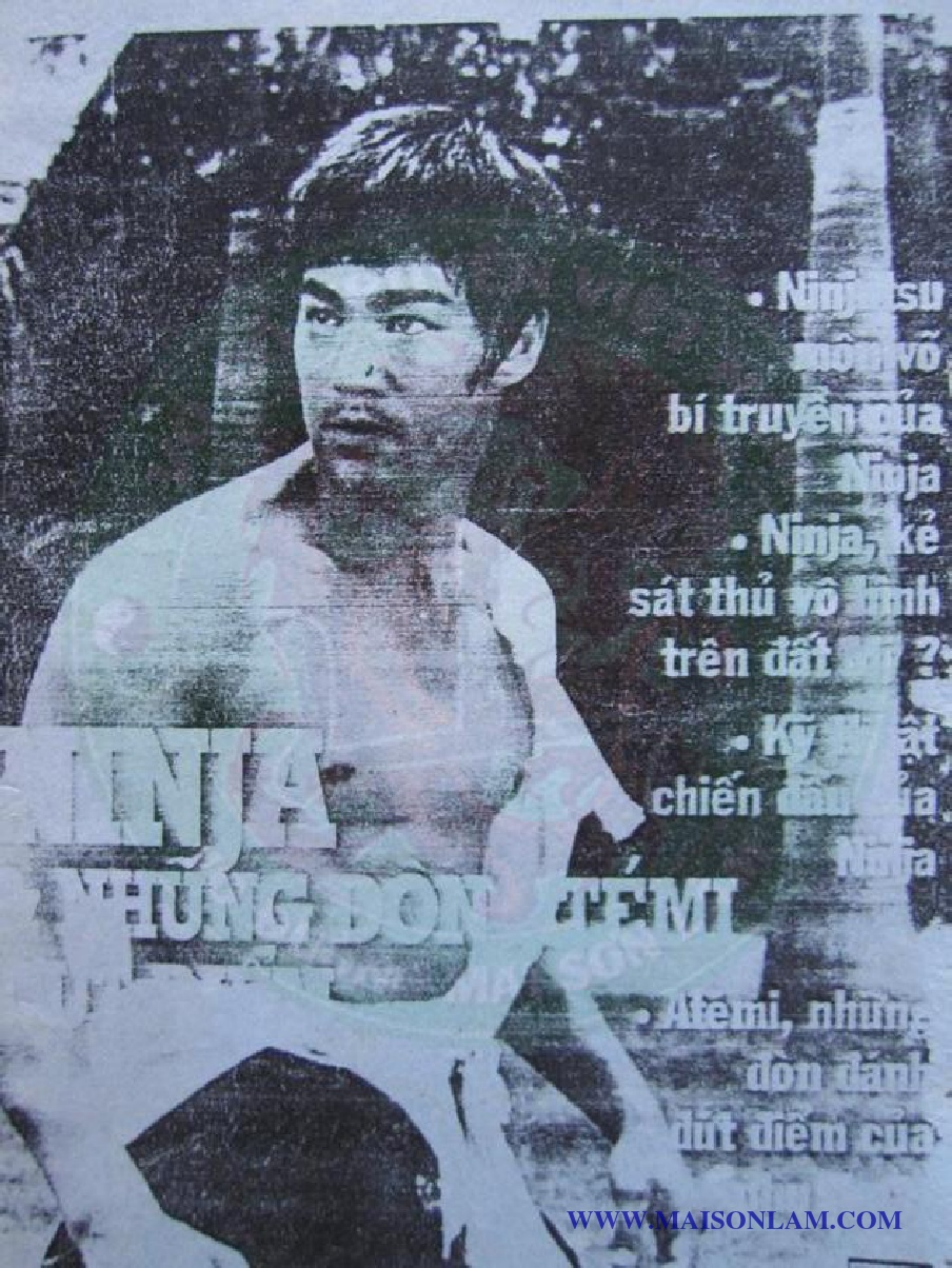




• Ninja, su
môn võ
bí truyền của
Ninja

• Ninja, kẻ
sát thủ vô tình
trên đất ?

• Kỹ thuật
chiến đấu của
Ninja

NINJA
HUNG ĐON ATEMI

• Ate mi, nhữn
g đòn đánh
đứt diêm của

Đẹp, hấp dẫn, nổi tiếng trong môn thể thao lướt ván mách cho bạn cách ăn uống vừa lịch sự vừa làm cho bạn có sức khỏe tốt nhất...

10 CÁCH Ăn uống tốt nhất

1. Hãy ăn trong yên lặng

Dù bạn dùng bữa ở nhà hay ở tiệm ăn, bạn cũng đừng quên rằng bữa ăn là khoảng thời gian đặc quyền của bạn. Tránh những cuộc tranh luận, cãi cọ sôi nổi. Tránh vừa xem tivi vừa dùng bữa, vì như thế bạn sẽ mệt thêm, chẳng ích lợi gì.

2. Nhai chậm chậm

Ăn thức ăn quá nhanh, bộ máy tiêu hóa sẽ khó làm việc và không thể nghiền nát thức ăn để hấp thu hết chất đạm, chất béo, muối khoáng... Bộ máy tiêu hóa có "vấn đề" sẽ lời kéo theo sự rối loạn của hệ tuần hoàn khiến da của bạn sẽ khô, hoặc tệ hơn là sẽ bị viêm mô tế bào.

3. Ăn với sự thích thú

Hãy tâm niệm: "Tôi thích vô cùng thú mà tôi ăn, những thú ấy làm tôi khỏe hơn".



4. Thường xuyên thay đổi món ăn

Tất cả mọi thực phẩm đều có ích. Không uống sữa quá lâu, bạn sẽ thiếu calcium; nếu không ăn các thứ rau sống, trái cây thì sẽ thiếu sinh tố. Ăn mọi thứ ngoại trừ những thức ăn có quá nhiều mỡ và đường.

5. Ăn bốn bữa một ngày

Để giữ gìn sức khỏe, đường nét duyên dáng của thân thể tốt nhất, hãy ăn bốn bữa (hay hơn) một ngày. Nhưng với lượng thức ăn ít.

6. Hoan hô rau sống, cây mùi tây (persil)...

Chứa nhiều sinh tố, rau và trái cây tươi thực sự là những thức ăn mang lại năng lực sinh động và sắc đẹp cho bạn. Tôi rất yêu quý các loại ấy.

7. Không uống nhiều khi ăn

Thức uống sẽ làm nở thức ăn trong bao tử. Kết quả: bạn sẽ bị chướng bụng sau bữa ăn và sự tiêu hóa sẽ chậm lại.

8. Không ăn thịt hai lần trong một ngày

Thịt có khá nhiều độc tố và nó hoàn toàn có khả năng làm cho cơ thể của bạn mệt mỏi. Tôi thường thay thế thịt bởi cá hay thức phẩm có từ biển.

9. Không trộn lẫn bột, ngũ cốc với thịt

Đây là một cuộc hôn phối kho tiêu. Bột nhào, cơm và khoai tây rán thì nên dùng kèm với rau luộc. Tránh luôn bánh mì thịt. Nếu không tránh được "sự hôn phối" đó thì thịt nên nướng là tốt nhất.

Trái cây chỉ để tiêu hóa khi ăn vào sáng sớm (trước bữa ăn sáng). Về phần thức ăn trắng miệng, ngoại trừ những trường hợp đặc biệt, còn thì không nên ăn.

• ĐIỀU CHỈ
(Theo Vogue)

NINJA & NHỮNG ĐÓN ATÊMI DỨT ĐIỂM

VỚI CÁC TÁC GIẢ

HOÀI ANH • Đạo diễn LÊ CUNG BẮC • ĐÌNH TRẦN CA • GIANG CHÂU • Võ sư NGUYỄN VĂN CHIỀU • NGUYỄN QUY DŨNG • KIM ĐÌNH • TRẦN PHONG GIAO • BÙI TRƯỜNG GIANG (Hà Nội) • VŨ SƠN HÀ (Hà Nội) • Giáo sư Bắc sĩ NGÔ GIA HY • THƯƠNG HỒNG • Võ sư LÂM BẢNG HỮU • VŨ DANH HẢI • NGUYỄN QUI JACQUES (Pháp) • Võ sư NGUYỄN TẤN KIẾT (Nha Trang) • Võ sư NGUYỄN LÂM (Mỹ) • HLV KHÁNH LINH (Phủ Yên) • NHƯ LIÊN • Nữ võ sư XUÂN LIÊU (An Giang) • HLV TRẦN KHOAN LỘC • Võ sư TRẦN XUÂN MÃN (Hải An) • Võ sư THÍCH NHƯ NGHI • PHƯƠNG PHƯƠNG • BÍCH PHƯƠNG • HLV HUYNH QUYÊN (Bến Tre) • HOÀNG ĐÌNH HUY QUAN • Võ sư NGUYỄN THANH SƠN • LÊ CÔNG SƠN • Lão võ sư TRẦN TIÊN • Võ sư ĐÌNH VĂN TUẤN (Bình Định) • Võ sư HỒ TƯƠNG • HỒ TỊCH TÍNH • DUFRESNE THOMAS (Pháp) • Lão võ sư TƯ THIÊN • VƯƠNG THAI • THIÊN TÂM • PHẠM XUÂN THẢO • Lão võ sư PHẠM ĐÌNH TRỌNG (Lâm Đồng) • HLV TRƯỜNG QUANG TUẤN (Đà Nẵng) • BÙI NGHI TRANG • LÊ KÝ THƯƠNG • HÀ NGUYỄN THẠCH • VŨ TRƯỜNG • Võ sư PHẠM ĐÌNH TRĂNG (Hầm Tân) • NGÔ ANH TUYẾT • MINH TUYẾN • NGUYỄN THỊ THANH XUÂN...

CHỦ BIÊN: PHƯƠNG TẤN

MỤC LỤC

Ninjutsu-Môn võ bí truyền của Ninja 2 • Thảm tử võ sư Mai Thái Hoà 7 • Những ngày cuối cùng... 9 • Bốn thế tự vệ chiến đấu của môn Ninjutsu hiện đại 14 • Taekwondo 25 bài quyền WTF 18 • Ninja - kẻ sát thủ vô hình trên đất Mỹ 21 • Bản thành Ippon 25 • Michio Hikitsuchi - người đầu tiên và duy nhất được tổ sư Uyeshiba trao thập đẳng Aikido 26 • Vai thế sử dụng đòn Atêmi trong nhu thuật 29 • Quận He 32 • Sự lựa đời của Thiếu Lâm Tự ngày nay 37 • Atêmi - những đòn đánh dứt điểm của nhu thuật 39 • Đình Quang Hùng - niềm hy vọng của judo Việt Nam 43 • Phạm Đình Quý - hạt nhân tương lai của làng võ cổ truyền tỉnh Bình Thuận 44 • Lý Hương Ngưng - con gái Lý Tiểu Long nổi nghiệp cha 45 • Trần Hùng Tinh - người vô danh của điện ảnh Hồng Kông 47 • Tứ linh đơn đao 49 • Lý Quảng bản Hồ 54 • Võ cổ truyền Việt Nam và Thanh Long Võ Đạo trên đất Nga 56 • Vì sao Lý Tiểu Long lại được các bạn trẻ ngưỡng mộ 58 • Tonfa - vũ khí chiến đấu rất hiệu quả của Karatedo 60 • Lý Tiểu Long đã tập luyện cơ bắp và có chế độ dinh dưỡng như thế nào 62 • Tự chữa trị - căn bệnh kho nơi 63 • Máy ghi nhận từ Hồi nghi chuyển môn Toàn quốc võ cổ truyền Việt Nam và Vovinam - Việt võ đạo năm 1996 67 • Điều trị trật khớp 68 • CLB tuổi trẻ võ thuật 73 • STVT nhìn ra bốn phương 74 • Trao đổi cùng bạn đọc 79

Và các bài Vòng quanh thế giới thể thao, Giải thoại võ lâm, Võ thuật và sự kiện...

Chịu trách nhiệm xuất bản	VƯƠNG LÂN
Chịu trách nhiệm bản thảo	PHẠM HỮU
Biên tập	NHẬT LINH
Sửa bản in	TÂM VĂN
Họa sĩ trình bày	NGUYỄN VIỆT HẢI
NHÀ XUẤT BẢN THANH PHỐ HỒ CHÍ MINH	

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1

ĐT: 8225340 - 8222726 - 8296764 - 8296713 - 8223637

Giấy phép xuất bản số 786/86/CXB do Cục Xuất bản ngày 29-11-1995. In xong và nộp lưu chiểu tháng 7/1996. In tại Xưởng in Ban Văn hóa - Văn nghệ.

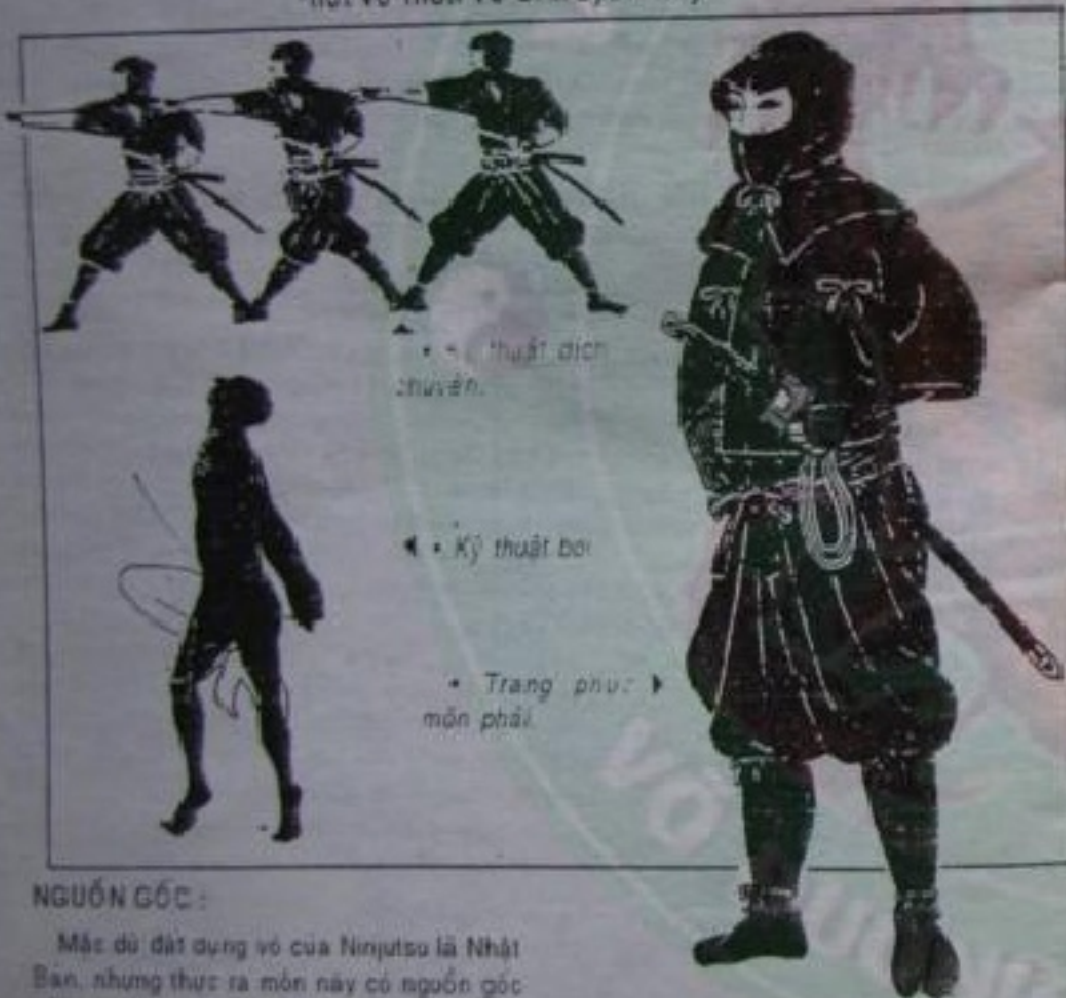
WWW.MAISONLAM.COM

NINJITSU

môn võ bí truyền của Ninja

■ NGUYÊN VÔ

Ninja, những sát thủ vô hình vang bóng một thời trong lịch sử Nhật Bản, gần như khá quen thuộc đối với những người hâm mộ võ thuật phương Đông. Bởi lẽ họ đã xuất sắc sử dụng môn võ Ninjutsu để hoàn thành các sứ mệnh nhiều khó khăn, nguy hiểm. STVT xin giới thiệu đến bạn đọc vài nét về môn võ bí truyền này.



• Thuật dịch chuyển

• Kỹ thuật bơi

• Trang phục môn phái

NGUỒN GỐC:

Mặc dù đặt dụng võ của Ninjutsu là Nhật Bản, nhưng thực ra môn này có nguồn gốc sâu xa từ Trung Quốc. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng Ninjutsu xuất phát từ Tôn Tử này

Tôn Tử, người đời Xuân Thu (722-481 trước công nguyên), sinh ở phía Đông núi La Phù, thao lược tinh thông. Ông đã soạn ra một bộ binh pháp gồm 13 thiên: Thủy kế, Tác chiến, Mưu công, Quân hình, Binh thế, Hư thiệt, Quân tranh, Cửu biến, Hành quân, Địa hình, Tư địa, Hòa công, Dụng gian. Bộ sách trình bày những thuật dụng binh, đồng thời cũng là một áng văn chương binh dị, ý tứ đối-dào, nghĩa lý sâu sắc. Tôn Tử từng làm Thương tướng quân cho Ngô Hạp Lữ, giúp Ngô đánh Sở, sau khi yên việc chiến trường, ông đã trở về điền viên lấy chữ thành nhân làm thú. Môn Ninjutsu sử dụng hầu hết thuật binh pháp của Tôn Tử, tập trung nhất là thiên "Dụng gian", tức thiên bàn về công tác sử dụng gián điệp trong chiến tranh. Những chiến thuật về gián điệp của Tôn Tử đã du nhập vào Nhật Bản dưới thời lãnh chúa Shotoku (593-622) qua việc lãnh chúa này lần đầu tiên sử dụng các thuộc hạ của mình mặc thường phục để đi thám, địch tình phục vụ cho cuộc chiến tranh, từ



• Kỹ thuật leo trèo

đương thời. Đến đời Kamakura, vào năm 1192, Ninjutsu bắt đầu phát triển mạnh và bành trướng rộng rãi suốt 400 năm tiếp theo. Vào thời gian này, có đến 25 võ đường được thiết lập để truyền dạy Ninjutsu, tập trung nhất là ở hai tỉnh Iga và Koga. Một trong những thủ lĩnh Ninja nổi tiếng của thế kỷ XVI là Sandayu Monochi từng chỉ huy một ngàn Ninja chống lại gần năm vạn quân của tướng Oda Nobunaga. Một thủ lĩnh Ninja khác là Hanzo Hatori, sống vào thế kỷ XVII, từng đặc lực giúp tướng quân Ieyasu Tokugawa chiến thắng về vang bốn vạn quân phiệt loạn ở Shimabara Kyushu vào năm 1637. Sau đó, nhờ sự giúp đỡ của các Ninja, dòng họ tướng quân Ieyasu Tokugawa đã trị vì đất nước của Thái Dương Thần nữ đến cuối thế kỷ XIX. Sang thế kỷ XX, trong Đế-nhi thế chiến, cơ quan mật vụ Nhật Bản đã phải căn dặn sự hoạt động của các cao thủ Ninjutsu để ngăn chặn tham mưu của chúng

đó Ninjutsu đã hình thành và phát triển tại Nhật Bản.

CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN:

Tuy nhiên, mãi đến 500 năm sau, Ninjutsu mới bắt đầu lớn mạnh. Những nhà sư ở núi Yamaloushi đã lâm rạng đánh Ninjutsu vào thế kỷ XII qua việc sử dụng những kỹ thuật của môn phái này chống lại sự đàn áp của nhà vua trong những trận chiến đấu cá nhân và đồng đội. Đặc biệt, vào cuối đời vua Heian, khoảng năm 1185, kinh đô Kyoto bị rơi tung lên do sự xâm nhập của những nhà sư ở núi Yamaloushi sử dụng Ninjutsu trừng trị bọn ác ôn, tham quan ô lại. Cũng vào thời điểm này, nhiều võ đường đã được thành lập để truyền dạy Ninjutsu rộng rãi trong nhân dân. Trong đó, nổi bật nhất là võ đường của Yoshitsune - một Ninja khét tiếng



Một cổ vũ của

lواء của quân đội Mỹ do tướng Douglas chỉ huy đang chiếm đóng ở Nhật lúc bấy giờ. Sau thế chiến thứ hai, chính phủ Nhật đã bắt các Ninja ra ngoài vòng pháp luật. Tuy vậy, Ninjutsu vẫn được ngưỡng mộ. Vào tháng 5-1980, để đòi phỏ với bốn không bỏ đánh chiếm sử quán Iran tại Anh, người ta đã phải nhờ tới một chuyên viên Ninjutsu tổ chức giúp một cuộc tấn công cấp kỳ để giải cứu các con tin. Kết quả là với kỹ thuật đặc thù của Ninjutsu, cuộc tấn công đã hoàn tất chớp nhoáng chỉ mấy phút. Với công trạng điều kỳ này, môn Ninjutsu đã được chấp nhận phục hồi, hầu truyền dạy cho những người đương đại các kỹ thuật bí truyền của môn võ "thần kỳ" này phục vụ cho những mục đích tốt đẹp của xã hội và nhân loại.

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN :

Chương trình huấn luyện môn Ninjutsu hiện đại bao gồm tám phần:

- Đánh bằng tay không



Võ sư Shoto Tanemura huấn luyện các đồ đệ tại một võ đường nhỏ thuộc Saitama Prefecture (ngoại ô Tokyo).

- Nhào lộn
- Đánh bằng côn gỗ
- Sử dụng vũ khí lạnh và ném liệng đối thủ
- Đánh bằng dây xích và kiếm
- Cách tẩu thoát và đột nhập vào những nơi đã đóng kín
- Nghệ thuật nguy trang
- Chiến lược tác chiến

Toàn bộ chương trình huấn luyện của Ninjutsu hiện đại phát triển theo ba cấp độ:



Luyện tập phương pháp sử dụng dây xích và lưới liềm nằm trong thập bát ban võ nghệ của Ninjutsu



Những lý do khiến võ sinh theo học môn Ninjutsu là tính đa dạng của môn võ:

- Cấp độ thứ nhất, người tập nắm vững được các phương pháp giao đấu sơ đẳng bằng tay không. Nhưng nhóm cơ bắp và các dây chằng trong cơ thể được phát triển nhằm tạo cho người tập sự mềm dẻo, linh hoạt cao, nhào lộn giỏi. Sự tập luyện trong giai đoạn đầu rất cam go: người tập phải rơi xuống những sàn cứng, bị trườn một khoảng cách rất xa, cũng như phải tập vượt qua 300 km với nhiều chương ngại vất trong một ngày. Người tập cũng học cách chuyển dịch không gây tiếng động và thoát khỏi cuộc phục kích của địch.

- Cấp độ thứ hai, học tập và phân biệt năm trạng thái tâm lý của đôi phương: thời hăm dạn, tỉnh nhứt nhứt, sự nóng nảy, thời lười biếng, nhu nhược, cũng như nắm bắt được tâm đức vọng của kẻ thù: dối, đồng dục, tư mẫn, thâm lam, tư kiêu. Với những ban lĩnh tâm lý này, môn đồ Ninjutsu bắt đầu trở thành những Ninja: vừa thành thạo các kỹ thuật song hành với việc hiểu biết tâm lý, đó là yếu tố của sự chiến thắng.

- Cấp độ thứ ba: Ninjutsu truyền dạy cho môn đồ tinh thần kiên tâm tới thượng, thông hiểu chín mức độ định thần bí mật của môn phái. Mỗi mức độ tương ứng với sự đan chéo những ngón tay một cách kỳ bí và tạo nên thanh đặc biệt cho phép họ kết hợp nghi lễ

tinh thần của con người với trí tuệ vạn năng của thiên nhiên.

THỰC TẾ VÀ HUYỀN THOẠI

Nhiều người nói rằng chương trình huấn luyện của Ninjutsu hiện đại rất sơ lược so với chương trình huấn luyện truyền thống. Họ đã viên dẫn những khả năng gần như huyền thoại của các Ninja để khẳng định thêm phần đoạn trên. Chẳng hạn như các Ninja có thể chết vài giờ và sống lại sau đó, có thể đi trên tường, trên mặt nước, có thể tàng hình...

Tuy nhiên, theo nhiều nhà nghiên cứu võ học thì Ninjutsu truyền thống và Ninjutsu hiện đại không cách xa nhau lắm. Chương trình huấn luyện Ninjutsu truyền thống cũng bao gồm việc rèn luyện cho các Ninja khả năng sử dụng thông thạo các môn võ, các loại vũ khí (bao gồm cả ám khí, hơi độc, hóa khí...) các phương pháp di chuyển, đột nhập và đào thoát trong mọi điều kiện, cũng như cách nguy trang, ẩn thân, thâm chí giả chết... nhằm mục đích tối thượng là hoàn thành tốt đẹp sứ mệnh đã nhận lãnh. Tuy nhiên, do qua bất ngờ trong sự chạm trán với các Ninja, người ta không lý giải được các hành tung đặc dị của những sát thủ vô hình này, nên đã nảy sinh những huyền thoại và truyền thuyết. Thật ra, tất cả đều do quá trình



Trẻ con cũng theo học Ninjutsu, nhưng với một phương pháp huấn luyện vừa học vừa chơi.

khó luyện môn Ninjutsu một cách thành thạo mà thôi.

Chẳng hạn việc Ninja có thể sống dưới nước như loài cá mà dân gian vẫn thường truyền tụng, thực chất là các Ninja đã sử dụng các ống sậy rỗng làm ống thở, và như thế thì họ ở dưới nước bao lâu cũng được. Thêm nữa, các Ninja có thể mang theo một túi da chứa đầy không khí để thở khi phải ở dưới nước một thời gian.

Còn việc đi trên mặt nước chính là các Ninja đã sử dụng được loại giấy đã bơm đầy khí. Tuy nhiên, để sử dụng được loại giấy này, họ đã phải khổ công tập luyện nhiều năm mới đạt được sự thăng bằng và sự kiểm soát thân thể để có thể đứng vững trên mặt nước.

Các Ninja cũng thường mang theo bên mình những ống thuốc nổ, khi tung cung thì thuốc nổ sẽ bay mù mịt, làm loạn mắt địch thủ trong giây lát và như thế Ninja có thể biến mất (hay tàng hình) trong đám khói mù y như các lão phù thủy vậy!

Các Ninja thường rất mạnh khỏe và tập chạy nhảy, leo trèo rất kiên trì. Họ có thể nhảy rất xa và rất cao. Ngoài ra, có lúc Ninja đã dùng một đồ vật tương tự chiếc dù để nhảy từ nơi cao xuống một cách an toàn. Điều này giải thích các huyền thoại về khả năng bay của họ.

Ninja cũng sử dụng một số dụng cụ giúp họ vào nhà, vào thành một cách dễ dàng. Họ mang những đôi giày xóp nên có thể bám vào tường hay vách đá mà leo lên. Một dụng cụ khác nổi tiếng của Ninjutsu là một miếng da cuốn chung quanh bàn tay và vòng qua cổ tay, có gắn sẵn bốn mũi nhọn lồi ra phía lòng bàn tay. Những mũi nhọn này có thể dùng để bám vào tường, vào xà nhà trên trần và chuyển tay đi qua một căn phòng mà

chân không hề chạm đất. Miếng da này còn là một khi giới lợi hại khi đối mặt với kẻ thù. Một cú đâm thẳng bằng dao hay bằng gươm có thể dùng một tay để đỡ, tay kia đánh cả bốn mũi nhọn vào mặt địch thủ.

Con khả năng của các Ninja có thể chết đi rồi vài giờ sau sống lại chính là nhờ ở những kỹ thuật hạn chế hơi thở giống như môn Yoga của Ấn Độ. Thật vậy, một Ninja có thể ở dưới nước trong một thời gian mà không cần ống sậy hay túi khí trời, cũng như có thể già chết để lừa dối phương chính là nhờ khả năng hạn chế hơi thở đặc thù của Ninjutsu. Khả năng hạn chế hơi thở của môn Ninjutsu còn cho phép họ đứng yên trong một lúc khá lâu, nhờ vậy mà có thể lẫn lộn vào các bụi cây hay các tảng đá và không động đậy để không bị kẻ địch khám phá.

Đặc tính đặc thù của môn phái là gắn bó chặt chẽ với sự mệnh đặc biệt quan trọng cho nên Ninjutsu đòi hỏi những môn đồ khi nhập môn phải nội du ba điều kiện: ý thức trách nhiệm cao, trí phán đoán nhanh nhạy và một thân thể khỏe mạnh để có thể chịu đựng được quá trình tập luyện cũng như quá trình hành hiệp đầy gian lao nguy hiểm. Ngoài ra, Ninjutsu còn đòi hỏi các Ninja phải biết chết ngay tức khắc hay biết giết một đồng môn của mình, khi bị sa vào lưới của địch thủ và không có con đường đào thoát.

Có thể xem những yêu cầu vừa nêu trên đã tạo cho Ninjutsu sắc thái độc đáo trong giới võ lâm, tạo ấn tượng sâu sắc cho mọi người khi nghiên cứu về môn phái này. Nhưng cũng phải chăng chính yếu tố bảo mật này đã làm cho Ninjutsu hiện đại đã mất đi tính hấp dẫn như Ninjutsu truyền thống đã từng có?

■ NV

(Tổng hợp từ Black Belt và Asian Fighting Arts)

NGƯỜI LANG VÕ

Thấm lão võ sư MAI THÁI HÒA

Chúng tôi đến thăm bác Mai Thái Hòa vào một buổi chiều đầu mùa mưa. Nhà bác nằm sâu trong con hẻm ở đường Tôn Đức (Quận 4, TP. Hồ Chí Minh). Tuy tuổi đã cao, mắt lòa, sức khỏe có đôi phần giảm sút nhưng bác vẫn minh mẫn và vui vẻ trò chuyện.

Tả lời câu hỏi của chúng tôi về quãng đời thơ ấu của mình, bác cười ngượng ngùng: "Tôi chào đời vào năm 1915 tại thành phố Mỹ Tho (nay thuộc tỉnh Tiền Giang), là con út trong một gia đình cơ sở anh chị em. Cha làm thợ may xang xóc, mẹ mất sớm khi tôi vừa lên bốn nên mấy anh em chúng tôi phải theo cha rày đây mai đó - khi Bạc Liêu, lúc Cà Mau, Đàng Thập... mỗi nơi vài ba tháng. Tuổi trẻ ham vui, trên bước đường lang bạt, từ năm 10 đến 12 tuổi, tôi đã được quý thầy Châu Anh Phan, Ba Nhỏ, Mã Kim Vẩn... dạy cho chút ít võ Tảu, Gia đình nghèo khó, năm 13 tuổi, tôi phải làm cu li, chum lửa rồi thợ may xang xóc. Trong thời gian này, ở thành phố Mỹ Tho thường tổ chức thi đấu võ đài Quyển Anh và Tự do. Đi xem thấy lối đánh Quyển Anh đơn giản mà có hiệu quả nên tôi rất thích và theo học lối đấm tử của võ sĩ Hồ Huệ Cảng - cũng treo bao cát, tập đấm direct, crochet, up picus, nhảy dây, né tránh... Đến năm 20 tuổi, tôi xin nghỉ việc ở xang xóc, về Mỹ Tho chạy xe lôi. Thời gian luyện tập lúc này thường xuyên hơn và tôi đã tham dự đấu võ đài ở các vùng Bạc Liêu, Trảng Bàng, Phước Long... Thi đấu thì cũng có lúc thắng lúc thua; có lần dùng cả Kid Demsey, tất nhiên là thua. Sau này, Kid Demsey đã giới thiệu tôi gia nhập Tổng cuộc quyền thuật của miền Nam. Điều đáng

mừng trong suốt mấy năm đầu võ đài là rút tỉa được nhiều bài học bổ ích".

Năm 1940, bác Mai Thái Hòa lập gia đình và đến năm 1946 đã cùng vợ, con rời quê hương lên Sài Gòn làm ăn. Tại địa điểm này, bác đã cất cái chợ là trên vùng đất sinh tây đã gia đình cư ngụ và làm nghề hớt tóc mưu sinh. Một thời gian sau, bác vẫn hớt tóc và



1965



1987

bắt đầu dạy Quyển Anh cho một vài thanh niên cùng xóm. Sự tận tâm của bác dần dần thu hút thêm một số thanh niên ở các vùng lân cận. Từ đây đến năm 1975, bác đã đào tạo được nhiều võ sĩ nổi tiếng ở Nam Bộ như Nguyễn Văn Rết (được tuyển chọn dự giải Quyển Anh Đông Nam Á), Mai Thái Vui (con trai của bác - tay đấm làm buồn lòng nhiều đối thủ những năm 1964-1967), cả học trò của võ sư Trần Xá là Thạch Sơn, Lê Tuấn...

WWW.MAISONLAM.COM

thống nhất đất nước, từ năm 1981 đến 1991, bác tham gia hướng dẫn Quyền Anh tại Phòng Thể dục thể thao Quận 4 và tiếp tục cho ra lò các võ sĩ đoạt huy chương như Sơn Saly, Trần Ngọc Anh (tung ra võ sĩ Cao Miên trong giải thi đấu hữu nghị ở Cầu lạc bộ Thể dục thể thao Phan Đình Phùng), Bùi Thông Minh, Mai Quốc Trung...

Xin bác vui lòng cho biết đã dùng phương pháp nào mà đào tạo được nhiều võ sĩ giỏi?

- Cũng không có gì đáng nói cả, chẳng qua là vì bản thân tôi đã từng tham gia thi đấu nên truyền lại tất cả những kinh nghiệm "xương máu" của mình cho đàn em mà thôi.

Còn cách giành thắng lợi trên sàn đấu?

- Để chiến thắng trên võ đài, người võ sĩ phải biết "đón đòn" nghĩa là như cho địch thủ tấn công mình rồi đánh trả lại với tốc độ nhanh vào những điểm sơ hở của hân. Đón đòn, nói nghe thì dễ nhưng thực hiện khó lắm, nó đòi hỏi người võ sĩ luôn kiên trì luyện tập kể cả việc tập chịu ăn đòn cho quen. Khi tấn công lại đối phương cần tung đòn liên tục. Nếu thi đấu vô tư, võ có truyền thì đón tay, chân phải kết hợp liên hoàn.

Nhắc đến bác bảy Hòa, nhiều võ sư, võ sĩ đều tỏ lòng quý mến vì bác là người thẳng tính cũng như trong suốt quá trình "duyên phận" cùng nghiệp võ, bác chẳng thu của ai một đồng học phí. Đối với bác, võ thuật là niềm đam mê, giúp bác sống vui, sống khỏe, có niềm tin và nghị lực vượt qua nhiều gian khổ trong cuộc đời.

Sau mấy năm sống ở Canada, hiện nay bác đang an hưởng tuổi già tại ngôi nhà mà bác đã gắn bó từ nửa thế kỷ qua và lòng luôn mong làng võ thành phố ngày càng đạt nhiều thắng lợi mới trên tinh thần thượng võ.

■ THIÊN TÂM

KỶ NIỆM 25 NĂM NGÀY MẤT LỖ TIỂU LONG

Về cái chết của Lý Tiểu Long cho đến nay đã qua rất lâu, vậy mà mọi lời đồn, mọi nghi vấn vẫn hầu như còn nguyên tinh mơ hồ... Đã có lắm giả thuyết, lắm câu chuyện được kể lại, dựng lên, mỗi người một cách, mỗi lúc mỗi thêm thắt nhiều hơn. Đến nỗi nhiều người đã phải hoang mang, không hiểu đâu là thật đâu là giả. Bài sau đây cũng là một trong nhiều mẩu như thế, tuy nhiên, nhiều chi tiết được kể lại có phần phản nghiêm túc hơn, bởi những người liên quan tới Lý Tiểu Long được đề cập trong này là những người khá nổi tiếng, đủ sức thuyết phục khi họ đưa ra những thông tin về họ Lý.

Những ngày cuối cùng...

■ AN OÁN GIANG HỒ

Phải gọi như thế, bởi vì cái tên Lý Tiểu Long đã gắn liền với hai trạng thái yêu và ghét nơi người chung quanh - dĩ nhiên là nơi các người cạnh tranh - chưa có một diễn viên nào của Hồng Kông bị nhiều kẻ thù vây quanh đồng thời với khối lượng khổng lồ những người ái mộ như Lý. Câu chuyện về sự thành công và gây nhiều ganh tỵ của Lý có lẽ bắt đầu từ sau lúc Lý trở về Hồng Kông và đồng ý xuất hiện ở phim trường của hãng Shaw. Hôm đó, sau khi thỏa thuận với hãng Shaw, Lý đã tới phim trường để thảo luận

về nhưng chi tiết liên quan đến trang phục cho một bộ phim nói về vị anh hùng trong dã sử Trung Quốc có tên gọi là Nin Kung Yiu. Điều này đúng là đổ dầu vào lò lửa đang cháy ngút trời ở hãng phim Gia Hoa, một địch thủ của hãng phim Shaw. Bởi trước đó, ngay từ lúc Lý Tiểu Long từ Mỹ trở về Hồng Kông, chính hãng Gia Hoa đã cho người tới tiếp xúc và đề nghị Lý ký một hợp đồng độc quyền đóng cho Gia Hoa nhiều bộ phim võ thuật. Lý đã từ chối. Do vậy, khi biết được Lý nhận lời hãng Shaw, nhóm chủ trương của Gia Hoa đã diễn tiết lên, chửi bới ầm xôm. Mà dầu đã hết, còn có thêm những hãng phim độc lập, những nhà đạo diễn độc lập cũng muốn lôi kéo Lý về phía mình, điều mà họ biết chắc là sẽ đem lại những khoản lợi nhuận khổng lồ. Thậm chí, có người đã tiếp xúc ngầm với vài người bạn thân của

Họ Lý đã bắt đầu xuất hiện bên cạnh nhưng tại to mắt lớn của làng điện ảnh Hồng Kông, những người mà cả đời một diễn viên bình thường cũng không hy vọng được gần gũi như vậy. Khi bộ phim *Enter the Dragon* (Long tranh hổ đấu) hoàn thành thì cũng là lúc tiếng tăm của họ Lý đạt tới đỉnh cao nhất. Mà chẳng riêng gì Lý, ngay cả những người cộng tác với anh cũng nổi theo, trong số này có đạo diễn kiêm nhà quay phim Charles Lowe.

■ PHẢI CHÀNG RƯỢU ĐÀ LÀM HẠI LÝ TIỂU LONG?

Chuyện Lý Tiểu Long uống rượu nghe qua ai cũng lấy làm lạ, bởi một võ sĩ bậc thầy như Lý thì sao lại không biết rượu là thứ cấm kỵ với con nhà võ? Nhưng thực sự Lý đã

Lý, nhờ họ tác động giúp để Lý nhận ký chỉ một hợp đồng thời, mức thù lao mỗi giờ sẽ được trả đến 10.000 đô la Mỹ.

Lý Tiểu Long đã vô tình hay hữu ý khi gây ra sự tranh giành như thế, và sự việc còn trầm trọng thêm khi tiếng tăm của anh đã vụt nổi lên như sóng cồn, không khi nào Lý bước ra đường mà không có hàng nghìn người ái mộ vây quanh, những người chỉ muốn được sờ vào vai anh, hay chỉ ít cũng được nhìn ngắm dung nhan một con người mà từ giờ đó đã trở thành một thần tượng lớn của họ.

uống rượu vào những ngày xảy ra cái chết cho anh. Ai cũng biết Lý rất thích món ăn Nhật, nhất là món *sashimi*, tức là một loại hàm cá chế biến công phu và ăn rất ngon. Một hôm Lý đã cùng Lowe tới một nhà hàng ăn của Nhật ở Kowloon (Cửu Long), quán có tên gọi là Kanetanaka, nơi đó Lý có thể khuấy khoa tinh thần trong một căn phòng riêng, vừa thưởng thức món ăn ngon, vừa nhâm nháp một loại rượu mà người Trung Hoa gọi là *wei ta nai* (làm từ một loại đậu có tên là *dou jiang*). Ngoài ra, Lý còn thích uống rượu *sake* của Nhật. Lowe đã tiết lộ về sau

WWW.MAISONLAM.COM

NINJA & NHỮNG ĐÓN ATEM! ĐÚT ĐIỂM - 9

này rằng mỗi đêm họ Ly có thể uống từ 10 đến 20 chai sake hoặc wai ta nai mà vẫn không say. Charles Lowe đã lo lắng nhắc nhở về tác hại của rượu, nhưng Lý Tiểu Long vẫn phớt lờ và còn lập luận rằng chính nhờ hai thức rượu đó mà anh có sức khỏe hơn người!

Hầu như chẳng một ai khuyên được Lý bớt uống rượu, kể cả Linda vợ anh, bởi vì khi có hơi men thì Lý thường đi đầu-đó cho đến khi tỉnh lại rồi mới về nhà. Vợ Lý là người Mỹ nên cũng ít khi thắc mắc chuyện nhỏ nhặt đó - chuyện Ly vắng nhà - cho nên kể cả trong hồi ký sau này cũng không thấy Linda nhắc tới việc Lý Tiểu Long uống rượu.

Theo Charles Lowe thì trong thời gian Lý nổi tiếng và ở Hồng Kông, sau những lần uống rượu, có ba nơi Lý thường tìm tới: về nhà, hoặc tới nhà Lowe, đặc biệt nhất là căn hồ xinh xắn của nữ diễn viên xinh đẹp, hấp dẫn Đinh Phối...

• CUỘC TÌNH TRÁC TRỞ GIỮA LÝ VỚI BAO CHÍ

Tuần trăng mật giữa Lý Tiểu Long với cảnh nhà tao ở Hồng Kông đã nhanh chóng xấu đi, bởi bản tính hơi ngang bướng của anh, và cũng bởi sự xoi mói quá đáng của những phong viên đời tin vào đời tư của Lý. Đây cũng là chuyện thương tình, nhất là ở một nơi mà mọi tin tức của các diễn viên nổi tiếng đều được khai thác đến tối đa. Họ quan tâm đến Lý Tiểu Long bởi vì mỗi tin nói về anh sẽ có thêm nhiều độc giả theo dõi, báo sẽ tăng số lượng. Bởi thế đã có hàng loạt những tin bịa đặt, loan toan không đúng sự thật viết về anh. Chỉ mỗi việc rất bình thường là Lý hay tới phim trường trễ 10 phút, thế là báo chí đã làm ầm lên. Nào là tại sao anh đi trễ, phải chăng đêm qua đã đi đầu-đó không có ở nhà? Phải chăng một nữ diễn viên nào đó đã giữ Lý ở lại với họ? Người ta đặt nghi vấn vào hai người phụ nữ và gắn cho Lý, đó là Miêu Khả Tú và Đinh Phối. Nhưng Miêu

Khả Tú thì cư ngụ ở Đài Loan, khi nào quay phim mới tới Hồng Kông, chỉ còn có Đinh Phối. Nhà Đinh Phối lại chỉ ở cách nhà họ Lý có 15 phút đi bộ.

• TẠI SAO LÝ CHẾT Ở NHÀ ĐÌNH PHỐI?

Khi Lý Tiểu Long chết, các báo ở Hồng Kông đã như điên lên bởi những tin tức giật gân, nào là tại sao họ Lý chết, anh ta đã chết ở đâu v.v... Đặc biệt là nơi chết của Lý, vì từ đó người ta sẽ suy luận ra nguyên do cái chết.

Lý Tiểu Long chết do bị mưu sát? Chết dưới bàn tay của bọn mafia Hồng Kông (Hội Tam Hoàng-Triads)? Chết do sự ghen tuông của một phụ nữ? Hay bởi sự tức giận của một kẻ nhát vô lâm nào đó? Hoặc cũng có thể là bị một trùm ma túy thanh toán, bởi những phim của Lý Tiểu Long đã phẫn náo đúng chạm đến giới buôn lậu heroin? Thậm chí cũng có thể có bàn tay của ông trùm phim ảnh Hồng Kông Run Run Shaw? Bởi bàn tay vô hình? Bởi những nhà sản xuất phim bị Lý từ chối cộng tác? Sau hết, có thể bởi chính bản thân Raymond Chow (Khưu Từ Chân)? Ngoài ra, người ta còn nói rằng cái chết của Lý có liên quan đến sự trả thù của các nhà sư chùa Thiếu Lâm!

Có một tin đồn đầy tình huyền hoặc: người ta nói rằng có người đã nhìn thấy Lý Tiểu Long vai khoác balô, bị mất đi vào vùng núi xa và từ đó biến mất không để lại dấu vết (theo họ thì thi thể được gọi là xác Lý Tiểu Long thực ra chỉ là của một ai đó!). Tất cả những người ai đó đều tin tưởng rằng Lý Tiểu Long còn sống và một ngày nào đó anh sẽ trở về như một vị cứu tinh!

Sự thật ra sao? Đây, ta hãy quay lại thời điểm Lý chết. Tại căn hồ của nữ diễn viên Đinh Phối, hôm đó có cuộc gặp gỡ tay ba giữa Raymond Chow (Khưu Từ Chân), Lý Tiểu Long và Đinh Phối. Mục đích cuộc gặp gỡ này nhằm thay đổi một số chi tiết trong



kiến bản *The Games of Death* (Tủ vong du hy), vì trong phim này Đinh Phối có một vai quan trọng. Raymond Chow đã rời nhà Đinh Phối vào chiều hôm đó, có hẹn là sẽ cùng dùng cơm tối ở một cửa hiệu quen.

Lý Tiểu Long kêu như đau, Đinh Phối đưa anh vào giường nằm (Đinh Phối sống một mình) và lấy cho anh một viên Equagesic, một hợp chất có Aspirin mà cô vẫn dùng mỗi khi đau đầu.

Vào nửa đêm thì Raymond Chow gọi điện tới hỏi lý do tại sao họ không có mặt ở tiệm ăn như đã hẹn? Lúc đó Đinh Phối bảo là Lý còn ngủ - Raymond Chow nghe như thế, lập tức tới ngay nhà Đinh Phối để xem sự tình.

Thấy Lý Tiểu Long ngủ say một cách bất thường, Raymond Chow đã hợp cùng Đinh Phối cố gắng đánh thức Lý, nhưng không có kết quả. Lý Tiểu Long như đang hôn mê.

Họ bắt đầu báo động cho mọi người, đồng thời gọi bác sĩ. Nhưng vì bác sĩ dù rất nhiệt tình cũng không làm sao làm cho họ Lý tỉnh lại. Lúc đó họ mới gọi xe cấp cứu.

"Đêm đó..." Charles Lowe nhớ lại "...tôi có nhận được một cú điện thoại từ một phòng viên ở Cầu lạc bỏ báo chí, anh ta báo tôi là có một tin rất xấu vừa xảy ra với Lý Tiểu Long. Rằng Lý đụng độ với vài chục tên côn đồ ở khu Tsinghsui và đã bị họ đánh chết"

Đúng là một tin điên khủng!

Trong khi đó thì Lý trong tình trạng hôn mê đang được chờ tại bệnh viện, và anh đã chết lúc xe cấp cứu chưa đến nơi cấp cứu. Người ta đã cố gắng hồi sinh cho Lý bằng mọi cách, nhưng không có kết quả gì...

Ngày hôm sau, phim trường cố gắng giấu nơi Lý chết. Điều này được làm với sự đồng ý của Linda, vợ Lý, mặc dù lúc đó Linda cũng đang rất thất vọng về việc tại sao Lý lại chết ở nhà Đinh Phối?

Tuy nhiên mọi tin tức có giấu đã bị phơi bày ra bởi các nhà báo tinh hơn và lâu lăm.

Họ đã truy tìm bằng nhiều cách, trong đó có nguồn tin mà họ có được do truy hỏi người tài xế lái chiếc xe cấp cứu. Qua đó báo chí biết được nơi Lý Tiểu Long bị nạn: nhà của Đinh Phối. Lập tức trên các trang báo buổi chiều hôm đó đều đăng tin với hàng chữ lớn: "Căn phòng đầy hương thơm của Đinh Phối đã giết Lý Tiểu Long".

Tang lễ Lý Tiểu Long được tổ chức rầm rộ chưa từng thấy ở Hồng Kông, với số người tham dự ngót 20.000 (con số còn có thể hơn). Miêu Khả Tú (người đóng cặp với Lý Tiểu Long trong hầu hết các bộ phim của Lý được quay ở Hồng Kông) đã khóc nức nở bên quan tài. Và ngay cả Charles Lowe (La Dục) người có nhiều lần can thiệp với Lý cũng đã đến nghiêng mình tôn kính Lý.

Mãi mãi thay, một cặp vé máy bay đã được người ta mua sẵn gửi đến vợ chồng Lý để mời họ tới Mỹ tham gia một chương trình có tên là "The Tonight Show" giờ đây cặp vé đó để đưa thi hài Lý Tiểu Long về Mỹ, an táng ở Seattle, nơi vợ chồng có ngôi nhà từ trước.

Trong tang lễ tại Seattle, trong số người tới dự có cả những diễn viên thượng thặng của màn ảnh thế giới: Steve Mac Queen, James Coburn, Taky Kimura và một số nhân vật khác của cộng đồng điện ảnh Hollywood. James Coburn, bên mộ huyết đã nói về thời thơ ấu, thời Lý Tiểu Long lớn lên và dạy võ, đóng phim ở Mỹ. Sau đó tất cả bạn bè, nhất là các bạn gái thuở xưa của Lý đã cúi xuống nắm tay trắng của họ ném xuống nắp quan tài cho Lý.

Ngày nay, hơn 20 năm sau khi Lý chết, trên phần mộ của anh lúc nào cũng hiện diện những bó hoa tươi thắm, không biết của ai, chỉ biết là họ còn rất ngưỡng mộ anh.

• AI ĐÃ GIẾT LÝ TIỂU LONG?

Ngay sau cái chết của Lý Tiểu Long, người ta đã nêu ra rất nhiều nghi vấn. Anh ta chết vì đứt mạch máu não? Bị một chứng bệnh

gà nào đó? Hoặc... do bị một thứ bệnh mà đàn ông hay gặp nếu có sức với phụ nữ: thương mại phong? (Tất nhiên người ta nghĩ việc ấy diễn ra với Đinh Phối).

Nhưng theo kết luận của pháp y thì cả ba trường hợp trên đều không đúng. Vậy đúng ở trường hợp nào? Không thấy nói rõ, lại càng làm cho công luận nghi vấn thêm.

Mãi sau này, một số bác sĩ có tham gia cấp cứu cho Lý lại tiết lộ là Lý chết do tai biến mạch máu não. Theo họ thì Lý vốn bị một sự rối rắm ở sọ, có lẽ do tập võ từ lâu. Vết thương này là nguyên nhân thường làm cho Lý bị mệt bất thường trong sinh hoạt hàng ngày. Có lần các bác sĩ đã khuyên Lý ngưng tập võ, nhưng Lý không nghe, phải chăng đây là nguyên nhân chính. Một bác sĩ đã nói: "Vết rỗ rĩ ở sọ có thể rộng ra là do Lý nhảy mạnh hay trượt ngã gì đó. Máu từ trong đó chảy ra ít thôi nên nhất thời không có phản ứng xấu, đến lâu ngày máu tụ lại nhiều, thành đông đặc và gây tác hại."

Riêng bác sĩ Peter Woo - một chuyên gia phẫu thuật sọ não đã có lần phục vụ ở Nepal, là nơi mà người ta trồng rất nhiều gai dầu, ông đã gặp rất nhiều trường hợp phụ nữ do sử dụng quá liều (over dose) cần sa có chất lượng kém đã tin vào cái chết của Lý Tiểu Long là do cần sa... Bác sĩ Lang Ford xác định thêm, họ Lý có tiết lộ cho chúng tôi biết là anh sử dụng các chất dẫn xuất của cần sa như hash hoặc cần sa... và tiếp tục sử dụng chúng ngay cả sau khi xảy ra tai biến vào tháng 5...

Về trường hợp Lý "chết trên mình Đinh Phối" thì gần đây chính Đinh Phối đã trả lời trong một cuộc phỏng vấn báo chí. Ông đã khẳng định rằng không bao giờ có chuyện quan hệ tình dục giữa cô và Lý Tiểu Long.

Điều xác nhận của Đinh Phối là dùng sự thật? Càng chẳng ai kiểm chứng được. Nhưng có những tình tiết mà người ta buộc

phải xét lại ý nghĩ của mình: Lý Tiểu Long không bao giờ ham mê dục tình, và chính vì lẽ đó nên Linda, vợ anh, đã ít khi thức mất mỗi khi Lý giao du với các phụ nữ khác. Thêm vào đó, Đinh Phối tuy mang tiếng là nữ diễn viên "bốc lửa" nhưng chỉ ở hình thức, còn bản chất cô lại rất nghiêm túc trong vấn đề giao du dẫn đến quan hệ tình dục.

Đinh Phối mới đây đã tuyên bố: "Đu khi Lý Tiểu Long chết thiên hạ đã bàn ra tán vào rất nhiều những chuyện không hay giữa anh ấy và tôi. Họ còn cho rằng lỗi mượn tên tuổi Lý để quảng cáo cho danh tiếng của mình. Thật là sai lầm. Ngày trước khi Lý còn sống, cũng như bây giờ, tôi lúc nào cũng tồn trọng anh ấy, quý mến chỉ Linda. Tôi tin, nếu Thượng đế có mắt, người sẽ nhìn thấy sự vô tội của tôi..."

Riêng Linda, vợ Lý Tiểu Long, từ ngày Lý chết, chị đã nhận được quá nhiều tin đồn này nọ, về mối quan hệ giữa Lý với nhiều phụ nữ, nhưng chị vẫn không có một nhận xét nào về họ. Chị chỉ nói rất ít: "Tôi và Lý đã có với nhau nhiều ngày đẹp tuyệt vời, anh ấy còn để lại cho tôi hai đứa con xinh xắn, ngoan ngoãn. Nếu còn sống chắc chắn anh sẽ hạnh diện về điều này..."

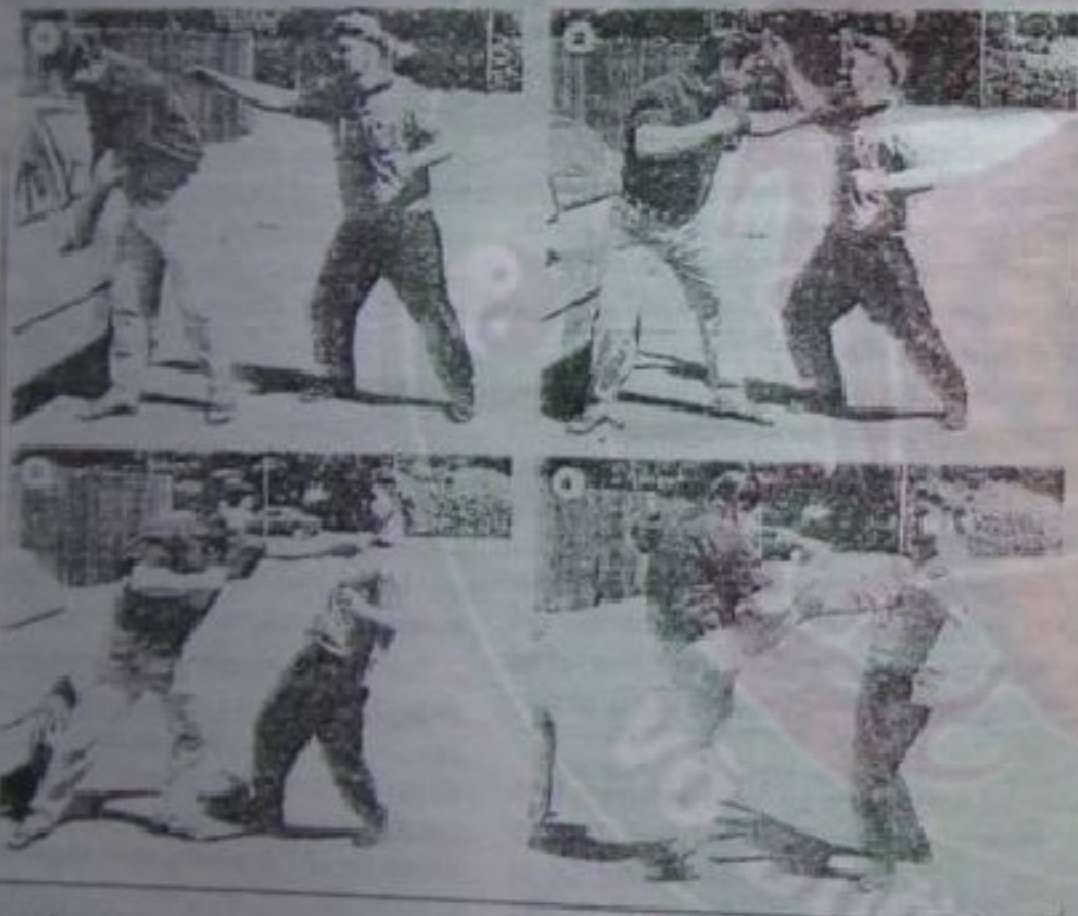
Linda đã trở lại Hồng Kông, gặp Raymond Chow, cả Đinh Phối và nhiều bác sĩ từng có mặt lúc Lý chết. Chỉ để biết chắc chắn và an tâm thôi. Linda xác nhận như vậy.

Thật ra, cho đến bây giờ, không ai có thể chứng minh được là Lý Tiểu Long đã bị mưu hại. Điều này chắc chắn sẽ không bao giờ được chứng minh về cái chết của Lý Tiểu Long quá đáng được coi như một "Vô lâm kỳ án của thế kỷ". Sau cùng, có lẽ ta nên quên đi những bàn tán, đàm tiếu để chỉ nhớ một điều: "LÝ TIỂU LONG - MỘT NGƯỜI HÙNG TRUNG QUỐC".

■ THƯỢNG HỒNG

(Theo Martial Art Masters)

Bốn thế tự vệ chiến đấu của môn Ninjutsu hiện đại



THẾ THỨ NHẤT:

Đang đứng xoay mặt vào xe, hi hoáy mở cửa thì đối phương từ phía sau chồm tới đưa tay phải định chụp lấy vai (hình 1), môn sinh Ninjutsu quay phắt lại, đưa tay trái chặn cánh tay tấn công của đối

phương (hình 2), đẩy mạnh tới làm đối phương bị ngã ngửa (hình 3), rồi đá thẳng gót chân phải vào ngực (hình 4), làm cho hán té xuống và nhay hai chân lên, giậm thẳng hai gót chân xuống người đối phương đang nằm trên mặt đất (hình 5).



THẾ THỨ HAI:

Đứng quay mặt vào xe thì bị đối phương đưa tay phải chụp vai và tay trái định đâm (hình 6), môn sinh Ninjutsu quay người lại và hụp xuống để tránh tay chụp của đối

phương (hình 7), bước chân phải tới sát người đối phương và phản công bằng đòn đâm mức tay phải vào bụng đối phương (hình 8), làm cho hán đau đớn té ngã trên mặt đất (hình 9).

THẾ THỨ BA:

Đang đứng xoay mặt vào xe mở cửa thì đối phương phía sau lưng chồm tới đưa tay trái định chụp lấy vai (hình 10), môn sinh Ninjutsu quay người ngang lại, đưa tay trái chụp lấy cánh tay của đối phương (hình 11) rồi dùng cả hai tay nắm lấy cánh tay đối phương (hình 12) bẻ ngược ra sau, đồng thời tay trái đẩy mạnh đầu của đối phương (hình 13) và vào mũi xe (hình 14 và 15).





THỂ THỦ BỐN:

Đứng cạnh xe thì đối phương bước tới đưa hai tay định tấn công (hình 16). Môn sinh Ninjutsu bước chân trái tới sát người đối phương, đưa hai tay đỡ dài hai tay đối phương ra (hình 17), tay phải nắm vai đối phương để

ngừa ra, tay trái đâm xuống mũi đối phương một quả đấm búa (hình 18), khiến hán đầu đơn té ngã trên mặt đất (hình 19).

■ NGUYỄN VÕ

(Lược dịch theo "The Fighting Altitudes of the ninja warrior" của Kenneth P. Western đăng trong Black Belt 4-1996).



Vòng quanh thế giới thể thao

Reveillon hạ Dennis Alexio

Nhà vô địch kick boxing thế giới hạng nặng giải WAKO Stéphane Reveillon, người Pháp, đã lên đường đi Hawaii dự cuộc đấu thách thức với Dennis Alexio cũng người Pháp vô địch giải ISKA. Đây là một cuộc thách đấu thật sự nguy hiểm cho Reveillon. Nhưng Reveillon đã chiến thắng đúng như lời anh hứa trước khi đi: "Tôi đi để chiến thắng, tôi sẽ bán mặc thịt da mình!". (Ý nói không để cho đối thủ dễ làm xảy xất mình - ND).

KĐ



WWW.MAISONLAM.COM



Ghi chú: Momentum và Mass moment dùng để chỉ cùng một khái niệm dùng để chỉ... phân tích

TÍNH NĂNG ĐỘNG TRONG TAEWONDO

Những kỹ thuật hiện đại, những kỹ năng cao đẳng của môn võ Taekwondo có thể phát triển và nâng cao qua sự di chuyển có tính cách khoa học cũng như nó được thể hiện trong năng lực của con người được thông qua những qui định của các kỹ thuật đó. Đến nay sự tập luyện Taekwondo chỉ nhấn mạnh qua những kỹ thuật được lặp đi lặp lại lòng vòng và những bài thực hành khó hiểu cho nên điều cần thiết là phải khám phá ra điều gì có ảnh hưởng đến nguồn phát sinh, bảo quản và điều khiển năng lực của cơ bắp, sức mạnh về thể chất của cơ thể để đạt tới năng lực tối đa.

Điều khám phá đó mới được thực sự giúp ích cho việc phát triển về sức mạnh thể chất và kỹ thuật, kỹ năng trong môn Taekwondo.

Định luật Newton về sự chuyển động như sau:

Trong thiên nhiên, có rất nhiều lực khác nhau. Ví dụ: trọng lực, lực co giãn, lực cản, lực từ tính, điện lực và lực quán tính... định nghĩa của Newton về "lực" được tính theo công thức tính lực được dựa vào trọng lượng và đường đi, tốc độ của một vật.

$$F = Ma$$

- F là lực cản; M: trọng lượng, a: gia tốc. Công thức này để tính lực đặc biệt là "lực cản", nó được ứng dụng trong môn Taekwondo, sức năng của cơ thể là trọng lượng (M); sự di chuyển của tốc độ tay hoặc chân là gia tốc (a), giữa chúng có sự quan hệ chặt chẽ với nhau về trọng lượng của cơ thể và tốc độ di chuyển của tay chân. Nói cách khác lực cản được dựa trên sự đo lường trong tấn công hay phòng thủ.

Ví dụ: Chúng ta mở một cuộc tấn công thì phải giảm sức năng của cơ thể nghĩa là giảm lực kéo, lực hút của trái đất và phải tăng tốc độ, ngược lại trong khi phòng thủ, tấn công phải vững vàng, trọng tâm cơ thể phải được

hạ thấp, phải giảm tốc độ (cố gắng trụ đứng trên hai chân) đó là điều cần thiết và được nêu lên trong định luật Newton, và cũng là điều quan trọng có tính khoa học trong môn võ Taekwondo.

Điều cần thiết trong khi diễn đạt bài quyền Taekwondo là thể tấn phải vững vàng, ổn định; thăng bằng mềm dẻo, nhanh nhẹn và linh động cũng như phải tập trung tinh thần vào những kỹ thuật của nó.

Thăng bằng

Thăng bằng là điểm căn bản ảnh hưởng đến sự di chuyển của cơ thể, năng lực và thể chất phụ thuộc vào tư thế, tấn pháp. Tư thế vững chắc không thích hợp trong các cuộc tấn công nhưng rất tốt trong khi phòng thủ, tự vệ cho nên di chuyển không thăng bằng trong lúc tấn công thì lại không phù hợp lúc phòng thủ vì vậy muốn cơ thể thăng bằng vững chắc thì phải đặt trung tâm trọng lượng của cơ thể ở vị trí phù hợp với mặt phẳng chân đế của cơ thể với mặt đất.

Trạng thái thần kinh

Hệ thần kinh có mạng lưới dây thần kinh tỏa khắp cơ thể con người để cảm nhận, kích thích... dây thần kinh truyền từ nhiều nơi đến trung tâm hệ thần kinh và trong đó có một dây thần kinh điều khiển hoạt động của cơ bắp.

Hiệu quả của năng lực thu được nhờ vào các hoạt động liên quan đến sự kết hợp làm việc của các dây thần kinh này. Ngoài ra sự tập trung tinh thần cũng giúp rất nhiều cho sự hoạt động của các dây thần kinh nhằm tăng cường nguồn năng lực phát ra mạnh hơn cũng như sự hợp nhất của dây thần kinh cũng rất quan trọng trong việc truyền các cảm nhận kích thích... và tự chủ được thực hiện một cách suôn sẻ cho nên chúng ta được bình tĩnh là nhờ vào sự tập trung tinh thần cao độ.

Làm chủ hơi thở

Trong các loại hình thể thao, hơi thở được coi là một phần rất quan trọng. Hơi thở được

tai hoặc dưới thắng rã, nhưng trong môn Taekwondo khi phòng bị, một cú đá tới mục tiêu người đỡ không chỉ phải thoả mãn mà còn phải giữ lại một phần hơi thở trong cơ thể để kỹ thuật đạt được hiệu quả cao nhất. Điều này gọi "đỡ khi", sự đỡ khi làm giảm bớt sự chịu đựng của tinh thần, nội tâm, đồng thời còn làm cho cơ thể linh hoạt hơn. Tiếng hét (yah! Krip!) tại thời điểm tấn công trong Taekwondo cũng giúp ích trong việc điều hòa lưu lượng không khí trong phổi và trong sự tập trung tinh thần, tâm trí. Chú ý đối khi tiếng hét chúng ta kéo quá dài thì lực tung đòn cho tới khi chạm vào mục tiêu thì năng lực cần thiết sẽ không tạo ra được.

Trong các cuộc tấn công hay phòng thủ được thành công là nhờ vào sự tập trung tinh thần và điều hòa hơi thở sao cho phù hợp trong thuật là: Sự hoàn thiện năng lực tiềm năng phải nhờ vào sự trợ giúp của dây thần kinh nhạy cảm, vì vậy chúng ta phải luyện tập nghiêm ngặt, đầy đủ để tạo ra năng lực tốt đẹp, cũng như phải điều khiển được hơi thở của mình đến khi trở thành thói quen. Chúng ta sẽ rất ngạc nhiên vì thấy sức mạnh có sức hủy diệt khủng khiếp của nó, điều này chỉ có thể trở thành hiện thực khi chúng ta học hỏi, luyện tập, hiểu biết được những lý giải về lực và trải qua kinh nghiệm lâu dài thì mới ứng dụng nó một cách hiệu quả trong chiến đấu và tự vệ.

Tốc độ

Một khi tung đòn nếu chúng ta không biết tận dụng tốc độ thì sự tung đòn này không đủ lực để gây hiệu quả khi đòn đánh chạm vào mục tiêu. Một cú đá mạnh hay yếu là tùy thuộc vào tốc độ nhanh hay chậm. Theo như sự giải thích trước đây phương pháp phát huy tốc độ của cơ thể không được hiệu quả là do thắng bằng không được ổn định. Tuy nhiên khi xoay vòng hoặc di chuyển trong tâm cơ thể ở vị trí quá thấp để thắng bằng được vững và ổn định thì tốc độ sẽ bị giảm rất nhiều và đòn đánh sẽ không còn hiệu quả.

Nội tâm lại tốc độ được khai triển nhanh là tùy thuộc vào khoảng cách của mục tiêu đối với cơ thể của chúng ta. Cho nên giữ cơ thể của chúng ta và mục tiêu phải có khoảng cách tối thiểu để cú đánh hoặc đá đủ chiều dài để tăng tốc độ tiến đến mục tiêu đủ lực phá vỡ cơ thể như là cái khung được cấu tạo bởi xương và các khớp, trong khi hệ thần kinh cơ nhiệm vụ điều khiển liên tục cơ bắp và các bộ phận khác trong cơ thể về mặt tốc độ để đạt hiệu quả toàn diện khi diễn đạt những kỹ thuật tấn công và tự vệ.

DI CHUYỂN CƠ THỂ

Modeumbal

Modeumbal nghĩa là bước lùi với các thế tấn. Ví dụ: Khi chúng ta đang ở trong tư thế lập tấn trái (aen-apkoob) ngay khi ấy kéo chân phải tới sát chân trái rồi chân trái bước ra với bất cứ một thế tấn nào khác ngược lại đứng lập tấn phải (oreun-apkoob) thì chúng ta kéo chân trái lên sát chân phải.

Mikeureumbal

Mikeureumbal nghĩa là lướt tới hoặc lùi với một thế tấn nào đó. Kỹ thuật này yêu cầu diễn đạt nhanh.

Jajeunbal

Jajeunbal nghĩa là di chuyển cơ thể ở nhiều hướng khác nhau với nhiều thế tấn khi di chuyển phải nhanh và khoảng cách của hai bàn chân không quá một bước cũng như phải hạ thấp trọng tâm trong khi di chuyển.

(Còn tiếp)

■ HHK

■ TKL

Thư từ bài vở gửi về
PHƯƠNG TÂN

SỐ TAY VÕ THUẬT

- 62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1

- 511/33 Huỳnh Văn Bánh, P.14

Q. Phú Nhuận, TP. HCM

ĐT: 8454961

NINJA

Các bạn đã từng xem những phim về Ninja, do Mỹ sản xuất và nhiều bạn nghĩ rằng ở Mỹ chỉ có những "sản phẩm tưởng tượng" về Ninja, chứ không có thực về việc bành trướng môn phái võ đả thần bí này? Điều đó đã được chứng minh: ngoài phim hư cấu, môn phái Ninjutsu đã có mặt ở Mỹ với những

NINJA

Kẻ sát thủ

vô hình
trên đất Mỹ?

trung tâm huấn luyện lớn, có uy tín và đặc biệt là... rất bí mật, giống như tính chất thần bí bao đời của Ninjutsu! Bài sau đây viết về một võ sư Mỹ, người có công đầu trong việc đưa Ninjutsu phổ biến trên đất Mỹ và công cuộc huấn luyện rất lạ lùng của ông...

•NHỮNG HIỆP KHÁCH HẠC ĐẠO THỜI NAY

Họ không trùm kín mặt và mặc da phục toàn đen như những Ninja người Nhật (mà ngày nay chúng ta còn thấy trên các phim về Ninja). Họ là những con người bình thường như tất cả chúng ta, nhưng hành tung của họ thì chẳng khác nào những hiệp sĩ hắc đạo thật sự: đi không tung tích, về không lưu dấu vết, và hành động thoát ẩn thoát hiện trong một nơi chốn mà bề ngoài mọi người nhìn không ai có thể ngờ đó là nơi của những



Ninja thời hiện đại

Họ là những thanh niên nam nữ tuổi đời từ 18 đến 25, có sức khỏe tốt, dung cảm, lạnh lùng và kín miệng. Họ tự nguyện gia nhập vào "vô đường" không bằng hiệu, không mang võ phục hay đai đẳng. Bởi họ là Ninja. Vàng, họ chính là những Ninja thời đại, và đặc biệt hơn hết họ là người Mỹ.

Vô đường là lòng này ở đâu? Điều này không bí mật. Nó tọa lạc tại vùng thôn quê có nhiều núi, sông ngòi, rừng rậm của bang Ohio (Mỹ). Chỉ có những gì diễn ra bên trong vô đường thì ít người biết. Họ được tuyển chọn ra sao? Đây, bạn hãy đọc trên một tờ báo ở Ohio mang nội dung quang cáo: "Mọi bạn tham gia những cuộc phiêu lưu kỳ thú của tuổi trẻ, bạn sẽ được tiếp cận cái chết, giáp mặt tử thần và trăm ngàn hiểm nguy mà mắt mang khác. Tuy nhiên, bạn sẽ không mất gì cả. Chỉ cần đến đây là được. Đây cho biết tư cách ẩn khi, đào kiếm và đặc biệt

là biết tàng hình, biết ẩn nấp... Tóm lại, bạn sẽ trở thành con người thiên biến vạn hóa không lường ngay giữa thời đại văn minh công nghiệp hóa ngay nay. Mọi chi tiết xin liên hệ Mr Stephen K. Hayes Phone.

• NHỮNG BÔNG MA GIỮA BAN NGÀY

Người đứng đầu võ đường (gọi là trại huấn luyện thì đúng hơn) chính là Stephen K. Hayes như trong quang cảnh luyện người nêu trên. Ông điều khiển một đội quân đông trên 200 người với một chương trình luyện tập căng thẳng đến độ ít ai ngờ tới.

Phòng viên của tập chi Black Belt đã may mắn lọt vào trung tâm này và ghi nhận những điều mà ai cũng muốn biết sau đây:

- Huấn luyện kiếm thuật: Nhưng học viên sau mỗi giai đoạn ngắn về học tính kỹ thuật, tinh tấn thể và các quy luật riêng của môn phái, đã được ngay vào một chương trình luyện tập kiếm pháp thật nghiêm ngặt? Kiếm pháp giống như các Samurai Nhật đặc biệt là dùng kiếm Katana và trường kiếm Tachi.

Khoa học kiếm thuật kéo dài 10 tháng, mỗi ngày học 6 giờ, kết hợp với kỹ thuật



luyện, nịch (mật) tiếp tục chuyên môn gọi là thần nhãn (mắt thần). Phương châm của môn phái Ninjutsu đưa ra: Muốn chiến thắng kẻ thù bằng thanh kiếm, trước nhất phải biết cách hợp hãn hãn ta bằng nhãn quan. Nhìn cho kẻ thù phải bối rối, mắt hãn như bị thối miên...

Kiếm pháp luyện giống như các Samurai. Nhanh, gọn, biến hóa, làm cho kẻ đối đầu dù có cầm bản võ công hoặc kiếm pháp cao đến đâu cũng phải lúng túng, vì kiếm pháp của các Ninja không tuân thủ theo một quy luật cố định nào. Thí dụ như đang giao đấu qua lại giữa hai tay kiếm, một Ninja có thể bất thần phóng thẳng thanh kiếm trên tay mình vào tứ diện của địch thủ, vừa lúc phóng mình ra xa như con chim bay.

- Sử dụng ám khí, hỏa pháo: Sau 10 tháng học kiếm thuật và luyện thần nhãn các học viên sẽ bước qua giai đoạn huấn luyện sử dụng ám khí. Như chúng ta biết, các Ninja có biệt tài ném ám khí. Sự lợi hại của ám khí Ninja đã được chứng minh qua

gần chục thế kỷ ở Nhật. Ám khí gồm đủ loại: từ các vật kim loại mang hình các ngôi sao đến dao ngắn, đinh dài, đạn sắt... cho đến các loại hỏa pháo (loại ném) và các loại đại pháo, mìn.

Nếu bạn đã từng thân phục một diễn viên xiếc ném dao trên sân khấu, thì ở đây, khi tận mắt chứng kiến một Ninja cầm con dao hay ám khí ném vào mục tiêu cách hàng chục mét, bá phát bá trúng, thì các bạn sẽ kinh ngạc gấp chục lần. Ban đầu học viên được dạy ném những mục tiêu bất động, khi đã thuần thục thì đến giai đoạn ném các vật thể di động từ chậm đến nhanh. Đỉnh cao của kỹ thuật này là phóng ra 5 ám khí nhỏ phải giết được 5 con chim của một đàn chim bay qua trên đầu (thường thì các con chim này được huấn luyện thả ra từ chiếc lồng chứa vật chực con chim nhỏ).

Hỏa pháo được tập luyện thuần thục đến nỗi có thể ném một chiếc hỏa pháo xa hơn 50 m và lọt đúng vào một lỗ golf nhỏ bằng cái chén. Công dụng của hỏa pháo là phá hoại mục tiêu, đồng thời để cho người sử

dụng ngăn chặn sự truy đuổi của địch thủ.

- Đột nhập và thoát thân: Giai đoạn gian nan nhất và quan trọng nhất là luyện kỹ năng đột nhập và thoát hiểm, mà có người gọi đó là thuật tàng hình.

Một Ninja phải biết làm cách nào để đột nhập vào một mục tiêu được canh gác cẩn mật, hay nơi có địa hình cực kỳ khó khăn, nguy hiểm. Và làm thế nào để thoát ra khỏi một nơi giam cầm, bị bao vây kín, chặt chẽ tương chừng như con kiến cũng khó lòng thoát khỏi.

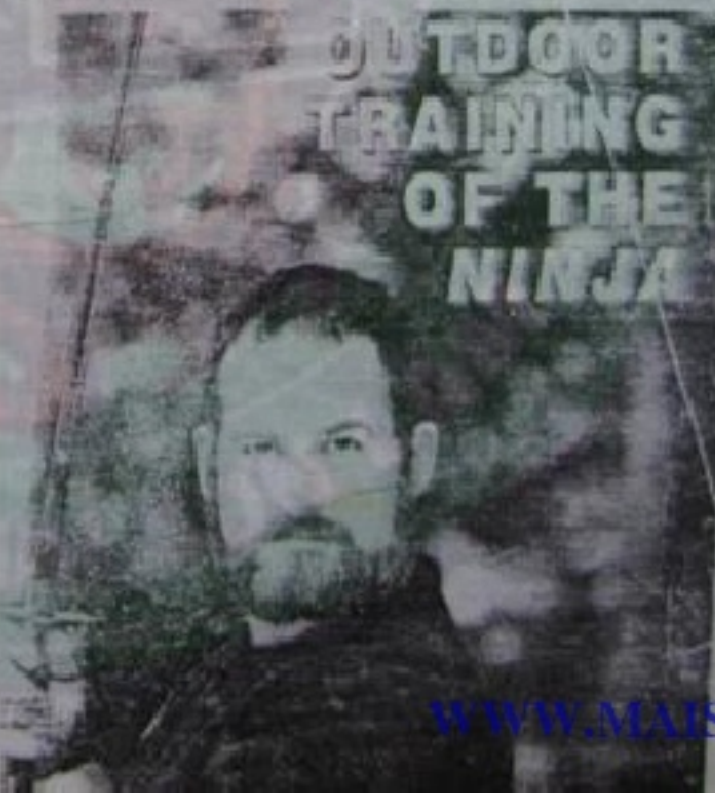
Các học viên của ông Hayes chưa nghe nói có ai đã đạt được trình độ như thế chưa? Nhưng cứ nhìn họ tập chạy với chân không qua các vùng đất đá lồi lõm, gồ ghề, các bờ tường cao ngất, các ngọn cây vùn vụt, các vách núi cheo leo, thì cũng đủ thấy là họ không chỉ tập để chơi.

Theo truyền thuyết, một Ninja có thể thoát ra khỏi một nơi giam cầm kiên cố, hoặc có thể dột ngọt biến mất vào lòng đất, để rồi sau đó trôi lên ở một nơi bên ngoài vọng vầy. Điều này chưa thấy ở trại huấn luyện, nhưng nghe nói đã có những người học được cách thoát thân từ tầng lầu thứ 20, nhảy xuống đất chỉ bằng một sợi dây dù mỏng manh.

Tất cả những môn công phu trên đây được huấn luyện trong vòng 3 năm. Đến giai đoạn này thì các võ sĩ được quyền "xuống núi". Nhưng, họ làm gì sau đó?

• LO ĐẠO TẠO ĐIỆP VIÊN

Người ám tượng đã cho rằng, trung tâm huấn luyện của Stephen K. Hayes chính là nơi đào tạo những điệp viên phục vụ cho CIA và do chính CIA đầu tư mọi chi phí huấn



WWW.MAISONLAM.COM



Bán thắng Ippon

Tôi rảo bước trên đường Trần Hưng Đạo. Mọi quả buổi sáng một chút mà mặt đường như đổ lửa. Tôi nghe tiếng cái bọ từ rón lên như muốn lặn át tiếng xe cộ qua lại. Không sao, sắp đến xe mi đầu đường rồi. Gì thì gì cũng làm một tô nóng sốt. Ôt dầm chưa chưa, cay cay cộng với mấy cái đầu hành trung, còn gì hơn nữa? Tự nhiên mớ hôi tôi toát ra như tô mì đã sẵn sàng trước mặt. Cứ thế tôi đến cửa hàng dụng cụ TDTT quân 5, 332 Trần Hưng Đạo hồi nào không biết. Mỗi ngày qua đây, tôi đều chủ mực vào những bộ đồ thể thao đủ màu trong tủ kính. Nhưng hôm nay, một cái gì đó đập vào mắt tôi làm tôi đi mọi cái hàng ngày. Tôi đứng lại, nhìn thô quan sát "thằng trong kính". Mặt hắn lao liêng. Lưng hắn bất động nhưng tôi thấy lặn hơi hắn hồi hộp, gấp rút thở sau lớp áo mỏng. Dưới lưới trãi của chiếc mũ dố, cặp mắt hắn căng to nhìn vào tủ kính để quan sát mọi phía. Rồi hắn nhìn tôi. Còn tôi với võ tư xem áo quần nhưng mắt cũng không rời hắn. Tay hắn đang ti toáy nơi chiếc ổ khóa có của chiếc xe Dream II. Không còn nghi ngờ gì nữa, thằng béo này đang trở lại đây.

Nhích dần đến hắn, tôi thăm ước lượng khoảng cách vừa đủ chụp nếu hắn chạy, vừa đủ xoay xở nếu hắn tấn công. Tôi lên tiếng: - Mợ khoe xe hả? Câu hỏi vô thưởng vô phạt của tôi làm hắn giật bắn người đứng dẫy dính bỏ chạy về phía tôi. Đứng vào tâm bắt, tôi như một thủ môn lao ra. Lúc tôi chụp được bắp vai hắn thì mọi hình ảnh trên đường bị đảo ngược. Thằng béo cho tôi một đòn Koshinage. Thời thì lẽ nào để sống thằng tào tợn này. Tôi đeo dính bằng hai bàn tay bầu chặt vào cổ áo hắn. Nhà vô địch kia quát mạnh bao nhiêu càng mất dề bấy nhiêu. Hắn ngã chúi luôn với tôi. Cứ thế, tôi với hắn quyền thành một con lán đi chuyển một đoạn dài cả năm thước. Tự nhiên thằng béo từ từ buông tay. Mắt nhìn lên trời há họng thở ra. Nó đã đuối sức... Điểm ippou được dành cho tôi. Còn nó lãnh giải một cặp còng sắt. Bán thắng làm tôi quên luôn buổi sáng nóng nực và tô mì bốc khói với ớt dầm và đầu hành trung.

NGUYỄN DUY DỪNG

WWW.MAISONLAM.COM

GIÀ dãi thọ mọi chỉ phí huấn luyện. Những học viên sau khi tốt nghiệp sẽ được phục vụ trong những công tác bí mật của ngành tình báo.

Thật ra điều này cũng không lạ, bởi từ nhiều trăm năm trước ở Nhật Bản, các Ninja đã là những điệp viên dưới thời các lãnh chúa. Họ được huấn luyện những kỹ năng đặc biệt như kẻ trên là để dùng vào các công tác do thám, phá hoại chẳng khác nào công việc của các điệp viên thời nay.

Môn phái Ninjutsu và các võ sĩ Ninja một thời đã bị cấm hoạt động ở Nhật chính vì tính chất đặc biệt liên quan đến ngành tình báo của nó. Ngay nay, các cơ quan tình báo quốc tế nhận thấy điểm ưu việt của các Ninja nên đã không bỏ lỡ dịp khai thác nó. Ban đầu từng đọc các phê tiểu thuyết tình báo, gián điệp, thấy mô tả các điệp viên cơ võ, nghề cao cường, có tài xuất quỷ nhập thần, đó chẳng phải là sản phẩm hoàn toàn tưởng tượng, mà đã dựa vào các chi tiết thật ngoài đời. Đã có nhiều tiết lộ từ các cơ quan tình báo lớn như CIA (Mỹ), KGB (Liên Xô cũ) và IS (Anh) cho biết các điệp viên thượng thừa đều có trình độ võ công cao siêu, công thêm những tuyệt kỹ của Ninja.

Như vậy, võ sư Hayes đúng là người làm nhiệm vụ đào tạo các điệp viên?

• LẠI LỊCH STEPHEN K. HAYES

Hayes không giấu thân thế của mình, chỉ

có điều ông chưa bao giờ nhận mình làm việc cho bất cứ tổ chức tình báo nào. Ông nói: "Môn phái Ninjutsu (cũng viết là Ninjutsu) đã lặn cuốn tôi ngay từ khi tôi còn bé. Nó là môn võ kỳ bí, ảo diệu khôn lường, do đó tôi đã tìm học cho bằng được."

Đúng như Hayes nói, ông đã sang tận Nhật Bản, tìm đúng vị chương môn đời thứ 34 của môn phái Ninjutsu là võ sư Masaaki Hatsumi để thọ giáo. Vì tổ sư Ninjutsu đã truyền đạt cho Hayes hầu hết những bí quyết Ninjutsu và công nhân Hayes là đại đệ tử Togakure-ryu Ninjutsu.

Sau nhiều năm luyện tập ở Nhật, Hayes trở về đất Mỹ, và đã đem sở học của mình truyền dạy tại các đệ tử. Trung tâm huấn luyện ở Ohio cho đến nay đã cho ra lò hai đời, với trên 400 võ sinh. Họ không hành nghề võ sĩ thi đấu chuyên nghiệp như các võ phái khác, vì Ninjutsu cho tới nay vẫn chưa hề là môn võ trình diễn cho mọi người xem. Võ sĩ chủ yếu hành nghề trong vòng bí mật: điệp viên, bảo vệ yếu nhân, thám tử tư v.v... Gần đây nghe nói họ được đặc dụng trong các toán đặc nhiệm chống khủng bố ở Mỹ, Anh, Pháp, Nhật và một số nước.

■ THƯỢNG HỒNG

(Theo Black Belt -Winter và Parade)

Vòng quanh thế giới thể thao

Siegler gặp Boigeol

Sự kiện lịch đã lên cao độ khi Dominique Siegler và Fred Boigeol, vô địch châu Âu chấp nhận gặp nhau trong một trận đấu ở Lingolham ngày 8 tháng 5. Dù sao,

Siegler cũng đã đặt đại vô địch thế giới của anh vào cuộc chơi. Nếu thua cuộc anh sẽ mất uy tín và danh dự. Còn Boigeol có thể sẽ ăn no đòn khi đấu với một võ sĩ có thành tích cao hơn mình. Cuộc đụng độ thật là lôi cuốn, hấp dẫn đối với giới mộ điệu và hứa hẹn nhiều sự bất ngờ. Chuyện gì sẽ xảy ra? Trong võ thuật, mọi chuyện đều có thể!

"Tôi đã lên Trời, nhưng khi vừa nhìn thấy tôi, Thượng đế ra lệnh cho tôi trở lại trần gian bởi vì còn quá sớm và tôi phải tiếp tục dạy Aikido". Đó là lời hải hước sau một cơn bão bệnh của Michio Hikitsuchi. Nhưng đằng sau sự bông đùa này tiềm ẩn tư tưởng sắt thép của một con người quyết tâm tiếp tục sứ mệnh của mình bởi lẽ chính ông là người đệ tử đầu tiên và duy nhất vinh dự được tổ sư Uyeshiba trao thập đẳng Aikido.

MICHIO HIKITSUCHI

người đầu tiên & duy nhất được tổ sư Uyeshiba trao thập đẳng Aikido

Michio Hikitsuchi chào đời ngày 14-7-1923 tại Shingou - một thành phố nhỏ bên bờ Thái Bình Dương - thuộc tỉnh Wakayama (Nhật Bản). Sớm mồ côi cha mẹ, Michio được bà nội đem về nuôi dưỡng. Vợ là võ sư về Naginata (phương thiên hoa kích), bà đã bước đầu dạy cho con đường võ học và bắt đầu làm quen cùng Kendo, Judo... từ khi lên 9. Thêm một may mắn cho Michio, bà của cậu là bạn của Uyeshiba - tổ sư Aikido - nên năm 14 tuổi, cậu theo tập Aiki - Budo (học này từ Aikido chưa được sử dụng) do chính Uyeshiba đích thân hướng dẫn. Nhận thấy bà nội thúc đẩy từ lúc 4 giờ khuya và bận bịu suốt ngày vì cho mình, Michio tâm nguyện cố gắng khổ luyện để đạt đến đỉnh cao trong từng môn võ hầu có thể ra trận nào công an đương cục của nó. Michio cho biết: "Sau này, năm 20 tuổi, tôi tập Karate Goju-ryu và đã chứng kiến tận tay vào cut hoặc đâm, đá các vật cứng. Những chiến tranh bùng nổ, Michio và Uyeshiba đánh nhau chưa tay.

■ NGƯỜI MÔN SINH CẦN MẮN

Năm 1941, Michio dạy Budo cho các cán bộ quân đội. Chiến tranh thế giới lần thứ hai chấm dứt, chàng trở lại với các lớp tập ở Shingou. Một hôm, Uyeshiba gọi điện thoại hẹn gặp chàng tại một bãi tắm gần đó. Michio vô cùng xúc động, liền bỏ dở buổi luyện Kendo và vội vàng phóng xe đến gặp thầy mình. Lúc này, Michio đã trải qua 5 năm làm kế toán trong một công ty khai thác gỗ. Do sơ xuất khi ăn đầu một vai hồi phiêu, chàng đã phải bán tất cả gia sản của gia đình để hoàn trả. Qua tròn đêm dài trăn trối, Uyeshiba khuyên chàng từ giả nghề kế toán và cùng ông đi theo con đường võ đạo... Và theo yêu cầu của tổ sư, một đạo đường đã được mọc lên ở Shingou năm 1954. Ba năm sau, vào một buổi trưa hè, chàng cùng Uyeshiba luyện kiếm Aikido (Sho chiku bài no ken). Tổ sư bảo chàng tấn công ông liên tục, nhận thấy đầu kiếm gỗ của mình bị gãy, Michio ngưng tập và loay hoay tìm mãi cái

đầu kiếm nhưng vẫn không thấy. Lúc đó Uyeshiba hỏi chàng: "Con tìm cái gì vậy? Có phải con tìm cái này không?". Và ông mỉm cười lấy từ trong keikogi (vải phết của mình) ra thanh kiếm gỗ. Tiếp theo lần tập này, Uyeshiba dần dần truyền cho chàng bí kíp của Sho chiku bài no ken và giao lại cho chàng cuốn giấy (makimono) gồm những hình vẽ do Kendo Massami thực hiện và chính Uyeshiba ghi phần bài giảng về Bo-jutsu.

Từ đó, Michio tiếp tục gắn bó với tổ sư, luôn luôn kề cận Uyeshiba khi tiếp khách ở Shingou hoặc đóng hành trong các kỳ lễ hội tại Hongu - một thành phố cổ ngôi chùa nổi tiếng rất thân quen với Uyeshiba - và ở Natchi - nơi có ngọn thác luôn mê hoặc người xem.

■ NGƯỜI ĐẦU TIÊN VÀ DUY NHẤT ĐƯỢC TRAO THẬP ĐẲNG

Sau nhiều năm ròng rã, cần mẫn luyện

tập bên cạnh Uyeshiba, ngày 10-1-1961 võ sư Michio Hikitsuchi được vinh dự nhận lãnh thập đẳng Aikido từ tay tổ sư vốn sư hiệu của võ sư Kubokatsu Hiroo - người mà tổ sư đã dạy Aikido lần đầu tiên ở Shingou, nay đã qua đời. Trong buổi lễ, tổ sư ân cần nói: "Michio, ta đã cho con tất cả. Hôm nay ta trao cho con thập đẳng, hãy giữ lấy nó".

Thế là Michio - người đầu tiên nhận lãnh thập đẳng do chính Uyeshiba trao và cũng là người cuối cùng được hưởng vinh dự này. Bởi vì, đau lòng thay, chỉ vào tháng sau, tổ sư vĩnh biệt cõi đời! Chúng ta hãy cùng nghe võ sư Michio kể lại những khoảnh khắc cuối cùng bên cạnh người thầy thân yêu: "Tổ sư ngã bệnh ngày 8-3-1969 khi đang ở Osaka nhưng tôi chỉ được báo vào ngày 18-3. Khi tôi đến Tokyo, tổ sư đã được đưa đến bệnh viện Keio. Vừa nhìn thấy tôi, tổ sư bảo: "Mừng là anh đã đến." Tôi đưa cho tổ sư sửa ống

Tổ sư Hikitsuchi - người đệ tử duy nhất được trao thập đẳng Aikido từ tổ sư



chưa và thấy rất hài lòng. Tôi thưa với tổ sư: "Không nên lưu lại đây lâu, chúng ta nên đi ngay." Tổ sư trả lời: "Ta sẽ về nhà ngay." Rồi thấy báo tôi cầu nguyện. Ngày 26-3, tổ sư xuất viện. Hôm ấy, trời mưa như thác đổ và sấm sét rất dữ dội. Ngày hôm sau, trong lúc đi tìm các bài thuốc cho tổ sư, tôi đã nổi giận và quyết đánh nhau với một Shidan (viên chức cấp cao) vì hắn báo tôi dùng đồ thuốc cho tổ sư nửa, đời sống của tổ sư chỉ kéo dài đến ngày một. Buổi chiều, tôi tìm Đạo chủ Kisshomaru và báo với ông ta rằng tôi sẽ giết Shidan đó. Đạo chủ rất đối ngạc nhiên và khuyên tôi nên bình tĩnh. Nhưng mãi cho đến bây giờ, mỗi khi nhớ lại, cơn giận vẫn còn sôi lên trong tôi. Suốt cả tháng, tôi đã kể chuyện và chăm sóc cho tổ sư, hiểu được căn bệnh của thầy vì tôi đã từng tiểu ra máu và thường xuyên chịu đựng cơn bệnh ấy. Sang ngày 25-4, tổ sư đã khá hơn, tôi trở lại Shingou. Nhưng sang ngày 26, tôi nhận được một cú điện thoại rất sớm từ đạo đường trung tâm ở Tokyo: Tổ sư đang hấp hối. Tôi quay lại Tokyo ngay hôm ấy...

■ MICHIO TRỞ LẠI TRẦN GIÂN ĐỂ TIẾP TỤC DẠY AIKIDO

1969 - năm rất đáng sợ đối với võ sư Hikitsuchi. Con trai võ sư đột ngột mất vào ngày 30-5. Lúc đó, Sunado-Mari Fukiko, người chăm sóc tổ sư trong suốt 40 năm đã nói với võ sư: "Con trai anh đã thay anh đến kể chuyện tổ sư". Nhưng mặc những lời an ủi này, Michio vẫn trong tâm trạng đau buồn.

tốt lành. Để củng cố chính là lúc võ sư Hikitsuchi tự nguyện đem cuộc đời mình để truyền bá và phát triển Aikido ra khắp năm châu như lời tổ sư đã dạy... Đạo đường ở Shingou ngày càng lớn mạnh thêm. Năm 1973, một đạo đường với 131 tatamis (loại đệm lót trên sàn tập) được khánh thành. Những người nước ngoài đến ngày một đông hơn nhiều nhất là người Hoa Kỳ. Vì vậy, Michio cùng một vài võ sư khác phải lên đường sang Mỹ vào năm 1974 và 1978. Năm 1984, lần đầu tiên Michio đặt chân đến Pháp và ông sẽ còn trở lại mỗi năm cho đến 1987. Một hiệp hội được thành lập tại đây hầu tạo điều kiện tốt hơn cho ông trong công tác huấn luyện. Năm 1988, Michio lâm bệnh nặng và phải chịu hai lần giải phẫu quan trọng. May mắn thay! Michio đã được Thượng đế bắt buộc phải trở lại trần gian để "tiếp tục dạy Aikido". Tháng 3 năm 1991, Michio nhận từ tay Đạo chủ Kisshomaru Uyeshiba tại Nihon Budokan (Tokyo) một văn bằng và huy chương về quá trình đóng góp không mệt mỏi của ông từ hơn 50 năm qua trong việc giảng dạy và phát triển môn Aikido. Năm 1992, một đợt tập huấn do ông phụ trách diễn ra tại Paris, năm 1993 một đợt khác thành công hơn với hơn 300 người dự học. Rồi sau đó là các khóa tập huấn ở Kuapio (Phân Lan)...

Vậy là, Hikitsuchi Seinsai đã tiếp tục "vâng lời Thượng đế ở lại trần gian" để đảm bảo sự mang của mình...

□ NHƯ LIÊN

(Theo Karaté - Bushido)

Hiện STVT còn các tập 31, 35 (6.500đ/tập), Wushu - võ thuật Trung Hoa cổ điển và hiện đại (12.000đ/cuốn), 5 gương mặt võ lâm Việt Nam (11.500đ/cuốn). Tìm hiểu và thực hành môn phái Quảng Nam võ đạo (tập 2 với nhiều phụ bản màu và trên 100 ảnh minh họa - 12.000đ/cuốn). Các giá tiền trên tính luôn cước phí bảo đảm.

Bạn đọc ở xa muốn mua, xin gửi bưu phiếu để tên:

NGUYỄN THỊ THANH XUÂN

511/33 Huỳnh Văn Bánh, Phú Nhuận, TP. HCM

Sách sẽ được gửi đến đúng tên và địa chỉ yêu cầu.

Vai thế sử dụng đòn ATEM trong Nhu thuật

1/ THẾ SỐ 1:

Đối phương (B) dùng tay phải tát công (A) môn sinh nhu thuật (hình 1A). A đưa tay trái nắm lấy tay áo phải B (hình 1B), bước nhanh chân sau lên căn phía sau chân (hình 1C) rồi dùng cùi chỏ đánh ngang vào mắt cho đối phương B ngã xuống và bổ thêm một đòn A-tê-mi bằng cùi chỏ đánh vào một nhọc điểm trên ngực B (hình 1D).



2/ THẾ SỐ 2:

B dùng tay phải nắm cổ tay A (hình 2A). A đưa cánh tay phải lên ngang ngực (hình 2B), xòe bàn tay ra nắm lấy cổ tay B (hình 2C) để xuống và sử dụng một đòn A-tê-mi bằng cánh tay đánh mạnh vào khuỷu tay của đối phương đang bị bề ngược (hình 2D).

hai tay giữ lấy tay của đối phương, rồi nhanh nhẹn tung một đòn A-tê-mi bằng cùi chỏ đánh vào hạ bộ của đối phương (hình 4B).

5/ THẾ SỐ 5:

B dùng tay phải nắm lấy tay của A (hình 5A). A giở chân trái lên chân gót vào bàn chân đối phương (hình 5B) đoạn rút chân trái về sau xoay người đối mặt với đối phương (hình 5C), bước lên chân phải căn hậu chân đối phương và tung một đòn A-tê-mi bằng ức bàn tay vào ngay cằm (hình 5D).

□ Võ sư HỒ TƯỜNG

(Trích theo Atemis et Jiu Jitsu)

3/ THẾ SỐ 3:

B dùng hai tay nắm cổ tay A (hình 3A). A kéo dài hai tay ra hai bên rồi nhanh chóng sử dụng đòn A-tê-mi bằng đầu gối đánh vào hạ bộ của đối phương (hình 3B).

4/ THẾ SỐ 4:

B dùng tay phải nắm tóc A (hình 4A). A đưa



H.2A



H.2B



H.2C



H.2D



H.4A



H.4B



H.5A



H.5B



H.5C



H.5D

QUẬN HE

NGUYỄN QUÝ DUNG



Người chủ tướng bước vào đại bản doanh. Chiếc áo gấm đỏ bó chận gọn nếp theo những bắp thịt căng tròn, săn chắc. Gương mặt ông vẫn còn phảng phất vẻ tươi vui của những chiến thắng miền Hải Dương. Đào mắt một lượt, âu yếm nhìn sắc bộ tướng đã theo mình vào sinh ra tử,

xóc lại đốc kiếm, ông cất giọng như tiếng chuông ngân:

-Bọn Chúa Trịnh tàn bạo đã khiến lòng người căm phẫn đến cực độ. Khắp Bắc Hà đều có người nổi dậy chống áp bức bất công. Vì vậy, ta mơ ước một ngày, hào kiệt khắp nơi hợp sức, đồng lòng cùng

mưu phúc lành cho thiên hạ. Việc trước mắt, ta phải mở rộng đất, tuyển mộ người để đắp xây việc lớn. Các tướng nghĩ sao?

Một bộ tướng đứng dậy:

- Thưa chủ tướng điều đó là cần thiết. Trên dưới một lòng hừng hực khí thế xung trận. Ta không nên chậm trễ để nhục nhuệ khí quân binh.

- Thưa! Hiền Đốc linh thủy đạo Trịnh Bàng - một hoàng thân của Trịnh Doanh - đang cùng 100 thuyền chiến tiến đánh chúng ta.

Viên chủ tướng bỗng phá lên cười:

- Vậy có nghĩa là ta khỏi đi xa cũng đánh được giặc? Nhưng phải xô mũi chông kéo vào tận sâu rồi đánh. Ai sẽ đảm nhận việc này?

- Tôi! Thưa chủ tướng

-Lập tức điểm 10 chiếc thuyền nhỏ xuất quân.

Dứt lời, vị tổng chỉ huy của nghĩa quân thân chinh dẫn một đạo quân lớn đi mai phục. Đến nơi, ông đào mắt quan sát bầu trời đang vẩn vù. Trời sắp nổi gió mạnh, ông liền sai một tướng khác chia quân theo chiều gió đến phục ở đảo Cát Bạc. Còn mình phục ở Cửa Giai.

Đoàn thuyền chiến của triều đình nhà Trịnh ngao nghể tiến vào Đổ Sơn. Trịnh Bàng ra đây với quyết tâm bắt sống con cả họ Nguyễn Hữu Cầu cho dù Cầu có phép thần thông quảng đại. Bàng đâu ngờ rằng cơn bão đã giăng. Đoàn thuyền vượt qua một eo núi. Sau một loạt súng hỏa mai bắn từ bờ, Bàng hốt hoảng nhận ra mười con thuyền xuôi gió băng băng tiến thẳng vào đội hình của mình. Loạt tên đầu tiên đã làm thiệt mạng một số đáng kể thủy binh triều đình. Nhưng Bàng vẫn chống kiếm đứng thẳng trên thuyền chỉ huy.

Quân của Cầu chừng như không định nổi nên rút chạy. Bàng đốc xuất ba quân:

- Đuổi theo! Bất sống cho được nghịch Cầu.

- Thưa thượng quan! Hãy đề phòng, Cầu lắm mưu ma, chước quỷ.

- Mưu chước gì bọn ăn cướp? Tiến lên.

Nhưng gió đã thổi mạnh. Sau phát súng khai quân, cờ hiệu của Cầu hiện lên như cỏ gập mùa. Trong phút chốc Bàng bị vẩy vào giữa. Gân sức lăm Bàng, mọi điều khiến được con thuyền chỉ huy lợi dụng sức gió chạy ra Cát Bạc. Châm mắt rồi Quân reo hò từ phía trong lúc Bàng chưa kịp mừng thoát thân. Từ trên cao, Cầu như một con ác quỷ phóng xuống chỗ Bàng đứng. Định thần, Bàng tung quyền đánh tới tấp. Cầu đâu phải tay vừa. Hữu quyền vung ra liền biến thành chiếc gong kềm bầu chát vào hồ khẩu Bàng, tả quyền của Cầu đã nắm gọn vào yết hầu của địch thủ rồi biến thành con rai trườn nhanh xuống vũng hạ bộ và xóc hẳn lên như một quả cộn.

Bàng chết, quân Trịnh tan rã. Chúc "Đồng đạo thông quốc bao dân đại tương" mà thiên hạ tôn phụng cho Nguyễn Hữu Cầu đã trở thành một lời đe dọa đầy uy lực đối với Chúa Trịnh. Phải mấy đêm trằn trọc, Trịnh Doanh mới chọn được hai tướng thủy đạo là: Hoàng Công Kỳ và Trần Cảnh để giao trọng trách đánh dẹp nghịch Cầu. Kỳ và Cảnh phụng chỉ lăm triều. Chúa Doanh ăn căn dặn:

- Cầu đã trở thành mối hại lớn. Không trừ được sẽ trở thành mối nguy hiểm khôn lường. Hai khanh đừng phụ lòng ta mong đợi.

Nhưng, hai mươi tám con thuyền của triều đình và đoàn chiến thuyền tăng viện của Nguyễn Đăng Hiến đã bị Cầu nắm gọn trong lòng bàn tay. Giữa sân rồng,

WWW.MAISONLAM.COM

Doanh đang hơn hờ bóng xam ngọc mắt mày khi được cấp báo: "Kỳ và Canh bị vây chặt ở Thanh Hóa. May nhờ Hoàng Ngũ Phúc đang thống lĩnh quân Kỳ đào tiểu phá vùng đồng tiếp ứng mới thoát chết".

Doanh lại mừng vui: "Phúc và Kỳ đang ráo riết truy bắt Cầu. Vài ngày sau đó Phúc và Kỳ mắc mưu Cầu thua to. Tướng Trình Bả Khâm bỏ mạng. Phúc, Kỳ, Canh bị Trình Doanh triệu liên về cung. Riêng Hoàng Ngũ Phúc không bị cách chức. Phúc vẫn còn cơ hội đoạt công chuộc tội. Quan trọng hơn cả đối với Phúc là giết Cầu để rửa mối nhục khắc cốt này."

Sau một năm luyện tập quân binh, Hoàng Ngũ Phúc thống lĩnh 30 chiến thuyền tiến ra Đổ Sơn phục hãm. Viên hoạn quan trở thành danh tướng này không ngần ngại dốc lòng ca tiến tui vào cuộc chiến. Hầm mắt cả 6 tháng để nghiền ngẫm binh thư.

Vừa xuất quân Phúc đã vây được Cầu. Không mấy chốc Cầu phá tan vòng vây chạy lên Kinh Bắc xây dựng đồn lũy ở Quế Nhâm, chiếm giữ Thi Cầu. Trán thủ Kinh Bắc Trần Đình Miên bỏ cả ấn tín mà chạy.

Trình Doanh lại huy động một bộ sáu tướng tài như Hoàng Ngũ Phúc, Vũ Tá Liên, Lê Lê, Nguyễn Trọng Thần và kẻ cả quốc thích Trương Khuông - em ruột Trương Quý Phi. Kinh thành Thăng Long nín thở trước cuộc hành binh lớn chưa từng có. Sau nhiều ngày tranh giành, Trương Khuông đoạt được chức Thống lĩnh.

Kế diệt Cầu được vạch ra. Việp quân công Hoàng Ngũ Phúc trấn sông Nhật Đức chặn Cầu rút về Đổ Sơn. Vũ Tá Liên, Lê Lê đem quân vượt dòng Nhật Đức đánh tập hậu. Hướng chính diện mà Khuông vì như nhất đạo chỉ việc hạ xuống là diệt được Cầu do Nguyễn Trọng Thần làm Tiền phướng, Trương Khuông đốc xuất trung

VÕ THUẬT VÀ SỰ KIỆN

• Từ 2 đến 4.6.1996, giải Pencak Silat Trẻ toàn quốc lần thứ nhất đã tổ chức tại Thanh Hóa. 79 VĐV (32 nữ) của 11 tỉnh thành và ngành tham gia thi đấu 6 hạng cân nam và 4 hạng cân nữ. Kết quả: 1/ Hà Nội (3V-2B-1Đ), 2/ Thanh Hóa (3V-2Đ), 3/ Quảng Ngãi (2V-1B-2Đ).

• Phục vụ hè 1996, Nhà Văn hóa Thanh niên TP. Hồ Chí Minh vừa khai giảng lớp dạy Võ Lâm miễn phí dành cho học sinh cấp 3, sinh viên và cán bộ Đoàn. Lớp học suốt trong 3 tháng (6, 7, 8) vào các tối thứ 3, 5, 7 (từ 18-19g30) do võ sư Hồ Tường và các HLV trẻ, nhiệt tình hướng dẫn.

• Cúp Vật tự do châu Á - Thái Bình Dương lần thứ tư đã diễn ra tại Hà Nội từ ngày 17 - 19.6.1996, có 70 VĐV thuộc 10 nước (Australia, Trung Quốc, Hàn Quốc, Indonesia, Iran, New Zealand, Philippines, Đài Loan, Kazakhstan, Việt Nam) dự tranh 10 hạng cân từ 48kg - 130 kg. Đoàn Iran tiếp tục bảo vệ ngôi đầu bằng với 9V-1B. Hàn Quốc (1V-1B-3Đ) xếp thứ nhì, Australia (3B-2Đ) đoạt hạng ba - Việt Nam và Philippines chiếm 1HCB đồng xếp hạng sáu.

• Giải Judo thiếu niên nhi đồng TP. Hồ Chí Minh đã tiến hành tại CLB TDTT/Lãnh Binh Thăng trong 2 từ 15 - 18.6.1996, có 141 VĐV (24 nữ) thuộc 10 đơn vị về dự thi ở các lứa tuổi 9-11, 12-13 và 14-15. Kết quả: 1/Bình Chánh (8V-4B-2Đ), 2/ Quận 1 (7V-3B-2Đ), 3/ Quận 3 (5V-2B-3Đ).

• Giải Pencak Silat TP. Hồ Chí Minh đã diễn ra từ ngày 27 - 30.6.1996 tại CLB/TDTT Phan Đình Phùng với nội dung thi đấu 6 hạng cân nam và 4 hạng cân nữ.

STVT

quân. Năm đạo tiến theo ba hướng hùng hổ lên đường.

Tháng 11 năm 1774, Trương Khuông cùng đại quân cô mật ở Lạng Giang. Cầu chọn đất Ngọc Lẫm cất quân mai phục. Khuông đang ở trong trường doanh thì có tin Cầu đến khiêu chiến. Nhưng quân Cầu chưa đánh đã tan. Thấy vậy, Trương Khuông vênh vào ra mặt.

- Con cá he kia chỉ là thứ hữu danh vô thực. Binh tướng già nua, tài sức mòn hèn cũng học đòi phiến loạn.

Dứt lời, Khuông hô quân thẳng tiến. Đuổi được một đoạn dám tàn quân kia bỗng mất tăm. Khuông đầu ngơ vì tưởng khi này chỉ là một tên quân giả dạng. Khi biết mình trúng kế thì đã muộn, loãn bộ người ngựa của hắn đã sa chân giữa đầm đồng lầy. Nơi đó, sau ba phát súng hiệu nổ vang, đám quân Trình phớt thấy như ra. Quầy ngựa thảo thần, Khuông mới thấy Nguyễn Hữu Cầu uy dũng hiện ra với bộ giáp trần màu lửa đỏ.

Trên sân rồng, Trình Doanh chăm chú nhìn vị tướng lâm liệt xuống ngựa. Kẻ mà hắn không hề sợ hãi, Đinh Văn Giai theo lệnh triệu hồi đã về đến kinh đô. Đáng ngoài đang chờ đợi cuộc tử chiến của hai con hổ dữ. Rồi cũng chính sự dè dặt của Giai trước việc tiến đánh Cầu làm cho Trình Doanh vốn đã hoài nghi càng nghi ngờ hơn lòng trung thành của hắn. Điều này làm cho Cầu khắp khơi mừng thầm. Cầu dùng kế ly gián phao tin Giai có ý quy hàng. Nghĩa quân được tin dốc lòng sung trận, háo khí ngất trời. Quân Trình hoang mang mất hết nhuệ khí. Thế là Giai phải ra trận. Trong khi Tấn lý Ngô Đình Oánh đã mật khai với Trình Doanh về việc này làm cho Giai không còn điều binh khiển tướng được nữa.

Cấp siêu đao ngồi trên còn chiến mã,

Cầu sáng sủa cất giọng.

- Bớ Đinh Văn Giai, Cuộc đời làm tướng của ngươi đã đến giờ tàn tuyệt. Trên đời này chưa ai thắng được Cầu này.

Ở phía bên kia, giọng Giai vang dội tựa tiếng cộp gấm.

- Ha! ha! ha! Một tên giặc cỏ cũng đường còn mượn hơi hùm nhát khí được sao? Dù mi có sức mạnh dõng trời ta cũng thế lấy đầu mi cho hả giận.

Bụi cuốn lửa cháy. Chiến trận như chết lìm dưới phông ba bão tố. Cầu đảo dai phi thường. Giai uy vũ vô song. Giai không chút sợ hãi. Cầu ác hiểm khôn lường. Bất ngờ Giai dùng cân siêu đao đâm tới rồi hất mạnh một vòng đỉnh kết liễu Cầu bằng lưỡi thép một đời rang danh võ dũng. Nhưng Cầu đã ngã người nằm ngựa trên lưng ngựa, gạt lưỡi đao của Giai bằng hết sức bình sinh rồi quật ngược một nhát. Minh con ngựa chiến của Giai thâm máu chủ. Nó cũng chủ tướng thảo chạy. Quân triều đình vỡ như bọt biển.

Quân lính mang vào chỗ Cầu bọc thư đầu niêm còn mới. Bấy giờ Cầu đang ở Xương Giang.

- Thỏ thét ban hoành, thuận giá thương, nghịch giá ha.

Thi ra tên quan văn đại quân Phạm Đình Trọng - Hiệp trấn Kinh Bắc và Hai Dương cũng được tung vào trận. Thăng Trọng ngày xưa dầy mã. Cầu và Trọng vốn bạn học. Với và đi vào nét bút của Cầu ngao nghệ tràn trên giấy xuyên:

- Ngọc tàng nhất diêm, xuất vi chùa, nhập vi vương.

Mặt Trọng su nghiêu, không ngờ rằng con cá he ngày nào vẫn tiềm tàng trong người một khi phách liệt oanh. Được! Thủ lĩnh của anh ta đã có một cuộc chiến, bao lâu. Trong ra lệnh bao vây triệt dần,

cải đút nguồn tiếp tế của nghĩa quân. Kế sách này đã đưa Cầu vào dương cùng quân. Cầu quyết diệt Trọng để khai mở vòng vây.

Ngay sau đó, Cầu đứng tại bờ lèn của mình nhìn đót nhào lên thuyền chỉ huy nhưng thất bại. Hoàng sợ, Trọng cho rải chiếu căng dặc cả bên sông và cất quân tuần tra rất nghiêm ngặt. Một mặt quân Trọng bao vây từ núi cao, phong hỏa đốt trại. Quân tướng của Cầu ngày một tổn thất nặng nề.

Cầu lập kế tra hàng để cùng có lực lượng đánh cách mạng sinh tế mua chuộc Đổng Thê Giai và Nguyễn Phương Đình thuyết phục Trịnh Doanh, xin cho mình quy hàng. Việc không thành. Nhưng dân đã Trịnh Doanh cung miễn cưỡng phong cho Cầu chức Ninh Đông tướng quân, tước Lương Nghĩa Hầu với điều kiện Cầu phải nộp hết dòn trai cho triều đình. Cầu đồng ý. Thái độ hòa hiếu của Cầu đã hoàn toàn che lấp một ý đồ lớn. Sau khi tiến Nguyễn Phi Sang, Cầu ra lệnh rút quân vì biết chắc kế cam chân. Trọng đã có tác dụng...

Đêm... căn cứ Cẩm Giang sục sôi không khí sẵn sàng xung trận. Người ta chúc nhau chiến thắng và hẹn gặp ở Thăng Long. Kế tra hàng của vị tổng chỉ huy Nguyễn Hữu Cầu đã giúp nghĩa quân bảo toàn lực lượng. Gươm đã mài, Ngựa đã thắng yên cương. Chỉ còn chờ đợi thảm mã quay về, lệnh xuất chiến sẽ ban ra. Trần cuối cùng là đây, tất cả quyết một lòng cõng bỏ xiềng xích, đập tan dòn nghèo, áp bức. Vì chủ tướng xuất hiện, vẫn với chiếc áo trần màu đỏ lửa, nhưng hôm nay người bóng đẹp lạ thường. Dưới là cơ phấp phất trong gió, tay chống trên đốc gươm, giọng ông vang vọng giữa bạt ngàn rừng núi.

- Hỡi anh em! Ta sẽ về Thăng Long.

Quộc hành binh sẽ phải giữ bí mật, phải đến Bó Đẻ trước canh năm, cướp thuyền vượt sông bất ngờ tập kích kinh thành.

Việc nghi binh được giao cho những người đầu yếu tốc ra đi. Còn lại, tất cả gươm tuốt trần, ngựa thảo nhào, người ngấm tâm xuyên nhút vào đêm tối.

Nhưng ai đầu ngoi, lẫn ra đi này là lần cuối. Để thoát được trùng vây của triều đình đến được Bó Đẻ như dự tính, nghĩa quân phải tiêu hao lực lượng và có mặt bên bờ sông Hồng khi trời đã sang. Con cá he Nguyễn Hữu Cầu không vượt được sông Hồng ben cướp thuyền trở về Hà Dương, cảm cụ với thế nửa lạng đầy nghin, cân đến một năm sau mới b. bắt. Cho đến khi bị xử giáo, tiếng hát của Cầu vẫn hiên ngang cất lên khiến quân thù phải cúi đầu run rẩy như ngày nào tiếng gươm của Cầu vẫn vun vút xé gió tung hoành...

NQD

XÂY DỰNG BẢO TÀNG VỊNH XUÂN QUYỀN

Theo tin từ Dayton, thuộc tiểu bang Ohio (Mỹ), ba võ sĩ người Trung Quốc là Yip Chung, Yip Ching và Moy Yat đã quyết định thành lập "Bảo tàng Vịnh Xuân quyền". Công việc xây dựng này sẽ bắt đầu tiến hành từ tháng 8 năm 1996 và dự kiến sẽ hoàn tất trước cuối năm 1996. Đây là một hành động có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với sự nghiệp võ thuật phương Đông, nhằm đáp ứng nhu cầu nghiên cứu, tìm hiểu về một môn võ đã từng góp phần tạo nên võ công của một siêu sao võ thuật thế giới. Lý Tiểu Long.

□ NGUYỄN VÕ

THIỆU LÂM

Sự lừa dối của Thiếu Lâm tự ngày nay

□ JON FUNK

(Võ sư Thiếu Lâm ở Columbia, Canada)

Trong những năm gần đây, huyền thoại về Thiếu Lâm tự ngày một tăng cao. Nhiều mẫu chuyện mang tính chất này, trước hết, xuất hiện trên các tạp chí võ thuật nghiêng về cội nguồn những nghệ thuật chiến đấu của võ Thiếu Lâm cũng như những hoạt động hiện tại của Thiếu Lâm tự. Nhiều mẫu chuyện khác đã phát sinh sau những chuyến tham quan Thiếu Lâm tự ở Hà Nam (Trung Quốc) cũng như sau thời gian ngắn ở lại luyện tập võ thuật tại những phòng tập võ thuật hiện đại dựng lên chung quanh ngôi chùa.

Dự luận ở Bắc Mỹ, nơi chúng, rất thích thú với các huyền thoại Thiếu Lâm tự, nhất là những câu chuyện về sự luyện tập võ Thiếu Lâm, xuất phát từ những phim võ thuật sản xuất từ năm 1970 đến nay. Đặc biệt từ năm 1980, Trung Quốc bắt đầu mở cửa Thiếu Lâm Tự để đón khách tham quan du lịch, thì các huyền thoại về nơi này lại càng có cơ hội phát triển mạnh mẽ.

Có thể nói, Trung Quốc đã khám phá ra rằng Thiếu Lâm tự là một điểm du lịch hấp dẫn khách tham quan nhất nhì Trung Quốc cho nên nhiều tour du lịch đã được mở ra để đón khách nước ngoài đến tham quan cũng như bắt đầu mở ra dịch vụ dạy võ ngay tại Thiếu Lâm tự.

Nếu việc khai thác dịch vụ dạy võ ở Thiếu Lâm tự thật tốt thì hay quá, còn đằng này sự thật đã hoàn toàn khác. Thật vậy, nếu bạn đến đây để học môn võ Thiếu Lâm thì bạn sẽ hoàn toàn thất vọng, bởi thực tế bạn chỉ được hướng dẫn môn Wushu hiện đại mà thôi. Thiếu Lâm, mà thực chất là môn Wushu, không mang lại điều gì lợi ích ngoài một sự pha trộn mang tính thể nghiệm, có tác dụng thể dục nhiều hơn là một sự luyện tập công phu và chiến đấu thuần túy của nó. Nói khác đi, môn võ mà bạn học tại đây ngày nay thiên về sự biểu diễn và hoàn toàn không có giá trị chiến đấu như bạn đã từng biết.

Sự lừa dối ở Thiếu Lâm tự còn đi xa hơn khi phần lớn các nhà sư ở Thiếu Lâm tự ngày nay thực chất đều là những vận động viên môn Wushu, được đưa vào chùa để cao đầu và ứng xử như những tu sĩ Phật giáo, để phục vụ thị hiếu của khách tham quan du lịch. Tuy nhiên, cũng có một số rất ít trong số những nhà sư ở đây là những tu sĩ thật sự, nhưng quá trình tu tập trong một thời gian dài và liên tục thì hầu như không có một ai.

Sự lừa dối này còn vượt ra khỏi phạm vi Thiếu Lâm tự nữa. Vừa qua, có một nhóm nhà sư được giới thiệu là từ bên ngoài đến để dạy võ tại Vancouver - nơi tôi đang sống. Nhóm

WWW.MAISONLAM.COM



nhà sư này hoạt động không hơn không kém một tò chức thương mại(!). Thực vậy, du luận và bạo chi đã giới thiệu về họ một cách huyền thoại là các nhà sư này hàng ngày đã thức dậy từ lúc 5 giờ sáng sau đó họ làm việc liên tục trong 6 giờ, thời gian còn lại họ dành cho việc thiền định.

Thực tế thế nào? Nhưng nhà sư này cũng không khác gì những nhà sư ở ngay chính Thiếu Lâm tự - những văn động viên Wushu - ngoài mang tính hình thức như đã nói mà thôi! Và kỳ thực, Kung Fu Thiếu Lâm tự được biểu diễn ở Bắc Mỹ thực chất là Wushu.

Bên cạnh võ thuật, nhưng nhà sư Thiếu Lâm tự nói trên cũng đã trình diễn một số môn công phu đặc dị của Thiếu Lâm. Một trong những màn biểu diễn này, lộ bạch hơn cả chính là màn

biểu diễn chịu đựng cu đa hết tấc là vào hăng của một nhà sư. Khi khi giả được mời lên thử nghiệm thì nghe rõ ràng tiếng kêu "bốp" vang từ hăng của nhà sư do sự va chạm của chân với một loại giáp kim loại dùng để bảo vệ hạ bộ!

Rõ ràng, hiện nay, từ Thiếu Lâm đang tỏa ra những sự lừa dối để thu hút ngoại tệ. Sự thu hút ngoại tệ này đã thay thế toàn bộ các giá trị đích thực của Thiếu Lâm tự trong phạm vi đất nước và trên lĩnh vực quốc tế. Điều này đã khiến cho Thiếu Lâm tự chỉ còn đơn thuần là một nơi tham quan du lịch, và những ý nghĩa thiêng liêng của chính Thiếu Lâm tự sẽ bị lướt trôi qua và mất hẳn theo thời gian.

□ NGUYỄN V

(lược dịch từ Black Belt số tháng 3-98)

ATEMI

ATEMI

những đòn đánh dứt điểm của Nhu thuật

□ Võ sư HỒ TUÔNG

Nhu thuật (Jiu Jitsu) là môn võ đặc thù của Nhật Bản, có khả năng khuất phục sức mạnh bằng sự khéo léo, mềm mại, uyển chuyển, điều dàng của cơ thể, hóa giải mọi cách tấn công của đối thủ, mượn chính sức mạnh của đối thủ để đánh trở lại họ.

Một cách tổng quát, toàn bộ đòn thế

của Nhu thuật có thể qui thành ba nhóm khác nhau:

1) Đánh vào các khớp xương trong cơ thể, tạo sự sai khớp, gây đau đớn cho đối thủ.

2) Bắt giữ và bấu vào những cơ bắp, những khớp xương lật lẻo trong cơ thể, tạo cho đối thủ sự đau đớn.

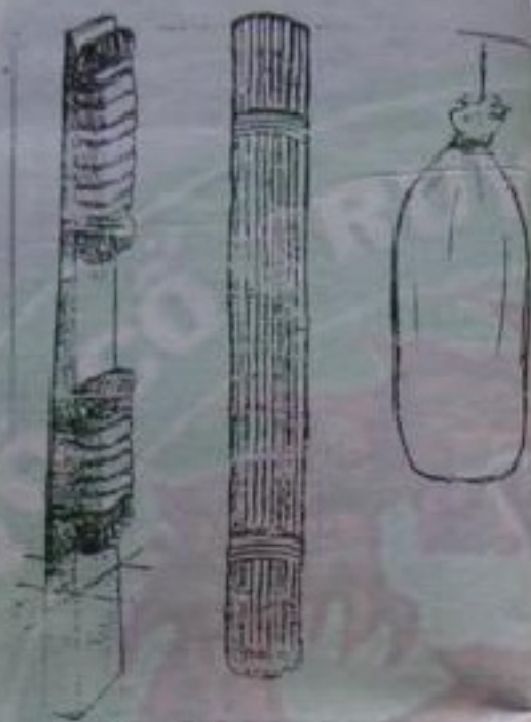


WWW.MAISONLAM.COM

Các nhược điểm nhược điểm phía trước cơ thể



Các vũ khí tự nhiên cho đòn Atemi



Dụng cụ tập luyện đòn Atemi



Các vũ khí tự nhiên cho đòn Atemi



Dụng cụ tập luyện đòn Atemi



Một số đòn Atemi và các mục tiêu tấn công

3) Tấn công vào các điểm nhỏ trên cơ thể có liên quan với hệ thống thần kinh toàn thân, nhằm gây ra những chấn động nguy hại cho một hay nhiều cơ quan nội tạng. Nhóm đòn thể này có tên gọi chung là Atemi (Atemi).

THỂ NÀO LÀ MỘT ĐÒN ATÊMI?

Atemi là đòn tấn công bằng một trong các vũ khí tự nhiên của cơ thể (tay, chân, đầu, trán) nhằm vào một điểm yếu trên cơ thể đối phương với một tốc độ và

cường độ nhất định, gây cho đối phương sự đau đớn, tê liệt một vùng cơ thể trong một thời gian ngắn, sự bất tỉnh hoặc trầm trọng hơn: sự chết.

ĐẶC ĐIỂM CỦA MỘT ĐÒN ATÊMI

Một đòn Atemi có những đặc điểm sau:

1) Diện tích tiếp xúc của đòn Atemi với mục tiêu rất nhỏ, để tạo nên sức công phá vô cùng mãnh liệt, theo nguyên lý vật lý học: Diện tích tiếp xúc càng nhỏ thì lực

ép càng lớn".

2) Tốc độ của đòn Atemi cực nhanh, từ cách phát đòn cho đến đường đi của đòn tấn công, nhằm đạt hiệu quả công phá cao nhất, theo nguyên lý vật lý học: "Động năng tỉ lệ thuận với bình phương vận tốc của vật chuyển động".

3) Độ cứng của Atemi sẽ đánh thâm sâu vào các nhược điểm trên cơ thể, tạo hiệu quả cao hơn.

4) Kỹ thuật của Atemi không những chỉ nhanh, mà phải chọn con đường đi ngắn nhất để đối phương không kịp trở tay, khi đánh như là muốn đánh vào điểm nằm sau mục tiêu khoảng mười phần để đòn đánh được vào sâu các nhược điểm. Ngoài ra, một đòn Atemi còn phải được tung ra một cách thoải mái hoàn toàn, không lấy đá để đạt được tốc độ và sức mạnh tối đa.

MỘT SỐ VŨ KHÍ TỰ NHIÊN CỦA CƠ THỂ SỬ DỤNG THÀNH ĐÒN ATÊMI:

Những vũ khí này bao gồm:

1) Những đòn tay, như: đấm thẳng, đấm búa, đấm nghiêng, đấm lưng năm tay, đấm bằng đốt ngón tay, đấm bằng đốt ngón tay giữa, xia bằng đầu ngón tay, xia bằng hai ngón tay, xia bằng bốn ngón tay, chát bằng cạnh bàn tay dưới, chát bằng cạnh bàn tay trên, đánh bằng lưng cổ tay, xia bằng ba ngón tay, đánh bằng đốt ngón tay trỏ, đánh bằng cùi chỏ... (xem hình)

2) Những đòn chân, như: đá bằng lưng bàn chân, đá bằng ức bàn chân, đá bằng gót bàn chân, đá bằng cạnh bàn chân, đá bằng đầu gối... (xem hình)

3) Những đòn đầu, như: trán, cạnh đầu, sau đầu... (xem hình)

CÁC DỤNG CỤ TẬP LUYỆN ĐỘ CỨNG CỦA ĐÒN ATÊMI:

Có ba loại dụng cụ để tập luyện:

1) Trụ rom (Makiwara):

Trụ là một miếng gỗ cao 2m, được chôn chặt dưới đất khoảng 60cm. Cách đầu trụ chừng 1/3 chiều cao, buộc một tấm rom bên chặt (cao 30cm, dày từ 5cm đến 10cm) dùng để tập các đòn tay. Cách chân trụ khoảng 1/3 chiều cao, buộc một tấm rom bên chặt dùng để tập chân.

2) Bao cát (sunataware):

Bao chứa khoảng 10kg cát khô, hay những hạt đậu nhỏ và khô, treo lên để tập tay và chân.

3) Tấm tre (Take-Maki):

Một bó tre (loại tre có đường kính chừng 2cm) buộc lại thành bó có đường kính chừng 15cm, chiều dài chừng 2m, đặc biệt dùng để luyện các đầu ngón tay, cổ tay và cánh tay.

NHỮNG NHƯỢC ĐIỂM TRÊN CƠ THỂ

Sách "Atemi-jiu jitsu" của võ sư Robert Lasserre có giới thiệu 43 nhược điểm phía trước mặt cơ thể và 18 nhược điểm phía sau lưng cơ thể (xem ảnh), trong đó có 14 huyết khí đánh trúng có khả năng gây tử vong.

Đã từ lâu, Atemi trở thành một kỹ thuật đặc thù của môn Nhu thuật. Kỹ thuật này cũng đã ảnh hưởng đến kỹ thuật của môn Karatedo rất sâu đậm. Ngay nay, trên thế giới nhắc đến Atemi là mọi người đều liên tưởng đến hai môn: Nhu thuật và Karatedo, và đồng thời mọi người cũng đều đồng ý cho rằng những Ninja của môn phái Iinjutsu đã từng sử dụng một cách lao luyện những đòn Atemi để hoàn thành các công tác đặc nhiệm của họ trong lịch sử Nhật Bản trước đây.

HT

(Tổng hợp từ liệu sách bảo nước ngoài về Atemi và Ninja)

ĐÌNH QUỐC HÙNG

Niềm hy vọng mới của Judo Việt Nam

Đi vòng vèo qua mấy con hẻm như ở cơ ở một khu phố thuộc đường Lý Chính Thắng, phường 7, quận 3 (TP Hồ Chí Minh), tôi mới tìm được nhà của Đình Quốc Hùng. Một cậu thiếu niên to khỏe, nét mặt hơi quen đang đứng trước cửa. Thưa, Đình Nhân Tôn - VĐV vừa đoạt HCV Judo Trẻ toàn quốc năm 1995. Hỏi tại nơi biết bốn anh em: Lộc, Hùng, Vương và Tôn đã tập luyện theo cha học Judo từ bé.

Quốc Hùng sinh ngày 9-10-1975. Cha của Hùng - anh Đình Văn Phúc - Huyền đai và là VĐV Judo trước năm 1975. Bản sinh kế mãi đến năm 1986, anh Phúc mới tham gia huấn luyện tại CLB/TDTT/Nguyễn Du (Quận 1). Cũng từ tháng 7 năm này, Quốc Hùng theo cha đến võ đường. Được sự chăm sóc của cha và hai HLV - Đình Cường, Võ Khải Nghiệp - Quốc Hùng "ra quân" từ năm 1990 và giữ ngôi Vô địch toàn thành, HCB toàn quốc bốn năm liên tục. Năm 1993, Hùng thi hành nghĩa vụ quân sự và được chuyển về Trung tâm Thể thao Quốc phong 2, Khoa



Đình Quốc Hùng - người thứ hai từ phải - trên bục nhận huy chương tại SEA Games 16.

áo đấu tuyển Quân đội tham dự giải toàn quốc, chẳng tẩn binh tung chiếm HCB năm 93 và HCB năm 94 (thang cân 71kg). Ngoài ra, Hùng cũng từng giành được HCB giải Judo Quốc tế TP Hồ Chí Minh, Chuẩn bị lực lượng kế thừa cho SEA Games 16 (1997). HLV trưởng Nguyễn Hữu Huy ra sức "bồi dưỡng" liên tục để Hùng thi đấu ở hạng cân cao hầu có dịp cọ xát quốc tế học hỏi kinh nghiệm tại SEA Games 16. Suốt thời gian tập huấn dài hạn ở Nhật và Cộng hòa Triều Tiên, anh Huy đã ngồi cạnh và ép Hùng ăn để tăng trọng. Khi đến Chiang Mai, Hùng lên 10 kg, vậy mà sau khi bốc thăm chọn ngay thi đấu, Hùng sụt xuống còn 79,5kg, nhưng vẫn phải đấu ở hạng cân 86 kg. Lần đầu tiên dự một giải thể thao lớn và dù cả đội chực tin tưởng Hùng có thể đạt huy chương, nhưng anh đã thi đấu khá tốt. Với đòn sơ trường Hạng trai, Hùng đã chiếm HCB sau khi lần lượt thắng Tonofel Onofre (Philippines), Pallop (Thái Lan) và thua VĐV Myanmar đòn đè khi còn một phút là dứt hiệp.

Tuy là một niềm hy vọng của Judo Việt Nam, nhưng điểm yếu của Hùng hiện nay là các đòn dưới đất (đé, siết cổ...) và tâm lý thi đấu chưa ổn định.

Tam biệt căn nhà bé nhỏ đồng thời là cơ sở gia công giày của gia đình Hùng, trên đường về, tôi liên tưởng đến hình ảnh người cha lao động suốt ngày mà tôi nào cũng cùng các con đến CLB. Phải chăng vì thế mà anh trai của Hùng - anh Xuân Lộc là một Huyền đai nhì đẳng và hai em - Xuân Vương, Nhân Tôn - là đương kim vô địch Judo Trẻ toàn quốc?

□ THIÊN TÂM

PHẠM ĐÌNH QUÝ

hạt nhân tương lai của làng Võ cổ truyền Bình Thuận

Phạm Đình Quý chào đời, 1981 trong một gia đình và quê hương võ cổ truyền thông võ nghệ. Cao tổ - võ sư Phạm Trinh, người sáng lập Thiếu Lâm Bắc phái Long Hồ môn vào năm 1920 tại Quảng Ngãi, nổi tiếng là võ sư Phạm Tài và thân phụ - võ sư Phạm Đình Trang. Chương môn đời thứ ba của môn phái trên.

Năm lên tam tuổi, Quý đã được thân phụ khai tâm và truyền dạy Võ cổ truyền Việt Nam nơi chung và tinh hoa của Long Hồ môn. Khởi đầu, cậu phải tập làm quen với thập nhị bản, thập lục thủ, thập bát cước... Có năng khiếu và sau 6 năm chuyên cần luyện tập, ngoài quyền cước, Quý cũng khá thuần thục 10 loại binh khí của môn phái như côn, đao, đại đao, kiếm, thương, song to, song phủ, dùi càn (dây đai), ô du (đùi) và song chùy. Với tài năng vững vàng, thân pháp nhanh nhẹn, uyển chuyển, Quý đã từng đoạt HCV Hội diễn kỹ thuật lứa tuổi 6-14 giải Võ cổ truyền tỉnh Bình Thuận năm 1994 trong lần ra quân đầu tiên. Đến tháng 11 cùng năm, khoác áo đội tuyển tỉnh dự giải toàn quốc, cậu lại mang về cho quê nhà 2 HCD về quyền thuật và đao thuật. Sang năm 1995, Quý tiếp tục khẳng định năng khiếu của mình - bảo vệ thành công chiếc HCV tại giải võ cổ truyền cấp tỉnh và HCD quyền thuật cấp toàn quốc tại Gia Lai. Điều đáng lưu ý, 3 HCD toàn quốc - một thành tích qua cơn khiêm tốn nhưng nếu so sánh với tổng số 6 huy chương toàn quốc mà Bình Thuận đã chiếm được trong 5 lần dự giải toàn quốc (91-95) mới thấy được những cố gắng và niềm tự hào của câu VĐV trẻ

- một hạt nhân tương lai.

Khiêm tốn, không tự mãn với những thành quả đã đạt được, cậu học sinh lớp chín trường trung học Hàm Tân, Hống đại (cấp 13) Phạm Đình Quý vẫn cần cù ôn luyện thường xuyên dưới sự chỉ dạy nghiêm khắc và chu đáo của cha để có thể trở thành một huấn luyện viên tốt hầu tiếp tục nối gót gia đình quảng bá Võ cổ truyền - một vốn quý của dân tộc.

□ THANH QUYÊN



Lý Hương Ngung (Shannon Lee) là con gái của Lý Tiểu Long. Năm 1973, khi Lý Tiểu Long mất, Lý Hương Ngung mới 4 tuổi, còn Lý Quốc Hào (Brandon Lee) vừa tròn 8 tuổi, cho nên ảnh hưởng của Lý Tiểu Long rất rõ nhất ở Lý Hương Ngung.

Thật vậy, khi lớn lên, trong lúc Lý Quốc Hào quyết định lao vào con đường cha anh đã chọn, thì Lý Hương Ngung lại không màng gì đến võ thuật và điện ảnh, mà chỉ ưa thích say mê ca nhạc, đầu rạo vào những năm 11, 12 tuổi Lý Hương Ngung cũng đã từng đi tập luyện võ thuật với tổng cộng thời gian khoảng vài... tháng. Năm 1993, Lý Quốc Hào qua đời.



Lý Hương Ngung CON GÁI LÝ TIỂU LONG NỐI NGHIỆP CHA

đột ngột khi đóng phim "The Crow" (Cor qua) lại càng khiến cho Hương Ngung ngày một lánh xa cái "nghiệp" võ thuật và điện ảnh mà cha và anh đã chọn. Tốt

nghiệp Đại học, Lý Hương Ngung chọn nghề ca sĩ, mặc nhiên trở thành "dưa con lạc loài" trong gia đình võ thuật, vì bên cạnh cha và anh thì mẹ của cô - bà Linda

WWW.MAISONLAM.COM

NINJA & NHỮNG ĐÓN ATEMU ĐÚT ĐIỂM - 45

Lee Cadwell cũng từng là môn sinh của Lý Tiểu Long.

Tuy nhiên, vào năm 1994, song song với việc kết hôn với Jan Kwasler - một thương gia của lãnh vực sưu tập nghệ thuật, Hương Ngung được mời đóng một bộ phim video võ thuật ngắn tựa đề là "Cage II". Sau khi trình chiếu bộ phim, nhiều nhà hoạt động điện ảnh đã đánh giá cao về Lý Hương Ngung và gọi cô là "Công chúa của điện ảnh võ thuật". Về phần mình, Hương Ngung cũng sáng mắt ra, thấy rằng việc đóng phim không khó khăn và nguy hiểm như cô từng nghĩ, mà trái lại còn thấy rằng mình có thể đóng phim võ thuật như bao cô gái khác.

Thế rồi vào tháng 9 năm 1995, Lý Hương Ngung đã được Hội đồng Võ thuật Thế giới chính thức mời giữ vai trò chủ

trì chương trình truyền hình WMAC Masters, mỗi tuần phát hình một lần, gồm những cuộc biểu diễn võ thuật của các minh tinh võ thuật đương thời của Mỹ, như Chris Casamassa (4 lần đoạt chức vô địch quốc gia về Karatedo thuộc Hiệp hội Karatedo Bắc Mỹ), Hiền Nguyễn (Huy chương vàng giải Taekwondo Olympic - vốn là một người Mỹ gốc Việt Nam), Hakim Alston, Johnny Lee Smith, Richard Branden, Ho Sung Pak, James Webster...

Như vậy, Lý Hương Ngung đã chính thức đi vào con đường nối tiếp truyền thống của cha và anh và luôn vững tin rằng cha và anh sẽ giúp cô thành công trên lãnh vực này.

NGUYỄN VÕ

(Theo Black Belt)



Trần Hùng Tinh

NGƯỜI HÙNG VÔ DANH CỦA ĐIỆN ẢNH HỒNG KÔNG

□ NGUYỄN QUÝ DỪNG

Với những tin đồn của nghệ thuật thứ bảy, nhất là loại phim hành động, có lẽ tên anh ít được biết đến. Nhưng anh vẫn trở thành một người hùng vô danh của màn bạc Hồng Kông - bởi chính anh một cao thủ Thiếu Lâm, một cascadeur, một vai phụ nào đó xuất sắc trong hơn 1500 phim.



Tôi gặp anh và không tin vào mắt mình đây là một con người có lá gan thép. Đen đui, hiền hậu đến... cũ lần. Sau một vài câu xa giao theo lệ thường, nhưng rất vất vả, bởi tiếng Anh và tiếng Việt thì Trần Hùng Tinh chưa hề biết một chữ nào, còn tiếng Hoa thì tôi lại "đốt đũa cần mai". Sau cùng phải nhờ đến cô phiên dịch riêng của anh trong đoàn phim Hồng Hải Tặc, câu chuyện mới xuôi chèo mát mái.

Trần Hùng Tinh chào đời năm 1960 tại Cao Hùng (Đài Loan) trong một gia đình hoàn toàn không dính dáng gì đến sân khấu, kịch nghệ, hay điện ảnh. Duy chỉ có một điều, cha anh - ông Trần Triều Anh đến Đài Loan từ Trung Quốc, vốn là một cao thủ Thiếu Lâm Tự. Và ông đã trao lại cho anh cái gien võ thuật, 15 tuổi, Trần Hùng Tinh đoạt nhiều giải vô địch võ thuật tại Cao Hùng và những tỉnh khác của Đài Loan. Võ thuật đưa anh đến điện ảnh. Điện ảnh cho anh biết đến cascadeur rồi dính nghiệp cho anh đến tận bây giờ. Nhưng khó nói, đâu ai biết Trần

WWW.MAISONLAM.COM

Hùng Tinh là Trương Long, Triệu Hồ trong Bao Công hay Trần Chân trong Tinh Võ anh hùng. Người ta chỉ biết anh thường thể thân cho Trương Quốc Vinh, Châu Nhuận Phát, Chung Sô Hồng và một vài vai ác ôn, chết người trong Xả tiễn. Từ Hải tung hoành, Sát thủ...

Trong một bộ phim no, anh - một tên cướp bị cảnh sát rượt bắt. Thấy chàng ăn thua vì hân quá liều lĩnh, thế là cả bốn cùng ửi xe vào anh, anh văng vào 4 tấm kính để rồi sau cũng là... bệnh viện. Gan góc là thế, nhưng Trần Hùng Tinh lại rất sợ tiêm thuốc. Một lần bị đưa vào bệnh viện, anh tinh tâm, định thần chờ mũi kim của bác sĩ ghim vào mông. Khi mũi kim vừa chạm, anh giắt bản mình rồi cứ theo thói quen mà phản ứng. Kết quả vì bác sĩ khà kinh trác cả khớp cổ tay, còn anh suýt vác chiếu ra tòa.

Trần Hùng Tinh còn là một chỉ đạo võ thuật có tài. Muốn biết, bạn hãy chờ xem Hồng Hải Tặc se se rợ. Ở đó, anh - một đạo diễn võ thuật, một vai chính và kẻ cả cascadeur. Có dịp làm quen với diễn anh và cascadeur Việt Nam, Trần Hùng Tinh mai mai mang theo một



lĩnh ban tốt đẹp. Anh nói: 'Tôi mai mai không quên A Thịnh, A Phúc, A Lánh, A Hoàng, A Hải, A Thủy, A Thoa, Trang, Dũng, Riêng Lư Đắc Long thì khỏi nói. Tất cả là những cascadeur đầy đủ tiêu chuẩn: yêu nghề, nhiệt tình, gan dạ. Họ giống như tôi, trước kia mới vào nghề

Điều gì cũng muốn thực hiện hoàn hảo. Nhưng chưa đủ, phải biết bảo hiểm cho mình, cho đồng đội để đạt hiệu quả ở mức độ an toàn'.

Ngày 20-4-1996 Trần Hùng Tinh quay về Đài Loan. Anh bảo rằng sẽ trở lại, không để làm phim mà để cưới vợ. Có phiên dịch đây mà. Người hùng võ



Tứ linh đơn đao

• Lão võ sư TỬ THIÊN

(KỶ 3)

15/ PHƯƠNG VŨ SƠN CAO:

Bước chân phải lên vị trí 0, ngồi thụ, xuống tư thế tọa tấn, tay phải cầm đao chém sát mặt đất từ trái sang phải, tay trái xoa đất ngựa trên đầu, mắt nhìn hướng Nam (H.32). Đoan, đứng lên ngay thành đỉnh tấn, tay phải cầm đao chém ngang vai từ trái qua phải, mắt nhìn hướng Nam, tay trái xoa đất ngang vai (H.33).

Bài đao phổ biến toàn quốc có sửa động tác này ở chi tiết sau: thay vì võ sinh bước tới ngồi thành tọa tấn thì võ sinh nhảy hai chân lùi ra sau một bước và đổi chân rồi mới tọa tấn chém chân, sau đó tiến lên vị trí cũ thành trung bình tấn chém đao từ phải qua trái ngang vai, tay trái xoa chân ở cổ tay phải (H.31).

16/ TỬ MỒN NHƯ THỦ:

Xong thế "Phương vũ cao sơn" võ sinh



2.31

2.32





Xoay, là sau thân hướng Bắc, định tấn chân trái trước, với đao tay phải về hướng Bắc như thế "Kỳ lân qua sơn" ở hướng thứ 3. Sau đó, võ sinh thực hiện tiếp các thế từ "Bình sa phương lạc" đến "Phương vũ sơn cao" y như hướng thứ 3, với vị trí chân ở các điểm: O, N, M, L, K, A và P, mắt nhìn hướng Bắc.

17/ THẤT ĐẠO TRẦN THỦ:

Từ thế cuối của hướng thứ 4, với hai chân ở A và P, võ sinh xoay người ra sau, mắt nhìn hướng Nam, tạo thành định tấn chân trái trước, tay phải cầm đao chém từ phải

qua trái ngang vai, tay trái đặt ở cổ tay phải (H.34). Bước chân trái từ P đến G, tạo định tấn, mắt nhìn hướng Tây, tay phải cầm đao chém ngang vai từ trái qua phải, tay trái chặn ở cổ tay phải (H.35). Xoay người ra sau tạo định tấn chân trái trước, mắt nhìn hướng Đông, tay phải chém đao từ phải qua trái ngang vai, tay trái xòe chặn ở cổ tay phải (H.36). Bước chân phải từ G đến K, tạo định tấn nhìn hướng Nam, tay phải chém đao từ trái qua phải ngang vai, tay trái chặn ở cổ tay phải (H.37). Xoay người ra sau tạo định tấn chân trái trước, mắt nhìn hướng Bắc, tay phải chém đao ngang vai, tay trái chặn ở cổ tay phải (H.38).





(H.38): Bước chân phải từ K lên B, tạo đỉnh tấn nhìn hướng Đông, tay phải cầm đao chém từ trái qua phải, tay trái xòe chặn ở cổ tay phải (H.39). Đoạn nhưn người nhảy chuyển chân: chân phải phía trước đến I và chân trái phía sau đến C tạo đỉnh tấn nhìn hướng Đông, tay phải chém đao từ phải qua trái ngang vai (H.40).

Trong bài đao phổ biến toàn quốc không có động tác nhảy đến chém lúc cuối cùng, và có sửa các chi tiết sau: các lần xoay 1, 3, 5 võ sinh chém đao theo hướng từ dưới lên tròng từ thế đỉnh tấn, còn các lần 2, 4, 6 võ sinh chém đao ngang vai theo hướng từ trái qua phải trong tư thế trung bình tấn.

18/ NGƯỜI VIỆT VŨ MÔN:

Xoay người nhảy lùi về hai bước, sao cho chân phải ở vị trí B, chân trái ở vị trí A, trung bình tấn, mắt nhìn hướng Đông, tay phải cầm đao vọt lên, tay trái xòe đặt trên đầu (H.41).

19/ GIẢNG HỒ THĂNG LONG:

Giờ chân phải nhảy lùi về sau tọa xuống ở G, chân trái ở A, tay trái xòe đặt trước mặt, tay phải cầm đao để phủ đầu (H.42). Đoạn đứng lên đỉnh tấn, hai tay cầm đao đỡ lên (H.43), rồi cùng lúc chân phải đá trong khi tay phải cầm đao chặt bỏ xuống (H.44), bỏ chân phải đến vị trí B, đỉnh tấn, mắt nhìn



hương Đông: tay phải vọt dao từ dưới lên, tay trái xoa đất ở khuỷu tay trong (H.45).

20/ NHƯ TIẾN BÀI TỐ:

Thu dao lại bên tay trái, dậm hai chân về A rồi bài Tố 3 lần như lúc mới vào bài. Lần lượt nhìn về các hướng: Đông, Bắc, Nam, đi chuyển ở các vị trí: A, B, C, D, E, F và cuối cùng lại cả hai chân về A để chấm dứt bài (các H.46, H.47, H.48, H.49, H.50, H.51, H.52).

6. PHÂN TÍCH VÀI THỂ BÀI DAO:

1/ LƯƠNG LÔNG TRANH CHÂU:

Đối phương nữ chém kiếm ngang vào hông trái. Võ sinh nam đỡ dao từ phải qua trái (H.53) rồi phản công bằng một đường dao chém vào cổ (H.54).

2/ TẤN KỶ LÂN BỘ:

Đối phương nam chém kiếm ngang vào hông trái. Võ sinh nữ đỡ đứng dao từ phải qua trái (H.55) trong tư thế xà tấn, rồi bước chân phải lên đỉnh tấn đâm dao vào ngực đối phương (H.56).

3/ DIỆP LIÊN QUI NGỌA:

Đối phương nữ chém kiếm ngang đầu, võ sinh nam nghiêng người về trong tư thế âm dương tấn, dao phủ đầu để tránh (H.57) rồi đứng lên khai lườn kiếm qua khỏi người và chém trả một đường dao vào bụng (H.58).

4/ SẮT THẢO TẮM XÀ:

Võ sinh nữ tấn công đối phương nam bằng đường dao chém ngang cổ, bị đối phương dùng kiếm chặn lại (H.59). Võ sinh nữ liên bước chân phải tới tạo thế tọa tấn, chém dao từ trái qua phải vào phần ống chân dưới của đối phương nam (H.60).

(Hết)

TT

LÝ QUẢNG bắn hổ

GIANG CHÂU

Lý Quảng là danh tướng của Cảnh đế, Võ đế thời Tây Hán. Cảnh tay vượn của ông bắn rất giỏi. Lúc tác chiến, ông thường lấy kỳ binh thủ thắng, người Hung Nô rất sợ, tôn ông là "Phi tướng quân".

Đời Hán Võ đế, Lý Quảng nhậm chức Thái thú Hữu Bắc Bình (nay thuộc phía Tây Nam huyện Lăng Nguyên, tỉnh Liêu Trữ), trấn thủ biên cảnh phương Bắc. Dải Hữu Bắc Bình, rừng rậm dày đặc, giữa đêm thường có mãnh hổ ra tìm mồi, hại người và gia súc. Lý Quảng là người dũng cảm, thích săn bắn nhất là săn hổ. Cách



săn hổ của Lý Quảng khác người, cứ để cho hổ chạy tới gần bên mình mới buông tên. Có lần ông bị vuốt hổ cắn trúng, nhưng cuối cùng vẫn giết chết hổ.

Một tối nọ, trên đường dẫn binh đi tuần trở về, ông đi qua một cánh rừng. Bấy giờ gió mạnh thổi tung cơn, ánh trăng mờ lung, chính là thời điểm hổ đi ra ngoài hoạt động. Lý Quảng lúc mãnh hổ đi ra ngoài hoạt động. Lý Quảng lúc mãnh hổ đi ra ngoài hoạt động. Lý Quảng lúc mãnh hổ đi ra ngoài hoạt động.

Bọn họ vẫn tiếp tục đi, một cơn gió lốc thổi tới. Lý Quảng bỗng thấy từ trong lùm cỏ ở trước mắt không xa có một con hổ to vằn vện đang cong lưng hình như chực vỗ tới. Ông vội lập tên trương cung vẫn sức, một mũi tên xé gió vút ra. Đương nhiên là bắn trúng thối, nhưng con hổ ấy vẫn còn cong lưng ngồi đấy và không còn nhúc nhích nữa. Khi bọn tùy tùng của ông cầm dao vào kiếm chạy tới xem, thì ai đấy đều ngạc nhiên, đứng thừ ra cả. Nguyên mũi tên Lý Quảng bắn ra ấy không phải là trúng hổ mà là trúng một hòn đá lớn! Mũi tên dài lông trắng ấy

cắm lút trong hòn đá, nhổ cũng không ra. Mọi người hết sức ngạc nhiên với lý tích lạ lùng này.

Lý Quảng đi tới xem, ông cũng rất dõng ngạc nhiên, đầu mũi tên đâm vào cũng rất sâu nhưng làm sao cầm pháp trong đá sâu đến thế được? Do đó, ông quay trở lại chỗ cũ, đứng vững đôi chân, lắp tên kéo cung, vẫn hết sức lại bắn ra một mũi. Mũi tên xé gió bắn trúng vào hòn đá, một tia lửa xẹt ra, mũi tên bay dõng sang phía khác. Lý Quảng vẫn chưa chịu, ông liền tiếp bắn thêm hai mũi nữa, đầu mũi tên đều gãy, và cũng không cách chi bắn ngập vào hòn đá nữa.

Từ đó, mọi người đồn đại thần tiên Lý Quảng có thể bắn xuyên qua đá. Và truyền thuyết này đã được thi nhân Lưu Luân (đời Đường) ghi lại qua bài thơ "Tài hạ khúc" nổi tiếng:

Lâm ín thảo kinh phong,
Tương quân đa dẫn cung
Mình binh tẩm bạch vũ
Một tại thạch lạng trung

GC

(Theo Trung Quốc truyền kỳ mạn lục)



CƠ SỞ MINH HIỆP

Địa chỉ: (116/62A) 137/55/33
Trần Đình Xu, Phường Nguyễn
Cư Trinh, Quận 1, TP. HCM



CHUYÊN SẢN XUẤT:

□ HUY HIỆU THỂ THAO
□ BẢNG TÊN HỌC SINH VÕ SINH VÀ CÁN BỘ
□ BẢNG VẬN ĐỘNG VIÊN
□ HUY HIỆU CÁC VỞ PHẢI KHÁC LỚN NHỎ

WWW.MAISONLAM.COM

Vô cổ truyền Việt Nam & Thanh Long võ đạo trên đất Nga

Từ ngày 8-4 đến 12-5-1996, võ sư Lê Kim Hòa - Chủ tịch Hội Võ cổ truyền thành phố Hồ Chí Minh đã sang thành phố Ôrenbua (Cộng hòa Liên bang Nga) để dự cuộc Hội thảo về Võ cổ truyền Việt Nam do Ủy ban Olympic và Sở TDTT thành phố này tổ chức. STVT đã có cuộc trao đổi cũng ông về cuộc Hội thảo nêu trên.

• Đây là lần thứ tư đến các nước thuộc Liên Xô (cũ), xin ông vui lòng cho biết mục đích và nội dung của cuộc Hội thảo vừa qua?

• Mục đích của chúng tôi sang Cộng hòa Liên bang Nga lần này là để cung cấp và nâng cao phong trào luyện tập Võ cổ truyền Việt Nam nói chung và Thanh Long võ đạo nói riêng tại các nước thuộc Liên Xô (cũ). Cuộc Hội thảo đã diễn ra từ ngày 12-4 đến 8-5-1996 và gồm ba nội dung: báo cáo sơ lược về Võ Cổ truyền Việt Nam, huấn luyện nâng cao cho các học viên đã học Thanh Long võ đạo từ năm 1990 và chấm thi thăng đai.

• Ông có thể nói cụ thể hơn?

• 60 học viên tuổi đời từ 25 đến 50, đang cấp từ 9-16 của Thanh Long võ đạo ở 8 nước thuộc Liên Xô (cũ) đã tham gia cuộc Hội thảo. Trong ba ngày đầu, tôi đã trình bày sơ nét cùng các học viên về Nguồn gốc của dòng võ Tây Sơn - Bình Định (trong đó có Thanh Long võ đạo). Nguyên lý âm dương, ngũ hành, Hệ thống đẳng cấp của Thanh Long võ đạo và Sơ cứu theo y học cổ truyền Việt Nam. Thời gian còn lại, tôi hướng dẫn một số bài nâng cao của Thanh Long võ đạo như Ngọc Trần quyền, Thiên sư, Thập nhị

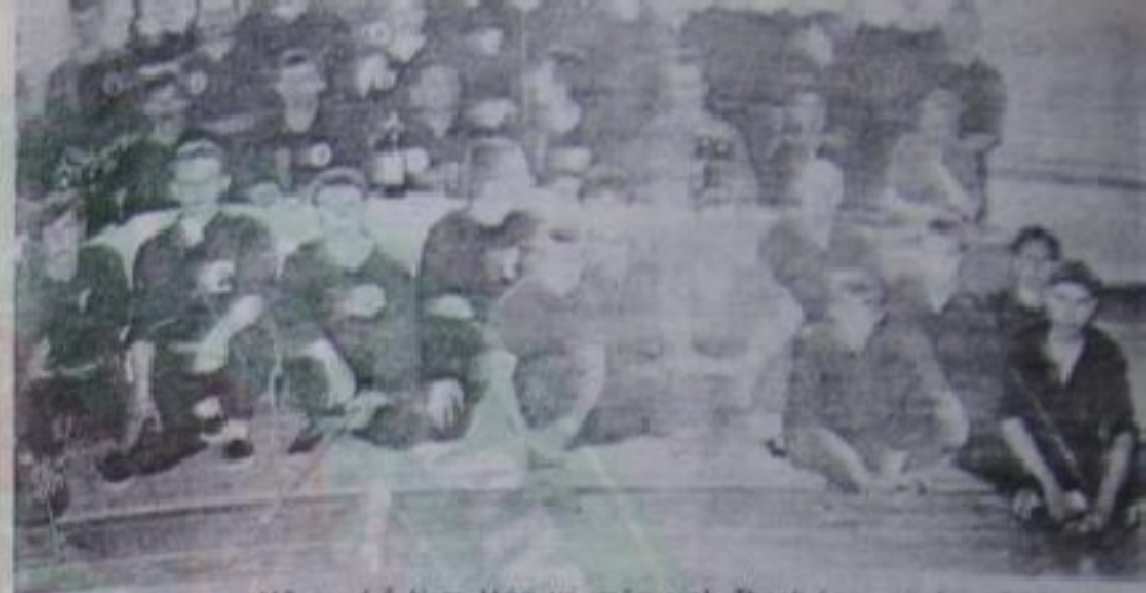


Võ sư Lê Kim Hòa

đoàn còn... hai bài trong chương trình thống nhất của Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam là Roi Thái Sơn và Bát quái còn.

• Khả năng tiếp thu và tinh thần học tập của các học viên?

• Các anh em tiếp thu nhanh và rất ham học võ Việt Nam. Lượng thời gian học tập thường kéo dài sáng từ 8g - 11g, chiều từ 13g - 16g và tối từ 19g - 20g. Tất cả các học viên đều đạt yêu cầu trong kỳ thi thăng cấp. Tính theo hệ thống đai đẳng của Thanh Long võ đạo thì có một học viên đạt cấp 17, bốn học viên đạt cấp 16, ba chục học viên đạt cấp 12 đến 15, số còn lại đạt cấp 10 và 11. Các học viên khá nhún nhuyển về đòn thế,



Võ sư Lê Kim Hòa và môn sinh Thanh Long võ đạo trên đất Nga

bai bản, xung với dãing cấp đang mang. Các anh em từ cấp 12 trở lên đều là HLV và đã mở lớp dạy riêng.

• Ông có thể cho biết tình hình chung của Võ Việt Nam tại Liên Xô (cũ)?

• Theo hiểu biết riêng của tôi, hiện nay các môn phái Nhất Nam, Hồng gia Việt Nam, Vĩnh Xuân, Vovinam-Việt Võ Đạo... đang tiếp tục huấn luyện tại đây.

• Phương hướng phát triển của Võ Cổ truyền Việt Nam ở Liên Xô (cũ)?

• Võ Việt Nam đã đến một số nước thuộc Liên Xô (cũ) từ năm 1990.

Riêng về Thanh Long võ đạo, chúng tôi sẽ đưa đất các học viên của môn phái này sớm thống nhất về tổ chức và chuyên môn. Trên cơ sở đó,

Thanh Long võ đạo ở Liên Xô (cũ) sẽ quay về cội nguồn của võ Việt Nam và hoạt động theo Quy chế chuyên môn của Liên đoàn Võ thuật cổ truyền Việt Nam để có thể tham gia Hội thi, thi đấu tại Việt-Nam trong thời gian sắp tới.

• Xin chân thành cảm ơn ông. Chúc Võ Cổ truyền Việt Nam phát triển nhanh và mạnh hơn ở các nước thuộc Liên Xô cũ cũng như các nước khác.

□ THANH QUYÊN

(học viên)

BẠN BIẾT GÌ VỀ SỨC MẠNH CÚ ĐẤM?

Theo sự khảo sát và thí nghiệm của Hội y học Anh, một cái tát tay nẩy lửa chỉ cần nặng 5 pao (1 pao= 450 gam), còn cú đấm mạnh như trời giáng đạt tới 80 pao. Ngoài ra, hiệu lực của cú đấm còn phụ thuộc phần lớn vào khối lượng cơ thể của vận động viên, nhất là tốc độ. Với tốc độ 30km/h trong khoảng cách 0,49 mét của một phần mười giây, cú vồ địch Quyền Anh hạng nặng thế giới Frank Bruno đã tạo nên sức mạnh cú đấm tay phải của mình tương đương với tốc độ của chiếc xe đua Ferrari F335 vượt qua khoảng đường 50 mét.

Thủ tướng tượng xem, đầu gì sẽ xảy ra khi trung phải cú đấm như vậy liên tiếp vào đầu?

• Một lý chấn thương sọ não nghiêm trọng.

• Họ là ai gặp (Chấn Vương) ở đầu tuổi vàng

□ HUỖNH QUYÊN (sau tấn)

WWW.MAISONLAM.COM

KỶ NIỆM 23 NĂM NGÀY MẤT LÝ TIẾU LONG
(20-7-1973 — 20-7-1996)

Vì sao Lý Tiểu Long được các bạn trẻ ngưỡng mộ?

NGUYỄN TUẤN THÀNH (Qui Nhơn)

Khi còn sống, Lý Tiểu Long đã tạo ra quanh mình biết bao huyền thoại, mặc dù chỉ đóng bốn bộ phim rưỡi, nhưng cũng đủ ấn chứng cho tài nghệ siêu tuyệt của anh. Sự ra đi đột ngột của họ Lý giữa lúc tài năng đang chín mùi càng làm cho nhiều người quan tâm đến cuộc đời và sự nghiệp, đặc biệt là môn Triệt Quyền Đạo do anh sáng lập. Nhưng vì sao Lý lại được nhiều người, đặc biệt là lớp trẻ ngưỡng mộ, thậm chí tôn sùng như một thần tượng?



Lý Tiểu Long cùng với Van Williams trong bộ phim truyền hình nhiều tập Green Hornet (Cơn ong xanh). Trong vai Kato-LTL đang thể hiện nhiều cú đá đẹp mắt và chết người.

Đã có bao nhiêu đầu sách và bài báo viết về Lý Tiểu Long? Không ai có thể thống kê hết được. Và điều gì đã làm cho họ Lý nổi tiếng toàn cầu? Khả năng diễn xuất? Trình độ võ công? Hay do chính cái chết đầy bí ẩn của anh? Hay do một điều gì đó mà chúng ta chưa biết được?

Chúng ta thường nghe một nhạc sĩ bậc thầy có thể mà hóa nhưng điều mình muốn nói vào một bản nhạc, một nhà văn lão thành thường gói gém những tâm tư vào tác phẩm của mình, cho nên rất có thể qua màn ảnh Lý Tiểu Long đã gợi một thông điệp gì đó to lớn giá, đặc biệt là các bạn trẻ.

Để hiểu rõ về Lý Tiểu Long, chúng ta lần ngược lại thời gian. Thuở thiếu thời, họ Lý có một điểm gì khác biệt với đồng bạn, đó là một Lý Tiểu Long nổi tâm cổ độc, nhưng bề ngoài đầy hiếu động, luôn tự khẳng định mình bằng những cuộc đấu võ trên đường phố. Khi được thụ giáo môn Vinh Xuân quyền với sư phụ Diệp Văn, họ Lý đã chứng tỏ là một thần đồng võ thuật. Nhưng tài năng của anh chỉ thực sự có đất dụng võ khi họ Lý được qua Mỹ ăn học. Ở một xã hội đầy tính thực dụng như Mỹ, muốn thành danh cần phải có một khả năng vượt trội. Mặc dù họ Lý có bằng Cử nhân Triệt học, nhưng sở trường của anh lại là võ học, và mặc dù có một trình độ võ công khá cao, nhưng họ Lý hiểu rằng cần phải tạo ra một cái gì đó thật độc đáo, chỉ của riêng mình, và thế là môn võ Triệt quyền đạo ra đời. Triệt quyền đạo, đúng như tên gọi của nó, là một môn võ đạo đầy tính triết lý, một môn võ chuyên ngăn chặn, triệt tiêu mọi sự tấn công của đối phương, "đối phương chưa động thì ta bất động, đối phương có ý muốn động thì ta động trước". Để làm được điều này, môn võ Triệt quyền đạo cần phải tận dụng mọi kỹ thuật có thể

áp dụng được, không phân biệt trường phái miễn là chúng đáp ứng được yêu cầu trên bóp nát mọi kế hoạch tấn công của đối phương, dù chúng còn ở trong trứng nước. Đây là một môn võ không định hình, không có những chiêu thức cố định, mọi kỹ thuật luôn phải đổi mới tùy theo tình huống xảy ra. Trong Triệt quyền đạo, người thầy chỉ đóng vai trò hướng dẫn nhưng kỹ thuật cơ bản, cái còn lại người học phải tự tìm hiểu và sáng tạo nhưng kỹ thuật phù hợp với thể chất của mình.

Điều thú vị là ý nghĩa triết lý này có thể áp dụng vào nhiều lĩnh vực trong cuộc sống. Chúng ta hiểu rằng, Triệt quyền đạo là một môn võ hiện đại được tạo ra để phù hợp với sự phát triển của xã hội. Ở một xã hội công nghiệp hóa, điều quan trọng của mỗi người là phải tạo dựng một sự nghiệp để bảo đảm cuộc sống cho bản thân và gia đình, góp phần vào sự phát triển của xã hội. Mỗi chúng ta nếu có học một cái gì đó, thì sự học này phải góp phần vào sự nghiệp của mình. Nếu một người luôn tự hào về đẳng cấp võ thuật của mình, nhưng anh ta lại không vượt qua nổi những trắc trở trong cuộc sống thường ngày, không tạo dựng được sự nghiệp như mọi người thì sở học ấy chẳng đáng giá là bao.

Y thức được điều này, Lý Tiểu Long yêu cầu môn võ Triệt quyền đạo phải khô luyện cả về thể xác lẫn tinh thần, sẵn sàng đương đầu với mọi trở ngại của cuộc sống. Theo quan điểm của Lý, bản chất của võ học là sự sinh tồn, để sinh tồn phải chiến đấu, nhưng bấy nhiêu chưa đủ, chúng ta còn phải biết sống hòa hợp và biết thích nghi với hoàn cảnh. Nếu như trong chiến đấu, Triệt quyền đạo là sự ngăn chặn, triệt tiêu, khác hẳn mọi sự tấn công của đối phương, thì trong cuộc sống thường ngày Triệt quyền đạo là sự ngăn chặn, triệt tiêu, hóa giải mọi nguy hiểm đến với bản thân. Triệt quyền

đạo đời hỏi môn đồ luôn phải thích ứng với môi trường sống, luôn học hỏi sáng tạo, không y vào sở học cá nhân và điều quan trọng nhất là phải luôn biết tiến tới, chấp nhận mọi trở ngại, bởi đó chính là lúc họ tự khẳng định được bản lĩnh của mình. Như vậy, ngoài tinh chiến đấu cao, Triết quyền đạo còn mang tính giáo dục nhân cách sâu sắc. Một môn sinh Triết quyền đạo phải tinh thông cả hai mặt võ công lẫn võ đạo, và phải biết áp dụng sở học của mình vào thực tế, hầu đạt được nhiều thành công trong cuộc sống.

Cổ điển đã truyền bá môn võ đạo của mình thật rộng rãi, không phân biệt địa lý, tôn giáo, văn hóa, tuổi tác, nghề nghiệp, cần phải có một phương pháp đặc biệt để mọi người biết và hiểu rõ giá trị của nó. Và cơ hội đã đến với anh, điển ảnh chính là một công cụ quảng cáo tuyệt vời. Trên màn ảnh, nhân vật do Lý Tiểu Long đóng gây cho khán giả một ấn tượng đặc biệt, đó là một con người luôn tạo ra những tình huống bất ngờ, làm kinh ngạc khán giả, một con người dám nghĩ dám làm, luôn chỉ biết tiến tới, một con người với một phong cách độc nhất vô nhị, không ai có thể bắt chước được. Tóm lại, hình tượng Lý Tiểu Long trên màn ảnh đã lột tả được cái thần của Triết quyền đạo, hành động của anh đặc biệt hợp với tri thức các bên trẻ, lớp người luôn chuông những cái mới lạ, thích dần thân vào những cuộc phiêu lưu, hy vọng phát hiện ra những vùng đất chưa được khám phá.

Phong cách Lý Tiểu Long tác động rất mạnh vào tâm trí người xem. Mặc dù nhiều khi không lý giải nổi tại sao chúng ta lại nằm mơ anh ta đến thế. Nhưng từ trong tiềm thức, chúng ta cảm thấy rằng họ Lý có cái gì đó rất gần gũi với chúng ta, và nếu như bản thân quyết chí học hỏi, rất có thể một ngày nào đó chúng ta sẽ đạt được nhiều thành công như anh.

NTT

TONFA

Vũ khí chiến đấu rất hiệu quả của Karatedo

(Kỳ 1)

□ Võ sư NGUYỄN TẤN KIẾT (Nhà Trang)

Mặc dầu không đẹp và hấp dẫn như Nunchaku, Tonfa vẫn là một loại vũ khí chiến đấu rất có hiệu quả của Karatedo cổ truyền. Hai Tonfa trong tay, một cao thủ Karatedo vẫn tạo được những nét duyên dáng và nên thơ khi phiêu diển các bài quyền Tonfa.

Tonfa cũng còn là một dụng cụ tuyệt vời để luyện tập cho bàn tay và cổ tay mạnh hơn, dẻo hơn. Đó là lý do tại sao Tonfa đặc biệt được ưa thích trong luyện tập hơn các loại vũ khí khác.

Đánh Tonfa cần phải nhanh gọn chắc chắn nào như trong cú đấm của Karate. Bằng cách tập điểu khiển nó, ví dụ như học cách dùng chuyển động của Tonfa bằng cách nắm chặt bàn tay đang nắm tay cầm lại, sẽ nhanh chóng cho ta một bàn tay mạnh mẽ.

Một môn sinh Karatedo không nên tập Tonfa cùng như các loại vũ khí khác, khi chưa nắm vững những kỹ thuật căn bản Karatedo. Thông thường, sau khi đã tập Karatedo

ĐÔI DÒNG LỊCH SỬ

Trong suốt thế kỷ 17, người dân Okinawa bị nhà cầm quyền phong kiến Nhật Bản cấm dùng những vũ khí như dao, kiếm, giáo... Việc không được dùng những dụng cụ làm việc bằng kim loại càng làm cho họ thiếu thốn rất nhiều về vũ khí. Chính tình trạng đó, cũng như cấu trúc bảo vệ đã kích thích sự phát triển những kỹ thuật chiến đấu của người dân Okinawa (Okinawate).



Hầu hết các loại vũ khí trong Karatedo có truyền đều bắt nguồn từ những dụng cụ đồng áng, đã được cải biến một cách tài tình thành những vũ khí tự vệ có hiệu quả. "Nunchaku" làm từ hai đoạn gỗ cứng nối với nhau bằng một sợi dây bền, có thể được dùng để gạt hạt ngũ cốc lẫn đánh đòn, kẹp. "Bo" có nguồn gốc từ "tenbin", một loại gậy dùng để gạt các thùng nước. Rõ ràng nó là một loại vũ khí mạnh để đỡ và đánh với một khoảng cách lớn hơn.

Tonfa hay "Toita", có nguồn gốc từ một tay cầm gỗ của những cối xay ngũ cốc của người dân Okinawa. Tay cầm này có thể được tháo để dang ra khỏi cối xay và trở nên một vũ khí tự vệ rất có hiệu quả.

Phần chính của Tonfa hay là tay cầm cối xay, gồm một thân bằng gỗ cứng dài chừng 35 - 50 cm, và một tay cầm nhỏ hơn có hình trụ gần chắt vuông góc với phần thân cách một đầu chừng 7-10 cm. (Hình 2)

Những người luyện tập kỹ thuật chiến đấu Okinawa trước kia đã thấy được rằng, những vũ khí này như là một phần sự nối dài thêm cho những đòn tay của họ, và đã nhanh chóng chấp nhận đưa những vũ khí này vào chương trình tập luyện.

Luyện tập quyền cước và vũ khí trong Karatedo là những cách tập luyện bổ sung cho nhau. Luyện tập tốt cả hai kỹ năng sẽ hoàn thiện kỹ thuật của võ sinh hết sức nhanh chóng. Không có một kiến thức toàn diện về Karatedo cơ bản, võ sinh tập luyện Tonfa sẽ rất khó tiến bộ. Ngược lại, tiến bộ trong sử dụng Tonfa, sẽ làm tăng khả năng tấn công và tăng sức mạnh cho những đòn đỡ của võ sinh Karate. Luyện tập liên tục với Tonfa, có thể giúp cải thiện thân pháp, phối hợp đòn thế, và sức mạnh của cơ thể.

(Còn tiếp)
NTK



LY TIÊU LONG

Đã tập luyện cơ bắp và cơ chế dinh dưỡng như thế nào?

□ JAKE SEAL

(Võ sư Thiếu Lâm ở Hồng Kông)

Toàn thể các cơ bắp trên người của Lý Tiểu Long đều phát triển khá tốt, trong đó, những cơ bụng gây nhiều ấn tượng hơn cả! Thật vậy, cơ thể nơi cơ bụng của Lý Tiểu Long khi chạm vào thì rắn chắc như đá tảng và nó được phân chia thành những phần lồi lõm rất đều đặn, đẹp mắt. Lý từng cho rằng cơ bụng là một trong những nhóm cơ quan trọng của một người võ sĩ, đòi hỏi phải có phương pháp tập luyện và chế độ dinh dưỡng thích hợp để phát huy tối đa chức năng của nó. Anh ví cơ bụng giống như một vỏ sò để che chắn, bảo vệ cho các xương sườn và những cơ quan nội tạng của con người.

Là một con người đam mê công việc phát triển những phương pháp mới mẻ nhất để phát triển cơ thể đến chỗ hoàn chỉnh nhất, Lý Tiểu Long nhận thấy rằng nhiều võ sĩ hầu như thiếu hẳn các bài tập thể dục giúp phát triển thể chất và kỹ năng và anh đã ghi trong tác phẩm "Cẩm nang của Triệt quyền đạo: Tập luyện là một giai đoạn mà nhiều vận động viên thực hiện không trọn vẹn. Họ dành quá nhiều thời gian để luyện tập các kỹ năng chiến đấu mà quên hẳn thời gian dành cho việc luyện tập thể chất". Mito Uyehara, chủ bút nguyệt san Black Belt cũng từng viết: "Lý Tiểu Long luôn cảm nhận rằng nếu các cơ bụng của bạn không phát triển thì bạn khó thực hiện một buổi tập võ ra hồn".

Linda Lee Cadwell, vợ của Lý Tiểu Long, đã cho biết thêm: "Là một người say mê tập

tư thế: đứng, ngồi, xoay ghế La Mã, chân, xoay chân hình chữ Y".

Theo những số liệu ghi chép về sự tập luyện của chính Lý Tiểu Long, công việc tập luyện cơ bụng của anh mỗi ngày bao gồm:

- Xoay thắt lưng: 4 dot, mỗi dot 90 lần
- Đứng, ngồi: 4 dot, mỗi dot 20 lần
- Nâng chân: 4 dot, mỗi dot 20 lần
- Nghiêng người: 4 dot, mỗi dot 50 lần
- Đá: 4 dot, mỗi dot 50 lần

Lý Tiểu Long đã phát triển xa hơn các bài tập luyện nổi trên theo thời gian, và đã tập vào những bài tập như: đứng ngồi, cúi người bên hông, nâng chân, xoay và vặn lưng, cử động tác "flags" để cơ những bài tập luyện bụng hoàn hảo hơn.

Động tác "flags" là động tác tập luyện nâng đặc biệt khó khăn. Theo đó, Lý Tiểu Long nằm trên một ghế băng dài, hai tay giữ chặt ghế rồi nâng toàn thân lên, chỉ chừa đỡ bằng hai vai. Sau đó, với hai đầu gối khom gần nhau và thẳng, lưng trên ghế dài, Lý Tiểu Long lại tiến hành nâng hai chân lên.

Lý còn có hệ thống các bài tập dành cho da dầy, không liên quan gì đến các bài tập luyện tập cơ bụng đã nói ở trên. Ngoài ra, anh cũng là người đề cập đến việc trị liệu bằng kim châm bằng phương pháp tập chạy trên xuyên, nhảy dây, cưỡi xe đạp đứng yên, chèo... Lý Tiểu Long cho rằng việc tập tập này thực hiện từ hai đến ba lần sau bữa

thực hiện trong khoảng thời gian từ 15 phút đến 45 phút mà thôi.

Theo Bob Wall, một người bạn đồng thời là một diễn viên điện ảnh cùng thời với Lý Tiểu Long thì "Lý có khả năng chạy liên tục một quãng đường dài 5 dặm. Nhưng anh không thực hiện việc đó, phương pháp của anh là chạy từ uốn khúc hết tốc lực trong một dặm, một dặm đi bộ, rồi lại chạy tiếp một dặm... một khi đó, theo kỳ vọng của Uyehara thì Lý Tiểu Long đã tập luyện luân phiên như sau: chạy, cưỡi xe đạp đứng yên tại chỗ, trong thời gian là 45 phút, tức là khoảng 10 dặm đường dài.

Herb Jackson, học trò của Lý Tiểu Long, lại nhớ khác. Anh cho rằng nhiều kỹ thuật không chính thống đã được Lý sử dụng tăng cường việc luyện tập cơ bắp của mình. Theo Jackson, Lý vẫn thường mang một dây đai khi tập cưỡi xe đạp tại chỗ, vì Lý tin rằng dây đai tập trung chủ yếu thắt vào bắp thịt bụng cũng làm tiêu mỡ.

Linda Lee Cadwell đã tìm thêm yếu tố dinh dưỡng trong việc luyện tập cơ bụng của Lý Tiểu Long. Theo bà, ít lâu sau khi rời Mỹ về

Hồng Kông, Lý đã bắt đầu thực hiện một chế độ dinh dưỡng nghiêm túc: rất thích các thức ăn bổ dưỡng và các thức uống có độ đậm đặc. Cadwell viết: "Nhiều lần trong ngày, Lý đã dùng những thức có độ đậm đặc được làm từ sữa, trứng, chuối già, dầu thực vật, vỏ trứng bột dầu phộng, kem sô cô la... anh cũng dùng các thức uống từ trái cây pha chế rau cần, như tạo pha chế với rau cần tây, cải rổ. Lý Tiểu Long ra giới hạn vòng eo thắt lưng của mình chỉ được quao đồng trong khoảng từ 25 đến 28 inches mà thôi".

Ngoài ra, Lý dùng các món thịt sườn, cộng thêm nhiều rau cần và trái cây. Những năm sau này, mỗi ngày anh đã phân chia số lượng các vitamin cần thiết cho cơ thể, bao gồm các vitamin A, B, C, D và E.

Tất cả tư tưởng luyện cho đến dinh dưỡng Lý Tiểu Long đều nhằm vào một mục đích là luyện tập cơ bụng thật tốt, và cũng là bồi dưỡng, luyện tập cho toàn cơ thể.

□ NGUYỄN VÕ

(Lược dịch từ Black Belt 12/1995)

Tự chữa trị CĂN BỆNH KHÓ NỔI

□ KIM ĐÌNH

Như chúng ta đều biết, một món đồ nếu xử lý biết bảo dưỡng sẽ dùng được lâu bền, con người biết dưỡng sinh, phòng bệnh sẽ khỏe mạnh sống lâu. Còn nếu phung phí sức lực, ăn chơi quá độ sẽ "lột đến, hớ bạc" như một chiếc xe chạy suốt ngày quanh năm không được sửa sang, chậm nhất!

Cũng như cái chết, con người có thể phòng, kéo dài thời gian khỏe mạnh chứ không thể nào tránh được sự đối mặt với bệnh tật!

Nhưng khổ trí, buồn lòng nhất có lẽ là quý ông mắc "chứng bệnh khó nổi" ra. Khó nổi vì chứng bệnh này không phát lộ ra ngoài, đôi khi bề ngoài còn khỏe mạnh hơn người thường. Đó là một phương diện đặc trưng cho tính cách của một người nam giới mà mình lại "bệnh", "yếu", "lột" ngay vấn đề đó. Chứng bệnh khó nổi không nguy hiểm chết người, nhưng nó gây xáo trộn hạnh phúc gia đình.

Trong bài này, STVT xin giới thiệu một phương cách tự chữa trị căn bệnh khó nổi này.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

- Theo Đông Y:

- Bị cảm lạnh tri không dứt hẳn, khi hàn đi vào quỳ lạnh, trước đó đã có thời kỳ qua độ phong phi tinh lực, tổn thương đến thần (Thần dương hư suy, tinh quan bất cố).

- Có chuyện buồn rầu lo nghĩ nhiều, ăn uống nhiều đồ nóng (tiêu, hành, tỏi, ớt, chiên, xào, rượu, bia, trà, cà phê) ảnh hưởng đến gan (Uất thương can, can khí uất trệ).

- Làm việc nhiều lao tâm lao lực, ăn uống thiếu thốn, sức khỏe suy yếu (Thần hư tinh thiếu, mệnh môn hỏa suy).

Tóm lại hai cơ quan GAN và THẬN bị suy yếu, tổn thương gây ra bệnh.

- Theo Tây Y:

Như tất cả bộ phận khác trong cơ thể, cơ quan bị bệnh (CQBB) được nối và điều khiển bởi Trung khu thần kinh cảm giác. Cơ thể chúng ta có vô số vi mạch nối tất cả bộ phận cơ thể với trung khu thần kinh cảm giác của não bộ. Khi một bộ phận bị kích thích, nó sẽ truyền cảm giác kích thích này về não, não sẽ phát lệnh chiến đấu tương ứng cho bộ phận này hành động. Vì do khi bị tác vào mà nó sẽ truyền cảm giác đau rất về não bộ.

Vậy, CQBB không cảm nhận được cảm giác kích thích là do đường dây liên lạc giữa nó và trung tâm chỉ huy não bộ đã bị gián đoạn ở một điểm nào đó. Có thể trong một lần "hành sự" trước sự khoái cảm đã lên đến cực điểm khiến vi mạch cảm xúc quá tải nên đứt mối nối hay đứt đoạn. Từ đó CQBB mất sự chỉ huy, điều khiển của não bộ đánh mất im, xuôi.

Người bị như là thuộc những trường hợp trên (Đông Y), chỉ cần uống vài chục thang thuốc Bắc bổ thần cương dương là có thể phục hồi khỏe mạnh. Bệnh nặng là những người nằm ở thượng hợp dưới uống bao nhiêu thuốc cũng không khỏi vì làm sao nối lại chỗ đã bị đứt đoạn, hư hại. Thật là nan giải!

CÁCH CHỮA TRỊ

Tuy nhiên, qua nghiên cứu, nhà y học đã

đi đến kết luận là cơ thể con người là vật chất nên cũng được cấu tạo bằng những phần tử nhỏ li ti. Trong vật lý, hóa học gọi là phần tử trong cơ thể gọi là tế bào. Những phần tử này gồm hai phần đối kháng và tương tác nhau là ion dương và ion âm. Những ion này tác dụng lẫn nhau không ngừng để tái tạo những tế bào mới thay thế những tế bào cũ đã bị bệnh, già lão và hủy hoại mất đi. Âm (Yin) và dương (Yang) cân bằng, cơ thể khỏe mạnh, ngược lại là sinh bệnh. Một bộ phận nào đó bị bệnh thì tác động lên sự tương tác của các ion tái lập sự cân bằng âm dương, loại bỏ mầm bệnh và thúc đẩy sự sinh sản ra những tế bào mới khỏe mạnh. Cách đây nhiều năm, Quân y viện Z 751 đã chế tạo thành công máy điều hòa ion. Nguyên tắc chính của máy này là dùng dòng điện nhẹ tạo ra một luồng sóng điện từ có biên độ run nhẹ tần số cao tác động vào cơ thể kích thích luồng ion (Vô thuật và Đông Y gọi là luồng khí). Những máy mát xa hiện có trên thị trường cũng có nguyên tắc cấu tạo này.

Trở lại với chứng bệnh khó nói, người bệnh cũng có thể dùng cách điều hòa ion để hàn mối sut hay đoạn vi mạch cảm bị đứt. Để có kết quả, việc tác động phải theo đúng nguyên luật vận hành của khí (xem STVT 30) trong cơ thể phù hợp với những huyết vị và những đường kinh có liên quan ảnh hưởng đến CQBB. Đó là hai kinh:

- Kinh túc thiếu âm Thân ứng với giờ Dậu (17-19 giờ)

- Kinh túc quyết âm Can ứng với giờ Tý (1-3 giờ)

Để việc chữa trị hữu hiệu nên tiến hành vào hai thời khoảng trên là lúc khi có đi ngang qua vùng CQBB.

CHỮA BẢNG KHÍ CÔNG

Thời gian: 1 đến 3 giờ khuya hay 17-19 giờ chiều.

Tư thế: Ngồi toạ thiền, hai chân xếp bằng hai tay chấp trước ngực.

Khai huyết: Xem ngày hôm đó thuộc cái gì, chỉ gì tìm ra một mã số (cổ bảng đó) đem

mã số của ngày đối chiếu với giờ âm lịch lúc công phu tìm ra một mã số thứ hai (cổ bảng đó).

Mã số này ứng với một đôi huyết khóa. Ấn mạnh để mở huyết khóa. Cách mở huyết khóa này Đông Y gọi là "Linh quy bất pháp".

- Tập trung tư tưởng vào Hà đạo thanh (huyết giữa chân mày) và đan điền (huyết dưới rốn) tưởng tượng như hai nơi này có một vòng tròn xoay tít cho đến khi cảm thấy hai nơi này nóng lên.

- Trị vào giờ Tý, dùng ý nghĩ đưa luồng khí nóng này vào Kinh quyết âm Can, vào giờ Dậu đưa luồng khí vào Kinh thiếu âm Thân.

- Đưa luồng khí đi tuần tự các kinh mạch tiếp theo một vòng cơ thể cho đến khi trở về kinh mạch xuất phát ban đầu để đã thông tất cả các huyết cũng như nối liền lại những chỗ đứt đoạn.

- Mỗi khi luồng khí đi ngang vùng CQBB

ngừng tụ lại đó một lúc với ý nghĩ cảm tưởng CQBB đang tiếp nhận một luồng sinh khí đi dào mãnh mẽ. Đồng thời tưởng tượng có một sự thông suốt từ não bộ đến CQBB. Thử dùng ý nghĩ điều khiển một vài nhúc nhích, cử động nhỏ của CQBB.

- Sau khi đã đưa luồng khí đi qua 12 kinh mạch dẫn nó vào hai kinh Nhâm, Đốc ở trước và sau thân mình cho nó xuống lên nhiều lần (trước xuống, sau lên). Sau cùng tụ khí về đan điền, xả thiền xong một cử chữa trị.

Trong khi luồng khí lưu lưu như vậy do tác động của âm dương, những chỗ hờ có thể được tái tạo liền lạc lại (xem hình).

CHỮA BẢNG XOA NÁN HUYẾT

- Thời gian: giống như trên
- Khai huyết: mở huyết khóa như trên.
- Sau đó dùng máy mát xa ấn trên các huyết vị sau, mỗi huyết không quá 5 giây.

Mã số	Tên huyết	Kinh	Vị trí
III-36	Túc tam lý	Vi	bờ dưới xương bánh chè xuống 3 tấc
VII-22	Tam tiêu du	Tạng	móm gai đốt sống thắt lưng 1 ra 1,5 tấc
VII-23	Thân du	Quang	móm gai đốt thắt lưng 2 ra 1,5 tấc
VII-31	Thượng liêu	nt	trên móng dưới thân du liêu 3 tấc
VII-33	Trung liêu	nt	dưới Thượng liêu 0,5 tấc
VII-34	Hạ liêu	nt	dưới Trung liêu 0,5 tấc
VII-52	Chũ thất	nt	móm gai đốt lưng 2 ra 3 tấc
VIII-3	Thái khê	Thận	bờ trên đỉnh mắt cá trong
VIII-7	Phục lưu	nt	đỉnh mắt cá trong chênh lên 2 tấc
VIII-9	Trúc sán	nt	phía trên Phục lưu 2 tấc
VIII-11	Ấm liêm	nt	chỗ lõm sau đầu gối
VIII-12	Đại hách	nt	dưới rún 2 tấc
VIII-16	Hoang du	nt	ngang rún
XII-9	Ấm bao	Can	mắt trong đùi trên gối 2 tấc
XIII-1	Trường cường	Đốc	giữa đốt sống cùng và hậu môn
XIV-3	Trung cực	Nhâm	rón thẳng xuống 4 tấc
XIV-4	Quang nguyên	nt	rón thẳng xuống 3 tấc

Ghi chú:

Số La mã là thứ tự của kinh trong cơ thể; số thường là thứ tự của huyết trên kinh; tấc bằng đốt thứ hai ngón tay trỏ người bệnh. Lưu ý: Khi chữa trị, thân chủ phải giữ lòng tĩnh, không được nghĩ ngợi, nếu không sẽ có kết quả tốt.

CHỮA BẢNG THUỐC

Song song với việc chữa bằng khí công và xoa nắn huyết, có thể tuân tự uống các bài thuốc sau đây:

Bài 1: Biện chứng: Thân dương hư suy, tinh quan bất cố

Cách trị: Bổ thận trợ dương, ích thận cố tinh

Đơn thuốc: Bổ tử hoàn

Pha cổ chỉ 240g (sao với nước muối)

Vân linh 120g, Cửu tử 80g

Đem các vị trên ngâm trong dấm củ, mực dấm cao hơn thuốc một đốt ngón tay. Đem ninh cạn thành bột, làm hoàn to bằng hạt châu đều. Mỗi lần uống 20 hoàn. Mỗi ngày hai lần sáng tối.

Bài 2: Biện chứng: U uất thương can, can khí uất trệ

Cách trị: Sơ can li khí

Đơn thuốc: Tiêu dao tán

Sài hồ 10g, Bạch thược 12g, Toàn dương quy 10g

Bạch hà 35g, Vân thực linh 12g, Sao bạch truật 10g

Kim linh tử 10g, Tiểu hồi hương 3g

Chích cam thảo 6g

Sắc uống mỗi ngày 1 thang

Bài 3: Biện chứng: Thân hư tinh thiếu, mệnh môn hỏa suy

Cách trị: Bổ thận cố tinh

Đơn thuốc: Cửu tử hồi xuân thang

Thỏ ti tử 25g, Phục bồn tử 25g, Cửu tử tử 25g

Kim anh tử 15g, Cửu thái tử 15g, Thạch liên tử 15g

Đại thục địa 25g

Hoài sơn được 50g, Dâm dương hoắc 25g

Sắc uống mỗi ngày một thang chia làm 3 lần.

Hải tặc tán: Hải mã 10g, Lỗ nhung 10g, Hồng nhân sâm 10g, Nhục quế 3g (bỏ vỏ). Tất cả tán bột mịn, mỗi tối cho vào Cửu tử hồi xuân thang uống. Mỗi đợt uống 15 ngày nghỉ 3 ngày uống đợt kế tiếp.

Theo "Thần gia diệu phương" các bài thuốc trên đều đạt kết quả khả quan. Tuy nhiên đặc tính của thuốc Bắc là thâm và tác dụng từ từ nên người muốn chữa trị cần kiên trì, không chán nản bỏ cuộc nửa chừng. Kết hợp cả ba cách chữa trị trên, sự khỏi bệnh chỉ còn tùy thuộc vào sự kiên trì của người bệnh!

LỜI KHUYÊN CUỐI

Gác nhà y học đã chứng nghiệm rằng sự vận động càng nhiều càng sinh ra nhiều kích thích tố cho cơ thể trong đó có cả kích thích tố sinh dục. Các nhà thể thao, võ sĩ, những người thường luyện võ ít khi "yếu" về chuyện này. Lời khuyên cuối là hãy chơi một môn thể thao hay tập luyện một môn võ thuật... chơi bả xả hải long.

KB

* Tham khảo

Châm cứu đại thành

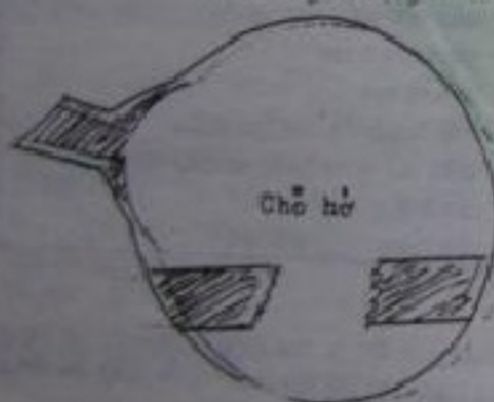
Thiên gia diệu phương

Mistère de l'énergie du souffle

Treatment by acupuncture

* Tác giả sẵn lòng trả lời những thắc mắc của bạn đọc nếu có. Xin gửi thư ghi rõ địa chỉ dân sẵn tem về STVT.

Ấm dương tác động khi có luồng khí hay sóng điện đi qua



SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

Những bài tập ngực dành cho phái đẹp



Một bộ ngực no tròn, căng đẹp luôn luôn là món trang sức thiên nhiên độc đáo mà bạn gái nào cũng mơ ước. Nhưng các bạn cũng có thể góp sức với thiên nhiên để tự cho mình một bộ ngực lý tưởng. Để làm được việc đó, mỗi ngày bạn dành ra một chút thời gian ngắn để tập các động tác thể dục đơn giản nhưng rất hiệu quả dưới đây nhằm có được một bộ ngực đẹp và duy trì nét đẹp đó.

ĐỘNG TÁC 1:

Hai chân dẹt rộng trong tư thế đứng, đầu gối thẳng, mình nghiêng về phía trước, tay trái đặt lên ngang hông, tay phải duỗi thẳng về phía trước sau đó co về đặt lên ngang hông phải, tay trái duỗi thẳng về phía trước. Cứ như vậy thay đổi cho hai tay, mỗi tay gập ra phía trước 10 lần. (Hình 1)

ĐỘNG TÁC 2:

Đứng dẹt chân như động tác 1, hai tay giữ mình thẳng, hai tay giơ ngang vai, quay mình sang phải rồi sang trái chông xa bằng

tốt như tư thế vận minh. Xoay mỗi bên 15 lần. (Hình 2).

ĐỘNG TÁC 3:

Nằm sấp, hai tay dang thẳng, vẩy ngực, ngẩng cao đầu hai tay hất lên phía trên càng cao càng tốt, thực hiện 10 lần. (Hình 3).

ĐỘNG TÁC 4:

Chống thẳng tay lên bàn thật vững, hai chân hơi xa mép bàn, người thẳng. Hai tay từ từ (như hít đất) hạ thấp người xuống mép bàn rồi lại chống thẳng tay lên, không tựa ngực vào bàn khi co tay. Thực hiện 10 lần. (Hình 4)

ĐỘNG TÁC 5:

Nằm ngửa, 2 tay dang ra, cầm hai cuốn sách nặng vừa (Hình 5-A), từ từ khép hai tay lại cho đến khi hai cuốn sách đụng nhau (Hình 5-B) sau đó lại từ từ hạ tay xuống, vẩy tay thẳng. Hai tay không được để chạm sàn. Thực hiện 10 lần.

ĐIỀU TRỊ Trật khớp (Sai khớp) (Kỳ 7)

□ Lão võ sư TỬ THIÊN

11. ĐIỀU TRỊ TRẬT KHỚP XƯƠNG ĐẦU GỐI:

a) Tình trạng trật khớp:

Khớp đầu gối có xương bánh chè giữ chân khớp lại về phía trước, trường hợp đầu xương đùi bị gãy, làm đầu xương này trật ra ngoài khớp. Chứng trạng thường là trật về phía trước hay phía sau.

- Trật về phía trước thì dưới đầu gối sờ được xương ống chân. Đầu dưới của xương đùi lòi ra phía sau, khớp đầu gối ngán lại, không vận động được.

- Trật về phía sau, chứng trạng trái lại, đầu dưới xương đùi cùng với xương bánh chè lòi ra trước mắt, đầu xương ống chân trật ra ngoài khớp. (Hình 29)

b) Cách điều trị:

Phương pháp điều trị trước hết cần phải dùng ấn ma thủ pháp xem chứng trạng và xoa bóp cho gân mềm dịu lại. Để bệnh nhân nằm ngửa. Người điều trị đứng bên ngoài, tay trái nắm gối (trên xương bánh chè), tay phải nắm chân, từ từ đẩy lên, rồi giết mạnh xuống vừa nhấc lên, cùng một lúc tay trái cũng dùng sức kéo lên cho xương đùi sụp vào khớp.

12. ĐIỀU TRỊ XƯƠNG BÁNH CHÈ ĐẦU GỐI TRẬT KHỚP:

a) Tình trạng trật khớp:

Xương bánh chè có gân từ đầu cơ đùi bên liên với hai đầu xương đùi và xương ống chân. Trường hợp bị trật khớp thì cơ gân này bị thúc ép làm cho xương bánh chè trật ra ngoài nên không cử động được, nếu động đến đau nhức vô cùng.

b) Cách điều trị:

Sau khi nắn bóp cơ gân mềm dịu lại, để bệnh nhân ngồi đưa chân bị thương ra. Người điều trị đứng một bên bệnh nhân tay phải nắm chặt chỗ khớp mắt cá, tay trái dùng mấy ngón tay bấu mạnh tại xương bánh chè đầu gối từ từ ấn xuống, tay trái đồng thời nhấc mạnh lên cao theo chiều khớp xương trật cho sụp khớp vào liên hai đầu xương. (Hình 30)

13. ĐIỀU TRỊ CỔ CHÂN TRẬT KHỚP:

a) Tình trạng trật khớp:

Cổ chân trật khớp có nhiều chứng trạng khác nhau.

- Cổ chân trật khớp phía trong làm bàn chân lật tới trước, ống chân bị thúc xuống ngăn lại.

- Cổ chân trật khớp phía ngoài, làm bàn chân lật ra sau, ống chân bị thúc cùng thấu ngăn lại.

- Cổ chân trật khớp phía trước, bàn chân dài ra, chỗ gót chân lõm vào.



SỬA TRẬT KHỚP XƯƠNG ĐẦU GỐI



SỬA TRẬT KHỚP XƯƠNG BÁNH CHÈ ĐẦU GỐI



SỬA TRẬT KHỚP CỔ CHÂN (cách 1)



SỬA TRẬT KHỚP CỔ CHÂN (cách 2)



SỬA TRẬT KHỚP CỔ CHÂN (cách 3)



SỬA TRẬT KHỚP CỔ CHÂN (cách 4)

- Cổ chân trật khớp phía sau, bàn chân trước thấu ngăn lại, chỗ gót chân dài mà lõm khớp ra phía sau.

- Khớp dưới mắt cá trật, chứng trạng thường khớp xương trật ra ngoài, tức bàn chân lật ra ngoài hoặc lật vào trong.

b) Cách điều trị:

1. Cổ chân trật khớp nhiều chứng trạng nhưng cách điều trị đều giống nhau. Trước hết dùng ấn ma pháp xoa bóp. Để bệnh nhân ngồi đưa chân ra. Người điều trị tay trái nắm dưới xương gót chân không cho cơ giật, tay phải nắm trên mấy ngón chân, tay phải ấn đẩy mạnh mấy ngón chân tới trước, chuyển xoay ngay lại như xoay tròn ốc, đồng thời tay trái cũng ấn mạnh gót cho chuyển khớp ăn liền nhau. Đồng tác này hai tay luân phiên.

2. Cổ chân trật khớp phía ngoài, bàn chân dài ra, chỗ gót chân lõm vào. Người điều trị tay trái nắm dưới mắt cá, tay phải nắm trên mấy ngón chân, tay phải ấn đẩy mạnh mấy ngón chân tới trước, chuyển xoay ngay lại như xoay tròn ốc, đồng thời tay trái cũng ấn mạnh gót cho chuyển khớp ăn liền nhau. Đồng tác này hai tay luân phiên.

xuống, mỗi chân qui canh bệnh nhân, tay trái nắm chặt dưới gót chân ấn tại lòng bàn chân, tay phải ấn trên mấy ngón chân, sau đó tay trái cũng đẩy mạnh xuống (từ trên xuống) đồng thời tay phải cũng đẩy mạnh lên (từ dưới lên), lực là dùng thế làm cho khớp dần dần trở lại. Một tay trên, một tay dưới cùng đẩy theo nhịp với nhau cho mang vai ba lần, nghe tiếng "cup" vang lên là khớp đã trở lại nguyên vị. (Hình 31 và 32)

14. ĐIỀU TRỊ TRẬT KHỚP NGÓN CHÂN VÀ XƯƠNG BÀN CHÂN:

Phương pháp điều trị trật khớp ở xương ngón chân và xương bàn chân cũng áp dụng giống như thủ pháp điều trị trật khớp các xương ngón tay và xương bàn tay đã đề cập đến ở phần trên.

15. ĐIỀU TRỊ TRẬT KHỚP HÔNG:

a) Tình trạng sai khớp:

Thường gặp ở thanh niên sau khi bị một lực chấn thương lớn. Cơ chế thường gặp là: Ngồi trong tư thế gấp và khép đùi mạnh, chồm xương đùi kênh vào bờ sau của ổ khớp làm rách bao khớp, đứt dây chằng, rồi chạy ra sau gây nên sai khớp ở thể chậu hoặc thể ngồi.

Ngồi trong tư thế gấp đùi và giang đùi mạnh, chồm xương đùi kênh vào bờ trước của khớp, trật ra trước, gây nên sai khớp thể bị hoặc thể mu.

Triệu chứng của sai khớp hông thường thấy là: bị sốc, đau dữ dội trong khớp hông, chỉ một cử động rất nhẹ cũng gây đau không chịu được. Bệnh nhân bị bất lực hoàn toàn trong việc vận động khớp hông. Khi sờ thì thấy ổ khớp trống, chồm xương nằm ngoài ổ khớp ở các vị trí bên ngoài. Chi phía bị sai khớp nằm vào một trong các tư thế bất buộc sau:

- Sai khớp ra sau thì chỉ khép và xoay trong.

- Sai khớp ra trước thì chỉ giang ra và xoay

ngoài.

- Sai khớp thể chậu thì: đùi dưới gần hoàn toàn khép hẳn nhiều và xoay trong, chi ngắn rất rõ, chi đau đè hẳn lên chi lành, bờ trong bàn chân bên đau giao qua mặt trước của cổ chân bên lành.

- Sai khớp thể ngồi thì: đùi gấp khá nhiều, khép và xoay trong, gối bên đau giao qua đùi lành.

- Sai khớp thể mu: đùi dưới hoàn toàn, chi giang và xoay ngoài.

- Sai khớp thể bị thì đùi gấp rất rõ, giang hoàn toàn và xoay ngoài.

b) Cách điều trị:

Sai khớp ra sau: Gấp từ từ đùi vào bụng cho đến khi đạt độ góc 90 độ. Kéo đùi theo chiều thẳng đứng. Đưa đùi giang dần. Đưa đùi xoay ngoài.

Sai khớp ra trước: Gấp đùi vào bụng 90 độ. Kéo đùi thẳng đứng. Khép đùi. Xoay đùi vào trong.

Sau khi thực hiện các động tác trên, nghe tiếng "cup" thì thường là khớp đã trở lại nguyên vị. (Hình 33)

IV. TOA THUỐC DÙNG CHO TRẬT KHỚP:

Đưa khớp trở lại nguyên vị rồi nhưng vẫn cần phải có thuốc chuyên trị để xoa bóp hoặc băng bó giữ bất động (nếu nặng) cho đến khi lành hẳn.

• Toa 1: Trị thông mạch, tiêu sưng.

Đương quy 5 chỉ, Thụ ô 5 chỉ

Xuyên gia bì 3 chỉ, Toái bố 3 chỉ

Huỳnh cầm 2 chỉ, Sanh địa 5 chỉ

Xuyên đoạn 3 chỉ, Liên kiều 2 chỉ

Nhũ hương 2 chỉ, Một dược 2 chỉ

Sắc 3 chén nước, còn một chén uống ấm

• Toa 2: Trị sưng bị treo xương sống

Thục địa 6 chỉ, Đở trọng 4 chỉ

Cổ chi 3 chỉ, Đơn bì 2 chỉ

Sơn thụ nhục 3 chỉ, Nhục thung dung 6 chỉ

Phục linh 4 chỉ, Khiếm thiết 4 chỉ

Cẩu kỷ 3 chỉ, Thệ tử tử 3 chỉ

Sắc ba chén nước, còn một chén uống ấm.

• Toa 3: Tan máu bầm, hết đau nhức.

- Dùng cả cây, hoa, lá ịch màu rửa sạch, bỏ vào cối đá dầm nhuyễn, lấy vải vắt lọc nước thật nhiều, đổ vào chảo, nấu cô lại với đường thành cao dùng.

Mỗi lần uống một muống với rượu.

• Toa 4: Bồi bổ khí huyết, lạnh mạnh gân cốt, bổ thận, chuyên trị trật đã tổn thương lâm khi huyết hư suy, bỏ phần dưới lưng, gối đau nhức, yếu vô lực. Dùng toa này trong 100 ngày thì hết đau, tinh thần vượng, đi đứng như thường.

Quy giao 2 lượng, Lộc giác giao 2 lượng

Hổ cảnh cốt 2 lượng, Hà thủ ô 2 lượng

Xuyên ngư tất 2 lượng, Đở trọng 2 lượng

Qải linh tiên 2 lượng, Tỏa dương 2 lượng

Đương quy 2 lượng, Huỳnh bá 1 lượng

Nhơn sâm 1 lượng, Khương hoạt 1 lượng

Qản cương 1 lượng, Bạch thược (sao) 1 lượng

Bạch truật 1 lượng, Thục địa 1 lượng

Đại phụ tử 1,5 lượng

Các vị tán mịn với mật, làm thành hoàn, mỗi hoàn nặng 3 chỉ. Uống bụng trống với nước muối mặn.

• Toa 5: Thoa bóp bên ngoài, uống bên trong, trị ứ huyết, sưng

Đương quy 4 chỉ, Quế chi 2 chỉ

Hồng hoa 2 chỉ, Thụ ô 3 chỉ

Bắc kỳ 3 chỉ, Xuyên khung 3 chỉ

Bạch chỉ 2 chỉ, Đở trọng 3 chỉ

Ô dược 2 chỉ, Xuyên gia bì 3 chỉ

Đào nhon 2 chỉ, Sanh địa 3 chỉ

Xuyên đoạn 3 chỉ, Tấu mã thai 3 chỉ

Bạch thược 3 chỉ, Độc hoạt 2 chỉ

Mộc hương 2 chỉ, Ghi tử 2 chỉ

Trần bì 2 chỉ, Cầm xa tặc 3 chỉ

Kỳ nô 2 chỉ, Danh đi 2 chỉ

Chế xuyên ô 3 chỉ, Nhiên đồng 2 chỉ

Toái bố 3 chỉ

Trước dùng 1 lít rượu chưng cho ra thuốc hết, sau dùng 4 lít rượu ngâm trong uống, ngoài thoa bóp.

• Toa 6: Trị sai gân, trật khớp, dập xương đau nhức

Đinh hương Hồi hương

Huyết giác Quế chi

Long não Sương trẩu

Khương hoạt Phòng phong

(mỗi vị 5 chỉ)

Ngâm với 1 lít rượu, dùng xoa bóp chỗ trật khớp...

• Toa 7: Lăn tan máu bầm, bớt đau nhức chỗ trật khớp, bong gân, gãy xương, bị đánh trúng

Huyết kiệt 2,5 chỉ, Đại hoàng 5 chỉ

Quế chi 5 chỉ, Sương trẩu 3,5 chỉ

Long não 2,5 chỉ, Tiểu hồi hương 2,5 chỉ

Sanh thảo ô 5 chỉ, Sanh xuyên ô 5 chỉ

Sanh mã tiền 8 chỉ, Bạch đầu khấu 5 chỉ

Ngâm với 2,5 lít rượu trắng, dùng thoa bóp chỗ trật khớp sưng đau.

• Toa 8: Trị sai trật khớp xương, bong gân, tan máu, bị té hay bị đánh tạt.

Địa miết trùng 5 chỉ, Một dược 5 chỉ

Tự nhiên đồng 1 lượng, Nhị trà 2,5 chỉ

Đào nhon 1,5 lượng, Quy vĩ 1,5 lượng

Châu sa 2,5 chỉ, Huyết kiệt 2,5 chỉ

Hồng hoa 2,5 chỉ, Đại hoàng 1,5 lượng

Xa hương 2,5 phần

Tán nhuyễn, viên thành hoàn bằng trứng cút. Dùng thân sa bọc ngoài. Uống 1 hoàn với nước trà nóng hay nước trong.

Toa 9: Trị sưng trật ứ bầm.

Đại hàn, Bạch chỉ, Mã tiền, Long não, Lưu hội, Nhũ hương, Một dược, Quế chi, Càng cương (mỗi vị 5 chỉ).

Ngâm với ba lít rượu, dùng thoa bóp bên ngoài.



Dương Chí Thành



Nguyễn Thị Đài Trang



Nguyễn Văn Tèo

- 1) Nguyễn Thị Đài Trang, sinh năm 1985 trong thế Khai cung. Học võ cổ truyền Việt Nam từ năm lên 6 tuổi với cha là võ sư Nguyễn Minh Hoàng. Đẳng cấp: 14/18. Học sinh lớp 5 trường tiểu học Thới Tam. Thành tích: 3 HCV (1994) và 2 HCV (1995) Hội diễn kỹ thuật giải võ cổ truyền toàn quốc. Địa chỉ: 3/47 ấp Nam Thới, xã Thới Tam Thôn, Hóc Môn, TP. Hồ Chí Minh.
- 2) Nguyễn Văn Tèo, 17 tuổi. Học Võ Lâm tại Nhà văn hóa Thanh niên TP.HCM với võ sư Hồ Tường. Đẳng cấp: Hoàng đai. Sở trường: Song đấu tự do. Địa chỉ: B 40/24 Nguyễn Thán Hiến, phường 18, quận 4, TP.HCM.
- 3) Dương Chí Thành, trong thế "Thanh Long bãi vĩ" (bài Thiếu Lâm



Nguyễn Vĩnh Tư

Mai hoa kiếm). Học Võ Lâm tại Nhà văn hóa Thanh niên TP.HCM với võ sư Hồ Tường. Đẳng cấp: HLV Hồng đai tứ đẳng.

4) Nguyễn Hoài Phương, 17 tuổi với một đòn tấn công đá bay của Taekwondo. Sở thích: xem sách báo, phim ảnh về Taekwondo. Sở trường: Công phá trên không. Địa chỉ: 50A đường Cách Mạng Tháng Tám, TP Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai.

5) Nguyễn Vĩnh Thanh (trai) tại giải Võ cổ truyền toàn quốc năm 1992. Thanh sinh năm 1971, học võ với cha là võ sư Nguyễn Ba từ lúc 12 tuổi. Thành tích: HCB toàn quốc môn Quyền Anh năm 92 và 93; HCV võ cổ truyền toàn quốc năm 92. Hiện là Trợ lý huấn luyện Võ cổ truyền cho đội tuyển Bà Rịa-Vũng Tàu.

6) Nguyễn Vĩnh Tư, sinh năm 1974, học võ từ năm 10 tuổi với cha là võ sư Nguyễn Ba. Thành tích: HCV hạng cân 54 kg tỉnh Đồng Nai năm 90-91 và Bà Rịa-Vũng Tàu năm 1992.



Nguyễn Hoài Phương



Nguyễn Vĩnh Thanh (trai)

Kỷ niệm 23 năm ngày mất Lý Tiểu Long. STVT tặng bạn đọc 200 ảnh màu Lý Tiểu Long (bìa 1). Muốn được ảnh, xin bạn cắt phiếu tặng ảnh STVT 38 (mỗi phiếu chỉ tặng một ảnh), ghi rõ tên Lý Tiểu Long dán lên bì thư gửi về STVT. Trong thư nhớ kèm một bì thư trống có dán tem ghi rõ tên và địa chỉ của bạn.

Theo yêu cầu bạn đọc, các nghệ sĩ, HLV, lương y: THANH LỘC - NGUYỄN THANH SƠN - NGUYỄN QUỐC CƯỜNG - THANH TÙNG - LINH TÂM tiếp tục ký tặng ảnh bạn đọc STVT (không cần cắt phiếu tặng ảnh). Ưu tiên cho các thư có đóng góp ý kiến xây dựng STVT.

VÕ TRUYỀN THÔNG VIỆT NAM

Mấy ghi nhận từ Hội nghị chuyên môn toàn quốc Võ cổ truyền Việt Nam và Vovinam - Việt võ đạo năm 1996



Ảnh: VÕ DANH HẢI

Hội nghị đã tiến hành từ ngày 19 đến 25-6 tại Trung tâm thể dục thể thao tỉnh Đồng Nai. Có 177 võ sư, huấn luyện viên Võ cổ truyền và 56 võ sư, huấn luyện viên Vovinam-Việt võ đạo thuộc 30 tỉnh, thành phố và ngành về tham dự. Trong các buổi sáng, hội nghị được nghe ông Lê Văn Sửu - nguyên giảng viên khoa Điều khiển Đại học Mỹ Thuật Hà Nội, nhà nghiên cứu triết học phương Đông - báo cáo về Âm dương, Ngũ hành, Bát quái và mối quan hệ với võ học. Vào buổi chiều, Võ cổ truyền ôn luyện 9 bài thảo luận (quyển, bình khi) do các Hội nghị chuyên môn những năm trước bình chọn, kiểm tra chuyên môn để chọn giải khảo phục vụ cho giải toàn quốc sẽ tổ chức tại thành phố Vinh vào cuối tháng 8 năm nay; còn Vovinam-Việt võ đạo ôn tập 42 khóa đỡ, 30 thế liên hoàn chiến đấu, các thế phân đòn tay và chân (trình độ 1 và 2), hai bài quyền (Thập tự quyền và Long hổ quyền) và 3 bài song luyện (1, 2 và đao gươm).

Với số lượng tham gia đông đảo vượt ngoài

đự kiến (dù một số phải tự túc kinh phí), có thể xem đây là một ngày hội lớn hàng năm của những người đang âm thầm, tích cực phục vụ cho sự bảo tồn và phát huy võ truyền thống của dân tộc. Những kiến thức tiếp thu được từ Hội nghị lần này là những vấn đề căn bản, giúp các đại biểu nghiên cứu nguồn gốc, đặt nền móng xây dựng lý thuyết cũng như tạo điều kiện cho nền võ học Việt Nam đi vào con đường thống nhất và từng bước vươn lên

tầm vóc mới. Trong các bản thu hoạch, đa số đại biểu bộ đội - sư tâm đắc và hoan nghênh sự cố gắng của Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam. Lòng hiếu khách và tận tâm của Trung tâm Thể dục thể thao, Hội võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai đã góp phần to lớn giúp Hội nghị chuyên môn lần này thành công tốt đẹp.

Tuy nhiên, do thời gian có hạn, vấn đề quá rộng nên giảng viên chỉ trình bày những nét đại cương, chưa mổ xẻ, đi sâu vào các chi tiết cụ thể. Trình độ đại biểu không đồng đều nên mức độ tiếp thu cũng có hạn...

Nhìn lại bốn lần Hội nghị chuyên môn, Võ truyền thống dân tộc đang có những bước đi chậm nhưng vững chắc. Sự ổn định dần về tư tưởng, tổ chức, nhân sự, chuyên môn... là một tín hiệu vui cho giới hâm mộ võ thuật nước nhà. Hy vọng ngành TDTT trung ương và các tỉnh, thành tiếp tục quan tâm đầu tư, hỗ trợ nhiều hơn nữa để làng võ truyền thống Việt Nam luôn có một vị trí xứng đáng trong và ngoài nước.

THIỆN TÂM

► Một cố gắng mới của Ban chuyên môn Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam



Hội thảo chuyên môn Võ cổ truyền Việt Nam toàn quốc năm 1996 diễn ra tại Trung tâm TDTT tỉnh Đồng Nai từ 15 đến 18-6-1996 đã được giới võ học cổ truyền và các nhà nghiên cứu võ học nước nhà quan tâm theo dõi.

Được chuẩn bị từ Hội nghị năm trước (1995), nhiều võ sư từ các tỉnh thành đã gửi về Ban chuyên môn Liên đoàn VTVT Việt Nam các tài liệu biên khảo của mình xoay quanh 2 vấn đề trọng tâm: "Sự chi phối của qui luật âm dương ngũ hành trong Dịch học đối với võ thuật Việt Nam và mối quan hệ giữa triết học phương Đông với y học cổ truyền ứng dụng vào võ thuật".

Trong 4 ngày hội thảo, nhiều bản tham luận soạn thảo công phu được trình bày khúc chiết làm sáng tỏ về mặt lý luận nhiều vấn đề trong thực hành võ thuật từ căn bản quyền cước, sự phối triển cương nhu, hô hấp, phương pháp huấn luyện cho đến sơ cứu y võ thuật thuần theo sự vận hành của nguyên lý âm dương. Nhiều ý kiến giải trình xuất phát từ nghiên cứu, qua kinh nghiệm giảng dạy thực tiễn của các võ sư được ghi nhận như những tư liệu quý báu minh chứng sống động nền võ học cổ truyền

CẢM TÁC

Nhân Hội thảo chuyên môn toàn quốc Võ cổ truyền Việt Nam từ 15 đến 18-6-1996

"Đồng Nai trắng nước xanh lung linh
Đầu cạn lỵ bởi chẳng can tình".

Văn hiến bốn ngàn nhiều đùng cảm

Sơn hà ba cõi vạn nhân sinh

Đầu cho mấy nẻo nhiều chia cách

Nhưng vẫn cùng chung một khối tình

Võ đạo trường tồn cùng dân tộc

Đức, công, y, triết mãi quang vinh

Võ sư VÕ KIỂU

(Huyện Trà My)

Việt Nam được tiến nhân chúng ta xây dựng trên nền tảng triết Đông và thực sự là di sản văn hóa thâm thùy cần được bảo lưu và phát triển. Một số ý kiến tranh luận trong hội thảo cũng đã gợi mở thêm cho Ban chuyên môn Liên đoàn xét thấy cần có một kế hoạch tiếp tục nghiên cứu sâu hơn về lĩnh vực này nhằm thủ đắc cho được mối quan hệ trực tiếp, thực sự do qui luật Dịch học chi phối đối với võ thuật trước khi quyết định hệ thống hóa các thể quyền cước căn bản cho chương trình qui định thống nhất.

Cuối cuộc hội thảo, thầy Lê Văn Sửu - nhà nghiên cứu triết học Đông Phương thâm niên và đã từng bỏ nhiều thời gian tham khảo võ thuật cổ truyền Trung Quốc được Liên đoàn mời từ Hà Nội vào nói chuyện về các lĩnh vực võ triết, võ đức, võ y và võ thuật càng làm cho cuộc hội thảo thêm phần bổ ích. Hội thảo chuyên môn toàn quốc võ thuật cổ truyền Việt Nam lần này là khúc quanh quan trọng trong giông chảy đang thông suốt những hoạt động nhằm khôi phục và phát triển nền võ học dân tộc.

Võ sư TRẦN XUÂN MÃN

(Thị xã Hội An)

WWW.MAISONLAM.COM

NINJA & NHỮNG ĐƠN ATEMİ DUT ĐIỂM - 75

► Taekwondo Việt Nam tại giải vô địch Châu Á lần thứ 12



Ảnh: VÕ DANH HAI

Tiếp tục hòa nhập vào sinh hoạt thể thao quốc tế, đội tuyển Taekwondo Việt Nam gồm 10 VĐV do Huấn luyện viên trưởng Trương Ngọc Đế hướng dẫn đã cùng gần 200 VĐV thuộc 21 quốc gia khác nhau tham dự giải vô địch Taekwondo châu Á lần thứ 12 tổ chức ở thành phố Melbourne (Australia) từ 14 đến 16-8-1995.

Được sự đầu tư chăm sóc chu đáo của Tổng cục Thể thao/TP.HCM và luôn cố gắng nỗ lực để vươn lên, đội tuyển Taekwondo Việt Nam đã đạt thêm một số thành tích đáng phấn khởi. Về nữ, với kỹ thuật vững, thể lực tốt, di chuyển nhịp lý và tung đòn có hiệu quả, VĐV Trần Hiếu Ngân (Phù Yên) thắng 3 trận trước các VĐV Elizabeth (Malaysia) 3-0, Li Ailuna (Trung Quốc) 4-2 và Mei Ghyn (Taipei) 6-5 đoạt chiếc HCB ở hạng cân 55 kg. Các VĐV Nguyễn

► Đội tuyển võ cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh sẽ được gì trong giải vô địch toàn quốc năm 1996?

Với gần 80 võ sĩ thuộc các quận 1, 3, 4, 5, 8, 10, 11, Bình Chánh, Phú Nhuận, Thủ Đức, Hóc Môn, Tân Bình, Gò Vấp, Bình Thạnh và Nhà thi đấu nhi thành phố tham dự giải Võ cổ truyền thành phố Hồ Chí Minh đã liên hành từ ngày 30-5 đến 2-6-1996 tại CLB/TDTT/Lãnh Binh Thắng.

Thị Xuân Mai (Bà Rịa-Vũng Tàu), Trần Thị Mỹ Linh và Huỳnh Thị Bích Ngọc (TP.HCM) lần lượt chiếm HCB hạng cân 43 kg, 47 kg và 57 kg. Riêng các VĐV nam, tuy tay chưa chạm vào huy chương nhưng cũng tự khẳng định mình sau vài chiến thắng: Hồ Nhất Thống (TP.HCM) thắng 2 trận, Nguyễn Thanh Vân (TP.HCM) và Lưu Ngọc Sơn (Hà Nội) thắng một trận. Trao đổi cùng chúng tôi khi về đến TP.HCM, HLV trưởng Trương Ngọc Đế cho biết thêm: "Chiếm 1 HCB, và 3 HCB, Taekwondo Việt Nam có tiến bộ hơn so với giải Vô địch châu Á lần thứ 11 - chỉ chiếm 4 HCB. Các VĐV nữ ổn định, đồng đều, thi đấu khá tốt và có nhiều triển vọng. Còn VĐV nam, dù có nhiều nỗ lực nhưng do rơi vào các bảng rất nặng ký và có số VĐV dự tranh đông nên thành tích chưa khả quan. Với các thắng lợi trên, Taekwondo Việt Nam xếp vào 10 hàng đầu của giải và đã được Liên đoàn Taekwondo thế giới đồng ý cho đăng cai tổ chức Giải vô địch châu Á lần thứ 13 năm 1998".

Hiện nay, đội tuyển đang tích cực ôn luyện để chuẩn bị bước vào hai cuộc thi đấu lớn trong năm này: giải Taekwondo quốc tế TP.HCM lần thứ năm (tháng 7) và giải Đông Nam Á lần thứ tư (tháng 10). Hy vọng đội tuyển sẽ không phụ lòng những người hâm mộ.

■ NGUYỄN THANH THIÊN

đình và một đại từ chôn. Điều này thể hiện lòng vô có truyền Việt Nam đang đi vào con đường thống nhất nhưng vẫn phong phú. Bảng các động tác chuẩn xác, nhuần nhuyễn, lực mạnh trong thi triển bài thảo, các VĐV Trần Văn Minh (Q.5), Nguyễn Thị Đại Trang (Hóc Môn), Nguyễn Thị Kim Thoa (Q.4), Hà Thu Yến Dâm (Bình Thạnh), Quan Văn Triều (Q.5) đoạt HCV toàn năng. Là đơn vị luôn dẫn đầu số HCV Hồ diễn toàn quốc, chắc chắn võ cổ truyền thành phố sẽ tiếp tục phát huy thế mạnh này.

Song song đó, 22 trận thi đấu đối kháng của 7 hạng cân (từ 45 đến trên 63 kg) đã làm cho giới chuyên môn và những người hâm mộ không tránh khỏi lo âu. Nhìn chung, tuy các trận tranh tài diễn ra quyết liệt nhưng chưa tiến bộ đáng kể. Nhiều võ sĩ chuẩn bị thể lực và kỹ thuật không chu đáo nên đòn thế kém đa dạng, thường đuối sức ở hiệp thứ ba.

Ngoài Đỗ Vũ Huy (Q.5 - HCV toàn quốc năm 1995) Võ Văn Được (Q.6 - 3 lần đoạt HCB toàn quốc, vừa trở lại sân đấu sau một năm vắng bóng) khá vững vàng. Đỗ Ngọc Hòa (Q.1 từ Quyển Anh chuyển sang



với các cú đâm chắc chắn, số võ sĩ còn lại gặp nhiều khó khăn trong các trận đấu ở giải toàn quốc sắp đến nếu không kịp thời tích cực ôn luyện.

Mấy năm gần đây, Võ cổ truyền thành phố thường chỉ chiếm một HCV đối kháng trong những lần phô diễn cấp quốc gia. Liệu có số đo cơ được nâng lên trong năm nay? Để đạt được điều này, thiên nhiên ngoài sự nỗ lực của Hội Võ cổ truyền, tất nhiên không thể thiếu sự đầu tư, chăm sóc nhiều hơn của ngành TDTT thành phố.

■ NGUYỄN THANH THOẠI

► Karatedo - Máy trăm trở qua giải vô địch toàn thành 1996

Tuy không gây được sự chú ý từ bên ngoài nhưng bên trong CLB Lãnh Binh Thắng suốt 3 tới (từ 7-6 đến 10-6-1996) với số cổ động viên hiếm hoi (không qua 300) vẫn chứa đựng một không khí hào hứng.

Giải vô địch Karatedo toàn thành 1996 đã thể hiện một quyết tâm cao của ban tổ chức và các võ sinh đến từ 15 quận huyện nội ngoại thành và 2 câu lạc bộ (Phan Đình Phùng và Nhà văn hóa Lao động). Tuy nhiên vẫn còn một số vấn đề làm cho người hâm mộ không khỏi đặt ra. Trước tiên, căn cứ vào bảng tổng kết sắp huy chương ta có thể kết luận: chưa có một bước tiến đáng kể đối với vài đơn vị: Ưu thế trên sân đấu vẫn thuộc về Q.8 (5 V, 1 B) và



Đội tuyển trẻ Karatê TP.HCM tại cổ đô Huế: Tân Bình (3 V, 3 B, 4 Đ); Gò Vấp (1 V), Bình Thạnh (1 V, 1 B, 2 Đ), được xem là kế tiếp so với Thủ Đức, Nhà Bè, Bình Chánh, Phú Nhuận

không có huy chương. Mặc dù một số trận được đánh giá cao nhưng các đối thủ hầu hết thuộc về đội tuyển hoặc đã tham dự nhiều trận (Kiêu Giang, Nguyễn Thanh Điền...), sự xuất hiện những gương mặt mới vẫn hiếm hoi.

Với một đội ngũ trọng tài và giám định khá về chuyên môn, các trận đấu diễn ra khá tốt. Đến với giải lần này, ngoài các cổ động viên là môn sinh Karate, đa số vẫn chưa

hiểu luật thi đấu của bộ môn này. Phải chăng đây là một điểm yếu của việc tuyên truyền cổ động cho phong trào?

Là một bộ môn có quá trình phát triển lâu dài ở thành phố Hồ Chí Minh, có mạng lưới đều khắp tại các quận huyện. Sự thiếu đồng bộ về trình độ thi đấu cũng là vấn đề cần đặt ra cho những người có trách nhiệm về chuyên môn.

■ QUÝ DŨNG



VÕ THUẬT

ĐÃ PHÁT HÀNH

1. LĂNG VÕ VIỆT NAM. 2. VÕ THUẬT VÀ ĐIỆN ẢNH. 3. VÕ NƯỚC NGOÀI Ở VIỆT NAM. 4. KUNG FU VIỆT NAM. 5. CÁC MÔN VÕ BÍ TRUYỀN TRÊN THẾ GIỚI. 6. VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO. 7. VÕ VIỆT NAM VÀ DÒNG VÕ TÂY SƠN. 8. VÕ THUẬT VỚI CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÀ SÂN KHẤU (TẬP 1). 9. VÕ THUẬT VỚI CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÀ SÂN KHẤU (TẬP 2). 10. KUNG FU THIẾU LÂM VINH XUÂN QUYẾN. 11. THUẬT TRƯỞNG SINH. 12. KHÍ CÔNG. 13. CÁC BÁC DANH VÕ VIỆT NAM VÀ THẾ GIỚI. 14. TRUYỀN THUYẾT VÀ GIAI THOẠI VÕ LÂM. 15. ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI PHỤ NỮ TUYẾT VỚI. 16. BÍ KÍP CHIẾN ĐẤU VÕ CÁC NƯỚC. 17. TỬ ĐẤU TRƯỞNG ĐIỆN PHIM TRƯỞNG. 18. DỊCH LÝ, Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG. 19. DANH Y HÒA ĐÀ VÀ NGŨ CẢM HÍ. 20. BÍ QUYẾT CHIẾN THẮNG CỦA CÁC NHÀ VÕ ĐỊCH. 21. VÕ GIANG HỒ. 22. TRIỆT HUYỆT ĐẠO VÀ CÁC ĐÓN ĐANH DƯT ĐIỂM. 23. KHÍ CÔNG-SỨC KHỎE VÀ ĐIỀU TRỊ. 24. ĐỂ THOÁT HIỂM TRÊN ĐƯỜNG PHỐ. 25. KUNG FU THIẾU LÂM NGŨ HÌNH QUYẾN. 26. LÝ TIỂU LONG VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG CỦA TRIỆT QUYẾN ĐẠO. 27. BÌNH PHÁP THƯ THỜI TÂY SƠN VÀ NGHỆ THUẬT CHIẾN ĐẤU CỦA VÕ BINH ĐỊNH. 28. KUNG FU VÀ TRUYỀN THUYẾT THIẾU LÂM TỰ. 29. CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH ĐÓN PHIM VÕ THUẬT. 30. KHÍ CÔNG BÍ TRUYỀN. 31. TAEKWONDO- NGHỆ THUẬT CHIẾN ĐẤU KHÔNG VŨ KHÍ. 32. TÌM HIỂU VÀ TỰ LUYỆN NỘI, NGOẠI, KHINH NGÀNH CÔNG. 33. CÁC CAO THỦ VÕ LÂM TRÊN MÀN BẠC. 34. KHÍ CÔNG TIỂU TRỪ BỆNH TẬT, GIỮ MÃI TUỔI XUÂN. 35. THIẾU LÂM VINH XUÂN VÀ NHỮNG PHÁT HIỆN MỚI VỀ THIẾU LÂM TỰ. 36. NUNCHAKU (GÓN NHỊ KHÚC) VÀ NGHỆ THUẬT CHIẾN ĐẤU KỸ ĐIỀU CỦA KARATE. 37. THIẾU LÂM QUYẾN THUẬT BÍ QUYẾT. 38. NINJA VÀ NHỮNG ĐÓN ATÊMI DƯT ĐIỂM.

SẮP PHÁT HÀNH ĐẤU THẮNG 8-1996: HỌC VÕ DẠY VÕ VIỆT NAM TRÊN ĐẤT PHÁP VÀ CHÂU ÂU.

Hỏi: 1/ Lão võ sư Trần Tiến có thu nhận môn sinh ngoài tỉnh không? Điều kiện luyện tập và nơi trọ học? 2/ Lão võ sư Từ Thiện (Hồ Văn Lành) có phải là thân phụ của võ sư Hồ Tường và võ sĩ Hồ Thanh Phương? 3/ Võ sĩ Từ Thanh Nghĩa (môn đồ của võ sư Từ Thiện) từng hạ đo ván võ sĩ Miền trước năm 1975, hiện nay ở đâu? (Hồ Quang Bình - lớp 9/7, trường Lý Tự Trọng, tỉnh Ninh Thuận).

Đáp: 1/ Lão võ sư Trần Tiến thu nhận môn sinh ở mọi nơi, điều kiện nhập học dễ dàng, môn sinh tự túc nơi trọ. 2/ Lão võ sư Từ Thiện là thân phụ của võ sư Hồ Tường, Gôn Hồ Thanh Phương chỉ là môn sinh của lão võ sư Từ Thiện. 3/ Võ sĩ Từ Thanh Nghĩa, võ địch năm 1970, từng hạ đo ván võ sĩ Miền trước năm 1975, là môn đồ của Lão võ sư Từ Thiện. Hiện nay, võ sĩ Từ Thanh Nghĩa đang sống tại Pháp. (Võ sư Hồ Tường).

Hỏi: Những lúc tập võ em thường cảm thấy khí huyết trong người bị đảo lộn, người như muốn té đứng không vững. Có cách nào trị liệu? (Nguyễn Ngọc Chuyền - Lớp 10A6, Trường TTTH Châu Thành II, Huyện Châu Thành, tỉnh Đồng Tháp).

Đáp: Em không nói rõ là em tập đòn thế võ nào hay tập võ thời gian lâu mau thế nào, nên chưa thể xác định được nguyên nhân gây tình trạng chóng mặt cho em. Tuy nhiên, theo tôi, em nên hỏi trực tiếp thầy dạy võ của em nếu việc chóng mặt là do tập một số động tác võ chưa quen. Còn nếu việc chóng mặt là do việc vận động cơ thể thì em nên đến Bác sĩ nội khoa để khám và điều trị (Võ sư Hồ Tường).

Hỏi: Châu ngụ tại huyện Hải Lăng, tỉnh Quảng Trị, không biết làm thế nào mua được STVT, vì các hiệu sách và bưu điện đều không thấy bán? (Trương Thành Công - Đồi HTX Mị Trường, Huyện Hải Lăng, tỉnh Quảng Trị).

Đáp: Qua việc cắt "phiếu tặng ảnh" và đặt câu hỏi cùng Ban Biên tập STVT, chúng tôi được biết bạn đọc ở Quảng Trị vẫn thường

mua STVT tại thị xã Quảng Trị. Nếu khó mua, bước đầu em có thể gọi mua STVT tại Huế hay Đà Nẵng, sau đó để nghị các chủ quầy sách báo nhận STVT về bán tại QT.

Hỏi: 1/ Châu hơi yếu tim, vậy tập võ có ảnh hưởng xấu gì không? 2/ Nhiều người nói rằng học Taekwondo không hay bằng các môn phái khác vì rất nhiều đòn đá của Taekwondo không thực dụng khi chiến đấu ngoài đời, ngoài ra, môn Taekwondo chủ yếu dùng chân tấn công nên dễ bị bắt chân nếu đá không thật mau lẹ. Điều đó có đúng không? 3/ Châu muốn tự luyện còn nhì khúc, nhưng ở chỗ cháu không có bản sách dạy môn này. Nhờ STVT chỉ dẫn nơi bán loại sách này (Trần Văn Long - 59/3B, Xô Viết Nghệ Tĩnh, phường 2, TP. Vũng Tàu).

Đáp: 1/ Bệnh "yếu tim" của cháu nếu do Bác sĩ xác định thì tập luyện võ thuật phải có giao trình riêng cũng như chỉ tập được một số môn võ. Còn nếu "yếu tim" chỉ là làm việc hơi nhiều thì bị mệt thì tập võ đúng phương pháp sẽ khỏi bệnh. 2/ Bất cứ môn võ nào cũng hay, nếu chúng ta tập luyện đến nơi đến chốn, và khi đã tập luyện đến nơi đến chốn đều có khả năng tự vệ... 3/ Có một số sách viết về còn nhì khúc, nhưng trên thị trường nay không còn. Tuy nhiên, quyền "Kỹ thuật còn nhì khúc" của võ sư Hồ Tường còn một số ít. Nếu muốn mua, cháu gửi tiền qua bưu điện (không bỏ tiền vào thư) theo địa chỉ: Hồ Nguyễn Thủy Vĩnh - 15/60 Cỗ Bắc, Quận 1, TP. HCM. Giá mỗi quyển là 12.000 đồng, kể cả cước phí gửi đến tận địa chỉ của cháu.

Hỏi: 1/ Địa chỉ huấn luyện trong khu vực Chợ Lớn, người dạy và giờ học các môn: Thái cực dương lăng, Thái cực quyền Võ Đang, Thiểu Lâm Châu Gia, Thái Lý Phật, Nga Mi, Côn Luân, Vĩnh Xuân, Thiểu Lâm nội quyền Tây Sơn Nhân. 2/ Môn Karate hệ phái GOJU hiện nay dạy ở đâu, trong phạm vi TP. HCM? (Phạm Xuân Đài, Nguyễn Tất Độ, Đống Công)

Đáp: SVT chưa nhận được thư và liên
của bạn. Khi gọi điện, đã nghĩ các bạn chuyển
bằng liên lạc. (Thiện Tâm)

Hỏi: Chúng em và bạn Kim Tả Long, Thuận Long, Lê Thuý Dung và Lê Liên Kiệt - Em đã đi học, có học và được không? Trong lớp có bạn có nhận cả từ học gì không? (Thiên Hương - Hải Phòng, Đinh Thắng, Văn Tuấn - Hà Nội)

Đáp: Ảnh của các diễn viên trên đã hát 21 bài văn được. Nếu muốn liên hệ với vở kịch Mai Văn Phái (Thiên Tân), em viết thư gởi về GVT (811/33 Huỳnh Văn Bánh, Phú Nhuận, TP HCM) chúng tôi sẽ chuyển ảnh. (Thiên Tân)

Hải: Như con ở Bắc Lữ, em cố học và rèn luyện. Nay em chuyển về đây tại quân Tân Bình, xin SVT hướng dẫn em đi học tập. (Phạm Đức An, 2594 Lạc Long Quân, Tân Bình)

Đáp: Em nên hỏi với Trưởng ban IDIT quân Tân Bình (công viên Bảy Cát) và được trả lời ngay. (Thiên Tâm)

[illegible]

- Ông Trương Thị Giàu (42/2 Nguyễn Trãi, phường 10, Đà Lạt, Lâm Đồng) Võ cũng cảm động qua những trang thư, bài viết và tập sách. Khi sống với BHT và những phong khí sống đương sinh chưa lành thân sự của cô. Chúng tôi cấp phát hàng cuốn. Từ khi công dân nhân diện. Anh Phương Tân và cô thư giáng cho cô để xin trao đổi thêm về cô và sự BHT. Chúng tôi không quên và khi công luận mang lại sự sống cho cô.

9151

1414 4000

A vintage advertisement for Quaker Oats. The image shows a man and a woman in athletic attire. The man is standing, leaning forward with his arms extended, wearing a dark tank top and shorts. The woman is lying on her back, wearing a dark leotard and shorts, with her legs bent and arms raised. The background is a light, textured surface. The text "QUAKER OATS" is visible at the top of the image.

Quả bánh là món đồ chơi của trẻ nhỏ, nhưng cũng có thể trở thành một dụng cụ làm đẹp dành cho phái nữ. Đây tập "đua với quả bánh" sau đây giúp bạn trẻ đẹp và thu hút mọi người.

Figure 10-1

Tứ thế năm, Tây dương thần thân. Vua mở ra cửa giả thần, lập tạo thành một góc tam giáo, lập chái quả hạnh. Tô An

Strong title 2

Từ thế kỷ XIX, Chấn hưng lại Đất nước

Dòng 14a 3

• **Missa Pueri**





VÔ THUẬT

& KALARIPPAYAT & CÁC MÔN VÔ KỲ BÍ

VỚI SỰ CỘNG TÁC THƯỜNG XUYÊN:

HOÀI ANH • Đạo diễn LÊ CUNG BẮC • GIANG CHÂU • Võ sư NGUYỄN VĂN CHIẾU •
• NGUYỄN QUÝ DŨNG • KIM ĐÌNH • TRẦN PHONG GIAO • Giáo sư Bắc sĩ NGỖ GIA HY
• THƯỢNG HỒNG • Võ sư LÊ KIM HÒA • VÕ DANH HẢI • NGUYỄN QUÝ JACQUES
(Pháp) • Lương y NGUYỄN HỮU KHAI • Võ sư NGUYỄN TẤN KIẾT (Nha Trang) • Võ sư
VÕ KIỀU • Võ sư NGUYỄN LÂM (Mỹ) • Nữ võ sư XUÂN LIÊU (An Giang) • HLV NGUYỄN
VĂN LONG (Hà Nội) • Võ sư TRẦN XUÂN MÂN (Hội An) • Võ sư THÍCH NHƯ NGHI •
PHƯƠNG PHƯƠNG • BÍCH PHƯƠNG • HLV HUỖNH QUYẾN (Bến Tre) • Võ sư NGUYỄN
THÀNH SƠN • PHẠM CHU SA • LÊ CÔNG SƠN • Lão võ sư TRẦN TIẾN • Võ sư ĐÌNH VĂN
TUẤN (Bình Định) • Võ sư HỒ TƯỜNG • HỒ TỊCH TÍNH • DUFRESNE THOMAS (Pháp) •
Lão võ sư TỬ THIÊN • VƯƠNG THÀI • THIÊN TÂM • PHẠM XUÂN THẢO • Lão võ sư PHẠM
ĐÌNH TRỌNG (Lâm Đồng) • BUI NGHI TRANG • LÊ KỶ THƯỢNG • HÀ NGUYỄN THẠCH •
VŨ TRƯỞNG • Võ sư PHẠM ĐÌNH TRANG (Hàm Tân) • NGỖ ANH TUYẾT • MINH TUYẾN •
NGUYỄN THỊ THANH XUÂN...

CHỦ BIÊN : PHƯƠNG TẤN

MỤC LỤC

Kalarippayat - môn võ cổ nguồn của võ thuật 2 • Kalarippayat, truyền thuyết, lịch sử & nghệ thuật thượng
vô lâu đời nhất của Ấn Độ 8 • Võ thuật không chỉ để chiến đấu 12 • Trương Phi phò yển 14 • Huỳnh Long
độc kiếm 16 • Kỳ nhân Tống Mao 22 • Capoeira - môn võ đầy nhịp điệu 23 • Chiếc đòn gánh của người
nữ môn sinh võ Bình Định 26 • Luyện tấn pháp trong Karatedo 27 • Ước vọng viết một cuốn sách sơ khảo
về võ học Việt Nam 33 • Thực chất & huyền thoại môn võ Silat của Indonesia & Malaysia 36 • Sự nguy hiểm
của việc truyền nhiễm Aids trên võ đài 42 • Đề nhất danh hải Bảo Quốc - cao thủ vô lâm trên sân diễn 44
Lê Công Tuấn Anh - Giữa đời thường & trong điện ảnh võ thuật 45 • Luận bàn về nguồn gốc của Thái cực
quyển 52 • Bảo Tri Phong - Người thầy võ nổi danh của Quảng Ngãi 54 • Taekwondo - 25 bài quyền WTF
55 • Mời bạn đọc tham gia hai cuộc thi 59 • Bà "Mike-Tyson" nữ hoàng của tía chớp 60 • Muay Thái hay những
con cuồng nô của biển trên đấu trường 62 • Trần Thị Thiên Kiều - Người chỉ đường yêu của Vietnam-Viet Võ đạo
Quán 8 66 • Phạm Đoàn Minh Châu - Viên ngọc quý của làng Judo Bến Tre 68 • Thế chiến đấu đao sơn cước 69
• Hành - thức ăn có tính chất trị bệnh 72 • Chùa chung xương xóc 73 • CLB tuổi trẻ võ thuật 75 • STVT nhìn ra bốn
phương 77 • Trao đổi cùng bạn đọc 79 • Và các bài Vòng quanh thế giới thể thao, Giải thoại võ lâm, Võ thuật
và sự kiện...

Chịu trách nhiệm xuất bản : **VƯƠNG LAN**

Chịu trách nhiệm bản thảo : **PHẠM HẬU**

Biên tập : **NHẬT LINH**

Sửa bản : **TÂM VÂN**

Họa sĩ trình bày : **NGUYỄN VIỆT HAI**

PHỤ XUẤT BẢN THÀNH QUỐ VÔ CỬA MƯỜI

WWW.MAISONLAM.COM

KALARIPPAYAT

môn võ cội nguồn
của võ thuật ?

Nói đến Ấn Độ, người ta thường nghĩ đến một đất nước hiền hòa vì liên tưởng đến Thánh Gandhi và chủ trương đấu tranh bất bạo động của ngài nhằm giành lại độc lập cho Ấn Độ từ tay người Anh. Ít người nghĩ đến một nền võ thuật cổ truyền của Ấn Độ. Mãi đến khi người ta tìm ra được những chiếc lá cọ cổ xưa hơn 3000 năm, trên đó là các quyển phổ (Sutra) ghi các chiêu thức và huyết đạo con người ở gần bang Kerala (Ấn Độ). Và khi trên những võ đài thể giới xuất hiện những chàng võ sĩ được mệnh danh là Mãnh hổ Ấn Độ (Indian Tigers) như Jeet Singh, Sabu Singh với những đòn thế lạ mắt, linh hoạt và dũng mãnh, người ta mới chợt nhớ lại rằng: Bồ Đề Đạt Ma vốn là một thiền sư Ấn Độ. Người đã từ Ấn sang Trung Quốc để phát dương Phật pháp, dừng chân ở chùa Thiếu Lâm và phát sinh ra môn võ Thiếu Lâm. Từ đó Thiếu Lâm Tự không còn được coi là cội nguồn của võ thuật nữa. Ngược theo bước chân của Bồ Đề Đạt Ma trở về Ấn Độ và tại đây, những nhà nghiên cứu võ học đã phát hiện ra một môn võ cổ xưa bị quên lãng: KALARIPPAYAT. Một câu hỏi mới được nêu ra: phải chăng Kalarippayat mới chính là môn võ cội nguồn của võ thuật? Các nhà nghiên cứu võ học đã kết hợp cùng đài BBC (Anh) quay một phim tài liệu với khá nhiều nét đặc biệt trình bày với khán giả toàn thế giới về môn võ đã có ảnh hưởng bao trùm trên những môn võ khác và minh chứng cho cuộc hành trình của Kalarippayat theo hướng từ Ấn Độ sang Trung Hoa, Nhật Bản rồi tỏa đi các nước khác. STVT mời các bạn theo dõi bài tìm hiểu về Kalarippayat dưới đây tổng hợp từ nhiều bài báo nước ngoài.



1. NGUỒN GỐC THEO TRUYỀN THUYẾT

Truyền thuyết Ấn Độ kể rằng khi các thần thánh còn ngự trị trên trái đất, mỗi khi nữ thần Siva (còn gọi là thần múa Nataraj) biểu diễn, cả thế giới thần linh tập trung lại để xem. Nữ thần đã chinh phục được cả những hung thần có rất nhiều uy lực. Điều múa của nữ thần Siva trở nên bất tử, được lưu truyền mãi cho đến ngày nay và chúng chính là tiền nhân của những bài quyền võ thuật Ấn Độ. Nhân dân Ấn Độ có đá tạc tượng nữ thần bằng đồng đen để tỏ lòng ngưỡng mộ và ghi nhớ công ơn nữ thần đã chế phục các hung thần. Bức tượng nữ thần Siva đang múa được lưu truyền trở thành biểu tượng nghệ thuật và võ thuật của Ấn Độ đồng thời là đối tượng nghiên cứu của các nhà võ học.

Cũng theo truyền thuyết, cách đây nhiều ngàn năm trước Công nguyên, một vị hoàng tử Ấn Độ đã có những đóng góp lớn lao vào việc phát triển võ thuật. Ngài quan sát ghi nhận đòn thế giao tranh của các loài cầm thú rồi chế tác ra nhiều chiêu thức chiến đấu cho con người. Cũng chính vì vậy mà nghiên cứu các huyết đạo trên con người để

phát huy hiệu quả tấn công của các đòn đánh và chữa trị bệnh cứu người. Để hoàn thành công việc này, người đã sử dụng nhiều nỗ lực để thí nghiệm xác định vị trí, công dụng của từng huyết vị. Ngài đã cho ghi lại toàn bộ các công trình nghiên cứu này, cả về đòn thế chiến đấu và huyết đạo lên trên những lá cọ. Nhưng đời sau đã có người ghi chép lại những công trình này lên giấy nên chúng đã được lưu truyền cho đến ngày nay.

2. KALARIPPAYAT NGÀY NAY

Ngày nay, Kalarippayat được truyền dạy như là một phương pháp tự vệ và thể dục rèn luyện thân thể hữu hiệu và tuyệt diệu. Tại bang Kerala, tổ đường của Kalarippayat là một ngôi đền thờ nữ thần Siva và thần chiến tranh (Mahakali). Đền này cũng thờ tất cả các vị tổ sư nhiều đời của Kalar. Là nơi để các môn đồ võ phái gặp gỡ cùng nhau tập luyện mỗi ngày. Nghi thức mở đầu buổi tập cùng các phương pháp kỹ thuật, đòn thế đã khiến các nhà võ học xác định vai trò ngọn nguồn của nó.

thờ phụng trước các tượng thần, tiếp đó kinh cầu cầu mình trước vị tổ sư cuối cùng là Sri Gokural T. Nair rồi bước vào buổi tập. Việc làm cho nóng người là một điều kiện bắt buộc. Môn sinh tập cho nóng người bằng những bài múa có tên là Maipayat. Đó là những bài tập để kiểm soát các vận động của cơ thể. Nó bắt đầu bằng bài tập chân, các bước đi, thế đứng, thế nhảy, các cử động xoay tròn hoặc vận người theo nhiều cách thức khác nhau. Môn sinh phải giữ cho thân hình thật mềm dẻo, uyển chuyển, mỗi động tác được lặp đi lặp lại nhiều lần đủ bốn hướng Đông, Tây, Nam, Bắc cho đến khi thân hình hoàn toàn thư giãn. Những động tác này được sắp xếp thành một bài tập hân hoai. Có 12 bài như vậy và mỗi bài càng lúc càng phức tạp và khó hơn. Sự luyện tập mỗi ngày các bài tập này tạo cho môn sinh một thể trạng tuyệt vời và sự điêu luyện trong chiến đấu.

B/ Kỹ thuật

Đòn thế căn bản của Kalaripayat gồm, quyền, cước, công, thủ gọi chung là SUVASUS. Phân loại các đòn thế có thể chia ra làm bốn loại: quyền, cước, cầm nã và điểm huyết. Chiêu thức đòn thế có sự giống nhau với kỹ thuật của hầu hết các võ phái Nhật, Trung Hoa. Kỹ thuật tấn công bằng đòn thế được gọi là Dhanurveda, điểm huyết được gọi là Dim Mak và chia ra làm 3 cấp độ:

- Dim Ching đánh lên dây thần kinh cảm giác gây kích ngất, bất tỉnh.
- Dim Hsueh đánh lên gân máu, khớp xương gây tê dại, liệt xụi.
- Dim Mak đánh lên tử huyết gây chết chóc.

Huyết được gọi là Marmas. Võ phái Kalaripayat cũng quan niệm có 108 huyết trên thân thể con người như các võ phái Trung Hoa. Cách phân loại các huyết cũng giống nhau:

- Huyết đơn (Eka Marmas)
- Huyết kép (Dwanda Marmas)

- Tử huyết (Padu Marmas) (12)

- Sinh huyết (Thodu Marmas) (96)

Đặc biệt cũng có 8 linh huyết dùng kích huyết y như phép linh qui bất tử của võ thuật bí truyền Trung Hoa gọi Choondu Marmas, và phép kích huyết là Choondu Marmas. Prayogam (La choi marmas prayogam est l'art de diriger l'énergie mentale sur certains points vis spécialement choisis - Nghệ thuật khiến khí tụ về một vài huyết đặc biệt chọn lọc).

C/ Bình khí

Kalaripayat sử dụng nhiều loại vũ khí. Có nhiều thứ giống với binh khí của cả phái Trung Hoa, Nhật Bản và có nhiều đặc biệt mà các võ phái khác không có.

- Kettukari là một cây gậy tre khá nặng và dài gần 2m được sử dụng cả hai đầu.
- Cheruvati cũng là một cây gậy nhẹ, cứng và ngắn hơn được sử dụng tấn công và cả tự vệ.

- Kattaram: dao găm được sử dụng cả công lẫn thủ. Sự khéo léo, tốc độ, chuyển nhanh nhẹn là những yếu tố thiết yếu trong các cuộc giao đấu bằng binh khí này. Chỉ cần một chút sơ hở sẽ phải trả giá đắt bằng những vết thương tri mạn.

- Valum palichayum (kiếm và khiên)

- Kuntham (thương dài) dùng để đâm, đẩy. Thương rất hữu hiệu trong việc giữ thủ ở khoảng cách xa.

- Urimi (liều diệp kiếm) là một kiếm dài và mềm dẻo, có thể uốn mình như một sợi dây lưng. Phải thật nhanh nhẹn khi sử dụng Urimi. Hiệu quả của nó thật là ghê gớm, ngay chỉ biểu diễn cũng có thể gây ra nhiều vết thương trong.

- Ururely (khăn quàng) là một kỹ thuật độc đáo, đa năng của Kalaripayat. Chiếc khăn vô sĩ Kairi có thể tước khóa tay, xiết cổ hay lột da đối thủ.

- Otta là một vũ khí bằng gỗ hình

rất đặc biệt, tay cầm ở một đầu, đầu kia nhỏ dần và tận cùng bằng một cái chùy nhỏ. Nhiều nhất chém, đâm, cắt, tấn công huyết đạo được dùng với vũ khí này. Việc sử dụng Otta đòi hỏi sự dẻo dai, bền bỉ, nhanh nhẹn, tài hoa. Có 18 bài dạy những cách thức sử dụng Otta.

D/ Luyện nội công

Việc luyện nội công của Kalaripayat được biết đến với cái tên quen thuộc: Yoga. Từ này theo tiếng Phạn có nghĩa là sự liên kết tập trung khi lực. Có hai pháp môn Yoga chính là:

- Yoga tinh thần (Raja yoga) tương đương với tinh công, suy tưởng thiền định của các võ phái Nam Á.

- Yoga thể dục (Hatha Yoga) tương đương đồng công, khí công.

Raja yoga nhằm đưa con người đến tình trạng Đại định và Thần lực bằng con đường tập trung cao độ tinh thần, cảm xúc, ý thức đến mức tự kiểm soát được toàn bộ con

người. Raja yoga cho rằng việc tự kiểm soát được ba phương diện trên sẽ đưa người tập đến thế Đại định và Thần lực sẽ phát sinh.

Hatha Yoga nhằm đến thể chất với mục tiêu tạo một sức khỏe toàn diện bao gồm nhiều phép luyện thở có kết hợp với nhiều tư thế khác nhau của thân thể như tư thế cây chuối, cái cung, rắn hổ mang, cào cào... Mỗi tư thế đều có tác dụng điều hòa và tăng cường sinh lực cho các cơ quan nội tạng.

Thành quả cuối cùng của hai pháp môn này không hạn chế. Dù tập pháp môn nào người tập cũng sẽ đạt đến mục đích giống nhau. Đạt đến trạng thái hợp nhất và tinh thần, nội lực sẽ sung mãn, sức khỏe dồi dào. Sức khỏe hoàn hảo, khả năng hợp nhất về tinh thần sẽ phát triển tới bậc. Đó là điều các võ phái Trung Hoa gọi là Tâm hợp nhất hay Nội công tâm pháp. Nhiều môn sinh Yoga đã biểu diễn những công phu đặc dị giống với các công phu của võ thuật Trung Hoa như đi như bay (Khinh





công), đi trên nước (Thủy phiêu), đi lên những bức tường thẳng đứng (Bích hồ du tường), thọc tay vào chỗ dầu nóng (Thiết hỏa công), nhảy qua tường cao (Đế khí), nín thở chôn sống trong nhiều ngày (Bố khí)... Đây là những sự kiện mà nhiều nhà bảo, phóng viên các đài truyền hình nước ngoài chứng kiến tận mắt, có bài tường thuật, có hình ảnh và băng ghi hình cụ thể ở Tây Tạng, Peru, Ấn Độ...

e/ Xoa bóp

Môn xoa bóp (Uzhichill) được sử dụng như một phương tiện để đạt được sự mềm dẻo của thân thể đến mức tối đa cũng như xoa tan những mệt mỏi đau đớn hồi phục sức khỏe sau những cử tập. Uzhichill thường được thực hiện bởi sư phụ (Gurikal). Phải có sự thông hiểu hoàn toàn về cấu trúc cơ thể con người, về hệ thống thần kinh, về hệ thống quang tiết của các cơ bắp, về các huyết đạo trong người mới có thể thực hành Uzhichill. Nó được thực hành bằng tay và chân với nhiều mức ấn, áp khác nhau. Chúng ta không quên rằng võ thuật Trung Hoa có những phương pháp xoa bóp có tên là Ân ma

3. VÀI NHẬN XÉT VỀ KALARIPPAYAT

Sau khi nghiên cứu, các nhà võ học đã rút ra được những nhận xét sau về Kalaripayat:

a/ Nguyên lý căn bản của Kalaripayat rất giống với Aikido: không bao giờ để cho đối thủ chạm vào người. Việc né tránh, xoay chuyển có một vai trò quan trọng trong môn võ này.

b/ Kalaripayat ít sử dụng những vũ khí mà thiên về những vũ khí đơn giản như dao, kiếm, gậy, chùy, v.v.

c/ Các thế khóa và nện rất thường được sử dụng.

d/ Các bài quyền Maipayyat của Kalaripayat tương tự như Kata của Nhật, các bài quyền của Kung Fu. Hầu hết các thế công thủ mô phỏng theo hình dáng của các loài linh thú.

e/ Bình khí chiếm một vị trí quan trọng giống như Thập bát ban bình khí của Thiếu Lâm.



Qua những phân tích trên, chúng ta nhận thấy rằng Kalaripayat có những điểm rất giống với các võ phái Trung Hoa, Nhật Bản. Những gì các võ phái này có, Kalaripayat cũng có trong hệ thống của mình. Tuy nhiên nếu xét về thời gian xuất hiện thì Kalaripayat có một quá trình dài lâu hơn nhiều. Hơn nửa hành trình của Bồ Đề Đạt Ma là một minh chứng hùng hồn cho giả thuyết của các nhà võ học. Vậy, có quá đáng lắm không khi xác định Kalaripayat - môn võ cội nguồn?

□ KIM ĐÌNH

(Tổng hợp báo chí nước ngoài)

Ban đọc đặt mua: **SỔ TAY VÕ THUẬT**
hàng tháng và dài hạn tại:

• TP. HỒ CHÍ MINH

- 83 A Trần Đình Xu, Q1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 8.322279

- 51/33 Huỳnh Văn Bánh, F.14, Q. Phú Nhuận, TP.HCM

ĐT: 8.454961

Các quân nổi thành đưa STVT tận nhà (4.800đ/cuốn), các quân ngoại thành và các tỉnh gửi bảo đảm qua đường bưu điện (6.500đ/cuốn)

• HÀ NỘI:

- Số 1, ngõ Thanh Miếu F. Văm Miếu, Q. Đống Đa, Hà Nội. ĐT: 8246012

• Bưu điện các tỉnh, thành phố và huyện, xã trên toàn quốc. ĐT: 8441129

STVT hiện còn các tập:

31-32-35-38-39-41-42 (giá mỗi cuốn 6.500 đ; luôn cước phí bảo đảm)

Ở xa, ban đọc muốn mua xin gửi tiền qua đường bưu điện để tên: **NGUYỄN THỊ THANH XUÂN** 51/33 Huỳnh Văn Bánh, phường 14, quận Phú Nhuận, TP.HCM. STVT sẽ được gửi bảo đảm đến đúng tên

WWW.MAISONLAM.COM

Kalarippayat- truyền thuyết, lịch sử & nghệ thuật thượng võ lâu đời nhất của Ấn Độ

Ánh đuốc bập bùng, nhảy múa. Đêm nhiệt đới đầy áp những âm thanh lạ tai. Các tán lá dừa xào xạc trong những cơn gió mùa đầu tiên tràn về và in bóng rung rinh trên mặt đất. Mọi thứ nơi đây, giữa đêm dày của Quilon, miền Nam Ấn Độ, đều như siêu thực và kỳ ảo. Tất cả khởi đầu từ những gì đang diễn ra nơi sân biểu diễn được các tấm vải bạt căng giữa các thân cây dừa vây quanh.

Giữa sân vị võ sư (Gurukul) bận vẩy ngón bằng vải màu trắng. Tán công ông, sâu và sinh vũ trang bằng dao găm, côn. Với hai bàn tay không, vị võ sư đã đánh lui hoặc vô hiệu hóa các đối thủ bằng những thế arm-lock (khoa tay) thật nhuần nhuyễn. Bỗng nhiên mọi việc đổi thay. Võ sư chỉ ngón trở tay mất vào một đối thủ. Người này như va vào một bức tường vô hình, đổ vật ra phía sau, sụp ngã trên mặt đất, bất động, hai mắt nhắm nghiền, dờ dẩn. Không tới mười phút, ngón tay và đôi mắt rực sáng của vị võ sư đã cho năm đối thủ còn lại cùng rơi vào tình trạng như người thứ nhất.

Sơ có gian lận, người chụp ảnh nghiêng mình trên "các nạn nhân của ngón tay" người võ sư. Một ánh chớp lóe sáng từ máy ảnh chiếu vào mắt họ. Thật không thể tin nổi: không một con mắt nào chớp chớp. Vị võ sư đến gần và nói:

- Tôi có thể để họ bị lâu dài như vậy và chỉ nặng tới mức có khả năng đánh thức họ dậy. Ông nhìn đấy...

Dứt lời, ông đánh mạnh vào gan bàn chân và bấm vào một số huyệt trên thân thể cả sẽ vô sinh, dần dần họ đều tỉnh lại. Ngay lúc đó xuất hiện một người đàn bà, bóng một em bé đang khóc nức nở trên tay. Cháu vừa bị gi thương cánh tay trái. Vị võ sư chỉ làm hai b động tác, thoa một chút dầu, quán một c bằng: cánh tay em bé đã lành.

Mấy sự việc kỳ thú trên diễn ra tại Thiruvananthapuram còn gọi là Trivandrum thủ phủ bang Kerala - nơi võ sư Govinda Kutty Nair và con là Sathyan Nair đang truyền dạy Kalarippayat. Govindan Kutt không phải ai khác, đó chính là cháu nội ông Narayanan Kutty - người đã đưa môn Kalarippayat bị thực dân Anh cấm đoán, bị mất ra công khai...

Kalarippayat - thành quả của truyền thuyết, lịch sử và nghệ thuật thượng võ lâu đời nhất - ngày nay vẫn gây nhiều kinh ngạc. Tìm hiểu nguồn gốc của nó qua lịch sử lâu đời của Ấn Độ, nhà nghiên cứu Michel Coquet - chuyên gia, người viết nhiều sách về các môn nghệ thuật thượng



vô - cho biết Kalarippayat ra đời đã trên nhiều ngàn năm. Ông trích dẫn hai quyển sách nổi danh của Ấn Độ và thế giới - Purana và Mahabharata - đã có nói về môn võ này. Theo đó, một hôm, vị thần Parasurama - đã có nói về môn võ này. Theo đó, một hôm, vị thần Parasurama dùng cái chùy của mình đập mạnh xuống biển Oman. Từ sông biển, đất Kerala - một bang của Ấn Độ ngày nay, trước kia mang tên Malabar - nổi lên và tập vào lục địa. Để phòng vệ mảnh đất mới này, thần Parasurama truyền lại cho hai mươi một đệ tử môn võ của ông - Kalarippayat.

Sau giờ sáng đã đến giờ luyện tập. Võ sư Sathyan Nair cho biết:

- Các buổi tập của chúng tôi luôn luôn diễn ra vào lúc sáng rất sớm hoặc chiều rất muộn. Không phải vì lý do bắt buộc của nghiệp vụ mà vì "chất dầu" chúng tôi sử dụng khi bước vào luyện tập. Dầu này làm cân bằng giữa cái nóng và cái lạnh, giữa bên trong và bên ngoài thân thể. Vào đầu buổi tập, thân thể còn lạnh, người ta dùng một thứ dầu thấm sâu vào trong người. Dầu này làm bề ngoài thân thể thì lạnh, nhưng lại sưởi ấm bên trong. Lúc cuối buổi tập, chúng tôi dùng loại dầu trái ngược lại. Trong cả hai trường hợp, không được để mặt da da thoa dầu tiếp xúc với các ánh nắng mặt trời, nếu không sẽ bị sưng.

Đó cũng là lý do giải thích vì sao các phòng tập luôn luôn được xây dựng dưới mặt đất có các ống thông hơi nhưng không để ánh mặt trời lọt vào. Võ đường Kalan có khoảng năm mươi năm nữ môn sinh, gồm nhiều lứa tuổi (tuổi nhỏ nhất theo yêu cầu phải là 7 tuổi). Trong số đó có cả Phillip Zarilli - một giáo sư Trường Đại học tổng hợp Wisconsin (Mỹ).

"Tôi đã học và sử dụng Kalarippayat từ nhiều năm nay, cũng như đưa môn võ này vào các lớp đào tạo diễn viên ở Hoa Kỳ".

Và Any Castler, nữ sinh viên của Đại học nơi trên cùng vừa tốt nghiệp võ đường này

đã phát biểu:

"Tôi dự định sẽ đưa một vài bài tập vào phương pháp giúp đỡ và chăm sóc những trẻ em chậm thích ứng. Có rất nhiều điều cần nắm và học nơi Kalarippayat".

Ngạc nhiên hơn nữa, trong các môn sinh trên có cả Toshiharu Okawa từ Nhật - nước nổi tiếng về võ thuật - cũng đến đây thọ giáo. Anh nói:

"Tôi tình cờ biết được môn võ này qua truyền hình khi tôi mới mười bốn tuổi. Từ đó tôi mơ ước được đến học tại chỗ nhưng cha mẹ tôi không đồng ý. Hai vị nói rằng đất nước này quá nguy hiểm. Nay cha mẹ tôi đều qua đời, tôi mới tới học tập được. Thật ra cha mẹ tôi đều biết rằng Trivandrum - một nơi xa các xung đột tôn giáo hay sắc tộc đang dấy dậy các thành phố phía Bắc Ấn Độ".

Sáu hoặc bảy năm học đầu, theo đã tiến bộ, các môn sinh luyện tập cho thân thể dẻo dai. Trong nhiều năm học, họ phải bắt chước và luyện tập không mệt mỏi những động tác giống nhau dựa từ các động tác của tám con vật thân: voi, rắn, cá, ngựa, mèo, gà trống, treo rừng và sư tử. Các tư thế đều phải giống in những con vật nói trên khi chúng tấn công hoặc tự vệ. Toàn bộ nghệ thuật của môn sinh là hòa nhập được hai, ba hay bốn kỹ thuật của các con vật khác nhau trong một động tác.

Sau khi được võ sư công nhận đạt yêu cầu của bậc một (meithari), môn sinh lên bậc hai (koithari) được dạy về các vũ khí bằng gỗ (trường, trung, đoản côn).

Kỹ thuật trường côn của Kalarippayat có một không hai trên thế giới. Môn sinh không hề nắm côn chỉ tại một nơi và côn luôn được thoa dầu. Hai bàn tay môn sinh di động dài theo côn, điều đó giúp người sử dụng biến hóa khôn cùng cách đánh và các góc đỡ, gạt.

Đến bậc ankathan, chuyên sử dụng các vũ khí bằng kim loại, môn sinh đã đạt độ học cao nhất. Họ được trang bị đoản kiếm và mộc như các chiến sĩ Kerala thời Trung cổ.

Tuy nhiên võ sư Sathyan Nair giải thích rõ:

"Môn võ của chúng tôi hoàn toàn hòa bình. Trước hết, đó là kỹ thuật luyện tập, sau đó là một nghệ thuật tự vệ".

Tất cả các đòn thế luyện tập trong nhiều năm, bất kể với loại vũ khí nào, đều nhằm vào một trong tám trăm huyết được y học dân tộc Ấn Độ xác định. Chỉ một đòn của Kalarippayat đã có thể gây tử vong. Nhưng nhờ cách tính liều lượng đòn, người ra đòn có thể gây cho đối thủ từ bại đồng trong thời gian ngắn, dài đến bất tỉnh nhân sự. Ví dụ như sư chỉ tay của tôi vừa rồi đã khiến một số môn sinh phải nằm thẳng cẳng trên mặt đất. Đùng vậy, tất cả chỉ do cường độ. Để cho đòn có hiệu quả tôi phải cảm nhận đầy đủ tinh hưng hăng của đối phương. Đòn tấn công của đối thủ càng mạnh, sự trả đũa của tôi càng sắc sảo. Tôi đã bỏ ra bốn mươi năm nghiên cứu và thực hành để khám phá bí mật của sự công hưởng giữa lực vật chất và lực tinh thần nhằm tạo ra một lực tối thượng".

Trong lúc các môn võ khác như Thiếu Lâm, Karate, Jiu-jitsu, Judo... đều được đề cao có khi tới tận mây xanh, nhưng tại một góc trời Ấn Độ xa xôi, môn Kalarippayat vẫn lặng lẽ. Có chăng, tại đây, những môn sinh thường kể cho nhau nghe về một câu chuyện đã xảy ra lâu lắm rồi, câu chuyện đầy thuyết phục và thi vị về một cao tăng sau khi thọ giáo môn Kalarippayat thành tài, ông lần lữa đến Trung Hoa, diện bích 9 năm tại núi Tung Sơn, được tôn xưng sư tổ Thiên tông và sư tổ Kung Fu Thiếu Lâm lừng danh thế giới... Và cũng từ hàng ngàn ki lô mét cách xa Trivandrum của thủ phủ Kerala, những nhà sư Thiếu Lâm tự, những bậc thầy của môn Kung Fu lừng danh thế giới lại kể về hình tượng sư tổ Bồ Đề Đạt Ma, về sự ra đời của chùa Thiếu Lâm và môn võ của nhà chùa.

Phải chăng, môn Kung Fu Thiếu Lâm lừng danh ấy đã bắt nguồn từ Kalarippayat của Kerala?

□ QUANG HIỂN

(Theo T. Chimay, Figaro Magazine)

VÔ THUẬT VÀ SỰ KIẾN

Vừa qua, bộ môn Vovinam Nhà thiếu nhi Tân Bình TP/HCM và Trung tâm hoạt động thanh thiếu niên tỉnh Vĩnh Long đã phối hợp thực hiện diễn hội diễn võ thuật. Các tiết mục biểu diễn của hai đơn vị đã được đồng diễn khải giải. Vĩnh Long hoàn thắng và cổ vũ (Phạm Thành Năm)

Từ ngày 31/10 - 3/11, giải Taekwondo nữ TP/HCM năm 1996 đã diễn ra tại Trung tâm thể thao Gia Định và quy tụ 256 võ thuộc 14 đơn vị. Giải thi đấu 14 hạng cân cả nam, 2 hạng cân đồng đội, quyền cả nam và đồng đội. Kết quả 1/Bình Thạnh; 2/Hóc Môn; 3/Quận Ba

Ngày 10-11-1996 tại Las Vegas (Mỹ), võ sĩ "thép" Mike Tyson - đương kim vô địch Hiệp Hội Quyền Anh nhà nghề thế giới (WBA) đã thi đấu cùng võ sĩ Evander Holyfield, 34 tuổi. Sau khi bị đâm tung lên tục 9 cú đâm cực nhanh và mạnh của Holyfield ở giây thứ 37 hiệp 11, Mike Tyson không còn khả năng chống đỡ và Trọng tài đã kịp thời nhảy vào can thiệp, tuyên bố Evander Holyfield thắng cuộc bằng K.O kỷ thuật.

Đội Lân - Sư - Rồng Nhơn Nghĩa Đường (TP/HCM) sẽ tham gia giải mùa vụ ở Đồng Nam Á tổ chức tại Singapore từ 15 - 18/12/1996

Giải Vovinam TP/HCM năm 1996 thu hút gần 300 võ đã thể hiện tốt tinh thần rèn luyện. Tuy nhiên, hội diễn có phần hơi sút kém; công tác Giám định - Trọng tài còn một vài sai sót nhưng được kịp thời rút kinh nghiệm. Nổi bật của giải là sinh viên vượt khó hiếm thấy.

Không những thi đấu trong tình trạng thiếu thốn về vật chất, các võ còn phải chống chọi với cả nhiều khó khăn do Nhà thi đấu Quận 8 chưa hoàn thành. Cuộc thi giải 7 đoạn nhiều lần do trời mưa. Thậm chí, mô-bua ăn có thể chỉ là một ổ bánh mì cho võ và Ban Tổ chức. Cuộc tuyển trạch lần này là một biểu hiện đẹp về tinh thần xây dựng phong trào và là một cố gắng lớn của giới lãnh đạo Vovinam TP. (Quý Dũng)

SVT

Những bài học quý cho Taekwondo & Judo Việt Nam

□ KIM THẠCH

Vừa qua, Liên đoàn võ thuật TPHCM được thay mặt ngành TDTT cả nước đăng cai hai giải võ thuật quốc tế lớn là Giải Vô địch Taekwondo Đông Nam Á lần thứ IV (25 - 27/10/96) và Giải Vô địch Judo châu Á lần thứ X dành cho nam và lần thứ VII dành cho nữ (9 - 10/11/96).

Đây là lần đầu tiên VN được vinh dự tổ chức hai giải có tầm cỡ lớn nhất của khu vực và châu lục. Giải thứ nhất là dịp thử nghiệm trình độ Taekwondo Việt Nam so với các đồng nghiệp trong vùng, trong đó VN được xếp hạng nhất (7V - 4B - 5Đ), tất cả 9 VĐV của VN đều có huy chương. Ở giải thứ hai là dịp thử nghiệm trình độ Judo Đông Nam Á so với các cường quốc Judo châu lục, và có thể là thế giới nữa. Kết quả cho thấy Judo ĐNA còn khoảng cách biệt xa với các đồng nghiệp ngoài khu vực. Còn trong khu vực thì Judo Việt Nam tiếp tục đứng sau các đồng nghiệp Indonesia, Philippines, Thái lan và Singapore.

Tại giải Vô địch TKD/ĐNA ngoài hai nữ VĐV Nguyễn Thị Xuân Mai và Trần Hiếu Ngân tiếp tục bảo vệ chiếc HCV của mình từ SEA Games 18 (1995) ra, một số VĐV đã khẳng định khả năng thay thế các nhân tố dẫn anh, và họ đã tạo được một số lợi ích ngoài dự kiến. Nổi bật nhất là VĐV Trần Quang Vinh đã thi đấu ngang



Xuân Mai (phải) đang đá chẻ vào đầu Kanchana (Thái Lan)

ngửa và thắng điểm ưu thế trước nhà vô địch 3 lần SEA Games 16 - 17 - 18 của Philippines - Roberto Cruz trong trận chung kết. Một số VĐV được phân công thi đấu ở hạng cân lớn hơn hạng cân bình thường và họ giành huy chương vàng. Tuy nhiên đây không phải là giải mà các nước bạn tung hết lực lượng gạo cội của mình, dù sao chúng ta vẫn tự hào trước sự lớn mạnh của TKD Việt Nam. Qua lần thử nghiệm này, các VĐV TKD/VN vẫn còn nhiều điểm yếu, thể lực chưa bảo đảm đối thủ đấu 3 hiệp của mỗi trận. Chính vì thế lực không bảo đảm nên những cú ra đòn vừa chậm lại vừa thiếu lực, chân đá chia cao tới đùi hoặc phần dưới bụng của đối phương. Một số cú ra

Ảnh: Võ Danh Hải



Ông Phạm Văn Kết GD Sở TDTT TPHCM trao quà lưu niệm cho ông Chủ tịch Liên đoàn Taekwondo Đông Nam Á

trúng vào mục tiêu nhưng không đủ lực để được tính điểm. Ra đòn phần lớn ở vào thời điểm hoặc cự ly không hợp lý dẫn tới kết quả ngược lại là bị đối phương né tránh dễ dàng, thậm chí phần đòn ghi điểm trở lại.

Tại giải Vô địch Judo châu Á, không có ai trong số 11 võ sư vượt qua được vòng loại đầu tiên, trong khi một số đồng nghiệp ĐNA đi tiếp vào vòng trong. Các VĐV Judo nước ta đã thi đấu hết mình, vì năng lực của chúng ta cũng tới mức đó mà thôi. Tại giải chuyên nghiệp này ban tổ chức áp dụng luật thi đấu có tính chuyên môn cao mà xưa nay ta chưa hề gặp, luật thi đấu loại bỏ các trường hợp may rủi của bốc thăm. Qua luật này một số VĐV ta bị thua ở vòng đầu trước các VĐV mạnh của châu lục, có dịp tranh tài với các đồng nghiệp trong khu vực nhưng vẫn không giành được trận thắng nào. Các VĐV Nguyễn Danh Đoàn và Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh thua các VĐV Indonesia, Đinh Sơn Lộc thua VĐV Thái Lan... "Cô gái vàng" Cao Ngọc Phương Trinh cố gắng tốt bậc thi đấu hết thời gian quy định 4 phút trước VĐV Hàn quốc cũng chỉ ghi được một điểm ưu thế koka qua thế dùng hai tay níu giò đối phương (Morote Gari) và thua lại

Ảnh: Võ Danh Hải

điểm ưu thế yuko bởi đòn móc chân Kosoto Gake. Khách quan mà nói nếu Phương Trinh có vào được vòng đầu tiếp theo nữa, Phương Trinh vẫn bị "cô gái vàng" của CHDCND Triều Tiên - Pae Dong Suk, cũn hai "cô gái đồng" Jin Shu Jia của Trung Quốc và Ju Sh Chen của Đài Loan chặn lại ở vòng tứ kết...

Qua Giải Vô địch Judo châu Á lần thứ X này, không phải chỉ có các VĐV mà cả HLV, Trọng tài và các bộ chức quản lý thể thao VN học hỏi được nhiều kinh nghiệm quý báu. Chỉ ở giải này chúng ta mới thấy hết những yếu kém về cơ sở vật chất về thể thao cũng như năng lực tổ chức một giải thể thao quốc tế lớn mang tính chuyên nghiệp.

So với bộ môn Taekwondo thì bộ môn Judo hãy còn một khoảng cách biệt khá về đầu tư và phát triển. Chỉ còn gần năm nữa SEA Games XIX chính thức khởi mạc, mong rằng các nhà lãnh đạo ngành TDTT phải đầu tư mạnh mẽ ngay từ bây giờ để Judo Việt Nam tiến kịp với các đồng nghiệp trong vùng.



Ao-TeGen (trái-China) thắng Rabman (Pakistan)

Trương Phi phó yến

Một hôm, Lưu Bị tiếp được thiệp của Tào Tháo muốn mời ông tới doanh Tào dự tiệc.

Gia Cát Lượng mỉm cười, nói:

- Đi thì cũng được, có điều Chúa công đứng nên đi.

- Vậy thì ai đi?

- Trương Phi

Lưu Bị nghe xong liền lắc đầu:

- Không được, không được

Gia Cát Lượng pha phẩy chiếc quạt, chậm rãi nói:

- Chúa công bắt tất phải lo, Dục Đức tướng quân có cái đứng cảm van người, nằm ở trên cầu Trường Bản, với một tiếng hét, dòng sông phải chảy ngược, khiến cho trăm vạn hùng binh của Tào Tháo phải lui mất cho đến hôm nay, bình tướng bên doanh Tào hề nghe nhắc tới mấy chữ "Trương Đức Đức người nước Yên" họ vẫn còn rùng rợn. Ông ta đi phó yến, có gì đâu không được!

Do đó, Trương Phi đơn thương độc mã đến doanh Tào. Tào Tháo hỏi:

- Lưu Hoàng Thúc vì sao không tới phó yến?

Trương Phi đáp:

- Hồi hôm qua, ca ca chúng tôi bị cảm, bây giờ còn uống thuốc, cho nên sai tôi đi thay để ta tấm lòng tốt của Thừa tướng.

Tào Tháo nói:

- Bấy lâu nghe đồn Dục Đức tướng quân là người hào sảng, lão phu không thể không tiếp đón. Nhưng để gây hấn, ta đưa ra cuộc chơi, ai thua thì phải chịu phạt ba ly rượu lớn.

- Mời Thừa tướng ra để đi.

- Hay quá! Dục Đức tướng quân quả là người hào sảng. Ông với tôi khò, cán ra để chỉ cho rạch ròi, chỉ cần vài dấu hiệu là xong.

- Được! Được! Mời Thừa tướng ra trước.

Nghe Phi nói xong, Tào Tháo khuỳnh hai tay như một vòng tròn. Trương Phi suy nghĩ một lúc, đoạn đưa thẳng hai cánh tay lên trời. Tào Tháo giắt mình, lại chia ngón tay cái bên phải ra. Trương Phi xoe bàn tay hữu khoát khoát mấy cái. Tào Tháo lại hết hồn, bên đưa ra năm ngón tay mặt. Trương Phi lại khoát tay, chia ra ba ngón tay mặt. Tào Tháo ngấm thở dài một tiếng rồi bung lấy ly rượu, liền tiếp uống ba ly lớn.

Trương Phi khoát chỉ đến vỗ tay cười:

- Thừa tướng uống rượu một mình cũng buồn, để tôi tiếp một ly với.

Trương Phi no đủ rượu thịt, bên cáo từ ra về.

Trương Phi về đến doanh, Lưu Bị và Gia Cát Lượng bèn hỏi tới việc phó yến. Trương Phi rang rang nói:

- Ôi thôi, chó thấy lão tặc làm Thừa tướng mà tướng ngon, lão ta quỷ quyết lắm.

Lưu Bị hỏi:

- Lão tặc ấy quỷ quyết thế nào?

- Hắn sợ tôi ăn mạnh, uống đậm hết mồi của lão.

- Thế là thế nào?

- Vừa mới uống được mấy ly, lão bày vẽ "chơi" oản tù tì. Mà chơi thì chơi ai ngăn. Ai dè hắn chơi kỹ là quá!

- Kỳ là thế nào?

Trương Phi nói:

- Hắn khuỳnh tay đưa ra như cái vòng tròn. Tôi suy nghĩ liền hiểu ngay, hắn muốn bảo tôi ăn hết cả nổi bánh lớn. Điều được, làm sao tôi ăn hết nổi! Tôi chỉ muốn ăn hai phần ba nổi thôi, nên bên xia ra hai cánh tay để bảo cho hắn biết. Lão tặc lại chia ra ngón tay cái bên phải, ý bảo vậy thì chỉ cho tôi ăn một cái. Tôi liền khoát tay, ý bảo không được, một cái ăn sao nổi! Lão tặc lại xoe ra năm ngón tay, ý bảo tôi chỉ được ăn năm cái. Năm cái thì có thấm tháp gì cái bụng tôi. Do đó tôi phải đưa ra ba ngón tay, cho hắn biết ít nhất tôi cũng phải ăn ba phần nổi. Lão tặc không cách chi, chỉ còn nước chịu thua và phải uống liền tiếp ba ly rượu phạt.

Nghe xong Gia Cát Lượng cười nói:

- Dục Đức tướng quân đã hiểu lầm ý lão tặc, và lão tặc cũng hiểu lầm ý tướng quân rồi. Thế nên, cái câu đối của lão tặc mới bị tướng quân phá.

Trương Phi nghe không phục, Gia Cát Lượng mới giảng:

- Tào đã làm quan tới cực phẩm, há có thể tiếp rở chỉ một bữa ăn với tướng quân sao? Đừng nói sức ăn của tướng quân mạnh, ví bằng một ngàn người có sức ăn như tướng quân chẳng nữa, hắn cũng đâu

kao kiệt đến thế. Câu đối của Tào đó là ngoài bảo của hắn. Hân khuỳnh hai cánh tay như một vòng tròn là muốn nói hắn sẽ độc bá Trung Nguyên. Ông lại nghĩ hân muốn bảo ông xoi lảng nổi bánh, nên ông không chịu. Ông giơ hai tay lên trời, hân nghĩ là "ông muốn độc bá Trung Nguyên thì phải hỏi xem cây trượng bát xà mâu của tôi có chịu không". Hân chia ngón tay cái là ý bảo, hân là thừa tướng đương triều, có thể ép Thiên tử và ra lệnh cho chư hầu. Ông lại nghĩ hân chỉ để cho ông ăn một cái; ông khoát tay lia, hân lại cho là "khỏi phải đề cập, dù đương triều Thừa tướng cũng chẳng là cái thứ gì đâu". Hân lại xoe ra năm ngón tay, ý bảo, hân có Hứa Chữ, Hạ Hầu Đôn, Trương Liêu, Trương Cáp, Vu Cát là ngũ hổ tướng, nếu ông không phục thì ra chiến trường sẽ biết. Ông lại khoát tay, chia ra ba ngón, ý muốn nói năm cái chưa thấm, phải ăn ba nổi. Hân lại nghĩ "năm viên thượng tướng của ông đâu bằng ba anh em đào viên kết nghĩa đồng sanh cộng tử của tôi". Do vậy, lão tặc chỉ còn cách thở ra chịu thua và uống ba ly rượu phạt. Nghe xong, Bị và Phi cùng cất tiếng cười như nắc nẻ...

□ GIANG CHÂU

(Theo Tam Quốc truyện thuyết cổ sử)

Quảng cáo phim bằng biểu diễn võ thuật



Vừa qua, tại thành phố New York (Mỹ) đã bắt đầu một chuyến biểu diễn võ thuật nhằm quảng cáo phim. Chuyến biểu diễn võ thuật này dự kiến sẽ đến khoảng 200 thành phố lớn trên toàn nước Mỹ; với một chương trình biểu diễn bao gồm: võ thuật Tang Soo Do (Đường Thủ Đạo - Hàn Quốc), thể dục nghệ thuật và kỹ thuật nhào lộn. Đây là những kỹ thuật biểu diễn có sức thu hút người xem một cách rất hiệu quả. Kèm theo chương trình biểu diễn này là việc quảng cáo bộ phim truyền hình nhiều tập mang tên "WMAC Masters" và trò chơi điện tử "Mortal Kombat".

□ HIẾU VÔ

(Theo Black Belt)

Huỳnh Long độc kiếm

□ Võ sư PHẠM ĐÌNH TRỌNG

(Lâm Đồng)

I/ XUẤT XŨ

Vào thời Chu Nguyên Chương nhà Minh (Trung Hoa) có một vị kỳ nhân tinh thông văn võ tên Trương Tam Phong (chờ lâm ông này là sáng tổ phái Võ Đang) và là một danh họa thời bấy giờ. Một hôm, Trương Tam Phong đến thăm người bạn giang hồ là Âu Dương Phương, và ông này có nhờ Trương Tam Phong vẽ cho 9 bức tranh để treo tường, trong số này có 3 bức tranh tuyệt tác.

1/ Lão Túng Ân Thái Dương (Không phổ quyền được)

2/ Ngũ Long Nhập Động (Sa sơn Nhon đã phổ ra Ngũ Long Kiếm)

3/ Ngũ Long Xuất Động (Sa Sơn Nhon đã phổ ra Ngũ Long Quyền)

Vào thời hậu Lê nước ta, tại tỉnh Sơn La có một vị võ sư rất giỏi tên Sa Viên, hiệu là Sơn Nhon, diễn tả 2 bức tranh này thành Ngũ Long Kiếm Pháp và Ngũ Long Quyền Pháp. Hiện nay môn phái Sa môn võ đạo còn giữ trọn vẹn lời thiêu của 2 bộ Quyền, Kiếm gia truyền này. Riêng bài Huỳnh Long độc kiếm đã được đưa vào chương trình thống nhất của Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam.

II/ LỜI THIÊU BÀI HUỖNH LONG ĐỘC KIẾM

1/ Điện tiền bài Tổ kinh sư, Hối thân thủ bộ về người hiền ngang

2/ Kiếm ôm theo bộ xung thiên, Tả hữu song chỉ minh nghiêng thế chào

3/ Phụng đầu thể kiếm dương cao, Thối lui hạ bộ nhập vào chém ngang

4/ Chém rồi bên tả tránh sang, Hữu môn

thượng mã kiếm ngang chân mây.

5/ Kiếm loan long ẩn vân phi, Sơn đầu hạt lập đâm ngay hạ dân.

6/ Rút về phong tỏa hai bên, Đứng đón hạc tấn tiến lên chờ chầy.

7/ Xả hành nghịch thủy cho hay, Tăng đầu lộ vỹ chém ngay qua đầu.

8/ Thối hồi đơn phụng, quang châu, Chân theo xả tiến kiếm hầu Tổ sư.

III/ DIỄN THỂ

1/ Điện tiền bài Tổ kinh sư - Hối thân thủ bộ về người hiền ngang.

Đứng thẳng người, tay trái cầm ngược kiếm phía sau cánh tay, mũi kiếm hướng lên trời thân kiếm nép vào thân người, tay phải nắm lại đâm thẳng về trước, thẳng các ngón tay ra và cụp các ngón tay xuống, quay bàn tay một vòng tròn ngược kim đồng hồ, rồi nắm lại rút về hông phải đồng thời nún chân xuống.

Chân trái hoành vòng cung tiến về trước, chân phải nhón lên chân trái trước, kéo kiếm ngang trước ngực, tay trái lòn trong tay phải, dựng đứng bàn tay trái tạo cho 2 tay thành một hình chữ nhật.

Hoành chân phải sang phải, chân trái nhón tiến lên trước chân phải, kéo mũi kiếm hướng về trước, tay phải úp lên trên cán kiếm.

Hoành chân trái sang trái, nhón chân phải tiến lên trước chân trái, tay trái kéo mũi kiếm hướng về sau, tay phải úp lên trên cán kiếm.

Rút chân phải lên, dùng lưng bàn tay phải nhíp vào lòng bàn chân phải bước vòng chân phải về sau, đồng thời kéo chân trái theo lùi sau chân phải đồng thời tay



phải cầm kiếm xoay người lại thành ngựa Ngọc Nữ tay kiếm dựng đứng lên tay kiếm bàn tay trái gác chéo lên trên tay phải. (Các hình: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11)

2/ Kiếm ôm theo bộ xung thiên - Tả hữu song chỉ minh nghiêng thế chào.

Khi hồi bộ bài sư, hoành chân phải tiến lên phía trước, tay kiếm vẫn giữ thế xung thiên, chân trái phía sau hoành ngang qua trái, tay phải cầm kiếm kéo xiêng qua đầu, mũi kiếm chỉ về phía trái, tay trái dựng 2 ngón trỏ và giữa dựng đứng lên đẩy ra theo mũi kiếm rút chân phải tới phía sau chân trái, xoay người hoành kiếm chém ngang, thân kiếm về xiêng ngang đầu mũi kiếm hướng sang trái, tay trái dựng 2 ngón tay đẩy ra theo mũi kiếm. Bước chân trái sang phía phải tay kiếm vọt theo xoay người kéo kiếm xiêng qua đầu mũi kiếm hướng về phải, tay trái dựng 2 ngón tay đẩy ra theo mũi kiếm sang phải. (Các hình: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19)

3/ Phụng đầu thể kiếm dương cao - Thối lui hạ bộ nhập vào chém ngang.

Khi diễn thể chào bên phải xong, bước chân trái vòng sau chân phải, xoay người theo thế chân Ngọc Nữ, tay kiếm kéo nằm trên đầu mũi kiếm hướng thẳng về trước vọt

kiếm 3 bộ, trái, phải, trái, bước chân phải vòng qua chân trái ra phía sau, rút chân trái về sau chân phải, tọa xuống đồng thời kiếm quay một vòng tròn chém ngang từ phải qua trái bàn tay trái dựng đứng gác lên cổ tay phải, đẩy lòng bàn tay trái sang phải, rút chân phải lên chồm người về trước quay kiếm một vòng tròn chém từ trái sang phải, đồng thời chân phải dả sang trái (Các hình: 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26).

4/ Chém rồi bên tả tránh sang - Hữu môn thượng mã kiếm ngang chân mây.

Khi chém xong chân phải còn trên cao, ta bước chân phải vòng qua trái rút chân trái theo, xoay người hạ xuống, vọt ngược kiếm bên phải từ dưới chém lên, đồng thời bàn tay trái dựng đứng đẩy lòng bàn tay từ trái sang phải, bàn tay trái đặt trên cổ tay phải, vọt kiếm bên phải, bước chân trái sang phải, nhẩy chân phải tới phóng kiếm như chém như đâm về hướng phải từ trên chém xiêng xuống, rút chân phải lên quay kiếm một vòng kéo kiếm ngang trên. (Các hình: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33)

5/ Kiếm loan long ẩn vân phi - Sơn đầu hạt lập đâm ngay hạ dân.

Thả chân phải về trước nhón lên, loan 6 bộ trái trước phải sau đến bộ thứ 6, hoành

WWW.MAISONLAM.COM



chân trái qua phải phông ra sau, rút chân phải theo sau chân trái, tay kiếm và tay trái đều dang ra hai bên, xoay nghiêng người tay cầm kiếm phía trước, mũi kiếm thẳng chỉ xiên xuống tay trái phía sau giương thẳng lên tạo thành thế cánh hạc đang liếc, xoay người lại đâm thẳng vào hạ bộ đối phương. (Các hình: 34, 34A, 34B, 34C, 35, 36, 37, 38, 39, 40)

6/ Rút về phong; toả đối bên - Dừng đòn hạc tấn tiến lên chờ chầy.

Khi ta đang thế đâm, chân trái trước chân phải sau, rút chân phải sang phía trái, xoay người quay kiếm chém từ trái qua phải, (tức là phía trái đối với hướng di chuyển) vớt ngược kiếm phải trái rồi loan thuận 4 bộ, tới bộ thứ 4 rút chân trái sau chân phải, xoay người quay tròn kiếm chém ngang từ trái qua phải, vớt kiếm phải, trái rồi lui người đâm thẳng tới, xoay người về sau vớt trái vớt phải loan 4 bộ, đến bộ thứ 4 vòng kiếm qua phải rút chân trái sau chân phải xoay người chém từ trái qua phải vớt kiếm

phải trái lui người đâm thẳng tới, rút chân phải lui về sau quay kiếm từ trái sang phải một vòng tròn, rút chân trái lên chồm người tới chém một đường ngang từ trái sang phải. (Các hình: 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53)

7/ Xà hành nghịch thủy cho hay - Tăng đầu lộ vỹ chém bay qua đầu.

Dạng thế kiếm chém ngang, hạ chân ra sau kiếm từ bên trái vớt tới, rút chân phải lui vớt kiếm từ bên phải tới, rút chân trái lui vớt kiếm từ bên trái tới, kéo chân trái lột sau chân phải tiến tới, xoay người kiếm quay tròn phủ đầu chém tới. (Các hình: 54, 55, 56, 57, 58, 59)

8/ Thôi hồi đơn phụng quang châu - Chân theo xà tấn kiếm hầu Tổ sư.

Rút chân trái lui, tạo một đường thẳng mũi kiếm chúc về trước bàn tay trái dựng ngón dấy theo mũi kiếm, vớt trái vớt phải quay kiếm một vòng cầm ngược kiếm, rút chân phải về nhón trước chân trái tay

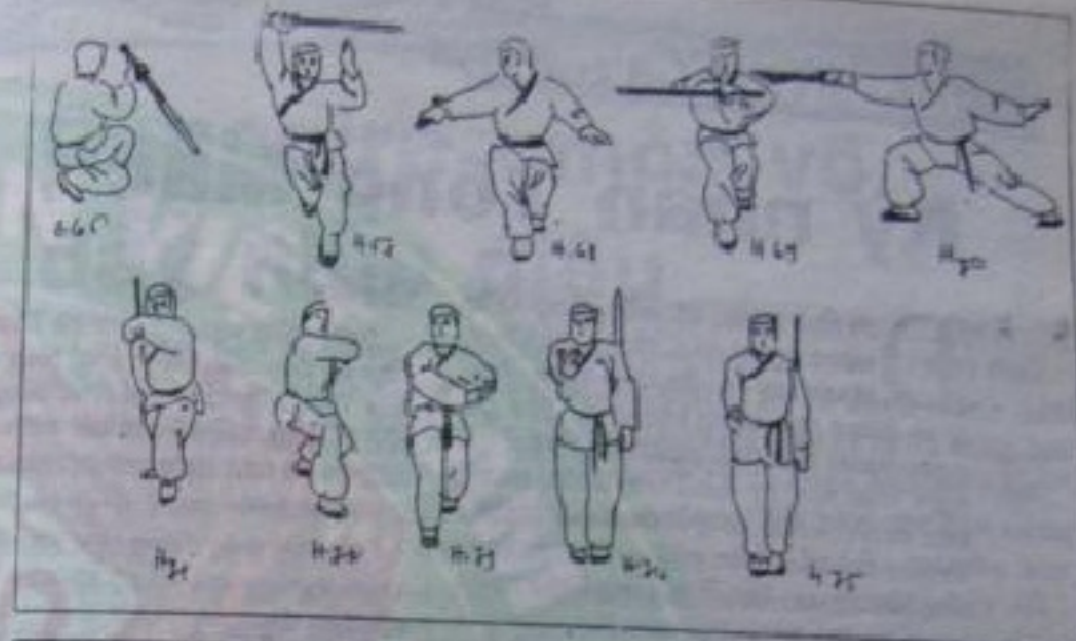
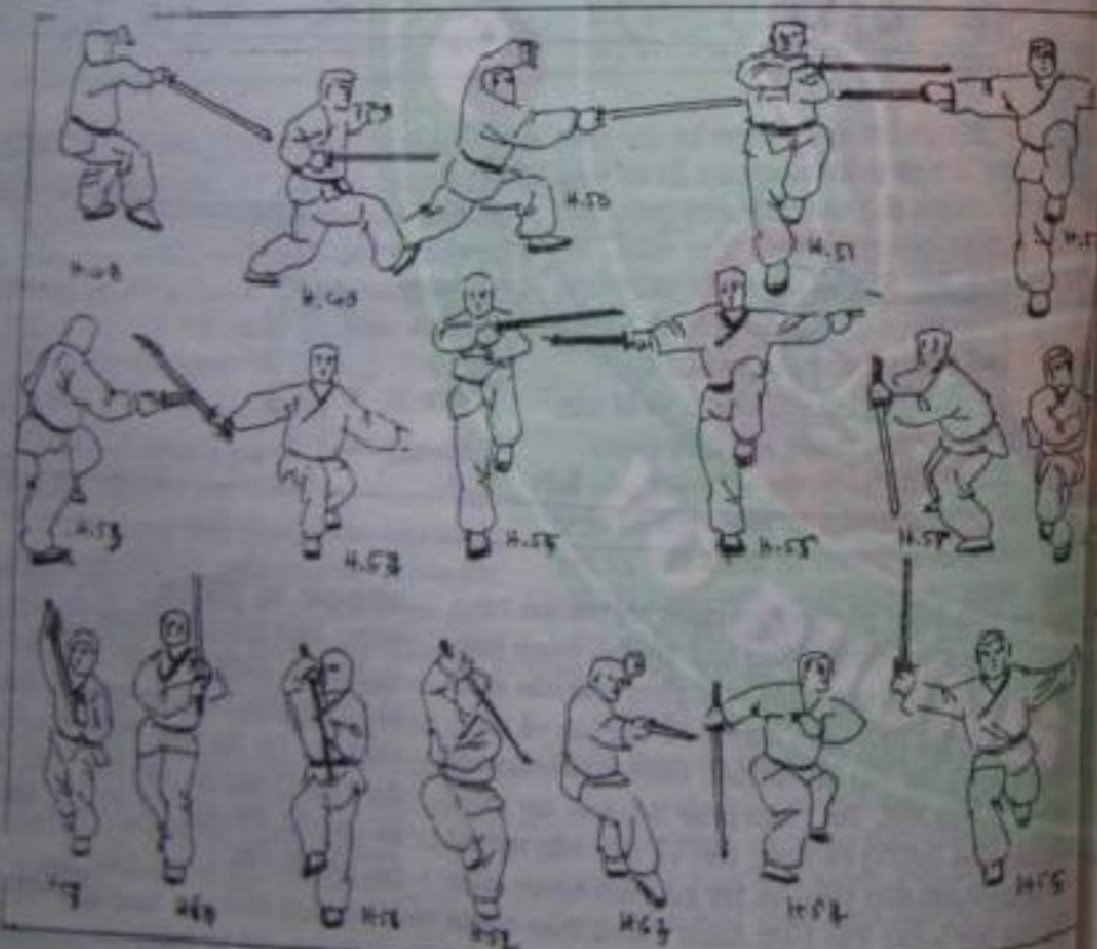
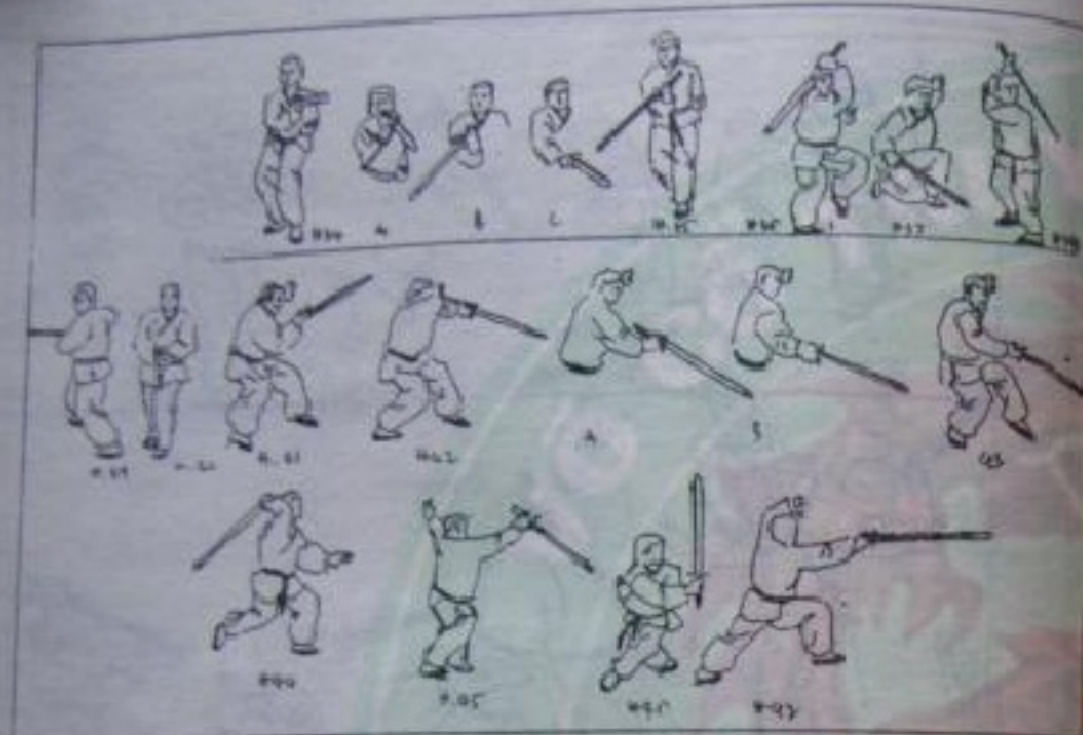


kéo kiếm nằm ngang ngực tay trái lên trong tay phải dựng đứng bàn tay tạo thành hình chữ thập, kéo chân phải sang phải, tấn chân trái lên mũi kiếm hướng về sau căn về trước bàn tay trái úp lên cán kiếm, kéo chân trái sang trái, tấn chân phải lên, kéo tay kiếm mũi hướng về trước căn về sau, bàn tay trái úp lên cán kiếm và tay trái nắm ngược kiếm luôn, tay trái cầm kiếm thẳng theo người

dựng bàn tay phải giữa ngực dấy thẳng về trước, bàn tay phải quay một vòng tròn ngược kim đồng hồ, nắm lực kéo nắm tay vào hông phải, rút chân phải về dựng ngang chân trái thả tay phải thẳng theo người và dựng thẳng như lúc ban đầu. (Các hình: 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75)

ĐỢT

(Sơ môn võ đạo)



VÕ THUẬT ĐÃ PHÁT HÀNH

1. LĂNG VÕ VIỆT NAM • 2. VÕ THUẬT VÀ ĐIỆN ẢNH • 3. VÕ NƯỚC NGOÀI Ở VIỆT NAM • 4. KUNG FU THIÊU LÂM • 5. CÁC MÔN VÕ BÍ TRUYỀN TRÊN THẾ GIỚI • 6. VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO • 7. VÕ VIỆT NAM VÀ ĐÔNG VÕ TÂY SƠN • 8. VÕ THUẬT VỚI CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÀ SÂN KHẤU (TẬP 1) • 9. VÕ THUẬT VỚI CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÀ SÂN KHẤU (TẬP 2) • 10. KUNG FU THIÊU LÂM VINH XUÂN QUYÊN • 11. THUẬT TRƯỜNG SINH • 12. KHÍ CÔNG • 13. CÁC BẮC ĐẠNH VÕ VIỆT NAM VÀ THẾ GIỚI • 14. TRUYỀN THUYẾT VÀ GIẢI THOẠI VÕ LÂM • 15. ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI PHỤ NỮ TUYẾT VỚI • 16. BÍ KÍP CHIẾN ĐẤU VÕ CÁC NƯỚC • 17. TỪ ĐẤU TRƯỜNG ĐẾN PHIM TRƯỜNG • 18. DỊCH LÝ, Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG • 19. ĐẠNH Y HOA ĐA VÀ NGŨ CẨM HÝ • 20. BÍ QUYẾT CHIẾN THẮNG CỦA CÁC NHÀ VÕ DỊCH • 21. VÕ GIANG HỒ • 22. TRIỆT HUYẾT ĐẠO VÀ CÁC ĐƠN ĐẠNH DƯT ĐIỂM • 23. KHÍ CÔNG - SỨC KHỎE VÀ ĐIỀU TRỊ • 24. ĐỂ THOÁT HIỂM TRÊN ĐƯỜNG PHỐ • 25. KUNG FU THIÊU LÂM NGŨ HÌNH QUYÊN • 26. LÝ TIỂU LONG VÀ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG CỦA TRIỆT QUYÊN ĐẠO • 27. BINH PHÁP THƯ THỜI TÂY SƠN VÀ NGHỆ THUẬT CHIẾN ĐẤU CỦA VÕ BINH ĐÌNH • 28. KUNG FU VÀ TRUYỀN THUYẾT THIÊU LÂM TỬ • 29. CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH ĐÔNG PHIM VÕ THUẬT • 30. KHÍ CÔNG BÍ TRUYỀN • 31. TAEKWONDO - NGHỆ THUẬT CHIẾN ĐẤU KHÔNG VŨ KHÍ • 32. TÌM HIỂU VÀ TỰ LUYỆN NỘI, NGOẠI, KHINH, NGÀNH CÔNG • 33. CÁC CAO THỦ VÕ LÂM TRÊN MÀN BẠC • 34. KHÍ CÔNG TIỂU TRỪ BỆNH TẬT, GIỮ MÃI TUỔI XUÂN • 35. THIÊU LÂM VINH XUÂN VÀ NHỮNG PHÁT HIỆN MỚI VỀ THIÊU LÂM TỬ • 36. NUNCHAKU (CÓN NHÍ KHÚC) VÀ NGHỆ THUẬT CHIẾN ĐẤU KỸ ĐIỀU CỦA KARATÉ • 37. THIÊU LÂM QUYÊN THUẬT BÍ QUYẾT • 38. NINJA VÀ NHỮNG ĐƠN ATEMÍ DƯT ĐIỂM • 39. HỌC VÕ, DẠY VÕ VIỆT NAM TRÊN ĐẤT PHÁP CHÂU ÂU • 40. NHỮNG TAY ĐÁM VƯỢT THỜI GIAN • 41. SAMURAI VÀ CÁC CAO THỦ VÕ LÂM THẾ GIỚI • 42. KHÍ CÔNG - PHÒNG BỆNH TRỊ BỆNH VÀ Kéo Dài Tuổi Thọ • 43. KALARIPPAYAT VÀ CÁC MÔN VÕ KỲ BÍ

• SẮP PHÁT HÀNH ĐẦU THÁNG 1 - 1997:

44. LÝ TIỂU LONG - BÍ QUYẾT CHIẾN ĐẤU VÀ ĐẠO TRONG TRIỆT QUYÊN ĐẠO

WWW.MAISONLAM.COM

KALARIPPAYAT VÀ CÁC MÔN VÕ KỲ BÍ

Kỳ nhân Tống Mạc

Đời nhà Minh, có một dũng sĩ từ nước ngoài đến, tên là Hải Suy. Người này cao lớn khỏe mạnh, nhìn từ xa giống như người khổng lồ. Bấy giờ nước ngoài đưa đến người như vậy, bề ngoài là để nhỉnh bợ vua Trung Quốc, nhưng mục đích chính là có ý khoe-khoang. Điều đó làm sao dẫu được nhà vua? Vua trong lòng không vui, liền chiêu mộ khắp chốn người có thể đánh đổ được tên khổng lồ này. Nhưng mấy dũng sĩ đáp lời gọi đến, cũng y giao đấu đều không giành được phần thắng.

Hôm đó, một người nhỏ bé tên là Tống Mạc từ phủ Tô Châu đến. Anh nhay nhót nhanh nhẹn, chân tay ngắn khỏe, giỏi về đấu vật, người bản địa gọi anh là "Tiểu hổ" (hổ nhỏ). Nhà vua hỏi nhỏ: "Kẻ kia đã thắng liên bốn keo, khanh có nắm chắc đánh thắng được y không?"

Tống Mạc nói: "Hoàng thượng muốn tiểu nhân đánh nga, đánh bị thương hay là đánh chết y?"

Vua nói: "Tên ấy khinh người quá lễ, đánh chết y được thì tốt nhất. Chỉ có điều không nên dùng cách làm toàn, cái đó làm tổn hại đến thể diện nước lớn như chúng ta."

Tống Mạc rạp đầu nói: "Tiểu nhân, xin

tuân lệnh!"

Ngày hôm sau, Hải Suy và Tống Mạc sớm đã đến diễn võ trường. Nhà vua nhìn thấy Tống Mạc người bé nhỏ, trong lòng hơi lo lắng, chỉ để các đại thần quan sát cuộc thi võ này. Hai người lập bản cầm đấu chết không đến mạng, rồi ra võ trường.

Hải Suy thấy Tống Mạc nhỏ con, có vẻ khinh thường, giả vờ có chuyện muốn nói nên tiến đến gần rồi đột nhiên túm lấy tóc anh, nhấc bổng lên không, cất tiếng cười lớn, cười ha hả nói: "Ngươi muốn chết hay là muốn sống?" Tống Mạc giả vờ sợ đến kinh hồn bối rối tay chân múa loạn, kêu luôn miệng: "Áy áy... tôi có chuyện muốn nói, có chuyện muốn nói, người anh em tha mạng!" khiến cho Hải Suy cười ha hả. Đúng lúc ấy, Tống Mạc vung một ngón cước dùng vào ngực y. Hải Suy mắt tối sầm, buông tay, ôm mặt, bụng toát mồ hôi phun thẳng ra.

Tống Mạc sau khi rơi xuống đất, nhìn lại đã một ngón cước, vào trúng huyệt thái dương của y. "Bình" một tiếng, người khổng lồ của Hải Suy đổ rầm xuống, quần hầu đến nặng y đây, y đã ngộp thở.

□ MINH

(Sưu

STVT tặng bạn đọc 500 ảnh màu có chữ ký của diễn viên điện ảnh LÊ CÔNG TUẤN ANH.

Muốn được ảnh xin cắt phiếu tặng ảnh STVT 43 trang 89, ghi rõ tên LCTA (mỗi phiếu chỉ tặng một ảnh) dán lên bì thư gửi về STVT. Trong thư nhớ kèm theo một bì thư trống có dán tem, ghi rõ tên và địa chỉ của bạn.

Các nghệ sĩ, HLV, lương y: Trần Hùng Tinh (Hồng Kông) - Kim Ngọc Trinh Trinh - Chính Nhân - Bảo Quốc - Thành Lộc - Nguyễn Thanh Sơn - Nguyễn Quốc Cường - Thanh Tùng - Linh Tâm - Vũ Linh tiếp tục ký tặng ảnh bạn đọc STVT (không cần cắt phiếu tặng ảnh). Ưu tiên cho các thư cô ý đóng góp xây dựng STVT.

Capoeira - môn võ đầy nhịp điệu

Các bạn, hẳn đã cũng như chúng tôi từng reo hò cuồng nhiệt theo những đường bóng lá lướt của đội tuyển Brasil, xứ sở được mệnh danh là thánh địa bóng đá với ông vua bóng đá Pelée. Mỗi khi đá tung lưới đối phương, các chàng cầu thủ lại có những cử chỉ ngộ nghĩnh như đang múa một nhịp điệu gì đó rất là sinh động. Và hẳn các bạn cũng đã từng rạo rực khi nghe tiếng nhạc của điệu nhảy Samba mambo hay Lambada và nhìn những cặp vũ công biểu diễn những bước nhảy rất sôi động và nóng bỏng. Những điều trên cho chúng ta cái cảm giác là người dân Brasil có một bầu máu nóng và đầy nhịp điệu! Cái cảm giác này sẽ càng được củng cố hơn nếu các bạn được xem người Brasil biểu diễn môn võ cổ truyền đặc trưng của dân tộc họ: Capoeira, môn võ đầy nhịp điệu.





Capoeira có một nguồn gốc xa xưa từ lúc những người nô lệ da đen còn rên xiết dưới roi xiềng của những ông chủ thực dân. Để tự bảo vệ, họ phải rèn luyện võ thuật và nhằm che giấu họ phải biến nó thành những điệu múa và tập luyện với những bài nhạc kèm theo để khỏi bị ngăn cấm bởi chính quyền. Họ hát: "Hãy bẻ gãy xiềng xích và vứt nhữn thứ rúc rưởi đó lên đầu kẻ thù", đó là một câu hát cổ xưa bằng thổ ngữ vẫn được truyền tụng cho đến ngày nay luôn vang lên trong các buổi tập luyện và đấu. Truyền thống tập luyện, thi đấu Capoeira đi kèm với nhạc cũng được truyền cho đến ngày nay. Một buổi tập luyện Capoeira được tiến hành như sau: các nhạc sĩ (capoeirist) tạo thành một vòng tròn bên trong là hai đối thủ ngồi xổm dưới cây Berimbau đối diện nhau. Berimbau là một nhạc cụ giống hình cây cung. Nó được làm bằng một thanh tre, một quả bầu và một dây kim loại. Người sử dụng dùng một quả dừa đánh lên và một hòn cuội cầm ở đầu kia chuyển đổi âm thanh. Berimbau tạo nên âm thanh, nhịp điệu và cách chơi của Capoeira. Những người ngồi xung quanh tròn bắt đầu chơi nhạc gọi tạo nên nhịp điệu vui tươi sinh động và hát một điệu nhạc biến. Hai đối thủ chào nhau bằng cái nắm lấy tay nhau, mặt hướng xuống đất nhưng mắt thì ngược nhìn nhau. Những tay buông nhau ra, họ lật ngược người chống hai tay xuống đất tấn công nhau bằng đôi chân. Đây là điểm đặc trưng của Capoeira, dù đứng thẳng hay lộn người, những đòn chân cũng được sử dụng nhiều hơn đòn tay. Đây cũng là một điều hiều vì khi giao đấu võ sĩ Capoeira luôn xoay tròn, uốn lượn, xoay tròn lơ lửng không quên đối thủ không thể nào tiếp cận được từ đó những đòn tay hoàn toàn bị loại bỏ. Capoeira cũng không có bộ phận tấn pháp như hầu hết những võ phái khác trên thế giới. Những cử động, chuyển động của võ sĩ Capoeira dường như đã vượt

những nguyên tắc qui luật võ thuật bình thường. Chỉ có một qui luật duy nhất chi phối người võ sĩ Capoeira, đó là nhịp điệu từ cây đàn Berimbau. Cây đàn có nhịp nhanh mạnh, võ sĩ Capoeira đánh mạnh nhanh và ngược lại. Dường như võ sĩ Capoeira giao đấu theo một nhịp điệu đã có sẵn trong dòng máu mà nhịp điệu của cây đàn Berimbau và các bài hát đã khơi gợi lên.

Tuy vô nguyên tắc, vô qui luật, Capoeira vẫn có một hiệu lực về mặt chiến đấu đáng sợ. Vì khi nhảy múa uốn lượn như vậy, người võ sĩ Capoeira đã tạo ra một xung lực ly tâm mạnh mẽ. Một cánh tay, một chân cuốc theo nhịp múa giăng trúng đối phương không còn cái sức mạnh bình thường mà đã được nhân lên gấp bội phần. Hầu như chỉ cần trúng một đòn của võ sĩ Capoeira là đối phương ngã gục. Tuy nhảy múa nhào lộn, đòn sát thủ này đã được võ sĩ Capoeira tính toán kỹ để giăng trúng vào những vùng nhược của đối phương như thái dương, chân thủy, đan điền, gáy... Do tính hữu hiệu này Capoeira đã vượt qua cả Kung Fu và Karate ở một số nơi trên thế giới như là ở Mỹ và châu Mỹ La Tinh. Cùng với Tabu Singh, Jeht Singh của môn võ Kalarippayat (Ấn Độ), Bimba một bậc thầy tài danh của Capoeira đã chinh phục hoàn toàn kẻ giã Wrestling (Đô vật) Mỹ, khiến họ cho rằng đã qua rồi cái thời của Lý Tiểu Long, mà bây giờ là thời của Capoeira, Kalarippayat.

□ KIM ĐÌNH

(Theo Karate Bushido)

Thư từ bài võ gửi về

PHƯƠNG TẤN

SỐ TAY VÔ THUẬT

- 62 Nguyễn-Thị Minh Khai, Q.1

- 511/33 Huỳnh Văn Bánh, P.14

Q. Phú Nhuận, TP. HCM

ĐT: 8454961

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

Một biện pháp chống già hữu hiệu

Các bác sĩ tâm lý cho rằng, ngoài những điều kiện vật chất, lao động, sinh hoạt v.v... thì những người lâu già nhất là những người hoạt động trí não vì càng suy nghĩ nhiều, óc càng hoạt động, các neuron thần kinh luôn được thay thế. Não hoạt động mạnh, tinh thần sẽ sáng suốt, chỉ huy cơ thể tốt. Với một chế độ nghỉ ngơi, ăn uống hợp lý, các nhà khoa học, văn nghệ sĩ... sống lâu hơn người hoạt động tay chân. Từ trước tới nay, nhiều người lầm tưởng các võ, người lao động cực nhọc, thân thể cũng cấp nở nang sẽ sống lâu hơn. Thật ra khỏe thì có khỏe, nhưng mau chóng già hơn, ít thọ hơn các trí thức. Các công việc nặng nhọc, sự cố gắng quá mức sẽ hao tổn rất nhiều sức lực, làm vỡ những động mạch nhỏ và hồng cầu, trong khi đó bỏ ọc ít hoạt động, sẽ làm các neuron thần kinh mau lão hóa và ít được thay thế.

Bởi vậy, nếu ăn nghỉ điều độ, giới văn nghệ sĩ, trí thức sẽ thọ và trẻ lâu hơn. Trong bữa ăn nên dùng nhiều hoa quả, rau và nhất là cá. Trong cá có nhiều Protein bởi bỏ ọc. Tâm hồn sáng khoái và tư, luôn tươi trẻ sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến cơ thể.

Suy nghĩ, sáng tạo, chịu khó "văn ôn võ luyện", đọc sách báo, nghe nhạc... chúng ta sẽ cảm thấy yêu đời, lâu già và luôn phát triển tư duy mới.

□ NGUYỄN VĂN LONG

(Theo Cam interesse và Pour la Science)

WWW.MAISONLAM.COM

Chiếc đòn gánh của người nữ môn sinh võ Bình Định

Hồi đó, vợ chồng anh Hải còn ngụ trong khu Đồng Tiền. Một hôm về đến nhà, anh đã thấy hai thằng ngồi lù lù trước cổng. Tưởng là khách bên vợ tới thăm, anh liền mở cửa mời khách vô nhà. Vừa bước chân qua khỏi cửa, bỗng nghe đến "bốp", chẳng biết vì khách quý nào đã tặng anh nguyên cái cành bần tay vào sau ót làm anh chúi nhủi xuống nền nhà. Còn chưa kịp đứng dậy, một thằng đã nhào tới tùm ào móc luôn hai quả vào bụng. Đau đến quàng ruột gan, có giống người chịu đau, bằng một động tác cực nhanh anh khóa tay giết mạnh làm lặn này mất da lao đầu vào cánh cửa. Trong cái "khó lo cái khôn" tên thu hai nhẩy tới ôm chặt lấy anh. Vợ dòn O-soto-Gari của Judo, anh nhanh chóng quật tên này ngã xuống đất. Còn chưa kịp mừng, ngó ra cửa chẳng biết ở đâu hiện ra bà "thằng" trời đánh" trong tay chùng cộm lăm lăm nào còn nào gầy. Cả ba thằng lao vào quất anh túi bụi. Sự tử cùng phải sợ rồi đấy. Sau trận mưa đòn, chúng quật anh xuống đất và thay nhau dằm dằm.

Hai gánh tau hủ xuống sân, tính gọi chồng (hồi đó vì chưa có việc nên chỉ vắn gánh tau hủ đi bán hàng rong ngoài phố), chỉ bỗng giật mình khi nghe trong nhà có tiếng đập phá la hét. Biết có chuyện chẳng lành sẵn chiếc đòn gánh trong tay, chỉ chạy thốc vào nhà. Trước mặt chỉ, anh đang quàng quai dưới đất còn hai thằng đang thi nhau dằm dằm. Chẳng nói chẳng rằng, chỉ phang ngay một đòn vào đầu một thằng, nắn nắn

lên ngã vật xuống đất, tiện chân chỉ đá ngay vào hông tên bên cạnh. Nghe tiếng rú ba tên đang đập phá đó đặc cùng quay lại, chúng rất ngạc nhiên khi thấy người đàn bà với cây đòn gánh trên tay. Như hiểu ra có nguồn của tiếng rú, một thằng xông to tung cú đá thốc vào bụng chỉ, chờ cho đòn đá gần tới hai tay chỉ ẵm chiếc đòn gánh xuống ngay ống quyển của tên này. Hân hân lên một tiếng đầy kinh dị, hai tay ôm chầm nhẩy cò cò, chuyển tấn chỉ thúc ngay dằm chiếc đòn vào bụng làm hân té ngã. Nó lị xung thiên" mất tròn tròn, chỉ quay tit cây đòn gánh, hai thằng con lại mất tài một đứng chỉ trăn. Không biết nghĩ sao chỉ bỗng quàng cả đòn gánh xuống đất rồi vắn khi xuống tấn hết

- Ngon vào đây! Nhào dzô? Sau phút lố lằng bỗng hai thằng tổng cửa chạy biến.

Ngay khi được tin báo, chúng tôi đến thì chỉ còn một việc là xách cổ hai tên về phường. Qua khai thác chúng tôi được biết anh Hải cùng một số chiến sĩ trong đội An ninh kinh tế, phát hiện ra một đường dây buôn lậu đồ cổ, với bản chất liêm khiết người chiến sĩ CAND, anh đã kiên quyết không chịu nhận hối lộ quyết đưa vụ việc ra trước pháp luật. Trước nguy cơ vào nhà dằm dằm, chúng đã thuê bọn côn đồ cốt dằm cho anh bài học nhưng không ngờ gặp phải chỉ nhà - vốn là một cựu môn sinh võ Bình Định nên đã nhận một bài học nhớ đời.

□ THIẾU NGỌC SƠN

(Ghi theo lời kể của Thượng úy Bùi Quang Huân)

Luyện tấn pháp trong Karatedo

□ Võ sư NGUYỄN TẤN KIẾT
(Nha Trang)

1/ Tầm quan trọng của một tấn pháp đúng

Để có thể tung một đòn thế mạnh mẽ, võ sinh Karatedo cần phải có một tấn pháp vững vàng, tựa chắc lên hai chân. Đòn đánh hay đòn đỡ sẽ không hiệu quả, nếu thân thể mất thăng bằng sẽ không chắc chắn.

Trong Karate, tấn pháp ám chỉ đến phần dưới thân thể: hai hông và hai chân mang thân phần trên. Một tư thế đúng, thì không được quá cứng; khi đòn thế thì triển, sự di chuyển là điều quan trọng, nếu quá chú ý vào việc duy trì một tư thế cứng nhắc, sự duy chuyển sẽ mất tính linh động.

Khi thi triển một kỹ thuật, cần lưu ý đến các yếu tố sau:

- Giữ thăng bằng tốt
- Xoay hông nhẹ nhàng
- Phát huy tốc độ nhanh nhất
- Đủ lực và được kiểm soát tốt, nhanh
- Các cơ tương ứng để thực hiện kỹ thuật đó hoạt động nhịp nhàng.

2/ Tấn pháp và sự chắc chắn

Độ chắc chắn của một thế tấn là diện tích của vùng bao quanh hai chân (H.1), Kokutsu-dachi thường chắc chắn hơn Neko-ashi-dachi. Trong khi Zenkutsu-dachi lại chắc chắn hơn Kokutsu-dachi.

Độ cao của trọng tâm cơ thể cũng là một yếu tố ảnh hưởng đến sự chắc chắn. Trọng tâm cơ thể càng thấp, tấn càng vững (H.2)

Để có thể đạt hiệu quả cao khi tung đòn mạnh, cơ thể phải ở một tư thế thấp và

phải có một tấn pháp sao cho diện tích bao quanh hai chân lớn.

Xét về độ mạnh và vững chắc thì một thế tấn tốt nhất khi gán bốn chân bám chắc xuống sàn và căng chân như gán kết với nhau bằng cách xoay đùi vào nhau. Vì vậy, Zenkutsu-dachi, Kiba-dachi, Shiko-dachi, Fudo-dachi có độ vững chắc cao.

Tuy vậy, một tấn có diện tích vùng bao quanh không lớn, cũng có thể vững chắc. Ví dụ: Sanchin-dachi vững chắc hơn cả Kokutsu-dachi lẫn Neko-ashi-dachi.

3/ Phân loại các thế tấn

Các thế tấn được chia làm hai nhóm tùy thuộc vào vị trí đầu gối so với trọng tâm cơ thể.

- Nhóm một: đầu gối có xu hướng dúi mạnh ra ngoài so với đường nối trọng tâm và sàn tập, như các tấn: Kiba-dachi, Fudo-dachi, Zenkutsu-dachi, Shiko-dachi, Kokutsu-dachi (H.3).

- Nhóm hai: đầu gối xoay vào trong như trong các tấn: Sanchin-dachi, Hangetsu-dachi (H.4)

Những điểm quan trọng cần lưu ý

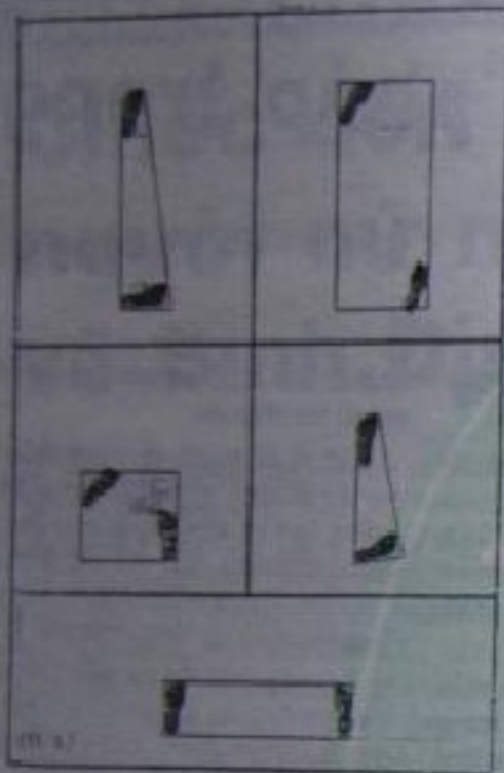
a/ Dang gối

Hãy tưởng tượng một đường thẳng nối 2 gối và dang mạnh gối ra ngoài trên đường này. (Kiba-dachi, Fudo-dachi, và Zenkutsu-dachi) (H.5)

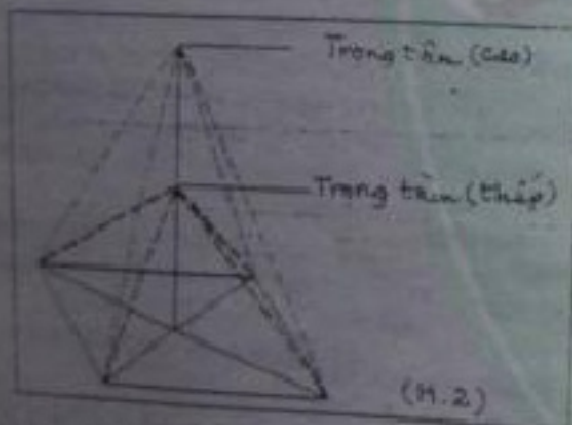
b/ Hai đầu gối và ngón chân

Trong các thế tấn, gối và các ngón của mỗi chân phải hướng về một phía (H.6)

c/ Gối và các cổ chân: Hai gối và cổ chân cong vừa phải và giữ vững tư thế đó (H.7)



H.1. Liên quan giữa độ chắc chắn của thế tấn và diện tích của vùng bao quanh chân



H.2. Sự vững chắc của tấn pháp, tương ứng với vị trí trọng tâm cao hay thấp

ở Gan bàn chân:

Toàn bộ bề mặt gan bàn chân phải bám chặt lấy sàn tập, phải có cảm giác như là dính chặt với sàn (Hình 2)

a/ Chéo cao 2 hông

Chiều cao 2 hông vẫn không đổi trong

mọi thế tấn (H.9)

1/ Vị trí 2 hông:

Tùy loại tấn mà vị trí 2 hông sẽ khác nhau (H.10)

g/ Tấn pháp và kỹ thuật:

Việc sử dụng tấn tùy thuộc vào hoàn cảnh

Ví dụ:

Zenkutsu-dachi: dùng khi lực được đẩy thẳng tới trước (H. 11)

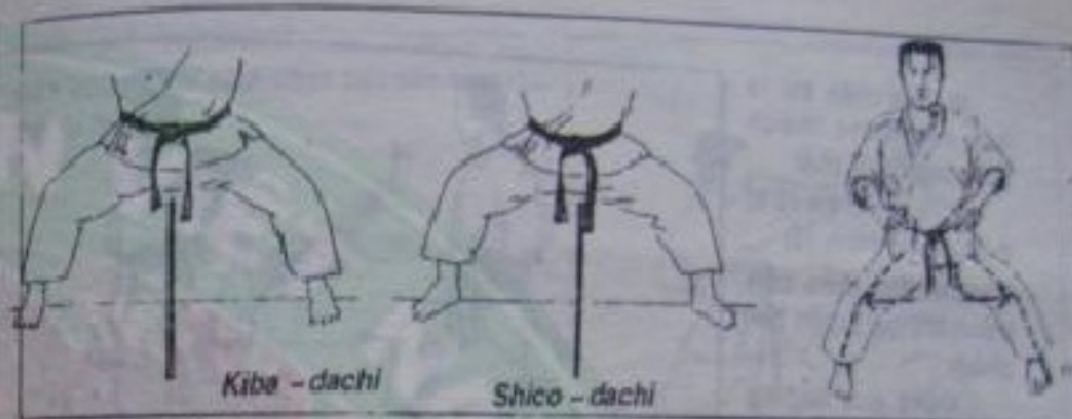
Kiba-dachi: dùng khi tấn công đến từ 2 phía (H. 12)

Kokutsu-dachi, Neko-ashi-dachi: 2 thế này hữu dụng cho đòn đỡ trong khi đang di chuyển thân thể ra ngoài tầm đánh của đối thủ một cách an toàn (H. 13)

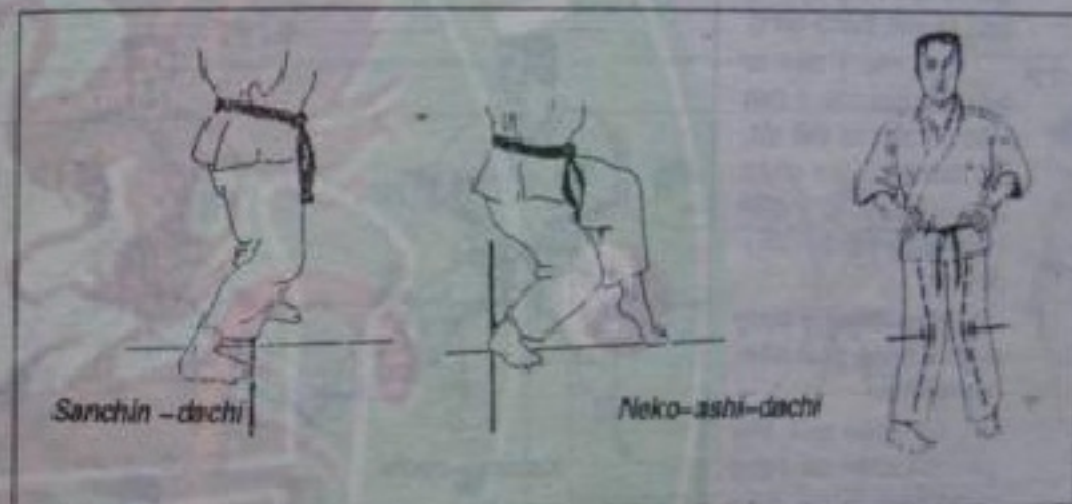
Kosa-dachi: dùng tấn này bằng cách nhảy đến thật gần đối thủ. Tiếp đất sau khi nhảy đến, trong tương cơ thể phải dồn lên một chân hơn là 2 chân (H. 14)

4/ Phương pháp tập luyện

1. Bắt đầu từ tư thế tự nhiên (Shizen-tai)
2. Luột chân trái tới trước một bước thành Zenkutsu-dachi trái.
3. Rút chân trái về lại phía sau tạo tư thế tự nhiên (Shizen-tai)
4. Luột chân phải lên trước một bước thành Zenkutsu-dachi phải.
5. Rút chân phải về thành tư thế tự nhiên.
6. Luột chân trái một bước sang bên thành Kiba-dachi
7. Rút chân trái về tư thế tự nhiên.
8. Luột chân phải sang bên một bước thành Kiba-dachi
9. Rút chân phải về tư thế tự nhiên.
10. Kéo chân trái ra sau một bước thành Kokutsu-dachi trái.
11. Rút chân trái về tư thế tự nhiên
12. Kéo chân phải ra sau một bước thành Kokutsu-dachi phải.
13. Rút chân phải về tư thế tự nhiên.
14. Kéo chân phải ra sau một bước thành Zenkutsu-dachi trái.
15. Kéo chân phải về tư thế tự nhiên.



H.3. Cả hai gối xoay ra ngoài.



H.4. Cả hai gối xoay vào trong.



16. Kéo chân trái ra
sau một bước thành
Zenkutsu-dachi phải

17. Hủy chân trái về tư
thế tự nhiên (Hình 15)

5/ Những điều cần
tránh khi tập luyện tấn
pháp:

Mông quá nhỏ ra
sau. Khi đưa trọng tâm
xuống thấp, mông quá
nhỏ ra sau sẽ gây cong
lưng và mất thăng bằng.

Quá chú ý đến tư
thế nếu quá chú ý đến
việc có một tư thế tốt,
sẽ không có tấn pháp
thực sự tốt. Chú ý đến
việc căng cơ đùi đầy
đủ.

Hông không ở đúng
vị trí. 2 hông phải nằm
ngang nhau.

Cổ chân quá thu
giảm cổ chân đủ cong
cung phải vững, nếu
không tấn sẽ yếu.



Zenkutsu-dachi



Neko-ashi-dachi



Kokutsu-dachi



Shiko-dachi

Bàn chân phải dính chặt với sàn như
thế bị hút lấy



H.8



H.11



H.6



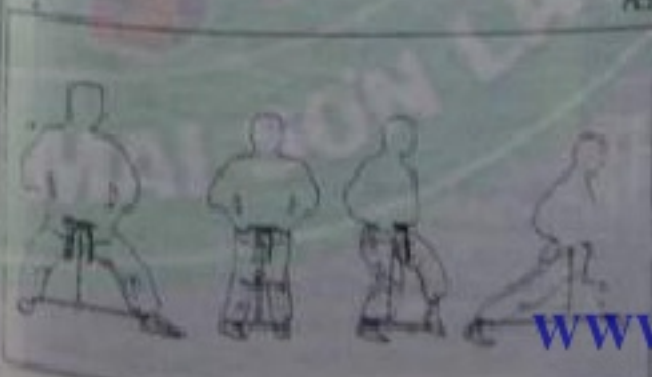
H.12



H.9



(H.7)



H.10



H.13

ĐỒ HÌNH PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN



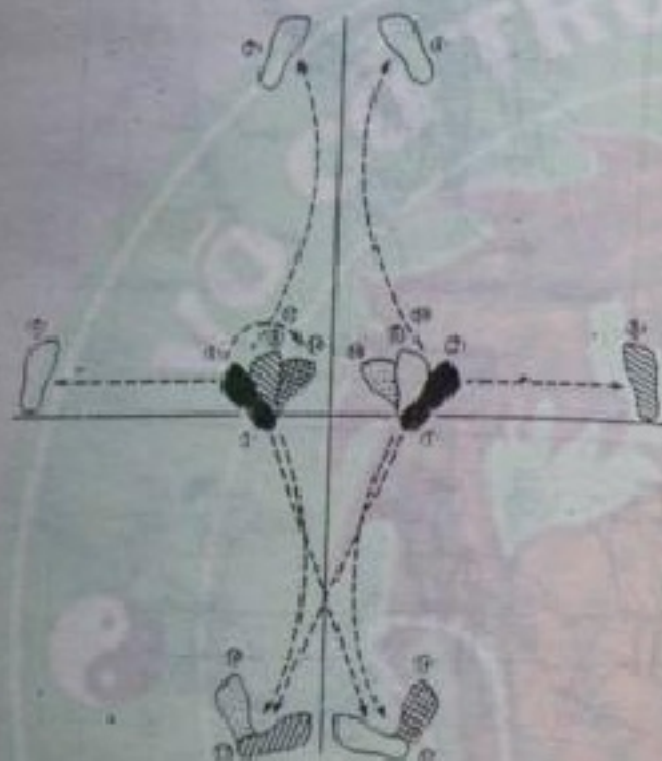
H14

Gót chân nhắc khỏi sàn: Nếu gót chân không bám lên sàn, tấn sẽ không vững.

Gót và ngón chân không cùng hướng: gót và ngón chân của cùng chân phải luôn luôn chỉ về một hướng, nếu không sẽ mất thăng bằng.

NTK

(Theo Best Karate của M. Nakayama)



(H. 15)

H15

Tổ chức đấu võ bất hợp pháp



Vừa qua, tại Canada, một nhóm người đã tổ chức một chương trình thi đấu võ thuật bất hợp pháp, với các võ sĩ đã từng bị trục xuất khỏi đất nước, thu hút hơn 5000 khán giả, cao hơn tất cả chương trình thi đấu võ thuật từ trước đến nay tại Canada. Để giữ bí mật nhóm người này chỉ tung vờ ra bên trước khoảng 30 phút trước khi cuộc đấu bắt đầu. Toàn bộ chương trình thi đấu đã diễn ra vô cùng gay cấn vì các võ sĩ thi đấu rất thận trọng. Khi chương trình vừa chấm dứt thì nhà chức trách đã ập đến, bắt giữ toàn bộ nhóm tổ chức chương trình và các võ sĩ dự đấu rồi thi hành lệnh trục xuất ngay tất cả những người này ra khỏi biên giới.

□ HIẾU VÔ
(Theo Black Belt)

BÁC SĨ NGUYỄN QUÍ JACQUES &

Ước vọng viết một cuốn sách sơ khảo về võ học Việt Nam

Chào đời đúng vào ngày Quốc khánh Pháp (14/7), mang quốc tịch Pháp và đang sống tại Pháp, nhưng tâm hồn của bác sĩ Nguyễn Quý Jacques vẫn luôn hướng về quê cha đất tổ với ước vọng viết một quyển sách sơ khảo về võ học Việt Nam. Nhân dịp về thăm quê nhà, anh đã cùng STVT trò chuyện thân mật.

Anh có thể tự giới thiệu đôi nét về bản thân?

Nguyễn Quân ở Phú Xuân (Nhà Bè), tôi sinh năm 1959 tại Sài Gòn, là con thứ năm trong một gia đình công chức. Lúc nhỏ, tôi theo học ở các trường Jean Jacques Rousseau (nay là Lê Quý Đôn), Marie Curie, Golette (nay là trường Cán Bộ Quản Lý Giáo Dục Thành Phố). Những con đường có lá me xanh, ngày tháng lẩn la khắp các vò đường luôn là kỷ niệm đẹp. Học hết lớp 11 (1976) tôi cùng gia đình sang định cư tại Lyon (Pháp). Năm 1978, tôi học khoa Y Đại học 12 (Créteil), tốt nghiệp năm 1986 và hiện đang hành nghề tại Bonneuil.

Về qua trình luyện tập võ thuật của anh?

Lúc ở Việt Nam tôi đã học võ dân tộc và võ Trung Hoa có một người anh ba con, bạn bè và các võ sư Mai Văn Phát, Hồng Phong hướng dẫn. Từ năm 1978, tôi có dịp luyện tập các môn Hồng Gia, Vinh Xuân, Thất tinh Đường Lang và sau cùng là Trần gia Thái Cực Quyền.

Được biết, anh đã viết và xuất bản cuốn sách sơ khảo về võ Trung Hoa.



WWW.MAISONLAM.COM

Môn võ tự vệ cổ truyền ở Indonesia là Pencak Silat (có nhiều sách bán tiếng Anh viết là Pentjak Silat). Môn võ này đã xuất hiện trước tiên ở vương quốc Sumatra Minangkabau, một tiểu quốc nằm ở bờ biển trung tâm phía tây của hòn đảo lớn nhất trong số nhiều hòn đảo của quốc gia Indonesia. Sau đó, Pencak Silat đã nhanh chóng phát triển thành hệ thống đặc thù dưới triều vua Srivijaya (từ thế kỷ 7 đến thế kỷ 14) và triều vua kế tiếp là Majapahit (thế kỷ 14 đến thế kỷ 17) ở Java. Ở giai đoạn này người dân đảo Java có điều kiện tiếp xúc nhiều với vương quốc Malacca (nay thuộc nước Malaysia), tạo con đường phát triển Pencak Silat sang đất nước này, và đến ngày nay nó trở thành Bersilat của đất nước Malaysia mà phần lớn kỹ thuật của nó đều chưa thoát ly khỏi kỹ thuật của Pencak Silat.

Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng cội nguồn của Pencak Silat vốn xuất phát từ một số môn võ Trung Quốc, trong đó nhiều động tác kỹ thuật mô phỏng theo các động tác của loài cầm thú. Tuy nhiên, truyền thuyết ở Sumatra kể lại rằng Pencak Silat đã bắt đầu từ một người dân bà nông dân. Người ta nói rằng cách này khá lâu, ở Sumatra, có một người dân bà nông dân đã đi đến dòng nước và tình cờ quan sát được cuộc chiến đấu giữa một con cạp với một con chim lớn diễn ra trong nhiều giờ. Cả hai con vật đều đã chết sau khi cuộc chiến đấu chấm dứt. Lúc đó, chồng của bà ta cùng vua tìm đến nơi gặp bà, mừng mừng về sự trở lại và toàn đấng thời vụ phụ để hành hạ người dân bà. Tuy nhiên, mọi sự cố gắng của người dân ông trong việc nắm bắt, tấn công đều bị vợ

nhẹ nhàng gạt bỏ, tránh né một cách dễ dàng bằng cách sử dụng những động tác của hai con vật đánh nhau mà bà đã quan sát. Sau đó, người dân bà đã truyền dạy cho chồng mình những kỹ thuật chiến đấu của con cạp và con chim lớn mà bà đã chứng kiến, và Pencak Silat đã khởi sự hình thành từ đây. Truyền thuyết về nguồn gốc Pencak Silat đồng thời cũng là một chứng cứ về việc trong lịch sử phát triển của Pencak Silat đã có rất nhiều phụ nữ giỏi giang về môn võ này.

Cho đến ngày nay, chưa có một chứng cứ nào cho thấy có một ảnh hưởng của võ thuật Trung Quốc trên kỹ thuật của Pencak Silat, ngay cả khả năng ảnh hưởng từ tương chiến đấu trong thời đại cổ xưa bởi Indonesia cách biệt với Trung Quốc vạn dặm biển khơi. Đó là chưa kể đến trường hợp luôn



muốn bảo mật kỹ thuật chiến đấu của những người Trung Quốc, giống như trường hợp những thầy dạy võ người Trung Quốc ngày nay tại Indonesia. Do vậy, nguồn gốc hợp lý hơn của Pencak Silat là mô phỏng động tác loài cầm thú để tạo nên nghệ thuật chiến đấu thời cổ xưa, đó cũng là một truyền thống văn hóa của đạo Hindu thể hiện trên đất nước Indonesia. Có thể nói, Pencak Silat là một môn võ mang tính chất hoàn toàn bản địa, là một niềm tự hào của dân tộc Indonesia.

Trong quyển tự điển hiện đang lưu hành tại Indonesia, từ "Pencak" được định nghĩa là "một hệ thống kỹ thuật tự vệ", còn từ "Silat" được định nghĩa là "môn thể thao đấu kiếm". Trong thực tế, nhiều nhà nghiên cứu võ thuật chuyên môn đã có những định nghĩa cho hai từ nói trên đầy đủ ý nghĩa hơn. Có lẽ ý nghĩa bao hàm đầy đủ nhất chính là: "Pencak Silat: điều chỉnh những vận động linh xảo của cơ thể trong trạng thái thay đổi và kết hợp" và "Silat: chiến đấu bằng sự áp dụng môn Pencak Silat". Một vài nhà nghiên cứu khác cho rằng Pencak Silat bao gồm hình thức vũ múa và theo họ thì hai từ Pencak và Silat đồng nghĩa với nhau. Tuy nhiên, Pencak, bản thân nó được hình thành như một bài tập kiểm soát một cách cẩn thận, được thể hiện một mình hay với bạn cùng tập, không mang nhiều hình thức múa, mà thể hiện một



cách chính xác các bài quyền giống như trong môn võ Karate. Thực chất, Pencak còn là một dụng cụ dùng để gõ để tạo nên nhạc mà nhiều nhà khảo cổ đã tìm thấy, nhằm giúp đỡ các thầy võ trong công tác huấn luyện võ thuật ngày xưa. Mặt khác, những động tác biểu thị đặc điểm nhẹ nhàng và lịch sự của nghệ Pencak làm cho nó phân biệt hoàn toàn với những điệu múa. Điều đó chỉ tìm thấy trong các lễ hội và lễ cưới cổ truyền thời xa xưa ở Indonesia. Còn Silat thường được làm một mình, một sự luyện tập chiến đấu, gắn với hình thức múa, nhưng nó khác với Pencak ở chỗ động tác nhanh hơn với sự tự do hoàn toàn trong động tác.

Trong Pencak Silat, những thầy võ (guru) cho đến ngày nay vẫn luôn phải hạ mình trước những người lão luyện hơn. Đó là truyền thống thừa kế trong môn võ Pencak Silat mà ai cũng phải thừa nhận là hết sức thiêng liêng. Đối với các thầy võ Pencak Silat, Huang Tuah được coi như vị cha già của môn võ, hoặc cao hơn: người đã khai sáng nên môn võ. Huang Tuah là một nhân vật huyền thoại của thế kỷ 14. Ông đã thường xuyên du hành trên những chuyến đi dài ngày từ Sumatra đến Malacca hay xa hơn, Huang Tuah là học trò của hai vị thầy toàn năng vĩ đại thời đó là Adi Putera và Persanta. Cuối cùng, Huang Tuah trở nên tinh thông về quyền cước lẫn binh khí và sử dụng chúng thành công mẽ mẽ trong các trận đấu làm cho tên tuổi của ông còn mãi với hậu thế.

Cho đến nay, có khoảng hơn 150 hệ phái Pencak Silat trên toàn lãnh thổ Indonesia. Trong đó, Java là địa phương có nhiều hệ phái Pencak Silat nhất. Còn Sumatra thì hiện tồn tại 23 hệ phái chính của Pencak Silat. Có thể nói Pencak Silat đã phát triển mạnh mẽ ở Sumatra song hành với sự phát triển Hồi giáo. Chính những tín đồ Hồi giáo ở Sumatra đã đưa

Pencak Silat đến Java, Celebes và toàn lãnh thổ Indonesia. Ngày nay, Pencak Silat được tìm thấy trên khắp đất nước Indonesia với các võ sinh phần lớn là tín đồ Hồi giáo. Có thể kể tên một số hệ phái chính của Pencak Silat ở Indonesia như sau:

- 1) Sumatra: Tjikalong, Tjmande, Tjandur, Mustika Kwitang, Tjikrik.
- 2) Trung tâm Java: Setia Hati, Perisai Sakti, Tapak Sui.
- 3) Đông Java: Pensai Diri.
- 4) Madura: Pamur.
- 5) Bali: Bahkt Negara, Tridarma.

Một điều ghi nhận về các hệ phái Pencak Silat này mang dấu ấn về sự ảnh hưởng kỹ thuật lẫn nhau.

Môn Pencak Silat chính thống, trong thực tế, đã thừa nhận sự quan trọng của việc sử dụng chính xác các loại vũ khí trong chiến đấu. Việc sử dụng này đòi hỏi người tập phải phù hợp với việc luyện tập kỹ lưỡng từng loại vũ khí, như: lưỡi kiếm, dao, côn, roi, dlan bản và những loại vũ khí phối hợp. Trước hết, những kỹ năng của việc sử dụng vũ khí thì được người tập môn Pencak Silat tiếp thu một cách dễ dàng, bởi họ phải trải qua một quá trình luyện tập dài với sự hướng dẫn của một vị thầy đầy kinh nghiệm sau khi đã thuần thục việc sử dụng quyền và cước của Pencak Silat. Nhờ vậy mà kỹ năng sử dụng vũ khí của các môn sinh Pencak Silat thật là tuyệt vời.

Theo truyền thống Indonesia, một người thanh niên muốn học Pencak Silat thì điều trước hết là phải đến diện kiến với thầy dạy và bày tỏ khát vọng muốn tập võ của mình. Kế theo, anh ta thường là phải mang một trong năm lễ vật truyền thống sau đây đến kính dâng lên người thầy của anh tại căn lều tập luyện:

- 1/ Một con gà có máu chảy ướn nên đất nơi tập luyện, biểu tượng cho bầu

nhật huyết của người thanh niên đối với môn võ.

- 2/ Một bộ quần áo cuộn lại dùng để bọc lấy thi thể của chính người môn sinh một khi anh chẳng may bị chết trong quá trình tập luyện.

- 3/ Một con dao sắc bén tượng trưng niềm hoài vọng của người môn sinh.

- 4/ Một gói thuốc là dành cho người thầy dạy võ phi phả trong những thời gian nghỉ ngơi.

- 5/ Một ít tiền đủ để sắm một bộ võ phục mới cho người thầy dạy nếu một khi bộ võ phục của ông bị rách trong quá trình huấn luyện.

Thông thường thì những bậc thầy dạy Pencak Silat truyền thống chấp nhận việc đóng học phí không vượt quá mức cần thiết để sắm sửa một bộ võ phục mới cho chính ông. Việc truyền bá võ thuật của người thầy dạy võ Pencak Silat sẽ hoàn toàn hết mình khi có được môn sinh chuyên tâm luyện tập, chứ không nhằm mục đích làm giàu. Về phía người võ sinh, bất cứ ai cũng đều phải đọc lời tuyên thệ để thề nguyện trước thầy dạy khi mới nhập môn. Lời tuyên thệ này dựa trên kinh Coran của Hồi giáo. Sau khi tuyên thệ, Tất cả những môn sinh Pencak Silat cùng học một thầy sẽ xem như anh em ruột thịt. Sau đó, việc tập luyện võ thuật sẽ được bắt đầu ngay trong bầu không khí tranh tối tranh sáng với một ngọn đèn leo lét. Thời biểu tập luyện của các môn sinh Pencak Silat thường được bố trí liên tục sáu buổi tối trong một tuần, từ 20 giờ đến 23 giờ. Theo đó, mỗi một môn sinh phải mất hơn 10 năm luyện tập để trở thành một cao thủ Pencak Silat.

Một cách tổng quát, chương trình tập luyện Pencak Silat gồm các kỹ thuật sau:

- 1/ Jurus: là phần chủ yếu của môn võ Pencak Silat. Giai đoạn này, môn sinh Pencak Silat sẽ được học tất cả các động

chiến đấu, tư thế của những vũ khí tự nhiên của cơ thể bao gồm: ngón tay, cánh tay, cẳng bàn tay, cùi chỏ, đầu gối, hông, đầu và chân. Song song đó, môn sinh Pencak Silat cũng phải học tổng quát những mục tiêu cho từng loại vũ khí, như: ngón tay trở và ngón tay giữa khép chặt lại dùng để tấn công vào mắt, bốn ngón tay khép lại và quai nắm chặt dùng để tấn công vào vùng thái dương, cùi chỏ dùng để tấn công vào khu vực xương sườn, đầu gối dùng để tấn công vào bụng, hông để đánh vào háng, đầu tấn công vào vùng mặt, và chân tấn công vào tất cả bộ phận trên cơ thể.

- 2/ Langkah: là các tư thế và những bài tập chân cần thiết cho sự áp dụng Jurus. Đây là phần việc luyện tấn pháp và thân pháp của Pencak Silat: đi chuyển mọi hướng, tránh sang hai bên, lùi ra sau, thu mình thấp xuống hay đứng thẳng một cách thoải mái... Ngoài ra, môn sinh Pencak Silat còn sử dụng mặt đất để luyện tập các động tác ngã té, nhảy vọt và nhiều thứ khác.

- 3/ Bunga: là sự luyện tập tinh thần cảnh giác, giúp cho người môn sinh Pencak Silat tự bảo vệ cơ thể một cách hiệu quả.

- 4/ Sambut: là những bài tập sử dụng các quả đấm nhẹ với một hay nhiều đối thủ.

- 5/ Rahasia: là chương trình hướng dẫn môn sinh Pencak Silat biết một cách tường tận những huyết đạo hiểm yếu trên cơ thể con người, cùng với những cách tấn công các huyết đạo này một cách có hiệu quả. Song hành, môn sinh Pencak Silat cũng phải học những phương cách bảo vệ các huyết đạo trên chính cơ thể của anh ta.

- 6/ Kẽ dò, môn sinh Pencak Silat sẽ học cách sử dụng những loại vũ khí đặc thù của môn phái như: dao, kiếm, côn, roi, súng... cũng như một số các vũ khí không chính thống thường gặp như: dây thừng, dây xích, khăn tay và ghế ngồi. Mỗi hệ phái của Pencak Silat đều có thêm một số bài vũ khí đặc biệt hoặc võ sinh của mình phải tập

AIDS

Sự nguy hiểm của việc truyền nhiễm Aids trên võ đài

□ KATHY LONG

Thật là kinh hoàng khi nghe chuyện võ sĩ Quyền Anh hàng nặng Tommy Morrison có kết quả xét nghiệm bị nhiễm HIV, tại vết rách gây nên bệnh Aids (tức Sida). Ngày nay, nhiều Hội đồng giám định sức khỏe đã bắt buộc võ phải xét nghiệm HIV trước khi vào trận. Tôi đã thi đấu ở Nevada nhiều lần trong sự nghiệp Kickboxing của tôi, và Hội đồng giám định sức khỏe ở đây buộc tôi phải xét nghiệm máu, điều mà tôi cho là một ý tưởng tốt. Trong bất cứ cuộc va chạm thể thao nào, kể cả các trận đấu Karate và Kickboxing, máu có thể văng vào mắt, miệng hay bất cứ vết thương chảy máu nào. Nếu một võ bị nhiễm HIV, đối thủ của anh ta sẽ trở thành một cơ hội tốt cho sự truyền nhiễm vi rút.

Những trận đấu của tôi đặc biệt là không đâm máu, thỉnh thoảng chỉ có chảy máu cam hay chảy máu ở mắt, nhưng không chấn thương. Tuy nhiên, trong thực tế, tôi đã từng nhìn thấy những trận đấu gần như tằm máu. Khi máu chảy ra khỏi vết thương sẽ dính trên găng của võ, rồi dính lên mặt của võ sĩ. Làm thế nào để họ có thể tránh được tình trạng này?

Và những võ không phải là người duy nhất bị nguy hiểm. Trong tài cũng có thể gặp rủi ro. Nhưng Giám định và bất cứ người nào khác ngồi cạnh võ đài cũng có

người nào, kể cả những người hâm mộ trong phạm vi máu có thể văng đến đều trong tình trạng nguy hiểm. Nhiều lần, ngay trên sân đài hay quanh võ đài để theo dõi trận đấu, tôi đã bị dính máu của các võ, và điều đó đã xảy ra một cách tình cờ.

Vấn đề đặt ra là việc bắt buộc các võ trước khi thi đấu phải xét nghiệm máu để sao cũng là một sự xâm phạm đời sống riêng tư. Thực tế tôi không chú ý đến việc phải xét nghiệm máu. Tôi cũng không nghĩ rằng tôi có bất cứ sự lo lắng nào về việc này. Tôi chỉ nghĩ rằng nhằm phục vụ cho sự an toàn của bản thân tôi cần như cho sự an toàn của những võ khác, thì việc xét nghiệm máu là một tưởng tốt đẹp.

Nếu tiếp tục thi đấu, tôi sẽ xét nghiệm máu cho chính bản thân để biết có bị nhiễm hay không. Ngược lại, tôi cũng muốn đối thủ phải được xét nghiệm HIV. Một võ buộc phải thi đấu với một người bị nhiễm HIV mà không qua xét nghiệm, tôi cho đây là một sự việc không công bằng ngược lại cũng thế.

Nếu tình cờ xét nghiệm máu và được quả là đã bị nhiễm HIV thì tôi không nào can đảm bước lên võ đài để đưa họ họa đến thêm với người khác. Lúc đó quyết định không tiếp tục thi đấu



tôi từ chối việc xét nghiệm máu xem có bị nhiễm HIV hay là không trước khi thi đấu, tôi luôn muốn biết là tại sao cô ấy lại từ chối. Tôi sẽ vô cùng ngạc nhiên về những gì mà cô ấy đang muốn đấu kín.

Khi tôi nghe tin Tommy Morrison bị nhiễm HIV thì một trong những ý nghĩ đầu tiên của tôi là: "Đã có bao nhiêu trận thi đấu Quyền Anh mà anh ấy đã trải qua kể từ khi anh ấy bị nhiễm HIV? Anh ấy đã có thể lây nhiễm HIV cho một trong những đối thủ của anh ấy không?"

Tôi có thể hiểu các võ cảm thấy việc bắt buộc phải xét nghiệm máu trước khi thi đấu là một sự xâm phạm đời sống riêng tư. Nhưng nhìn ở một khía cạnh khác, những võ này có muốn biết rằng mình đã bị nhiễm HIV là không? Họ có chắc rằng đã hoàn toàn an toàn chưa? Nếu họ không muốn xét nghiệm máu xem có bị nhiễm HIV không, tôi có khuynh hướng tin rằng họ đang đấu để kiếm một cái gì đó vậy!

□ VÔ LỄ

(Lược dịch từ Black Belt tháng 7/1996)

Giải đấu võ tay trần



Ở Denver (Mỹ) có một giải đấu võ tay trần mang tên Kynk Too Ti. Đây là giải thi đấu có nguồn gốc từ Hàn Quốc, với bề dày lịch sử hơn 300 năm, đã được một người Hàn Quốc tên là Chul Woo Jung mang tới Denver mấy chục năm nay, giải đấu võ này chỉ giới hạn các võ tân công như: hăng, sau đấu, cổ; còn mọi kỹ thuật công kích bằng quyền (tay không mang găng, để trần), cuộc đấu được sử dụng.

WWW.MAISONLAM.COM

(Theo Black Belt)

NH. SÂN KHẤU

Đệ nhất danh hài Bảo Quốc - cao thủ võ lâm trên sân diễn VÔ LÊ

Đệ nhất danh hài Bảo Quốc là một khuôn mặt khá quen thuộc đối với khán giả yêu thích cải lương, kịch nói và tấu hài. Anh diễn xuất rất đa dạng, có thể nhập nhiều vai diễn và đạt được những nấc thang của sự thành công, tuy nhiên, có một điều mà ít ai ngờ - Bảo Quốc từng tập luyện Thiếu Lâm và Karatedo nhiều năm và trở thành một trong những môn sinh có trình độ trong môn phái.

Bảo Quốc tên thật là Lư Bảo Quốc, sinh năm 1949 tại Tây Ninh, trong một gia đình nghệ sĩ sân khấu cải lương. Cha là ông Lư Hóa Nghĩa, tức nghệ sĩ Năm Nghĩa - một trong những người có công sức lớn lao trong những buổi diễn hình thành nghệ thuật sân khấu cải lương. Mẹ - bà Nguyễn Thị Thơ, trưởng đoàn cải lương Thanh Minh - Thanh Nga nổi danh tại Nam bộ nhưng năm trước 1975. Chỉ ruột là cô nữ nghệ sĩ Thanh Nga - một trong những diễn viên sang chảnh của sân khấu cải lương Nam Bộ trước đây.

Vốn truyền thống nghệ nghiệp của gia đình, Bảo Quốc bước chân vào nghệ lúc vừa lên tám. Tính đến nay, trải qua bốn mươi năm lăn lộn dưới ánh đèn sân khấu, Bảo Quốc đã tham gia diễn xuất khoảng 200 vở tuồng cải lương trên sân khấu, khoảng 100 vở tuồng cải lương video, mấy chục vở kịch cũng như hàng mấy chục chấp đầu hài. Con đường hoạt động nghệ thuật sân khấu của Bảo Quốc lúc đầu chỉ thuần là kẹp múa, nhưng bắt đầu từ năm 1972, Bảo Quốc bắt đầu bước sang một lĩnh vực mới - kẹp



hài, với vai người em trai của cô gái họ Hồ trong vở cải lương "Con ma nhà họ Hồ". Cho đến nay, Bảo Quốc đã gặt hái nhiều thành quả khá khá quan trọng trên đường hoạt động nghệ thuật, được tặng thưởng danh hiệu Nghệ sĩ ưu tú năm 1991.

và đứng đầu danh sách bình chọn danh hài của các báo Sân khấu, Tuổi trẻ, Người lao động.

Bên cạnh đó, Bảo Quốc cũng đã từng xuất ngoại biểu diễn phục vụ bà con Việt kiều ở các nước: Úc, Thái Lan và chín nước Châu Âu. Hiện nay, anh là Hội viên của Hội sân khấu Việt Nam và Hội Sân khấu thành phố Hồ Chí Minh.

Khi được hỏi về những nhân tố đã tạo nên những thành công của Bảo Quốc trên con đường hoạt động nghệ thuật, anh cho biết có rất nhiều, và một trong những nhân tố đó chính là khả năng võ thuật. Bảo Quốc khẳng định yếu tố võ thuật võ cũng quan trọng, bởi hơn 50 phần trăm những vở tuồng cải lương anh tham gia diễn xuất là thuộc loại tuồng lịch sử. Nghĩa là loại tuồng mà các nghệ sĩ phải hóa thân thành những nhân vật từng sử dụng võ nghệ truyền thống chống giặc ngoại xâm, giữ gìn Tổ quốc. Riêng với Bảo Quốc, làm thế nào anh làm nên được vai diễn? Trước hết, về mặt nghề nghiệp, Bảo Quốc vốn đã được trao đổi vũ đạo sân khấu ngay từ bé. Ngoài ra, anh còn được cha chỉ dạy nhiều năm về môn võ Thiếu Lâm gia truyền, cả trên khía cạnh quyền cước lẫn binh khí (một người chú họ của Bảo Quốc là võ sư Lư Hòa Phát từng đào tạo nhiều võ sĩ nổi danh trong những năm 50, 60 và 70 tại Sài Gòn). Thêm vào đó, những năm 50, 60, đoàn cải lương Thanh Minh Thanh Nga còn mời võ sư Hồ Cẩm Ngạc đến dạy cho nghệ sĩ trong đoàn về các môn võ thuật Nhật Bản như: Karatedo, Kendo (Kiếm Đạo), Judo (Nhu đạo), Jujutsu (Nhu Thuật), Aikido (Hiệp khí đạo)... nhiều năm liền, với mục đích phục vụ các vai diễn trong những vở tuồng cải lương lịch sử Nhật Bản. Bảo Quốc là một trong những nghệ sĩ đã cố gắng tập luyện.

Ngoài ra những năm sau này, khi tham gia trên lĩnh vực điện ảnh, Bảo Quốc còn được võ sư Lý Huỳnh và nữ võ sư Thu Văn hương dẫn dắt về Quyền Anh và võ nghệ thuật.

Với sở vốn võ thuật đó, Bảo Quốc đã



luôn thể hiện những vai võ rất thành công, từ lĩnh vực sân khấu đến lĩnh vực điện ảnh. Một số vai võ mà Bảo Quốc yêu thích có thể kể như: Thúc Bồng - một võ sư Nhật Bản, trong vở tuồng cải lương "Tiếng hạc trong trăng", cận tướng của Chung Vô Diễm trong vở cải lương video "Chung Vô Diễm", tướng giặc trong vở tuồng cải lương "Hoa Mộc Lan tung hoành", "Tiếng trống Mê Linh", vai hài trong phim "Năm vua hề về làng".

Theo Bảo Quốc, võ thuật rất cần thiết cho người hoạt động nghệ thuật sân khấu và điện ảnh, giúp cho người nghệ sĩ một thể lực cường tráng, một tinh thần dũng cảm, một ý chí tự tin khả năng phong thần và diễn xuất.

Riêng bản thân Bảo Quốc thì rất mê võ thuật, đặc biệt là rất thích xem thi đấu Quyền Anh. Hiện nay, ngày nào Bảo Quốc cũng dành chút ít thời gian cho luyện tập võ thuật. Còn tất cả bốn người con của mình, Bảo Quốc đều đã cho đi tập Judo từ lâu.

LÊ CÔNG TUẤN ANH GIỮA ĐỜI THƯỜNG & TRONG ĐIỆN ẢNH VÔ THUẬT

□ NGUYỄN QUÝ DŨNG

Đâu ai nghĩ Lê Công Tuấn Anh là kẻ lữ hành đơn độc giữa cuộc đời. Đâu ai nghĩ có những người rất trẻ vẫn đi tìm cho mình một "chỗ đứng" ngoài cõi thế gian. Mỗi ngày mặt trời vẫn lên, những đóa hồng vẫn nở, nhưng cô đơn ở họ vẫn âm ỉ khôn nguôi.

Dù nay, tất cả chỉ là hư huyền cho kẻ nằm xuống, nhưng qua đó, vẫn đủ cho tuổi trẻ chúng ta nghiền ngẫm và xót đau về một bi kịch trong cuộc sống vừa xảy ra. Có thể, sẽ còn xảy ra những cái chết "tự chọn" thời công nghiệp được báo trước ấy, nếu chúng ta không cùng chia sẻ một nỗi đồng cảm vô hạn, không cùng vun xén hoặc tìm ra một chỗ dựa vững chắc về tinh thần. Phải thấy rằng, cuộc sống luôn là dòng chảy mãnh liệt trong ta và cuộc đời mãi mãi đáng yêu. Đó, cũng chính là bản lĩnh và trách nhiệm của tuổi trẻ.

Thương tiếc LCTA - STVT sẽ cùng bạn đọc nhìn lại chàng trai hào hoa nhưng bạc mệnh ấy một chút về đời thường, một chút về điện ảnh vô thuật là đề tài ước mơ của LCTA khi trở thành đạo diễn.



Phim "Em còn nhớ hay em đã quên"



Trần Văn
Mason
Lê Công Tuấn Anh





Trong phim "Em và Michael Jackson"

Hai chữ "ngôi sao" đã làm cho nhiều người dành mắt đi cái bình dị đáng yêu trong cuộc sống. Riêng với Lê Công Tuấn Anh thì ngược lại "Anh Công", "thằng Công" vẫn là tên gọi triu mến của anh em, bạn bè ưu ái dành cho anh.

Thước lên mười, Công thoát ly. Bước chân bóng bót của Công đã in dấu những góc đường... Chủ bé Công "vô tư" húp những bát nước lèo thừa ở các quán sà, ngủ co ro dọc theo các vỉa hè như bao trẻ bụi đời khác. Được hai năm, một chiến dịch tình thương đã xóa tên Công trong "sổ bụi đời". Công được đưa về Trường nuôi dạy thiếu niên II (Bình Triệu). Bảy giờ trẻ em sống với gia

đình còn thiếu ăn, nhiều nhà còn thiếu là thì ở trại làm sao no đủ được. Hàng ngày Công cùng bạn bè lượm gạch, viết thư gọi lại, vút sang trường dạy nghề bên cạnh - để liên lạc với gia đình xin thăm nuôi. Nhờ được quà, Công chia hết. Bạn bè, các anh chị gọi Công. Công nhà ta trở thành bầy về...

Thời ấy, dân của trường "vượt biên" nhiều lắm! Có một bạn, một thằng muối trồn trai, hẳn nhờ Công đập đập xuống chân hẳn để được đi bệnh viện cho đỡ đau. Hẳn hứa sẽ cho Công cục đường. Công khóc vì sợ, và cũng vì thấm thía nỗi nhà. Nhưng Công không bỏ trốn. Công quyết ở lại học tập để thành người. Cho

dù phải sống không bằng cơm mà bằng bột mì chấm nước muối, giả con thêm thịt bằng thịt chuột, dế hoặc cáo cáo "đi lạc".

Rồi Công học hết phổ thông, học thành thị trấn ở Trung tâm dạy nghề quân Ba. Đời sống dờ dặt vật hơn. Lúc ấy, máu làng man trái trẻ trong Công sôi lên, Công tham gia Đội văn nghệ quần chúng. Và lần đến phụ vai cho cô bạn gái thi tuyển diễn viên nữ đoàn kịch nổi Kim Cương đã se duyên cho Công với sân khấu. Người thích sân khấu dần dần biết đến Lê Công Tuấn Anh (LCTA).

LCTA bước vào điện ảnh cũng đây "mưa gió". Sau một chùm phim nhỏ khả đạt, cổ đạo diễn Xuân Hoàng đưa LCTA đi "Tìm vàng". Anh dần dà được công chúng yêu mến. Khi "Vị đắng tình yêu" khởi quay, anh



"Phạm Công Cúc Hoa"

Xuân Hoàng đã cực khổ đấu tranh cho LCTA vào vai chính. Một may mắn cho LCTA, Quang trong phim là một nhân vật có thật ở ngoài đời, đó là anh Minh hiện là giám đốc một phần viện KHKT ở Thành phố HCM, bạn thân của anh Hoàng. Để nhập vai thật hơn, LCTA đến ở với anh Minh hai tháng. Và... Quang "Đổng Kísốt" được giới trẻ đón nhận như một món quà tinh thần, một người bạn rất thân, rất gần gũi. Sau những thành công trong đời, LCTA quay về trường cũ, nơi mình đã ra đi. Chỉ còn lại thầy Đình là người của ngày xưa. Không còn ai nhận ra anh. Nhưng anh nhớ, từng khoảng sân, từng phòng học, phòng ở, phòng kỹ luật.

LCTA là một chàng trai đầy tham vọng dang yêu khi điện ảnh thành phố vừa bị chung lại, anh quay về sân khấu. Ở hội diễn Sân khấu chuyên nghiệp toàn quốc 1995 trong "Bước qua lời nguyện" LCTA được bầu là diễn viên xuất sắc qua một vai diễn. Đến nay tròn tròn 100 phim, và kịch LCTA đã đóng, phần lớn trong vai chân diễn. "Nắng Hương" là bộ phim truyền hình nhiều tập cuối cùng của LCTA. Không những anh nhận được HCV về kịch nghệ mà còn cả về điện ảnh ở Liên hoan phim Việt Nam.

Công thuê nhà trong một con hẻm khá rộng nhưng lấy lại "Gia đình" của anh, toàn dân từ xứ. Em út, bạn bè mến anh là đến ở. Cũng có chiều ca nhân, từng chiếc trái khắp nhà, cũng có sở húng mưa dột, cũng phân công lau nhà đi chợ. Khẩu hiệu của họ "không biến nhà thành ký túc xá". LCTA là bếp trưởng. Anh chàng dứt khoát trả lời khi tôi hỏi: "Nếu là Quang "Đổng Kísốt" bạn sẽ xử sự thế nào trong tình yêu?" "Em không bao giờ dễ mất, phải đấu tranh đến cùng".

Bạn bè của anh, dang yêu như chính anh, một người bạn bình thường, những người bạn bình thường.

Trong điện ảnh võ thuật

Lần đầu tiên tôi và LCTA ngồi bù khú với nhau ở quán cà phê cách nhà anh chừng dặm bước. Lúc ấy khoảng đầu tháng 10/1995. Thất khò mà tin được một diễn viên cổ cái móc xuất phát như anh lại là "nhà phẫu thuật" điện ảnh tài ba. LCTA soi xét mọi vấn đề, từng lãnh vực - tất nhiên là dưới góc độ nghệ thuật - với cái nhìn rất chuyên nghiệp.

Khi bàn đến đề tài phim hành động - võ thuật, LCTA kéo xích ghế, đổi cả cách ngồi, và tuôn ra những suy nghĩ có lẽ đã ấp ủ từ lâu. Lúc ấy tôi thành "nghệ sĩ" lúc nào chẳng biết. LCTA cho rằng chỉ tình nòng về mảng lịch sử, ta có cả một vùng đất sinh

sôi nảy nở đầy hứa hẹn cho phim võ. Còn ở 2 cuộc kháng chiến thần thánh vừa qua, có ai dám phủ nhận rằng đây là đề tài ăn khách thuộc về phim tình báo, hành động? Xem phim võ Hồng Kông, người ta được dẫn vào hàng chuỗi các tình tiết võ lý, hàng chuỗi các động tác không nhất quán. Nhưng chính nhờ họ có một hệ thống phương tiện kỹ thuật tốt, khai thác tốt các góc cảnh đẹp và nhất là giàu kinh nghiệm nên cái võ bọc hấp dẫn đã che khuất, thậm chí lấp mất những điều vô lý trên. Cõi phim Hồng Kông đôi lúc tức anh ách vẫn thấy hấp dẫn...

Khi nói đến phản động tác, tay LCTA



Phim "Ngọc Trân thần công"

SỐ TAY VÕ THUẬT

xóa ra, khép ngón cái vào lòng bàn tay rồi sồi nổi chồm ngang dọc trong không khí. Tôi hỏi:

- Bộ mày có võ hã? (LCTA để nghị xưng hô vậy cho thân mật)

- Đồi ba miếng thối, ngày xưa tao học ở trong" trại cải tạo"

- Võ gì?

- Thiếu Lâm hay Bình Định gì đó. Bớt sư phụ" lúc đó lang bạt kỳ hồ có tài đành lộn chứ chẳng biết một chữ bẻ đôi. Nhớ" sư phụ" chỉ dạy, tao nổi tiếng về củ dĩa hai giò, đến" đại bàng" đạo ấy cũng nề mặt. Sau này nếu tao trở thành đạo diễn, đây cũng là đề tài nghen! Võ thuật nếu khai thác đúng mức, chắc chắn sẽ không ba xu là cái như người ta vẫn nghĩ. Mà đó lại là vấn đề lớn hơn nhiều.

Lần thứ hai gặp LCTA, khi tôi đến tặng anh số báo có bài của tôi viết về anh. Lúc này đang có một cuộc khủng hoảng trong làng điện ảnh. LCTA lại hỏi hà quay về nơi xuất phát mà từ đó anh đã đi vào điện ảnh kịch nói. Công bảo: "Phải có việc gì đó, chứ nếu không thời gian cứ trôi là thò chân lăm". Khi ấy anh đã đoạt giải ở Hội diễn Sân khấu chuyên nghiệp toàn quốc 1995 bằng vở" Bước qua lời nguyện" thì phải. Lúc tôi về, LCTA còn rủ để anh sắp xếp lại thời gian rồi đi" tằm sư học võ" cho khỏe người, khỏe ý chí và cộng để giúp tìm hiểu sâu hơn về mảng điện ảnh võ thuật.

Lần thứ ba tôi gặp LCTA sau cảnh gà của nhà hát lớn Thành phố. Anh đến đây với cương vị người dẫn chương trình của Đại hội Điện ảnh 1995. Nghệ Công giới thiệu cho tiết mục phụ diễn của CLB Cascadeur khá cầu kỳ, tôi chọn:

- Bộ lúc này trùng thuốc cascadeur rồi hã?

- Không trùng cũng phải trùng! Đây cũng là đề tài hấp dẫn nghen. Nếu Võ" ở đây

khai thác đúng mức về cuộc đời của cascadeur thì chắc chắn cục diện điện ảnh sẽ thay đổi. Tao mà là đạo diễn thì sẽ biết.

- Coi chừng lúc đó bụng mày bị lại sanh tật làm tiếng "quên luôn" phim" hành động võ thuật" bấy giờ!

- Không có đâu! Tao khổ quen rồi. Nại tui tao mà không có cascadeur thì coi chừng!

- Chừng gì? Tôi làm bộ ngờ ra.

- Trước hết là khó "nối", thứ hai là dễ tiểu như chơi...

Đường đá lổm chổm trong làng Đại học Thủ Đức hôm ấy dành đầu lần gặp gỡ cuối cùng của tôi và LCTA. Anh chui vào bụi núp nấp, một phát hiện tôi đang ngồi trên cây theo dõi đoạn phim anh đang đóng cùng Kim Chi. Đến đoạn bọn du côn đua xe húc văng một em học sinh (đó cascadeur thể thân), phải té đi té lại nhiều lần. Anh nói:

- Chắc tao phải lượm lặt tất cả. Từ cái bình thường đến cái lớn. Sau này làm phim võ thuật có miếng mà xài.

Đêm 18 vừa qua, tôi đi công tác ở An Giang về thì diễn viên Thanh Sơn gạt nước mắt bảo lại:

- Thắng" Là Cu" chết rồi!

- Ở đâu?

- Chiều qua nó...

Tôi ngờ ngác, không tin LCTA chết (anh đã làm vậy một lần rồi). Nhưng LCTA đã đi thật, đi rất xa. Công ơi! giá như... Hèn nào hôm gặp ở Thủ Đức, khi thiếu một vai quần chúng, Công đẩy vào lưng tôi.

- Đứng đi! Không đứng sau viết hay được. Còn dẫn thân mới là cuộc đời.

Công ơi! giá như... mấy biết trước bàn thờ mấy hiện diện những ai và có bao nhiêu người dẫn trong một ngày thì...

Luận bàn về nguồn gốc của Thái cực quyền

(VAI TRÒ CỦA TƯỚNG PHÁT VÀ VƯƠNG TỔNG NHẠC)

□ NGUYỄN QUÍ JACQUES và DUFRESNE THOMAS
(Tư Pháp viết nên cho STVT)

1. TƯỚNG PHÁT VÀ THÁI CỰC QUYỀN

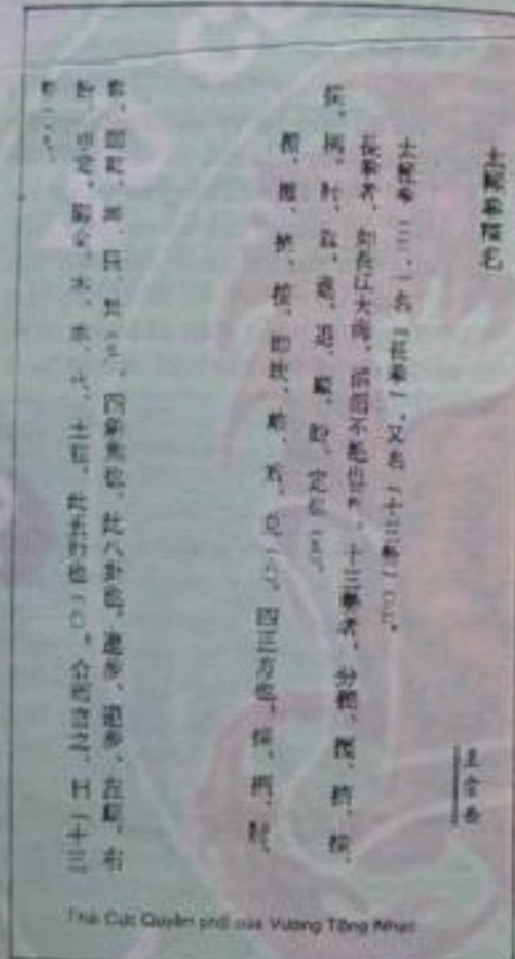
Tướng Phát (Jiang Fa) (1574 - ?) người tỉnh Sơn Tây, là một vị tướng đã tham gia vào cuộc nổi dậy chống lại nhà Minh. Theo những quyền sư thuộc Dương gia Thái Cực Quyền, Tướng Phát là thầy của Trần Vương Đình (1600 - 1680), nhìn theo khía cạnh tuổi tác, chuyện này hợp lý vì Tướng Phát lớn hơn Trần Vương Đình quá 25 tuổi. Vậy Tướng Phát là người truyền dạy môn Thái cực cho gia đình họ Trần?

Nhưng theo tấm bia hiện còn giữ tại làng Trần Gia Cầu, ta có thể thấy Trần Vương Đình ngồi còn Tướng Phát đứng sau lưng và tay mang đao, điều này chứng tỏ Tướng Phát là học trò của Trần Vương Đình. Nhưng có người nhận xét là trên tấm bia Trần Vương Đình lại lớn tuổi hơn Tướng Phát.

Theo học giả khác, Tướng Phát làm hồ vệ cho Trần Vương Đình sau khi bị nhà Minh đánh bại.

2. VƯƠNG TỔNG NHẠC VÀ THÁI CỰC QUYỀN

Theo Trần Vy Minh (Chen weiming) (1881 - 1956), học trò của Dương Trung Phủ (Yang Chengfu) (Dương Trung Phủ là cháu nội của Dương Lộ Thiên), gia đình họ Trần đã học Thái cực quyền với Vương Tổng Nhạc (Wang Zongyue), người tỉnh Sơn Tây. Sự kiện này xảy ra vào thế kỷ thứ 18. Trần



Thái cực quyền phổ của Vương Tổng Nhạc Vy Minh đưa thuyết này dựa vào cuốn "Quyển phổ" mà người ta gán cho Vương Tổng Nhạc viết và được Võ Vũ Tương khám phá ra vào năm 1852.

Có học giả khác quả quyết Tướng Phát là đệ tử của Vương Tổng Nhạc. Nhưng



Trần Vương Đình và Tướng Phát

Vương sống vào thế kỷ thứ 18 và Tướng sống vào thế kỷ thứ 16 và 17! Nên chúng tôi không bàn thêm về giả thuyết này.

Chúng tôi xin trở lại cuốn "Quyển Phổ". Thất sự bản chép tay này có phải do Vương Tổng Nhạc viết hay không? Trong bản này có những bài luận như: Thái cực quyền luận, Thập tam thế, Thập tam thế hành công ca, Địa thủ yếu ngôn, Địa thủ ca... Chúng tôi xin tra xét tất cả những giả thuyết.

Giả thuyết thứ nhất: "Quyển phổ" do Vương Tổng Nhạc viết và Vương Tổng Nhạc là thầy của gia đình họ Trần.

Trước hết, sự biến đổi của Thái cực quyền xảy ra vào thế hệ của Trần Tường Hưng (1771 - 1853), Trần Hữu Bản và Trần

Hữu Hằng, sau khoảng thời kỳ mà giả thuyết cho là Vương Tổng Nhạc rời làng Trần Gia Cầu. Nhưng khi bàn về sự liên hệ của Thái cực quyền với Thiếu Lâm quyền và môn võ của Thích Kế Quang (xem STVT tập 37), và sự liên hệ này có từ thế kỷ 17, chúng ta chỉ có thể nghĩ là sự ảnh hưởng của Thái cực quyền bởi Vương Tổng Nhạc rất ít.

Như vậy, Vương Tổng Nhạc đã đem lại những gì cho môn võ của dòng họ Trần?

Theo "Quyển phổ", môn võ của Vương Tổng Nhạc có 13 thế: Bằng (Peng), Phúc (Lu), Tả (Ji), Ân (An Thái (Cái), Liệt (Lia), Trừu (Zhou), Khảo (Kao), Tiên (Jin), Thối (Tui), Cổ (Gu), Phán (Pan), Đỉnh (ding), đồ chính là 13 thế của Thái cực quyền Thối thủ (Tuishou).

Như vậy có phải Vương Tổng Nhạc đem môn Thối thủ truyền cho gia đình họ Trần, và môn Thối thủ sau đó được nhập vào môn võ của dòng họ Trần?

Nhưng gần như tất cả những thế này và những nguyên tắc của Thối thủ đều nằm trong Thiếu Lâm quyền xưa (Phúc, Tả, Ân, Thái, Trừu, Thiểm, Đạp thủ...) hay trong môn Thích gia quyền (Bằng, Tả, Thái, Khảo, Tiên, Thối, Cổ, Phán và Đỉnh). Và thế Bằng được ghi lại trong "Quyển Kinh tổng ca" của Trần Vương Đình. Còn những nguyên tắc như Triển Ty, Phát Kinh và Tứ lang bát thiên căn, đều nằm trong bài luận của Thiếu Lâm Quyền.

Theo trên, chúng ta chỉ kết luận là môn võ của Vương Tổng Nhạc rất giống môn võ của dòng họ Trần và khó tin là Vương Tổng Nhạc đã dạy võ cho gia đình họ Trần.

Giả thuyết thứ hai: "Quyển Phổ" do Vương Tổng Nhạc viết và Vương Tổng Nhạc là học trò của gia đình họ Trần.

Theo Cố Lưu Hình (Gu Luxin) (1908 - 1991), Vương Tổng Nhạc là học trò của thế hệ thứ 13 của gia đình họ Trần.

(Xem tiếp trang 35)

Bảo Tri Phong

NGƯỜI THẤY VÔ NỔI DANH CỦA QUẢNG NGÃI

Được chứng kiến tài năng công và phòng thủ bằng một kỹ thuật điêu luyện của các võ sĩ Quảng Ngãi trong những giải Vô địch Vô cổ truyền Việt Nam mấy năm gần đây, giới hâm mộ không thể không nhớ lại hình ảnh một tay đấm, một người thầy võ nổi danh của xứ Quảng cách nay nửa thế kỷ - lão võ sư Bảo Tri Phong, người được nhân dân trong vùng quen gọi thân ái là thầy Chín Sứ. Trong một lần cùng thầy Ngô Bổng đến thị trấn Thu Xá một phố cổ cách thị xã Quảng Ngãi khoảng 2 cây số về hướng đông, chúng tôi đã ghé thăm và cùng thầy Chín chuyện trò thân mật.



Kính xin lão võ sư vui lòng tự giới thiệu vài nét về bản thân mình?

- Tôi chào đời năm 1911. Cha tôi là người Hoa. Thời Pháp thuộc, ông mưu sinh bằng nghề thương buôn, rồi trôi dạt về Thu Xá lập nghiệp. Đến nay đã hơn 1 thế kỷ. Năm lên 6 tuổi, tôi đã được phụ thân truyền dạy Thiếu Lâm Bắc phái Hồ môn. Về sau, từ năm 1926 - 1931 tôi có luyện tập thêm môn Quyền Anh với thầy Thái Văn Bảo và học thêm thập bát ban cùng võ sư Vương Tri Phong (Sài Gòn), thầy Kỳ Tính (Vĩnh Long). Khi ngoài 20 mươi tuổi, tôi tham gia rất nhiều trận đấu Quyền Anh và võ tự do ở các tỉnh phía Nam và cả ở Combia.

Thầy còn nhớ những trận đấu đẫm máu ấy để từng tham gia?

- (cười) Già rồi nên lắm cảm. Đánh nhiều quá làm sao nhớ hết cho được. Chỉ nhớ những trận "tổ đờ" như các trận thắng

Hồng Kim Sắc (TP Vinh - 1936), Ngọc Hùng (Nha Trang - 1937), Sơn Xín (Sài Gòn - 1939), Đinh Chung (Combia - 1940), Lê Hữu Vĩnh (Hải Phòng - 1950), Đặng Bốn (Đà Nẵng - 1956), Minh Thành (Sa Đéc - 1962).

Về việc truyền dạy võ thuật của thầy?

- Trong thời gian đầu võ đài cũng như khi nghỉ đấu, tôi có mở lò dạy võ. Theo thời gian, học trò của tôi tản lạc đi các tỉnh và cả nước ngoài. Một số đã thành danh như Ngô Bổng, Trần Cảnh, Trương Quang Hạ, Ngọc Hùng.

Xin Thầy cho ý kiến đóng góp về phong trào Võ cổ truyền Việt Nam?

- Tôi rất vui mừng khi được biết Tổng cục TDTT và Liên đoàn võ thuật cổ truyền VN đang từng bước đưa võ thuật dân tộc đi vào con đường thống nhất nhưng đa dạng và phong phú. Tôi rất mong các võ sư lão thành giàu hiểu biết về kho tàng võ học nước nhà sẽ đóng góp công sức của mình về việc phục hưng và học Việt Nam để truyền lại cho thế hệ trẻ. Riêng bài Hùng Kê Quyền (được đưa vào các bài qui định của Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam) do thầy Vương Tri Phong dạy cho tôi vào năm 1931 ở Sài Gòn. Theo Thầy Phong, đây là bài danh võ chánh gốc của võ thuật Việt Nam của Nguyễn Lữ sáng tác. Hy vọng võ học dân tộc của chúng ta sẽ tiếp tục có một vị trí xứng đáng trong thế giới võ thuật.

Xin chân thành cảm ơn và chúc lão võ sư vui khỏe, kéo dài tuổi thọ.

HOÀNG TRĂNG
(Bình Thuận)

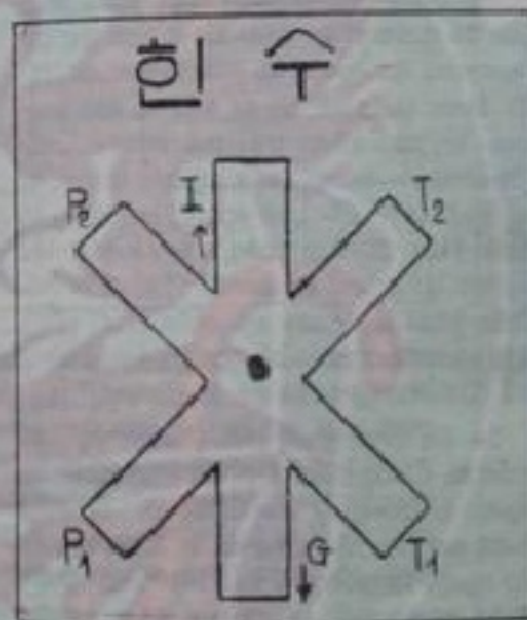
Taekwondo

25 bài quyền WTF

(Kỷ 13)

- TRẦN KHOAN LỘC
- HỒ HOÀNG KHÁNH

HANSON (Thủy quyền)



Nước là nguồn gốc của sự sống. Thales cha đẻ của ngành triết học, khẳng định rằng nước là nguồn gốc của vạn vật trong vũ trụ. Nước của biển, sông được tạo thành bởi những hạt nước nhỏ li ti. Nước có lúc nhẹ nhàng, trầm lắng nhưng có lúc dữ dội vô cùng, hơn nữa nước hoàn toàn thích nghi tất cả hình dạng thể tích của vật gì chứa nó.

Nước trong thiên nhiên ở trạng thái lỏng và tinh khiết, dễ thích ứng trong mọi môi trường. Những kỹ thuật tấn công đầy sức mạnh như nước chúng ta sẽ tìm thấy trong bài quyền Hansoon sau đây.



- Tư thế chuẩn bị (Gyopson - joonbi) với tấn nghiêm (Moaseogi), hai tay đặt chéo nhau ở phía trước bụng. 1- Bước chân trái tới thành lập tấn (Apkoobi), đỡ gat trung đẳng hai tay với bàn tay xòe (Sonnal - jeung - momtong - nechyo - makk). 2- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), hai tay đánh vòng vào bằng cạnh nắm đấm (Desanteul - makk). 3- Xoay về phía phải lui chân phải về sau thành lập tấn (Apkoobi), cơ thể nghiêng về chân trước nhiều, đỡ hạ đẳng trái và thượng đẳng phải (Desanteul - makk). 4- Quay lại phía trái, chân trái bước ngang ra thành tấn trước (Apkoobi), nắm trung đẳng phải (Momtong - baro - jireug). 5- Lui chân trái về phía sau, thành lập tấn (Apkoobi), lặp ngược lại giống kỹ thuật (3).

6- Hơi bước chân phải ngang ra và xoay về phía phải thành lập tấn (Apkoobi), nắm trung đẳng trái (Momtong - baro - jireug). 7- Lui chân phải về phía sau, lặp ngược lại giống kỹ thuật (5). 8- Lặp ngược lại và giống kỹ thuật (6). 9- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), lặp ngược lại và giống kỹ thuật (1). 10- Bước chân trái tới trực (T) (45°) thành lập tấn (Apkoobi), Xia dọc thượng đẳng trái (Kaljaebi), lưng bàn tay phải chạm nhẹ dưới cánh tay phải. 11- Vặn trên trục (T1), bước chân phải tới và kéo chân trái tới sau chân phải thành miếu tấn (Gyottari - seogi), hai tay nắm giữa (Doo - joomeok - jeochyo - jireug).

12- Lui chân trái về phía sau thành tấn ngang (Joochoom - seogi), đỡ hạ đẳng phải với bàn tay trái ti nhẹ trên lưng cổ tay phải thành chiếu thức (Palmok - pyojeok - arae - makk). 13- Lui chân phải về phía sau thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ hạ đẳng trái bằng cạnh bàn tay và tay phải đỡ thượng đẳng với bàn tay xòe thành chiếu thức (Sonnal - keumgang - makk). 14- Rút chân trái lên xoay về phía trái (T2) thành hạc tấn (Haktari - cogi) đưa nắm đấm trái về hông phải. 15- Đá tổng ngang trái (Yeopchagi), chặt

thượng đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh bàn tay phải và tay trái thượng đẳng với bàn tay xòe (Jebipoom - mok - chigi).

16- Giữ nguyên tư thế tay đã tổng trước phải (Apchagi), hạ chân đá xuống và kéo chân trái lên sát chân phải thành tấn chéo (Dwit - koaseogi) đánh gỗ ngang bằng lưng nắm đấm (Deung - joomeok - ape - chigi). Hết Yah. 17- Lui chân trái lại thành tấn ngang (Joochoomseogi) chặt trung đẳng trái (Sonnal - bakat - makk) bằng cạnh bàn tay. 18- Xoay người về phía trái và đá xuống thành tấn ngang (Joochoom - seogi), mặt nhìn thẳng phía trước.

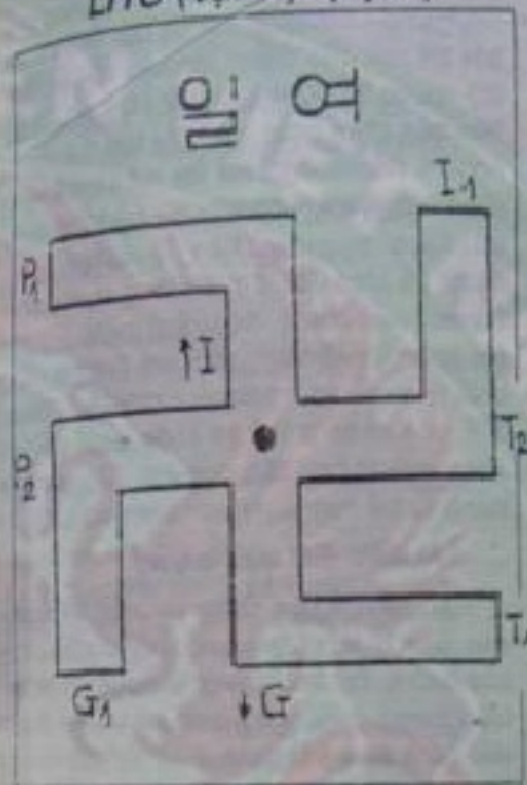
19- Bước chân trái tới trước chân phải, sau đó bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), lặp ngược lại giống kỹ thuật (10). 20- Bước chân trái tới rồi sau đó kéo chân phải tới sau chân trái thành tấn nhọn (Gyeottari - seogi), lặp ngược lại giống kỹ thuật (11). 21- Lặp ngược lại giống kỹ thuật (12). 22- Lui chân trái về sau, lặp ngược lại giống kỹ thuật (13). 23- Rút chân phải lên quay về phía phải (P2), đưa nắm đấm phải về hông trái thành tư thế (Dolcheogi).

24- Đá tổng ngang phải (Yeopchagi), hạ chân đá xuống thành lập tấn (Apkoobi), lặp ngược lại giống kỹ thuật (15). 25- Đá tổng trước trái (Apchagi), hạ chân đá xuống và lặp ngược lại giống kỹ thuật (16). 26- Bước chân phải trở ra thành tấn ngang (Joochoom - seogi), xoay về phía phải, lặp ngược lại giống kỹ thuật (17).

27- Quay về phía phải đá tạt vòng trái vào bàn tay phải (Pyojeokchagi). Sau khi đá, hạ chân đá xuống trục (T1) thành tấn ngang (Joochoom - seogi), đánh cùi chỏ trái vòng ngang vào bàn tay phải (Palkoop - pyojeok - chigi), mặt nhìn thẳng phía trước. Kéo chân phải tới sát chân trái thành tấn nghiêm (Moaseogi) với tư thế ban đầu (Gyopson - Joonbi).

Llyo (Vạn tự quyền). Học thuyết Phật

Llyo (Vạn tự quyền)



đạo trong sự tư dưỡng tinh thần được nêu lên trong bài "Llyo" đó là sự kết hợp tinh thần và thể chất. Vật chất và tinh thần được thống nhất trong sự hòa hợp nghĩa là nó xuất phát từ một tâm trạng thanh thản của niềm tin lắng đọng để thoát khỏi sự ham muốn, thỏa mãn dục vọng của cuộc sống trần tục.

Điểm căn bản của Taekwondo là tâm trạng hòa nhập (Llyo). Trạng thái thanh cao hay còn gọi là "Niết Bàn" được nêu lên trong bài quyền này. Phương pháp rèn luyện nghiêm ngặt, trong đó chúng ta tập trung vào sự di chuyển để thoát khỏi lối sống, hay nội tâm ảnh của thế gian. Đó là điểm chính yếu của môn Taekwondo.

Tư thế chuẩn bị (Bo - joomeok) với tấn nghiêm (Moaseogi), tay trái nắm quả dấm tay phải đặt phía trước cầm. 1- Bước chân trái tới thành tấn sau (Dwitkoobi) đỡ thượng đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Sonnal - momtong - makk). 5- Giữ

ILYO



seolgoon - makk). 2- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), nắm trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireug). 3- Bước chân trái tới trục (T1) thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ thượng đẳng phải, hạ đẳng trái (Keumgang - makk) kỹ thuật này diễn đạt chậm, mạnh. 4- Quay 90° trên chân phải về phía trái (1) thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ trung đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Sonnal - momtong - makk). 5- Giữ

WWW.MAISONLAM.COM

nguyên tư thế, dậm trung đẳng phải (Momtong - baro - jireugi).

6- Chân phải nhảy tới và rút chân trái lên móc vào phía sau chân phải thành hạc tấn (Ogeum - seogi), xia trung đẳng trái (Pyeonson - keut - seweo - chirengi). Hết Yahi 7- Quay 90° về phía phải đá tổng ngang trái (Oesanteul - yeopchagi). 8- Hạ nhanh chân đá xuống phía trước thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ chéo thượng đẳng (Eotkeoreo - eolgool - makki). 9- Hạ hai tay xuống và bước chậm mạnh chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), dậm trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 10- Bước chân trái lên trục (P1), thành tấn sau (Dwitkoobi), lập ngược lại và giống kỹ thuật (3).

11- Kéo chân trái về phía trái thành tấn sau

(Dwitkoobi) đỡ nhanh trung đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Sonnal - makki). 12- Giữ nguyên tư thế, dậm trung đẳng phải (Momtong - baro - jireugi). 13- Lập ngược lại giống kỹ thuật (6). 14- Đá tổng ngang trái (Oesanteul - yeopchagi). 15- Hạ chân đá xuống thành tấn sau (Dwitkoobi) đỡ chéo thượng đẳng (Eotkeoreo - eolgool - makki).

16- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), dậm chậm trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 17- Bước chân trái lên trục (1) thành tấn sau (Dwitkoobi) đỡ chậm thượng đẳng phải, hạ đẳng trái (Keumgang makki). 18- Quay 90° trên chân phải về phía trái, thành tấn nghiêm (Moaseogi), hai tay kéo về sát hông (Doo - joomeok - heon). 19 - 20- Đá tổng trước phải (Apchagi), hạ chân đá xuống, quay cơ thể về phía phải đá bay tổng ngang trái (Twieo - yeopchagi) rơi xuống thành tấn sau phải (Oen - dwitkoobi), đỡ chéo thượng đẳng (Eotkeoreo - eolgool - makki).

(Apkoobi), dậm chậm, mạnh trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 22- Bước chân trái tới trục (G) thành tấn sau (Dwitkoobi), lập ngược lại giống kỹ thuật (18). 23- Quay 90° trên chân phải, về phía trái thành tấn nghiêm (Moaseogi), hai tay rút sát về hông (Doo - joomeok - heori). 24- Đá tổng trước trái (Apchagi), hạ chân đá xuống, xoay người về phía trái, đá bay tổng ngang phải (Twieo - yeopchagi), rơi xuống thành tấn sau trái (reun - dwitkoobi), đỡ chéo thượng đẳng phải (Eotkeoreo - eolgool - makki). - Quay 90° trên chân trái kéo chân phải về sát chân trái thành tấn nghiêm (Moaseogi) thành tư thế ban đầu (Bo - Joomeok).

PALGWE (Bát quái quyền)

„Hầu hết cổ học Đông phương đều dựa vào dịch lý thư (Jooveok), nội dung chính của dịch lý thư là bát quái (Palgwe) vì tất cả hiện tượng giữa con người và vũ trụ được giải thích theo bát quái.

Bát quái bao gồm nhiều hiện tượng khác nhau, nó chứa đựng tất cả các khái niệm mâu thuẫn tác động qua lại với nhau, phát sinh và thay đổi không ngừng qua sự tương phản lẫn nhau, ví dụ: nóng và lạnh; đàn ông và đàn bà; sáng và tối; tốt và xấu... tất cả đang tạo nên những hiện tượng vũ trụ bởi sự tương phản để phát sinh ra cái khác theo qui luật.

Ví vậy thế giới của từ bát quái là thế giới của sự thay đổi, kết hợp, và thế giới đầy ắp của sự mâu thuẫn và hài hòa.

Ứng dụng cổ học đông phương theo bát quái vào kỹ thuật bài quyền Taekwondo, người tập luyện sẽ hiểu rõ nguồn gốc cốt bản của Taekwondo, vì nó bao gồm nhiều hình thức khác nhau giữa sự thay đổi và kết hợp, mâu thuẫn, xung đột và hài hòa được giới thiệu đậm nét trong những bài quyền bát quái (Palgwe) sau đây.

MỜI BẠN ĐỌC THAM GIA HAI CUỘC THI

1. NGƯỜI ĐẸP VÔ THUẬT QUA ẢNH

2. KỶ NIỆM KHÓ QUÊN TRONG ĐỜI HỌC VÔ

Nhằm chào mừng STVT lần 5 và đáp lại yêu cầu của đồng đạo bạn đọc - STVT

2 cuộc thi:

1. NGƯỜI ĐẸP VÔ THUẬT QUA ẢNH

2. KỶ NIỆM KHÓ QUÊN TRONG ĐỜI HỌC VÔ

THC VÔ

• Đối tượng tham gia:

Mọi bạn đọc STVT đã và đang học võ

không kể tuổi

• Thể lệ đăng ký:

Người tham gia trực tiếp ghi vào "Phiếu

thi NGVTQA và KNKQTDHV"

• Kèm theo 1 hay nhiều ảnh màu khổ

12 cm mặc võ phục và đang ra đòn.

Ảnh bạn gửi, xin gởi thêm 1 ảnh màu mặc

áo dài VN và bạn trai một ảnh chân dung

để phân dự thi NGVTQA).

• Kèm theo 1 hay nhiều bài viết, mỗi bài

không quá 600 từ, có ảnh (mặc võ phục và

đang ra đòn càng tốt) của người dự thi

để phân dự thi KNKQTDHV).

• Tuyển chọn vòng 1:

Sau khi nhận được ảnh dự thi NGVTQA,

Ban Giám Khảo STVT sẽ chọn ra những ảnh

được đánh giá là

đẹp mắt và thể

hiện đơn thể võ thuật

đẹp và đẹp nhất

được bạn gửi được

chọn ảnh mặc áo

VN và bạn trai

ảnh chân dung)

đăng vòng sơ tuyển

lần 2 và 3 STVT.

Sau khi nhận

được bài dự thi

KNKQTDHV, Ban Giám

khảo STVT sẽ chọn

ra bài hay nhất để

đăng vòng sơ tuyển

lần 2 và 3 STVT.

•Tuyển chọn vòng 2:

- Ban Giám Khảo gồm Ban biên tập STVT, đạo diễn điện ảnh võ thuật cùng nhiều võ sư, huấn luyện viên có uy tín của nhiều môn võ, và bạn đọc STVT tham gia bầu chọn vòng chung khảo (qua phiếu bầu chọn) NGVTQA và KNKQTDHV.

•Thời hạn cuộc thi:

- STVT nhận ảnh và bài dự thi kể từ tháng 12 - 1996, bắt đầu chọn đăng trên STVT 44 (tháng 1 - 1997), kết thúc cuộc thi vào ngày 30 tháng 6 - 1997.

•Ngày phát giải:

- Kết quả đăng trên STVT 51. Ngày phát giải được tổ chức tại TP.HCM trong tháng 8 - 1997.

•Giải thưởng cho mỗi cuộc thi:

- 1 giải nhất: 1.000.000đ và tặng phẩm
- 1 giải nhì: 800.000 và tặng phẩm
- 1 giải ba: 500.000đ và tặng phẩm
- 10 giải khuyến khích: mỗi giải 100.000đ và tặng phẩm
- Cũng nhiều tặng phẩm dành cho bạn đọc tham gia bầu chọn.

PHIẾU DỰ THI NGVTQA và KNKQTDHV

Họ và tên: Nam - Nữ

Năm sinh: Nghề nghiệp:

Địa chỉ: ĐT:

Môn võ theo học: Thầy dạy:

Thời gian học võ: Đăng cấp hiện nay:

Đơn thể trong ảnh:

Thành tích:

Nguyên vọng:

WWW.MAISONLAM.COM

Muay Thái hay những cơn cuồng nộ của biển trên đấu trường

DI EDGARDO APONTE

Dù nguồn gốc của nhiều môn võ ở Thái Lan đến nay vẫn chưa được rõ ràng, nhưng nhiều người vẫn tin môn võ chiến đấu tay không khả năng hiểm được gọi là Muay - Thái đã hiện diện trên đất nước này từ hàng ngàn năm nay. Một số nhà nghiên cứu cho rằng Muay - Thái đã phát triển từ những bài tập và các vũ điệu cổ truyền của Thái Lan. Trong khi đó, một số nhà nghiên cứu khác đưa ra giả thuyết Muay - Thái mô phỏng môn sử dụng vũ khí mang tên Krabi Krabong của người Sina - tộc người chiếm đa số ở Vương quốc Thái Lan. Chẳng hạn, môn ném dao trong Krabi Krabong có lẽ đã được phát triển thành những cú đâm vũ bão của Muay - Thái. Cũng thế, kỹ thuật đánh gậy có thể là nguồn gốc của những cú đá vòng cầu (chuyển sử dụng phần ống chân đá tại vào đối thủ). Môn Tonfa của Okinawa vốn thường sử dụng để tăng cường sức mạnh cho cánh tay trước có lẽ là nguồn cảm hứng của hệ thống cùi chỏ trong Muay - Thái vậy!

Tu lâu ghi chép cổ xưa nhất về Muay - Thái có niên đại vào năm 1580, có đoạn mô tả các trận đấu tay không của hoàng tử Thái Lan là Narasuen với những người Miến Điện (Myanmar). Hoàng tử Thái Lan này bị giam cầm tại nước láng giềng Miến Điện và đã sống cùng hươu gấu được nuôi vì của mình như vào những trận chiến đấu tay không với các võ sĩ võ thuật cổ truyền của vùng đất này. Và cũng chính nhờ sự chiến thắng vẻ vang của Narasuen mà Muay Thái đã được nâng lên thành một môn thể thao quốc gia. Một đoạn trong tư liệu văn mô tả như sau: "Mồ hôi đổ xuống mặt của hoàng tử Narasuen dưới những tia nắng nóng rực,

chợt chàng. Trống hoàng tử đã một nhát bắt đầu kiệt sức. Giữa lúc đang chống cự tàn công nóng hổi của đối thủ, hoàng tử Narasuen thẫn ngơ.

- Không biết còn bao lâu nữa mới hiệp đấu nhỉ?

Hoàng tử Thái Lan đã không thể nào được võ thuật nhưng đối thủ mình đã đánh bại, cũng như không thể nhớ được số lần mình giết chết đối thủ đã chiến đấu. Lúc đó hoàng tử nghĩ rằng hiệp đấu chỉ diễn ra trong một thời gian ngắn ngủi thôi, và thế là ông có thời gian để nghỉ một hồi rồi tiếp tục đấu. 11 hiệp đấu đã diễn ra hoàng tử Narasuen một lần đầu suy nghĩ những chiến lược cho các trận đấu.

MỘT SỐ DÒNG THỂ THAO CỦA MUAY THÁI



minh đối với từng đối thủ người Miến Điện.

Nhưng đối thủ người Miến Điện lần này nhanh nhẹn hơn, khéo léo hơn những đối thủ trước. Đây là do mình đã kiệt sức nên mới thấy đối thủ quá ư nhanh nhẹn và khéo léo? Hoàng tử nghĩ thế. Bất thần đối thủ Miến Điện dõng dạc qua phía trái, dính tấn công hoàng tử Thái Lan một đòn gì đó, thì ngón đá sắc sảo của hoàng tử Naresuen đã vọt ngay vào đầu gối của hắn với tất cả sức mạnh của mình, làm cho đối thủ phải ngã lộn ra giữa sàn đấu. Tuy nhiên, trong giây lát, đối thủ đã vùng dậy để tiếp tục chiến đấu trong sự đau đớn đau đớn đau đớn phải di chuyển một cách khập khiễng trên cái chân vừa bị đá trúng.

Đối thủ cảm thấy cần phải lợi dụng và tách xa hoàng tử Thái Lan để kéo dài thời gian đến giây phút chậm dứt trận đấu. Nhưng Naresuen đã không lơ là cơ hội, chớp nhoáng nhào tới với những trăn trăn đâm tới tấp vào mặt đối thủ. Tiếp liền theo trăn rồi đòn gạt của đối thủ, hoàng tử đưa hai tay chớp lấy đối thủ, kéo giật mạnh về phía mình đồng thời với một chuỗi những đòn giáng gối rất mạnh bạo. Chưa hết, khi nhìn thấy sự sợ hãi của đối thủ trong lúc lo chống đỡ những đòn đầu gối, Naresuen đã tung một đòn cùi chỏ vào ngay khu vực thái dương, làm cho hắn lảo đảo ngã ngửa ra, đổ vật xuống giữa sàn đấu và nằm bất động.

Bằng những sự chiến thắng và vang qua hàng loạt các trận đấu công bằng như thế, Naresuen bảo toàn mạng sống tự do trở về Thái Lan an toàn.

Không biết nhưng thành tích của hoàng tử Naresuen có hoàn toàn là sự thật hay không, nhưng thực tế giai đoạn lịch sử mà hoàng tử Naresuen sống thì chắc chắn rằng Muay - Thái đã phát triển mạnh mẽ cũng như tiếp tục tăng cường tốt đẹp trong những thập kỷ tiếp theo.

Tuy nhiên, có thể nói giai đoạn phát triển mạnh mẽ nhất của Muay - Thái chính



là dưới triều đại quốc vương Pra - Chao Sua, cách nay khoảng 200 năm. Quốc vương Pra - Chao Sua từng là một võ sĩ khét tiếng trong thời đại của ông. Luật pháp của quốc vương Pra - Chao sua buộc

Muay - Thái phải được dạy trong các trường phổ thông cũng như trở thành một chương trình huấn luyện quan trọng cho quân đội. Chương trình huấn luyện Muay - Thái lúc đó rất nghiêm ngặt nhằm đào tạo nên những người chiến sĩ toàn diện cũng như những người học sinh ngoan cường, tự chủ. Một môn sinh của Muay - Thái lúc đó tập luyện tay chân cứng chắc bằng cách đâm và đá vòng cầu vào những thân cây chuối. Kỹ thuật tập luyện võ thuật dưới nước trong Muay - Thái lúc đó được xem là một hình thức tập luyện khá thông thường để đề kháng trước sức tấn công của đối phương. Ngoài ra, việc tập chạy bộ cũng là bài tập bắt buộc. Bên cạnh đó, các môn sinh Muay - Thái cũng đã phát triển sức mạnh và sức chịu đựng, mài dũa sự tập trung tư tưởng và sự chính xác của đòn đánh bằng cách tập đá vào một trái chanh cột trên sợi dây treo lơ lửng trước mặt.

Vào thời điểm xa xưa, Muay - Thái cho phép người võ sĩ sử dụng những đòn tấn công khá thoải mái: mọi đòn chân, đòn đầu gối, đòn cùi chỏ, các quả đấm... Luật đấu lúc đó rất sơ lược, không tính hiệp trong thi đấu và cũng không phân loại các hạng cân. Đôi lúc, khi có sự thách thức cũng như có sự đồng ý của hai đối thủ, những mảnh kiếng (kính) sẽ được dán trên các miếng bông gòn bao quanh các năm đấm của những người thi đấu.

Từ sau chiến tranh thế giới thứ hai trở lại đây, Muay - Thái đã được bổ sung nhiều lần cho hoàn chỉnh luật lệ thi đấu cũng với kỹ thuật. Ngày nay, Muay - Thái còn được gọi là Thái - boxing, có tất cả là 12 hạng cân, mỗi trận đấu kéo dài 5 hiệp, mỗi hiệp đấu là 3 phút, và có 2 phút nghỉ ngơi giữa hai hiệp đấu. Có một điều cấm là sử dụng hông để nắm hay đẩy đối thủ xuống sàn đấu. Võ sĩ Muay - Thái ngày nay cũng còn bị cấm sử dụng các đòn sau đây: đánh tiếp khi đối thủ bị té, đánh tiếp khi đối thủ bị vướng trên dây đai, đánh bằng đầu, dùng ngón tay chọc hay cào đối thủ. Đến nay thì

có thấy rõ sự ảnh hưởng của môn Quyền Anh phương Tây trong kỹ thuật thi đấu của Muay - Thái, đó là các đòn đấm thẳng, các đòn móc ngang, móc lên được tung ra khá nhanh và hàng loạt.

Ngày nay, với gần 2000 võ sĩ chuyên nghiệp và trên 100 võ đường lớn mọc lên khắp nơi trên đất nước, Muay - Thái đã trở thành một môn thể thao phổ biến nhất Thái Lan. Sự thật này cũng dễ thấy xuyên qua những trận thi đấu giữa các võ sĩ chuyên nghiệp diễn ra mỗi tối tại thủ đô Bangkok, cũng như diễn ra trên màn ảnh truyền hình mỗi tuần ba lần.

Sự thích thú đối với Muay - Thái cũng đã trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới. Thật vậy, ngày nay, những trận đấu Thái - boxing chuyên nghiệp đã được tổ chức định kỳ ở Nhật Bản. Từ đó đã dẫn đến việc ảnh hưởng kỹ thuật lẫn giữa Thái - boxing với Karatedo. Môn Thái - boxing cũng đã xâm nhập nước Mỹ từ nhiều năm qua và số lượng người Mỹ tập luyện và say mê môn võ này cũng ngày một tăng lên thấy rõ.

Thái - boxing không giống Karatedo và Kungfu trong việc tung đòn đấm hay đòn đá vào mục tiêu. Các đòn đấm và đòn đá của Thái - boxing có độ dài hơn các đòn tương tự của môn Karatedo và Kungfu khoảng từ 2 đến 6 inches (đơn vị đo lường của Mỹ), đồng thời sự phát đòn và sự dứt đòn cũng nhanh nhẹn. Những cú đá trong Thái - boxing gần như mang toàn bộ sức mạnh của người đá, tạo nên một kỹ năng rất dũng mãnh và một tầm năng tàn phá rất khủng khiếp. Với việc sử dụng sức mạnh như vậy, một võ sĩ Thái - boxing dễ bị ngã là mỗi khi đòn đá của anh ta đã hất đối phương, dễ dẫn đến những nguy hiểm đến tính mạng trong trường hợp tự vệ ngoài đường phố. Tuy nhiên, với sức mạnh tổng hợp như vậy, một đòn đá của võ sĩ Thái - boxing có khả năng hạ gục đối phương một cách dễ dàng một khi đã trúng vào mục tiêu.

Như trên đã nói, kỹ thuật đấm của Thái

- boxing cũng giống kỹ thuật đấm trong môn Quyền Anh, gồm: đấm thẳng, đấm ngang, móc ngang và móc lên. Bên cạnh đó, Thái - boxing còn có hệ thống những đòn cước vô cùng dũng mãnh, những đòn giết người chết người và những đòn cùi chỏ rất vũ lực.

Có lẽ tên bất cứ môn võ nào khác, Thái - boxing đã cải tiến những đòn cùi chỏ và đầu gối vô cùng ngoạn mục. Những võ sĩ Thái - boxing có thể tung ra nhiều đòn đầu gối khác nhau từ vị trí góc độ một cách có hiệu quả. Đòn cùi chỏ cũng có thể được thực hiện từ nhiều góc độ, trước mặt, sau lưng - chỗ giáng xuống, chỗ đánh lên - đứng nguyên, xoay vòng... Nếu những đòn đầu gối và cùi chỏ tỏ ra ít hiệu quả, các võ sĩ Thái - boxing còn có các kỹ thuật tóm lấy đối phương kéo vào và tung các đòn cùi chỏ hay đầu gối mang hiệu quả cao hơn nhiều.

Không giống hầu hết các môn võ khác, môn Thái - boxing không có hệ thống các bài quyền như trong Karate, Kungfu. Thay vào đó, những võ sĩ Thái - boxing tập luyện những đòn kỹ thuật của mình đồng thời cũng là tập luyện thể lực bằng cách đánh và đá vào một cái bao hay một tấm đệm hoặc vào không khí.

Dù rằng Thái - boxing không có kỹ thuật khóa gờ tay và tẩm vật nhưng môn võ này vẫn được coi là một trong số ít môn võ có sự phổ biến rộng rãi nhất trên toàn thế giới. Thái - boxing chú trọng vào yếu tố: tốc độ, sức mạnh, và hạn chế sự vận động. Loại trừ yếu tố kỹ thuật ra, có thể nói rằng môn Thái - boxing khá dễ đánh bại nhờ vào phương pháp tập luyện và tư duy cơ thể. Võ sĩ Thái - boxing được thể giới biết đến qua năng lực là tương tự sự miệt mài tập luyện đối với một võ sĩ Thái - boxing chuyên nghiệp vào khoảng 5 năm. Đó là do đầu óc và tinh thần của Thái boxing - một môn võ coi như tẩm năng gây chết người số một trên hành tinh này.

□ NGUYỄN VÕ

(Lược dịch theo Black Belt)

Trần Thị Thiên Kiều

Người chị đáng yêu của Vovinam - Việt Võ đạo Quận 8

□ THANH QUYÊN

Trần Thị Thiên Kiều đã đến với Vovinam Việt Võ Đạo (VVD) tại Nhà Văn hoá Thanh thiếu niên quận 8 do võ sư Nguyễn Thanh Dũng hướng dẫn từ năm 1986 khi vừa tròn 17 tuổi. Hai năm sau, Thiên Kiều được thăng Huyền đai, chuyển về luyện tập tại Trung tâm TDTT và tham gia phụ tá huấn luyện ở trường Khánh Bình. Cũng từ đây, Thiên Kiều nhận thêm một nhiệm vụ khiếm tốn: đảm đương công việc hậu cần cho chi hội. Sinh trưởng trong một gia đình viên chức nghèo, từ bé, Thiên Kiều phụ giúp mẹ chăm sóc em, giặt quần áo, nấu ăn... có lẽ những thói quen tốt đó đã góp phần thúc đẩy cô đưa vai gánh vác công việc không mấy nhẹ nhàng này. Hầu như tất cả các hoạt động của VVD Quận 8: biểu diễn, thi đấu, liên hoan, du lịch... đều có bàn tay của người "chị cả" nhúng vào: lo thuê xe, thức ăn, nước uống, chi thu tiền bạc... Và tất nhiên, mỗi khi gia đình các bạn đồng môn có hữu sự - quan, hôn, tang, tế, ốm, đau... bao giờ Thiên Kiều cũng có mặt đầu tiên để thăm hỏi, lo toan, phụ giúp. Chẳng những thế, trong các giải VVD toàn thành hay toàn quốc, nếu chú ý, chúng ta sẽ thấy ngoài việc điều động các bạn lo nước cho bạn võ chức, khách mời, Thiên Kiều còn có vũ, chăm sóc cho võ đội



nhà đang thi đấu. Nụ cười tươi, ly nước, chiếc khăn lạnh, vài câu khích lệ và những cái vỗ vai chân tình của cô trước lúc thi đấu hoặc trong giờ nghỉ giải lao đã góp một phần nào giúp võ sinh giành chiến thắng. Với tấm lòng thương yêu, lo lắng đó, không ít lần Thiên Kiều rơi lệ khi bạn bè bị chấn thương. Có lần, mấy cô bạn gái tình nghịch đã lục lạo thử xem cái túi xách tay cu kỳ mà Kiều luôn mang theo bên người từ mấy năm nay có vật gì quý giá? Ôi chao! Dầu nóng, thuốc đổ, băng, bông gòn, thuốc cầm... và cả kéo, kim chỉ để giúp bạn. Qua trao đổi cùng HLV Nguyễn Hồng Quý, Huỳnh Thị Thủy Hoàng, Nguyễn Ngọc Thủy, Thanh Liều, chúng tôi còn được biết người "chị nuôi" này từng là võ sinh chiếm HCB giải Vô địch VVD toàn quốc năm 94 và HCV giải Vô địch toàn thành năm 93. Mấy năm gần đây, dù phong độ vẫn giữ

vững, nhưng Thiên Kiều đã "giã từ sân đấu" để lui về phía sau hậu trường, lấy niềm vui của bạn bè làm niềm vui cho bản thân. Hiện nay, sau một ngày làm việc tại Công ty dịch vụ du lịch, Thiên Kiều phải nhanh chóng lo bữa ăn cho gia đình để kịp đạp xe đến với lớp võ. Cũng xin bật mí thêm, món bún măng do Thiên Kiều trở tay luôn được Thanh Hoài, Bình Đình, Mỹ Châu, Thăng Bình... khen ngon "tuyệt vời".

Gặp nhau tại Trung tâm TDTT quận 8, chúng tôi hỏi nhỏ:

"Chị cả" cô bạn trai chưa? Quan niệm về người bạn đời ra sao?

Ngập ngừng một chút, Thiên Kiều nhỏ nhẹ đáp:

- Người bạn đời của em cần phải hiểu và tôn trọng vợ mình, trung thực, thẳng thắn, xông xáo trong công việc và luôn thông cảm giúp đỡ mọi người.

Ước mơ của Thiên Kiều?

- Được giúp thầy, giúp môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo ngày càng phát triển vững mạnh, riêng bản thân em có một gia đình hạnh phúc.

Tâm sự cùng chúng tôi về người HLV Hoàng đai tam cấp (3 đẳng) này, võ sư Nguyễn Văn Chiêu cho biết: "Thiên Kiều hiền hòa, dễ mến, biết sống vì mọi người, có tinh thần trách nhiệm cao; chẳng những giỏi võ mà còn đảm đang, làm tốt vai trò thủ quỹ và người "chị nuôi" của VVD quận 8, xứng đáng được các bạn đồng môn tặng cho hai từ "chị cả".

Thiên Kiều và Phạm Đoàn Minh Châu vui mừng được kết bạn, trao đổi thư từ, học hỏi và tặng ảnh cho các bạn yêu võ thuật. Thư từ gửi về: HLV Vovinam Trần Thị Thiên Kiều - Trung tâm TDTT Quận 8 - TP HCM, hoặc Phạm Đoàn Minh Châu - ZNG, KBình Lợi, P.Đ, TX Bến Tre.

Phạm Đoàn Minh Châu

Viên ngọc quý của làng Judo Bến Tre

□ HUỲNH QUYÊN (Bến Tre)

Mười tám tuổi, hai năm liền (1995 - 1996) đoạt giải Judo trẻ toàn quốc, Phạm Đoàn Minh Châu đã trở thành viên ngọc quý của làng võ Judo tỉnh Bến Tre.

Tham gia giải vô địch toàn quốc 1996 tổ chức tại thành phố Nha Trang vào trung tuần tháng 8 vừa qua, cái tên Minh Châu của Bến Tre lại gây một bất ngờ lý thú: phút thứ hai của trận đấu loại trực tiếp hạng cân 48kg nữ, bằng đòn hông Sode Tsurikomi goshi, cô đã quật ngã nữ võ sĩ ba lần vô địch Sea Games Gao Ngọc Phương Trinh "bay từ trong ra khỏi nệm đấu trong sự sững sờ của mọi người".

Một điều đáng nêu lên ở đây là, mặc dầu trọng tài xử thua ngược (chỉ cho điểm Waza aru thay vì Ippon), nhưng nữ võ sĩ Minh Châu đã lưu lại ấn tượng đẹp trong lòng khán giả, nhất là được giới hâm mộ mệnh danh là "con lốc miền Tây".



Minh Châu tâm sự: "Tranh giải năm nay thấy trò chúng em hứa cố gắng thi đấu thành công để đem vinh dự về cho tỉnh nhà. Lúc đầu em cứ đinh ninh sẽ gặp chị Kim Vui, nào dè khi cần ký mới biết mình "đụng" chị Phương Trinh, nhưng em không ngại vì đây là dịp để em học tập, thắng thua là việc thường tình nhưng em chỉ ngại "đổ sức" với trong tài mà thôi".

Lời tâm sự thành thật nhưng hơi chưa chút ấy của chị Minh Châu đã khiến cho tôi không khỏi chạnh lòng: Nhìn Minh Châu với dáng vẻ tự tin, vững chãi và mái tóc dài thắt gọn trên khuôn mặt to đĩnh nụ cười hồng, tôi đặt câu hỏi:

"Qua quá trình học võ và thi đấu, Minh Châu có ước mơ gì?"

Một thoáng suy nghĩ, Minh Châu từ tốn nói:

- Em ước ao được đổ sức ở các trận đấu quốc tế, cọ xát với những đối thủ mạnh để học hỏi và nâng cao trình độ thi đấu.

Nhớ lại cách đây tám năm, mỗi ngày nào Minh Châu chỉ là một cô bé nhỏ xíu được cha là lương y Phạm Hoàng Minh dẫn đến gặp thầy Trần Văn Bảo - một huấn luyện viên giỏi về Judo xin luyện tập cho khỏe người. Thế mà chỉ mấy năm sau, Minh Châu đã nhanh chóng trưởng thành và đã góp phần không nhỏ công sức làm nên vinh quang cho bộ môn Judo Bến Tre - xếp hạng thứ nhì giải trẻ Judo toàn quốc hai năm (1995 - 1996) liên tiếp.

Con đường tương lai của cô học sinh lớp 12 trường bán công Bến Tre và trường năng khiếu TDTT tỉnh còn nhiều hứa hẹn, hy vọng em sẽ vượt qua những trở ngại, khó khăn trong đời thường để tiếp tục là viên ngọc quý của Judo Bến Tre.

Thế chiến đấu đảo son cước

□ VÕ SƯ HỒ TƯỜNG

Làng võ xưa nay có câu: "Một cú đá bằng ba cú đâm". Điều này chứng tỏ tầm quan trọng của những đòn đá trong kỹ thuật của nhiều võ phái sử dụng cả quyền lẫn cước. STYT xin giới thiệu đến bạn đọc một vài thế chiến đấu sử dụng đảo son cước (tức đá vòng cầu) tiêu biểu của môn phái Thiếu Lâm, nhằm minh họa mức độ quan trọng của kỹ thuật đòn chân trong tự vệ, chiến đấu.

THẾ SỐ 1

B mặc võ phục màu trắng tấn công môn sinh Thiếu Lâm mặc võ phục màu đen A bằng một đòn đá vòng cầu chân phải. A tụt người xuống tránh tầm đá (hình 1), rồi đứng thẳng người ngay lên khi đối phương đá hụt vừa chồm chân xuống đất (hình 2), phản công ngay lập tức bằng đòn đảo son cước (đá vòng cầu) chân phải hướng vào bụng đối phương (hình 3).

THẾ SỐ 2

A gót chân trái lên đỡ khoảng cách tới B (hình 4), rồi bất ngờ tung ngọn đảo son cước (đá vòng cầu) bằng ngay chính chân trái pha có tay trái của đối phương (hình 5). Với sự mở đường của đảo son cước làm B đau buốt ở cổ tay, môn sinh Thiếu Lâm búi tiếp bằng một cú đòn đá ngang chân phải vào mặt B (hình 6).

THẾ SỐ 3

A Xoay người dành ngược cánh tay trái vào mặt B mặc võ phục màu trắng. B nghiêng người ra sau tránh đòn đánh (hình 7). A nhún người nhẩy cả hai chân lên (hình 8), đá đòn đảo son cước (đá vòng cầu) chân phải vào mặt B (hình 9).

THẾ SỐ 4

B tấn công A bằng đòn đâm thẳng tay phải rồi tay trái. A dùng tay trái rồi tay phải chụp cổ tay hóa giải đòn tấn công (hình 10 và hình 11), và phản công bằng một đòn đảo son cước (đá vòng cầu) vào bụng đối phương (hình 12).

THẾ SỐ 5

A tấn công B bằng một đòn đá ngang chân trái. B dùng cánh tay trái gạt mạnh vào cổ chân A (hình 13), rồi bước chân trái xéo lên và xoay người dành ngược cánh tay phải vào mặt A (hình 14). A dùng hai cánh tay đứng vững song song để chặn đòn đánh ngược cánh tay, và phản công bằng một đòn đảo son cước chân phải vào hông B (hình 15).

THẾ SỐ 6

B tấn công A bằng một đòn đá móc chân phải (hình 16 và hình 17). A nghiêng người ra sau tránh và phản công bằng đảo son cước vào mặt đối phương (hình 18).



H.1



H.2



H.3



H.4



H.5



H.6



H.7



H.8



H.9



H.10



H.11



H.12



H.13



H.14



H.15



H.16



H.17



H.18

Hành - thức ăn có tính chất trị bệnh

NGUYỄN VĂN DƯƠNG

"Ngó khoai rau cháo hàng ngày"
Lời dân của Hải Thượng Lãn ông

Thế kỷ 18

"Mô thức ăn phải coi như một vị thuốc"

Hippocrates

400 năm trước kỷ nguyên

* HÀNH TÂY

Thực vật

Hành tây tên khoa học *Allium cepa* Linn, thuộc họ Liliaceae. Có hai niên, cao 20 - 30cm. Lá bông, hình trụ tròn, nhọn. Trục phát hoa 30 - 80cm. Tán tròn. Nang quả. Hình tròn, rộng 4 - 7cm, bọc ngoài thường màu đỏ nâu. Nguyên sản ở miền tây Châu Á, nhưng hiện nay được trồng ở hầu hết các nước. Ở Việt Nam, nhiều thứ loại được trồng.

Thành phần hóa học

Trong củ hành, người ta tìm thấy: fructosan (10 - 40%), đường (5 - 6%), đường hoàn nguyên (10 - 15%), acid glycolic, flavonoid (nhất là quercetin và spiraeosid), một ít sinh tố A, B, C, pyrocatechol, isoreglucinol và lõi 0,015% tinh dầu có mùi đặc biệt. Chính tinh dầu này làm người ta chảy nước mắt khi gọt củ hành. Trong tinh dầu có: allylpropyl bisulfide, S - (propenyl) cysteine sulfoxide và 1 - propenyl - sulfenic acid. Chính chất sau cùng này là chất làm cho ta chảy nước mắt.

Không như tỏi, trong hành tây không có chất allin, nhưng có những chất đồng loại trực tiếp của nó như methyl và propylallin.

Ghi trị dinh dưỡng và trị liệu

Như chúng ta biết, củ hành tây được dùng làm gia vị và thức ăn từ lâu đời. Ngoài ra hành

tây còn có tính lợi tiểu tiện nên được dùng trong khoa Y được cổ truyền của nhiều nước Đông cũng như Tây. Nước ép hành tây (lúc còn tươi) có tính chất sát khuẩn [5].

Về hình thức được phẩm thông thường thì dùng thuốc rượu tốt hơn hết (1 phần nước ép củ hành cộng với 1 phần rượu 90 độ). Mỗi lần uống 20 đến 40 giọt.

Như đã nói trên, trong củ hành tây, nhất là trong vỏ màu nâu phía ngoài, có chứa một chất loại flavonoid gọi là quercetin. Ngoài tính chất lợi tiểu mà người ta đã biết từ lâu, quercetin có nhiều được tính khác rất quý như tăng cường sức chịu đựng của huyết quản nhỏ (mao mạch) khỏi bị đứt vỡ, chống lại sự già nua của cơ thể do tính kháng oxid - hoá.

Về phương diện thực hành hoá học ta có thể phát hiện quercetin trong củ hành (dùng thuốc rượu ngâm của những lớp màu nâu củ hành bên ngoài) một cách dễ dàng bằng phản ứng Willstatter - Sbibata hoặc phản ứng Nguyễn Dương [4].

Trong những thập niên gần đây, nhiều tác giả, nhất là ở Ấn Độ, có nghiên cứu thêm được tính của củ hành tây, và đi đến những kết quả sau đây:

Tác dụng trên lượng cholesterol trong máu và sự sợi huyết giải (fibrinolytic activity)

Người ta thấy rằng đối với một số người, khi ăn những thức ăn gồm rất nhiều chất mỡ thì sau đó khoảng 4 giờ, số lượng cholesterol trong máu tăng lên, sự hoạt động về sợi - huyết - giải giảm xuống. Nhưng nếu ta trộn vào thức ăn đó 60g củ hành nghiền (bao bột và

chiên với ít bơ như ta thường thấy ở các tiệm ăn) thì những người đó có thể ngăn chặn được sự tăng cholesterol và sự giảm tác động sợi - huyết - giải nói trên (Gupta và cộng sự viên, 1966) [2].

Tính chất hạ đường lượng trong máu

Nước ép hành tây cũng như nước ép của tỏi có tính chất hạ đường lượng trong máu và tính chất này có thể so sánh với tolbutamide (Jain và cộng sự viên) [1].

Ngoài ra trích tinh bằng ethyl ether của nước ép củ hành cũng có tác dụng hạ đường lượng trong máu của thỏ bình thường hoặc thỏ có tiêm alloxan (alloxan dùng để gây bệnh tiểu đường nhân tạo). Tác dụng này cũng có thể so sánh với tolbutamide (August, 1973) [1].

* HÀNH TÁ

Thực vật

Hành ta tên khoa học *Allium fistulosum* Linn, thuộc họ Liliaceae.

Hành ta là một loại cỏ sống nhiều năm, cao khoảng 50cm, có mùi đặc biệt, lớp hành màu trắng hoặc hơi nâu nâu, không phình lớn. Lá gồm 5 - 6 lá, 3 cạnh phía dưới, hình trụ phân trên, rộng, dài 30 - 50cm đường kính 4 - 8mm, phía giữa phình lên, đầu thuôn nhọn. Trục phát hoa cao bằng lá, Tán hình cầu, 1 - 2 lá hoa, trắng, mỏng. Phiến hoa trắng, 5mm,

có sọc xanh, quả nang, hình tròn, đường kính chừng 6mm. Hạt hình 3 cạnh, màu đen.

Trồng khắp nơi ở Việt Nam và nhiều nước khác, Âu châu và Mỹ châu.

Thành phần hóa học

Tinh dầu có mùi đặc biệt. Không như hành tây và tỏi, thành phần hoá học của hành ta ít được nghiên cứu sâu rộng. Trong hành ta có lẽ có Allin (allylcystein sulfoxide) giống như trong tỏi, nhưng ít hơn. Allin khi bị thủy giải bằng enzyme allinase của Alicin, acid pyruvic và amonia (xem thành phần hóa học của tỏi). Alicin là một chất không an dinh nên dễ bị thủy giải và phóng thích allyl bisulfide, có mùi đặc biệt.

Tính chất dinh dưỡng và trị liệu

Được ghi trong tài liệu cổ từ lâu. Khoa y được cổ truyền chấp rằng, vị hành ta vào cơ thể bằng hai kinh Thủ Thái âm (kinh vị) và Túc Dương minh (kinh phế) và được dùng làm thuốc lợi tiểu tiện, trị sốt, cảm, nhức đầu, phong thấp, sát trùng ở đường ruột, làm bài tiết dịch tiêu hoá. Nhưng theo tài liệu cổ thì nếu dùng nhiều quả thì tóc mau bạc. Dùng ngoài chữa mụn nhọt.

Tham khảo:

1. August K. T. Studies on the effects of a

(Xem tiếp trang 76)

Chữa chứng xương xốp

□ Bác sĩ THIÊN Y

Ở Mỹ có đến 20 triệu phụ nữ bị xương xốp (osteoporotic) nghĩa là xương mất chất với, trở nên mềm yếu dễ gãy. Chúng ta máy ai chưa đau buồn thấy người thân như bà cô, bà di khi không cù nhắt chiếc lá rơi mà khuỵu xuống vì đau nhói bên hông, bác sĩ khám ra cổ xương đùi bị gãy (broken hip). Mẹ tôi cảm từ báo mà cùng than đau tay, thì ra xương cổ tay bị gãy. Bà tôi than đau lưng hoài, bà lùn hần đi, chụp quang tuyến thấy

xương sống bị gãy ép lại vào nhau (compression fracture).

Những yếu tố liên quan đến gia tăng chứng xương xốp:

- Phụ nữ.
- Á Châu hoặc người Tây Âu.
- Xương nhỏ, người mảnh khảnh.
- Trong gia đình có các bố lão bị gãy xương vì xương xốp, hoặc bị gù lưng.
- Bị thiếu kích thích tố nữ (estrogen).

đồng kinh sớm (early men - pause) trước 45 tuổi.
 Vì xương xốp rỗng không được nên ta phải nghĩ đến ngừa ngay bây giờ.

1. Đối với phụ nữ đã gần hết kinh hay đã hết, nên bổ sung thực phẩm cho uống thuốc kích thích tố nữ (estrogen như Premarin chẳng hạn).

2. Vận động đều như đi bộ, leo núi, thang (stair climbing)...

3. Ăn uống thực phẩm giàu chất vôi (calcium) như sữa, rau xanh...

Báo cáo của NIH tháng vừa qua cho biết dân Mỹ ăn uống thiếu chất calcium, hậu quả là xương bị xốp. SỮA phải được khuyến khích phụ nữ uống. Vì chúng ta ngại mỡ béo trong sữa nên hãy uống sữa có độ mỡ thấp (low fat milk) như skim, 1% hay 2% milk. Đáng rằng trong rau xanh như broccoli hay spinach cũng có calcium, song chất oxalic acid trong rau làm cản vào calcium không thấm vào máu được (absorbed). Có nhiều người Việt không chịu sữa vì không chịu chất lactose trong sữa, uống vào thấy sôi bụng như ai ruột trong ấy và bị tiêu chảy, nhưng ngoài tầm có bán lactaid để uống kèm vào. Như thế SỮA rất THIẾT YẾU. Các em nhỏ nên tiếp tục uống sữa cho xương cứng cáp nhất là lúc đang lớn.

Hãy uống 3 đến 5 ly sữa mỗi ngày.

Uống thêm calcium nếu uống sữa không đủ. NIH khuyến uống trung bình 500mg hay 1 lon vào giữa các bữa ăn. Không nên dùng quá 2000mg.

- 400mg cho trẻ em dưới 6 tháng.
 - 600mg cho trẻ em từ 6 đến 12 tháng.
 - 800mg - 1200mg cho trẻ em từ 1 đến 10 tuổi.
 - 1200mg - 1500mg cho thanh thiếu nữ và bà bầu hay đang cho con bú.
 - 1000mg cho đàn ông từ 25 đến 65, đàn bà trên 50 có uống estrogen.
 - 1500mg cho đàn ông và đàn bà trên 65 và đàn bà trên 50 không uống estrogen.
- Nên nhớ một ly sữa (8 ounces) có chứa 250 đến 300mg calcium.

UỐNG SỮA - UỐNG SỮA - UỐNG SỮA

(STVT trích từ Journal for Health Care P.O. Box 18983 Anaheim, CA 92817-8983)

MỘT THỦ THUỐC MỚI ĐÂY TRIỂN VỌNG CHỮA CHỨNG XƯƠNG XỐP

Khoảng 25 triệu người Mỹ, phần lớn là phái nữ, sau tuổi hết kinh, bị chứng xương xốp, một chứng làm xương mỏng và yếu dần. Chứng này thường gây ra gãy xương hông và xương sống làm bệnh nhân thành phế tật. Hiện nay chỉ có vài trị liệu cho chứng xương xốp và không một thủ nào hoàn hảo.

Bây giờ họ thấy ở chân trời một chọn lựa mới. Trong buổi hội thảo vào trung tuần tháng 8 năm 1995 của Hiệp Hội Tuyến Nội Tiết (Endocrine Society) tại Wash - ington D.C, các nhà khoa học đã báo cáo một thủ thuốc tên là Alendronate có thể cắt giảm nguy cơ bị gãy xương sống xuống một nửa ở những phụ nữ bị xốp xương. Thuốc này cho dùng cùng với chất vôi calcium. Cho đến bây giờ được coi là không có phản ứng gì nghiêm trọng ngoài sự phản nên bị sốt báo tử.

Hiện nay, bác sĩ dùng kích thích tố estrogen chữa chứng xốp xương ở tuổi hết kinh. Estrogen thay thế trị liệu có lợi là có thể phòng ngừa bệnh tim mạch nhưng có những tranh cãi về nguy cơ có thể làm gia tăng ung thư vú.

Trong những trường hợp bị cấm kỵ hay thấy không thoải mái thì thủ thuốc mới này sẽ là lời thoát cho các bác sĩ. Alendronate không phải là một kích thích tố sẽ là một cách trị liệu thỏa đáng trong những trường hợp tranh cãi về estrogen trị liệu.

Một thủ thuốc nữa hiện nay được chấp thuận cho chữa chứng xốp xương là thuốc chích calcitonin. Thuốc này có điều khiển khuyết là tác dụng giảm dần với thời gian dùng. Sau một hai năm đầu trị liệu, nó không còn làm gia tăng khối lượng xương hữu hiệu như Alendronate. Người ta tiên đoán loại thuốc mới này sẽ được dùng rộng rãi nay mai.

□ Ông Nghe

CÂU LẠC BỘ TUỔI TRẺ VÕ THUẬT



Ngô Sĩ (phái)



Nguyễn Thị Tuyết Loan



Dương Ngọc Tú



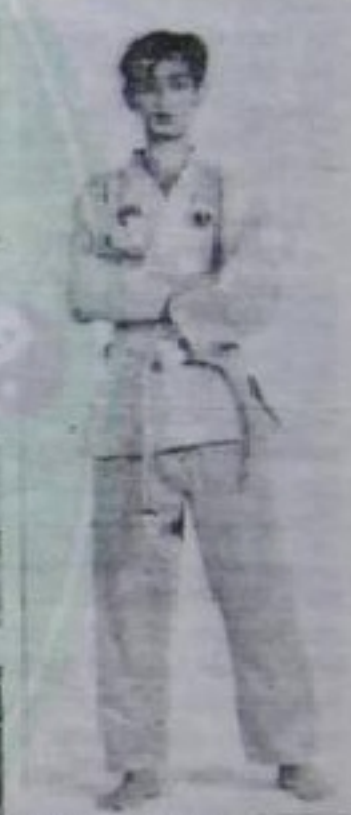
Dương Ngọc Cảnh



Dương Mỹ Phương



Đặng Văn Văn



Hữu Thắng Bình



Đỗ Văn Chúc

WWW.MAISONLAM.COM
 KALAMPAYAT VÀ CÁC MÔN VU KY BI - 75

VẤN ĐỀ CỐT LÕI VÀ THÀNH QUẢ CỦA PHONG TRÀO VÔ THUẬT THỊ XÃ HỘI AN

1. NGÔ SỸ (phái), sinh năm 1975, học Võ cổ truyền và Quyền Anh từ năm lên 6 tuổi do thân phụ là lão võ sư Ngô Bồng trực tiếp hướng dẫn. Thành tích: HCV giải VCT tỉnh Quảng Ngãi từ năm 1990 - 1995, HCB võ cổ truyền toàn quốc năm 91, HCB Quyền Anh toàn quốc các năm 92, 93 và 94. Địa chỉ: vô đường Ngô Bồng, xã Nghĩa Đẳng huyện Tư Nghĩa, tỉnh Quảng Ngãi.

2. NGUYỄN THỊ TUYẾT LOAN, sinh năm 1981, học Vovinam - Việt Võ Đạo từ năm 1990 do HLV Nguyễn Hồng Quý hướng dẫn tại Trung tâm TDTT quận 8. Thành tích: HCV Hội diễn kỹ thuật giải vô địch toàn thành và toàn quốc năm 1995; HCV toàn năng giải Thiếu niên nhi đồng toàn thành năm 1996. Địa chỉ: 11/7 Bông Sao, phường 5, Quận 8, TPHCM.

3. DƯƠNG NGỌC TỬ, sinh năm 1986 trong thế Tương quân thủ thành (bài Hắc Long đao). Học Trung sơn võ đạo Việt Nam tại Trung tâm sinh hoạt thanh thiếu niên Bình Thạnh từ năm 1994 do võ sư Nguyễn Thanh Sơn hướng dẫn. Đăng cấp: 10/18. Sở trường: đấu đối kháng. Địa chỉ: 112/34 Đinh Tiên Hoàng, phường 1, Quận Bình Thạnh, TPHCM.

4. DƯƠNG NGỌC CẢNH, sinh năm 1985 trong Ngũ Ông thủ thế. Học Trung sơn võ đạo Việt Nam với võ sư Nguyễn Thanh Sơn từ năm 1994 tại Trung tâm sinh hoạt thanh thiếu niên Bình Thạnh. Đăng cấp: 10/18. Sở trường: Hội diễn kỹ thuật. Địa chỉ: 112/34 Đinh Tiên Hoàng, Bình Thạnh, TPHCM.

5. ĐỖ VĂN CHỨC, sinh năm 1963 trong thế Bát bộ long cầu lạc ngũ quyền (bài Hắc Ngũ quyền). Học võ từ năm 1966 do võ sư Phạm Văn Bằng - chương môn Thiếu lâm Bằng Long Hải hướng dẫn. Trình độ: Hồng đai tam đẳng. Địa chỉ: 130/68 Phạm Văn Hai, phường 2, Tân Bình, TPHCM.

6. DƯƠNG MỸ PHƯƠNG, sinh năm 1963 trong bài Tứ Linh đơn đao. Học võ với võ sư Hồ Tường từ năm 1986. Đăng cấp: Hồng đai

từ đẳng. Hiện là HLV trưởng lớp võ Thiếu Lâm - số 2, Trần Xuân Hòa, Quận 5, TPHCM.

7. ĐẶNG VĂN VẠN, sinh năm 1961 tại Sông Bé, trong thế Phượng hoàng chuyển đực (bài Phượng hoàng từ mẫu đao). Bảy năm đạp xe 40 cây số mỗi ngày từ nhà ở Sông Bé đến Nhà văn hóa thanh niên TP Học võ Lâm với võ sư Hồ Tường. Đăng cấp: Hồng đai từ đẳng. Địa chỉ: xã Vĩnh Phú, Thuận An, Sông Bé.

8. HẦU THẮNG BÌNH, 14 tuổi, học Vovinam - Việt Võ Đạo từ năm 1990 tại trường Bông Sao do HLV Nguyễn Hồng Quý hướng dẫn. Thành tích: 1HCB giải vô địch VVD toàn quốc (đối kháng) và 11 HCV - 4HCB (đối kháng + hội diễn) giải Trẻ và vô địch toàn thành. Đăng cấp: Hoàng đai nhất (1 đẳng). Địa chỉ: 71/14 Bùi Minh Trục, phường 6 quận 8 TP/HCM.

(Tiếp trang 73)

hypoglycemic principle from *Alium cepa* Linn. *Indian J. Med. Res.* 61: 1066 (1973).

2. Gupta N. N., Mehrotra R.M.L and Sircar A. R. Effect of onion on serum cholesterol, blood coagulation factors and fibrinolytic activity-an alimentary lipaemia. *Indian J. Med. Res.* 54: 48 (1966).

3. Jain R. C., Vyas C. R. and Mahatma O. P. Hypoglycemic action of onion and garlic. *Lancet*: 1491 (1973).

4. Nguyễn Văn Dương. A new color reaction for identification and quantitative determination of Vietnamese Physicians, Dentists and Pharmacists. *California, USA, July* (1966).

5. Paris R. R. and H. Moyse Matière Médicale Masson Paris II: 64 (1967).

(STVT trích từ "Journal for health care"

P.O Box 18983
Anaheim, CA 92817-8983)

Phong trào võ thuật Hội An phát triển mạnh từ năm 1965. Bắt đầu từ những đêm đấu đai được tổ chức vào mùa thu, 7 võ sĩ còn non trẻ là truyền nhân của các ông Hồ Cửu, Năm Sửu, Thới, Năm Khê, Trương Chương, A Hòa đã có dịp thượng đài so găng trước những tay đấm chuyên nghiệp của đoàn võ Tây Ninh.

Năm 1988, ngành TDTT Hội An chủ tâm xây dựng CLB võ thuật. Phòng tập được hoạt động công khai chủ yếu nhằm rèn luyện sức khỏe cho thanh thiếu niên và phục vụ các ngày lễ lớn trong năm. Tính đến tháng 12 năm 1988 Hội An có các cơ sở võ thuật: CLB Minh An, Phi Diệu, Hoàng Lộc, Cẩm Châu, Vạn Xuân, Ngũ Phụng Sơn, Liên Hoa Huyền Linh và Thanh Sơn với hơn 200 võ sinh tham gia luyện tập. Ngành TDTT đào tạo được hơn 2 trọng tài cấp tỉnh. Những năm sau, võ cổ truyền Hội An có chiều hướng mạnh lên. Các lớp tập lan rộng khắp địa bàn 7 xã vùng ven và 3 phường nội thị. Đến năm 1993, võ sĩ Quảng Văn Diễm (phòng tập Thanh Sơn) đoạt 1 HCB giải VCT khu vực miền Trung hạng cân 48-51 kg. Đây là bước ngoặt về thành tích đấu của Hội An. Giải VCT toàn quốc năm 94 và 95, võ Trần Lê Hải Đảo, Trần Lê Thủy Tú (CLB võ thuật Minh An) được BTC giải thưởng nhận văn bằng và trao huy chương hai năm liên. Trong năm 96, Hội An phát triển thêm

các môn: Pencak Silat đào tạo 20 HLV, Wushu Shan Shou (10) võ sinh, Karatedo (40), Taekwondo (25). Đội Karatedo Hội An xếp hạng nhì trên 9 huyện thị thành tham gia giải toàn tỉnh. Đặc biệt tại giải VCT toàn quốc, võ Trần Lê Duy Quang (Liên Hoa Quyền Linh) chiếm 3 HCV và 1 HCB.

Được sự quan tâm của ngành TDTT, tính đến nay Hội An có 10 cơ sở võ thuật rải đều trên địa bàn thị xã. Đội ngũ Trọng tài có một cấp quốc gia là ông Trần Xuân Mẫn, và 5 trọng tài cấp tỉnh và 15 HLV không quá 40 tuổi.

Phong trào võ thuật tại Hội An đã được định hình. Tuy nhiên, vẫn chưa có sự cân bằng giữa các địa phương và các môn phái. Phải chăng đây là một vấn đề cốt lõi đáng quan tâm?

□ THÁI VĂN MINH

(Phong VH-TT Hội An)



Ảnh: Trần Xuân Mẫn

NHỮNG BƯỚC THĂNG TRÂM CỦA VÔ CỔ TRUYỀN HUYỆN THOẠI SƠN - AN GIANG

Huyện Thoại Sơn thuộc tỉnh An Giang - là một huyện có tiềm ẩn nền võ thuật cổ truyền dân tộc khá mạnh và lâu đời. Với các cổ võ sư tên tuổi một thời vang bóng như Đào Lương, Sáu Sơn Đông (võ sư Đặng Văn Chất), Đào Sung, Năm Quang, đã đi vào lòng người địa phương như những huyền thoại.

Các thế hệ kế tiếp thay nhau thừa kế và

truyền bá. Mãi đến năm 1990 được sự quan tâm lãnh đạo của phòng TDTT huyện Thoại Sơn phong trào võ cổ truyền địa phương phát triển khá mạnh. Các câu lạc bộ được thành lập với hơn 150 võ sinh tham gia luyện tập do các võ sư - HLV: Năm Quang, Ba Sỏi, Chín Ấn, Ngọc Luân hướng dẫn.

Hai năm sau do nhiều nguyên nhân phong trào chìm lắng và đi vào quên lãng. Một số võ

sư HLV chuyển sang các địa phương lân cận có phong trào phát triển mạnh (Cần Thơ) tiếp tục hoạt động. Qua những lần tham dự thi đấu tại Cần Thơ, các võ sư Bành Thanh Hòa (Lời), Ngọc Khiêm... đã mang lại những thành tích đáng kể.

Đầu năm 1996, theo đề nghị của phòng TDTT huyện Thoại Sơn, võ sư Nguyễn Xuân

Hiền - cháu ngoại của cố võ sư Đặng Văn Chất, cùng các HLV Bành Thanh Hòa, Trần Ngọc Khiêm, Bùi Chánh Quỳnh Quý, Trần Duy Hải, Phạm Đồng Sơn đã trở về địa phương để gây dựng lại phong trào. CLB tại Trung tâm VHTT huyện có hơn 30 võ sinh tham gia luyện tập - một con số còn quá khiêm tốn nhưng rất đáng khích lệ.

Võ sư Nguyễn Xuân Hiền tâm sự: "Chúng tôi hết sức cố gắng để gây dựng lại phong trào. Xong còn không ít khó khăn và trở ngại trong công tác, khi chưa có sự đầu tư nhiều hơn của các cấp lãnh đạo địa phương. Điều kiện sân bãi còn hạn hẹp không ổn định, thiếu thốn dụng cụ tập luyện... Chúng tôi rất mong phòng TDTT cũng như Sở TDTT sớm có kế hoạch, chỉ đạo thành lập Hội VTCT - Chi Hội VTCT để tập trung được lực lượng võ cổ truyền khá mạnh còn tiềm ẩn mà từ lâu đã bị quên lãng, hầu sớm đưa phong trào hòa nhập với phong trào võ thuật cổ truyền cả nước."

□ QUỲNH LONG
(Thoại Sơn - An Giang)



CUỘC THI THỂ LỤC - VÕ THUẬT GIỮA CÁC NHÀ VĂN HÓA THANH THIẾU NIÊN TOÀN THÀNH

Đêm 25 tháng 10 năm 1996, tại nhà Văn hóa Thanh Thiếu Niên Quận 11 đã diễn ra cuộc thi thể lực - võ thuật giữa các Trung tâm sinh hoạt Thanh Thiếu Niên toàn thành phố Hồ Chí Minh. Cuộc thi này nằm trong chương trình Liên hoan các Trung tâm - Nhà Văn Hóa Thanh Thiếu Niên toàn thành lần thứ nhất năm 1996 do Nhà Văn Hóa Thành phố Hồ Chí Minh.

Có năm đơn vị đăng ký dự thi là Trung tâm Sinh hoạt Thanh Thiếu Niên các quận, huyện: Q.6, Q.11, Q.Tân Bình, Q.Phủ Nhuận và huyện Hóc Môn. Các bộ môn võ thuật như: Võ cổ truyền, Vovinam, Karate, Taekwondo, Judo, và Thái cực quyền đã được các đơn vị dự thi thể hiện trên sân đấu, nhằm minh họa sống động cho sức trẻ của thanh thiếu niên thành phố. Những đơn vị cũng đã diễn dựng chương trình dự thi kèm xen với các màn biểu diễn võ thuật như quyền, binh khí, tự vệ chiến đấu, kỹ thuật nhào lộn... tạo thành một chương trình

tổng hợp hấp dẫn người xem. Bình quân, mỗi Đoàn tham dự cuộc thi có số võ từ 10 đến 30 người.

Cần cứ vào qui mô diễn dựng chương trình, kết cấu chương trình và thực lực tham gia hội thi, Ban giám khảo cuộc thi đã công bố kết quả như sau: 1/ Trung tâm Sinh hoạt Thanh Thiếu Niên Q.Tân Bình, 2/ Trung tâm Sinh hoạt Thanh Thiếu Niên Q.Phủ Nhuận, 3/ Nhà Văn hóa Thanh Thiếu Niên Q.11.

□ THUY NGUYỄN



HỎI: 1/ Ngoài bộ sách "Lý Tiểu Long võ công toàn thư", có sách nào, băng hình nào, thấy nào, nơi nào dạy môn Triệt quyền Đạo? Muốn tập khi công hay nội công để tăng cường sức khỏe và thêm khả năng tự vệ, nên học sách nào, thấy nào thì an toàn và hiệu quả nhất? (Hoàng Đình Minh - 226, Lê Lai, phường 4, Vũng Tàu).

ĐÁP: Hiện nay, tại Việt Nam, chưa có nơi hay tài liệu nào khắc hướng dẫn tập luyện Triệt Quyền Đạo. Có thể tập khi công theo bộ sách "Khí công, sức khỏe - điều trị" (2 tập) của: Ngô Gia Hy, Bùi Lưu Yêm, Ngô Gia Lương và Nguyễn Thị Mười, do Nhà Xuất bản Long An ấn hành năm 1988.

HỎI: Cháu thường tập khi công một mình theo sách và hai tháng rồi không tập vì sợ tẩu hỏa nhập ma, nhưng hiện giờ thần nhiệt của cháu hơi cao (37,7 độ), tay luôn nóng, trí nhớ giảm, hay quên, xin cho biết cách chữa trị? Võ sư Phùng Kiến Lạc có dạy khi công không? Địa chỉ của võ sư Phùng Kiến Lạc? Mời nhập môn võ thuật có xin học khi công được không? Môn phái Côn Lôn có dạy Côn nhị khúc không? (Nguyễn Văn Sơn - 557/398, khối 6, Lưu Trọng Kiệt, phường An Thới, TP. Cần Thơ, tỉnh Cần Thơ).

ĐÁP: Cháu không nói rõ là cháu đã tập khi công với những bài tập như thế nào, nên khó xác định được bệnh tình của cháu, cũng như khó hướng dẫn cách điều trị. Cháu nên liên hệ trực tiếp với võ sư Phùng Kiến Lạc tại Bệnh viện Đa Liễu TP. Cần Thơ để được trả lời những thắc mắc của cháu.

HỎI: Em đọc quyển Báu thuyết võ hiệp Việt Nam mang tựa đề là "Đường về bắc hải đạo", thấy có nói đến các vị anh hùng dân tộc như: Nguyễn Huệ, Trần Quang Diệu, Bùi Thị Xuân, Lê Quang Định, Trần Hưng Châu, Lý Tuyết Đào, Diệp Văn, Hoàng Bào, Lê Tử Nương, Ngũ Nguơn...

sư Vạn Hạnh, Trần Thủ Độ, Lý Trung Chính... STVT cho biết về thân thế của những nhân vật này cùng những bậc cao thủ võ lâm khác trong các triều đại phong kiến Việt Nam? Ở Việt Nam đã có đội tuyển Quyền Anh chưa? Gồm những võ sĩ nào? Võ sĩ Nguyễn Như Cường (Quyền Anh) đang làm gì? Ở đâu? Có còn theo đuổi môn Quyền Anh không? (Lê Chung Nghĩa - Đồng bằng, Hòa Bình).

ĐÁP: Các nhân vật trong tiểu thuyết mà em liệt kê trên, có những người là nhân vật có thật trong lịch sử Việt Nam (Nguyễn Huệ, Trần Quang Diệu, Bùi Thị Xuân, Lê Quang Định, nhà sư Vạn Hạnh, Trần Thủ Độ), còn những người khác chỉ là hư cấu chứ không có thật. Muốn biết rõ về các nhân vật lịch sử, em có thể tìm đọc các quyển lịch sử Việt Nam sẽ rõ. Về đội tuyển Quyền Anh, trước kia có thành lập, gồm khá nhiều võ sĩ, nhưng gần đây đã giải thể. Do đó, STVT không nắm được hoạt động của võ sĩ Nguyễn Như Cường.

HỎI: Nguồn gốc môn võ Nhất Nam? Sư tổ sáng lập môn võ Nhất Nam? Nơi dạy môn võ Nhất Nam ở TP. Hồ Chí Minh? Tài liệu tham khảo về môn võ Nhất Nam mua ở đâu? (Trần Chí Hùng - 43, Nguyễn Văn Nghi, Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh).

ĐÁP: Môn võ Nhất Nam phát xuất từ vùng đất Thanh Hoá, Nghệ An, Hà Tĩnh rất lâu đời, chưa rõ ai là người sáng lập. Theo chỗ hiểu biết của chúng tôi thì ở TP. Hồ Chí Minh chưa có nơi dạy môn võ Nhất Nam. Sách viết về môn võ này có hai quyển: "Nhất Nam căn bản" của võ sư Ngô Xuân Bình, do Nhà xuất bản Thể dục thể thao ấn hành năm 1987 và 1989, có thể tìm mua ở các hiệu bán sách cũ ở TP. Hồ Chí Minh.

HỎI: Địa chỉ và tên người dạy môn Vịnh Xuân và môn khí công ở Hà Nội? (Lê Thanh Phong - 306 - C5 - T2, Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội).

Bình dạy Vịnh Xuân, Lương y Bùi Long Thành dạy khí công.

HỎI: Em năm nay 29 tuổi, đã có vợ và 2 con, muốn tập võ Taekwondo được không? (Nguyễn Văn Diệu - Tân Thiện)

ĐÁP: Em có thể tập môn Taekwondo hoặc bất cứ môn võ nào vẫn được!

HỎI: Cách đây 7 năm, em bị nhiễm lạnh và sau đó thấy hai chân đau nhức dữ dội và thường bị tụ huyết dưới da, máu bầm tím và đặc. Sau một thời gian không thấy đau ở hai chân nữa và thường đau vùng bụng, kết thành cục và co thắt mạch máu, gây đau nhức ở dạ dày và ở hơi. Hiện giờ em không còn thấy đau ở chân hay bụng nữa mà như khắp người, đến mùa đông chân lạnh mà toàn người trên vẫn nóng, có lúc bốc hỏa lên đầu. Chân tay thỉnh thoảng sưng lên và lên mủ nhưng không đau. Em đã làm các xét nghiệm về máu với kết quả là máu lắng cao. Bằng phương pháp em có thể thanh lọc được máu và trực tá khí ra khỏi huyết để máu lưu thông dễ dàng? Địa chỉ của lão võ sư Phạm Cồ Gia và nhà khí công Hải Ân? (Hứa Thị Yến - P. Bạch Đằng, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội).

ĐÁP: Có thể là em bị chứng xuất huyết dưới da. Em phải liên hệ với các bác sĩ để khám và chữa trị. Thư gửi lão võ sư Phạm Cồ Gia theo địa chỉ: xã Táng Nhơn Phú, huyện Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh, còn Lương y Hải Ân thường trú tại: 39, đường Lê Lai, phường 3, quận Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh.

HỎI: Thiết hỏa sa chương có phải là tên gọi khác của môn Thiết Sa Chương? Hàng Thanh và Phương Thái Không đại sư hiện nay ở đâu? (T.C.L. - 169L2, Trần Tuấn Khải, phường 5, Q.5, TP. Hồ Chí Minh.)

ĐÁP: Thiết hỏa sa chương và Thiết sa chương là hai môn khác nhau. Hàng Thanh Không đại sư vốn cư tại Mỹ, còn Phương Thái Chương, người Hồng Kông, được dịch sang tiếng Việt và xuất bản tại Sài Gòn năm 1972.

nào dạy khí công, nội công, Hắc quyền, Tủy quyền? Lịch sử và nơi hoạt động của các môn phái: Thái cực Đường Lang, Thái Lâm Châu gia, Thái Lý Phật gia, Nga Mĩ Côn Lôn, Thiếu Lâm nội gia quyền? (Nguyễn Minh Hoàng - 83/2), Phan Tây Hồ phường 7, quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh)

ĐÁP: Lương y Hải Ân có dạy khí công, Võ sư Hồ Tường đang hướng dẫn võ thuật tại Nhà Văn Hoá Thanh Niên, số 4 đường Phạm Ngọc Thạch, Q1, TP. Hồ Chí Minh, cũng có dạy môn: nội công, Hắc quyền và Tủy quyền. STVT sẽ nghiên cứu giới thiệu về lịch sử và kỹ thuật cũng nơi hoạt động các môn võ mà em đề cập trong những số tới.

HỎI: Địa chỉ các ngôi chùa có dạy võ ở Bình Định? Điều kiện gia nhập Câu lạc bộ Tuổi trẻ võ thuật? (Ta Chi Bảo Quốc - 94, đường 3/2 phường Xuân Khánh, thành phố Cần Thơ, tỉnh Cần Thơ).

ĐÁP: STVT cũng chưa nắm cụ thể địa chỉ các ngôi chùa có dạy võ ở Bình Định, nên không thể cung cấp cho em được. Muốn gia nhập Câu lạc bộ Tuổi trẻ Võ thuật, em hãy chụp ảnh võ thuật, đính kèm các chỉ tiết về: tên họ, tuổi, thời gian học võ, thầy dạy đẳng cấp, thành tích, sở trường, sở thích, địa chỉ, gửi về STVT: 511/33 đường Huỳnh Văn Bánh, phường 4, quận Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh.

HỎI: Cách nay 19 tháng, em bị đá vào mạng sườn phải. Lúc đó em đã dùng nhiều thuốc xoa bóp, nhưng đến giờ vẫn thấy đau, nhất là khi thời tiết thay đổi. Vậy có ảnh hưởng xấu gì không? Cách điều trị? (Nguyễn Văn Đức - Xuân Hòa)

ĐÁP: Em đã bị nội thương. Có thể điều trị bằng các loại thuốc võ của các võ sư kinh nghiệm. Em liên hệ với lão võ sư Từ Thiện để được điều trị nội thương, theo địa chỉ: 15/16, đường Cỏ Bắc, phường Cầu Ông Lãnh, quận 1, TP. Hồ Chí Minh.

PHIẾU TẶNG ANH STVT

