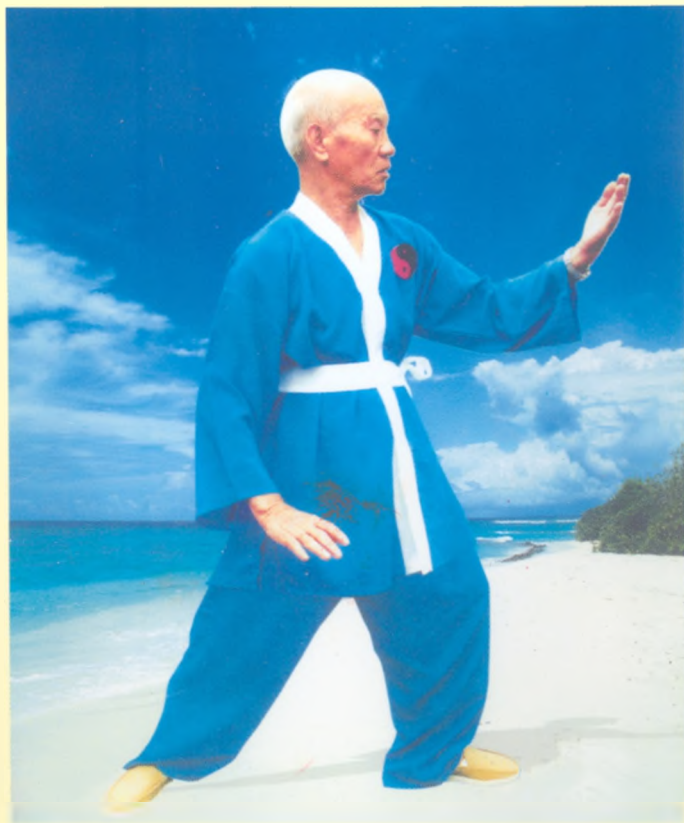


NGUYỄN SONG TÙNG VÀ TRUNG TÂM UNESCO THÁI CỰC TRƯỜNG SINH
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

PHỔ CẬP BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

<http://tieulun.hopto.org>

NGUYỄN SONG TÙNG VÀ TT UNESCO THÁI CỤC TRƯỜNG SINH
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

PHỔ CẬP BÀI TẬP
THÁI CỤC TRƯỜNG SINH

(Lưu hành nội bộ)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2004

LỜI TỰA CỦA CỤ ĐỒ MUỖI

**Nguyên Tổng Bí thư Ban Chấp hành Trung ương
Đảng Cộng sản Việt Nam**

Sức khỏe là vốn quý của mọi người, của mọi lứa tuổi, nhất là với người cao tuổi. Việc ăn, uống, tập luyện thể dục thể thao là vấn đề mà xã hội ta luôn quan tâm nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe và thể lực cho nhân dân.

Tôi được biết bài tập dưỡng sinh Thái cực trường sinh đã 13 năm nay do Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh, thuộc Hiệp hội Câu lạc bộ UNESCO Việt Nam phổ cập cho nhân dân. Qua khảo sát nghiên cứu của một số viện và cơ quan khoa học, trong đó có Viện Khoa học Thể dục thể thao, bài dưỡng sinh này được đánh giá không những có tác dụng dưỡng sinh mà còn có khả năng giúp mọi người, đặc biệt là người cao tuổi, đẩy lùi được một số bệnh mãn tính. Do tác dụng thiết thực như trên, hiện nay bài Thái cực trường sinh đã được hàng vạn người của trên 40 tỉnh, thành phố trong cả nước hưởng ứng, nhiệt tình tập luyện. Trong số đó 90% là người cao tuổi, phụ nữ chiếm 85%, nông dân trên 30%, nên được Viện Khoa học Thể dục thể thao tổ chức hội thảo về tác dụng của bài tập này vào tháng 6 – 1999. Năm 2001, Viện tiếp tục nghiên cứu về bài Thái cực trường sinh, đã đánh giá và kết luận bài này có hiệu quả nâng cao sức khỏe tốt, phù hợp với người cao tuổi Việt Nam. Năm 2003, Trung ương Hội Người

cao tuổi Việt Nam đã công nhận Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh là thành viên của Hội, chủ trương đưa bài Thái cực trường sinh phổ cập trong phong trào rèn luyện sức khỏe của người cao tuổi theo lời kêu gọi tập thể dục của Bác Hồ.

Bản thân tôi đã tập bài Thái cực trường sinh hơn 3 năm, thấy có tác dụng rõ rệt trong việc nâng cao sức khỏe. Động tác của bài dưỡng sinh này nhẹ nhàng, khoan thai, có tác dụng thư giãn rất phù hợp với người cao tuổi. Tôi mong các cơ quan quản lý và chuyên môn như Ủy ban Thể dục thể thao, Liên đoàn Võ thuật Việt Nam, các tổ chức chính quyền và đoàn thể ở các địa phương tạo điều kiện, phối hợp giúp đỡ để Trung ương Hội Người cao tuổi Việt Nam, Hiệp hội Câu lạc bộ UNESCO Việt Nam và Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh thực hiện có hiệu quả việc phổ cập bài Thái cực trường sinh trong nhân dân, đặc biệt đối với nhân dân ở những khu vực còn gặp nhiều khó khăn về đời sống và y tế, để giúp bà con tập luyện nâng cao sức khỏe, phục vụ cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Tôi chúc Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh không ngừng phát triển, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ đặt ra là đóng góp công sức vào sự nghiệp nâng cao sức khỏe cho nhân dân và người cao tuổi.



Đỗ Mười

Nguyên Tổng Bí thư Ban chấp hành
Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam

PHẦN MỞ ĐẦU

Lần đầu tiên, cụ Đỗ Mười, nguyên Tổng Bí thư Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam vui lòng viết lời tựa cho một cuốn sách về thể dục thể thao "*Phổ cập bài tập Thái cực trường sinh*". Đại tướng Võ Nguyên Giáp - nguyên Ủy viên Bộ Chính trị, cụ Vũ Oanh - nguyên Ủy viên Bộ Chính trị, cụ Nguyễn Đức Tâm - nguyên Ủy viên Bộ Chính trị, và một số cụ lão thành cách mạng khác, qua sự thể nghiệm ở chính bản thân mình, đều khuyên chúng tôi nên phổ cập bài tập Thái cực trường sinh, vì có lợi cho sức khỏe nhân dân, đặc biệt cho người cao tuổi.

Bài tập Thái cực trường sinh do cụ Song Tùng dày công biên soạn, phát triển dựa vào sự kế thừa tinh hoa văn hóa phương Đông và văn hóa cổ truyền dân tộc. Như các cụ Nguyễn Văn Hưởng, Vũ Quang Tiệp, Nguyễn Khắc Viện..., cụ Song Tùng đã có cống hiến quý báu, góp phần làm phong phú thêm hệ thống các biện pháp rèn luyện dưỡng sinh cho con người. Không những thế, cụ Song Tùng còn là người dám hy sinh, gương mẫu, tận tâm tổ chức phong trào rèn luyện Thái cực trường sinh rộng rãi trong cả nước, để

ngày nay nhiều người trong chúng ta được hưởng lợi.

Vào đầu năm 1999, cụ Song Tùng đã khiêm tốn thảo luận và nhất trí với Viện Khoa học Thể dục thể thao một số vấn đề liên quan tới định hướng phát triển Thái cực trường sinh:

1. Thái cực trường sinh nên được coi là một bài tập dưỡng sinh có hiệu quả tốt, không nên và cũng không đủ điều kiện để coi là một môn học hay một môn phái (về khái niệm).

2. Cuốn sách “*Thái cực trường sinh đạo*” đã xuất bản đem lại hiệu quả tốt cho người tập. Nhưng tên gọi của bài tập không nên kèm thêm chữ “đạo”, để dễ tạo sự đồng thuận trong xã hội và phù hợp với bản chất của bài tập giáo dục thể chất (từ khái niệm dẫn đến tên gọi).

3. Bài tập thể chất nào cũng có cơ sở khoa học, cơ sở lý luận, đem lại hiệu quả tốt đối với sự hình thành nhân cách, phẩm chất tinh thần của con người. Bài tập Thái cực trường sinh cũng vậy, được hình thành dựa trên cơ sở lý luận cổ truyền phương Đông. Cơ sở lý luận này nên được nghiên cứu hoàn chỉnh hơn, và nên trình bày ngắn gọn, để hiểu để khả năng phổ cập bài tập Thái cực trường sinh trong xã hội không bị hạn chế (về cơ sở lý luận).

4. Cấu trúc bài tập 128 động tác nên phân đoạn để người tập tùy theo sức khỏe, trí nhớ có thể tập bài tập Thái cực trường sinh rút gọn. Cách hướng dẫn tập luyện nên ngắn gọn, khoa học hơn (về cấu trúc bài tập).

Sau đó, cụ Song Tùng và Trung tâm Thái cực trường sinh đã phối hợp với một số cơ quan khoa học, trong đó có Viện Khoa học Thể dục thể thao, để nghiên cứu về chuyển động và tác dụng của bài tập Thái cực trường sinh. Nhờ xử lý kết quả phỏng vấn, nhờ quan sát sư phạm, thực nghiệm sinh lý vận động (thực nghiệm trong quá trình thực hiện bài tập), thử nghiệm tâm lý, Viện Khoa học Thể dục thể thao nêu lên một số ý kiến đánh giá bước đầu đối với bài tập Thái cực trường sinh như sau:

1. Với góc độ dưỡng sinh, chúng ta thấy bài tập Thái cực trường sinh có nhiều ưu điểm về kỹ thuật vận động. Toàn cơ thể chuyển động nhẹ nhàng, khoan thai với biên độ động tác rộng, theo các chiều và các hướng trong không gian 3 chiều. Động tác xuống tấn không yêu cầu xuống quá thấp như bài quyền khác, vì vậy không gây khó khăn trong vận động đối với người cao tuổi, yếu sức khỏe. Bài tập này rất có lợi cho hệ vận động (cơ, xương, khớp).

2. Người tập hoạt động vừa sức, không bị nợ oxy sau vận động. Nhịp tim trong và ngay sau vận động không quá cao, không thay đổi đột ngột. Nhịp điệu vận động kết hợp với nhịp hít thở đều. Sau nhiều năm tập luyện, người tập có thể thở sâu hơn, hơi thở dài hơn, nhưng không bị nín thở. Tập sau khoảng 10 năm, mỗi hơi thở có thể kéo dài từ 8 - 16 giây. Dung tích sống của người cao tuổi tập bài tập này lâu năm, cá biệt có thể ở mức 7 - 8 lít, hơn thanh niên rất nhiều.

Như vậy, bài tập Thái cực trường sinh đem lại hiệu quả tốt cho hệ thống tuần hoàn và hô hấp.

3. Bài tập Thái cực trường sinh được coi là “thiền động”. Người tập điều khiển sự tập trung chú ý cao độ khi thực hiện chuyển động. Vì vậy, bài tập mang lại hiệu quả cao để duy trì hoạt động của hệ thần kinh, chống lão hóa, duy trì tốt trí nhớ ở người cao tuổi. Môi trường luyện tập và sự giao tiếp cởi mở, vui vẻ của cộng đồng người tập cũng đem lại giá trị cao đối với hệ thần kinh trung ương.

4. Bài tập Thái cực trường sinh có nhiều tác dụng tốt để duy trì, cải thiện chức năng cơ thể, nên có khả năng làm chậm quá trình lão hóa, tăng cường hệ miễn dịch, chữa khỏi một số bệnh mãn tính (theo kết quả phỏng vấn nhiều người tập).

Nhờ các kết quả nghiên cứu nêu trên và nhu cầu hợp lý của đông đảo người tập Thái cực trường sinh, tại công văn số 1414/UBTDTT -QC ngày 1/11/2000, Ủy ban Thể dục thể thao đã khẳng định Thái cực trường sinh là một bài tập dưỡng sinh cho người cao tuổi được phép phổ cập rộng rãi trong toàn quốc như các bài tập dưỡng sinh khác. Hội Người cao tuổi Việt Nam, Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam, Hiệp hội Câu lạc bộ UNESCO Việt Nam, Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh, nhiều Ủy ban Nhân dân và Sở Thể dục thể thao tỉnh thành đã có công lớn trong việc

phổ cập bài tập Thái cực trường sinh, vì sự duy trì và nâng cao sức khỏe của con người, đặc biệt người cao tuổi. Nhà xuất bản Thể dục thể thao đã có công góp phần phổ cập bài tập Thái cực trường sinh ngay từ năm 1994.

Chúng tôi mong muốn nhận được nhiều ý kiến đóng góp xây dựng để tài liệu này và các tài liệu hướng dẫn phát triển Thái cực trường sinh được ngày một hoàn thiện hơn.

GS.TS. DƯƠNG NGHIỆP CHÍ

Viện trưởng Viện Khoa học Thể dục thể thao

PHẦN I

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC VÀ Ý KIẾN CỦA NGƯỜI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

I. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VỀ TÁC DỤNG CỦA BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

Viện Khoa học Thể dục thể thao đã tiến hành nghiên cứu bước đầu về tác dụng của bài tập Thái cực trường sinh trên 50 người cao tuổi, tại Câu lạc bộ Vườn Hồng - Hà Nội, từ tháng 4 năm 2001 tới tháng 8 năm 2002. Dưới đây là tóm tắt các kết quả nghiên cứu.

1. ĐÁNH GIÁ VỀ THỰC NGHIỆM SINH LÝ

a. Thiết bị đo lường

Chúng tôi sử dụng thiết bị Cosmed đo về trao đổi khí và nhịp tim. Thiết bị này có thể đo và truyền dữ liệu từ xa, rất thuận tiện cho việc kiểm tra đối tượng đang hoạt động trên sân tập. Người tập được mang thiết bị trên người, toàn bộ

thiết bị chỉ nặng gần 1kg nên không làm ảnh hưởng tới động tác tập. Thiết bị này trực tiếp đo tần số tim, tần số thở, lượng khí thở cùng nồng độ khí O_2 và CO_2 trong từng hơi thở của người tập. Phần mềm thiết bị sẽ tính toán và hiển thị hàng loạt thông số liên quan như: t , Rf , VT , VE , VO_2 , VCO_2 , R , HR , HR/VO_2 ... Các số liệu đều được tính cho từng hơi thở và hiển thị tức thời trên màn hình máy vì tính bằng giá trị số cũng như đồ thị, điều này tạo thuận lợi để theo dõi kịp thời diễn biến sinh lý đối tượng trong quá trình tập và xử lý phân tích kết quả đo.

b. Các chỉ số sinh lý được lựa chọn để đánh giá

Thiết bị Cosmed đưa ra hàng chục các thông số khác nhau. Tuy nhiên trong nghiên cứu này chúng tôi chỉ quan tâm và đưa ra phân tích một vài thông số chính sau:

- VO_2 : lượng oxy tiêu thụ trong 1 phút, mL/phút.

Trong đó: VO_{2rest} : là VO_2 trung bình pha nghỉ trước lúc tập.

VO_{2exe} : là VO_2 trung bình pha tập.

VO_{2max} : là VO_2 cao nhất đạt được trong pha tập.

VO_2/kg : là VO_2 tương đối, tính theo cân nặng của đối tượng (mL/kg/phút).

- $R = VCO_2/VO_2$, là thương số hô hấp.

- R_{ex} là thương số hô hấp trung bình pha tập.
- HR: tần số tim, chu kỳ/phút.
- HR_{rest}: tần số tim trung bình pha nghỉ trước lúc tập.
- HR_{ex}: tần số tim trung bình pha tập.
- HR_{max}: tần số tim tối đa trong pha tập.
- HR_{recov}: tần số tim hồi phục, là số chu kỳ bị giảm sau phút hồi phục đầu tiên.
- %DB: là tỷ lệ % so sánh chỉ số thực tế đối tượng đạt được với chỉ số thiết bị dự báo. (Lưu ý, đây là chỉ số dự báo đối với người châu Âu, nên chúng tôi chỉ nêu ra có tính chất tham khảo thêm).

c. Một số ý kiến đánh giá

Qua ba lần đo trên các đối tượng chúng tôi thấy ở phần kiểm tra đầu và lần 2, đối tượng mới tập, chưa thuần thục, vì vậy diễn biến các chỉ số sinh lý chưa ổn định, chưa có quy luật rõ ràng. Lần đo thứ 3, người tập đã trải qua ít nhất một năm tập luyện, hình ảnh đồ thị diễn biến các chỉ số sinh lý đã đều đặn, ổn định và rõ nét hơn. Đồ thị diễn biến tần số tim, lượng oxy tiêu thụ theo thời gian có dạng hình thang (bình nguyên) rõ ràng. Từ đó cho thấy sự đáp ứng sinh lý của đối tượng cũng diễn biến từ từ, đều đặn, ổn định, không có những động tác đột ngột, hệ thống tim phổi không có

những lúc hoạt động tăng nặng quá mức gây nguy hiểm cho người cao tuổi.

Chúng tôi phân số đối tượng thành 4 nhóm theo giới tính, tuổi và có một nhóm của hướng dẫn viên để so sánh. Xem xét kết quả trong bảng tổng hợp, chúng tôi nhận thấy như sau:

VO₂: trong cả 4 nhóm, tỷ lệ VO₂exe/VO₂rest xấp xỉ 2,5 tới 3 lần. Có nghĩa là trong pha tập, lượng oxy tiêu thụ cao gấp 2,5 - 3 lần so với lúc nghỉ trước khi tập. Đó là một tỷ lệ không cao, chỉ ở mức trung bình, đủ đảm bảo gây nên sự biến đổi sinh lý thích hợp để tăng cường sức khỏe.

VO₂max: ở cả 4 nhóm VO₂max cũng không cao hơn nhiều so với VO₂exe, chứng tỏ trong toàn bộ bài tập không có những động tác căng thẳng, đột ngột đòi hỏi tiêu thụ năng lượng cao tối đa.

Rexe: đều ở dưới mức 0,9, có nghĩa là bài tập này chủ yếu huy động năng lượng ưa khí, không sử dụng nhiều năng lượng yếm khí, không tích lũy axit lactic, không gây mệt mỏi nhanh cho đối tượng.

HR: tần số tim trung bình ở cả 4 nhóm đều dưới 135ck/phút, cá biệt có người cao nhất cũng chỉ lên 161ck/phút. Điều này chứng tỏ bài tập này vừa phải, không có nguy cơ gây quá tải lên hệ thống tim mạch của người cao tuổi, không gây nguy hiểm cho người tập.

HRrecov: dao động từ 25-32 ck, có nghĩa là sau phút hồi phục đầu tiên, tần số tim đã trở lại gần với giá trị ban đầu, trước lúc tập. Đối tượng hồi phục nhanh và quá trình tập không gây nợ dưỡng lớn, người tập không mệt mỏi nhiều sau khi tập.

Đối với những bài tập quyền như dạng bài tập Thái cực trường sinh thì việc luyện tập để chủ động điều khiển hơi thở theo ý mình, theo yêu cầu bài tập là rất quan trọng. Người tập muốn đạt được hiệu quả tối đa của bài tập này thì phải thực hiện được việc điều khiển hơi thở của mình. Đây cũng là thước đo trình độ luyện tập của người tập. Trong đợt kiểm tra này, đối tượng chủ yếu là những người mới tập. Thời gian tập chỉ vài năm nên chúng tôi chưa chọn chỉ tiêu này để phân tích. Vì kết quả kiểm tra, chỉ có một vài người có khả năng chủ động điều khiển hơi thở của mình, mà lại là hướng dẫn viên, đã có thời gian tập luyện khá lâu. Tuy nhiên chúng tôi cũng muốn đưa ra những số liệu về một vài người tiêu biểu để độc giả tham khảo. Bác Nguyễn An Thuế là hướng dẫn viên của Câu lạc bộ Thái cực trường sinh, năm nay đã 76 tuổi, người rất khỏe mạnh. Bác Thuế tập môn này đã gần 10 năm. Trong quá trình thực hiện bài tập, bác Thuế thở rất sâu và giữ hơi khá lâu. Lượng khí thở ra (VT) thường đạt từ 3 - 5 lít trong một hơi thở và thời gian của một hơi thở thường từ 8 - 16 giây. Bác Nguyễn Văn Chung, 59 tuổi có chỉ số về dung tích sống tới hơn 7 lít. Bác Trần Thị Minh,

53 tuổi, dung tích sống là trên 8 lít. Những người này đều tập bài Thái cực trường sinh với VT từ 5 - 7 lít. Trong khi đó ở những người tập khác chỉ có VT trên 1 lít và thời gian giữ hơi thở 4 - 6 giây. Các chỉ số khác của bác Thuế, bác Chung và bác Minh về hô hấp, tuần hoàn đều bình thường, trong giới hạn cho phép.

d. Kết luận sơ bộ

Với việc phân tích diễn biến các chỉ số như trên, chúng tôi có những nhận định sơ bộ như sau:

- Đây là một bài tập có lượng vận động trung bình, phù hợp với mục đích dưỡng sinh của người cao tuổi.

- Theo thời gian và trình độ luyện tập tăng lên, một số người có khả năng nâng cao trình độ luyện tập đạt hiệu quả cao, duy trì và nâng cao những thích ứng sinh lý đã đạt được, tăng cường sức khỏe ngày càng tốt hơn.

- Bài tập này đã mang lại hiệu quả đáng kể đối với sức khỏe người tập bởi những lý do tăng cường hoạt động của hệ cơ, xương, khớp; tăng cường trao đổi chất, tiêu hao năng lượng dư, duy trì hoạt động vừa sức của hệ tuần hoàn, hô hấp.

2. ĐÁNH GIÁ ĐỐI VỚI TRÍ NHỚ NGƯỜI CAO TUỔI

a. Thiết bị đánh giá

Với mục đích đánh giá khả năng trí nhớ người cao tuổi tập Thái cực trường sinh, chúng tôi sử dụng mẫu trắc nghiệm trí nhớ hình ảnh gồm 7 hình vẽ khác nhau về kiểu hình và màu sắc được sắp xếp không theo một trật tự nhất định vào 4 biểu mẫu khác nhau. Mỗi biểu mẫu đối tượng được quan sát trong 30 giây, và sau đó vẽ lại chúng bằng trí nhớ trong 45 giây.

Hiệu suất trí nhớ được tính bằng giá trị % số hình vẽ đúng vị trí và cấu trúc của cả 4 cách thức.

b. Kết quả và bàn luận

Qua 3 lần đo, mỗi lần cách nhau 4 tháng, kết quả thu được có chiều hướng tăng dần lên. Lần kiểm tra thứ nhất, khả năng nhớ của người tập là 42,28%, lần 2 là 50,83% và lần 3 là 55,62% (xem bảng 1). Để luyện tập nhuần nhuyễn bước luyện hình, người tập phải tập trung chú ý, ghi nhớ và biểu diễn bài tập gồm 128 động tác liên hoàn. Đây là một trong những yêu cầu quan trọng và cũng chính là yếu tố đầu tiên giúp người tập duy trì và cải thiện dần khả năng trí nhớ của mình. Cao hơn nữa người tập dần kiểm soát và điều khiển được hơi thở, tâm trí làm chậm lại quá trình lão hóa trí tuệ do tuổi tác.

Bảng 1: Giá trị trung bình và độ lệch chuẩn về khả năng trí nhớ hình ảnh của đối tượng kiểm tra

TT	Nhóm đối tượng	Lần 1		Lần 2		Lần 3	
		$\bar{X}$	s	$\bar{X}$	s	$\bar{X}$	s
1	Toàn nhóm (n = 38)	42,28	19,56	50,83	23,19	55,62	19,48
2	Nam (n = 8)	56,62	15,55	68,44	17,15	70,41	12,27
3	Nữ (n = 30)	45,11	21,82	45,57	19,66	52,55	17,33

Sự khác biệt so sánh lần 3 với lần 1 về khả năng trí nhớ của người tập có ý nghĩa thống kê với $t = 2,98$; $p < 0,05$. Bài tập dưỡng sinh Thái cực trường sinh là bài tập thể dục dưỡng sinh cổ truyền, bài tập có âm, có dương, có phương, có chiều trên dưới, trái phải, trước sau... trong tư thế tấn, do đó giúp cơ thể cân bằng thể chất và cân bằng thần kinh. Hai quá trình cân bằng đó làm giảm hay chậm lại quá trình lão hóa của tuổi tác - một qui luật tất yếu của tự nhiên với cơ thể. Khi đã tập luyện thành thục, người tập không chỉ thuộc bài mà còn kết hợp vừa đi bài vừa làm chủ hơi thở và thần khí của mình.

Như vậy, qua phân tích kết quả 3 lần trắc nghiệm trí nhớ người tập Thái cực trường sinh đã cho thấy:

- Bài tập này có tính chất mở (phù hợp với nhiều lứa tuổi) và đặc biệt phù hợp với người cao tuổi, góp phần giúp người

tập làm chậm lại quá trình lão hóa do tuổi tác về mặt trí nhớ, cân bằng quá trình hoạt động thần kinh.

- Cùng với bài tập, còn yếu tố không kém phần quan trọng với người cao tuổi, đó là sự giao lưu với thiên nhiên, xã hội giúp giải tỏa những stress của lứa tuổi.

Để giành được sức khỏe, sống lâu, hạnh phúc và dồi dào khả năng tích cực, điều chủ yếu phải tìm thấy trong bản thân mình sức mạnh ý chí và rèn luyện đều đặn, chiến thắng sức ỳ của tuổi tác. Chỉ có thế mới đảm bảo được sự khỏe mạnh cả thể chất và tinh thần.

Ngoài các kết quả trắc nghiệm trên, chúng tôi còn tiến hành phỏng vấn 50 người tập về nghề nghiệp, quan niệm về sức khỏe và đặc biệt tình trạng sức khỏe của họ trước và sau 12 tháng tập bài Thái cực trường sinh. Kết quả cho thấy trước khi tập có 49 người thông báo các bệnh hay chứng bệnh đang mang, trong đó có 17 người nhận mình có sức khỏe yếu. Nhưng sau 12 tháng tập, người tập cảm nhận được sự tăng lên về sức khỏe, các triệu chứng bệnh giảm bớt, còn 7 người nhận sức khỏe còn yếu.

3. KẾT QUẢ PHỎNG VẤN VỀ TÁC DỤNG CHỮA TRỊ BỆNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

a. Đối tượng phỏng vấn: 50 người đang là hội viên câu lạc bộ Thái cực trường sinh Vườn Hồng.

b. Phương pháp, nội dung phỏng vấn:

+ Lập biểu mẫu phỏng vấn có các mục sau:

- Họ và tên, tuổi, nghề nghiệp.
- Tình trạng sức khỏe trước khi tập (các bệnh đã và đang mắc).
- Tình trạng sức khỏe tại thời điểm kiểm tra (tiến triển các chứng bệnh...).
- Ý kiến đề xuất với câu lạc bộ.

+ Phát tờ khai cho từng đối tượng tự ghi vào mỗi đợt kiểm tra.

+ Thu nhận và tổng hợp phiếu phỏng vấn.

c. Kết quả:

+ Đối tượng: chủ yếu là công nhân, viên chức đã nghỉ hưu. Độ tuổi từ 50 - 77.

Trong đó tập trung ở: $50 < \text{nữ} < 60$ và $60 < \text{nam} < 70$.

+ Tình trạng sức khỏe trước khi tập: chỉ có một người khai là khỏe mạnh, còn 49 người khai có các chứng, bệnh khác nhau như tập hợp ở bảng 2.

- Tình hình chuyển biến sức khỏe ở lần kiểm tra thứ hai (sau 4 tháng tập luyện) được tập hợp vào bảng 3. Số người cảm thấy khỏi bệnh chiếm 5,8%.

- Tình hình chuyển biến sức khỏe ở đợt kiểm tra thứ ba (sau 8 tháng tập luyện) được tập hợp vào bảng 4. Số người cảm thấy khỏi bệnh chiếm 11,8%.

+ Ý kiến đề xuất của các đối tượng:

100% đối tượng đều thích bài tập Thái cực trường sinh. Nhiều người đề xuất với câu lạc bộ nên phát triển phong trào rộng hơn, có hướng huấn luyện để nâng cao trình độ tập luyện cho nhiều người hơn nữa.

Bảng 2: Tình trạng sức khỏe theo lời khai của đối tượng nghiên cứu (tháng 8 năm 2001)

Số TT	Tên bệnh		Số người mắc bệnh
1	Triệu chứng	Đau khớp gối	15
2		Mất ngủ	14
3		Đau lưng	6
4		Tim đập nhanh	2
5		Mất kém	25
6	Hội chứng	Suy nhược cơ thể	25
7		Suy nhược thần kinh	4
8		Rối loạn chức năng gan	2
9		Rối loạn tiền đình	3
10		Đau đầu	23
11		Đau 1/2 đầu	3
12		Thiếu năng tuần hoàn não	2

13		Rối loạn đại tràng	4
14		Viêm đường ruột	2
15		Rối loạn TK thực vật	4
16		Chảy máu dạ dày	4
17		Chóng mặt	6
18	Bệnh	Khớp mãn tính	7
19		Viêm dạ dày	3
20		Tai biến mạch máu não	3
21		Viêm phế quản	2
22		Hồng ban nút	1
23		U xơ tử cung	1
24		U xơ tuyến tiền liệt	1
25		Thoái hóa đốt sống cổ	3
26		Thoái hóa đốt sống lưng	2
27		Huyết áp cao	6
28		Huyết áp thấp	2
29		Viêm họng	12
30		Viêm đa khớp dạng thấp	10
31		Xuất huyết não	1
32		Thần kinh tọa	3
33		Loét hành tá tràng	1
34		Sỏi thận	1
35		Sỏi túi mật	1
36		Mở sau tách tim	1
37		Huyết áp dao động	6
38		Trĩ	1

Bảng 3: Tiến triển của bệnh (lần 2 tháng 12 năm 2001)
theo từng nhóm

Số TT	Các nhóm bệnh	Lượt người mắc các bệnh khác nhau	Cảm thấy giảm bệnh		Cảm thấy khỏi bệnh		Cảm thấy còn bệnh	
			TS	%	TS	%	TS	%
1	Triệu chứng	62	14	22,5	13	21	35	56,5
2	Nhóm hội chứng	82	17	20,7	9	11	56	68,3
3	Nhóm bệnh	68	23	34	4	5,9	41	60,1

Bảng 4: Tiến triển của bệnh (lần 3 tháng 4 năm 2002)
theo từng nhóm

Số TT	Các nhóm bệnh	Lượt người mắc các bệnh khác nhau	Cảm thấy giảm bệnh		Cảm thấy khỏi bệnh		Cảm thấy còn bệnh	
			TS	%	TS	%	TS	%
1	Triệu chứng	62	19	30,6	16	25,8	27	43,5
2	Nhóm hội chứng	82	25	30,2	22	26,8	35	43
3	Nhóm bệnh	68	24	35,2	8	11,8	36	53

Vũ Ánh Minh, Nguyễn Thị Tuyết, Phạm Thị Tâm
Viện Khoa học Thể dục thể thao

II. Ý KIẾN GIẢI ĐÁP VỀ CẤU TRÚC BÀI TẬP VÀ CÁCH TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

Sau khi thảo luận, Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh xin nêu lên một số ý kiến giải đáp những vấn đề do Viện Khoa học Thể dục thể thao đặt ra.

1. TẠI SAO BÀI THÁI CỰC TRƯỜNG SINH LẠI CHIA RA LÀM 7 PHẦN?

- Về đặc điểm của bài Thái cực trường sinh là vận động theo luật âm dương đối xứng, âm dương thống nhất, mâu thuẫn rồi lại thống nhất... (các động tác là thể võ thuật).

- Tác giả phân chia cấu trúc bài tập làm 7 phần trên cơ sở quán triệt 7 phần của Kinh Dịch (Triết học phương Đông).

- Mỗi quan hệ của 7 phần đã được làm rõ trong cuốn sách “Thái cực trường sinh đạo” xuất bản lần đầu của tác giả Song Tùng.

2. NGƯỜI TẬP CÓ THỂ TÙY THEO SỨC TẬP LẬP LẠI MẤY PHẦN?

Người tập bài Thái cực trường sinh tùy theo sức khỏe để tập cho phù hợp, thí dụ:

a. Đối với người có sức khỏe bình thường đã tập thuộc bài Thái cực trường sinh 128 động tác có thể tập một lần

(một buổi) từ 2 đến 3 lượt và mỗi ngày có thể tập 3 lần (tập buổi sáng, chiều, hoặc cả tối) nếu duy trì mỗi lần tập từ 2 đến 3 lượt sẽ đem lại hiệu quả lớn. Nhiều người tập bài Thái cực trường sinh nhưng chưa có một ai có biểu hiện bị tác hại.

b. Đối với người có sức khỏe vừa và tuổi cao (70 - 80 tuổi trở lên) mỗi lần tập có thể từ 1 đến 2 lượt với tốc độ tập từ 10 đến 11 phút/lượt.

c. Đối với người già yếu, trí nhớ hạn chế, đầu tiên nên tập thuộc phần 1 của bài (từ số 1 đến số 26). Đây là phần cơ bản của toàn bài, vận động hết các góc độ. Khi đã thuộc thì mỗi lần tập từ 3 đến 6 lượt tùy theo sức khỏe là đã thu được hiệu quả.

Sau khi đã thuộc bài nhuần nhuyễn có thể tập thêm từng phần cho đến hết cả bài 128 động tác hoặc chỉ tập thêm phần 2 và phần 3 là 62 số, rồi tập đi tập lại nhiều lượt tùy theo sức.

3. THỜI GIAN TẬP MỘT BUỔI? NHỊP ĐỘ TẬP LUYỆN THEO SỨC KHỎE THỂ NÀO?

- Nhịp độ nhanh chậm và thời gian tập bài Thái cực trường sinh phụ thuộc vào mức độ sức khỏe của người tập.

- Tập nhanh và trung bình: Tập nhanh một lượt từ 6 đến 8 phút; tập trung bình một lượt từ 9 đến 10 phút.

- Tập chậm có 3 mức:

Tập từ 10 đến 12 phút một lượt;

Tập từ 12 đến 15 phút một lượt;

Tập từ 15 đến 17 phút một lượt, tối đa 20 phút.

Dù tập nhanh hoặc chậm người tập vẫn phải bảo đảm tập đúng góc độ, liên hoàn uyển chuyển và tập trung được thần (gọi là Thiên động) mới đạt tiêu chuẩn.

Tập chậm 12 phút trở lên khó hơn, tập càng chậm lực càng lớn nên người tập phải có sự kiên trì và có sức khỏe, bên cạnh đó phải dày công tập luyện mới đạt.

Lưu ý:

Khi tập bài Thái cực trường sinh, phải thả lỏng toàn thân, vận động đều đều, khoan thai, không nhanh không chậm và chuyển động tác không đột ngột. Mỗi lần tập từ 9-10 đến 11 phút là phù hợp với nhiều đối tượng.

Sau hơn 10 năm bài tập Thái cực trường sinh được đưa ra phục vụ cộng đồng và người cao tuổi trong cả nước tập luyện (đồng thời có hàng trăm người nước ngoài tham gia luyện tập) và đã mang lại hiệu quả tập luyện khá tốt. Sau khi xuất bản cuốn sách “Thái cực trường sinh đạo (tháng 3 năm 1994) tác giả cuốn sách - cụ Nguyễn Song Tùng đã thường xuyên nhận được thư từ của nhiều bạn đọc trong nước và ngoài nước bày tỏ nguyện vọng muốn tập bài Thái cực

trường sinh theo sách. Vì vậy cụ Song Tùng đã biên soạn lại, viết rút gọn cho dễ hiểu và dễ tập hơn. Sách được hoàn thành trước khi cụ Tùng qua đời 5 tháng, có tên gọi mới là “*Phổ cập Bài tập Thái cực trường sinh*” nhằm phục vụ đông đảo người tập, nhất là đối với các cụ cao tuổi trên mọi miền đất nước tập luyện, nâng cao thể lực.

Ngày 15 tháng 7 năm 2003

Hoàng Thị Lam

Giám đốc Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh

Quả phụ Nguyễn Song Tùng

Địa chỉ: 105/3 Quán Thánh – Hà Nội

Điện thoại: (04) 7335732

III. Ý KIẾN CỦA NGƯỜI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

1. THÁI CỰC TRƯỜNG SINH ĐẾN VỚI NGƯỜI CAO TUỔI

Trong nhiều năm qua tôi thường trầm trở, suy nghĩ về vấn đề người cao tuổi. Sau ngày thành lập Hội Người cao tuổi, tôi càng suy nghĩ nhiều về vấn đề này. Dưới sự lãnh đạo sáng suốt của Đảng, của Bác Hồ kính yêu, nhiều thế hệ người cao tuổi Việt Nam đã tham gia chiến đấu anh dũng, đánh bại 2 kẻ thù lớn nhất, làm Cách mạng Tháng Tám và làm nên sự nghiệp vẻ vang cho dân tộc. Hòa bình lập lại,

hàng triệu người cao tuổi đã hăng hái tham gia lao động sản xuất, thực hiện đổi mới xây dựng đất nước. Được Nhà nước chăm lo, cuộc sống của người cao tuổi Việt Nam hôm nay được cải thiện bội phần, nhưng với lớp người cao tuổi thì tuổi càng cao càng không thể tránh khỏi những khó khăn mang tính nội tại, đó là sức khỏe giảm sút theo thời gian, một số cụ mắc bệnh mãn tính của người già.

Hiện nay, với phong trào hướng về cội nguồn, đền ơn đáp nghĩa, Hội Người cao tuổi Việt Nam đã đề ra mục tiêu, cũng là phương châm hành động của người cao tuổi Việt Nam, đó là: “Sống khỏe, sống vui, sống tình nghĩa, sống văn hóa, sống có ích”. Với chủ trương này, Trung ương Hội đang cố gắng đẩy mạnh những hoạt động thiết thực cho người cao tuổi, trong đó có việc thành lập Ban sức khỏe của Trung ương Hội vào cuối năm 2002, có sự tham gia của cán bộ lãnh đạo một số ngành và cơ quan chức năng cùng tham gia nghiên cứu đề xuất phương hướng chăm sóc sức khỏe người cao tuổi.

Thông qua phương tiện thông tin đại chúng, cùng những phương pháp tập luyện dưỡng sinh nâng cao sức khỏe có hiệu quả như của bác sỹ Nguyễn Khắc Viện, bác sỹ Nguyễn Văn Hương, trong mười năm qua bài Thái cực trường sinh đã góp phần có ý nghĩa vào việc nâng cao sức khỏe cho nhân dân, đặc biệt là cho người cao tuổi Việt Nam.

Tôi rất vui mừng, năm 1999, năm Quốc tế Người cao tuổi, được dự Hội thảo về hiệu quả bài tập Thái cực trường sinh do Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh (thuộc Hiệp hội Câu lạc bộ UNESCO Việt Nam và nay là thành viên của Hội Người cao tuổi Việt Nam) cùng Viện Khoa học Thể dục thể thao tổ chức, và được nghe nhiều tham luận của các nhà khoa học, một số đại biểu các tỉnh, các cơ quan, các cá nhân báo cáo sinh động đầy thuyết phục về khả năng tự chữa bệnh và phục hồi sức khỏe mà bài Thái cực trường sinh đem lại. Nhờ tập Thái cực trường sinh, sức khỏe của nhiều người cao tuổi được phục hồi, một số bệnh mãn tính như huyết áp, thấp khớp, gai vôi cột sống, yếu thận, tiểu đường, mỡ trong máu, tim mạch, tiền đình, đau đầu mất ngủ... đã thuyên giảm. Quý hơn nữa, các cụ đã khôi phục được sự nhanh nhẹn hoạt bát, đầu óc thư giãn, tinh thần thanh thản, lấy lại được niềm vui của cuộc sống. Đây cũng chính là cơ sở để Viện Khoa học Thể dục thể thao đánh giá và kết luận: “Bài tập Thái cực trường sinh là một trong những bài tập phù hợp với con người Việt Nam, với các lứa tuổi, nhất là người cao tuổi”.

Tôi hoan nghênh Viện Khoa học Thể dục thể thao trong năm 2001 và 2002 đã tiếp tục triển khai đề tài khoa học về bài Thái cực trường sinh để quyết định đưa bài tập dưỡng sinh này phổ biến rộng rãi cho người cao tuổi Việt Nam tập luyện. Ngày 30-8-2002, Viện đã tổ chức nghiệm thu đề tài

và các nhà khoa học đã bỏ phiếu kín đánh giá loại A bài Thái cực trường sinh là một bài tập phù hợp với người cao tuổi. Kết quả nghiên cứu có căn cứ khoa học và khảo sát hơn 10 năm thực tiễn cũng khẳng định đánh giá bài Thái cực trường sinh đã đưa lại một số hiệu quả như: nâng cao sức khỏe, rèn luyện tâm đức, góp phần tăng cường đoàn kết cộng đồng, tạo cơ hội mở rộng giao lưu văn hóa giúp người cao tuổi tăng cường sự phấn chấn, lạc quan, yêu đời, góp phần làm lành mạnh xã hội. Do đó bài Thái cực trường sinh đã được nhiều người ở trên 40 tỉnh, thành phố tự nguyện hăng hái tham gia luyện tập. Bên cạnh việc phổ biến bài Thái cực trường sinh cho người cao tuổi, gần đây Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh đã nhận thêm trách nhiệm xã hội cùng với Chi cục Chống tệ nạn xã hội của thành phố Hà Nội mở hai lớp tập huấn đào tạo hướng dẫn viên bài Thái cực trường sinh để huấn luyện cho anh chị em hậu cai nghiên phục hồi chức năng, nâng cao ý chí, thư giãn tâm trí, xây dựng lòng tự tin.

Do tác dụng tích cực của bài Thái cực trường sinh đối với người cao tuổi, đối với đời sống xã hội, ngày 15-1-2003 Trung ương Hội Người cao tuổi đã có công văn số 69 công nhận Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh là thành viên của Trung ương Hội, đồng chí Giám đốc Trung tâm được mời làm Ủy viên trong Ban sức khỏe của Trung ương Hội. Công văn nêu rõ: “Trung ương Hội mong Hội Người

cao tuổi và ban đại diện người cao tuổi các tỉnh, thành phố, các địa phương phối hợp với các câu lạc bộ Thái cực trường sinh ở địa phương phát triển sâu rộng hơn nữa trong người cao tuổi ở khắp mọi miền đất nước (vùng sâu, vùng xa, hải đảo) được tập bài Thái cực trường sinh để nâng cao sức khỏe”.

Hơn 10 năm qua, với lợi ích của bài Thái cực trường sinh kết hợp với tiêu chí tốt đẹp của Hiệp hội Câu lạc bộ UNESCO Việt Nam, Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh đã đưa bài tập phục vụ cộng đồng, nhất là cho người cao tuổi Việt Nam trên tinh thần cống hiến phi vụ lợi, lấy hạnh phúc và niềm vui của người khác làm hạnh phúc và niềm tin của mình. Để làm cho bài Thái cực trường sinh tiếp tục mở rộng và phát triển sâu rộng trong cộng đồng, góp phần đem lại sức khỏe và hạnh phúc cho con người, nhất là đối với người cao tuổi Việt Nam, bài tập cần được sự hỗ trợ và tạo điều kiện của Nhà nước, của Ủy ban Thể dục thể thao và các cơ quan đoàn thể.

Tôi chúc bài Thái cực trường sinh và Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh sẽ có những đóng góp tích cực và có hiệu quả cho xã hội, góp phần thiết thực vào việc thực hiện phương châm hành động của Hội Người cao tuổi Việt Nam: “Sống khỏe, sống vui, sống tình nghĩa, sống văn hóa, sống có ích” để cùng với cháu con đưa đất nước của

chúng ta tiếp tục đổi mới, ổn định, phát triển tiến lên công nghiệp hóa, hiện đại hóa.

Vũ Oanh

*- Nguyên Ủy viên Bộ Chính trị
BCH TƯ Đảng Cộng sản Việt Nam*

*- Chủ tịch Trung ương Hội
Người cao tuổi Việt Nam*

2. TÔI LỰA CHỌN TẬP THIỂN VÀ THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

Tôi tập Thái cực trường sinh từ đầu năm 2000. Đây là bài tập phù hợp với người cao tuổi, tuy nó đòi hỏi rất chặt chẽ đối với từng động tác một để có hiệu quả cao. Nhưng đối với những người yếu sức quá hoặc người cao tuổi quá, bị hạn chế về vận động, thì cũng không đòi hỏi động tác phải chính xác, có khi chỉ tập một phần của bài đều đã có hiệu quả, tất nhiên hiệu quả sẽ thấp hơn so với đi hoàn chỉnh cả bài.

Nam nữ, già trẻ mọi lứa tuổi tập đều tốt. Với thanh thiếu niên tập càng tốt, càng tăng cường sức khỏe, phòng được một số bệnh tật ngay từ sớm.

Hàng ngày cùng nhau luyện tập, người tập trao đổi tâm

sự với nhau, ngay cả công việc gia đình nên ngày càng hiểu nhau, thân thiết với nhau, do đó tăng cường được đoàn kết trong cộng đồng.

Tôi vốn là người gầy gò, ốm yếu ngay từ hồi còn nhỏ. Từ khi lớn đến nay đã ở tuổi 84 (sinh năm 1920), tôi đã 3 lần suýt chết: một lần kiệt lý ở trong tù, cứ 5-7 phút lại đi một lần, ai cũng tưởng chết; năm 1954 mổ thận ở Nam Ninh, Trung Quốc: 5 ngày mổ 3 lần, lần thứ 3 phải cắt một quả thận, tiếp đó lại bị rò mủ, phải mổ 2 lần nữa mới xong; năm 1995 bị ngã xuất huyết não, tưởng không chết cũng mang tật suốt đời; đó là chưa kể viêm gan siêu vi trùng A, mổ ruột thừa cũng rất gian nan; rồi các bệnh tim mạch, viêm đại tràng mãn, viêm họng hạt mãn; cuối năm 2002 vừa rồi lại bị co thắt mạch máu não.

May mà sớm có ý thức luyện tập từ năm 1961-1962 với rất nhiều môn thể dục, thể thao khác nhau tùy theo hoàn cảnh, sức khỏe và tuổi tác... Chính nhờ vậy mà tôi còn duy trì được sức khỏe như ngày nay. mấy năm gần đây tôi chọn được hai loại bài tập chủ yếu là Thiền và Thái cực trường sinh. Thái cực trường sinh cũng còn được hiểu là phương pháp “Thiền động”. Người đã luyện Thiền thì tập Thái cực trường sinh rất thuận lợi, như tập trung tư tưởng theo dõi điều khiển hơi thở, điều khiển được năng lượng bên trong cơ thể. Tập Thái cực trường sinh tốt cũng tác dụng trở lại đối với Thiền.

Bài tập Thái cực trường sinh cần được phát triển sâu rộng hơn ở thành thị và nông thôn. Cần quan tâm phổ biến ở vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo, đi lại khó khăn và nhiều trở ngại khác.

Để nhanh chóng phát triển sâu rộng bài Thái cực trường sinh, chúng ta cần có kế hoạch, biện pháp, chính sách, bồi dưỡng hướng dẫn viên và cũng cần phải có nguồn kinh phí nhất định.

Nguyễn Đức Tâm

Nguyên Ủy viên Bộ Chính trị

Trưởng Ban tổ chức Trung ương Đảng

Chủ tịch danh dự Trung tâm UNESCO

Thái cực trường sinh

3. THÁI CỰC TRƯỜNG SINH VỚI VIỆC NÂNG CAO SỨC KHỎE CÔNG NHÂN, VIÊN CHỨC, LAO ĐỘNG

Năm 1996, lúc bấy giờ tôi là Phó Chủ tịch Tổng Liên đoàn kiêm Viện trưởng Viện nghiên cứu KHKTB Bảo hộ lao động, được gặp và nghe cụ Nguyễn Song Tùng, Giám đốc Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh Việt Nam, giới thiệu lần đầu tiên về bài Thái cực trường sinh, một bài tập vừa mang sắc thái như một môn võ dân tộc, vừa là một bài tập dưỡng sinh, kế thừa được tinh hoa, truyền thống luyện dưỡng sinh phương Đông, mang lại kết quả tốt cho sức khỏe

sức khỏe cho người lao động Việt Nam, một nhiệm vụ hết sức vẻ vang mà Viện Bảo hộ lao động chúng tôi đang ngày đêm nghiên cứu, phục vụ.

Và thế là trước hết, chúng tôi bắt tay vào tổ chức lớp tập luyện Thái cực trường sinh tại Viện Bảo hộ lao động. Hàng ngày, cứ buổi chiều, sau giờ làm việc, cụ ông Nguyễn Song Tùng, cụ bà Hoàng Thị Lam và các võ sư, các thầy, cô giáo của Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh Việt Nam lại đến với chúng tôi, nhiệt tâm, tận tụy hướng dẫn cho đông đảo cán bộ của Viện Bảo hộ lao động chúng tôi học tập lý thuyết và thực hành bài Thái cực trường sinh. Sau hơn một tháng trời tập luyện, chúng tôi đã có thể thuộc và tập đủ 128 động tác theo hướng dẫn của các thầy, cô. Lâu dần về sau, theo tiếng nhạc “Thiên thai”, chúng tôi đã tự mình biểu diễn được bài Thái cực trường sinh trong vòng từ 10 đến 12 phút. Những buổi tập luyện sau giờ làm việc có một không khí thoải mái, vui vẻ.

Riêng cá nhân tôi, sau một thời gian được cụ Song Tùng và các võ sư chỉ bảo, hướng dẫn, đã thành thạo với bài tập. Cứ mỗi lần nhạc “Thiên thai” nổi lên, tập trung tư tưởng, kết hợp thở và thư giãn, tôi đã có thể “đi” bài Thái cực trường sinh trong 12 phút. Tập xong, mọi căng thẳng của ngày làm việc dường như biến mất, tinh thần sảng khoái, thư thái hơn.

Là người đã được nghe giới thiệu, được học và tập luyện

bài Thái cực trường sinh trong hơn 6 năm qua, tuy chưa lĩnh hội hết được cái tinh túy, cái thần của nó, song tôi đã có những hiểu biết và nhận thức sâu sắc về những gì tốt đẹp mà bài Thái cực trường sinh đã mang lại. Theo tôi, đó là những điểm chính sau đây:

- Thái cực trường sinh là bài tập dưỡng sinh hết sức hiệu quả cho việc nâng cao sức khỏe, bồi dưỡng trạng thái tinh thần và thể chất lành mạnh không chỉ riêng cho người cao tuổi mà còn cho những cán bộ, công nhân viên chức, lao động đang trong độ tuổi làm việc. Chỉ cần vài chục phút trong giờ giải lao hoặc sau buổi làm việc căng thẳng, Thái cực trường sinh đã có thể giúp chúng ta lấy lại sự cân bằng, giải tỏa stress, thư giãn, phục hồi khả năng làm việc. Nếu điều đó được thực hiện thường xuyên trong một thời gian dài, chắc chắn sẽ mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao sức khỏe, bồi dưỡng tinh thần và thể lực cho những người tham gia tập luyện.

- Thông qua việc tập luyện Thái cực trường sinh, mỗi người chúng ta không chỉ được nâng cao sức khỏe mà còn được rèn luyện thêm cả ý chí, tinh thần, làm cho tâm hồn được thanh thản, thêm yêu đời, yêu cuộc sống. Tập Thái cực trường sinh còn là dịp để chúng ta mở rộng giao lưu lành mạnh trong tập thể, vui vẻ, chan hòa, nhân ái với nhau, góp phần xây dựng tốt đời sống văn hóa ở cơ quan, đơn vị, khu dân cư.

phần xây dựng tốt đời sống văn hóa ở cơ quan, đơn vị, khu dân cư.

- Đối với những người cao tuổi có bệnh mãn tính hoặc những công nhân, lao động đang trong độ tuổi làm việc bị bệnh nghề nghiệp, nếu được hướng dẫn tập luyện Thái cực trường sinh hợp lý, kiên trì, chắc rằng sức dẻo dai, bền bỉ, khả năng chống đỡ bệnh tật sẽ tăng lên, sức khỏe được phục hồi dần, góp phần tốt cho việc điều trị, chống lại bệnh tật, bệnh nghề nghiệp.

Cụ Nguyễn Song Tùng, người chủ trì khởi xướng, phổ biến và hướng dẫn Thái cực trường sinh đã đi xa, nhưng những gì Cụ để lại cho những người đang học và tập luyện Thái cực trường sinh là hết sức có ý nghĩa. Đó là cái Tâm trong sáng, lòng nhiệt tình, tận tụy vì sự nghiệp nâng cao sức khỏe cộng đồng của Cụ đang là tấm gương sáng cho tất cả chúng tôi, những học trò, những người cao tuổi, những cán bộ, công nhân, viên chức, lao động đang đưa phong trào tập luyện Thái cực trường sinh thành một phong trào quần chúng rộng rãi vì sự nghiệp nâng cao sức khỏe, đẩy lùi bệnh tật, sống vui khỏe, hạnh phúc để góp phần xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

PGS.TS. Nguyễn An Lương

Phó Chủ tịch thường trực Tổng Liên đoàn

Lao động Việt Nam

Chủ tịch Hội đồng Khoa học Viện Bảo hộ lao động

4. TÔI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH VÀ PHONG TRÀO THÁI CỰC TRƯỜNG SINH CỦA CHÚNG TÔI

Vào năm 1997, tôi bước vào tuổi 70, đang làm Chủ tịch Hội Cựu chiến binh Quận Bình Thạnh, đồng thời là Phó chủ tịch Mặt trận Tổ quốc Quận. Tôi cũng chuẩn bị về hưu lần thứ hai (sau gần 50 năm tham gia cách mạng và tham gia quân đội, tôi về hưu năm 1990). Đến tuổi “cổ lai hy” tôi bắt đầu nghĩ đến tập dưỡng sinh để duy trì sức khỏe tuổi già. Cùng thời gian ấy, Quận hội Cựu chiến binh cũng đặt vấn đề chăm sóc sức khỏe cho hội viên. Tôi và anh em Quận hội đang tìm kiếm môn dưỡng sinh thích hợp. May quá, lúc đó anh Nguyễn Thành Doãn ở Hà Nội vào và qua anh, chúng tôi tiếp nhận tập bài Thái cực trường sinh.

Với bản thân, tôi suy nghĩ có lẽ đây là môn dưỡng sinh mà tôi đang tìm kiếm để nhập môn. Lúc đầu chưa biết hay dở thế nào so với các môn dưỡng sinh khác, nhưng tôi đã thấy thích bởi vì bài được dàn dựng bởi một người Việt Nam, lại là một cán bộ lão thành cách mạng (cụ Nguyễn Song Tùng), cho dù bài có kết hợp với các bài nước ngoài, nhưng chắc chắn là có sự vận dụng sáng tạo vào hoàn cảnh người Việt Nam và truyền thống Võ Việt Nam.

Thế là, lớp học đầu tiên do Hội Cựu chiến binh quận Bình Thạnh, cũng là lớp đầu tiên tại Thành phố Hồ Chí Minh được tổ chức. Tôi vừa làm công tác tổ chức vừa tham gia tập luyện. Cũng từ lớp này phong trào tập bài Thái cực

Về phần cá nhân, tôi xác định cho mình phải kiên trì và kiên định tập bài Thái cực trường sinh. Lúc đầu, tôi khắc phục khó khăn dậy sớm từ 5 giờ đi xe ôm đến trụ sở Hội để tập luyện, tập xong ở lại cơ quan để tiếp tục làm việc cả ngày, cứ như thế hàng tháng trời. Về sau khi phong trào lan rộng, tôi trực tiếp hướng dẫn cho bà con ở tổ dân phố, rồi tham gia tập luyện hàng ngày mỗi buổi sáng ở sân tập của khu phố và hàng tháng một lần về tập trung ở sân tập của phường (phường 25 Quận Bình Thạnh). Mỗi lần ra Hà Nội tôi đều đến Trung tâm đi bài cho các thầy cô xem và nhận được sự uốn nắn bồi dưỡng nâng cao thêm. Bản thân tôi tập ngày càng tiến bộ, từ tập lưng còn cong nay đã thẳng được, tay chân còn cứng, còn lên gân nay đã thả lỏng mềm mại hơn, mắt đã tập trung hơn, từ không biết thở nay đã thở đều, thở đúng (khi thở sai thì biết ngay), từ đi bài còn giật cục nay đã dần dần đi được liên hoàn... tất nhiên trình độ cũng chưa thật nhuần nhuyễn thuần thục. Nhưng rõ ràng nhờ tập đúng nên đã góp phần duy trì tốt sức khỏe, tinh thần sáng khoái, tươi vui, thật đúng như đánh giá của Viện Khoa học Thể dục thể thao sau Hội thảo năm 1999: “Bài Thái cực trường sinh là một bài dưỡng sinh tốt, nhất là đối với người cao tuổi, cần được phát triển...”.

Đúng vậy! Tại Thành phố Hồ Chí Minh khi bài Thái cực trường sinh được hướng dẫn phổ biến thì đã được nhiều người hưởng ứng. Lúc đầu là phong trào tập luyện của các

Hội viên Cựu chiến binh, tiếp đó được người cao tuổi và cán bộ hưu trí hưởng ứng sôi nổi, đến bây giờ đông đảo anh chị em trung niên và một số thanh niên cũng tham gia luyện tập. Nhiều phường phong trào tập luyện bài Thái cực trường sinh thu hút số đông người tập, hàng trăm, hàng mấy trăm người với nhiều sân ở khu phố, đông nhất là phường 25 quận Bình Thạnh và phường 17 quận Gò Vấp. Phong trào tập bài Thái cực trường sinh cũng đã phát triển rộng ra 10 quận, huyện khác thuộc câu lạc bộ Thái cực trường sinh thành phố. Ban chủ nhiệm câu lạc bộ thành phố tổ chức và duy trì một điểm tập trung thu hút những người tập tốt cũng như những người phụ trách các sân tập trong toàn thành phố, hàng tuần sáng chủ nhật tập trung về ôn luyện, uốn nắn các động tác. Cá nhân tôi cũng đến để cùng tập và động viên anh chị em.

Môn Thái cực trường sinh tại Thành phố Hồ Chí Minh cũng đã hòa nhập vào phong trào dưỡng sinh chung của thành phố dưới sự quản lý thống nhất của Hội Thể dục dưỡng sinh. Liên đoàn thể dục và Sở Thể dục thể thao thành phố. Cuối tháng 6 vừa qua thành phố tổ chức Hội thi Thể dục dưỡng sinh mở rộng năm 2003. Bài Thể dục dưỡng sinh được chính thức là một trong 6 môn thi dưỡng sinh, có riêng một bộ huy chương Vàng, Bạc, Đồng cho môn Thái cực trường sinh. Cũng trong Hội thi này môn Thái cực trường sinh có 9 đội thi gồm 5 đội Quận của Thành phố và 4 đội

sinh có 9 đội thi gồm 5 đội Quận của Thành phố và 4 đội đại biểu của 4 tỉnh (Vũng Tàu, Tây Ninh, Long An, Tiền Giang).

Sở dĩ bài tập Thái cực trường sinh được cơ quan chức năng Thể dục thể thao công nhận vì bài tập được sự hưởng ứng của đông đảo nhân dân (số lượng người tập đến 5000 người), nó thật sự trở thành phong trào quần chúng rộng rãi và sôi nổi, có sự điều hành từ Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh ở Hà Nội và của câu lạc bộ Thái cực trường sinh thành phố Hồ Chí Minh, với nhiều đợt hoạt động phong phú, sôi nổi liên tục và chặt chẽ, có sự đoàn kết hữu hảo với các tổ chức dưỡng sinh khác, với các huyện, tỉnh bạn qua nhiều cuộc giao lưu. Nhưng điều cần bản là bài tập đã đem lại kết quả thật sự về sức khỏe cho người tập, khắc phục được sự hành hạ của một số bệnh tật. Phong trào tập bài Thái cực trường sinh đã đóng góp một phần đáng kể cho phong trào toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa ở khu dân cư.

Trung tướng Hoàng Kim

5. CUỐN SÁCH THÁI CỰC TRƯỜNG SINH VỪA LÀ THẦY VỪA LÀ BẠN CỦA CHÚNG TA

Sức khỏe là mơ ước chung của loài người. Từ xưa con người đã tốn nhiều thời gian công sức tìm kiếm những biện pháp hữu hiệu để gìn giữ và nâng cao sức khỏe.

Xưa, nay, con người dễ dàng nhận thấy là thân thể khỏe mạnh thì ít bệnh tật và cũng có một hướng là lấy dưỡng sinh phòng bệnh làm chính, đồng thời coi trọng việc chữa bệnh.

Trong công tác điều trị nói chung, mục đích của người thầy thuốc, và cũng là nguyện vọng của người bệnh, là chữa hết bệnh bằng một phương pháp điều trị giản đơn, ít tốn kém và bảo đảm an toàn về lâu dài.

Xu hướng lành bệnh trong y học ngày nay là khoa học điều trị ít dùng thuốc, dạy cho người bệnh các phương thức rèn luyện, ăn uống ngủ nghỉ và sinh hoạt nói chung phù hợp với các quy luật sinh lý và bệnh tật, nhờ đó lấy lại sức khỏe, nâng cao dần sức đề kháng của cơ thể, chỉnh lý những rối loạn cơ năng đến mức điều hòa tối ưu.

Có một ngành phòng và trị bệnh được gọi là: “Phương pháp dưỡng sinh”. Phương pháp dưỡng sinh có cơ sở là môn khí công - một phương pháp tự rèn luyện thân thể để giữ gìn nâng cao sức khỏe, phòng bệnh và chữa bệnh tương đối hoàn chỉnh.

Môn khí công chia hai phương thức. Tĩnh luyện - tập ở tư thế tĩnh và Động luyện - tập ở tư thế động. Thái cực trường sinh thuộc về Động luyện.

Thái cực trường sinh thường được biết đến như môn thể dục trị liệu. Trong thực chất, qua quá trình hình thành và phát triển, Thái cực trường sinh là môn võ dưỡng sinh được

hàng nghìn vận động viên của trên 40 tỉnh, thành phố đang ra sức luyện tập các buổi sáng hàng ngày. Nó còn là một nghệ thuật vận động cấp cao đầy tính thẩm mỹ gây hứng thú cho người tập và làm say mê người xem. Do đó Thái cực trường sinh ngày một phổ biến và phát triển.

Sự ra đời của quyển sách “Thái cực trường sinh” là đáp ứng được yêu cầu của những người trân trọng với sức khỏe của mình qua môn Thái cực trường sinh.

Tác phẩm 128 động tác này chỉ ra các nguyên lý của môn võ trường sinh và các yêu cầu phải tuân thủ khi luyện tập.

Nó vừa là Thầy vừa là Bạn. Hy vọng nó sẽ giúp cho các bạn học tập Thái cực trường sinh thực hiện được điều mong ước.

Võ sư Trần Tiến

*Giám đốc Võ đường Phương Đông
Trường Đại học Dân lập Hồng Bàng*

6. ĐÔI DÒNG CẢM NGHĨ VỀ THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

Thái cực trường sinh lần đầu tiên đến với Huế một cách êm ả nhẹ nhàng mà không kém phần náo nức.

Trong khiếm tốn, tôi đến với môn phái mềm mại, uyển chuyển và liên hoàn này. Là những người tu trì, ngoài việc tu dưỡng và hành Đạo, từ lâu trong số chúng tôi, nhiều người đã thao thức tìm kiếm, chấp nối tập luyện với nhiều

bài tập dưỡng sinh, với nhiều hình thái khác nhau. Trong từng góc độ, mỗi người đạt được những kết quả riêng: người thì thể lực tăng cường, tinh thần phấn chấn, người thì đầu óc minh mẫn, ý chí vững mạnh, nhưng cũng có người lại bị phản tác dụng mà phần lớn do nắm không vững và tập luyện không đúng các yếu lĩnh...

Cho đến nay, sau một thời gian tiếp cận môn phái Thái cực trường sinh, đa số trong chúng tôi đều gặt hái được thành quả tốt, tùy theo mức độ luyện tập của mỗi người và không thấy biểu hiện nào là phản tác dụng.

Có thể nói Thái cực trường sinh quả đã đáp ứng đúng hoài bão của chúng tôi. Trước hết là các động tác khoan thai, nhịp nhàng, thanh thản, chờ đợi, gấn bó, và nối tiếp nhau rất phù hợp cho tập thể nam nữ tu sĩ của chúng tôi. Thứ đến Thái cực trường sinh là bài tập của dân tộc, phù hợp với mọi người: nhẹ nhàng, uyển chuyển bên ngoài, nhưng mạnh mẽ, vững chãi bên trong; đồng thời nguyên lý âm dương được chúng nghiệm rõ sau mỗi lần tập.

Chuyển động toàn thân, gấn với từng nhịp hít thở sâu, dài, chậm chậm... Nơi mỗi chúng tôi, với từng độ tuổi, đại đa số giờ đây việc hít thở đều và sâu đã trở thành thói quen. Những ai đều đặn trong việc tập luyện, thì đã gặt hái được nhiều thành quả không ngờ trên các lĩnh vực sức khỏe, thể hình, tâm trí... Nhiều người đang sống đời tu dưỡng trở nên thanh thản hơn, vui tươi, năng động và nhanh nhẹn hơn.

Riêng tôi vẫn còn bị hạn chế trong việc luyện tập, do vì bốn phận nên phải đi lại nhiều, tập luyện không đều, có khi buộc phải bỏ ngang việc luyện tập giữa chừng, ngoài ý muốn. Tôi sẽ cố gắng khắc phục. Nhưng có một điều chắc chắn là sau ngày tiếp cận Thái cực trường sinh đến nay, tôi cảm thấy thanh thản, tin yêu hơn trong đời sống tu dưỡng và hành Đạo.

Ngồi viết đôi dòng này, hình ảnh Cự Song Tùng như ẩn, như hiện bên tôi. Cự đã tiên báo năm tháng Cự ra đi cho nhiều người và giờ đây Cự đã an nhiên trong cõi vĩnh hằng. Có thể không cùng hệ thời gian, nhưng tôi cảm nhận được không gian vẫn gần gũi như mới hôm nào chúng tôi cùng nhau đàm đạo về Dịch học: “Trời tròn, đất vuông - Mẹ tròn, con vuông”. Kiền là Trời, hai hình Kiền là quẻ Kiền. Trời gộp lại là Đạo. “Cái mà Trời không thể sai trái đó vậy”.

Con đường, nẻo về nôm na là Đạo. Thái cực trường sinh ứng với 5 mục tiêu đã đề ra là luyện Tâm - Trí - Lực - Ý - Khí mà Tâm đứng ở vị trí quan trọng nhất.

Nguyễn Như Thế

Tổng Giám mục Giáo phận Huế

7. KẾT QUẢ SỨC KHỎE DO LUYỆN TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

Tôi tham gia hai cuộc kháng chiến chống Pháp và chống Mỹ, tôi bị địch bắt, tù đầy, là thương binh loại 3/4. Do hậu quả hai cuộc kháng chiến rất gian khổ ác liệt, ảnh hưởng chất độc màu da cam, do địch tra tấn dã man, nên bản thân tôi sức khỏe bị tàn phế:

- Suy nhược toàn cơ thể, mất phải mù do vết thương, mất trái thị lực 2/10 có nhiều lúc không thấy rõ.
- Bị bại liệt chân và tay phải, rối loạn tiền đình, cao huyết áp.

Sức khỏe của tôi lúc bấy giờ bị tàn phế. Nhưng ý chí của tôi không tàn. Nên tôi quyết tâm tìm mọi phương điều trị và rèn luyện thân thể theo các môn dưỡng sinh thể dục khác. Kết quả sức khỏe của tôi lúc đó chưa được bình phục.

May mắn cho tôi, năm 1999 tôi quyết tâm đi tìm đến câu lạc bộ Thái cực trường sinh phường Lộc Thọ, Thành phố Nha Trang. Tôi bắt đầu tập luyện bài tập Thái cực trường sinh do Cố Song Tùng sáng lập. Mặc dù nhà tôi cách câu lạc bộ Thái cực trường sinh Lộc Thọ gần 10km, nhưng tôi quyết chí khắc phục khó khăn về việc đi lại. Sau ba tháng thấy sức khỏe tôi dần dần có khá hơn, tôi đi bộ được, đi xe đạp và tập đánh cầu lông, mắt dần sáng hơn.

Năm 2000 Cố Song Tùng và hướng dẫn viên Trịnh Hữu

Hà vào Nha Trang mở lớp, tôi vinh dự được dự học khóa này. Đến năm 2001, Trung tâm Thái cực trường sinh do Cố Song Tùng và bà Hoàng Thị Lam cùng cô giáo Minh mở khóa nâng cao tại Nha Trang (33 Phan Chu Trinh) tôi vinh dự được học nâng cao. Kết quả học tập, tôi được Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh Việt Nam cấp giấy chứng nhận hướng dẫn viên.

Do rèn luyện Thái cực trường sinh đem lại kết quả sức khỏe cho tôi, tôi đã về địa phương hướng dẫn cho các cụ tàn phế do bệnh tai biến mạch máu não, do bị địch tra tấn để lại dị tật, các cụ hưu trí, người cao tuổi bị bệnh mãn tính đã nằm tại chỗ, tôi cố gắng đến nhà cầm tay, nhắc chân, hướng dẫn luyện tập cho họ 128 động tác.

Kết quả rõ nhất là cụ Hà Tấn Dung - lão thành cách mạng - du kích Ba Tơ (ông nhà tôi) bị tai biến mạch máu não nằm một chỗ từ năm 1999 được tôi hướng dẫn tập nay đã đi lại được, ông vô cùng tin tưởng.

Tiếp đến cụ Nguyễn Thị Nhuận, ở số nhà 10, đường 10, Bình Tân, bị bệnh nằm tại chỗ hơn một năm, nhờ tập Thái cực trường sinh nay đã đi lại được, khỏe mạnh bình thường.

Cùng các cụ ông, cụ bà bị bệnh mãn tính, tôi vận động họ tập nên sức khỏe đều bình phục, vui vẻ, lạc quan, phấn khởi.

Rèn luyện Thái cực trường sinh đem lại kết quả như thế

nên bản thân tôi đi vận động người cao tuổi, cả cán bộ và quần chúng tập hợp được 32 người, cả ông lẫn bà đều hăng hái tham gia luyện tập.

Ngoài việc tập ở Câu lạc bộ Thái cực trường sinh của phường, tôi còn tham gia tổ Thái cực trường sinh của Câu lạc bộ hưu trí tỉnh Khánh Hòa, 19 Yersin Nha Trang từ năm 2002 cho đến nay, cùng cán bộ Câu lạc bộ hưu trí tỉnh Khánh Hòa luyện tập Thái cực trường sinh.

Từ năm 1999 đến nay, ngày nào tôi cũng say mê luyện tập Thái cực trường sinh. Cho nên sức khỏe của tôi như được hồi sinh... Mất từ 2/10 lên 4/10. Tôi đi xe đạp khứ hồi 20km vẫn khỏe. Tinh thần minh mẫn, phấn khởi và khỏe mạnh, các căn bệnh mãn tính giảm đi nhiều.

Nguyễn Thị Quý

Sinh năm 1926, cán bộ hưu trí

PHẦN II

LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

A. LÝ THUYẾT DƯỠNG SINH CỦA BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

Lý thuyết dưỡng sinh phương Đông là cơ sở lý luận để biên soạn bài tập Thái cực trường sinh, bao gồm: quy luật của sự sống, con người là một tiểu vũ trụ, bệnh và phòng bệnh. Bài tập được biên soạn nhờ kế thừa hệ thống tri thức cổ truyền phương Đông này.

I. QUY LUẬT CỦA SỰ SỐNG

1. CÁC NỘI DUNG CỦA QUY LUẬT SỰ SỐNG

Bài Thái cực trường sinh quán triệt văn hóa lúa nước của dân tộc Việt Nam thể hiện: về vận động, mô phỏng các

động tác lao động lúa nước; về lý thuyết, quán triệt đạo đức, lối sống của quần cư thôn xóm Việt Nam. Quá trình tiếp thu tinh hoa văn hóa Ấn Độ và văn hóa Trung Quốc đã Việt hóa đạo Phật đạo Lão Khổng thành “TAM GIÁO ĐỒNG NGUYÊN” thể hiện ngay trong Văn Miếu Quốc tử giám, tại kiến trúc chùa Một Cột ở Hà Nội. Bài Thái cực trường sinh thể hiện từ triết lý đến vận động nội dung “TAM GIÁO ĐỒNG NGUYÊN”.

Cần hiểu Kinh dịch, bởi lẽ “Bài Thái cực trường sinh kế thừa tinh hoa của luyện hình dưỡng sinh phương Đông, phù hợp với truyền thống, hoàn cảnh và con người Việt Nam”.

Hiếu Y học cổ truyền Việt Nam (Y dịch). Từ hàng ngàn năm, kể cả thời đại thượng cổ, trước công nguyên hàng vạn năm, nền Y học dân tộc Việt Nam đã phát triển không ngừng. Bài Thái cực trường sinh kế thừa ý tưởng của y học cổ truyền gắn liền với rèn luyện “thể, chất”.

2. CÁC QUY LUẬT CỦA SỰ SỐNG

Khi nước ta chưa bị đô hộ, Tổ tiên người Việt đã có nền y học, trong đó lấy phòng bệnh làm chính, tức là luyện tập để phòng bệnh. Nhận thức thời xa xưa về quy luật sự sống gồm 6 quy luật sau đây:

Vận động là bản chất của sự sống. Ngừng vận động vĩnh viễn là chết. Từ Thiên hà, đến Quả đất, cây cối, chim

muông, con người, nguyên tử v.v... đều quán triệt quy luật này.

Vận động không ngừng. Con người là một sinh vật, tồn tại và phát triển trong sự vận động không ngừng của quá trình trao đổi chất.

Sự sống của một chủ thể nào đó vận động gắn với **Trời, Đất** tạo thành sự thống nhất “**Thiên, Địa, Nhân**”. Tách rời Trời và Đất, sự sống sẽ không tồn tại. Cây trồng trong chậu cảnh, đặt trong nhà, sẽ chỉ sống rất ngắn so với cây trồng ngoài trời mặc dù được chăm bón cẩn thận.

Vận động cân bằng âm dương. Mất cân bằng, dẫn đến yếu đuối, rút ngắn tuổi thọ. Lấy sinh vật, kể cả con người, mà xem xét: cấu tạo hình hài đã thể hiện sự cân đối ở tay, chân, mắt, tai, v.v... Quá trình vận động mất cân đối, như hoạt động hai tay, hai chân không cân bằng, làm cho sự sống bị rút ngắn. Mọi nghề nghiệp đều có thể gây ra mất cân bằng, dẫn đến bệnh tật, gọi là “**Bệnh nghề nghiệp**”.

Bất cứ sinh vật nào khi mới sinh đều mềm như cây măng như em bé sơ sinh. Lớn lên cứng dần, càng về già càng cứng, biểu hiện của sự lão hóa. Lão hóa càng nhanh, cuộc sống càng bị rút ngắn. Phương pháp dưỡng sinh phương Đông là rèn luyện người tập từ xơ cứng trở lại mềm, ngăn chặn quá trình lão hóa, kéo dài sự sống. Vì vậy tập thư giãn (thả lỏng) là yêu cầu chủ yếu của các môn luyện tập

phương Đông như Yoga, Thiền, Khí công, Thái cực quyền, Thái cực trường sinh v.v.

Quy luật “Tự điều chỉnh” của bản thân sự sống. Khi bị mất cân bằng trong thể lực, tâm hồn hay bộ não, chủ thể sự sống **tự động tự điều chỉnh**. Cây trồng trong nhà, tự nó vươn ra phía có ánh nắng mặt trời nhằm kéo dài sự sống. Các loài động vật, đói đòi ăn, khát đòi uống, ngồi lâu đòi nằm, đứng lâu đòi ngồi, đi nhiều đòi nghỉ, nằm bất động đòi vận động. Đặc biệt con người do dục vọng và hoàn cảnh nên tự phá vỡ quy luật tự điều chỉnh, từ đó rút ngắn tuổi thọ. Hàng vạn năm về trước và hàng vạn năm về sau, xã hội loài người luôn dành nhiều sức lực trí tuệ vào lĩnh vực **trường sinh** với nội dung **sống lâu, nhưng mạnh khỏe về thể xác, thanh thản về tâm hồn, sáng suốt về trí tuệ**. Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác, đã tổng kết:

Tập cho khí huyết lưu thông

Cho tăng sức khỏe cho lòng thành thoi.

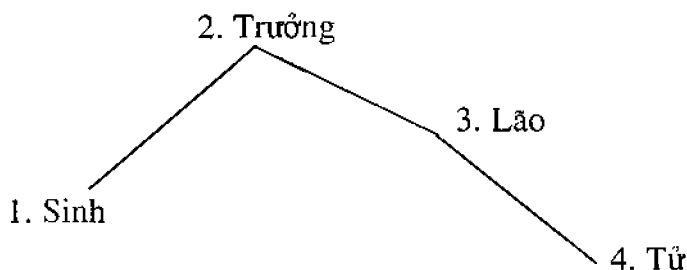
3. CON NGƯỜI LÀ MỘT TIỂU VŨ TRỤ

Con người là một tiểu vũ trụ trong tổng thể vũ trụ bao la, là một sinh vật trong muôn vàn sinh vật sống trên trái đất, chịu sự chi phối của các quy luật tự nhiên. Tuy nhiên, con người là sinh vật cấp cao có hai lĩnh vực mà không một sinh vật nào có; đó là có **trái tim** và **bộ não** hoạt động gắn chặt

và đồng bộ với hoạt động của năm giác quan, tạo nên **tình cảm độc đáo** biểu hiện ở bảy trạng thái: **vui, giận, buồn, sợ, yêu, ghét, ham muốn** (được gọi là: Hỷ, Nộ, Ai, Cự, Ái, Ố, Dục).

a. Bốn giai đoạn của sự sống

Bất cứ sự sống nào cũng trải qua 4 giai đoạn:



1: Sinh ra, 2: lớn lên, 3: lão hóa, 4: chết. Bốn giai đoạn này dài hay ngắn do quá trình vận động có **tự điều chỉnh** được cân bằng Âm Dương hay không. Nếu do hoàn cảnh hay do dục vọng mà phá vỡ quy luật “tự điều chỉnh” để mất cân bằng Âm Dương thì ốm đau, mất cân bằng quá mức độ thì kết thúc sự sống.

b. Quy luật Âm Dương

Nhận thức Phương Đông cho rằng Âm và Dương là hai mặt tạo nên mọi sự vật và hiện tượng: ngày là Dương, đêm là Âm; Nam là Dương, Nữ là Âm; tay phải là Dương, tay trái là Âm. Cứ như vậy, bất cứ sự vật và hiện tượng nào cũng đều có hai mặt Âm Dương. Nếu mất cân bằng Âm Dương

sẽ dẫn đến sự sống bị uy hiếp. Mất cân bằng quá nhiều sẽ kết thúc sự sống.

Âm và Dương gắn bó với nhau, hỗ trợ lẫn nhau. Trong Âm có Dương, và ngược lại, trong Dương có Âm, thể hiện bằng một vòng tròn gọi là Thái Cực. Nói cách khác: Thái Cực là một Âm, một Dương gắn bó xoắn xuýt với nhau, vận động liên tục theo quy luật: “Âm động thì cực, cực thì tĩnh, tĩnh thì sinh Dương, Dương lại động, cực thì tĩnh, tĩnh thì sinh Âm”. Triết học phương Đông đã nêu: “Nhất Âm, nhất Dương chi vị Đạo”. Đạo ở đây là quy luật vận động.

4. BỆNH VÀ PHÒNG BỆNH

Con người đau ốm do 3 nguyên nhân khác nhau: ngoại cảm, nội thương và tai nạn. Phòng bệnh là yêu cầu hàng đầu, đừng để đến khi lâm bệnh mới chạy chữa.

Ngoại cảm: Ngoại cảm là do **tà khí** (còn gọi là độc khí) từ ngoài xâm nhập vào. Xâm nhập vào người được hay không tùy thuộc **chính khí** ở mỗi người mạnh hay yếu. Chính khí là *sự tổng hợp của 3 mặt: thể lực mạnh khỏe, tâm hồn trong sáng, bộ não minh mẫn*. Khi có chuyện lo sợ, đau buồn, hoặc đầu óc căng thẳng quá mức, cũng dễ bị ốm đau do chính khí bị suy yếu. Khi bị cảm, nếu không kịp thời cứu chữa sẽ bị độc khí thâm nhập vào người, làm tổn thương các bộ phận bên trong như lục phủ ngũ tạng, bệnh trở nên trầm trọng hơn.

Nội thương: là do vui, giận, buồn, sợ, yêu, ghét, ham muốn quá mức, dẫn đến ốm đau. Có người vì vui quá chén, giận hờn, hoặc đau buồn quá mức, không những ốm và còn bị đột tử. Ghen ghét, thù hận dễ dẫn đến lâm bệnh. Tham lam quá độ, bất cứ trong lĩnh vực nào đều dẫn đến ốm đau, bệnh tật.

Tóm lại, **ước mơ** lớn nhất của mỗi người là **manh khỏe về thể xác, thanh thản về tâm hồn, trí tuệ minh mẫn**. Loài người, trong quá trình phát triển lịch sử của mình đã bỏ ra biết bao công sức để tìm tòi biện pháp trường sinh. Dân tộc nào cũng có những biện pháp phòng bệnh và chữa bệnh nhằm thực hiện ước mơ nói trên. Mỗi phương pháp, được nhân dân lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, đều đưa lại hiệu quả ít hay nhiều. Các nước phương Đông, với nền văn hóa lâu đời nhất như Trung Quốc, Ấn Độ, Nhật Bản, Việt Nam, là những nước có nền y học cổ truyền gắn liền với phương pháp rèn luyện “thể, chất”.

II. SỰ VẬN DỤNG LÝ THUYẾT DƯỠNG SINH TRONG THÁI CỤC TRƯỜNG SINH

Lý thuyết dưỡng sinh phương Đông rất phong phú, đa dạng, khó có thể nhận thức đầy đủ. Thái cực trường sinh cố gắng vận dụng tối đa lý thuyết này để đem lại hiệu quả cao cho người tập.

1. Bài tập Thái cực trường sinh thể hiện trong mỗi động tác (bao gồm 128 nhịp hay động tác) cả **Tâm, Trí, Khí, Hình, Ý, Thần, Đạo đức**. Đây là một yêu cầu cao, sau nhiều năm kiên trì luyện tập mới đạt được. Đây cũng là đặc điểm của bài tập.

2. Vận động theo quy luật **Âm Dương**, tức là **Âm Dương** thống nhất (đối xứng) tiếp tục **Âm Dương** mâu thuẫn (tách rời), tiếp tục lại thống nhất.

3. Vận động vòng tròn: chân, tay, eo, cổ, vai, đầu v.v... tạo thành các vòng tròn Thái cực lớn, nhỏ nối tiếp nhau.

4. Khi vận động: một tay là tâm tay kia tạo thành vòng tròn; một tay tĩnh, tay kia động (tĩnh với ý nghĩa tương đối, thực chất là vận động tại chỗ, hướng cho tay kia tạo thành vòng tròn).

5. Trục thẳng đứng của người đang vận động giữ vai trò **then chốt** trong luyện tập. Đó là đường thẳng đứng từ đỉnh đầu (huyệt Bách hội) thẳng với mụt xương cổ phía trên (huyệt Á môn) và thẳng đến cuối xương cụt (huyệt Trường cường). Trên trục thẳng đứng đó, toàn thân, từ bàn chân, đầu gối, eo, vai, cổ, đầu, tay, v.v... quay vòng tròn. Nếu lệch trục sẽ không vững trong vận động.

6. Thả lỏng toàn thân, tập trung tư tưởng theo hơi thở (thở vào hay thở ra) là “**động lực**” thúc đẩy toàn thân vận động cùng với con mắt (nhãn thần) đang gắn với đầu ngón tay trở

ở vị trí ngang tầm mắt, hướng dẫn bàn tay vận động. Đây là phương pháp “**Thiền động**” giữ vị trí rất quan trọng trong khi tập. Bởi vậy, người tập phải luyện từ thấp đến cao, với ý chí bền bỉ.

Thư giãn (hay thả lỏng) được các môn vận động mềm xác nhận là khó nhất. Càng tập càng tiến lên, không ngừng. Thả lỏng là chủ động nghỉ ngơi cả tâm hồn và bộ não. Tập trung tư tưởng theo hơi thở cần tập công phu.

7. Hơi thở đẩy toàn thân vận động (lấy khí vận thân) là một bộ phận hợp thành “**Thiền động**”.

8. Thân, tay, chân vận động, trong đó có một thủ, một công thể hiện được ý. Thế “thủ” là giữ lấy mình, là đề phòng đối phương tấn công. “Công” trong võ thuật là tiến công đối phương. Thể hiện được thân, là thể hiện được khí phách.

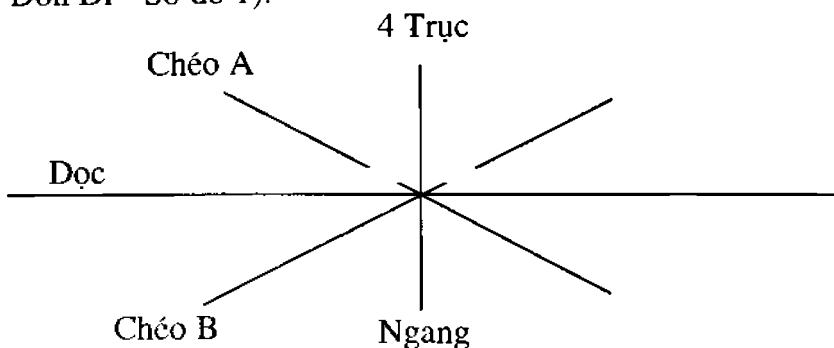
9. Vận động các bộ phận trong thân thể ở góc độ cao nhất, nhằm mục đích động viên các bắp thịt, khớp xương thường ngày ít hoặc không vận động, để đưa khí huyết ra toàn thân, một phương pháp chữa được nhiều bệnh mãn tính.

10. Vận động toàn thân và liên tục như mây bay, nước chảy là một yêu cầu sau một thời gian luyện tập.

11. Tư thế người tập: người tập khi quán triệt được 10 yêu cầu trên đây, sẽ thể hiện tư thế trung chính, thanh thoát,

trang nghiêm, trầm tĩnh, chững chạc, đàng hoàng.

12. Bài tập vận động theo 4 trục: trục dọc; trục ngang; trục chéo A và trục chéo B (dựa theo Thái cực đồ của Chu Đôn Di - Sơ đồ 1).



Tóm lại: Bài Thái cực trường sinh có 6 biện pháp quán triệt trong vận động được trình bày tổng hợp như sau:

TÂM có chính, mới tĩnh được **TRÍ**

TRÍ có tĩnh mới vận được **KHÍ**

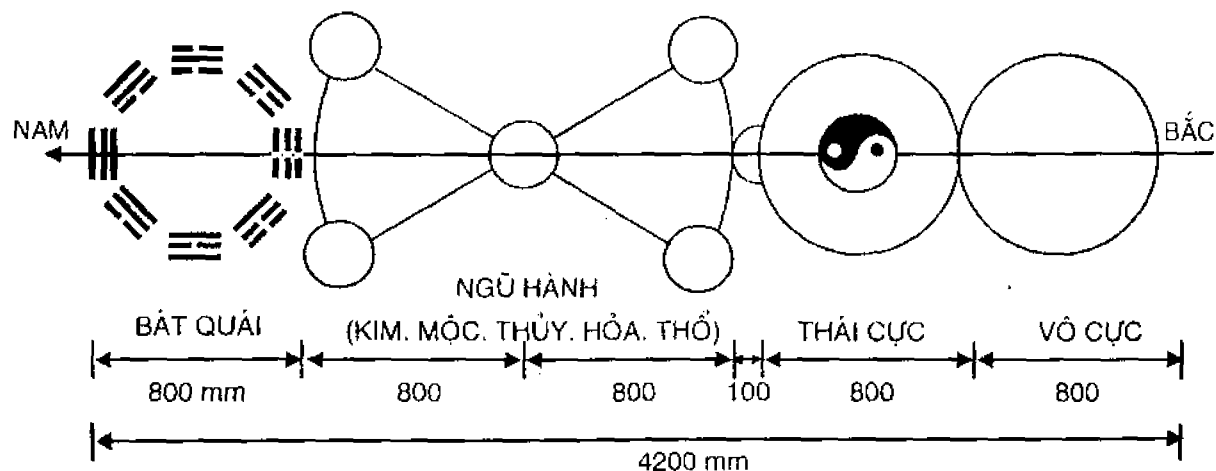
Vận được **KHÍ** mới động được **HÌNH**

Động **HÌNH** phải thể hiện được **Ý**

Hiện được **Ý** phải xuất được **THẦN**

Xuất được **THẦN** là đạt được **ĐẠO ĐỨC**.

Sơ đồ 1. Thái cực đồ của Chu Đôn di (1017 - 1013), nhà Dịch học Trung Quốc



Chú thích: - Trục dọc: chiều Bắc --> Nam.

- Trục ngang: thẳng góc với trục dọc
- Trục chéo A: chiều Đông-Bắc --> Tây-Nam (ngiên 30° so với trục dọc)
- Trục chéo B: chiều Tây-Bắc --> Đông-Nam (ngiên 30° so với trục dọc)

B. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

Hướng dẫn thực hành bao gồm: yếu lĩnh kỹ thuật chung, giảng dạy kỹ thuật động tác được phân chia thành 7 phần, (kèm hình ảnh minh họa kỹ thuật động tác).

I. YẾU LĨNH KỸ THUẬT CHUNG

1. Thư giãn, thả lỏng toàn thân suốt quá trình vận động, tất cả các cơ bắp, đường gân, thớ thịt, từ bàn tay, bàn chân, tay, chân, đầu, cổ, các bắp thịt trên mặt đến các khớp xương, dần dần thả lỏng, thể hiện toàn thân thả lỏng trong khi vận động.

2. Thân thẳng: không cúi về phía trước, không ngả về phía sau, luôn giữ thẳng toàn thân trên 3 điểm:

- a. Đỉnh đầu (huyệt Bách hội).
- b. Sau gáy (huyệt Á môn).
- c. Đốt sống cuối cùng (huyệt Trường cường).

Hai vai luôn giữ chìm (xuôi vai), thoải mái, cân đối trong mọi tư thế. Tổng hợp các yêu cầu này trong một câu: “Thu môn, chìm vai, lưng thẳng, ngay ngắn, mềm mại”.

3. Chân (bộ pháp)

- Hai chân luôn thay nhau đứng tấn, một chân tấn, một chân đứng hờ.

- Khi một chân đứng tấn thì chân kia đứng hờ và thẳng (không gập gối) và ngược lại.

- Chân vận động bước lên hay bước lùi lại như chân mèo (miêu bộ). Khi bước bao giờ cũng mở háng. Phần lớn các động tác đứng ở tấn Độc cước. Bàn chân vận động: từ tư thế đứng hai chân, khi nhấc chân lên thì nhấc gót trước rồi đến mũi chân, khi bước tiến thì đặt gót trước rồi đến mũi chân, khi bước lùi thì đặt mũi chân trước rồi đến gót.

- Khi đá, bao giờ mũi bàn chân cũng đá ra trước, rồi duỗi thẳng đùi và căng chân, tạo thành một đường thẳng.

4. Tay

- Hai cánh tay luôn ở thế vòng cung, không duỗi thẳng (mới đảm bảo được thư giãn).

- Nách luôn hở, như kẹp một quả trứng (không được kẹp nách, cũng không hở quá lớn).

- Bàn tay thả lỏng và luôn khum nhẹ bằng $\frac{1}{8}$ của một vòng tròn, các ngón tay sát gần nhau. Một bàn tay luôn nằm ngang tầm mắt (trừ các động tác đưa một hoặc cả hai tay lên đầu hoặc hạ xuống).

- Hai lòng bàn tay hướng vào nhau là Âm Dương **thống nhất**. Hai lòng bàn tay không hướng vào nhau là Âm Dương **mâu thuẫn**. Quá trình vận động, diễn ra theo quy luật mâu thuẫn là vĩnh viễn, thống nhất là tạm thời.

5. Mắt

- Mắt thể hiện Ý và THẦN. Mắt điều khiển tay và toàn thân vận động theo đồ hình 4 trục: dọc, ngang, chéo A và chéo B (xem sơ đồ).

- Mắt luôn nhìn vào đầu ngón tay trở của một trong hai để dẫn tay chuyển động.

- Mắt luôn nhìn thẳng, tuyệt đối không nhìn xuống, không nhìn lên, thể hiện trung chính, hiên ngang, nhân hậu, thẳng thắn. Trường hợp hai bàn tay ở trên cao hoặc ở dưới thấp thì mắt nhìn thẳng ngang tầm phía trước.

6. Góc độ

Trong võ thuật điều quan trọng nhất là bước đi (bộ pháp). Bước đi, từ bàn chân đến cẳng chân, đùi, nằm ở góc độ nào phải xác định chính xác mới đảm bảo thế đứng vững vàng. Bài Thái cực trường sinh xác định chân, eo, tay, đầu, toàn thân, vận động trên sơ đồ 4 trục. Ý nghĩa sơ đồ 4 trục này, trước hết xác định chân tay, eo, vai, đầu ở góc độ nào, đảm bảo tính chuẩn xác trong vận động từng số (thế võ thuật).

Lưu ý: Chỗ đứng bắt đầu (số 1) và chỗ đứng lúc hết bài (số 128) của hai bàn chân nằm cùng một vị trí. Xem vị trí bàn chân ở số 2 trên Sơ đồ 1 và số 128 trên Sơ đồ 7.

7. Thở

Sau khi luyện hình đã thành thạo, cần tập thở. Tuy nhiên

nên tập thở dần từng phần, hết phần trước mới chuyển sang phần sau.

Thở theo phương pháp khí công, 2 thì:

- Thở bằng mũi không nhanh không chậm theo thứ tự: số lẻ hít vào (Dương), số chẵn thở ra (Âm).

- Nếu vận động chậm (đi chậm) hoặc hơi thở ngắn, có thể thở 3 hơi mỗi số. Thí dụ:

Số lẻ (số 1): hít vào, thở ra, hít vào.

Số chẵn (số 2): thở ra, hít vào, thở ra.

8. Liên hoàn và uyển chuyển

Liên hoàn là yêu cầu cần thiết và là cơ sở để các động tác được liên tục, mềm mại, uyển chuyển.

9. Chuẩn bị tập.

Chuẩn bị tập với ý nghĩa quyết tâm rèn luyện mình và bao gồm 4 tư thế:

- *Nghiêm* (đứng thẳng): Sau tiếng hô, nâng gót bàn chân trái lên (a), rút mũi bàn chân đặt sát bàn chân phải (b), hạ gót xuống song song và sát bàn chân phải (c). Cả hai chân đều hướng theo trục ngang. Vị trí trục dọc nằm giữa lòng hai bàn chân. Hai tay thả lỏng xuôi theo thân và đùi, hai bàn tay úp xuôi hai bên đùi. Vai xuôi, hơi khum về phía trước, bụng hóp lại (gọi là hàm hung, bạt bối). Mắt nhìn thẳng, thở đều thư thái.

- *Chào*: Động tác chào có ý nghĩa là tự mình xác định chính tâm. Cánh tay phải vòng lên từ từ theo hình 1/4 vòng tròn dừng lại trước ngực, các ngón tay dựng đứng, hướng lên cao, bàn tay thẳng góc với với ngực.

- *Thôi* (chào): Khi hô “Thôi” cánh tay phải hạ xuống theo chiều ngược lại của động tác chào trở về đứng nghiêm (đứng thẳng).

- *Chuẩn bị*: Khi hô chuẩn bị chân trái nhấc gót (a), đưa mũi bàn chân ra khoảng cách giữa hai chân bằng chiều rộng của vai (b) đặt mũi, hạ gót xuống (c). Hai bàn chân nằm theo trục ngang, song song với nhau, trục dọc nằm giữa lòng hai bàn chân.



II. HƯỚNG DẪN KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC

Bài tập gồm có 128 động tác, chia làm 7 phần.

1. PHẦN MỘT (TỪ SỐ 1 ĐẾN SỐ 26)

Số 1

- *Chân*: hai bàn chân song song cách nhau một khoảng rộng bằng vai.

- *Thân*: toàn thân ở tư thế chuẩn bị.

- *Tay*: hai cánh tay cong vòng cung, từ từ đưa lên ngang tầm mắt lòng bàn tay hướng xuống đất.

- *Mắt*: Hai mắt nhìn thẳng, với ý thức hút hai bàn tay lên. Khi bàn tay ngang tầm mắt, hai mắt nhìn vào đầu ngón trỏ tay phải.

Số 2

Chân: hai chân từ từ xuống tấn, chuyển dần tấn sang chân phải, chân trái rút về sát chân phải, mũi chân chúc xuống (đứng hờ).

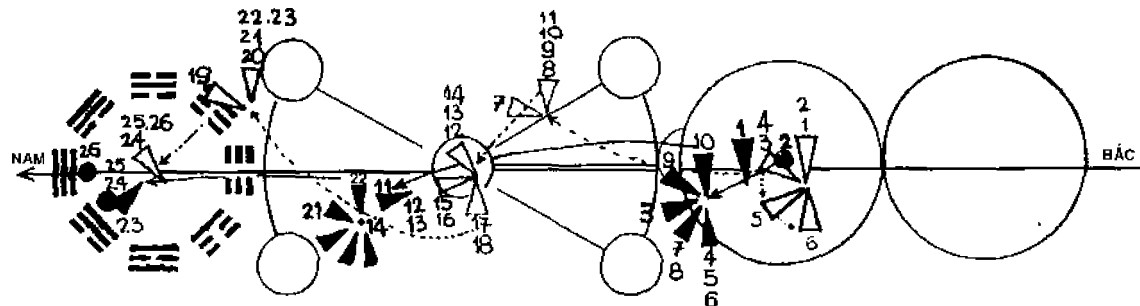
Tay:

- *Tay phải*: rút về ngang tầm mắt, cách mắt 15 - 20 cm (khủy tay chúc xuống);

- *Tay trái*: vòng sang trái xuống dưới bàn tay úp tạo thành 1/2 vòng tròn với ý thức hơi đè xuống, bàn tay trái chuyển

sang ngựa lên trên, dùng lại ở ngang dưới thất lung, hai lòng bàn tay đối nhau (giống như ôm bó lúa hay ôm quả cầu).

Sơ đồ 2: Vị trí bàn chân tiếp đất trên Thái cực đồ trong quá trình vận động Phần thứ nhất (Số 1 - 26)



Ký hiệu quy ước trên Thái cực đồ:

Bàn chân phải tiếp đất:

- Mũi chân phải tiếp đất:
- Gót chân phải tiếp đất:
- Đường đi của chân phải:



Mũi bàn chân
Gót bàn chân

Bàn chân trái tiếp đất:

- Mũi chân trái tiếp đất:
- Gót chân trái tiếp đất:
- Đường đi của chân trái:



Mũi bàn chân
Gót bàn chân

Mắt: nhìn vào ngón trỏ tay phải.

Chú ý: người tập có cảm giác toàn thân lún xuống đất theo trục thẳng đứng.

Số 3

Chân:

- **Chân trái:** bước vòng sang trái, đặt gót các trục dọc cách 5 - 7 cm, bàn chân từ từ đặt xuống theo hướng trục B chuyển tấn sang chân trái.

- **Chân phải:** lấy gót làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái hướng trục chéo A.

Thân: vai chuyển sang trục chéo B.

Tay:

- **Tay trái** từ từ đưa dần lên theo trục chéo B, bàn tay chệch lên ngang tầm mắt.

- **Tay phải** xoay úp xuống gạt qua giữa cánh tay trái, đưa ra ngang hông (cách hông 20 - 30 cm), bàn tay úp, với ý thức gạt tròn đôi phương.

Mắt: hướng dẫn tay vận động, nhìn theo bàn tay phải cho đến khi hai bàn tay giao nhau thì chuyển sang nhìn đầu ngón trỏ tay trái.



Số 4

Chân: chuyển lùi tấn sang chân phải, bàn chân trái nhấc lên đứng gót hờ.

Thân: vai từ trục chéo B xoay sang trục ngang.

Tay:

- *Tay phải* đưa ra phía trước, đến ngang hông, lòng bàn tay nghiêng hướng ra phía trước.

- *Tay trái* rút về, bàn tay ngang tầm mắt, úp xuống, khuỷu tay chúc xuống (như tay phải ở số 2).

Mắt: vẫn nhìn tay trái (Âm Dương xoay chuyển dần).

Số 5

Chân:

- *Chân trái* lấy gót làm trụ, xoay bàn chân sang trục ngang, đặt xuống và đứng tấn.

- *Chân phải* lấy gót làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái.

Thân: vai xoay sang trục chéo A.

Tay:

- *Tay trái* vẫn ngang tầm mắt.

- *Tay phải* vòng tiếp sang trái, ngửa dần khi đến trục dọc.

Mắt: vẫn nhìn đầu ngón trỏ tay trái.

Số 6

Chân:

- *Chân trái* vẫn đứng tấn.

- *Chân phải* xoay tiếp sang trái đến khi bàn chân song song với bàn chân trái.

Thân: vai xoay đến khi nằm theo trục dọc.

Tay:

- *Tay trái* giữ nguyên (khủy tay hạ thấp).

- *Tay phải* vòng tiếp sang trái, bàn tay ngửa lên khi đến ngang thắt lưng gần bên hông, đối chiếu với bàn tay trái theo thế ôm cầu (Âm Dương thống nhất).

Mắt: vẫn nhìn tay trái.



Các số 7, 8, 9, 10: vận động như các số 3, 4, 5, 6; chỉ khác chân, tay, vai theo chiều ngược lại (quay sang bên phải).

Số	7	8	9	10
Như số	3	4	5	6

Chú ý: khi tập phần này người tập thường có thiếu sót:

- Không dùng gót chân làm trụ để xoay bàn chân, thường xoay cả bàn chân.
- Chân hờ thường bị gập ở đầu gối.
- Thân thường chúi ra phía trước hoặc ngã quá về phía sau.



Số 11

Chân trái bước lên toàn bộ, giống như số 3.

Số 12

Chân: - *chân phải* bước lên đặt gần sát chân trái, bàn chân đặt giữa trục dọc theo hướng chéo A, chuyển tấn sang chân phải.

- *Chân trái* nhấc mũi, đứng gót hờ.

Thân: vai hơi gằn trục chéo A.

Tay:

- *Tay trái* hơi đưa sang bên trái, ngang tầm mắt.

- *Bàn tay phải* hơi đề bên hông cách 30cm (như số 4) ngang thắt lưng.



10

11

12

Số 13

Chân, thân, vẫn giữ nguyên, vai chuyển sang trục ngang.

Tay: hai tay vận động ngược chiều nhau tạo thành hai nửa vòng tròn: tay phải vòng lên, tay trái vòng xuống, hai cườm tay gấp nhau theo trục chéo B (phía trên gối trái; tay trái úp xuống ở bên hông trái (như số 7), tay phải đưa lên ngang tầm mắt nằm hướng trục chéo A.

Mắt nhìn theo tay trái vận động, khi hai tay giao nhau thì chuyển sang nhìn ngón trỏ tay phải.

Số 14

Chân:

- *Chân phải* vẫn đứng tấn.

- *Chân trái* bước ra hướng trục chéo B, đặt gót hờ tạo thành thế tấn vững chắc ở chân phải.

Thân, vai, đầu, cổ quay sang phải. Vai từ trục ngang chuyển sang trục chéo B.

Tay:

- *Tay phải* hạ xuống ngửa bàn tay, gạt 1/2 vòng tròn sang trục chéo B đưa lên ngang mắt.

- *Tay trái* xoay úp, vận động đuối theo tay phải và dừng lại che nách ở phía sau, bên phải. Lòng bàn tay trái hướng đối chiếu bàn tay phải (Âm Dương đối xứng).

Mắt hướng dẫn tay phải vận động.

Số 15

Chân:

- *Chân trái:* Bàn chân trái từ từ đặt xuống hướng trục chéo B, chuyển sang tấn .

- *Chân phải* đứng hờ.

Thân, eo, vai thẳng theo hướng trục chéo B.

Tay:

- *Tay phải* gấp lại đẩy thẳng qua nách phải sang che kín nách trái, ngón cái chạm hờ nách.

- *Tay trái* từ nách phải gạt xuống, qua trái tạo thành vòng cung, cánh tay hơi cong, bàn tay ở vị trí dưới thắt lưng.

Mắt nhìn đầu ngón trỏ tay phải.



13

14

15

Số 16

Chân: - Chuyển lùi tấn sang chân phải.

- *Chân trái* nhấc mũi đứng gót hờ (mũi bàn chân vẫn ở trục chéo B).

Thân, vai, lùi lại xoay sang trục ngang.

Tay:

- *Tay trái* gạt sang trái, dưới hông dừng ở trục ngang.

- *Tay phải* cùng thân lùi về, vẫn giữ nguyên vị trí che nách trái.

Mắt vẫn gắn chặt đầu ngón trỏ tay phải.

Số 17

Chân:

- *Bàn chân trái* xoay sang trục ngang, chuyển tấn sang chân trái.

- *Chân phải*, lấy gót làm trụ, bàn chân xoay sang trái hướng trục ngang.

Vai xoay sang trái, nằm theo trục chéo A.

Tay:

- *Tay trái* gạt tiếp sang trái.

- *Tay phải* giữ nguyên vị trí che nách.

Mắt vẫn nhìn đầu ngón trỏ tay phải.

Số 18

Chân:

- *Chân trái* tiếp tục đứng tấn.

- *Chân phải* xoay tiếp sang trái, song song với bàn chân trái.

Thân, eo, vai xoay sang trái nằm trên trục chéo A.

Tay:

- *Tay trái* ngửa dần nâng lên ngang tầm mắt ở trục chéo

A, lòng bàn tay hướng vào trong đối chiếu với bàn tay phải (như số 14) nhưng ở chiều bên trái.

Mắt chuyển sang nhìn đầu ngón trỏ tay trái.



Số 19

Chân:

- *Chân phải* bước lên bên phải, đặt gót sát bên phải trục dọc, bàn chân hướng trục chéo A, chuyển thành tấn.

- Mũi bàn chân trái xoay sang hướng trục chéo B.

Thân, vai vẫn nằm theo trục chéo A.

Tay:

- *Tay phải* gạt xuống vòng ra phía phải, che kín phía dưới bên phải.

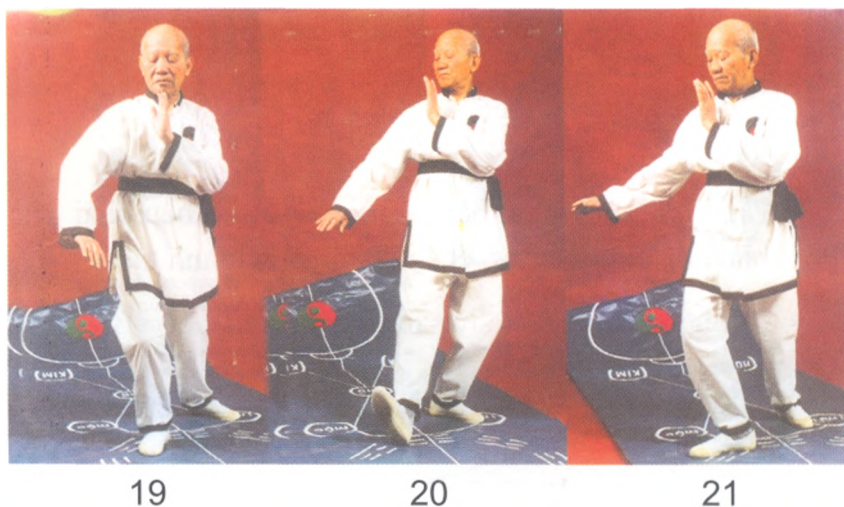
- Tay trái gập cánh tay, đẩy từ trái sang phải, qua ngực, dừng lại che nách phải, ngón cái chạm hờ nách phải.

Mắt vẫn nhìn tay trái.

Chú ý: Số 19 (trừ bước chân phải) các động tác khác đều giống số 15, nhưng theo chiều ngược lại.

Số 20, 21, 22 vận động như các số 16, 17, 18 nhưng theo hướng bên phải.

Số	20	21	22
Như số	16	17	18



Số 23

Chân: chân trái bước lên, chuyển tấn sang chân trái

Vai: nằm theo trục chéo B.

Tay: giống như số 15.

Mắt: nhìn vào ngón trỏ tay phải.

Số 24

Chân:

- *Chân phải* bước lên nửa bước, đặt sau gót chân trái, lòng bàn chân nằm trên trục dọc, theo hướng trục chéo A. Chuyển tấn sang chân phải.

- *Chân trái* nâng gót đứng hờ bằng mũi chân.

Vai: chuyển sang nằm theo trục ngang.

Tay:

- *Tay phải* rút về, bàn tay dẹt đứng trước ngực.

- *Tay trái* gạt đề sang trái đặt ngang hông, lòng bàn tay hướng xuống đất.

Mắt: nhìn ngang tầm đầu ngón trỏ tay phải (hướng trục dọc)



Số 25

Chân: hai chân giữ nguyên, hơi khép gối trái lại.

Thân: eo xoay từ trái sang phải rồi ngược lại từ phải sang trái (lắc từ trục chéo B sang trục chéo A). Kết thúc vai nằm theo trục chéo A.

Hai tay: giữ nguyên.

Mắt: vẫn nhìn ngón trỏ tay phải.

Chú ý: chỉ lắc eo, chân, hông và vai giữ nguyên.

Số 26

Chân: chân phải vẫn giữ nguyên đứng tấn.

Thân, eo, vai chuyển sang trục ngang.

Hai tay cùng nâng lên trước mắt (cùng lúc chân trái đặt gót trên trục dọc), hai bàn tay dựng đứng, cùng nằm trên trục dọc tay trái trước, tay phải sau cách nhau độ 4-5cm, ngón giữa tay trái ở ngang tầm mắt, ngón giữa tay phải ngang ngón cái tay trái.

Hai mắt tập trung nhìn đầu ngón trỏ tay trái.

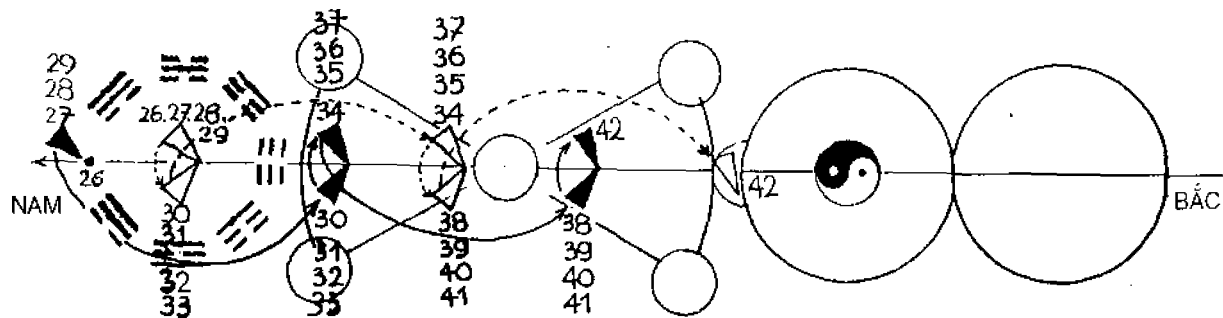


25



26

*Sơ đồ 3. Quá trình vận động chân tiếp đất phần thứ hai
trên Thái cực đồ (Số 27 - 44)*



2. PHẦN HAI (TỪ SỐ 27 ĐẾN SỐ 44)

Số 27

Chân:

- *Chân phải* giữ nguyên tẩn.

- *Chân trái* đặt bàn chân xuống theo trục chéo A song song với chân phải.

Thân, eo, vai: xoay sang phải theo trục dọc.

Tay:

- *Tay trái* xoay gạt úp xuống che hông bên trái.

- *Tay phải* ngửa, kéo bàn tay ngang qua ngực, khuỷu tay chúc xuống thẳng trục dọc.

Mắt: hướng dẫn bàn tay phải vận động.

Chú ý: hai cánh tay hơi cong.

Số 28

Chân: hai chân giữ nguyên tư thế, hai bàn chân song song theo hướng trục A.

Thân, eo, vai: tiếp tục xoay sang phải theo trục chéo A (chìm vai phải).

Tay:

- *Tay phải* gạt tiếp hạ thấp xuống, đưa lên theo trục chéo A, bàn tay để ngửa ngang tầm mắt.

- Tay trái theo trục chéo A.

Mắt: vẫn nhìn tay phải.

Số 29

Chân: hai chân vẫn giữ nguyên.

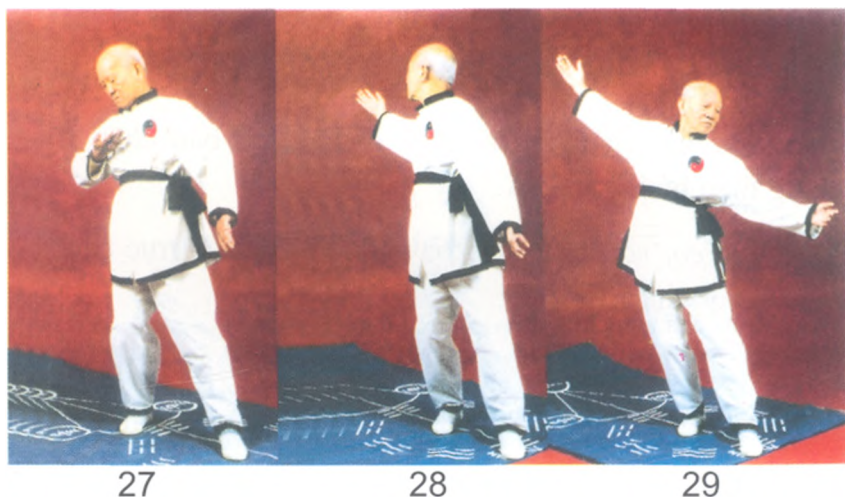
Thân, eo, vai (cả hai cánh tay) xoay sang trái, nằm theo trục chéo B.

Tay:

- Tay phải nâng lên cao (trục chéo B), lòng bàn tay hướng về tay trái.

- Tay trái hạ xuống ngang tầm thắt lưng, nằm trên trục dọc. Lòng bàn tay ngửa hướng về tay phải (đối xứng Âm Dương).

Mắt từ từ chuyển sang nhìn ngón trỏ tay trái.



Số 30

Chân:

- *Chân trái* nhón gót, rút mũi chân kéo về gần bàn chân phải, đầu gối trái kéo sát đùi phải; đưa bàn chân ra phía sau, đặt mũi chân xuống trước, gót xuống sau nằm trên trục dọc, chuyển tấn sang chân trái, bàn chân nằm hướng trục chéo B.

- *Chân phải* từ chân tấn chuyển sang đứng hờ, lấy gót làm trụ, nhắc mũi chân, xoay bàn chân từ trục chéo A sang trục chéo B. Hai bàn chân song song theo hướng trục chéo B.

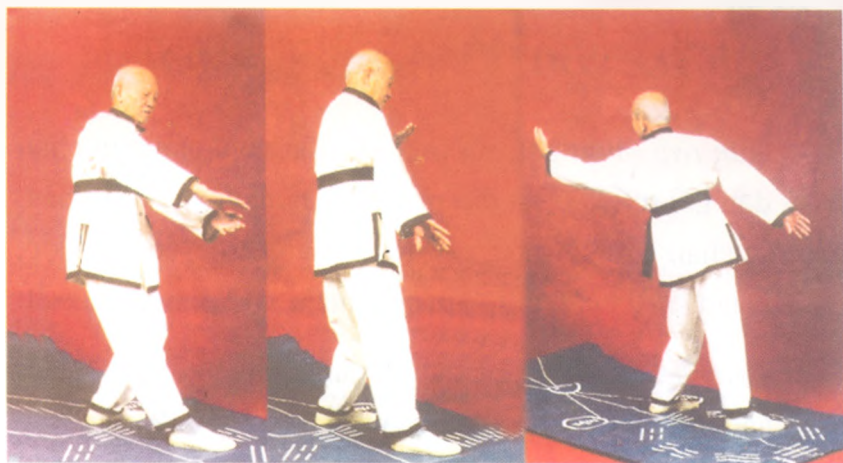
Toàn thân: xoay sang trái, vai nằm theo trục ngang.

Tay phải vòng lên cao qua đầu rồi hạ dần xuống thành 1/2 vòng tròn, lòng bàn tay phải đè bàn tay trái khi bàn tay trái nằm theo hướng trục dọc.

Mắt nhìn tay trái.

Số 31-32-33-34 như số 27-28-29-30, nhưng ở phía trái.

Số	31	32	33	34
Như số	27	28	29	30



30

31

32

Số 35-36-37-38 như số 27-28-29-30, chỉ khác vị trí trên Thái cực đồ.

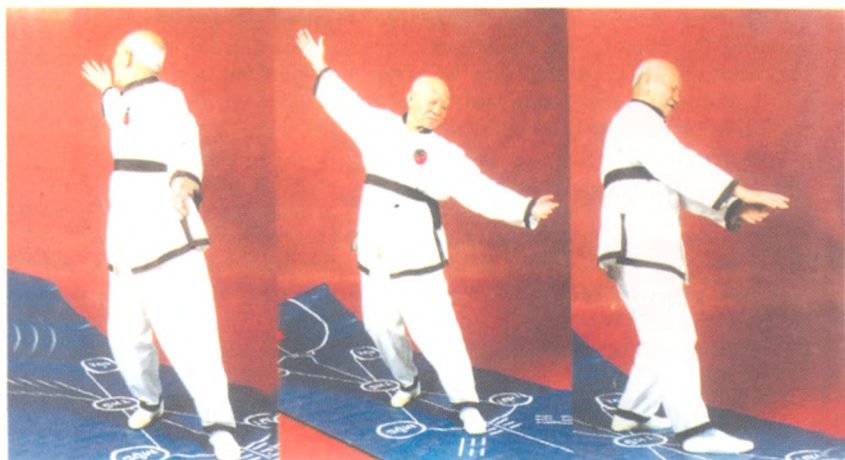
Số	35	36	37	38
Như số	27	28	29	30



33

34

35



36

37

38

Số 39-40-41-42 như số 31-32-33-34, nhưng khác vị trí trên Thái cực đồ.

Số	39	40	41	42
Như số	31	32	33	34



39

40

41

Số 43 và 44 nối liền phần hai và phần ba, toàn thân, đầu giữ nguyên, chỉ vận động hai tay.

Số 43

Hai tay hạ xuống rồi đưa cao lên trên đỉnh đầu, hai bàn tay úp xuống, ngón giữa chạm nhau. *Chân phải* đứng tẩn, *chân trái* đứng hờ, hai bàn chân song song theo hướng trục chéo A.

Mắt nhìn thẳng trước theo hướng trục ngang.

Số 44

Chân:

- *Chân phải* vẫn đứng tẩn.
- *Chân trái* rút về đứng mũi (hờ) cạnh chân phải.

Thân, eo, vai giữ nguyên theo trục dọc.

Tay: hai tay từ từ hạ xuống thành thế ôm cầu (giống số 2).

Mắt nhìn tay phải.



42

43

44

3. PHẦN BA (TỪ SỐ 45 ĐẾN 62 VẬN ĐỘNG TẠI CHỖ)

Số 45

Chân:

- *Chân trái* bước sang trái, đặt gót rồi từ từ đứng tấn, bàn chân sát và song song với trục dọc.

- *Chân phải* đứng hờ.

Vai xoay theo trục ngang.

Tay: hai tay đưa dần vòng sang bên phải phía sau, lấy đà tiếp tục dẫn hai tay đưa ra phía trước ngang tầm mắt theo trục dọc; cánh tay và bàn tay trái ở trên, cánh tay và bàn tay

phải ở dưới. Hai lòng bàn tay đối xứng, so le và cách nhau 10cm.

Mắt: nhìn ngón trỏ tay phải.

Số 46

Chân: chuyển lùi tấn sang chân trái.

- *Chân trái* đứng hờ nhưng bàn chân vẫn sát trên mặt đất.

Vai vẫn chìm theo trục ngang.

Tay trái: Chìm cổ bàn tay xuống.

Mắt nhìn ngón trỏ bàn tay trái.

Số 47

Chân:

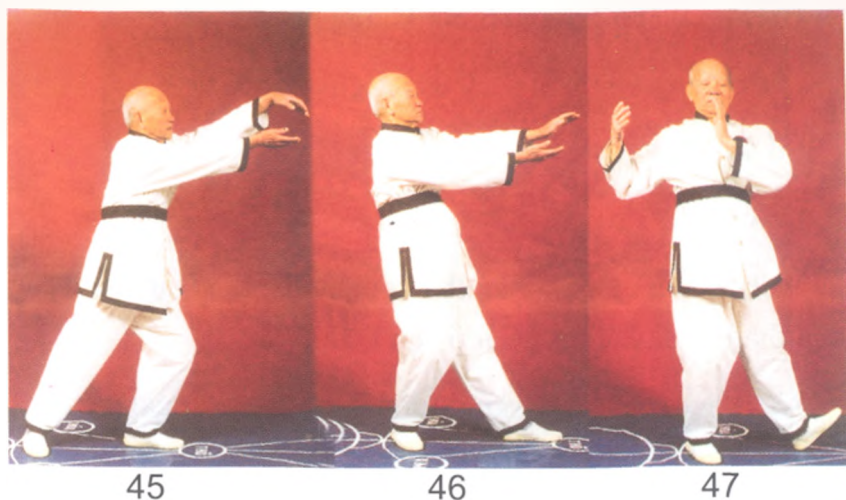
- *Chân trái* nhấc mũi lên đứng gót hờ.

- *Chân phải* giữ nguyên tấn.

Thân, vai chuyển dần về theo trục dọc.

Tay: hai tay từ từ rút về trước ngực, bàn tay trái dùng trước ngực, năm ngón tay chĩa thẳng lên trời, cách ngực và tay phải độ 10-15cm.

Mắt vẫn nhìn ngón trỏ tay trái.



Số 48 (Có hai bước a và b).

Chân: hai chân giữ nguyên.

Vai theo trục dọc.

Tay:

- *Tay phải* đưa thẳng phía phải theo trục dọc, lòng bàn tay hướng vào trong, ngang mắt (a), rồi thu về gần bàn tay trái (b).

- *Tay trái* làm tâm ở trước ngực vận động bàn tay tại chỗ để đón tay phải về.

Mắt: nhìn theo tay phải vận động, do đó đầu, cổ, mặt đều quay sang phải (a) rồi lại quay về ở trục ngang (b).

Chú ý: a. Giữ hai vai chìm, không nhô vai.

b. Đầu, thẳng (xoay nhưng không ngoẹo cổ).

c. Cổ gồng vận động tay trái ở giữa ngực.

Số 49

Chân:

- *Chân trái* chuyển dần thành chân tấn theo sự vận động của thân và tay, chân phải ở sau thẳng.

Thân, vai, eo: xoay sang trái nằm theo trục ngang (trong khi chuyển chân trái tấn).

Tay: hai bàn tay vận động đan chéo nhau (cổ tay phải gác lên cổ tay trái) rồi chuyển sang trái và đánh ra theo hướng trục dọc ở ngang tầm mắt phía trên đầu gối chân trái.

Mắt: vẫn nhìn vào ngón trỏ tay phải.

Số 50

Chân: chân phải chuyển về đứng tấn, chân trái nhấc mũi đứng gót chuyển sang đứng hờ (chân thẳng).

Toàn thân: chuyển tấn về phía sau, vai ở trục ngang (giữ thân thẳng).

Tay: hai tay từ từ rời nhau, kéo về ôm hờ hai bờ vai (chú ý hạ vai).

Mắt: nhìn thẳng theo hướng trục dọc.



48

49

50

Số 51

Chân: chân trái chuyển dần trở lại đứng tấn, chân phải trở lại đứng hờ.

Toàn thân: chuyển lên theo chân tấn, vai ở trục ngang.

Tay: hai bàn tay thả lỏng, ngón tay chúc xuống, hạ xuống sát hai bên hông rồi đưa vòng lên ngang tầm mắt theo trục dọc, lòng hai bàn tay đối diện nhau, cách nhau khoảng 20 cm (thống nhất Âm Dương). Hai cánh tay hơi cong.

Mắt: nhìn hai tay khi hai tay ngang tầm mắt.

Số 52

Chân:

- *Chân phải* lấy gót làm trụ xoay bàn chân sang phải

hướng theo trục chéo B và chuyển đứng tấn.

- *Chân trái* chuyển sang hồ rồi dùng gót làm trụ xoay bàn chân sang phải hướng theo trục chéo B.

Thân, vai: từ trục ngang xoay dần sang phải theo trục dọc.

Tay: hai bàn tay cùng xoay, lòng bàn tay hướng ra phía trục dọc; tay trái giữ nguyên thế đỡ (nhớ giữ cánh tay hơi cong), tay phải gạt úp qua trước bụng rồi chuyển sang phải cách hông khoảng 30cm.

Mắt: nhìn ngón trỏ tay trái.

Số 53

Chân: chuyển tấn sang chân trái, chân phải đứng hồ, nhắc gót đứng mũi.

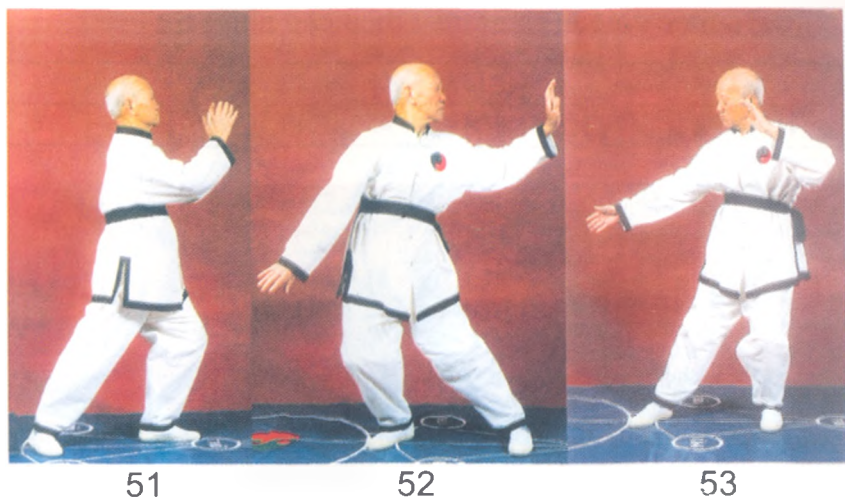
Toàn thân: chuyển trở lại sang trái theo chân tấn, vai xoay sang trục dọc.

Tay:

- *Tay trái* co về phía trước mặt ngang tầm mắt.

- *Tay phải* đưa tiếp sang phải theo trục dọc (ngang hông), bàn tay nghiêng hướng theo trục ngang.

Mắt: chuyển từ nhìn tay trái sang ngón trỏ tay phải.



51

52

53

Số 54

Giống số 44, nhưng chiều ngược lại.

Chân: chân trái đứng tấn, chân phải rút về đứng mũi (hờ) cạnh chân trái,

Thân, vai: chuyển về nằm theo trục dọc.

Hai tay: tay trái co về ngang tầm mắt và cách mắt khoảng 15cm, bàn tay úp, khuỷu tay chúc xuống (không hở hay kẹp nách), tay phải chuyển về phía trước bụng lòng bàn tay ngửa lên đối chiếu với bàn tay trái như thể ôm cầu (Âm Dương thống nhất).

Mắt: nhìn tay phải như điều khiển tay phải co về, khi kết thúc, mắt chuyển về nhìn tay trái trước mặt.

Từ số 54 đến số 62 giống các số 44 đến 52 từng đôi một

nhưng ngược chiều (phải, trái) theo cặp như sau:

Số	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Như số	44	45	46	47	48	49	50	51	52



54

55

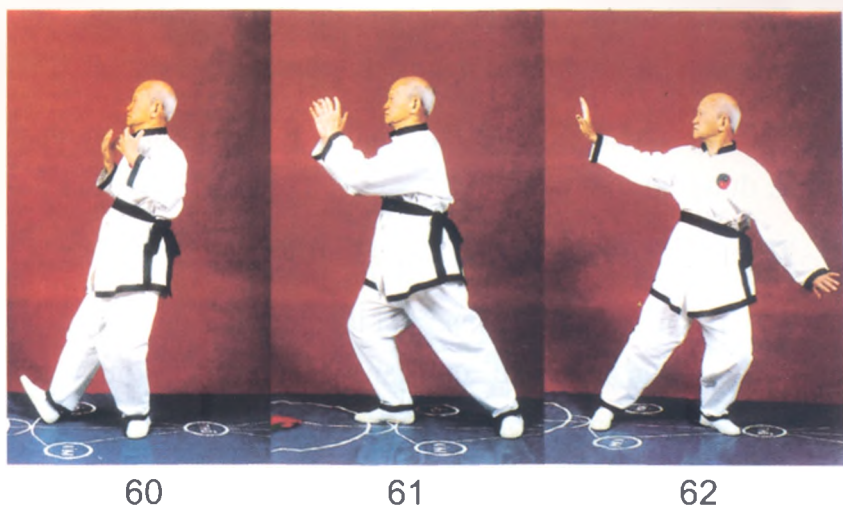
56



57

58

59



60

61

62

4. PHẦN BỐN (TỪ SỐ 63 ĐẾN SỐ 78)

Số 63

Số này có 3 bước a, b, c.

a. *Chân*: chuyển tấn sang chân phải, chân trái đè mũi.

Thân: thân chuyển theo chân tấn (chân phải), vai nằm thẳng theo trục dọc.

Tay: hai tay kéo về trước ngực, bàn tay dựng đứng, ngón trỏ tay phải ngang mắt, đầu ngón tay trái áp sát cườm tay phải.

Mắt nhìn vào ngón trỏ tay phải.

b: *Chân* giữ nguyên.

Thân: eo quay sang trái 45° .

Tay: hai bàn tay từ từ hạ xuống như chụp tay đối phương, lòng bàn tay úp, dừng lại ngang thắt lưng.

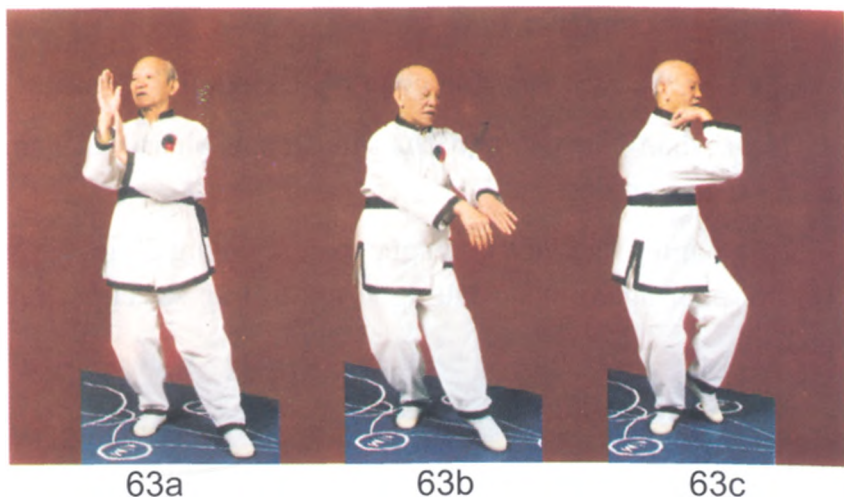
c: Chân: chân phải vẫn tấn, chân trái rút về sát bàn chân phải, đứng hờ mũi chân trái.

Thân: vai xoay tiếp sang trái đến trục A.

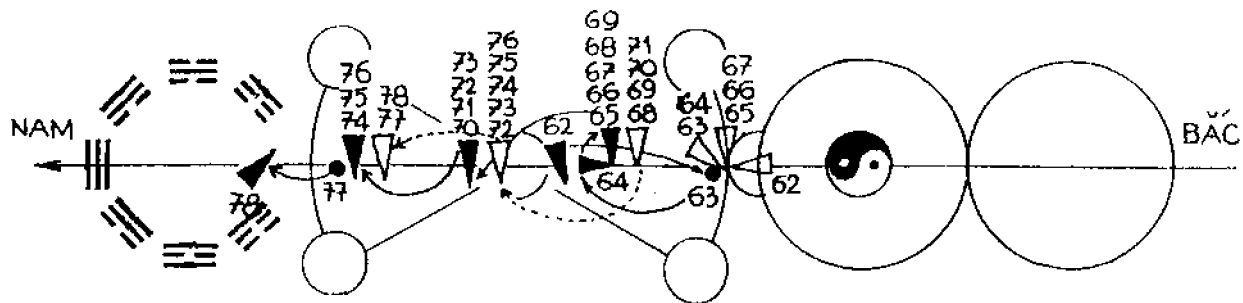
Tay: hai tay xoắn như nắm hai tay đối phương kéo về sát mình: tay phải móc câu, đưa lên đầu vai phải, khuỷu tay đánh ra phía trước.

Bàn tay trái rút về ôm hờ vai, khuỷu tay đánh ra phía sau, cả hai khuỷu tay hướng theo trục dọc (cái trước cái sau).

Mắt: nhìn thẳng.



Sơ đồ 4. Quá trình vận động chân tiếp đất Phần thứ tư trên Thái cực đồ (Số 63 - 78)



Số 64

Chân:

- *Chân trái* bước lên (đặt gót trước) chuyển thành đứng tấn, bàn chân tấn sát và song song với trục dọc.

- *Bàn chân phải* đứng hờ ở trục chéo A.

Thân: vai xoay sang phải nằm theo trục dọc.

Tay:

- *Tay trái* xoay lòng bàn tay ra phía trước từ từ đẩy ra ngang mắt, trên đầu gối trái.

- *Tay phải* giữ nguyên, hạ vai, đánh khuỷu tay ra phía sau, móc câu chúc xuống.

Mắt: nhìn tay trái theo hướng trục dọc.

Số 65

Chân:

- *Chân phải* lấy gót làm trụ xoay bàn chân nằm sang trục ngang, chuyển tấn sang chân phải.

- *Chân trái* lấy gót làm trụ xoay bàn chân sang trục ngang song song với bàn chân phải.

Thân: sau khi chuyển tấn, từ từ xoay eo sang phải, vai nằm theo trục ngang (tùy sức khỏe có thể xoay vai ít hơn).

Tay:

- *Tay phải* giữ nguyên tay câu, tuy eo quay sang phải.

- *Tay trái*, hạ úp xuống ngang bụng từ trái đưa sang phải 1/2 vòng tròn, ngón tay hơi nâng lên dùng cùi bàn tay đẩy sang (có lực).

Mắt: nhìn theo ngón trỏ tay trái, hướng dẫn bàn tay trái.

Số 66

Chân:

- Chuyển tấn sang chân trái.

- Hai bàn chân nằm song song trên trục ngang.

Thân: vai lùi trở lại theo chân tấn, vẫn giữ theo trục ngang.

Tay: hai tay tạo thành một vòng tròn, lấy cổ tay làm tâm, mỗi tay vận động như sau:

- *Tay phải* mở bàn tay móc câu, hạ thấp thành 1/2 vòng tròn, vòng ra phía ngoài đè xuống trên thắt lưng, bàn tay úp, các ngón tay hơi chéch lên.

- *Tay trái* đồng thời vòng lên cũng 1/2 vòng tròn theo chiều ngược lại với tay phải, vòng vào phía trong gần ngực rồi dùng lại trước mặt ngang tầm mắt (như soi gương).

Mắt: chuyển sang nhìn tay trái.



64

65

66

Số 67

Chân: giữ nguyên tấn chân trái.

Thân: Eo và thân xoay dần từ phải sang trái, (nửa vòng tròn), vai quay sang trục ngang.

Hai tay: giữ nguyên tư thế soi gương và theo eo xoay sang trái.

Mắt: nhìn theo tay trái vận động.

Số 68

Số này gần giống số 66, nhưng vận động ở bên trái và bước chân cũng có khác như sau:

Chân: chân phải bước sang trái (vẫn đặt bàn chân trên

trục dọc theo hướng trục ngang) song song với chân trái cách khoảng 10-15 cm, từ tấn chân trái chuyển sang tấn cả hai chân.

Thân: vai vẫn ở trục ngang (hướng bên trái).

Tay: hai bàn tay đảo nhau như số 66 nhưng khác hướng và tay trái vòng ra ngoài, tay phải vòng vào trong (ngược với số 66).

Mắt: từ nhìn tay trái chuyển sang nhìn tay phải.

Số 69

Chân và tay giữ nguyên như số 65, *vai* xoay sang bên phải, nằm trên trục ngang.

Số 70-71-72-73: giống như số 66-67-68-69

Số 74-75-76: giống như số 70-71-72

Số	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Như số	66	67	68	69	70	71	72	73	74

Số 77-78: gần giống số 63-64, nhưng 77a hai bàn chân sát nhau. Số 78: chân trái bước ra đặt gót sát trục dọc.



67



68



69



70



71



72



73

74

75



76

77a

77b



77c

78

5. PHẦN NĂM (TỪ SỐ 79 ĐẾN SỐ 96)

Số 79

Chân: chân phải bước lên sát chân trái, gót nằm trên trục dọc, bàn chân theo trục chéo A và chuyển thành đứng tấn; chân trái nhấc gót, đứng hờ mũi, sát chân phải.

Thân: eo, vai từ trục dọc xoay sang trái nằm theo trục ngang.

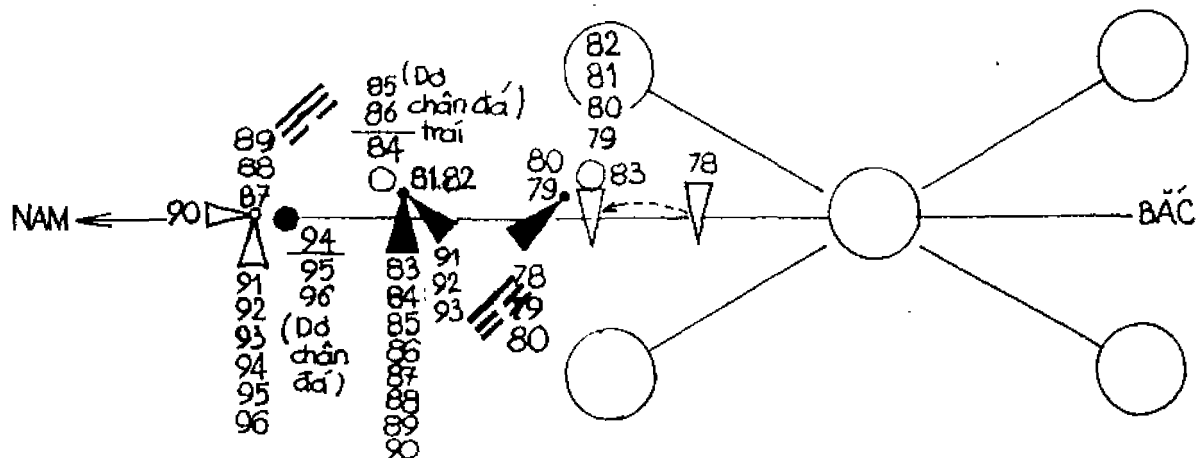
Tay:

- *Tay phải* mở móc câu, hạ xuống vận động 1/2 vòng tròn (theo trục dọc) từ sau ra phía trước mặt nằm dưới bàn tay trái cách cườm tay trái 4-5cm.

- *Tay trái:* bàn tay trái úp xuống vòng một vòng tròn nhỏ dừng lại trên bàn tay phải, ngang mắt.

Mắt: nhìn tay trái hướng trục dọc phía trước.

Sơ đồ 5. Quá trình vận động chân tiếp đất phản thủ năm trên Thái cực đồ (Số 79 - 96)



Số 80

Chân: vẫn tấn chân phải, nhưng xoay mũi chân trái để khép đùi lại, đầu gối trái sát đùi phải (khép háng).

Thân: eo, vai từ trục ngang xoay sang phải theo trục dọc.
Đầu, mắt xoay sang phải từ phía trước ra sau (theo trục dọc).

Tay:

- *Bàn tay phải* ngửa hạ xuống từ phía trước đưa ra phía sau hướng trục dọc ngang tầm vai (1/2 vòng tròn to).

- *Lòng bàn tay trái* úp, dề xuống ngang thắt lưng.

Mắt: nhìn theo tay phải.

Số 81

Chân: chân giữ nguyên tấn chân phải.

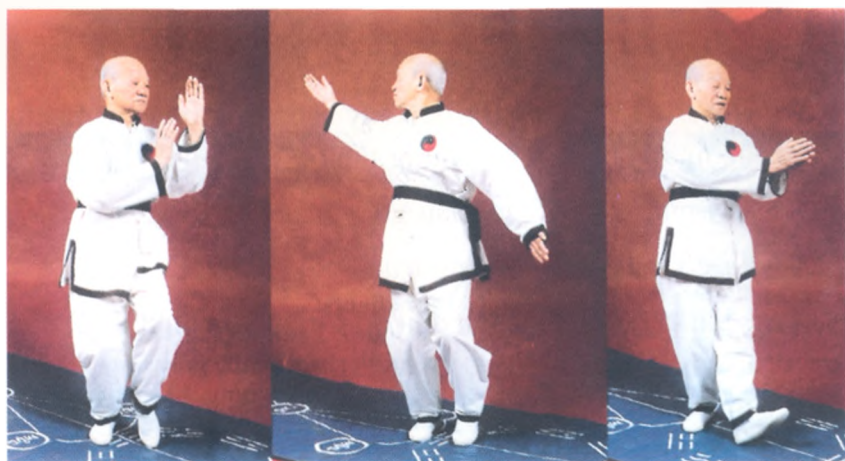
Thân: eo, vai xoay sang trái nằm lại theo trục ngang.

Tay:

- *Tay phải* vận động tiếp từ sau ra trước trên đỉnh đầu 1/2 vòng tròn (để cùng số 80 về thành một vòng tròn khép kín) trở về dừng lại cạnh bàn tay trái trên trục dọc, ngang tầm ngực.

- *Tay trái* cũng nâng lên 1/2 vòng tròn nhỏ úp nhẹ vào bàn tay phải, 2 bàn tay úp sát vào nhau.

Mắt: từ từ quay sang ngang trái rồi nhìn vào ngón trỏ 2 bàn tay ở phía trước.



79

80

81

Số 82

Số này có 3 bước a, b, c để dễ hiểu.

Chân giữ nguyên tấn chân phải.

Tay: theo 3 bước a, b, c

a. Khi chân trái bước ra đặt gót đứng hờ bên phải trục dọc thì hai tay úp vào nhau.

b. Lấy cườm tay làm điểm tựa, hai bàn tay xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, cổ tay trái gác lên cổ tay phải, hai lưng bàn tay sát nhau, bàn tay dựng đứng, đồng thời nâng hai bàn tay lên ngang tầm mắt (tay trái ở trong, tay phải ở ngoài).

c. Đánh hai bàn tay xuống trước ngực (vẫn giữ hai lưng bàn tay tựa vào nhau).

Mắt: nhìn hai tay vận động.

Số 83

Chân:

- *Chân trái* lấy gót làm trục xoay sang trái, bàn chân nằm trên trục ngang rồi chuyển đứng tấn.

- *Chân phải* xoay theo, đầu gối sát khuỷu chân trái.

Thân: eo, vai chuyển sang trục dọc.

Tay: hai tay đưa lên đỉnh đầu, khi thân xoay hết thì 2 bàn tay từ từ rời ra đưa lên cao, xoay 2 lòng bàn tay ra ngoài tạo thành nửa vòng tròn (ngang vai) cho đến khi 2 tay thẳng ngang theo trục dọc.

Mắt: nhìn thẳng ngang tầm trục ngang.



82a

82b

83

Số 84

Chân:

- *Chân trái* vẫn đứng tấn.

- *Chân phải* kéo về đứng hờ mũi chân cạnh chân trái.

Thân: vai giữ nguyên theo trục dọc.

Tay: hai tay tiếp tục hạ vòng xuống tạo thành nửa vòng tròn, dùng trước bụng, ngang hông, hai bàn tay ngửa. Tay phải ngửa đặt hờ trên bàn tay trái. (Chân và tay kết thúc đồng thời).

Mắt: vẫn nhìn theo trục ngang

Số 85

Chân:

- *Chân trái* vẫn đứng tấn

- *Chân phải* co thẳng lên, đầu gối hướng trục ngang, mũi bàn chân chúc xuống.

Thân: eo, vai giữ nguyên theo trục dọc.

Tay: hai tay từ từ đưa lên ôm hờ hai bờ vai.

Mắt: nhìn thẳng theo trục ngang.

Số 86

Chân:

- *Chân trái* vẫn đứng tấn.

- *Chân phải* từ từ đá ra hướng theo trục dọc (đá cao thấp, tùy theo sức người tập).

Thân: eo, vai giữ nguyên theo trục dọc.

Tay: hai bàn tay xoay, mở ra và đẩy sang hai bên theo trục dọc ngang tầm vai, ngón tay hướng lên trên.

Mắt: nhìn tay phải.



84

85

86

Số 87

Chân:

- *Chân trái* vẫn đứng tấn theo trục ngang.
- *Chân phải* đặt gót xuống bên phải trục dọc.

Thân: eo, vai giữ nguyên nằm theo trục dọc.

Tay: hai tay từ từ hạ xuống dọc bên thân.

Mắt: nhìn từ tay phải quay về nhìn thẳng trước.

Số 88

Chân: hai chân giữ nguyên, vẫn tấn chân trái.

Thân: vai từ từ xoay sang phải, eo, vai nằm theo trục ngang.

Tay: hai tay đưa lên phía trước mặt, theo hướng trục dọc,

ngang tầm mắt, cách nhau khoảng 20 cm, hai lòng bàn tay đối diện nhau.

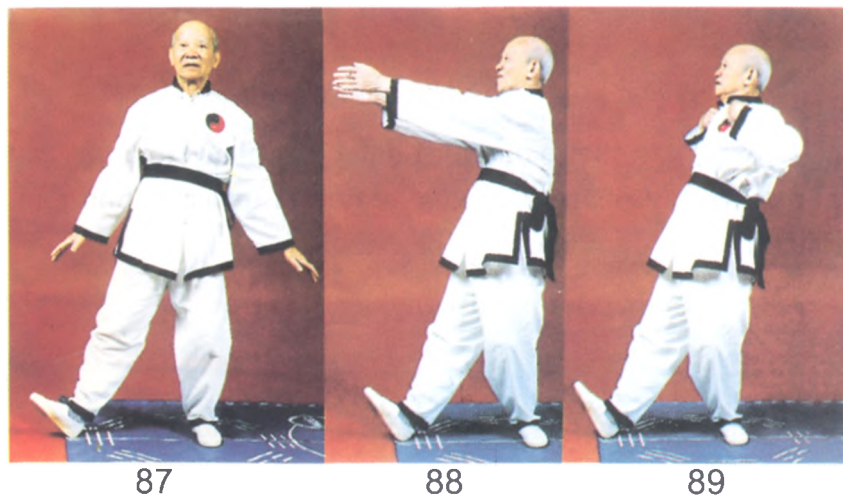
Mắt: nhìn theo hai tay.

Số 89

Toàn thân, giữ nguyên.

Tay: hai tay co về gần hai vai và nắm lại thành nắm đấm, lòng nắm đấm hướng vào hai vai, hai khuỷu cánh tay quay sang hai bên.

Mắt: nhìn thẳng phía trước, theo trục dọc



Số 90

Chân: chuyển tấn sang chân phải, chân trái hờ.

Thân: co, vai giữ nguyên theo trục ngang.

Tay: hai tay (vẫn nắm đấm) xoay cánh tay vòng sang hai bên rồi đánh lên theo hướng trực dọc, hai nắm đấm chạm vào nhau, ngang tầm mắt, hai cánh tay thành một vòng tròn. (vai và hai khuỷu tay chìm xuống).

Mắt: nhìn hai nắm đấm.

Số 91

Chân:

- *Chân trái:* xoay mũi bàn chân ra phía sau, chuyển sang đứng tấn chân trái.

- *Chân phải* lấy gót làm trụ xoay bàn chân sang trục ngang.

Thân: eo, vai xoay sang trái nằm theo trục dọc.

Tay: hai tay (hai nắm đấm) đan chéo nhau ở cổ tay, tay trái trong, tay phải ngoài vừa xoay vừa đưa lên đỉnh đầu, lòng hai nắm đấm hướng ra bên ngoài.

Mắt: nhìn theo hướng trục ngang.

Số 92

Chân: chuyển tấn sang chân phải, chân trái hờ.

Thân: eo, vai giữ nguyên theo trục dọc.

Tay: hai nắm đấm nói dần ra ở trên cao rồi mở ra cách nhau bằng vai.

Mắt: vẫn nhìn theo hướng trục ngang.

Số 93

Chân: hai chân vẫn giữ nguyên, chân phải tấn, chân trái chống mũi, đứng hờ.

Thân: eo, vai vẫn giữ nguyên theo trục dọc.

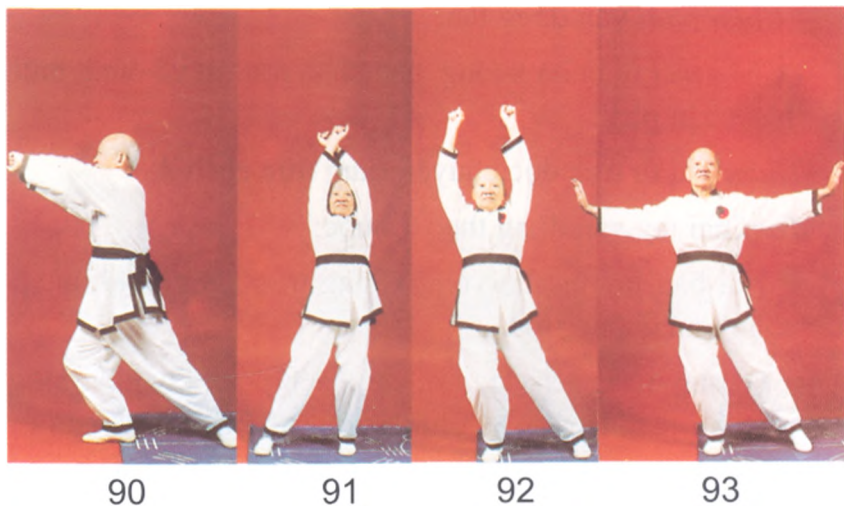
- Hai nắm đấm mở ra, hai bàn tay úp hạ dần xuống ngang vai (giống bước kết thúc của động tác 83).

Mắt: vẫn nhìn theo trục ngang.

Các số **94, 95, 96**, giống như 84, 85, 86 nhưng khác chiều.

Số	94	95	96
Như số	84	85	86

Số: 94 95 96 giống như 84 85 86.





94

95

96

6. PHẦN SÁU (TỪ SỐ 97 ĐẾN SỐ 110)

Số 97

Chân:

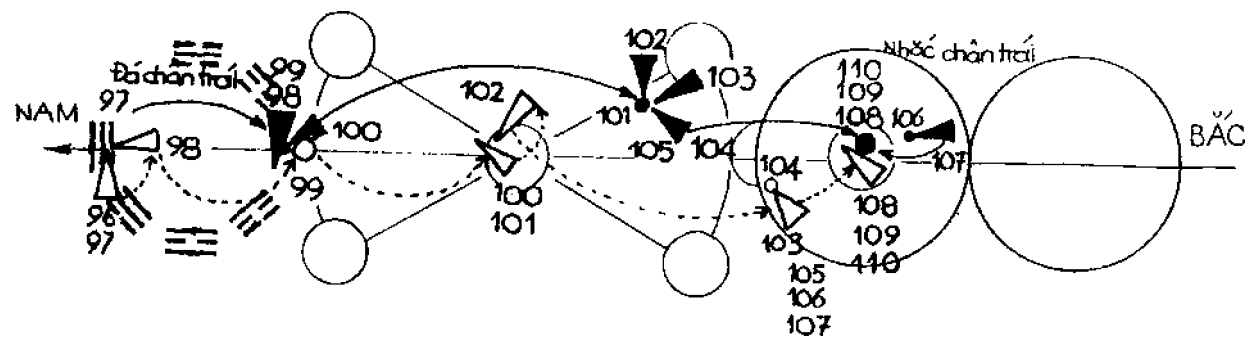
- *Chân phải* vẫn đứng tấn.
- *Chân trái* từ từ hạ xuống, bàn chân trái rút về đứng mũi sát bàn chân phải.

Thân: vai từ trực dọc chuyển sang trực chéo A.

Tay: hai tay vận động theo 3 bước:

- a. Hai bàn tay úp, hạ vòng xuống trước bên phải bụng, tạo thành nửa vòng tròn.
- b. Hai tay nâng lên: tay trái che nách phải, tay phải móc câu sát vai phải (móc câu chúc xuống), khuỷu tay đánh ra trước.

Sơ đồ 6. Quá trình vận động chân tiếp đất phần thứ sáu
trên Thái cực đồ (Số 97 - 110)



c. Tay trái vẫn che nách, tay phải (móc câu) hạ thấp đánh khuỷu vòng ra phía sau, tay phải móc câu quay sang phải.

Mắt: từ nhìn theo trục ngang chuyển sang nhìn tay trái.

Số 98

Chân:

- *Chân trái* bước sang trái một bước, đặt gót chân bên phải trục dọc, cách khoảng 10 cm, xoay mũi bàn chân sang trái nằm theo trục ngang rồi từ từ đứng tấn.

- *Chân phải* lấy gót làm trụ xoay bàn chân sang trục dọc (Đình Tấn).

Thân: xoay eo, vai theo trục ngang.

Tay:

- *Bàn tay trái* gạt thấp xuống sang trái đến trước ngực tạo thành 1/2 vòng tròn, lòng bàn tay hướng xuống đất rồi xoay lên đến chính giữa ngực, cách ngực 20-25 cm ngón tay hướng lên trên.

- *Tay phải* (móc câu) hạ khuỷu tay đánh 1/2 vòng tròn nhỏ ra sau lưng đặt hờ móc câu ở ngang thắt lưng.

Mắt: nhìn theo ngón trỏ tay trái.

Số 99

Giống bước kết số 97 nhưng khác chiều:

Chân: - *Chân trái* vẫn giữ đứng tấn.

- *Chân phải* bước lên đứng mũi hờ bên cạnh bàn chân trái.

Thân: vai, eo xoay chuyển qua trục dọc và sang trục chéo B (lưng thẳng).

Tay:

- *Tay trái* tạo thành móc câu đánh ra sau.
- *Tay phải* mở móc câu vòng lên che nách trái.

Mắt: nhìn sang tay phải.



97

98

99

Số 100

Số này như số 98, nhưng khác chiều.

(chân phải bước lên một bước và chuyển tấn sang chân phải).

Số 101

Kết thúc như số 4:

Chân:

- *Chân trái* bước lên một bước, bên trái trục dọc, cách trục dọc 10 cm, bàn chân hướng theo hướng trục chéo B.

- *Chân phải* vẫn tấn.

Thân: vai xoay theo, nằm theo trục ngang.

Tay: hai tay vận động nhịp nhàng, tay trái đưa lên ngang mặt, tay phải đưa sang phải ngang thắt lưng, hai tay kết thúc như số 4.

Mắt: chuyển nhìn ngón trở tay trái.

Số 102

Kết thúc như số 6:

Chân: chuyển tấn sang chân trái, hai bàn chân xoay, song song nhau và nằm theo trục ngang.

Thân: xoay eo sang trái, vai nằm trên trục dọc.

Tay: tay trái ngang mắt, tay phải ôm dẫn vào, hai tay dừng lại như thế ôm cầu (như số 6).

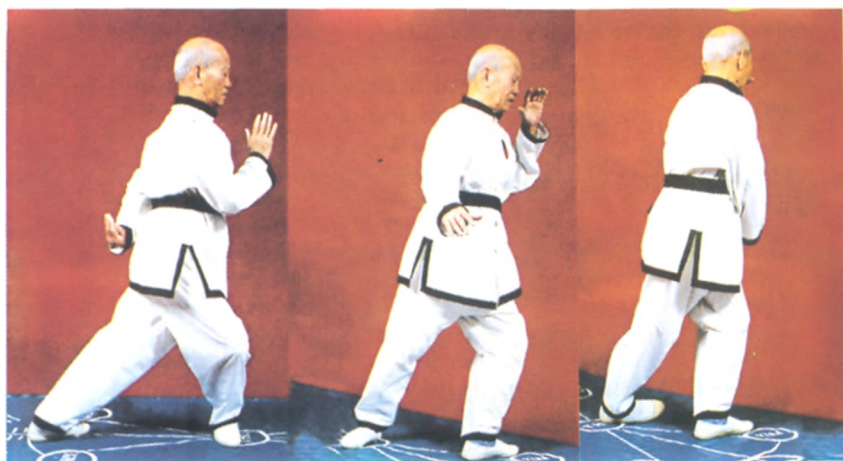
Mắt: nhìn theo ngón trở tay trái.

Số 103

Chân: như số 7:

- *Chân phải* bước sang phải đặt gót bên phải trục dọc, bàn chân đặt theo trục chéo A và chuyển thành đứng tấn.

- *Chân trái:* mũi bàn chân xoay sang trục chéo B.



100

101

102

Thân: vai chuyển hướng sang trục chéo B.

Tay:

- *Tay phải* từ trước bụng xoay như vặn “vô lăng” nâng lên ngang trán, cánh tay hơi chếch, khuỷu tay hơi chúc xuống.

- *Tay trái* hơi hạ xuống đánh vòng lên nằm ngang mắt, dưới cổ bàn tay phải, cả hai lòng bàn tay đều hướng ra phía trước theo trục chéo A.

Mắt: nhìn theo ngón trỏ tay trái.

Số 104

Như số 8:

Chân: chuyển tấn lùi về chân trái, chân phải nhấc mũi đứng gót hờ.

Thân: vai lùi lại theo chân tấn, xoay theo trục ngang.

Tay:

- *Tay phải* rút về ngang mắt.
- *Tay trái* gạt sang trái nằm theo trục ngang, bàn tay úp nghiêng ngang thắt lưng.

Mắt: dẫn tay trái vận động.

Số 105

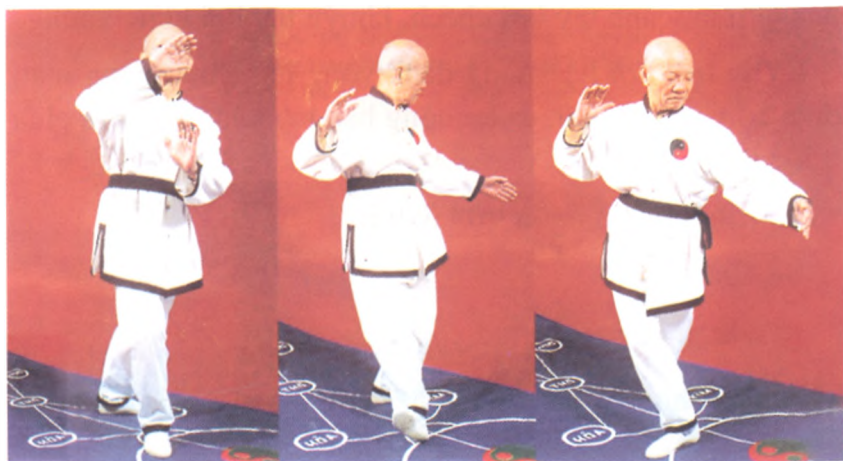
Như số 9:

Chân: - *Chân phải* xoay sang đứng tấn theo trục ngang, bàn chân trái xoay sang phải.

Thân: eo, vai xoay sang trục chéo B.

Tay: *tay phải* giữ nguyên, *tay trái* hơi nghiêng vòng sang phải 1/2 vòng tròn, nằm theo trục dọc.

Mắt: nhìn theo hướng vận động của tay trái.



103

104

105

Số 106

Như số 10.

Số 107

Như số 103, nhưng ngược chiều:

Chân trái bước lên một bước, chuyển tấn sang chân trái, tay trái ở trên.

Số 108

Như số 24 nhưng ngược hướng.



106

107

108

Số 109

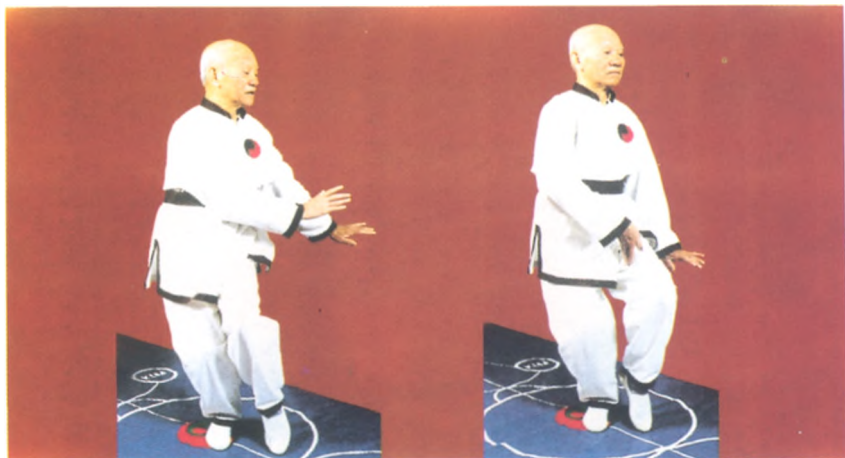
Như số 25 nhưng ngược hướng.

Số 110

Chân: - chân phải tấn, chân trái đứng mũi nhấc lên rồi đặt xuống sát chân phải.

Tay: hai tay sau khi cùng hạ xuống bên hông trái, rồi nâng lên, tay trái úp đờ xuống bên cạnh đùi trái, tay phải cầm đờ bàn tay xuống giữa hai đùi (với ý thức che đờ để bảo vệ hạ bộ).

Mắt: nhìn thẳng theo hướng trực đờ.



109

110

7. PHẦN BẢY (TỪ SỐ 111 ĐẾN SỐ 128)

Số 111

Chân: chân trái bước lên một bước nằm bên trái trực đờ, chuyển tấn lên chân trái, bàn chân phải giữ nguyên theo trực chéo A.

Thân: vai theo trực ngang.

Tay: đờ cả hai tay từ đờ dưới lên xoay lòng bàn tay ra ngoài ngang mặt, tay trái cách mặt khoảng 30 cm, tay trái ở ngoài,

tay phải ở trong (2 tay cách nhau khoảng 10-cm), hai cánh tay chếch nghiêng tạo thành một vòng tròn.

Mắt: nhìn đầu ngón trở tay phải.

Số 112

Chân:

- *Chân phải* mở bàn chân hướng theo trục chéo B chuyển sang đứng tấn chân phải.

- *Chân trái* gót làm trụ xoay mũi sang phải, bàn chân trái song song với bàn chân phải (chéo B).

Thân: dùng eo xoay sang phải 1/2 vòng tròn, vai hơi chéo theo trục A.

Tay: Hai tay duỗi thẳng song song, bàn tay úp xoay từ trái sang phải ra phía sau theo trục dọc, giống như ném lưới chum (ngang tâm vai).

Mắt: nhìn vào đầu ngón trở tay phải dẫn hai tay vận động từ trái sang phải.

Số 113

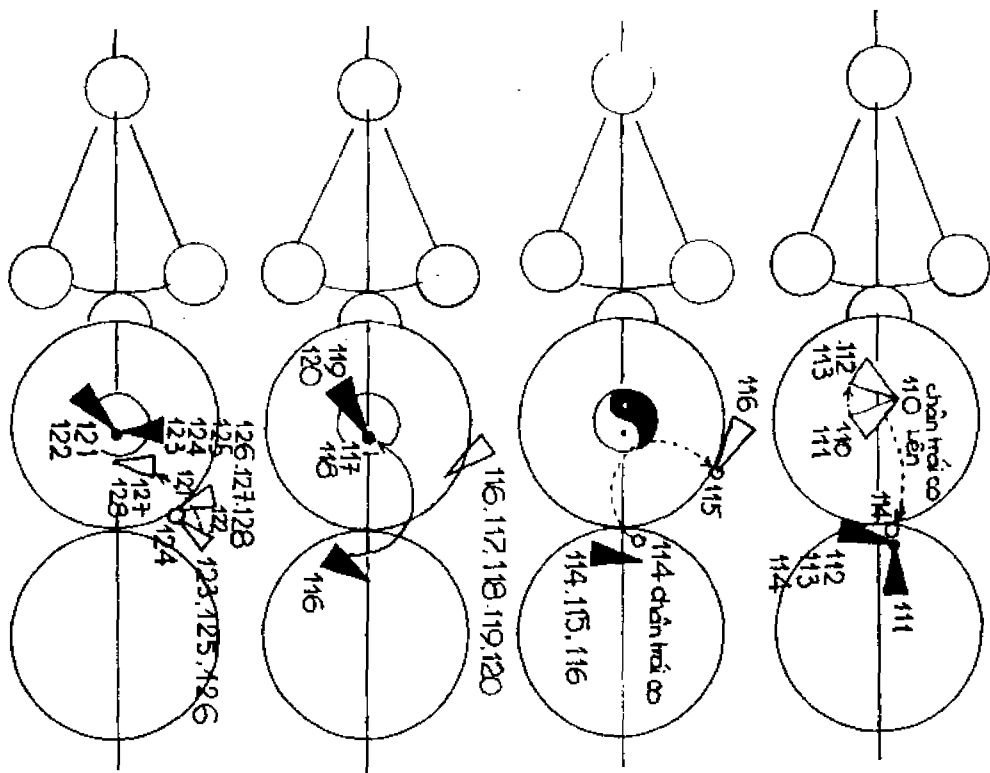
Chân: chuyển tấn sang chân trái, chân phải hờ, hai bàn chân vẫn nằm theo trục chéo B.

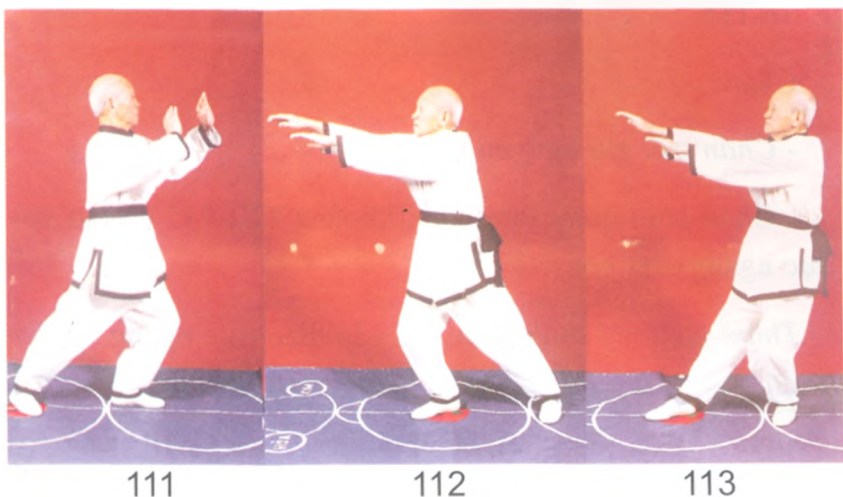
Thân: thẳng đứng trên chân tấn, vai hơi chéo theo trục A.

Tay: vẫn giữ 2 cánh tay thẳng, song song, hai bàn tay úp sole nhau, bàn tay phải ở trước, bàn tay trái ở sau.

Mắt: nhìn ngón trở tay phải.

Sơ đồ 7. Quá trình vận động chân tiếp đất phần thứ bảy
trên Thái cực đồ (Số 111 - 128)





111

112

113

Số 114:

Chân:

- *Chân trái* giữ nguyên tấn.
- *Chân phải* rút về đứng mũi cạnh chân trái.

Thân: dùng eo xoay sang trái, vai nằm theo trục dọc.

Tay:

- *Tay trái* rút về ngang tầm mắt.
- *Tay phải* vòng xuống, rút về nắm thành nắm đấm úp và dùng ngang thắt lưng (hơi gần phía hông trái).

Mắt: nhìn tay trái.

Số 115

Chân:

- *Chân trái* giữ nguyên tấn.

- *Chân phải* quay sang phải khoảng 120-135 độ (so với trục ngang) đặt gót.

Thân: eo xoay sang phải, vai gần theo trục ngang.

Tay:

- *Tay phải* (nắm đấm ngửa) vung sang phải xuống ngang hông phải.

- *Tay trái* vung sang trái, tay nghiêng và hơi dề xuống ngang thắt lưng (như gạt đòn đối phương đánh vào bên trái).

Mắt: nhìn theo nắm đấm tay phải.

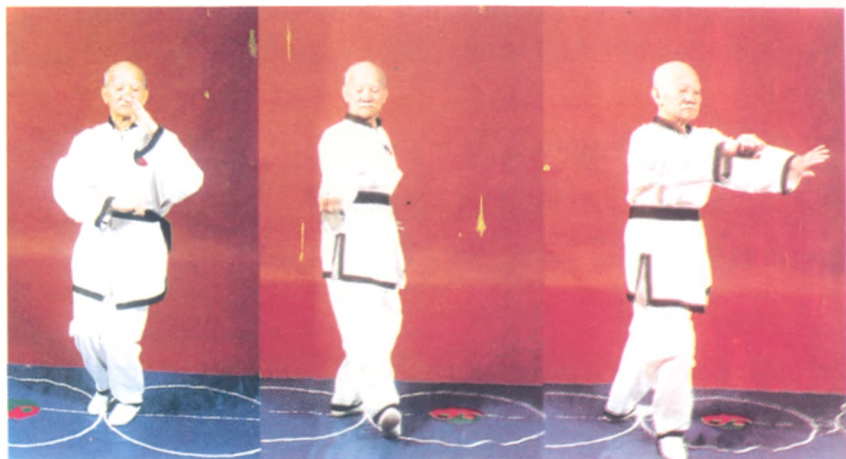
Số 116

Chân: chân phải chuyển đứng tấn theo hướng trục chéo A, chân trái chuyển đứng hờ.

Thân: eo, vai hướng gần trục chéo B.

Tay: tay phải (nắm đấm) đấm xoáy ra trước theo trục chéo A, tay trái vẫn nghiêng xĩa sang phía tay phải, hai tay cách nhau khoảng 20 cm và cao ngang tầm vai.

Mắt: nhìn theo nắm đấm tay phải.



114

115

116

Số 117

Chân:

- *Chân phải* vẫn tấn theo trục chéo A.

- *Chân trái* bước lên một bước, gót đặt bên trái trục dọc cách khoảng 5-10cm, bàn chân hướng theo trục chéo B (khoảng 35 độ).

Thân: eo, vai giữ nguyên.

Tay: hai tay giữ nguyên.

Mắt: nhìn theo nắm đấm tay phải.

Số 118

Chân: hai chân giữ nguyên.

Thân: eo, vai giữ theo trục chéo B.

Tay:

- Tay phải xoay xuống một vòng tròn nhỏ ngang thắt lưng tiếp đưa lên đánh sang phải ra sau ngang tầm vai theo trục B.

- Tay trái giữ nguyên ngang mắt.

Mắt: nhìn theo nắm đấm tay phải.

Số 119

Chân:

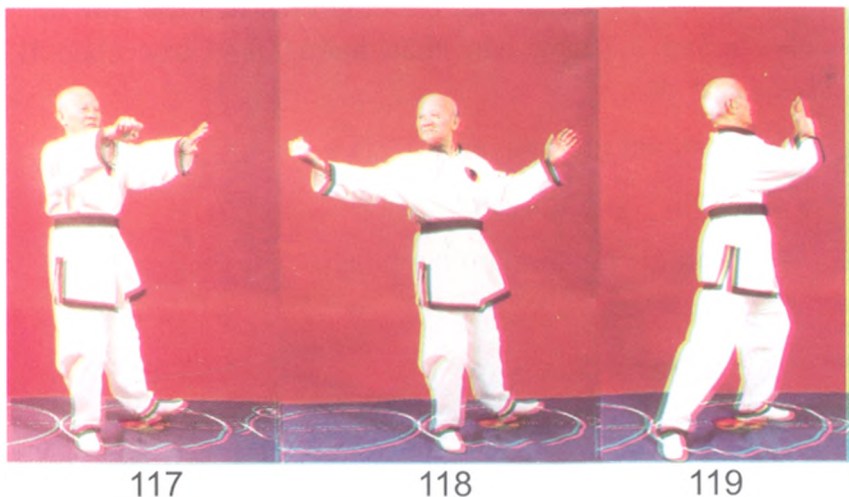
- Đặt bàn chân trái theo trục chéo B, chuyển sang đứng tấn.

- Chân phải giữ nguyên theo hướng chéo B.

Thân: eo, vai gần với trục ngang.

Tay: tay phải nắm đấm đi thẳng từ vai phải qua ngực sang trái dừng ở dưới cổ tay trái và hai tay chéo nhau ngang tầm vai, bàn tay trái hướng lên ra phía trước và hơi nghiêng.

Mắt: dẫn tay phải vận động.



Số 120

Toàn thân giữ nguyên:

Nắm nắm tay phải mở dần, hai cổ tay trái và phải từ từ xoắn lấy nhau vận động như một hoa sen nở, dùng cổ tay chuyển tay phải sang phải, tay trái sang trái, mở hai lòng bàn tay ra phía trước, hai mu bàn tay liền nhau.

Mắt: dẫn hai tay vận động.

Số 121

(Thế võ kéo đối phương về gần mình).

Chân: chuyển lùi tấn sang chân phải, chân trái nhấc mũi đứng gót hờ.

Tay: hai tay dùng cổ tay xoáy lòng bàn tay ra ngoài (như cổ nắm bàn tay đối phương, xoáy vòng vào phía trong như kéo đối phương về mình), hai tay kéo về ôm hờ vai.

Mắt: dẫn hai tay vận động.

Số 122

(Thế võ đẩy đối phương ra phía trước)

Chân: chuyển tấn dần sang chân trái.

Thân: eo, vai hơi chếch trục ngang.

Tay: hai lòng bàn tay xoay từ trong ra ngoài, từ từ đẩy thẳng ra phía trước ngang tầm vai, hướng theo trục chéo B.

Mắt: dẫn hai tay vận động.



120

121

122

Số 123

Chân:

- *Chân phải* lấy gót làm trụ, mở mũi bàn chân gần trục ngang và chuyển tấn sang chân phải.

- *Chân trái* dùng gót làm trụ, xoay mũi chân sang phải, bàn chân nằm theo trục ngang, song song với bàn chân phải.

Thân: vai chuyển dần sang phải theo trục B.

Tay trái giữ nguyên vị trí dựng bàn tay lên như đỡ đòn ở phía trước. Tay phải gạt thấp xuống dưới, qua bụng sang phải tạo thành nửa vòng tròn.

Mắt: tập trung nhìn tay trái.

Số 124

Chân: chuyển tấn sang chân trái, chân phải đứng gót hờ, mũi chân nhấc cao theo hướng trục chéo B.

Thân: eo, vai xoay sang phải nửa vòng tròn, vai và eo nằm theo trục chéo A.

Tay:

- *Tay trái* vòng chéo thấp xuống ngang bụng.

- *Tay phải* vòng trở lại đặt chéo trên cổ tay trái. Cả hai bàn tay đều úp, các ngón tay hơi nâng lên.

Mắt: nhìn theo hướng chéo B.

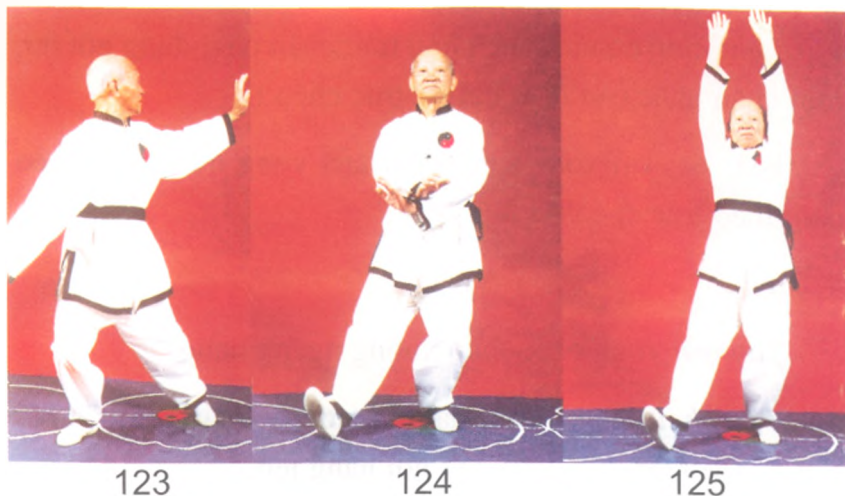
Số 125:

Chân: hai chân vẫn giữ nguyên vị trí.

Thân: vẫn giữ nguyên.

Tay: Hai tay đưa qua trước lên đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng về phía trước theo hướng trục chéo B.

Mắt: nhìn thẳng theo hướng trục chéo B.



123

124

125

Số 126

Chân: mũi bàn chân phải từ từ xoay trở lại gần trục ngang, chuyển tấn sang chân phải.

Thân: eo, vai chuyển từ từ về gần trục dọc.

Tay: hai tay dang rộng qua hai bên xuống trước bụng tạo thành một vòng tròn Thái cực lớn, cổ tay trái gác lên cổ tay phải phía trên đầu gối chân phải.

Mắt: nhìn thẳng theo hướng trục ngang.

Số 127

Chân: chuyển tấn về chân trái (trục ngang), chân phải kéo về đặt cả trên trục dọc song song với chân trái, cả hai bàn chân nằm đúng vị trí ban đầu như khi bắt đầu tập số 1.

Thân: eo, vai giữ theo trục dọc.

Mắt: nhìn thẳng.



126

127

Số 128

Chân: hai chân từ từ đứng lên.

Thân: eo, vai vẫn giữ nguyên trục dọc.

Tay: hai bàn tay từ từ rời nhau, vừa xoay úp bàn tay, vừa kéo dần sang 2 bên với ý thức như đè đất đẩy toàn thân đứng lên như trở về tư thế chuẩn bị tập.

Mắt: nhìn thẳng theo trục ngang (xa tầm).

Lưu ý:

1. Triết học phương Đông cho rằng cái kết thúc là cái

chưa xong, cái mở đầu. Bởi vậy, đến số 128 là kết thúc nhưng cũng chuẩn bị bắt đầu cho số tiếp theo (nếu tập tiếp thêm lần nữa thì lại bắt đầu từ số 1).

2. Nếu kết thúc bài tập thì thực hiện 3 tư thế: nghiêm, chào, thôi (chào) (theo tinh thần là chào bài tập).



128a

128b

Phần Hướng dẫn kỹ thuật động tác do bà Hoàng Thị Lam, ông Nguyễn Đăng Hòe và anh Hoàng Mạnh Tiến ghi theo hướng dẫn trực tiếp của Cụ Nguyễn Song Tùng.

MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ HOẠT ĐỘNG CỦA TRUNG TÂM UNESCO THÁI CỰC TRƯỞNG SINH



*Diễu hành chào mừng 990 năm Thăng Long của hội viên
Trung tâm Thái cực trường sinh*



*Đồng diễn của các hội viên ở 16 tỉnh tại Hà Nội
với chủ đề: Bác Hồ với người cao tuổi*



*Hội nghị tổng kết 5 năm xây dựng phong trào
Thái cực trường sinh tại Hà Nội 2000*



*Hội thảo về bài tập Thái cực trường sinh do
Trung tâm UNESCO tổ chức*



*Biểu diễn Thái cực trường sinh phục vụ Hội thảo
do Viện Khoa học TDTT tổ chức 17.6.1999*



*Lớp hướng dẫn Thái cực trường sinh của Trung tâm UNESCO
Thái cực trường sinh cho học viên ở Trung tâm Giáo dục xã hội
của Thành phố Hà Nội*



*Cụ Song Tùng với các tu sĩ ở nhà thờ Phú Cam -
Thành phố Huế (4.1997)*



*Tặng cờ lưu niệm các địa phương về tham dự
lễ hội năm 2002*

MỤC LỤC

• Lời tựa của Cụ ĐỖ MƯỜI - Nguyên Tổng Bí thư Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam	3
PHẦN MỞ ĐẦU	5
GS.TS. Dương Nghiệp Chí - Viện trưởng Viện Khoa học Thể dục thể thao	
PHẦN I. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC VÀ Ý KIẾN CỦA NGƯỜI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH	10
I. Kết quả nghiên cứu về tác dụng của bài tập Thái cực trường sinh	10
II. Ý kiến giải đáp về cấu trúc bài tập và cách tập Thái cực trường sinh	23
III. Ý kiến của người tập Thái cực trường sinh	26
PHẦN II. LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH	48
A. Lý thuyết dưỡng sinh của bài tập Thái cực trường sinh	48
I. Quy luật của sự sống	48
II. Sự vận dụng lý thuyết dưỡng sinh trong Thái cực trường sinh	
B. Hướng dẫn thực hành	59
I. Yếu lĩnh kỹ thuật chung	59
II. Hướng dẫn kỹ thuật động tác	64
Một số hình ảnh về hoạt động của Trung tâm UNESCO Thái cực trường sinh	135
	139

PHỔ CẬP BÀI TẬP THÁI CỰC TRƯỜNG SINH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHI TRỌNG HANH

Biên tập : **MINH HẠNH**

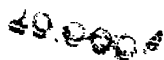
Trình bày bìa : **NHẬT NGÀ**

Số đăng ký KHXB: 18KH/TDĐT - 281/CXB-QLXB - 15.3.2004

Số lượng: 2050 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm

In tại: Công ty in Tạp chí Cộng sản

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2004



Đính chính

Tra ng	Dòng	Đã in sai là	Xin sửa lại là
37	5	Hội cự chiến binh	Hội cự chiến binh
39	cười	và 4 đội	(bỏ mấy chữ này)
40	1	sinh có 4 đội thi gồm 5 đội Quận của thành phố	(bỏ đoạn này vì thừa)
40	6 dưới lên	Trung tướng	Thiếu tướng Hoàng Kim
65	- 4 dl bên	Mũi chân phải tiếp	Mũi chân phải tiếp
thái	trái	đất.	đất 〇
cực	- 2 dl bên	Gót chân phải tiếp	Gót chân phải tiếp
đồ	trái	đất.	đất 〇
	- 4 dl bên	Mũi chân trái tiếp	Mũi chân trái tiếp
	phải	đất	đất 〇
	- 2 dl bên	Gót chân trái tiếp	Gót chân trái tiếp
	phải	đất	đất 〇
66	6	đặt gót các trục dọc	đặt gót bên trái trục dọc
87	4 dl	vai xoay theo trục ngang	vai xoay gần hướng trục chéo B
88	5	chân trái	chân phải
91	ảnh 48	48 (ảnh)	48 a thiếu 48 b
94	ảnh 58	58 (ảnh)	58 a thiếu 58 b
99	11	Thân vai lùi trở lại theo chân	Thân lùi trở lại theo chân tấn, vai vẫn giữ theo trục ngang
103	ảnh 77	ảnh 77a, 77b in sai	xem lại ảnh 65a, 63b
108	ảnh 82	ảnh 82 a, 82b	in sai 82b, thiếu 82 c
110	6 dl	nhìn thẳng trước	nhìn thẳng trước theo trục ngang
117	(ảnh 97)	ảnh 97	97c, thiếu 97 a và 97b.



Cù Nguyễn Song Tùng (tức Kiều Nam) sinh ngày 27/4/1922, tại xã Xuân Hòa, huyện Nam Đàn, tỉnh Nghệ An và mất ngày 19/1/2002. Cù tham gia cách mạng từ năm 1937, được Đảng và Nhà nước ta tặng huy hiệu 50 năm tuổi Đảng, huân chương Độc Lập hạng Nhất, huân chương Chiến Thắng hạng Nhất. Trước khi hưu trí, Cù đảm nhiệm chức vụ thứ trưởng Bộ Lao Động, Thương binh và Xã hội. Cù Nguyễn Song Tùng là người có công sáng tạo và phổ cập bài tập Thái cực trường sinh, đã từng giữ trách nhiệm giám đốc Trung tâm Thái cực trường sinh.

0500 57

20 000