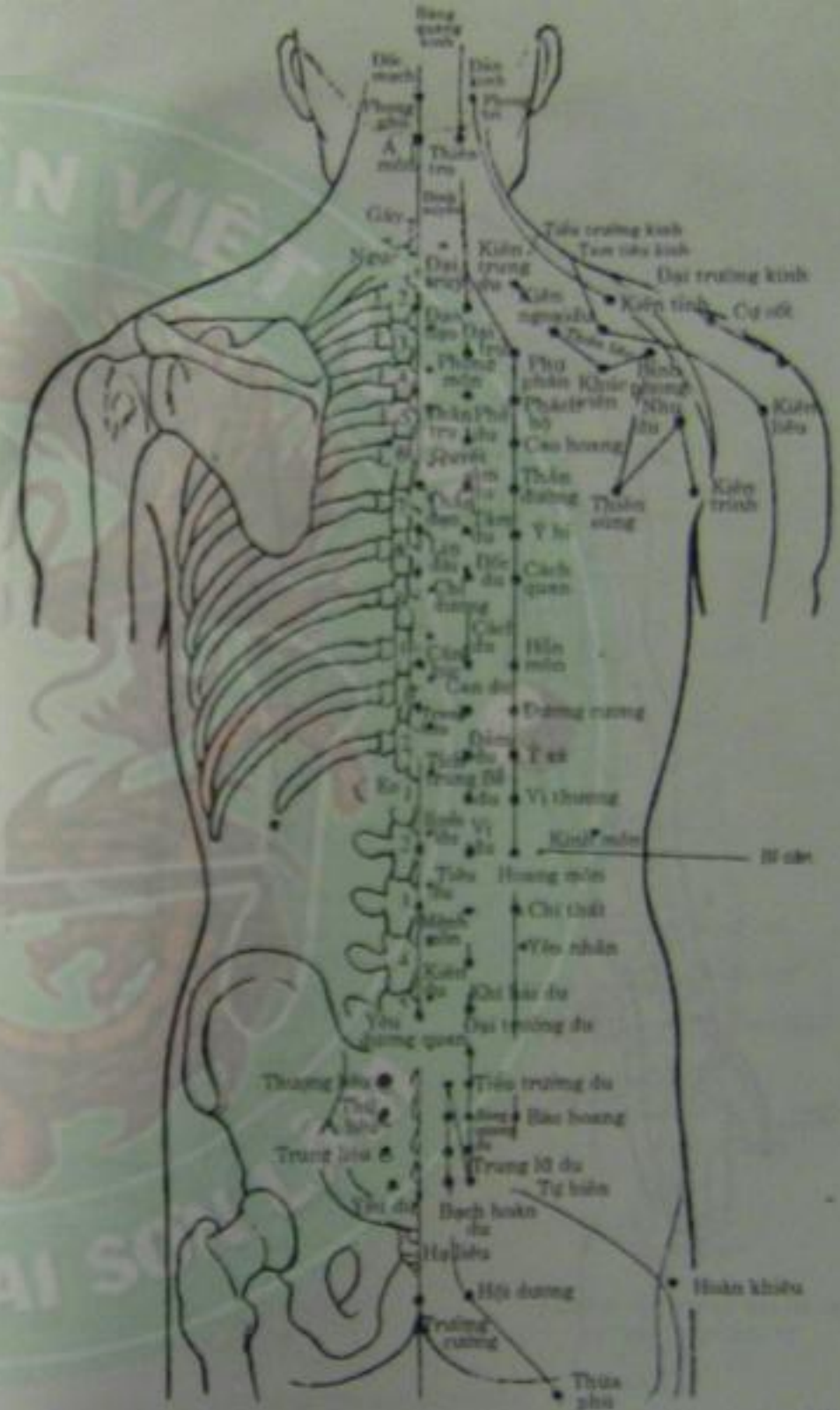
PHỤ LỤC SƠ ĐỒ VỊ TRÍ CỦA CÁC HUYỆT



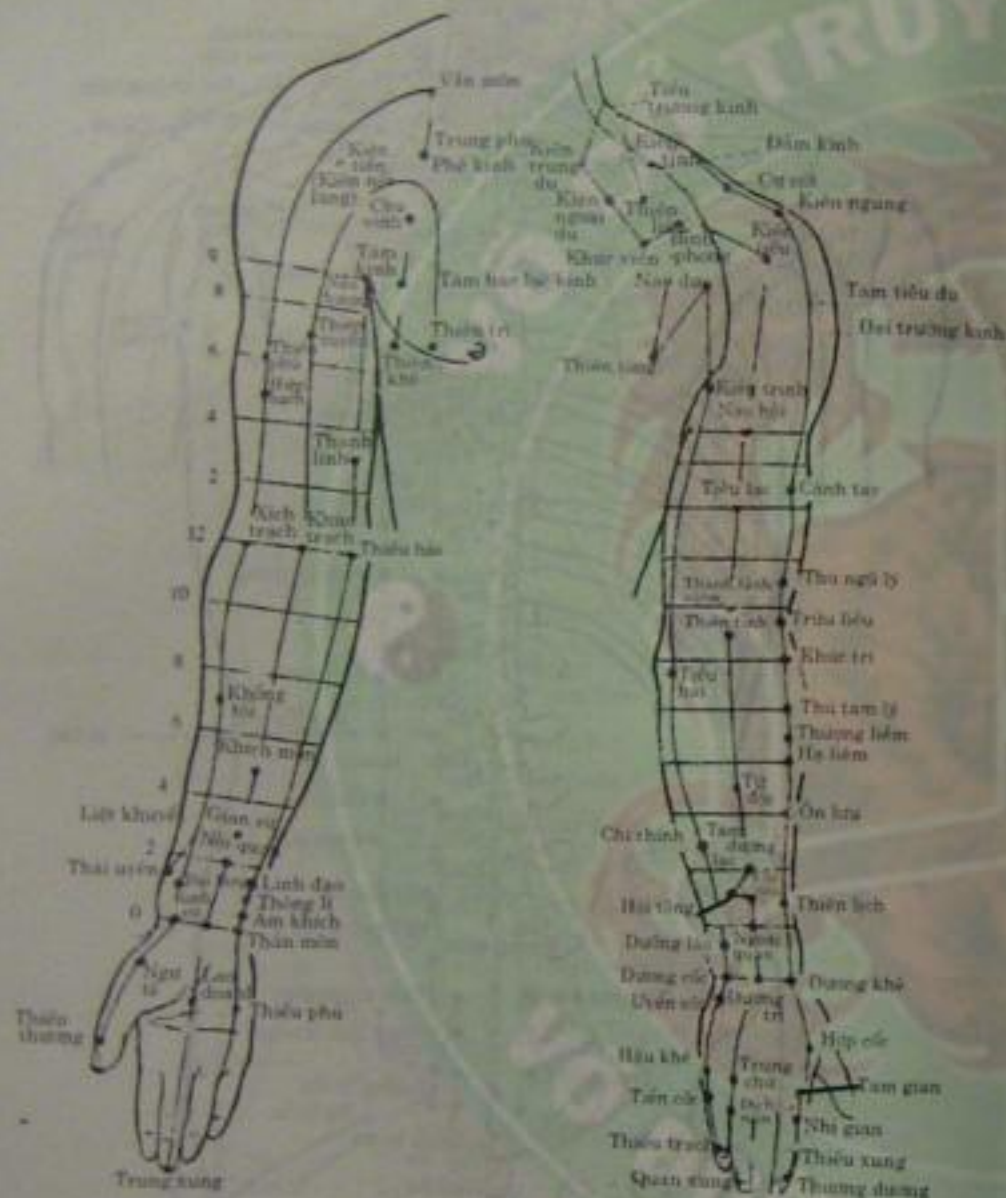
SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT VÙNG ĐẦU, MẶT VÀ GÂY



SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT Ở VÙNG BỤNG VÀ NGỰC

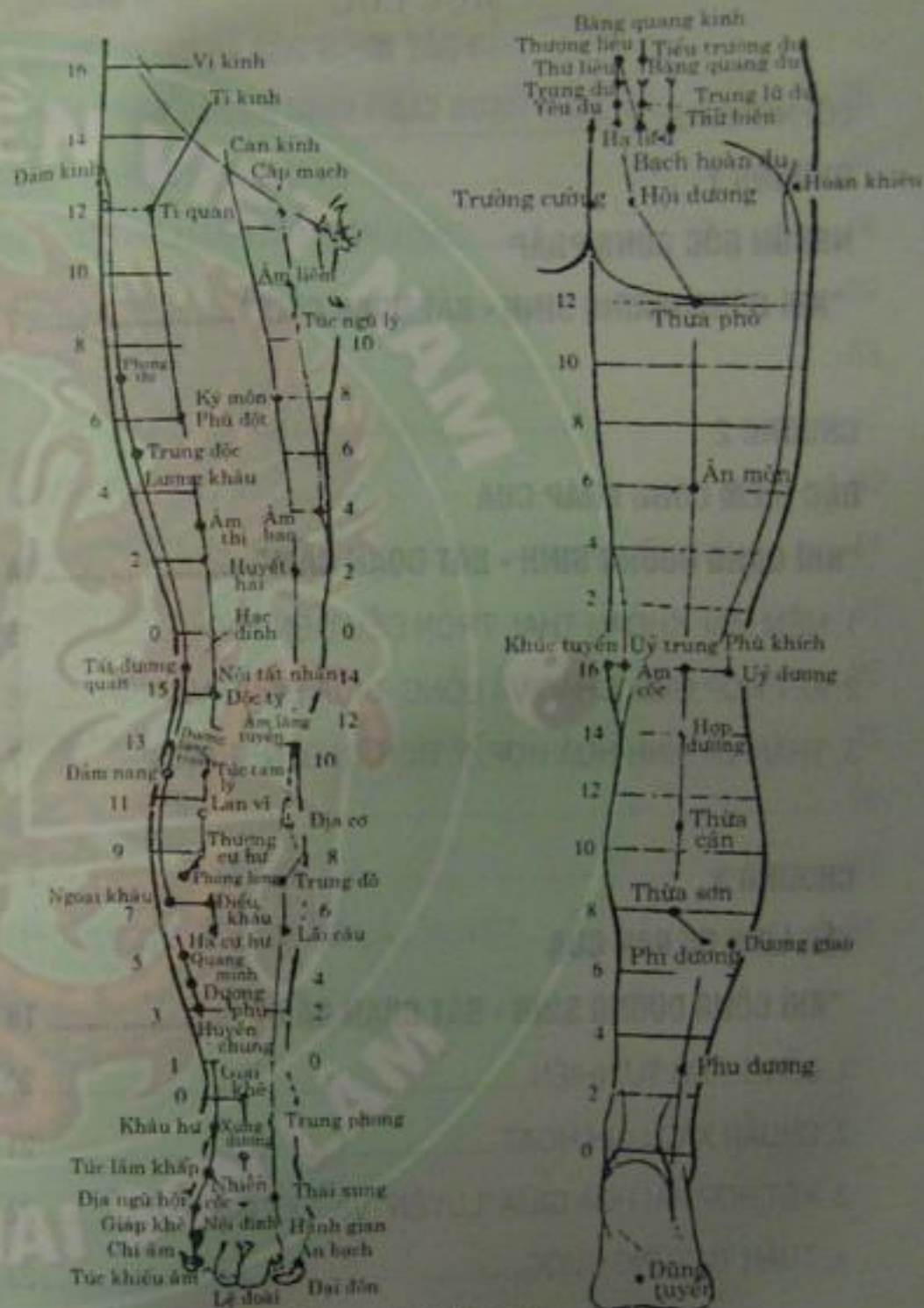


SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT Ở VÙNG VAI, LƯNG VÀ Đ



SƠ ĐỒ CÁC HUYẾT ĐỘC TỪ NGŨC XƯƠNG LÔNG BÀN TAY

SƠ ĐỒ CÁC HUYẾT ĐỘC TỪ BA VAI XƯƠNG MŨ BÀN TAY



SƠ ĐỒ CÁC HUYẾT MẶT TRƯỚC SAU CỦA CHÂN

LỜI NÓI ĐẦU.....	5
------------------	---

CHƯƠNG 1

NGUỒN GỐC CÔNG PHÁP

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"	7
--	---

CHƯƠNG 2

ĐẶC ĐIỂM CÔNG PHÁP CỦA

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"	14
--	----

1. MỀM MẠI, KHOAN THAI, TRÒN ĐỀU LIÊN TỤC	15
2. KẾT HỢP GIỮA CHẮC VÀ LỎNG, GIỮA ĐỘNG VÀ TĨNH	16
3. THẦN VÀ HÌNH HOÀ HỢP, Ý TÍCH TỰ BÊN TRONG	17

CHƯƠNG 3

YẾU LĨNH CƠ BẢN CỦA

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"	19
--	----

1. LỎNG TĨNH TỰ NHIÊN	20
2. CHUẨN XÁC LINH HOẠT	21
3. KẾT HỢP HÀI HOÀ GIỮA "LUYỆN" VÀ "DƯỠNG"	22
4. TUẦN TỰ TỪNG BƯỚC	23

CHƯƠNG 4

THUYẾT MINH VỀ CÁC ĐỘNG TÁC CỦA

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - BÁT ĐOẠN CẨM"	25
--	----

I. THỦ HÌNH, BỘ HÌNH	26
----------------------------	----

II. GIẢI THÍCH VỀ CÁC ĐỘNG TÁC	29
--------------------------------------	----

THẾ DỰ BỊ	29
-----------------	----

THỨC THỨ 1	33
------------------	----

THỨC THỨ 2	38
------------------	----

THỨC THỨ 3	46
------------------	----

THỨC THỨ 4	51
------------------	----

THỨC THỨ 5	57
------------------	----

THỨC THỨ 6	66
------------------	----

THỨC THỨ 7	73
------------------	----

THỨC THỨ 8	79
------------------	----

THU THẾ	82
---------------	----

PHỤ LỤC. SƠ ĐỒ VỊ TRÍ CÁC HUYỆT	85
---------------------------------------	----