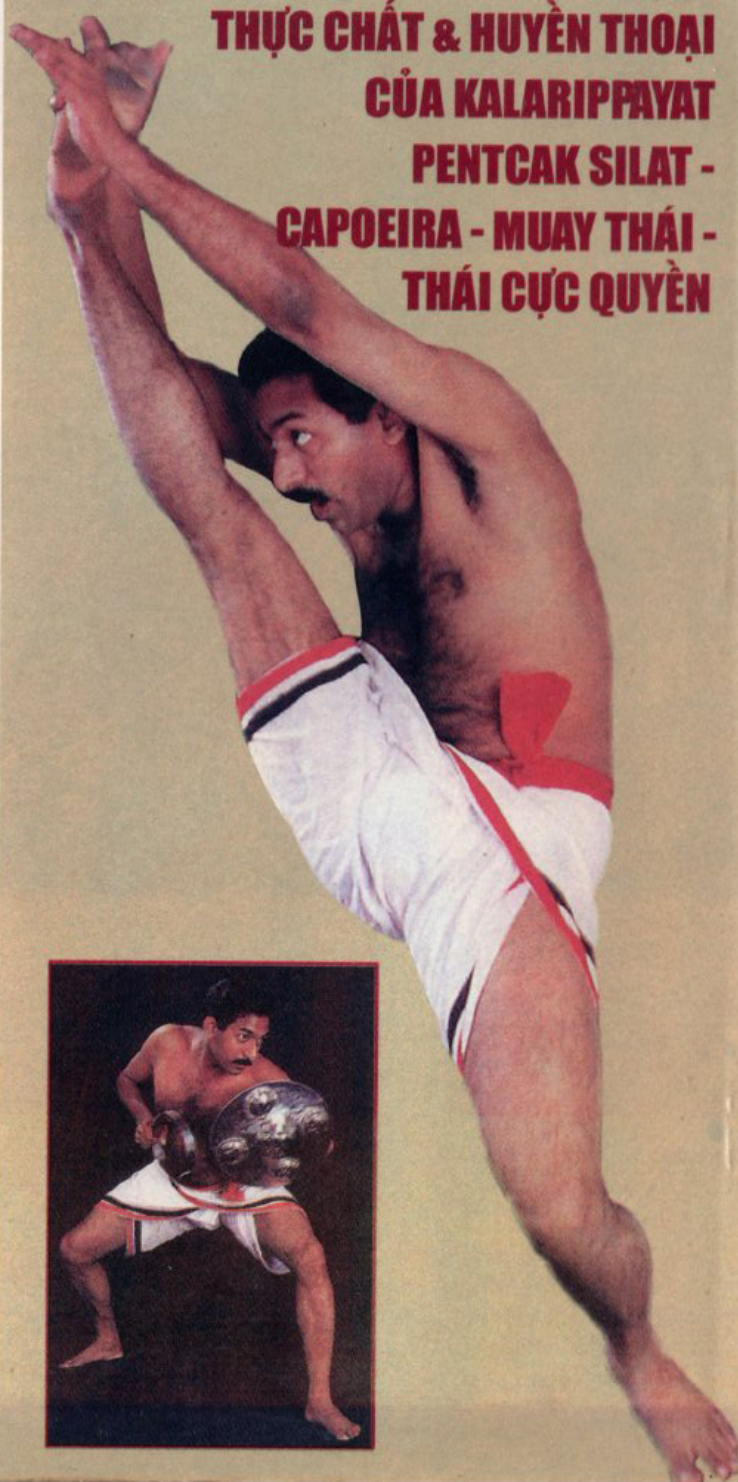


Lê Công Tuấn Anh
giữa đời thường &
trong điện ảnh
vô thuật
Thấy gì qua giải
Taekwondo
Đông Nam Á &
Judo Châu Á ?
Trương Phi
phó yền
Huỳnh Long
độc kiếm
Chiếc đòn gánh
của người
nữ môn sinh
vô Bình Định
Sự nguy hiểm
của việc
truyền nhiễm
Sida trên võ đài
Bà "Mike Tyson"-
nữ hoàng của
tia chớp



THỰC CHẤT & HUYỀN THOẠI CỦA KALARIPPAYAT PENTCAK SILAT - CAPOEIRA - MUAY THÁI - THÁI CỤC QUYỀN



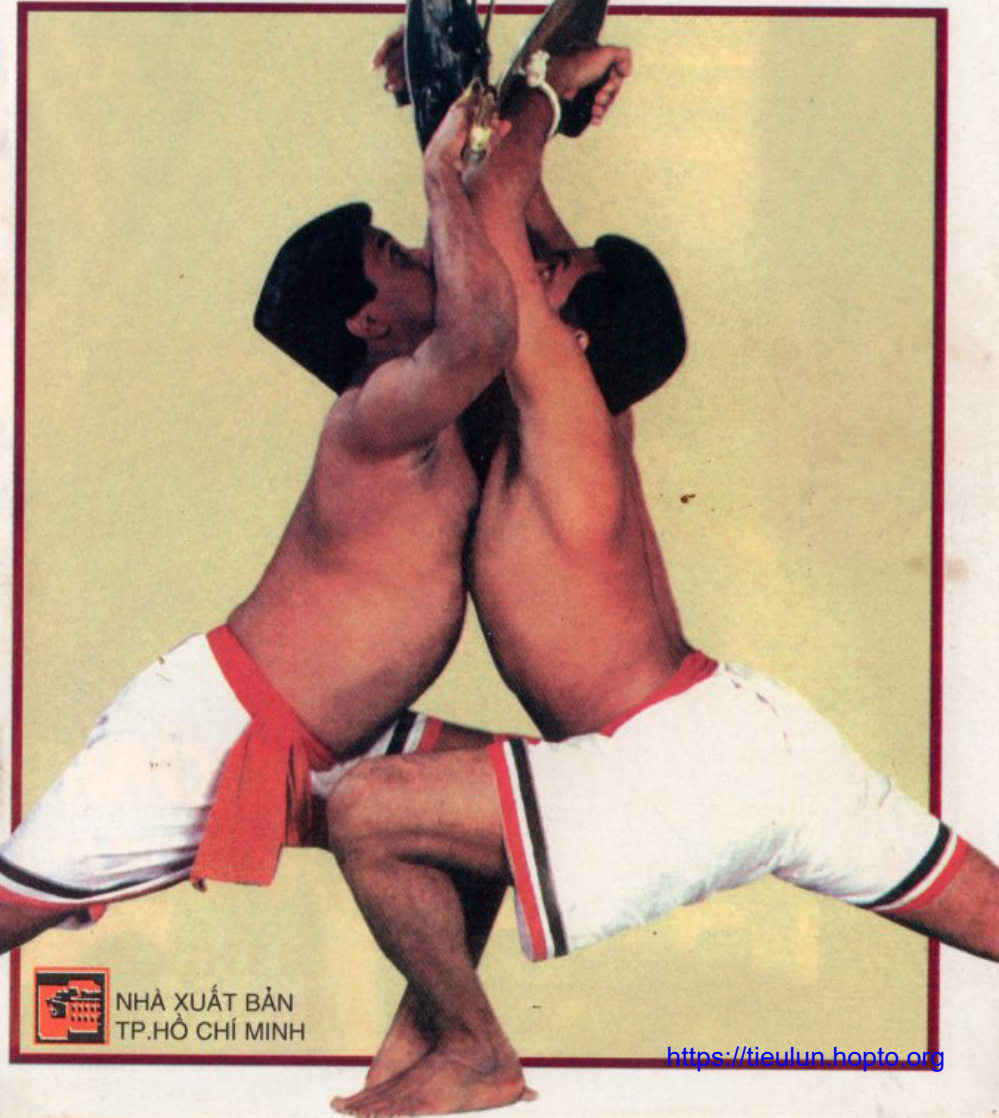
SỔ TAY VÔ THUẬT 43 • KALARIPPAYAT VÀ CÁC MÔN VÔ KỲ BÍ • NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



VÔ THUẬT

43

KALARIPPAYAT & CÁC MÔN VÔ KỲ BÍ



NHÀ XUẤT BẢN
TP. HỒ CHÍ MINH

<https://tieulun.hopto.org>

**VÔ THUẬT**

KALARIPPAYAT & CÁC MÔN VÔ KỲ BÍ

VỚI SỰ CỘNG TÁC THƯỜNG XUYÊN:

HOÀI ANH • Đạo diễn LÊ CUNG BẮC • GIANG CHÂU • Võ sư NGUYỄN VĂN CHIỂU •
 • NGUYỄN QUÝ DŨNG • KIM ĐÌNH • TRẦN PHONG GIAO • Giáo sư Bác sĩ NGÔ GIA HY
 • THƯỢNG HỒNG • Võ sư LÊ KIM HÒA • VÕ DANH HẢI • NGUYỄN QUÝ JACQUES
 (Pháp) • Lương y NGUYỄN HỮU KHAI • Võ sư NGUYỄN TẤN KIẾT (Nha Trang) • Võ sư
 VÕ KIỂU • Võ sư NGUYỄN LÂM (Mỹ) • Nữ võ sư XUÂN LIÊU (An Giang) • HLV NGUYỄN
 VĂN LONG (Hà Nội) • Võ sư TRẦN XUÂN MÃN (Hội An) • Võ sư THÍCH NHƯ NGHỊ •
 PHƯƠNG PHƯƠNG • BÍCH PHƯỢNG • HLV HUỲNH QUYÊN (Bến Tre) • Võ sư NGUYỄN
 THANH SƠN • PHẠM CHU SA • LÊ CÔNG SƠN • Lão võ sư TRẦN TIẾN • Võ sư ĐÌNH VĂN
 TUẤN (Bình Định) • Võ sư HỒ TƯỜNG • HỒ TỊCH TỊNH • DUFRESNE THOMAS (Pháp) •
 Lão võ sư TỬ THIÊN • VƯƠNG THÁI • THIÊN TÂM • PHẠM XUÂN THẢO • Lão võ sư PHẠM
 ĐÌNH TRỌNG (Lâm Đồng) • BUI NGHI TRANG • LÊ KÝ THƯƠNG • HÀ NGUYỄN THẠCH •
 VŨ TRƯỜNG • Võ sư PHẠM ĐÌNH TRANG (Hàm Tân) • NGÔ ÁNH TUYẾT • MINH TUYẾN •
 NGUYỄN THỊ THANH XUÂN...

CHỦ BIÊN : PHƯƠNG TẤN

MỤC LỤC

Kalarippayat - môn võ cội nguồn của võ thuật 2 • Kalarippayat, truyền thuyết, lịch sử & nghệ thuật thượng
 võ lâu đời nhất của Ấn Độ 8 • Võ thuật không chỉ để chiến đấu 12 • Trương Phi phó yến 14 • Huỳnh Long
 độc kiếm 16 • Kỳ nhân Tống Mạc 22 • Capoeira - môn võ đầy nhịp điệu 23 • Chiếc đòn gánh của người
 nữ môn sinh võ Bình Định 26 • Luyện tấn pháp trong Karatedo 27 • Ước vọng viết một cuốn sách sơ khảo
 về võ học Việt Nam 33 • Thực chất & huyền thoại môn võ Silat của Indonesia & Malaysia 36 • Sự nguy hiểm
 của việc truyền nhiễm Aids trên võ đài 42 • Đệ nhất danh hài Bảo Quốc - cao thủ võ lâm trên sân diễn 44
 Lê Công Tuấn Anh - Giữa đời thường & trong điện ảnh võ thuật 46 • Luận bàn về nguồn gốc của Thái cực
 quyền 52 • Bảo Tri Phong - Người thầy võ nổi danh của Quảng Ngãi 54 • Taekwondo - 25 bài quyền WTF
 55 • Mời bạn đọc tham gia hai cuộc thi 59 • Bà "Mike Tyson" nữ hoàng của tía chớp 60 • Muay Thái hay những
 cơn cuồng nộ của biển trên đấu trường 62 • Trần Thị Thiên Kiều - Người chị đáng yêu của Vovinam- Việt Võ đạo
 Quận 8 66 • Phạm Đoàn Minh Châu - Viên ngọc quý của làng Judo Bến Tre 68 • Thế chiến đấu đảo sơn cước 69
 • Hành - thúc ấn cổ tính chất trị bệnh 72 • Chữa chúng xương khớp 73 • CLB tuổi trẻ võ thuật 75 • STVT nhìn ra bốn
 phương 77 • Trao đổi cùng bạn đọc 79 • Và các bài Vòng quanh thế giới thể thao, Giai thoại võ lâm, Võ thuật
 và sự kiện...

Chịu trách nhiệm xuất bản : **VƯƠNG LAN**
 Chịu trách nhiệm bản thảo : **PHẠM HẬU**
 Biên tập : **NHẬT LINH**
 Sửa bản in : **TÂM VÂN**
 Họa sĩ trình bày : **NGUYỄN VIỆT HẢI**

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1

ĐT : 8225340 - 8222726 - 8296764 - 8296713 - 8223637

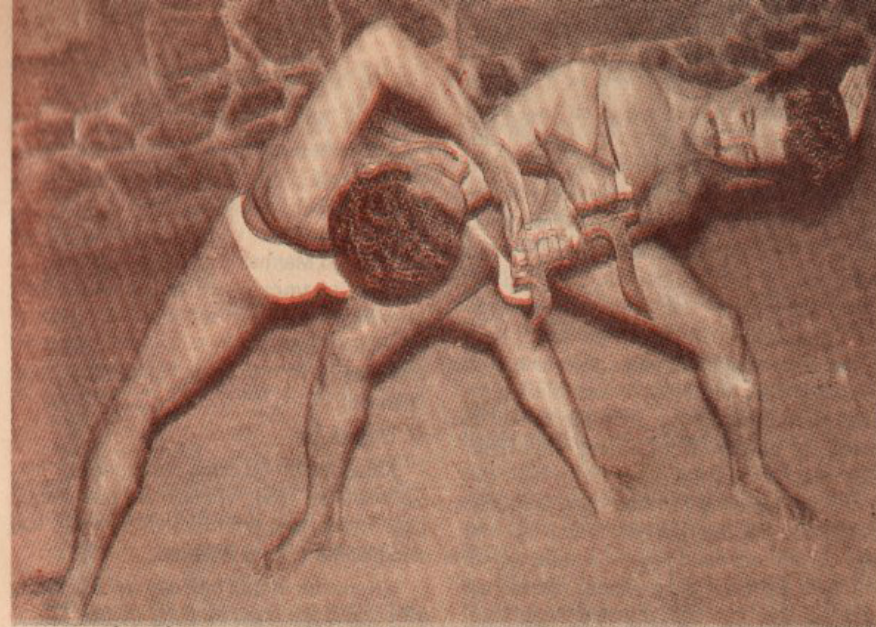
Giấy phép xuất bản số 786/86/CXB do Cục Xuất bản ngày 29- 11- 1995. In xong và nộp
 lưu chiểu tháng 12/1996. In tại Xưởng in Ban Văn hóa Tư tưởng TP. Hồ Chí Minh.

<http://www.hoiphoc.org>

KALARIPPAYAT

môn võ cội nguồn của võ thuật ?

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



1. NGUỒN GỐC THEO TRUYỀN THUYẾT

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

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

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

2. KALARIPPAYAT NGÀY NAY

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

a/ Khởi động:

Mở đầu buổi tập, hai võ sinh đến diện

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

b/ Kỹ thuật

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

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

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

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

- Tử huyết (Padu Marmas) (12)
- Sinh huyết (Thodu Marmas) (96)

Đặc biệt cũng có 8 linh huyết dùng để kích huyết y như phép linh qui bát pháp của võ thuật bí truyền Trung Hoa gọi là Choondu Marmas, và phép kích huyết gọi là Choondu Marmas Prayogam (Le choondu marmas prayogam est l'art de diriger son energie mentale sur certains points vitaux spécialement choisis - Nghệ thuật điều khiển khí tự về một vài huyết đặc biệt được chọn lọc).

c/ Bình khí

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

- Kettukari là một cây gậy tre khá mỏng và dài gần 2m được sử dụng cả hai đầu.

- Cheruvati cũng là một cây gậy nhưng to, cứng và ngắn hơn được sử dụng trong tấn công và cả tự vệ.

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

- Valum palichayum (kiếm và khiên)

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

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

- Ururely (khăn quàng) là một khí giới độc đáo, đa năng của Kalarippayat. Với chiếc khăn vô sĩ Kalri có thể tước khí giới, khóa tay, xiết cổ hay lột da đối thủ.

- Otta là một vũ khí bằng gỗ hình cong

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

d/ Luyện nội công

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

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

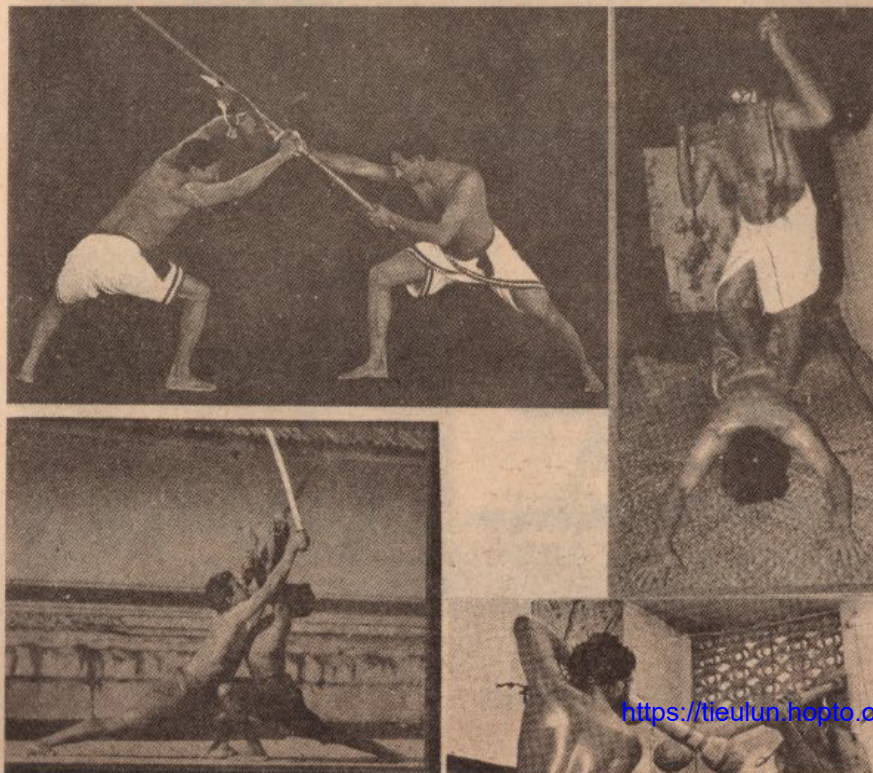
- Yoga thể dục (Hatha Yoga) tương đương động công, khí công.

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

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

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

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





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

e/ Xoa bóp

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

3. VÀI NHẬN XÉT VỀ KALARIPPAYAT

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

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

b/ Kalarippayat ít sử dụng những cú đấm mà thiên về những cú đá để kéo dài sự trẻ trung

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

d/ Các bài quyền Maippayat của Kalarippayat tương tự như Kata của Nhật, các bài quyền của Kung Fu. Hầu hết các thế công thủ mô phỏng theo động tác của các loài linh thú.

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



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

□ KIM ĐÌNH

(Tổng hợp báo chí nước ngoài)

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

• TP. HỒ CHÍ MINH

- 83 A Trần Đình Xu, Q1, TP. Hồ Chí Minh
ĐT: 8.322279
- 511/33 Huỳnh Văn Bánh, F.14, Q. Phú Nhuận, TPHCM
ĐT: 8.454961

Các quận nội thành đưa STVT tân nhà (4.800đ/cuốn), các quận ngoại thành và các tỉnh gọi bảo đảm qua đường bưu điện (6.500đ/cuốn)

• HÀ NỘI:

- Số 1 ngõ Thanh Miếng F. Văm Miếu, Q. Đống Đa, Hà Nội. ĐT: 8246012
• Bưu điện các tỉnh, thành phố và huyện, xã trên toàn quốc. ĐT: 8441129

STVT hiện còn các tập:

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

Ở xa, bạn đọc muốn mua xin gửi tiền qua đường bưu điện để tên: **NGUYỄN THỊ THANH XUÂN** 511/33 Huỳnh Văn Bánh, phường 14, quận Phú Nhuận, TP. HCM. STVT sẽ được gửi bảo đảm đến đúng tên và địa chỉ yêu cầu.

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

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

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

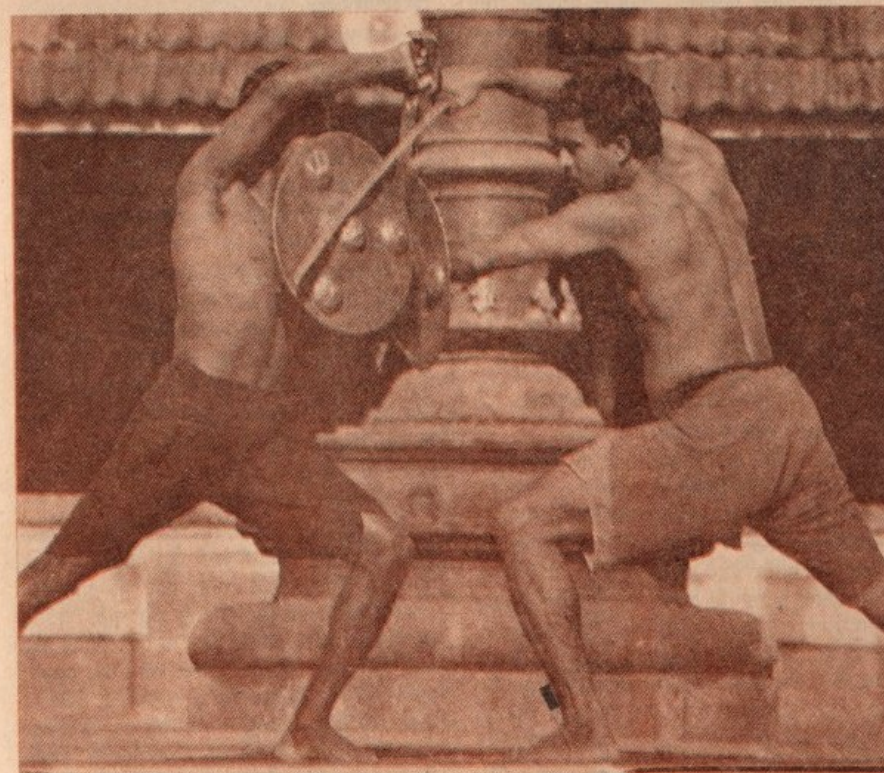
Sợ có gian lận, người chụp ảnh nghiêng mình trên "các nạn nhân của ngón tay" người võ sư. Một ánh chớp lóe sáng từ máy ảnh chiếu vào mắt họ. Thật không thể tin nổi: không một con mắt nào chớp chớp. Vị võ sư đến gần và nói:

- Tôi có thể để họ bị lâu dài như vậy và chỉ riêng tôi mới có khả năng đánh thức họ dậy. Ông nhìn đây...

Dứt lời, ông đánh mạnh vào gan bàn chân và bấm vào một số huyệt trên thân thể cả sáu võ sinh, dần dần họ đều tỉnh lại. Ngay lúc đó xuất hiện một người đàn bà, bế một em bé đang khóc nức nở trên tay. Châu vừa bị gãy xương cánh tay trái. Vị võ sư chỉ làm hai ba động tác, thoa một chút dầu, quấn một cái băng: cánh tay em bé đã lành.

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

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



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

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

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

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

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

Và Any Caster, nữ sinh viên của Đại học nói trên cũng vừa tốt nghiệp võ đường này

đã phát biểu:

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

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

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

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

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

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

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

Tuy nhiên, võ sư Sathyan Nair giải thích rõ:

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

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

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

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

□ QUANG HIỂN

(Theo T. Chimay, Figaro Magazine)

VÕ THUẬT VÀ SỰ KIẾN

Vừa qua, bộ môn Vovinam Nhà thiếu nhi Tân Bình TP/HCM và Trung tâm hoạt động thanh thiếu niên tỉnh Vĩnh Long đã phối hợp thực hiện đêm hội diễn võ thuật. Các tiết mục biểu diễn của hai đơn vị đã được đông đảo khán giả Vĩnh Long hoan nghênh và cổ vũ. (Phạm Thành Nam)

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

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

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

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

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

STVL

Những bài học quý cho Taekwondo & Judo Việt Nam

□ KIM THẠCH

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

Đây là lần đầu tiên VN được vinh dự tổ chức hai giải có tầm cỡ lớn nhất của khu vực và châu lục. Giải thứ nhất là dịp thử nghiệm trình độ Taekwondo Việt Nam so với các đồng nghiệp trong vùng, trong đó VN được xếp hạng nhất (7V - 4B - 5Đ), tất cả 16 VĐV của VN đều có huy chương. Ở giải thứ hai là dịp thử nghiệm trình độ Judo Đông Nam Á so với các cường quốc Judo châu lục, và có thể là thế giới nữa. Kết quả cho thấy Judo ĐNA còn khoảng cách biệt khá xa với các đồng nghiệp ngoài khu vực. Còn trong khu vực thì Judo Việt Nam tiếp tục đứng sau các đồng nghiệp Indonesia, Philippines, Thái lan và Singapore.

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



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

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

Ảnh: Võ Danh Hải



Ông Phạm Văn Kiết GB Sở TDTT TP HCM trao quà lưu niệm cho ông Chủ tịch Liên đoàn Taekwondo Đông Nam Á

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

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

Ảnh: Võ Danh Hải

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

Qua Giải Vô địch Judo châu Á lần thứ X này, không phải chỉ có các VĐV mà cả HLV, Trọng tài và cán bộ tổ

chức quản lý thể thao VN học hỏi được nhiều kinh nghiệm quý báu. Chính ở giải này chúng ta mới thấy hết những yếu kém về cơ sở vật chất về thể thao cũng như năng lực tổ chức một giải thể thao quốc tế lớn mang tính chuyên nghiệp.

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

KT



AoTeGen (trái-China) thắng Rabman (Pakistan)

Ảnh: Võ Danh Hải

Trương Phi phó yến

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

Gia Cát Lượng mỉm cười, nói:

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

- Vậy thì ai đi?

- Trương Phi

Lưu Bị nghe xong liền lắc đầu:

- Không được, không được

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

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

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

- Lưu Hoàng Thúc vì sao không tới phó yến?

Trương Phi đáp:

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

Tào Tháo nói:

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

- Mời Thừa tướng ra đề đi.

- Hay quá! Dục Đức tướng quân quả là người hào sảng. Ông với tôi khỏi cần ra đề chỉ cho rắc rối, chỉ cần vài dấu hiệu là xong.

- Được! Được! Mời Thừa tướng ra trước.

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

Trương Phi khoát chỉ đến vỗ tay cười:

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

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

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

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

Lưu Bị hỏi:

- Lão tặc ấy quỷ quyết thế nào?

- Hấn sợ tôi ăn mạnh, uống đậm hết mỗi của lão.

- Thế là thế nào?

- Vừa mới uống được mấy ly, lão bày vẽ chơi "oản tù tì". Mà chơi thì chơi ai ngăn. Ai để hấn chơi kỳ lạ quá!

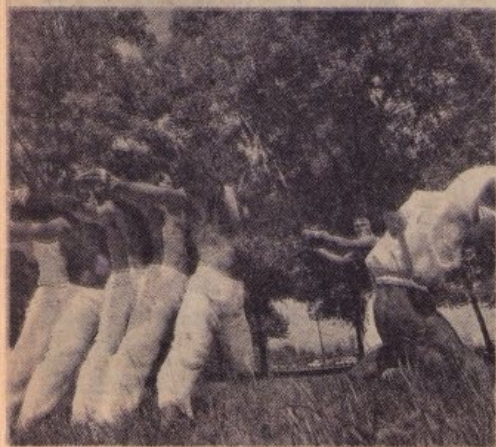
- Kỳ lạ thế nào?

- Trương Phi nói:

Capoeira - môn võ đầy nhịp điệu

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





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

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

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

□ KIM ĐÌNH

(Theo Karate Bushido)

Thư từ bài vở gửi về

PHƯƠNG TÁN

SỐ TAY VÕ THUẬT

- 62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1

- 511/33 Huỳnh Văn Bánh, P.14

Q. Phú Nhuận, TP. HCM

ĐT : 8454961

SỨC KHỎE CHO MỌI NGƯỜI

Một biện pháp chống già hữu hiệu

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

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

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

□ NGUYỄN VĂN LONG

(Theo Cam interesse và Pour la Science)

Chiếc đòn gánh của người nữ môn sinh võ Bình Định

Hồi đó, vợ chồng anh Hải còn ngụ trong khu Đồng Tiến. Một hôm về đến nhà, anh đã thấy hai thằng ngồi lù lù trước cổng. Tưởng là khách bên vợ tới thăm, anh liền mở cửa mời khách vô nhà. Vừa bước chân qua khỏi cửa, bỗng nghe đến "bốp", chẳng biết vị khách quý nào đã tặng anh nguyên cái cạnh bàn tay vào sau ót làm anh cúi nhủi xuống nền nhà. Còn chưa kịp đứng dậy, một thằng đã nhào tới túm áo móc luôn hai quả vào bụng. Đau đến quặng ruột gan, cổ gồng người chịu đau, bằng một động tác cực nhanh anh khóa tay giật mạnh làm tên này mất đà lao đầu vào cánh cửa. Trong cái "khó lô cái khòn" tên thứ hai nhảy tới ôm chặt lấy anh. Với đòn O-soto-Gari của Judo, anh nhanh chóng quật tên này ngã xuống đất. Còn chưa kịp mừng, ngó ra cửa chẳng biết ở đâu hiện ra ba thằng "trời đánh" trong tay chúng cầm lăm lăm nào côn nào gậy. Cả ba thằng lao vào quất anh túi bụi." Sư tử cũng phải sợ sói đàn". Sau trận mưa côn, chúng quật anh xuống đất và thay nhau đâm đá.

Hạ gánh tàu hủ xuống sân, tính gọi chồng (hồi đó vì chưa có việc nên chị vẫn gánh tàu hủ đi bán hàng rong ngoài phố), chị bỗng giật mình khi nghe trong nhà có tiếng đập phá la hét. Biết có chuyện chẳng lành sẵn chiếc đòn gánh trong tay, chị chạy thốc vào nhà. Trước mắt chị, anh đang quần quai dưới đất còn hai thằng đang thi nhau đâm đá. Chẳng nói chẳng rằng, chị phang ngay một đòn vào đầu một thằng, hấn rú

lên ngã vật xuống đất, tiện chân chị đá ngay vào hông tên bên cạnh. Nghe tiếng rú, ba tên đang đập phá đổ đạc cùng quay lại, chúng rất ngạc nhiên khi thấy người đàn bà với cây đòn gánh trên tay. Như hiểu ra cội nguồn của tiếng rú, một thằng xông tới tung cú đá thốc vào bụng chị, chờ cho đòn đá gần tới hai tay chị ấn chiếc đòn gánh xuống ngay ống quyển của tên này. Hấn hét lên một tiếng đầy kinh dị, hai tay ôm chân nhảy cò cò, chuyển tấn chị thúc ngay đầu chiếc đòn vào bụng làm hấn té ngã." Nộ khí xung thiên" mắt tròn tròn, chị quay tít cây đòn gánh, hai thằng còn lại mặt tái mét đứng chết trân. Không biết nghĩ sao chị bỗng quăng cây đòn gánh xuống đất rồi vận khí xuống tấn hết:

- Ngon vào đây! Nhào dzô? Sau phút im lặng bỗng hai thằng tông cửa chạy biến.

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

□ THIỀU NGỌC SƠN

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

Luyện tấn pháp trong Karatedo

□ Võ sư NGUYỄN TẤN KIỆT

(Nha Trang)

1/ Tầm quan trọng của một tấn pháp đúng

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

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

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

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

2/ Tấn pháp và sự chắc chắn

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

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

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

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

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

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

3/ Phân loại các thế tấn

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

- Nhóm một: đầu gối có xu hướng đưa mạnh ra ngoài so với đường nối trọng tâm và sàn tập, như các tấn: Kiba-dachi, Fudo-dachi, Zenkutsu-dachi, Shico-dachi, Kokutsu-dachi (H.P3).

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

Những điểm quan trọng cần lưu ý

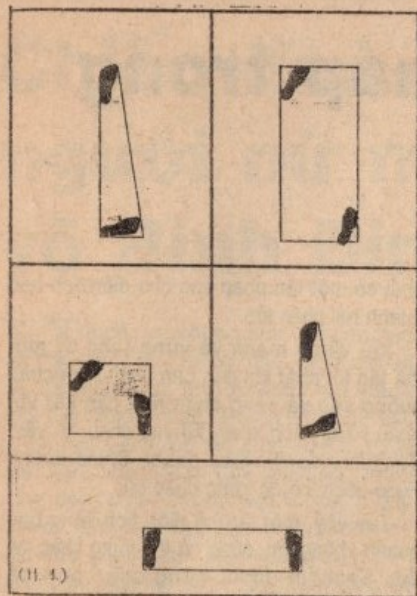
a/ Dang gối:

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

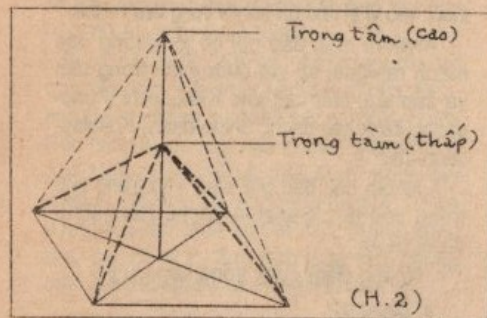
b/ Hai đầu gối và ngón chân:

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

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



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



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

d/ Gan bàn chân:

Toàn bộ bề mặt gan bàn chân phải bám chặt lấy sàn tập, phải có cảm giác như là dính chặt với sàn (Hình 8)

e/ Chiều cao 2 hông:

Chiều cao 2 hông vẫn không đổi trong

mọi thế tấn (H.9)

f/ Vị trí 2 hông:

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

g/ Tấn pháp và kỹ thuật:

Việc sử dụng tấn tùy thuộc vào hoàn cảnh

Ví dụ:

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

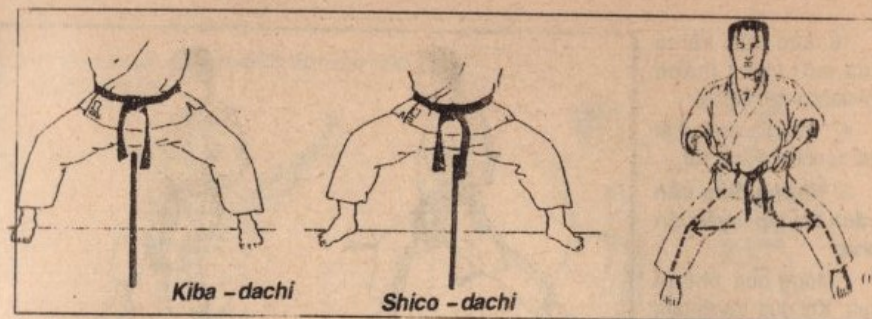
. Kiba-dachi: dùng khi tấn công đến từ 2 phía (H. 12)

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

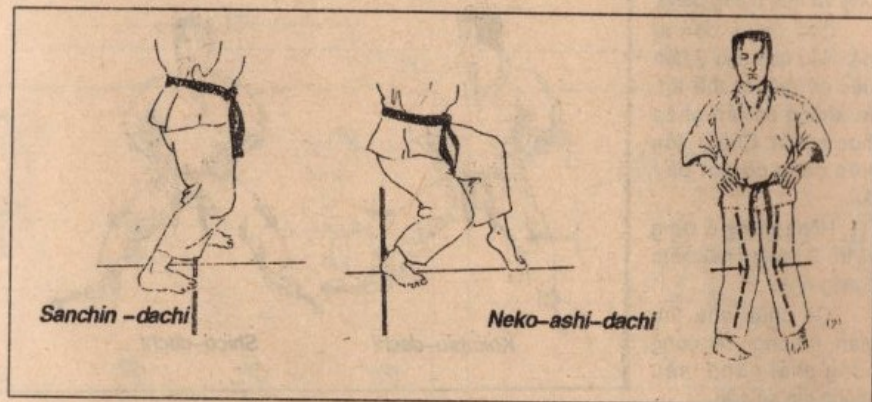
. Kosa-dachi: dùng tấn này bằng cách nhảy đến thật gần đối thủ. Tiếp đất sau khi nhảy đến, trọng lượng cơ thể phải dồn lên một chân hơn là 2 chân (H. 14)

4/ Phương pháp tập luyện

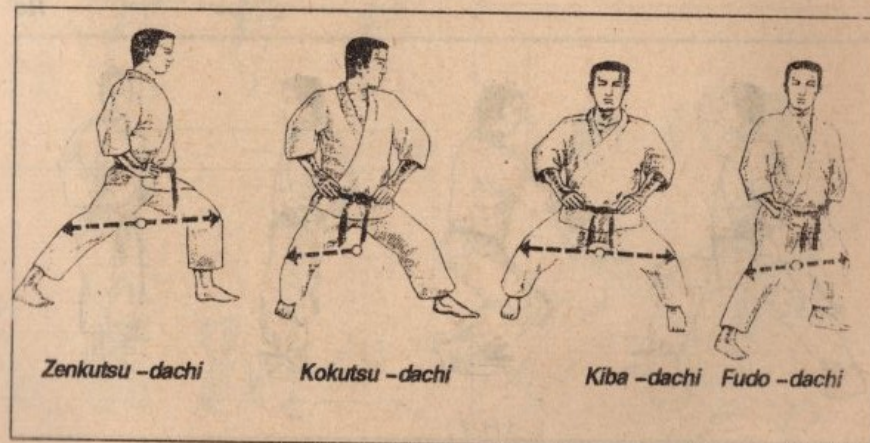
1. Bắt đầu từ tư thế tự nhiên (Shizen-tai)
2. Lướt chân trái tới trước một bước thành Zenkutsu-dachi trái.
3. Rút chân trái về lại phía sau tạo tư thế tự nhiên (Shizen-tai)
4. Lướt chân phải lên trước một bước, thành Zenkutsu-dachi phải.
5. Rút chân phải về thành tư thế tự nhiên.
6. Lướt chân trái một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



H.3. Cả hai gối xoay ra ngoài.



H.4. Cả hai gối xoay vào trong.



H5

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

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

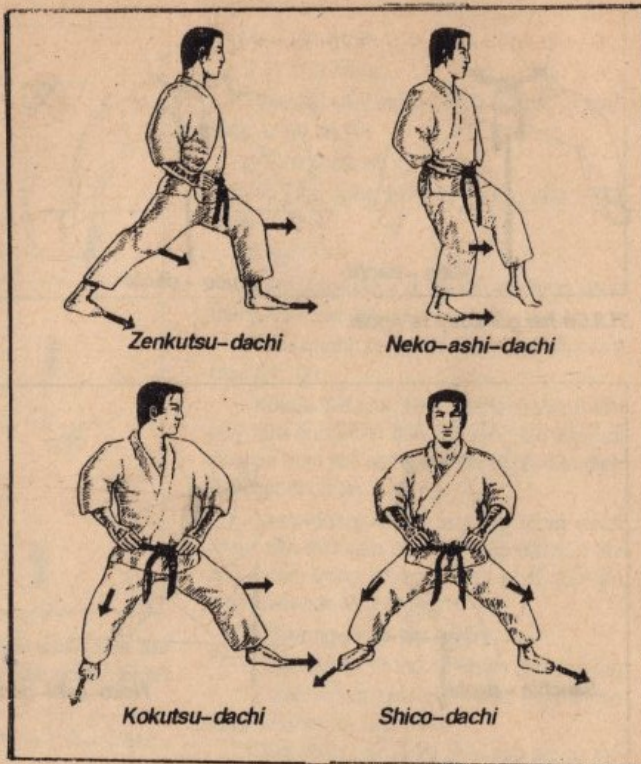
5/ Những điều cần tránh khi tập luyện tấn pháp:

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

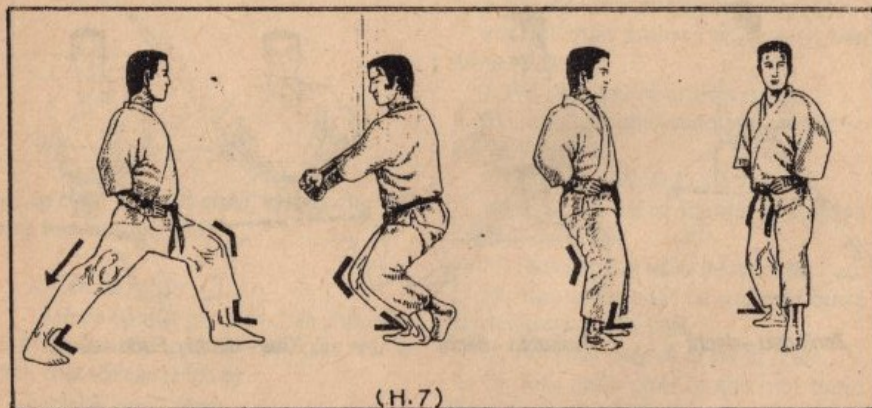
Quá chú ý đến tư thế: Nếu quá chú ý đến việc có một tư thế tốt, sẽ không có tấn pháp thực sự tốt. Chú ý đến việc căng cơ đùi đầy đủ.

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

Cổ chân quá thư giãn: cổ chân dù cong cũng phải cứng, nếu không tấn sẽ yếu.



H6



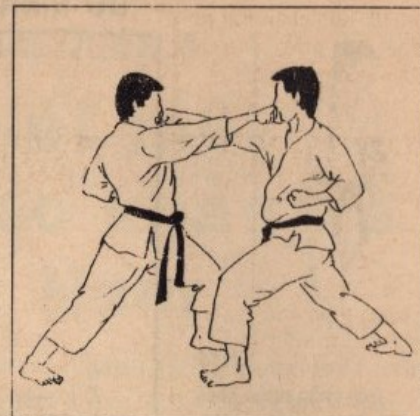
(H. 7)

H7

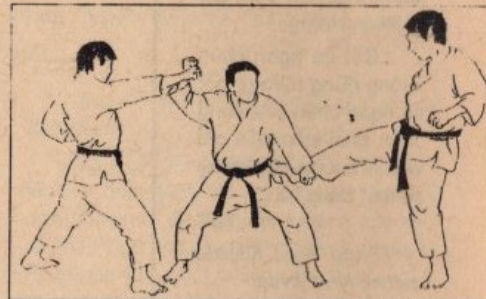
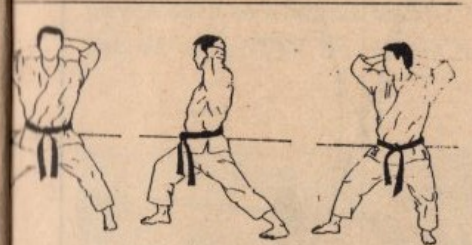
Bàn chân phải dính chặt với sàn như thể bị hút lấy



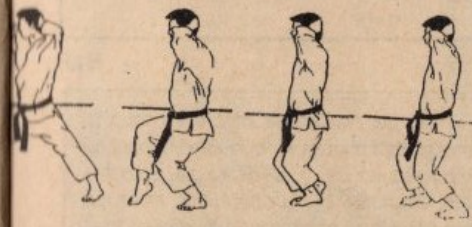
H8



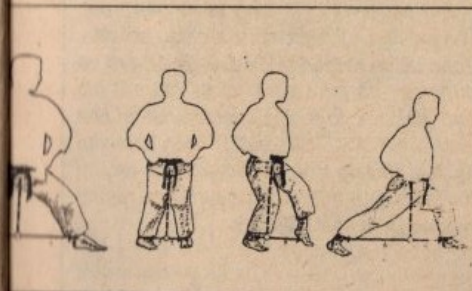
H11



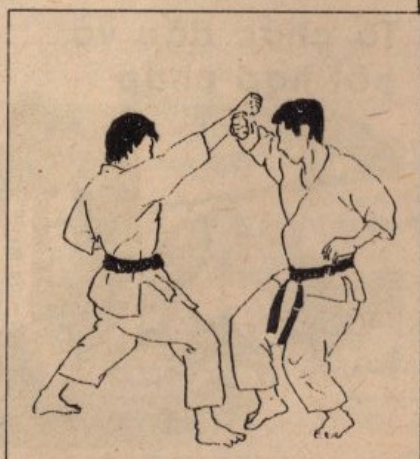
H12



H9



H10



H13

ĐỒ HÌNH PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN



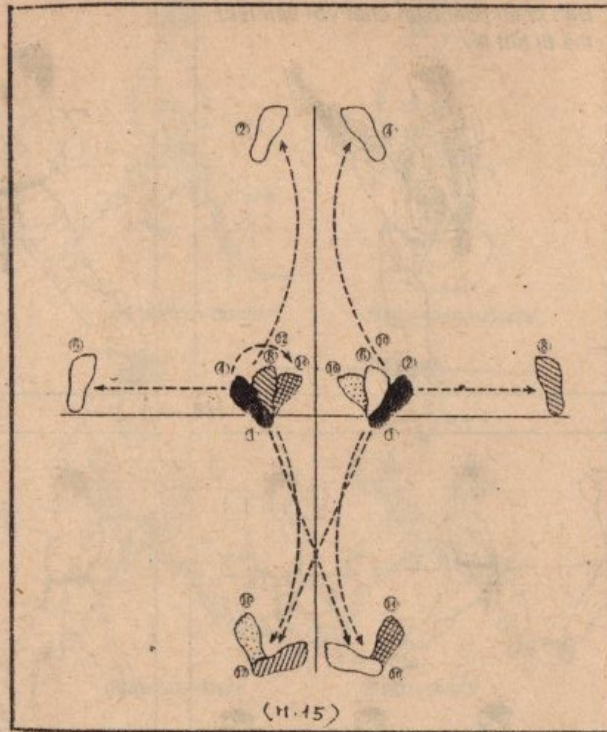
H14

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

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

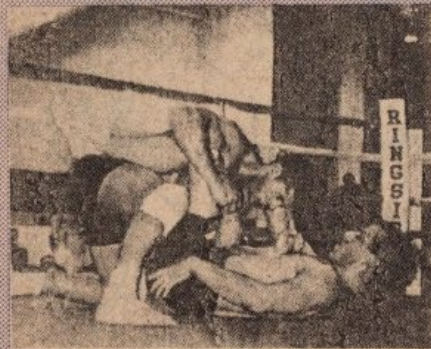
NTK

(Theo Best Karate của M. Nakayama)



H15

Tổ chức đấu võ bất hợp pháp



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

☐ HIẾU VÔ
(Theo Black Belt)

TRAO ĐỔI

BÁC SĨ NGUYỄN QUÍ JACQUES &

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

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

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

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

Về quá trình luyện tập võ thuật của anh?

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

Được biết, anh đã viết và xuất bản tại Pháp hai quyển sách về võ Trung Hoa,





anh có thể nói thêm về điều này?

- Từ nhỏ, tôi thường đặt những câu hỏi hoài nghi, thắc mắc cung như ghi chép lại một số sự kiện về võ học. Do không được may mắn có một người thầy dẫn dắt xuyên suốt nên tôi phải tự mình tìm tòi, nghiên cứu và giải đáp những vấn đề liên quan đến võ thuật. Đến năm 1984, tôi gặp anh Dufresne Thomas - một họa sĩ - người có nhiều suy nghĩ giống tôi nên đã cùng nhau trao đổi, bàn bạc... Như vậy, chúng tôi đã xét lại nhiều truyền thuyết nhằm cố gắng có một cái nhìn khách quan về võ học. Từ 1987-1989, ông Tạ Phương - Giáo sư Đại học Kinh tế ở Bắc Kinh sang Paris tu nghiệp - đã dạy chúng tôi về Trần Gia Thái Cực. Sau khi ông trở về nước, chúng tôi có kế hoạch viết một quyển sách giới thiệu môn phái này. Song song với việc cùng anh Thomas gom góp tư liệu, dịch sách Trung Quốc, tra cứu các sách tiếng Anh và Pháp về Trần Gia, tôi còn có dịp sang Trung Quốc một tháng (9/1991) và ngụ tại nhà ông Trần Chánh Lôi (người thuộc gia đình họ Trần) ở huyện Ôn - cách làng Trần Gia vài cây số - để luyện tập, quan sát, phỏng vấn, tìm hiểu thêm. Quyển sách Taiji Quan

- Art Martial Ancien de Famille Chen của tôi và anh Dufresne hoàn thành vào đầu năm 1992, ra mắt độc giả khoảng tháng 8/1994.

Quyển sách thứ hai - Dictionnaire des Arts Martiaux Chinois - chúng tôi viết theo yêu cầu của nhà xuất bản Budostore nhằm giải thích đơn giản các môn phái của Trung Hoa và đã phát hành vào đầu tháng 2/1996. Chúng tôi đã dịch quyển này sang tiếng Việt và STVT đang có kế hoạch xuất bản tại Việt Nam.

Mục đích của anh về Việt Nam lần này?

- Sau 20 năm xa cách, tôi muốn trở lại thăm quê hương cũng như nhân dịp này sưu tập thêm các tư liệu về võ học Việt Nam. Xin được hơi dài dòng một chút, cách nay khá lâu, tôi nhận thấy có một số người Việt tại Pháp trung bình dạy võ Việt Nam nhưng thực chất là dạy hỗn hợp, trong đó có cả Taekwondo, Karate. Từ đó, tôi và anh Thomas đã góp nhặt các sách báo tiếng Anh, Pháp viết về võ Việt Nam để viết về một quyển sách trình bày, giới thiệu võ học Việt Nam với nhân dân Pháp cũng như định chính các điều chưa đúng. Nhiều lần tôi định về nước nhưng chưa có điều kiện thuận lợi. Nhân một người bạn từ Việt Nam

sang Pháp tặng cho tôi STVT tập 27, tôi đã cộng tác viết bài, sưu tập toàn bộ STVT và nhiều sách báo khác để có thêm tư liệu. Trong dịp gặp nhau tại Paris (tháng 4/ 1996), anh Phương Tấn - chủ biên STVT - có hứa sẽ giới thiệu một số võ sư dạy võ Việt Nam ở TP. Hồ Chí Minh để tôi tìm hiểu thêm về võ dân tộc nên tôi đã về nước thực hiện điều này.

Anh có hài lòng về công việc của mình trong thời gian ở quê nhà?

- Do ở Việt Nam chỉ hơn nửa tháng, ngoài việc thăm hỏi họ hàng, thân hữu, tham quan địa đạo Củ Chi, tôi đã dành hầu hết thời giờ lẫn lộn, gấp gáp, trao đổi cùng một số võ sư ở TP. Hồ Chí Minh và rút ra nhiều điều lý thú bổ ích. Sau đó, có dịp xem đội tuyển Võ cổ truyền thành phố biểu diễn vào đêm 21/8/1996 tại CLB/TDĐT/ Phan Đình Phùng, tôi vui mừng khi thấy các VĐV diễn quyền có hồn. Khi trở lại Pháp, tôi còn phải tiếp tục liên hệ với một số võ sư ở các tỉnh phía Bắc và nếu cần thiết, tôi sẽ quay lại Việt Nam để tìm thêm tài liệu.

Chứng nào anh hoàn thành quyển sách nêu trên?

- Hiện nay, tôi và anh Thomas còn 2 quyển sách đang viết đang dở là Khí công và Vịnh Xuân Quyền nên có lẽ phải chờ

thêm một thời gian. Cũng xin nói thêm, quyển sơ khảo về võ học Việt Nam của chúng tôi đã chuẩn bị xong để cương nhưng cũng chỉ là bước đầu, tư liệu thiếu thốn, thời gian nghiên cứu chưa dài nên chắc chắn sẽ còn nhiều thiếu sót. Rất mong sự nhiệt tình giúp đỡ của các Liên đoàn, Hội võ thuật và các võ sư tại chính quốc.

Về cuộc sống của anh tại Pháp?

- Ban ngày, tôi hành nghề bác sĩ; thời gian khác tôi nghiên cứu, viết sách về võ học. Là Huấn luyện viên của Hội nghiên cứu Trần Thị Thái Cực Quyền (Association Style Chen du Taiji Quan), tôi còn dạy môn này tại vườn Luxembourg vào mỗi sáng chủ nhật.

Anh có suy nghĩ về đất nước chúng ta hiện nay?

- Tuy chưa có nhiều thời gian tìm hiểu, nhưng tôi thấy đất nước chúng ta đang từng bước đổi mới và phát triển tốt. Là người Việt Nam, tuy gởi thân nơi đất khách nhưng lòng tôi vẫn luôn vọng về cố hương và thầm mong tổ quốc, dân tộc chúng ta sớm sánh vai cùng các cường quốc trong châu lục.

Xin cảm ơn anh. Chúc anh và họa sĩ Dufresne Thomas sớm hoàn thành ước nguyện của mình.

□ NGUYỄN THỊ THANH QUYÊN
(Thực hiện)

Luận bàn về...

(Tiếp trang 53)

...những quyển sách đầu tiên về Dương gia Thái cực quyền bản tời Vương Tông Nhạc.

Giả thuyết thứ ba: "Quyển Phổ" Không phải do Vương Tông Nhạc viết "Quyển Phổ" có thể do Võ Vũ Tương (Wu Yuxiang) (1812 - 1880) viết, có lẽ để giảm bớt thanh danh của gia đình họ Trần. Và ông có thể đặt ra tên Vương

Tông Nhạc dựa vào tên Vương Tông của Nội gia quyền.

Như vậy có nghĩa là Võ Vũ Tương đã sao chép lại lý thuyết mà ông đã gom góp được tại làng Trần Gia Cầu và Triệu Bảo Chấn...

Theo chúng tôi nghĩ, giả thuyết thứ ba hợp lý nhất.

Xin nhắc lại là cuốn "Quyển Phổ" hiện nay được tất cả các chi phái Thái Cực Quyền sử dụng làm lý thuyết căn bản cho môn phái.

NQJ và DT

Thực chất & huyền thoại môn võ Silat của Indonesia & Malaysia

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

- 1) Sumatra: Tjikalong, Tjimande, Tjiandur, Mustika Kwitang, Tjikrik.
- 2) Trung tâm Java: Setia Hati, Perisai Sahkti, Tapak Suji.
- 3) Đông Java: Perisai Diri.
- 4) Madura: Pamur.
- 5) Bali: Bahkti Negara, Tridama.

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

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

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

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

niệt huyết của người thanh niên đối với môn võ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



7/ Giai đoạn tập luyện cuối cùng của Pentcak Silat được gọi là Kebatinan mang tính chất thiêng liêng. Nếu chưa trải qua giai đoạn này, môn sinh Pentcak Silat xem như không hoàn thành chương trình học môn Pentcak Silat vậy. Các thầy dạy Pentcak Silat, gọi là Pendekar, vẫn thường nói là phải xem sự linh thiêng là trước hết, rồi sau mới đến kỹ thuật. Với quá trình tập luyện lâu dài giai đoạn Kebatinan nhiều người

thấy Pentcak Silat có thể chịu đựng được một cây kiếm đâm vào cổ họng, cũng như có khả năng dả thương đối phương ở một khoảng cách xa... Một số thầy võ Pentcak Silat khác thì có thể nắm giữ hai cổ tay của một đối phương lực lưỡng một cách thật mềm mại, mà đối phương không thể vượt thoát, nhờ ở việc luyện tập Kebatinan...

Những hình thức cao cấp bí truyền của Pentcak Silat đến nay vẫn còn bảo tồn,

nhưng không bao giờ phương pháp luyện tập chúng được phổ bày rộng rãi trước công chúng. Chẳng hạn như nhiều môn sinh của một hệ phái Pentcak Silat đã sử dụng thời miên khi chiến đấu, hay những môn sinh của một hệ phái Pentcak Silat khác lại sử dụng trạng thái lên đồng trước lúc chiến đấu... Tất cả những hình thức này được bọc lại bởi một lớp vỏ tôn giáo. Hệ phái Joduk của Pentcak Silat là một ví dụ điển hình về trường hợp này.

Có lẽ không một hệ phái Pentcak Silat nào kỳ lạ cho bằng hệ phái Harimau phổ biến ở Sumatra. Một trận đấu của Harimau thường diễn ra ở sát mặt đất với các võ sĩ xuống tấn và khom người giống như những con cọp, bởi Harimau nghĩa là con cọp! Các võ sĩ harimau thường di chuyển từng bước chậm rãi với một cơ thể vạm vỡ và một tinh thần tỉnh táo để gây ấn tượng cho người xem. Trận đấu của harimau thường khởi sự bằng các đòn tấn công sát mặt đất. Bên cạnh đó, mặt đất ở Sumatra thì thường xuyên ẩm ướt và trơn trượt có thể là nguyên nhân nảy sinh lối chiến đấu của hệ phái harimau vậy! Hình thức chiến đấu như hệ phái Harimau đòi hỏi những võ sĩ phải có một sức mạnh to lớn cùng với sự mềm dẻo của hông và đôi chân.

Vũ khí đặc thù của môn võ Pentcak Silat chính là tjabang. Đây là một loại dùi cui bằng sắt, có hai mũi tương tự như vũ khí sai của Okinawa. Nguồn gốc của loại vũ khí này có lẽ gắn với nền văn hóa Hindu ở Indonesia phát triển từ năm 300 đến năm 400 sau công nguyên. Kỹ thuật của loại vũ khí tjabang phát triển cao nhất ở Moluccas, Timor, Bali, nam Celebes và Java. Với việc sử dụng tjabang, môn sinh Pentcak Silat có thể đương cự một cách hiệu quả trước đối phương sử dụng các loại vũ khí khác như: dao, côn, roi... Kỹ thuật tấn công của tjabang bao gồm: đánh, tống, câu móc vũ khí... Đôi lúc, tjabang được sử dụng cả hai

cây trên hai tay, lúc đó, ngoài khả năng chế ngự đối phương, môn sinh Pentcak Silat còn thể hiện như một vũ công lành nghề với các động tác múa lượn hai thanh tjabang vô cùng ngoạn mục...

Giai đoạn Hà Lan đô hộ Indonesia, môn Pentcak Silat đã bí mật truyền bá dưới lòng đất suốt bao nhiêu năm, với sự thịnh vượng không ngờ. Trong thế chiến thứ hai, dưới sự chiếm đóng của Nhật Bản trên toàn đất nước Indonesia, Pentcak Silat được khuyến khích phát triển như một kỹ thuật tự vệ. Từ thời gian này trở đi, trên đất nước Indonesia mọc lên nhiều tổ chức nghiên cứu và tập hợp các hệ phái Pentcak Silat cùng các kỹ thuật đặc thù của những hệ phái này. Tổ chức I.P.S.I (Ikatan Pentjak Silat Indonesia) lập năm 1947, là một tổ chức cố gắng tổng hợp tất cả các hệ phái Pentcak Silat ở Indonesia. Tổ chức này đưa ra chương trình học tập một năm có tính cách bắt buộc đối với các nam sinh và nữ sinh là tín đồ Hồi giáo, thay thế cho hình thức tập thể dục mà người Hà Lan đã sử dụng trước đó trong trường học. Còn tổ chức P.P.S.I (Persatuan Pentjak Silat Indonesia) thì muốn thống nhất tất cả hệ phái Pentcak Silat trên toàn đất nước.

Tuy nhiên, bên cạnh đó, ở Indonesia, địa phương tính cũng khá mạnh, trở thành trở ngại vật cho việc thống nhất các hệ phái Pentcak Silat. Theo một số nhà chuyên môn thì môn võ Pentcak Silat truyền thống mang tính chiến đấu hơn là một môn thể thao. Trong khi đó, một số hệ phái mới của Pentcak Silat lại đang cố gắng phát triển môn này mang một diện mạo mới gắn với môn thể thao hơn. Nhiều võ sư tên tuổi của Pentcak Silat đã cực lực phản đối khuynh hướng này, vì họ sợ rằng khuynh hướng này sẽ làm giảm giá trị chiến đấu của môn võ truyền thống Indonesia.

□ HIẾU VÕ

(Lược dịch từ Asian Fighting Arts của Donn F. Draeger và Robert W. Smith)

Sự nguy hiểm của việc truyền nhiễm Aids trên võ đài

□ KATHY LONG

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

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

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

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

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

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

Nếu tình cờ xét nghiệm máu và được kết quả là đã bị nhiễm HIV thì tôi không thể nào can đảm bước lên võ đài để đưa hiểm họa đến thêm với người khác. Lúc đó, tôi quyết định không tiếp tục thi đấu nữa. Ngược lại, nếu trường hợp một đối thủ của



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

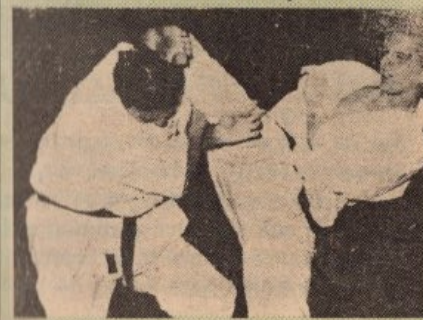
Khi tôi nghe tin Tommy Morrison bị nhiễm HIV thì một trong những ý nghĩ đầu tiên của tôi là: "Đã có bao nhiêu trận thi đấu Quyền Anh mà anh ấy đã trải qua kể từ khi anh ấy bị nhiễm HIV? Anh ấy đã có thể lây nhiễm HIV cho một trong những đối thủ của anh ấy không?"

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

□ VÔ LÊ

(Lược dịch từ Black Belt tháng 7/1996)

Giải đấu võ tay trần



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

□ HIẾU VÔ

(Theo Black Belt)

Đệ nhất danh hài Bảo Quốc - cao thủ võ lâm trên sàn diễn

□ VÕ LÊ

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

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

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



hài, với vai người em trai của cô gái họ Hứa trong vở cải lương "Con ma nhà họ Hứa"...

Cho đến nay, Bảo Quốc đã gặt hái một số thành quả khá khả quan trên bước đường hoạt động nghệ thuật: được tặng thưởng danh hiệu Nghệ sĩ ưu tú năm 1991

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

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

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

Ngoài ra những năm sau này, khi tham gia trên lãnh vực điện ảnh, Bảo Quốc còn được võ sư Lý Huỳnh và nữ võ sư Thu Vân hướng dẫn thêm về Quyền Anh và võ nghệ thuật.

Với số vốn võ thuật đó, Bảo Quốc đã



luôn thể hiện những vai võ rất thành công, từ lĩnh vực sân khấu đến lĩnh vực điện ảnh. Một số vai võ mà Bảo Quốc yêu thích có thể kể như: Thúc Bàng - một võ sư Nhật Bản, trong vở tuồng cải lương "Tiếng hạc trong trăng", cận tướng của Chung Vô Diễm trong vở cải lương video "Chung Vô Diễm", tướng giặc trong vở tuồng cải lương "Hoa Mộc Lan tung chinh", "Tiếng trống Mê Linh", vai hài trong phim "Năm vua hề về làng".

Theo Bảo Quốc, võ thuật rất cần thiết cho người hoạt động nghệ thuật sân khấu và điện ảnh, giúp cho người nghệ sĩ một thể lực cường tráng, một tinh thần dũng cảm, một ý chí tự tin khả năng phòng thân và diễn xuất.

Riêng bản thân Bảo Quốc thì rất mê võ thuật, đặc biệt là rất thích xem thi đấu Quyền Anh. Hiện nay, ngày nào, Bảo Quốc cũng đều dành chút ít thời gian cho luyện ôn luyện võ thuật. Còn tất cả bốn người con của mình, Bảo Quốc đều đã cho đi tập Judo từ lâu.

LÊ CÔNG TUẤN ANH

GIỮA ĐỜI THƯỜNG & TRONG ĐIỆN ẢNH VÕ THUẬT

□ NGUYỄN QUÝ DŨNG

Đâu ai nghĩ Lê Công Tuấn Anh là kẻ lữ hành đơn độc giữa cuộc đời. Đâu ai nghĩ có những người rất trẻ vẫn đi tìm cho mình một "chỗ đứng" ngoài cõi thế gian. Mỗi ngày mặt trời vẫn lên, những đóa hồng vẫn nở, nhưng cô đơn ở họ vẫn âm ỉ khôn nguôi.

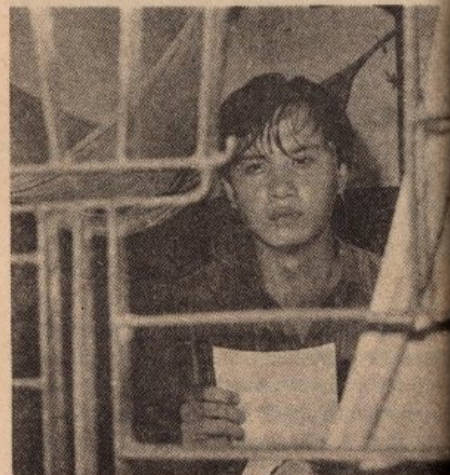
Dù nay, tất cả chỉ là hư huyền cho kẻ nằm xuống, nhưng qua đó, vẫn đủ cho tuổi trẻ chúng ta nghiêng ngả và xót đau về một bi kịch trong cuộc sống vừa xảy ra.

Có thể, sẽ còn xảy ra những cái chết "tự chọn" thời công nghiệp được báo trước ấy, nếu chúng ta không cùng chia sẻ một nỗi đồng cảm vô hạn, không cùng vun xén hoặc tìm ra một chỗ dựa vững chắc về tinh thần. Phải thấy rằng, cuộc sống luôn là dòng chảy mãnh liệt trong ta và cuộc đời mãi mãi đáng yêu. Đó, cũng chính là bản lĩnh và trách nhiệm của tuổi trẻ.

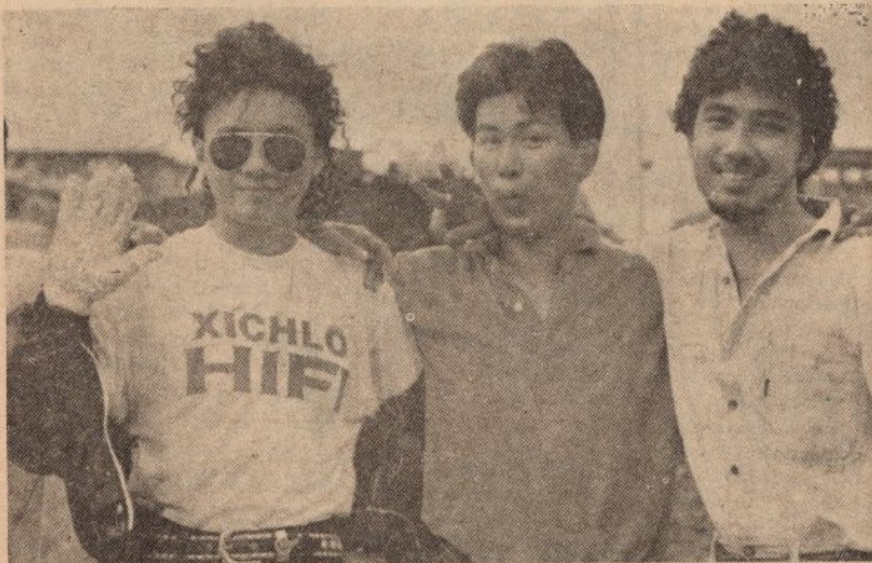
Thương tiếc LCTA - STVT sẽ cùng bạn đọc nhìn lại chàng trai hào hoa nhưng bạc mệnh ấy một chút về đời thường, một chút về điện ảnh võ thuật là đề tài ước mơ của LCTA khi trở thành đạo diễn.



Phim "Em còn nhớ hay em đã quên"



Giữa đời thường



Trong phim "Em và Michael Jackson"

Hai chữ "ngôi sao" đã làm cho nhiều người đánh mất đi cái bình dị đáng yêu trong cuộc sống. Riêng với Lê Công Tuấn Anh thì ngược lại. "Anh Công", "thằng Công" vẫn là tên gọi triu mến của anh em, bạn bè ưu ái dành cho anh.

Thưở lên mười. Công thoát ly. Bước chân bồng bột của Công đã in dấu những góc đường... Chú bé Công "vô tư" húp những bát nước lèo thừa ở các quán sá, ngủ co ro dọc theo các vỉa hè như bao trẻ bụi đời khác. Được hai năm, một chiến dịch tình thương đã xóa tên Công trong "sổ bụi đời". Công được đưa về Trường nuôi dạy thiếu niên II, sau vài tháng đến trường thiếu niên III (Bình Triệu). Bây giờ trẻ em sống với gia

đình còn thiếu ăn, nhiều nhà còn thiếu ăn, thì ở trại làm sao no đủ được. Hàng ngày, Công cùng bạn bè lượm gạch, viết thư gói lại, vút sang trường dạy nghề bên cạnh - để liên lạc với gia đình xin thăm nuôi. Nhận được quà, Công chia hết. Bạn bè, các anh chị quý Công. Công nhà ta trở thành bảo vệ...

Thời ấy, dân của trường "vượt biên" nhiều lắm! Có một bạn, một thằng muốn trốn trại, hần nhờ Công đập dập xương chân hần để được đi bệnh viện cho dễ trốn. Hần hứa sẽ cho Công cục đường. Công khóc vì sợ, và cũng vì thấm thía nỗi nhớ nhà. Nhưng Công không bỏ trốn. Công quyết ở lại học tập để thành người. Cho

dù phải sống không bằng cơm mà bằng bột mì chấm nước muối, giả con thèm thịt bằng thịt chuột, để hoặc cào cào "đi lạc".

Rồi Công học hết phổ thông, học thành thợ hàn ở Trung tâm dạy nghề quận Ba. Đời sống đỡ chật vật hơn. Lúc ấy, máu làng mạn trai trẻ trong Công sôi lên, Công tham gia Đội văn nghệ quần chúng. Và lần diễn phụ vai cho cô bạn gái thi tuyển diễn viên nữ đoàn kịch nói Kim Cương đã se duyên cho Công với sân khấu. Người thích sân khấu dần dần biết đến Lê Công Tuấn Anh (LCTA).

LCTA bước vào điện ảnh cũng đầy "mưa gió". Sau một chùm phim nhỏ khá đạt, cố đạo diễn Xuân Hoàng đưa LCTA đi... "Tìm vàng". Anh dần dà được công chúng yêu mến. Khi "Vị đắng tình yêu" khởi quay, anh



"Phạm Công Cúc Hoa"

Xuân Hoàng đã cực khổ đấu tranh cho LCTA vào vai chính. Một may mắn cho LCTA, Quang trong phim là một nhân vật có thật ở ngoài đời, đó là anh Minh hiện là giám đốc một phân viện KHKT ở Thành phố HCM, bạn thân của anh Hoàng. Để nhập vai thật hơn, LCTA đến ở với anh Minh hai tháng. Và... Quang "Đồng Kিস্ত" được giới trẻ đón nhận như một món quà tinh thần, một người bạn rất thân, rất gần gũi. Sau những thành công trong đời, LCTA quay về trường cũ, nơi mình đã ra đi. Chỉ còn lại thầy Định là người của ngày xưa. Không còn ai nhận ra anh. Nhưng anh nhớ, từng khoảng sân, từng phòng học, phòng ở, phòng kỹ thuật...

LCTA là một chàng trai đầy tham vọng đáng yêu khi điện ảnh thành phố vừa bị chặn lại, anh quay về sân khấu. Ở hội diễn Sân khấu chuyên nghiệp toàn quốc 1995 trong "Bước qua lời nguyện" LCTA được bầu là diễn viên xuất sắc qua một vai diễn. Đến nay tròn tròn 100 phim và kịch LCTA đã đóng, phần lớn trong vai chính diện. "Nàng Hương" là bộ phim truyền hình nhiều tập cuối cùng của LCTA. Không những anh nhận được HCV về kịch nghệ mà còn cả về điện ảnh ở Liên hoan phim Việt Nam.

Công thuê nhà trong một con hẻm khá rộng nhưng lầy lội. "Gia đình" của anh, toàn dân tứ xứ. Em út, bạn bè mến anh là đến ở. Cũng có chiều cá nhân, từng chiếc trải khắp nhà, cũng có số hứng mưa dột, cũng phân công lau nhà đi chợ. Khẩu hiệu của họ "không biến nhà thành ký túc xá". LCTA là bếp trưởng. Anh chàng dứt khoát trả lời khi tôi hỏi: "Nếu là Quang "Đồng Kিস্ত" bạn sẽ xử sự thế nào trong tình yêu?". "Em không bao giờ để mất, phải đấu tranh đến cùng".

Bạn bè của anh, đáng yêu như chính anh, một người bạn bình thường, những người bạn bình thường.

Trong điện ảnh võ thuật

Lần đầu tiên tôi và LCTA ngồi bù khú với nhau ở quán cà phê cách nhà anh chừng dặm bước. Lúc ấy khoảng đầu tháng 10/1995. Thật khó mà tin được một diễn viên có cái móc xuất phát như anh lại là "nhà phẫu thuật" điện ảnh tài ba. LCTA soi xét mọi vấn đề, từng lãnh vực - tất nhiên là dưới góc độ nghệ thuật - với cái nhìn rất chuyên nghiệp.

Khi bàn đến đề tài phim hành động - võ thuật, LCTA kéo xích ghế, đổi cả cách ngồi, và tuôn ra những suy nghĩ có lẽ đã ấp ủ từ lâu. Lúc ấy tôi thành "nghe sĩ" - lúc nào chẳng biết, LCTA cho rằng: chỉ tính riêng về mảng lịch sử, ta có cả một vùng đất sinh

sôi nảy nở đầy hứa hẹn cho phim võ. Còn ở 2 cuộc kháng chiến thần thánh vừa qua, có ai dám phủ nhận rằng đây là đề tài ăn khách thuộc về phim tình báo, hành động? Xem phim võ Hồng Kông, người ta được dẫn vào hàng chuỗi các tình tiết vô lý, hàng chuỗi các động tác không nhất quán. Nhưng chính nhờ họ có một hệ thống phương tiện kỹ thuật tốt, khai thác tốt các góc cạnh đẹp và nhất là giàu kinh nghiệm nên cái võ bọc hấp dẫn đã che khuất, thậm chí lấp mất những điều vô lý trên. Coi phim Hồng Kông đôi lúc tức anh ách vẫn thấy hấp dẫn...

Khi nói đến phần động tác, tay LCTA



Phim "Ngọc Trần thần công"

xòe ra, khép ngón cái vào lòng bàn tay rồi sôi nổi chém ngang dọc trong không khí. Tôi hỏi:

- Bộ mày có võ hả? (LCTA để nghị xung hô vậy cho thân mật)

- Đồi ba miếng thôi, ngày xưa tao học ở "trong" trại cải tạo "

- Võ gì?

- Thiếu Lâm hay Bình Định gì đó. Bỏ" sư phụ " lúc đó lang bạt kỳ hồ có tài đánh lộn chứ chẳng biết một chữ bẻ đôi. Nhờ" sư phụ " chỉ dạy, tao nổi tiếng về cú đá hai giò, đến" đại bàng " đạo ấy cũng nể mặt. Sau này nếu tao trở thành đạo diễn, đây cũng là đề tài nhen! Võ thuật nếu khai thác đúng mức, chắc chắn sẽ không ba xu lá cải như người ta vẫn nghĩ. Mà đó lại là vấn đề lớn hơn nhiều.

Lần thứ hai gặp LCTA, khi tôi đến tặng anh số báo có bài của tôi viết về anh. Lúc này đang có một cuộc khủng hoảng trong làng điện ảnh. LCTA lại hồi hã quay về nơi xuất phát mà từ đó anh đã đi vào điện ảnh: kịch nói. Công bảo: "Phải có việc gì đó, chứ nếu không thời gian cứ trôi lê thê chán lắm". Khi ấy anh đã đoạt giải ở Hội diễn Sân khấu chuyên nghiệp toàn quốc 1995 bằng vở "Bước qua lời nguyện" thì phải. Lúc tôi về, LCTA còn rủ để anh sắp xếp lại thời gian rồi đi" tâm sự học võ " cho khỏe người, khỏe ý chí và cũng để giúp tìm hiểu sâu hơn về mảng điện ảnh võ thuật.

Lần thứ ba tôi gặp LCTA sau cánh gà của nhà hát lớn Thành phố. Anh đến đây với cương vị người dẫn chương trình của Đại hội Điện ảnh 1995. Nghe Công giới thiệu cho tiết mục phụ diễn của CLB Cascadeur khá cầu kỳ, tôi chọn:

- Bộ lúc này trúng thuốc cascadeur rồi hả?

- Không trúng cũng phải trúng! Đây cũng là đề tài hấp dẫn nhen. Nếu có một phim

khai thác đúng mức về cuộc đời của cascadeur thì chắc chắn cục diện điện ảnh sẽ thay đổi. Tao mà là đạo diễn thì sẽ biết.

- Coi chừng lúc đó bụng mày bị lại sanh tật làm biếng "quên luôn " phim" hành động võ thuật" bây giờ!

- Không có đâu! Tao khổ quen rồi. Nè! tội tao mà không có cascadeur thì coi chừng!

- Chừng gì? Tôi làm bộ ngờ ra.

- Trước hết là khó "nổi", thứ hai là dễ tiêu như chơi...

Đường đá lỏm chổm trong làng Đại học Thủ Đức hôm ấy đánh dấu lần gặp gỡ cuối cùng của tôi và LCTA. Anh chui vào bụi núp nấp, mới phát hiện tôi đang ngồi trên cây theo dõi đoạn phim anh đang đóng cùng Kim Chi. Đến đoạn bọn du côn đua, xe húc văng một em học sinh (do cascadeur thể thao), phải té đi té lại nhiều lần. Anh nói:

- Chắc tao phải lượm lật tất cả. Từ cái bình thường đến cái lớn. Sau này làm phim võ thuật có miếng mà xài.

Đêm 18 vừa qua, tôi đi công tác ở An Giang về thì diễn viên Thanh Sơn gạt nước mắt báo lại:

- Thăng" Lê Cu " chết rồi!

- Ở đâu?

- Chiều qua nó...

Tôi ngo ngác, không tin LCTA chết (anh đã làm vậy một lần rồi). Nhưng LCTA đã đi thật, đi rất xa. Công ơi! giá như... Hèn nào hôm gặp ở Thủ Đức, khi thiếu một vai quần chúng, Công đẩy vào lưng tôi.

- Đóng đi! Không đóng sau viết hay được. Có dẫn thân mới là cuộc đời.

Công ơi! giá như... mày biết trước bàn thờ mày hiện diện những ai và có bao nhiêu người đến trong một ngày thì...

NGD

Luận bàn về nguồn gốc của Thái cực quyền

(VAI TRÒ CỦA TƯỚNG PHÁT VÀ VƯƠNG TÔNG NHẠC)

□ NGUYỄN QUÍ JACQUES và DUFRESNE THOMAS

(Từ Pháp viết riêng cho STVT)

1. TƯỚNG PHÁT VÀ THÁI CỰC QUYỀN

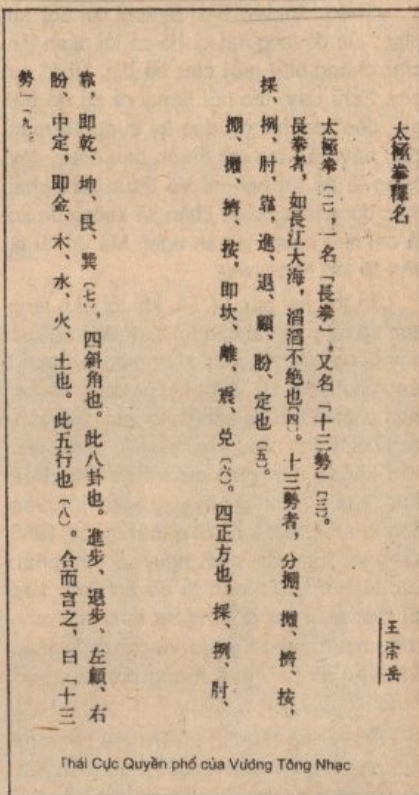
Tướng Phát (Jiang Fa) (1574 - ?) người tỉnh Sơn Tây, là một vị tướng đã tham gia vào cuộc nổi dậy chống lại nhà Minh. Theo những quyền sư thuộc Dương gia Thái Cực Quyền, Tướng Phát là thầy của Trần Vương Đình (1600 - 1680), nhìn theo khía cạnh tuổi tác, chuyện này hợp lý vì Tướng Phát lớn hơn Trần Vương Đình quá 25 tuổi. Vậy Tướng Phát là người truyền dạy môn Thái cực cho gia đình họ Trần ?

Nhưng theo tấm bia hiện còn giữa tại làng Trần Gia Cầu, ta có thể thấy Trần Vương Đình ngồi còn Tướng Phát đứng sau lưng và tay mang đao, điều này chứng tỏ Tướng Phát là học trò của Trần Vương Đình. Nhưng có người nhận xét là trên tấm bia Trần Vương Đình lại lớn tuổi hơn Tướng Phát.

Theo học giả khác, Tướng Phát làm hộ vệ cho Trần Vương Đình sau khi bị nhà Minh đánh bại.

2. VƯƠNG TÔNG NHẠC VÀ THÁI CỰC QUYỀN

Theo Trần Vy Minh (Chen weiming) (1881 - 1958), học trò của Dương Trùng Phủ (Yang Chengfu) (Dương Trùng Phủ là cháu nội của Dương Lộ Thiển), gia đình họ Trần đã học Thái cực quyền với Vương Tông Nhạc (Wang Zongyue), người tỉnh Sơn Tây. Sự kiện này xảy ra vào thế kỷ thứ 18. Trần



Thái cực quyền phổ của Vương Tông Nhạc
Vy Minh đưa thuyết này dựa vào cuốn "Quyển phổ" mà người ta gán cho Vương Tông Nhạc viết và được Võ Vũ Tương khám phá ra vào năm 1852.

Có học giả khác quả quyết Tướng Phát là đệ tử của Vương Tông Nhạc. Nhưng



Trần Vương Đình và Tướng Phát

Vương sống vào thế kỷ thứ 18 và Tướng sống vào thế kỷ thứ 16 và 17! Nên chúng tôi không bàn thêm về giả thuyết này.

Chúng tôi xin trở lại cuốn "Quyển Phổ". Thật sự bản chép tay này có phải do Vương Tông Nhạc viết hay không? Trong bản này có những bài luận như: Thái cực quyền luận, Thập tam thế, Thập tam thế hành công ca, Đà thủ yếu ngôn, Đà thủ ca... Chúng tôi xin tra xét tất cả những giả thuyết.

Giả thuyết thứ nhất: "Quyển phổ" do Vương Tông Nhạc viết và Vương Tông Nhạc là thầy của gia đình họ Trần.

Trước hết, sự biến đổi của Thái cực quyền xảy ra vào thế hệ của Trần Trường Hưng (1771 - 1853), Trần Hữu Bản và Trần

Hữu Hằng, sau khoảng thời kỳ mà giả thuyết cho là Vương Tông Nhạc tới làng Trần Gia Cầu. Nhưng khi bàn về sự liên hệ của Thái cực quyền với Thiếu Lâm quyền và môn võ của Thích Kế Quang (xem STVT tập 37), và sự liên hệ này có từ thế kỷ 17, chúng ta chỉ có thể nghĩ là sự ảnh hưởng của Thái cực quyền bởi Vương Tông Nhạc rất ít.

Như vậy, Vương Tông Nhạc đã đem lại những gì cho môn võ của giòng họ Trần ?

Theo "Quyển phổ", môn võ của Vương Tông Nhạc có 13 thế: Bằng (Peng), Phức (Lu), Tê (Ji), Ân (An Thái (Cai), Liệt (Lie), Trửu (Zhou), Kháo (Kao), Tiến (Jin), Thối (Tui), Cổ (Gu), Phán (Pan), Định (ding), đó chính là 13 thế của Thái cực quyền Thôi thủ (Tuishou).

Như vậy có phải Vương Tông Nhạc đem môn Thôi thủ truyền cho gia đình họ Trần, và môn Thôi thủ sau đó được nhập vào môn võ của giòng họ Trần ?

Nhưng gần như tất cả những thế này và những nguyên tắc của Thôi thủ đều nằm trong Thiếu Lâm quyền xưa (Phúc, Tê, Ân, Thái, Trửu, Thiểm, Đáp thủ...) hay trong môn Thích gia quyền (Bằng, Tê, Thái, Kháo, Tiến, Thối, Cổ, Phán và Định). Và thế Bằng được ghi lại trong "Quyển Kinh tổng ca" của Trần Vương Đình. Còn những nguyên tắc như Triển Ty, Phát Kinh và Tứ lạng bạt thiên cân, đều nằm trong bài luận của Thiếu Lâm Quyền.

Theo trên, chúng ta chỉ kết luận là môn võ của Vương Tông Nhạc rất giống môn võ của giòng họ Trần và khó tin là Vương Tông Nhạc đã dạy võ cho gia đình họ Trần.

Giả thuyết thứ hai: "Quyển Phổ" do Vương Tông Nhạc viết và Vương Tông Nhạc là học trò của gia đình họ Trần.

Theo Cố Lưu Hinh (Gu Liuxin) (1908 - 1991), Vương Tông Nhạc là học trò của thế hệ thứ 13 của gia đình họ Trần.

(Xem tiếp trang 35)

Bảo Tri Phong

NGƯỜI THẦY VÕ NỔI DANH CỦA QUẢNG NGÃI

Được chứng kiến lối tấn công và phòng thủ bằng một kỹ thuật điều luyện của các võ sĩ Quảng Ngãi trong những giải Võ địch Võ cổ truyền Việt Nam mấy năm gần đây, giới hâm mộ không thể không nhớ lại hình ảnh một tay đấm, một người thầy võ nổi danh của xứ Quảng cách nay nửa thế kỷ - lão võ sư Bảo Tri Phong, người được nhân dân trong vùng quen gọi thân ái là thầy Chín Sầu. Trong một lần cùng thầy Ngô Bổng đến thị trấn Thu Xà một phố cổ cách thị xã Quảng Ngãi khoảng 2 cây số về hướng đông; chúng tôi đã ghé thăm và cùng thầy Chín chuyện trò thân mật.



Hồng Kim Sắc (TP Vinh - 1936), Ngọc Hùng (Nha Trang - 1937), Sân Xin (Sài Gòn - 1939), Đinh Chung (Cambodia - 1940), Lê Hữu Vĩnh (Hà Tiên - 1950), Đặng Bốn (Đà Nẵng - 1956), Minh Thành (Sa Đéc - 1962)

Về việc truyền dạy võ thuật của thầy ?

- Trong thời gian đấu võ dài cũng như khi nghỉ đấu, tôi có mở lò dạy võ. Theo thời gian,

học trò của tôi tản lạc đi các tỉnh và cả nước ngoài. Một số đã thành danh như Ngô Bổng, Trần Cảnh, Trương Quang Hạ, Ngọc Hùng).

Xin Thầy cho ý kiến đóng góp về phong trào Võ cổ truyền Việt Nam ?

- Tôi rất vui mừng khi được biết Tổng cục TDTT và Liên đoàn võ thuật cổ truyền VN đang từng bước đưa võ thuật dân tộc đi vào con đường thống nhất nhưng đa dạng và phong phú. Tôi rất mong các võ sư lão thành giàu hiểu biết về kho tàng võ học nước nhà sẽ đóng góp công sức của mình về việc phục hưng võ học Việt Nam để truyền lại cho thế hệ trẻ. Riêng bài Hùng Kê Quyền (được đưa vào các bài qui định của Liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam) do thầy Vương Tri Phong dạy cho tôi vào năm 1931 ở Sài Gòn. Theo Thầy Phong, đây là bài danh võ chánh gốc của võ thuật Việt Nam của Nguyễn Lữ sáng tác. Hy vọng võ học dân tộc của chúng ta sẽ tiếp tục có một vị trí xứng đáng trong và ngoài nước.

Xin chân thành cảm ơn và chúc lão võ sư vui khỏe, kéo dài tuổi thọ.

□ **HOÀNG TRANG**
(Bình Thuận)

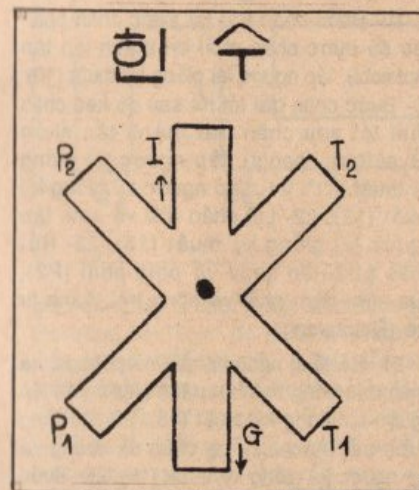
Taekwondo

25 bài quyền WTF

(Kỳ 13)

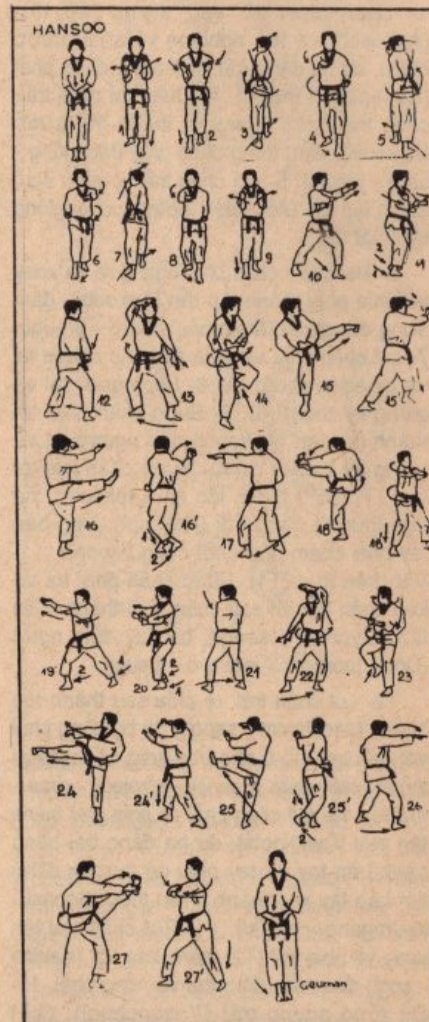
□ **TRẦN KHOAN LỘC**
□ **HỒ HOÀNG KHÁNH**

HANSON (Thủy quyền)



Nước là nguồn gốc của sự sống. Thales cha đẻ của ngành triết học, khẳng định rằng nước là nguồn gốc của vạn vật trong vũ trụ. Nước của biển, sông được tạo thành bởi những hạt nước nhỏ li ti. Nước có lúc nhẹ nhàng, trầm lặng nhưng có lúc dữ dội vô cùng, hơn nữa nước hoàn toàn thích nghi tất cả hình dạng thể tích của vật gì chứa nó.

Nước trong thiên nhiên ở trạng thái lỏng và tinh khiết, dễ thích ứng trong mọi môi trường. Những kỹ thuật tấn công đẩy sức mạnh như nước chúng ta sẽ tìm thấy trong bài quyền Hansoon sau đây.



- Tư thế chuẩn bị (Gyopson - joonbi) với tấn nghiêm (Moaseogi), hai tay đặt chéo nhau ở phía trước bụng. 1- Bước chân trái tới thành lập tấn (Apkoobi), đỡ gạt trung đẳng hai tay với bàn tay xòe (Sonnal - deung - momtong - hecho - makki). 2- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), hai tay đánh vòng vào bằng cạnh nắm đấm (Oesanteul - makki). 3- Xoay về phía phải lui chân phải về sau thành lập tấn (Apkoobi), cơ thể nghiêng về chân trước nhiều, đỡ hạ đẳng trái và thượng đẳng phải (Oesanteul - makki). 4- Quay lại phía trái, chân trái bước ngang ra thành tấn trước (Apkoobi), nắm trung đẳng phải (Momtong - baro - jireugi). 5- Lui chân trái về phía sau, thành lập tấn (Apkoobi), lập ngược lại giống kỹ thuật (3).

6- Hoi bước chân phải ngang ra và xoay về phía phải thành lập tấn (Apkoobi), nắm trung đẳng trái (Momtong - baro - jireugi). 7- Lui chân phải về phía sau, lập ngược lại và giống kỹ thuật (5). 8- Lập ngược lại và giống kỹ thuật (6). 9- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), lập ngược lại và giống kỹ thuật (1). 10- Bước chân trái tới trực (T) (45°) thành lập tấn (Apkoobi), xĩa dọc thượng đẳng trái (Kaljaebi), lưng bàn tay phải chạm nhẹ dưới cánh tay phải. 11- Vẫn trên trực (T1). Bước chân phải tới và kéo chân trái tới sau chân phải thành miếu tấn (Gyottani - seogi), hai tay nắm giữa (Doo - joomeok - jeochyo - jireugi).

12- Lui chân trái về phía sau thành tấn ngang (Joochoom - seogi), đỡ hạ đẳng phải với bàn tay trái từ nhẹ trên lưng cổ tay phải thành chiêu thức (Palmok - pyojeok - arae - makki). 13- Lui chân phải về phía sau thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ hạ đẳng trái bằng cạnh bàn tay và tay phải đỡ thượng đẳng với bàn tay xòe thành chiêu thức (Sonnal - keumgang - makki). 14- Rút chân trái lên xoay về phía trái (T2) thành hạc tấn (Haktari - cogi) đưa nắm đấm trái về hông phải. 15- Đá tổng ngang trái (Yecopchagi), chặt

thượng đẳng từ ngoài vào trong bằng cạnh bàn tay phải và tay trái thượng đẳng với bàn tay xòe (Jebipoom - mok - chigi).

16- Giữ nguyên tư thế tay đá tổng trước phải (Apchagi), hạ chân đá xuống và kéo chân trái lên sát chân phải thành tấn chéo (Dwit - koaseogi) đánh gỗ ngang bằng lưng nắm đấm (Deung - Joomeok - ape - chigi). Hét Yah. 17- Lui chân trái lại thành tấn ngang (Joochoomseogi) chặt trung đẳng trái (Sonnal - bakat - makki) bằng cạnh bàn tay. 18- Xoay người về phía trái và đá xuống thành tấn ngang (Joochoom - seogi), mặt nhìn thẳng phía trước.

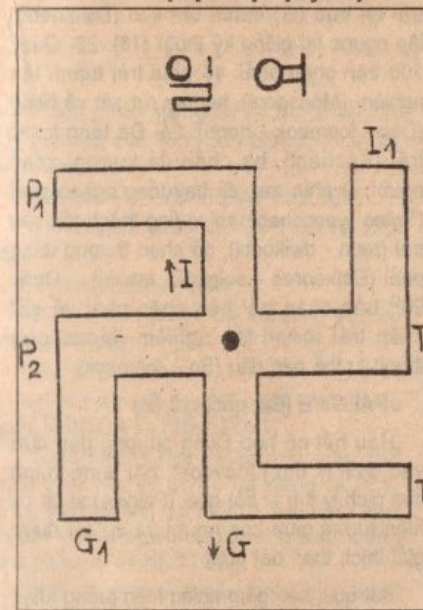
19- Bước chân trái tới trước chân phải, sau đó bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), lập ngược lại giống kỹ thuật (10). 20- Bước chân trái tới rồi sau đó kéo chân phải tới sau chân trái thành tấn nhón (Gyeottari - seogi), lập ngược lại giống kỹ thuật (11). 21- Lập ngược lại giống kỹ thuật (12). 22- Lui chân trái về sau, lập ngược lại giống kỹ thuật (13). 23- Rút chân phải lên quay về phía phải (P2), đưa nắm đấm phải về hông trái thành tư thế (Dolcheogi).

24- Đá tổng ngang phải (Yeopchagi), hạ chân đá xuống thành lập tấn (Apkoobi), lập ngược lại giống kỹ thuật (15). 25- Đá tổng trước trái (Apchagi), hạ chân đá xuống và lập ngược lại giống kỹ thuật (16). 26- Bước chân phải trở ra thành tấn ngang (Joochoom - seogi), xoay về phía phải, lập ngược lại giống kỹ thuật (17).

27- Quay về phía phải đá tạt vòng trái vào bàn tay phải (Pyojeokchagi). Sau khi đá, hạ chân đá xuống trực (T1) thành tấn ngang (Joochoom - seogi), đánh cùi chỏ trái vòng ngang vào bàn tay phải (Palkoop - pyojeok - chigi), mặt nhìn thẳng phía trước. Kéo chân phải tới sát chân trái thành tấn nghiêm (Moaseogi) với tư thế ban đầu (Gyopson - Joonbi).

Llyo (Vạn tự quyền). Học thuyết phật

LIYO (Vạn tự quyền)



giáo trong sự tu dưỡng tinh thần được nêu lên trong bài "Llyo" đó là sự kết hợp tinh thần và thể chất. Vật chất và tinh thần được thống nhất trong sự hòa hợp nghĩa là nó xuất phát từ một tâm trạng thanh thản của niềm tin lắng đọng để thoát khỏi sự ham muốn, thỏa mãn dục vọng của cuộc sống trần tục.

Điểm căn bản của Taekwondo là tâm trạng hòa nhập (Llyo). Trạng thái thanh cao hay còn gọi là "Niết Bàn" được nêu lên trong bài quyền này. Phương pháp rèn luyện nghiêm ngặt, trong đó chúng ta tập trung vào sự di chuyển để thoát khỏi lối sống, hay nói ảnh hưởng của thế gian. Đó là điểm chính yếu của môn Taekwondo.

- Tư thế chuẩn bị (Bo - joomeok) với tấn nghiêm (Moaseogi), tay trái nắm quả đấm tay phải đặt phía trước cằm. 1- Bước chân trái tới thành tấn sau (Dwitkoobi) đỡ thượng đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Sonnal - momtong - makki). 5- Giữ



eolgool - makki). 2- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), nắm trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 3- Bước chân trái tới trực (T1) thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ thượng đẳng phải, hạ đẳng trái (Keumgang - makki) kỹ thuật này diễn đạt chậm, mạnh. 4- Quay 90° trên chân phải về phía trái (1) thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ trung đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Sonnal - momtong - makki). 5- Giữ

nguyên tư thế, đâm trung đẳng phải (Momtong - baro - jireugi).

6- Chân phải nhảy tới và rút chân trái lên móc vào phía sau chân phải thành hạc tấn (Ogeum - seogi), xĩa trung đẳng trái (Pyeonson - keut - seweo - chirengi). Hét Yah! 7- Quay 90° về phía phải đá tổng ngang trái (Oesanteul - yeopchagi). 8- Hạ nhanh chân đá xuống phía trước thành tấn sau (Dwitkoobi), đỡ chéo thượng đẳng (Eotkeoreo - eolgool - makki). 9- Hạ hai tay xuống và bước chậm mạnh chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), đâm trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 10- Bước chân trái lên trục (P1), thành tấn sau (Dwitkoobi), lập ngược lại và giống kỹ thuật (3).

11- Kéo chân trái về phía trái thành tấn sau

(Dwitkoobi) đỡ nhanh trung đẳng trái bằng cạnh bàn tay (Sonnal - makki). 12- Giữ nguyên tư thế, đâm trung đẳng phải (Momtong - baro - jireugi). 13- Lập ngược lại giống kỹ thuật (6). 14- Đá tổng ngang trái (Oesanteul - yeopchagi). 15- Hạ chân đá xuống thành tấn sau (Dwitkoobi) đỡ chéo thượng đẳng (Eotkeoreo - eolgool - makki).

16- Bước chân phải tới thành lập tấn (Apkoobi), đâm chậm trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 17- Bước chân trái lên trục (1) thành tấn sau (Dwitkoobi) đỡ chậm thượng đẳng phải, hạ đẳng trái (Keumgang makki). 18- Quay 90° trên chân phải về phía trái, thành tấn nghiêm (Moaseogi), hai tay kéo về sát hông (Doo - joomeok - heon). 19 - 20- Đá tổng trước phải (Apchagi), hạ chân đá xuống, quay cơ thể về phía phải đá bay tổng ngang trái (Twieo - yeopchagi) rơi xuống thành tấn sau phải (Oen - dwitkoobi), đỡ chéo thượng đẳng (Eotkeoreo - eolgool - makki).

21- Bước chậm chân phải tới thành tấn

(Apkoobi), đâm chậm, mạnh trung đẳng phải (Momtong - bandae - jireugi). 22- Bước chân trái tới trục (G) thành tấn sau (Dwitkoobi), lập ngược lại giống kỹ thuật (18). 23- Quay 90° trên chân phải, về phía trái thành tấn nghiêm (Moaseogi), hai tay rút sát về hông (Doo - joomeok - heori). 24- Đá tổng trước trái (Apchagi), hạ chân đá xuống, xoay người về phía trái, đá bay tổng ngang phải (Twieo - yeopchagi), rơi xuống thành tấn sau trái (reun - dwitkoobi), đỡ chéo thượng đẳng phải (Eotkeoreo - eolgool - makki). - Quay 90° trên chân trái kéo chân phải về sát chân trái thành tấn nghiêm (Moaseogi) thành tư thế ban đầu (Bo - Joomeok).

PALGWE (Bát quái quyền)

Hầu hết cổ học Đông phương đều dựa vào dịch lý thư (Jooveok), nội dung chính của dịch lý thư là bát quái (Palgwe) vì tất cả hiện tượng giữa con người và vũ trụ được giải thích theo bát quái.

Bát quái bao gồm nhiều hiện tượng khác nhau, nó chứa đựng tất cả các khái niệm mâu thuẫn tác động qua lại với nhau, phát sinh và thay đổi không ngừng qua sự tương phản lẫn nhau, ví dụ: nóng và lạnh; đàn ông và đàn bà: sáng và tối; tốt và xấu...tất cả đang tạo nên những hiện tượng vũ trụ bởi sự tương phản để phát sinh ra cái khác theo qui luật.

Vì vậy thế giới của từ bát quái là thế giới của sự thay đổi, kết hợp, và thế giới đầy ắp của sự mâu thuẫn và hài hòa.

Ứng dụng cổ học đông phương theo bát quái vào kỹ thuật bài quyền Taekwondo, người tập luyện sẽ hiểu rõ nguồn gốc căn bản của Taekwondo, vì nó bao gồm nhiều hình thức khác nhau giữa sự thay đổi và kết hợp, mâu thuẫn, xung đột và hài hòa được giới thiệu đậm nét trong những bài quyền bát quái (Palgwe) sau đây.

(Còn tiếp)

MỜI BẠN ĐỌC THAM GIA HAI CUỘC THI

1. NGƯỜI ĐẸP VÕ THUẬT QUA ẢNH 2. KỶ NIỆM KHÓ QUÊN TRONG ĐỜI HỌC VÕ

Nhằm chào mừng STVT lên 5 và đáp ứng yêu cầu của đồng đảo bạn đọc - STVT mở 2 cuộc thi:

1. NGƯỜI ĐẸP VÕ THUẬT QUA ẢNH

2. KỶ NIỆM KHÓ QUÊN TRONG ĐỜI HỌC VÕ

• Đối tượng tham gia:

Mọi bạn đọc STVT đã và đang học võ (không kể tuổi)

• Thể lệ đăng ký:

Người tham gia trực tiếp ghi vào "Phiếu dự thi NĐVTQA và KNKQTĐHV"

- Kèm theo 1 hay nhiều ảnh màu khổ 9x12 cm mặc võ phục và đang ra đòn. Riêng bạn gái, xin gửi thêm 1 ảnh màu mặc áo dài VN và bạn trai một ảnh chân dung (cho phần dự thi NĐVTQA).

- Kèm theo 1 hay nhiều bài viết, mỗi bài không quá 600 từ, có ảnh (mặc võ phục và đang ra đòn càng tốt) của người dự thi (cho phần dự thi KNKQTĐHV).

• Tuyển chọn vòng 1:

- Sau khi nhận được ảnh dự thi NĐVTQA, Ban Giám Khảo STVT sẽ chọn ra những ảnh

được đánh giá là chụp ăn ảnh và thể hiện đòn thế võ thuật đúng và đẹp nhất (riêng bạn gái được chọn thêm ảnh mặc áo dài VN và bạn trai thêm ảnh chân dung) để đăng vòng sơ tuyển trên bia 2 và 3 STVT.

- Sau khi nhận được bài dự thi KNKQTĐHV, Ban Giám Khảo STVT sẽ chọn ra những bài hay nhất để đăng vòng sơ tuyển (có nhuận bút) trên STVT.

• Tuyển chọn vòng 2:

- Ban Giám Khảo gồm Ban biên tập STVT, đạo diễn điện ảnh võ thuật cùng nhiều võ sư, huấn luyện viên có uy tín của nhiều môn võ, và bạn đọc STVT tham gia bầu chọn vòng chung khảo (qua phiếu bầu chọn) NĐVTQA và KNKQTĐHV.

• Thời hạn cuộc thi:

- STVT nhận ảnh và bài dự thi kể từ tháng 12 - 1996, bắt đầu chọn đăng trên STVT 44 (tháng 1 - 1997), kết thúc cuộc thi vào ngày 30 tháng 6 - 1997.

• Ngày phát giải:

- Kết quả đăng trên STVT 51. Ngày phát giải được tổ chức tại TP.HCM trong tháng 8 - 1997.

• Giải thưởng cho mỗi cuộc thi:

- 1 giải nhất: 1.000.000đ và tặng phẩm
- 1 giải nhì: 800.000 và tặng phẩm
- 1 giải ba: 500.000đ và tặng phẩm
- 10 giải khuyến khích: mỗi giải 100.000đ và tặng phẩm
* Cùng nhiều tặng phẩm dành cho bạn đọc tham gia bầu chọn.

PHIẾU DỰ THI NĐVTQA và KNKQTĐHV

Họ và tên: Nam - Nữ
Năm sinh: Nghề nghiệp:
Địa chỉ: ĐT:
Môn võ theo học: Thầy dạy:
Thời gian học võ: Đăng cấp hiện nay:
Đòn thế trong ảnh:
Thành tích:
Nguyễn vọng:
..... ngày tháng năm 19....
Ký tên

Bà "Mike Tyson"- nữ hoàng của tia chớp

O Los Angeles (Mỹ), hai biệt danh "Nữ hoàng của tia chớp" và "Bà Mike Tyson" hiện được dùng để chỉ nữ võ sĩ Kickboxing và Quyền Anh mang tên Lucia Rijker vừa hoàn tất chuyến thi đấu hữu nghị ở các nước châu Âu và châu Á. Với tinh thần luôn vươn tới thể giới mới của sự chiến thắng, Rijker, 28 tuổi, đến định cư tại Los Angeles được chừng một năm nay, và đã thắng knockout trận Quyền Anh đầu tiên tại Mỹ hồi tháng 3 năm 1996 trước nữ đối thủ Melinda Robinson tại nhà thi đấu Grand Olympic.

Rijker cân nặng 136 puod (tức khoảng 61kg) từng có một thành tích khá rực rỡ, với 36 trận thắng về Kickboxing (trong đó có 25 trận thắng knockout) và 9 trận thắng về Boxing.

Sinh tại Amsterdam (Hà Lan), cô học Judo từ lúc lên 6 tuổi. Đến năm 13 tuổi, cô tham

dự giải đấu kiếm và đoạt chức vô địch tại thủ đô Amsterdam, và sau này cô trở thành nhà vô địch toàn đất nước Hà Lan về môn thể thao này. Sau đó, Rijker đã chọn môn Kickboxing cho việc nối tiếp sự nghiệp võ thuật của cô.

Ở tuổi 15, chỉ sau 6 tháng luyện tập với cường độ cao, Rijker đã thi đấu trận Kickboxing đầu tiên và chiến thắng đối thủ dễ dàng ngay trong những giây phút đầu tiên của trận đấu. Năm 1995 vừa qua, chỉ với thành tích thi đấu mới 6 trận, Rijker đã



PHOTO BY MARKUS BOESCH

chấp nhận lời thách đấu với Lily Rodriguez - chị của nữ vô địch Kickboxing thế giới Benny (The Jet) Urquidez. Tuy nhiên, nữ võ sĩ Rodriguez đã không sử dụng được thế mạnh của mình là những cú đấm vũ bão và những ngọn đá thấp chết người khi thi đấu với Rijker. Kết quả, nữ võ sĩ người Hà Lan chỉ cần 30 giây đã hạ knockout Rodriguez rồi!

Sau đó, Rijker tiếp tục chiến thắng về vang trước nữ võ sĩ Cheryl Wheeler, rồi lập nên một kỷ lục đáng nể là liên tục thắng knockout trong ba trận đánh gây ấn tượng sâu sắc cho người xem: thắng Nancy Joset ở Pháp vào hiệp 3, thắng AnnHolmes ở Anh trong 30 giây và Danny Roca ở Pháp trong 15 giây.

Tài năng về Kickboxing của Rijker đã giúp cô chuyển sang thi đấu Quyền Anh nhà nghề một cách dễ dàng. Thành tích lớn nhất về môn Quyền Anh tính cho đến ngày nay mà Rijker đã lập là trận thắng knockout ở hiệp thứ ba nữ võ sĩ vô địch Mỹ mang tên Vivian Gonzales.

Sau trận thắng Quyền Anh đầu tiên, Rijker đã liên tục thi đấu thêm 8 trận về môn này, với kết quả vô cùng khả quan là thắng knockout đủ 9 trận. Trận gần đây nhất diễn ra vào ngày 21 tháng 3 vừa qua, Rijker thi đấu với Robinson, một nữ võ sĩ có thành tích đấu 13 trận, trong đó có 9 trận thắng. Trong trận này, do ngừng thi đấu nhà nghề hơn 1 năm cho nên cô tỏ ra lo lắng ở những giây phút đầu của trận đấu. Nhưng sau đó, Rijker đã nhanh chóng tạo nên những trận mưa đấm móc ngang lợi hại khiến cho Robinson không chống đỡ nổi. Đến giây thứ sáu của trận đấu, Rijker đã gây cho Robinson bối rối bằng những cú đấm, tạo nên một vết sưng trên mắt trái và đánh nữ võ sĩ người Texas này ngã xuống sàn đài. Sau tiếng đếm thứ tám của trọng tài Robinson đã được phép thi đấu tiếp tục, không bỏ lỡ cơ hội, Rijker liên tục giáng

tiếp những đòn móc lên phối hợp theo sau đòn móc ngang trái nhắm vào quai hàm đối thủ và đã thắng knockout khi kim đồng hồ chỉ 1 phút 37 giây của hiệp 1.

Huấn luyện viên Joe Goosson của Rijker nhận xét về cô như sau: "Cô ta gây được ấn tượng. Tôi đã đào tạo thêm được nhà vô địch khác rồi đó!", bởi ông đã từng đào tạo các võ sĩ Quyền Anh vô địch thế giới như: Rafael Ruelas, Galoriel Ruelas, và Micheal Nunn.

Rijker gọi trận thi đấu Quyền Anh đầu tiên ở Mỹ là "một ngày vui vẻ nhất đời tôi. Tôi đã từng cảm thấy rằng mình không thể thắng nổi trong đêm đó. Tôi bị thất bại ngay trên võ đài nơi mà tôi đang theo đuổi."

Rijker sẽ thi đấu tiếp với ai đây? Wheeler đã về hưu sau 5 lần vô địch Kickboxing thuộc về Kathy Long. Hầu hết những nữ võ sĩ Kickboxing đều không muốn thi đấu với Rijker vì họ e sợ sức khỏe của họ.

Câu trả lời tốt nhất có lẽ sẽ là của Christy Martin, một nữ võ sĩ Quyền Anh vừa mới xuất hiện trên danh sách Tyson - Frank - Bruno. Người sáng lập Don King vừa mới đặt vấn đề là Rijker có thể thi đấu cùng Martin. Theo Robinson, người đã thi đấu với tất cả Rijker lẫn Martin, những quả đấm cứng rắn nhất của Martin không thể so sánh với những quả đấm mềm mại nhất của Rijker.

Không có gì phải bàn thêm về việc ai sẽ là đối thủ của Rijker bạn có thể hãy đoán là Rijker sẽ sẵn sàng nhận sự thách đấu. Mục tiêu của cô là giành được danh hiệu US về quyền Anh lẫn Kickboxing.

Và xa hơn, không ai có thể đứng vững mãi mà không bị đánh ngã cả!

□ NGUYỄN VÕ

(Lược dịch từ Black Belt)

Muay Thái hay những con cuồng nộ của biển trên đấu trường

□EDGARDO APONTE.

Dù nguồn gốc của nhiều môn võ ở Thái Lan đến nay vẫn chưa được rõ ràng, nhưng nhiều người vẫn tin môn võ chiến đấu tay không khá nguy hiểm được gọi là Muay - Thái đã hiện diện trên đất nước này từ hàng ngàn năm nay. Một số nhà nghiên cứu cho rằng Muay - Thái đã phát triển từ những bài tập và các vũ điệu cổ truyền của Thái Lan. Trong khi đó, một số nhà nghiên cứu khác đưa ra giả thuyết: Muay - Thái mô phỏng môn sử dụng vũ khí mang tên Krabi Krabong của người Sima - tộc người chiếm đa số ở Vương quốc Thái Lan. Chẳng hạn, môn ném dao trong Krabi Krabong có lẽ đã được phát triển thành những cú đâm vũ bão của Muay - Thái. Cũng thế, kỹ thuật đánh gậy có thể là nguồn gốc của những cú đá vòng cầu (chuyên sử dụng phần ống chân đá tạt vào đối thủ). Môn Tonfa của Okinawa vốn thường sử dụng để tăng cường sức mạnh cho cánh tay trước có lẽ là nguồn cảm hứng của hệ thống cùi chỏ trong Muay - Thái vậy!

Tư liệu ghi chép cổ xưa nhất về Muay - Thái có niên đại vào năm 1560, có đoạn mô tả các trận đấu tay không của hoàng tử Thái Lan là Naresuen với những người Miến Điện (Myanmar). Hoàng tử Thái Lan này bị giam cầm tại nước láng giềng Miến Điện và đã sống cũng như giữ gìn được ngôi vị của mình nhờ vào những trận chiến đấu tay không với các võ sĩ võ địch về chiến đấu tay không của Miến Điện. Và cũng chính nhờ sự chiến thắng vẻ vang của Naresuen mà Muay Thái đã được nâng lên thành một môn thể thao quốc gia. Một đoạn trong tư liệu trên mô tả như sau:

"...Mồ hôi đổ xuống mặt của hoàng tử Naresuen dưới những tia nắng nóng rực,

chói chang. Trông hoàng tử đã mệt nhừ và bắt đầu kiệt sức. Giữa lúc đang chống lại sự tấn công hùng hổ của đối thủ, hoàng tử Naresuen thầm nghĩ:

- Không biết còn bao lâu nữa mới dứt hiệp đấu nhỉ ?

Hoàng tử Thái Lan đã không thể nhớ được số lượng những đối thủ mình đã đánh bại, cũng như không thể nhớ được số lượng thời gian mà mình đã chiến đấu. Lúc đầu, hoàng tử nghĩ rằng hiệp đấu chỉ diễn ra trong một thời gian ngắn ngủi thôi, và như thế là ông có thời gian để nghỉ mệt. Nhưng rồi 10 hiệp đấu, 11 hiệp đấu đã diễn ra, hoàng tử Naresuen mới bắt đầu suy nghĩ về những chiến lược cho các trận đấu của

MỘT SỐ ĐÓN THỂ TỰ VỆ CỦA MUAY THÁI



minh đối với từng đối thủ người Miến Điện.

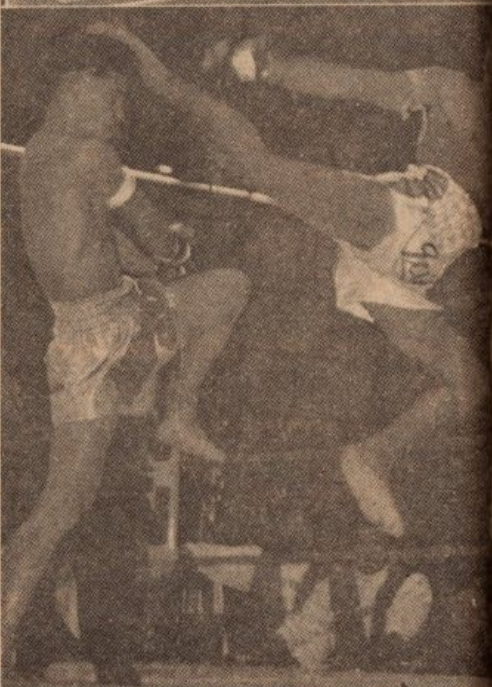
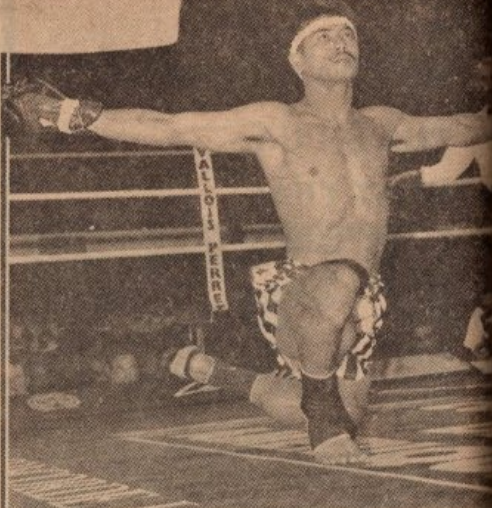
Nhưng đối thủ người Miến Điện lần này nhanh nhẹn hơn, khéo léo hơn những đối thủ trước. Hay là do mình đã kiệt sức nên mới thấy đối thủ quá ư nhanh nhẹn và khéo léo? Hoàng tử nghĩ thế. Bất thần đối thủ Miến Điện dõng gót chân qua phía trái, định tấn công hoàng tử Thái Lan một đòn gì đó, thì ngón đá sấm sét của hoàng tử Naresuen đã vụt ngay vào đầu gối của hắn với tất cả sức mạnh của mình, làm cho đối thủ phải ngã lộn ra giữa sàn đấu. Tuy nhiên, trong giây lát, đối thủ đã gượng dậy để tiếp tục chiến đấu trong sự đau đớn đau hiệu đau đớn phải di chuyển một cách khập khiễng trên cái chân vừa bị đá trúng!

Đối thủ cảm thấy cần phải lui đòn và cách xa hoàng tử Thái Lan để kéo dài thời gian đến giây phút chấm dứt trận đấu. Nhưng Naresuen đã không bỏ lỡ cơ hội, chớp nhoáng nhập nội với những trận mưa đấm tới tấp vào mặt đối thủ. Tiếp liền theo trận bồi rồi đỡ gạt của đối thủ, hoàng tử đưa hai tay chớp lấy đối thủ, kéo giật mạnh về phía mình đồng thời với một chuỗi những đòn giật gối rất mạnh bạo. Chưa hết, khi nhìn thấy sự sợ hãi của đối thủ trong lúc lo chống đỡ những đòn đầu gối, Naresuen đã tung một đòn cùi chỏ vào ngay khu vực thái dương, làm cho hắn lảo đảo ngã ngửa ra, đổ vật xuống giữa sàn đấu và nằm bất động!

Bằng những sự chiến thắng vẻ vang qua hàng loạt các trận đấu căng thẳng như thế, Naresuen bảo toàn mạng sống trả tự do trở về Thái Lan an toàn..."

Không biết những thành tích của hoàng tử Naresuen có hoàn toàn là sự thật hay không, nhưng thực tế giai đoạn lịch sử mà hoàng tử Naresuen sống thì chắc chắn rằng Muay - Thái đã phát triển mạnh mẽ cũng như tiếp tục tăng trưởng tốt đẹp trong những thập kỷ tiếp theo.

Tuy nhiên, có thể nói giai đoạn phát triển mạnh mẽ nhất của Muay - Thái chính



là dưới triều đại quốc vương Pra - Chao Sua, cách nay khoảng 200 năm, Quốc vương Pra - Chao Sua từng là một võ sĩ khét tiếng trong thời đại của ông. Luật pháp của quốc vương Pra - Chao sua buộc

Muay - Thái phải được dạy trong các trường phổ thông cũng như trở thành một chương trình huấn luyện quan trọng cho quân đội. Chương trình huấn luyện Muay - Thái lúc đó rất nghiêm ngặt nhằm đào tạo nên những người chiến sĩ toàn diện cũng như những người học sinh ngoan cường, tự chủ. Một môn sinh của Muay - Thái lúc đó tập luyện tay chân cứng chắc bằng cách đấm và đá vòng cầu vào những thân cây chuối. Kỹ thuật tập luyện võ thuật dưới nước trong Muay - Thái lúc đó được xem là một hình thức tập luyện khá thông thường để đề kháng trước sức tấn công của đối phương. Ngoài ra, việc tập chạy bộ cũng là bài tập bắt buộc. Bên cạnh đó, các môn sinh Muay - Thái cũng đã phát triển sức mạnh và sức chịu đựng, mài dũa sự tập trung tư tưởng và sự chính xác của đòn đánh bằng cách tập đá vào một trái chanh cột trên sợi dây treo lơ lửng trước mặt.

Vào thời điểm xa xưa, Muay - Thái cho phép người võ sĩ sử dụng những đòn tấn công khá thoải mái: mọi đòn chân, đòn đầu gối, đòn cùi chỏ, các quả đấm... Luật đấu lúc đó rất sơ lược, không tính hiệp trong thi đấu và cũng không phân loại các hạng cân. Đôi lúc, khi có sự thách thức cũng như có sự đồng ý của hai đối thủ, những mảnh kiếng (kính) sẽ được dán trên các miếng bông gòn bao quanh các nắm đấm của những người thi đấu...

Từ sau chiến tranh thế giới thứ hai trở lại đây, Muay - Thái đã được bổ sung nhiều lần cho hoàn chỉnh luật lệ thi đấu cùng với kỹ thuật. Ngày nay, Muay - Thái còn được gọi là Thái - boxing, có tất cả là 12 hạng cân, mỗi trận đấu kéo dài 5 hiệp, mỗi hiệp đấu là 3 phút, và có 2 phút nghỉ ngơi giữa hai hiệp đấu. Có một điều cấm là sử dụng hông để ném hay đẩy đối thủ xuống sàn đấu. Võ sĩ Muay - Thái ngày nay cũng còn bị cấm sử dụng các đòn sau đây: đánh tiếp khi đối thủ bị té, đánh tiếp khi đối thủ bị vướng trên dây dãi, đánh bằng đầu, dùng ngón tay chọc hay cào đối thủ. Đến nay thì

có thấy rõ sự ảnh hưởng của môn Quyền Anh phương Tây trong kỹ thuật thi đấu của Muay - Thái, đó là các đòn đấm thẳng, các đòn móc ngang, móc lên được tung ra khá nhanh và hàng loạt.

Ngày nay, với gần 2000 võ sĩ chuyên nghiệp và trên 100 võ đường lớn mọc lên khắp nơi trên đất nước, Muay - Thái đã trở thành một môn thể thao phổ biến nhất Thái Lan. Sự thật này cũng dễ thấy xuyên qua những trận thi đấu giữa các võ sĩ chuyên nghiệp diễn ra mỗi tối tại thủ đô Bangkok, cũng như diễn ra trên màn ảnh truyền hình mỗi tuần ba lần.

Sự thích thú đối với Muay - Thái cũng đã trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới. Thật vậy, ngày nay, những trận đấu Thái - boxing chuyên nghiệp đã được tổ chức định kỳ ở Nhật Bản. Từ đó đã dẫn đến việc ảnh hưởng kỹ thuật lẫn giữa Thái - boxing với Karatedo. Môn Thái - boxing cũng đã xâm nhập nước Mỹ từ nhiều năm qua và số lượng người Mỹ tập luyện và say mê môn võ này cũng ngày một tăng lên thấy rõ.

Thái - boxing không giống Karatedo và Kungfu trong việc tung đòn đấm hay đòn đá vào mục tiêu. Các đòn đấm và đòn đá của Thái - boxing có độ dài hơn các đòn tương tự của môn Karatedo và Kungfu khoảng từ 2 đến 6 inches (đơn vị đo lường của Mỹ), đồng thời sự phát đòn và sự dứt đòn cũng nhanh nhẹn. Những cú đá trong Thái - boxing gần như mang toàn bộ sức mạnh của người đá, tạo nên một kỹ năng rất dũng mãnh và một tiềm năng tàn phá rất khủng khiếp! Với việc sử dụng sức mạnh như vậy, một võ sĩ Thái - boxing dễ bị ngã té mỗi khi đòn đá của anh ta đá hụt đối phương, dễ dẫn đến những nguy hiểm đến tính mạng trong trường hợp tự vệ ngoài đường phố. Tuy nhiên, với sức mạnh tổng lực như vậy, một đòn đá của võ sĩ Thái - boxing có khả năng hạ gục đối phương một cách dễ dàng một khi đã trúng vào mục tiêu.

Như trên đã nói, kỹ thuật đấm của Thái

- boxing cũng giống kỹ thuật đấm trong môn Quyền Anh, gồm: đấm thẳng, đập ngang, móc ngang và móc lên. Bên cạnh đó, Thái - boxing còn có hệ thống những ngọn cước vô cùng dũng mãnh, những đòn giạt gối chết người và những đòn cùi chỏ rất vũ bão.

Có lẽ hơn bất cứ môn võ nào khác, Thái - boxing đã cải tiến những đòn cùi chỏ và đấm gối vô cùng ngoạn mục. Những võ sĩ Thái - boxing có thể tung ra nhiều đòn đấm gối khác nhau từ võ số góc độ một cách có hiệu quả. Đòn cùi chỏ cũng có thể được thực hiện từ nhiều góc độ: trước mặt, sau lưng - chỗ giáng xuống, chỗ đánh lên - đứng nguyên, xoay vòng... Nếu những đòn đấm gối và cùi chỏ tỏ ra ít hiệu quả, các võ sĩ Thái - boxing còn có các kỹ thuật túm lấy đối phương kéo vào và tung các đòn cùi chỏ hay đấm gối mang hiệu quả cao hơn nhiều.

Không giống hầu hết các môn võ khác, môn Thái - boxing không có hệ thống các bài quyền như trong Karatedo, Kungfu. Thay vào đó, những võ sĩ Thái - boxing tập luyện những đòn kỹ thuật của mình đồng thời cũng là tập luyện thể lực bằng cách đánh và đá vào một cái bao hay một tấm đệm hoặc vào khoảng không.

Dù rằng Thái - boxing không có kỹ thuật khóa gỡ tay và túm vật, nhưng môn võ này vẫn được coi là một trong số ít môn võ có sự phổ biến rộng rãi nhất trên toàn thế giới. Thái - boxing chú trọng vào yếu tố: tốc độ, sức mạnh, và hạn chế sự vận động. Loại trừ yếu tố kỹ thuật ra, có thể nói rằng môn Thái - boxing khó bị đánh bại nhờ vào phương pháp tập luyện và trui rèn cơ thể. Võ sĩ Thái - boxing được thế giới biết đến qua năng lực lạ thường, sự miệt mài tập luyện đối với một võ sĩ Thái - boxing chuyên nghiệp vào khoảng 5 năm. Đó là đôi điều về tính tàn phá của Thái boxing - một môn võ coi như tiềm năng gây chết người số một trên hành tinh này.

□ NGUYỄN VÕ

(Lược dịch theo Black Belt)

Trần Thị Thiên Kiều

Người chị đáng yêu của Vovinam - Việt Võ đạo Quận 8

□ THANH QUYÊN

Trần Thị Thiên Kiều đã đến với Vovinam Việt Võ Đạo (VVD) tại Nhà Văn hoá Thanh thiếu niên quận 8 do võ sư Nguyễn Thanh Dũng hướng dẫn từ năm 1986 khi vừa tròn 17 tuổi. Hai năm sau, Thiên Kiều được thăng Huyền đai, chuyển về luyện tập tại Trung tâm TDTT và tham gia phụ tá huấn luyện ở trường Khánh Bình. Cũng từ đây, Thiên Kiều nhận thêm một nhiệm vụ khiêm tốn: đảm đương công việc hậu cần cho chi hội. Sinh trưởng trong một gia đình viên chức nghèo, từ bé, Thiên Kiều phụ giúp mẹ chăm sóc em, giặt quần áo, nấu ăn... có lẽ những thói quen tốt đó đã góp phần thúc đẩy cô đưa vai gánh vác công việc không mấy nhẹ nhàng này. Hầu như tất cả các hoạt động của VVD Quận 8: biểu diễn, thi đấu, liên hoan, du lịch... đều có bàn tay của người "chị cả" nhúng vào: lo thuê xe, thức ăn, nước uống, chi thu tiền bạc... Và tất nhiên, mỗi khi gia đình các bạn đồng môn có hũ sự - quan, hôn, tang, tế, ốm, đau... bao giờ Thiên Kiều cũng có mặt đầu tiên để thăm hỏi, lo toan, phụ giúp. Chẳng những thế, trong các giải VVD toàn thành hay toàn quốc, nếu chú ý, chúng ta sẽ thấy ngoài việc điều động các bạn lo nước cho ban tổ chức, khách mời, Thiên Kiều còn cổ vũ, chăm sóc cho vdv đội



nhà đang thi đấu. Nụ cười tươi, ly nước, chiếc khăn lạnh, vài câu khích lệ và những cái vỗ vai chân tình của cô trước lúc thi đấu hoặc trong giờ nghỉ giải lao đã góp một phần nào giúp vdv giành chiến thắng. Với tấm lòng thương yêu, lo lắng đó, không ít lần Thiên Kiều rơi lệ khi bạn bè bị chấn thương. Có lần, mấy cô bạn gái tình nghịch đã lục lạo thử xem cái túi xách tay cũ kỹ mà Kiều luôn mang theo bên người từ mấy năm nay có vật gì quý giá? Ôi chao! Dầu nóng, thuốc đổ, băng, bông gòn, thuốc cầm... và cả kéo, kim chỉ để giúp bạn. Qua trao đổi cùng HLV Nguyễn Hồng Quý, Huỳnh Thị Thùy Hoàng, Nguyễn Ngọc Thúy, Thanh Liễu, chúng tôi còn được biết người "chị nuôi" này từng là vdv chiếm HCB giải Vô địch VVD toàn quốc năm 94 và HCV giải Vô địch toàn thành năm 93. Mấy năm gần đây, dù phong độ vẫn giữ

vững, nhưng Thiên Kiều đã "giã từ sàn đấu" để lui về phía sau hậu trường, lấy niềm vui của bạn bè làm niềm vui cho bản thân. Hiện nay, sau một ngày làm việc tại Công ty dịch vụ du lịch, Thiên Kiều phải nhanh chóng lo bữa ăn cho gia đình để kịp đạp xe đến với lớp võ. Cũng xin bật mí thêm, món bún măng do Thiên Kiều trổ tài luôn được Thanh Hoải, Bình Định, Mỹ Châu, Thăng Bình... khen ngon "hết sảy".

Gặp nhau tại Trung tâm TDTT quận 8, chúng tôi hỏi nhỏ:

"Chị cả" có bạn trai chưa? Quan niệm về người bạn đời ra sao?

Ngập ngừng một chút, Thiên Kiều nhỏ nhẹ đáp:

- Người bạn đời của em cần phải hiểu và tôn trọng vợ mình, trung thực, thẳng thắn, xông xáo trong công việc và luôn thông cảm giúp đỡ mọi người.

Ước mơ của Thiên Kiều?

- Được giúp thầy, giúp môn phái Vovinam - Việt Võ Đạo ngày càng phát triển vững mạnh, riêng bản thân em có một gia đình hạnh phúc.

Tâm sự cùng chúng tôi về người HLV Hoàng đai tam cấp (3 đẳng) này, võ sư Nguyễn Văn Chiêu cho biết: "Thiên Kiều hiền hòa, dễ mến, biết sống vì mọi người, có tinh thần trách nhiệm cao; chẳng những giỏi võ mà còn đảm đang, làm tốt vai trò thủ quỹ và người "chị nuôi" của VVD quận 8, xứng đáng được các bạn đồng môn tặng cho hai từ "chị cả".

Thiên Kiều và Phạm Đoàn Minh Châu vui mừng được kết bạn, trao đổi thư từ, học hỏi và tặng ảnh cho các bạn yêu võ thuật. Thư từ gửi về: HLV Vovinam Trần Thị Thiên Kiều - Trung tâm TDTT Quận 8 - TPHCM, hoặc Phạm Đoàn Minh Châu - 239D, K. Bình Lợi, P.6, TX. Bến Tre.

Phạm Đoàn Minh Châu

Viên ngọc quý của làng Judo Bến Tre

□ HUỲNH QUYỀN (Bến Tre)

Mười tám tuổi, hai năm liền (1995 - 1996) đoạt giải Judo trẻ toàn quốc, Phạm Đoàn Minh Châu đã trở thành viên ngọc quý của làng võ Judo tỉnh Bến Tre.

Tham gia giải vô địch toàn quốc 1996 tổ chức tại thành phố Nha Trang vào trung tuần tháng 8 vừa qua, cái tên Minh Châu của Bến Tre lại gây một bất ngờ lý thú: phút thứ hai của trận đấu loại trực tiếp hạng cân 48kg nữ, bằng đòn hông Sode Tsurikomi goshi, cô đã quật ngã nữ võ sĩ ba lần vô địch Sea Games Cao Ngọc Phương Trinh "bay từ trong ra khỏi nệm đấu trong sự sững sờ của mọi người".

Một điều đáng nêu lên ở đây là, mặc dầu trọng tài xử thua ngược (chỉ cho điểm Waza ari thay vì lippon), nhưng nữ võ sĩ Minh Châu đã lưu lại ấn tượng đẹp trong lòng khán giả, nhất là được giới hâm mộ mệnh danh là "con lốc miền Tây".



Minh Châu tâm sự: "Tranh giải năm nay thầy trò chúng em hứa cố gắng thi đấu thành công để đem vinh dự về cho tỉnh nhà. Lúc đầu em cứ đinh ninh sẽ gặp chị Kim Vui, nào dè khi cân ký mới biết mình "đụng" chị Phương Trinh, nhưng em không ngại vì đây là dịp để em học tập, thắng thua là việc thường tình nhưng em chỉ ngại "đọ sức" với trọng tài mà thôi".

Lời tâm sự thành thật nhưng hơi chưa chất ấy của chị Minh Châu đã khiến cho tôi không khỏi chạnh lòng. Nhìn Minh Châu với dáng vẻ tự tin, vững chãi và mái tóc dài thắt gọn trên khuôn mặt tò đốm nụ cười hồng, tôi đặt câu hỏi:

"Qua quá trình học võ và thi đấu, Minh Châu có ước mơ gì?"

Một thoáng suy nghĩ, Minh Châu từ tốn nói:

- Em ước ao được đọ sức ở các trận đấu quốc tế, cọ xát với những đối thủ mạnh để học hỏi và nâng cao trình độ thi đấu.

Nhớ lại cách đây tám năm, mỗi ngày nào Minh Châu chỉ là một cô bé nhỏ xíu được cha là lương y Phạm Hoàng Minh dẫn đến gặp thầy Trần Văn Báo - một huấn luyện viên giỏi về Judo xin luyện tập cho khỏe người. Thế mà chỉ mấy năm sau, Minh Châu đã nhanh chóng trưởng thành và đã góp phần không nhỏ công sức làm nên vinh quang cho bộ môn Judo Bến Tre - xếp hàng thứ nhì giải trẻ Judo toàn quốc hai năm (1995 - 1996) liên tiếp.

Con đường tương lai của cô học sinh lớp 12 trường bách công Bến Tre và trường năng khiếu TDTT tỉnh còn nhiều hứa hẹn, hy vọng em sẽ vượt qua những trở ngại, khó khăn trong đời thường để tiếp tục là viên ngọc quý của Judo Bến Tre.

Thế chiến đấu đảo son cước

□ VÕ SƯ HỒ TƯỜNG

Làng võ xưa nay có câu: "Một cú đá bằng ba cú đấm". Điều này chứng tỏ tầm quan trọng của những đòn đá trong kỹ thuật của nhiều võ phái sử dụng cả quyền lẫn cước. STVT xin giới thiệu đến bạn đọc một vài thế chiến đấu sử dụng đảo son cước (tức đá vòng cầu) tiêu biểu của môn phái Thiếu Lâm, nhằm minh họa mức độ quan trọng của kỹ thuật đòn chân trong tự vệ, chiến đấu.

THẾ SỐ 1

B mặc võ phục màu trắng tấn công môn sinh Thiếu Lâm mặc võ phục màu đen A bằng một đòn đá vòng cầu chân phải. A thụp người xuống tránh tầm đá (hình 1), rồi đứng thẳng người ngay lên khi đối phương đá hụt vừa chấm chân xuống đất (hình 2), phản công ngay lập tức bằng đòn đảo son cước (đá vòng cầu) chân phải hướng vào bụng đối phương (hình 3)

THẾ SỐ 2

A giở chân trái lên đo khoảng cách tới B (hình 4), rồi bất ngờ tung ngọn đảo son cước (đá vòng cầu) bằng ngay chính chân trái phá cổ tay trái của đối phương (hình 5). Với sự mở đường của đảo son cước làm B đau buốt ở cổ tay, môn sinh Thiếu Lâm bồi tiếp bằng một cú đòn đá ngang chân phải vào mặt B (hình 6)

THẾ SỐ 3

A Xoay người đánh ngược cánh tay trái vào mặt B mặc võ phục màu trắng. B nghiêng người ra sau tránh đòn đánh (hình 7). A nhún người nhảy cả hai chân lên (hình 8), đá đòn đảo son cước (đá vòng cầu) chân phải vào mặt B (hình 9).

THẾ SỐ 4

B tấn công A bằng đòn đấm thẳng tay phải rồi tay trái. A dùng tay trái rồi tay phải chụp cổ tay hóa giải đòn tấn công (hình 10 và hình 11), và phản công bằng một đòn đảo son cước (đá vòng cầu) vào bụng đối phương (hình 12)

THẾ SỐ 5

A tấn công B bằng một đòn đá ngang chân trái. B dùng cánh tay trái gạt mạnh vào cổ chân A (hình 13), rồi bước chân trái xéo lên và xoay người đánh ngược cánh tay phải vào mặt A (hình 14). A dùng hai cánh tay dựng đứng song song để chặn đòn đánh ngược cánh tay, và phản công bằng một đòn đảo son cước chân phải vào hông B (hình 15).

THẾ SỐ 6

B tấn công A bằng một đòn đá móc chân phải (hình 16 và hình 17) A nghiêng người ra sau tránh và phản công bằng đảo son cước vào mặt đối phương (hình 18)



H.1



H.2



H.3



H.10



H.11



H.12



H.4



H.5



H.6



H.13



H.14



H.15



H.7



H.8



H.9



H.16



H.17



H.18

Hành - thức ăn có tính chất trị bệnh

□ NGUYỄN VĂN DƯƠNG

"Ngô khoai rau cháo hàng ngày"

Lời dặn của **Hải Thượng Lãn Ông**

Thế kỷ 18

"Mỗi thức ăn phải coi như một vị thuốc"

Hippocrates

400 năm trước Kỷ nguyên

* HÀNH TÂY

. Thực vật

Hành tây tên khoa học *Allium cepa* Linn, thuộc họ Liliaceae. Cổ nhị niên, cao 20 - 30cm. Lá bông, hình trụ tròn, nhọn. Trục phát hoa 30 - 80cm. Tán tròn. Nang quả. Hình tròn, rộng 4 - 7cm, bọc ngoài thường màu đỏ nâu. Nguyên sản ở miền tây Châu A, nhưng hiện nay được trồng ở hầu hết các nước. Ở Việt Nam, nhiều thứ loại được trồng.

. Thành phần hóa học

Trong củ hành, người ta tìm thấy: fructosan (10 - 40%), đường (5 - 6%), đường hoàn nguyên (10 - 15%), acid glycolic, flavonoid (nhất là quercetin và spiraeosid), một ít sinh tố A, B, C, pyrocatechol, loriglucinol và lồi 0,015% tinh dầu có mùi đặc biệt. Chính tinh dầu này làm người ta chảy nước mắt khi gọt củ hành. Trong tinh dầu có: allylpropyl bisulfide, S - (propenyl) cysteine sulfoxide và 1 - propenyl - sulfenic acid. Chính chất sau cùng này là chất làm cho ta chảy nước mắt.

Không như tỏi, trong hành tây không có chất alliin, nhưng có những chất đồng tộc bậc trên của nó như metbyl và propylalliin.

. Giá trị dinh dưỡng và trị liệu

Như chúng ta biết, củ hành tây được dùng làm gia vị và thức ăn từ lâu đời. Ngoài ra hành

tây còn có tính lợi tiểu tiện nên được dùng trong khoa Y dược cổ truyền của nhiều nước Đông cũng như Tây. Nước trấp hành tây (lúc còn tươi) có tính chất sát khuẩn [5].

Về hình thức dược phẩm thông thường thì dùng thuốc rượu tốt hơn hết (1 phần nước ép củ hành cộng với 1 phần rượu 90 độ). Mỗi lần uống 20 đến 40 giọt.

Như đã nói trên, trong củ hành tây, nhất là trong vỏ màu nâu phía ngoài, có chứa một chất loại flavonoid gọi là quercetin. Ngoài tính chất lợi tiểu mà người ta đã biết từ lâu, quercetin có nhiều dược tính khác rất quý như tăng cường sức chịu đựng của huyết quản nhỏ (mao mạch) khỏi bị đứt vỡ, chống lại sự già nua của cơ thể do tính kháng oxid - hoá.

Về phương diện thực hành hoá học ta có thể phát hiện quercetin trong củ hành (dùng thuốc rượu ngâm của những lớp màu nâu củ hành bên ngoài) một cách dễ dàng bằng phản ứng Willstätter - Shibata hoặc phản ứng Nguyễn Dương [4].

Trong những thập niên gần đây, nhiều tác giả, nhất là ở Ấn Độ, có nghiên cứu thêm được tính của củ hành tây, và đi đến những kết quả sau đây:

. Tác dụng trên lượng cholesterol trong máu và sự sợi huyết giải (fibrinolytic activity)

Người ta thấy rằng đối với một số người, khi ăn những thức ăn gồm rất nhiều chất mỡ thì sau đó khoảng 4 giờ, số lượng cholesterol trong máu tăng lên, sự hoạt động về sợi - huyết - giải giảm xuống. Nhưng nếu ta trộn vào thức ăn độ 60g củ hành chiên (bao bột và

chiên với ít bơ như ta thường thấy ở các tiệm ăn) thì những người đó có thể ngăn chặn được sự tăng cholesterol và sự giảm tác động sợi - huyết - giải nói trên (Gupta và cộng sự viên, 1966) [2].

. Tính chất hạ đường lượng trong máu

Nước ép hành tây cũng như nước ép của tỏi có tính chất hạ đường lượng trong máu và tính chất này có thể so sánh với tolbutamide (Jain và cộng sự viên) [1].

Ngoài ra trích tinh bằng ethyl ether của nước ép củ hành cũng có tác dụng hạ đường trong lượng máu của thỏ bình thường hoặc thỏ có tiêm alloxan (alloxan dùng để gây bệnh tiểu đường nhân tạo). Tác dụng này cũng có thể so sánh với tolbutamide (Augusti, 1973) [1].

* HÀNH TA

. Thực vật

Hành ta tên khoa học *Allium fistulosum* Linn, thuộc họ Liliaceae.

Hành ta là một loại cỏ sống nhiều năm, cao khoảng 50cm, có mùi đặc biệt. Tép hành màu trắng hoặc hơi nâu nâu, không phình lớn. Lá gồm 5 - 6 lá, 3 cạnh phía dưới, hình trụ phần trên, rộng, dài 30 - 50cm đường kính 4 - 8mm, phía giữa phình lên, đầu thuôn nhọn. Trục phát hoa cao bằng lá. Tán hình cầu, 1 - 2 lá hoa, trắng, mỏng. Phiến hoa trắng, 5mm,

có sọc xanh, quả nang, hình tròn, đường kính chừng 6mm. Hạt hình 3 cạnh, màu đen.

Trồng khắp nơi ở Việt Nam và nhiều nước khác, Âu châu và Mỹ châu.

. Thành phần hóa học

Tinh dầu có mùi đặc biệt. Không như hành tây và tỏi, thành phần hoá học của hành ta ít được nghiên cứu sâu rộng. Trong hành ta có lẽ có Alliin (allylcystein sulfoxide) giống như trong tỏi, nhưng ít hơn. Alliin khi bị thủy giải bằng diu tố alliinase clora Allicin, acid pyruvic và amonia (xem thành phần hóa học của tỏi). Allicin là một chất không an định nên dễ bị thủy giải và phóng thích allyl bisulfide, có mùi đặc biệt

. Tính chất dinh dưỡng và trị liệu:

Được ghi trong tài liệu cổ từ lâu. Khoa y dược cổ truyền chép rằng, vị hành ta vào cơ thể bằng hai kinh Thủ Thái âm (kinh vị) và Túc Dương minh (kinh phế) và được dùng làm thuốc lợi tiểu tiện, trị sốt, cảm, nhức đầu, phong thấp, sát trùng ở đường ruột, làm bài tiết dịch tiêu hoá. Nhưng theo tài liệu cổ thì nếu dùng nhiều quá thì tóc mau bạc. Dùng ngoài chữa mụn nhọt.

Tham khảo:

1. Augusti K. T. Studies on the effects of a

(Xem tiếp trang 76)

Chữa chứng xương xốp

□ **Bác sĩ THIÊN Y**

Ở Mỹ có đến 20 triệu phụ nữ bị xương xốp (osteoporotic) nghĩa là xương mất chất vôi, trở nên mềm yếu dễ gãy. Chúng ta thấy ai già đau buồn thấy người thân như bà cô, bà di khi không cúi nhặt chiếc lá rơi mà khụy xuống vì đau nhói bên hông, bác sĩ khám ra cổ xương đùi bị gãy (broken hip). Mẹ tôi cảm tòe báo mà cùng than đau tay, thì ra xương cổ tay bị gãy. Bà tôi than đau lưng hoài, bà lùn hẳn đi, chụp quang tuyến thấy

xương sống bị gãy ép lại vào nhau (compression fracture).

Những yếu tố liên quan đến gia tăng chứng xương xốp:

- Phụ nữ.
- Á Châu hoặc người Tây Âu.
- Xương nhỏ, người mảnh khảnh.
- Trong gia đình có các bà lão bị gãy xương vì xương xốp, hoặc bị gù lưng.
- Bị thiếu kích thích tố nữ (estrogen)

đốt tắt kinh sớm (early menopause) trước 45 tuổi.

Vì xương xốp trị không được nên ta phải nghĩ đến ngừa ngay bây giờ:

1. Đối với phụ nữ đã gần tắt kinh hay tắt rồi, nên bàn với bác sĩ cho uống thuốc kích thích tố nữ (estrogen như Premarin chẳng hạn).

2. Vận động đều như đi bộ, leo nấc thang (stair climbing)...

3. Ăn uống thực chế cao chất vôi (calcium) như sữa, rau xanh...

Báo cáo của NIH tháng vừa qua cho biết dân Mỹ ăn uống thiếu chất calcium, hầu quả là xương bị xốp. SỮA phải được khuyến khích phụ nữ uống. Vì chúng ta ngại mỡ béo trong sữa nên hãy uống sữa có độ mỡ thấp (low fat milk) như skim, 1% hay 2% milk. Đánh răng trong rau xanh như broccoli hay spinach cũng có calcium, song chất oxalic acid trong rau làm ăm vào calcium không thấm vào máu được (absorbed). Có nhiều người Việt không chịu sữa vì không chịu chất lactose trong sữa, uống vào thấy sôi bụng như ai ruột trong ấy và bị tiêu chảy, nhưng ngoài tiệm có bán lactaid để uống kèm vào. Như thế SỮA rất THIẾT YẾU. Các em nhỏ nên tiếp tục uống sữa cho xương cứng cáp nhất là lúc đang lớn.

Hãy uống 3 đến 5 ly sữa mỗi ngày.

Uống thêm calcium nếu uống sữa không đủ. NIH khuyến uống từng liều 500mg hay ít hơn vào giữa các bữa ăn. Không nên dùng quá 2000mg.

- 400mg cho trẻ em dưới 6 tháng.

- 600mg cho trẻ em từ 6 đến 12 tháng.

- 800mg - 1200mg cho trẻ em từ 1 đến 10 tuổi.

- 1200mg - 1500mg cho thanh thiếu nữ và bà bầu hay đang cho con bú.

- 1000mg cho đàn ông từ 25 đến 65, đàn bà trên 50 có uống estrogen.

- 1500mg cho đàn ông và đàn bà trên 65 và đàn bà trên 50 không uống estrogen.

Nên nhớ một ly sữa (8 ounces) có chừng 250 đến 300mg calcium.

UỐNG SỮA - UỐNG SỮA - UỐNG SỮA

(STVT trích từ Journal for health care P.O. Box 19893 Anaheim, CA 92817-8983)

MỘT THỨ THUỐC MỚI ĐẨY TRIỂN VỌNG CHỮA CHỨNG XƯƠNG XỐP

Khoảng 25 triệu người Mỹ, phần lớn là phái nữ sau tuổi hết kinh, bị chứng xương xốp, một chứng làm xương mỏng và yếu dần. Chứng này thường gây ra gãy xương hông và xương sống làm bệnh nhân thành phế tật. Hiện nay chỉ có vài trị liệu cho chứng xương xốp và không một thứ nào hoàn hảo.

Bây giờ hé thấy ở chân trời một chọn lựa mới. Trong buổi hội thảo vào trung tuần tháng 6 năm 1995 của Hiệp Hội Tuyến Nội Tiết (Endocrine Society) tại Wash - ington D.C, các nhà khảo cứu đã báo cáo một thứ thuốc tên là Alendronate có thể cắt giảm nguy cơ bị gãy xương sống xuống một nửa ở những phụ nữ bị xốp xương. Thuốc này cho dùng cùng với chất vôi calcium. Cho đến bây giờ được coi là không có phản ứng gì nghiêm trọng ngoài sự phản nản bị sốt bao tử.

Hiện nay, bác sĩ dùng kích thích tố estrogen chữa chứng xốp xương ở tuổi hết kinh. Estrogen thay thế trị liệu có lợi là có thể phòng ngừa bệnh tim mạch nhưng có những tranh cãi về nguy cơ có thể làm gia tăng ung thư vú.

Trong những trường hợp bị cấm kỵ hay thấy không thoải mái thì thứ thuốc mới này sẽ là lối thoát cho các bác sĩ. Alendronate không phải là một kích thích tố sẽ là một cách trị liệu thỏa đáng trong những trường hợp tranh cãi về estrogen trị liệu.

Một thứ thuốc nữa hiện nay được chấp thuận cho chữa chứng xốp xương là thuốc chích calcitonin. Thuốc này có điều khiếm khuyết là tác dụng giảm dần với thời gian dùng. Sau một hai năm đầu trị liệu, nó không còn làm gia tăng khối lượng xương hữu hiệu như Alendronate. Người ta tiên đoán loại thuốc mới này sẽ được dùng rộng rãi nay mai.

□ Ông Nghe

CÂU LẠC BỘ TUỔI TRẺ VÕ THUẬT



Ngô Sĩ (phải)



Nguyễn Thị Tuyết Loan



Dương Ngọc Tú



Dương Ngọc Cảnh



Dương Mỹ Phương



Đặng Văn Vạn



Hầu Thăng Bình



Đỗ Văn Chúc

VẤN ĐỀ CỐT LỎI VÀ THÀNH QUẢ CỦA PHONG TRÀO VÔ THUẬT THỊ XÃ HỘI AN

Phong trào võ thuật Hội An phát triển mạnh từ năm 1985. Bắt đầu từ những đêm đấu dài được tổ chức vào mùa thu, 7 võ sĩ còn non trẻ là truyền nhân của các ông Hồ Cưu, Năm Sầu, Thôi, Năm Khê, Trương Chường, A Hòa đã có dịp thượng đài so găng trước những tay đấm chuyên nghiệp của đoàn võ Tây Ninh.

Năm 1988, ngành TDTT Hội An chủ tâm xây dựng CLB võ thuật. Phòng tập được hoạt động công khai chủ yếu nhằm rèn luyện sức khỏe cho thanh thiếu niên và phục vụ các ngày lễ lớn trong năm. Tính đến tháng 12 năm 1988 Hội An có các cơ sở võ thuật: CLB Minh An, Phi Điểu, Hoàng Lộc, Cẩm Châu, Vạn Xuân, Ngũ Phụng Sơn, Liên Hoa Huyền Linh và Thanh Sơn với hơn 200 võ sinh tham gia luyện tập. Ngành TDTT đào tạo được hơn 2 trọng tài cấp tỉnh. Những năm sau, võ cổ truyền Hội An có chiều hướng mạnh lên. Các lớp tập lan rộng khắp địa bàn 7 xã vùng ven và 3 phường nội thị. Đến năm 1993, võ sĩ Quảng Văn Diễm (phòng tập Thanh Sơn) đoạt 1 HCB giải VCT khu vực miền Trung hạng cân 48-51 kg. Đây là bước ngoặt về thành tích đấu của Hội An. Giải VCT toàn quốc năm 94 và 95, võ sĩ Trần Lê Hải Đào, Trần Lê Thủy Tú (CLB võ thuật Minh An) được BTC giải thưởng nhận văn bằng và trao huy chương hai năm liên. Trong năm 96, Hội An phát triển thêm

các môn: Pencak Silat đào tạo 20 HLV, Wushu Shan Shou (10) võ sinh, Karatedo (40), Taekwondo (25). Đội Karatedo Hội An xếp hạng nhì trên 9 huyện thị thành tham gia giải toàn tỉnh. Đặc biệt tại giải VCT toàn quốc, võ sĩ Trần Lê Duy Quang (Liên Hoa Quyền Linh) chiếm 3 HCV và 1 HCB.

Được sự quan tâm của ngành TDTT, tính đến nay Hội An có 10 cơ sở võ thuật rải đều trên địa bàn thị xã. Đội ngũ Trọng tài có một cấp quốc gia là ông Trần Xuân Mẫn, và 5 trọng tài cấp tỉnh và 15 HLV không quá 40 tuổi.

Phong trào võ thuật tại Hội An đã được định hình. Tuy nhiên, vẫn chưa có sự cân bằng giữa các địa phương và các môn phái. Phải chăng đây là một vấn đề cốt lõi đáng quan tâm?

□ THÁI VĂN MINH
(Phòng VH-TT Hội An)



Anh: Trần Xuân Mẫn

NHỮNG BƯỚC THĂNG TRẦM CỦA VÕ CỔ TRUYỀN HUYỆN THOẠI SON - AN GIANG

Huyện Thoại Sơn thuộc tỉnh An Giang - là một huyện có tiềm ẩn nền võ thuật cổ truyền dân tộc khá mạnh và lâu đời. Với các cổ võ sư tên tuổi một thời vang bóng như Đạo Lượng, Sáu Sơn Đông (võ sư Đặng Văn Chất), Đạo Sung, Năm Quang... đã đi vào lòng người địa phương như những huyền thoại.

Các thế hệ kế tiếp thay nhau thừa kế và

truyền bá. Mãi đến năm 1990 được sự quan tâm lãnh đạo của phòng TDTT huyện Thoại Sơn phong trào võ cổ truyền địa phương phát triển khá mạnh. Các câu lạc bộ được thành lập với hơn 150 võ sinh tham gia luyện tập do các võ sư - HLV: Năm Quang, Ba Sóc, Chín Ân, Ngọc Luận hướng dẫn.

Hai năm sau do nhiều nguyên nhân phong trào chìm lắng và đi vào quên lãng. Một số võ

1. NGÔ SỸ (phái), sinh năm 1975, học Võ cổ truyền và Quyền Anh từ năm lên 6 tuổi do thân phụ là lão võ sư Ngô Bông trực tiếp hướng dẫn. Thành tích: HCV giải VCT tỉnh Quảng Ngãi từ năm 1990 - 1995, HCB võ cổ truyền toàn quốc năm 91, HCB Quyền Anh toàn quốc các năm 92, 93 và 94. Địa chỉ: võ đường Ngô Bông, xã Nghĩa Điền huyện Tư Nghĩa, tỉnh Quảng Ngãi.

2. NGUYỄN THỊ TUYẾT LOAN, sinh năm 1981, học Vovinam - Việt Võ Đạo từ năm 1990 do HLV Nguyễn Hồng Quý hướng dẫn tại Trung tâm TDTT quận 8. Thành tích: HCV Hội diễn kỹ thuật giải vô địch toàn thành và toàn quốc năm 1995; HCV toàn năng giải Thiếu niên nhi đồng toàn thành năm 1996. Địa chỉ: 11/7 Bông Sao, phường 5, Quận 8, TP/HCM

3. DƯƠNG NGỌC TÚ, sinh năm 1986 trong thế Tướng quân thủ thành (bài Hắc Long đao). Học Trung sơn võ đạo Việt Nam tại Trung tâm sinh hoạt thanh thiếu niên Bình Thạnh từ năm 1994 do võ sư Nguyễn Thanh Sơn hướng dẫn. Đăng cấp: 10/18. Sở trường: đấu đối kháng. Địa chỉ: 112/34 Đinh Tiên Hoàng, phường 1, Quận Bình Thạnh, TP/HCM.

4. DƯƠNG NGỌC CẢNH, sinh năm 1985 trong Ngư Ông thủ thế. Học Trung sơn võ đạo Việt Nam với võ sư Nguyễn Thanh Sơn từ năm 1994 tại Trung tâm sinh hoạt thanh thiếu niên Bình Thạnh. Đăng cấp: 10/18. Sở trường: Hội diễn kỹ thuật. Địa chỉ: 112/34 Đinh Tiên Hoàng, Bình Thạnh, TP/HCM.

5. ĐỖ VĂN CHÚC, sinh năm 1963 trong thế Bát bộ song câu hạc ngũ quyền (bài Hạc Ngũ quyền). Học võ từ năm 1986 do võ sư Phạm Văn Bằng - chương môn Thiếu lâm Bằng Long Hải hướng dẫn. Trình độ: Hồng đai tam đẳng. Địa chỉ: 130/68 Phạm Văn Hai, phường 2, Tân Bình, TP/HCM

6. DƯƠNG MỸ PHƯƠNG, sinh năm 1963 trong bài Tứ Linh đơn đao. Học võ với võ sư Hồ Tường từ năm 1986. Đăng cấp: Hồng đai

tứ đẳng. Hiện là HLV trưởng lớp võ Thiếu Lâm - số 2, Trần Xuân Hòa, Quận 5, TP/HCM.

7. ĐẶNG VĂN VẠN, sinh năm 1961 tại Sông Bé, trong thế Phụng hoàng chuyển dục (bài Phụng hoàng tử mầu dao). Bảy năm đạp xe 40 cây số mỗi ngày từ nhà ở Sông Bé đến Nhà văn hoá thanh niên TP học võ Lâm với võ sư Hồ Tường. Đăng cấp: Hồng đai tứ đẳng. Địa chỉ: xã Vĩnh Phú, Thuận An, Sông Bé

8. HẦU THẮNG BÌNH, 14 tuổi, học Vovinam - Việt Võ Đạo từ năm 1990 tại trường Bông Sao do HLV Nguyễn Hồng Quý hướng dẫn. Thành tích: 1HCB giải vô địch VVD toàn quốc (đối kháng) và 11 HCV - 4HCB (đối kháng + hội diễn) giải Trẻ và vô địch toàn thành. Đăng cấp: Hoàng đai nhất (1 đẳng). Địa chỉ: 71/14 Bùi Minh Trực, phường 6 quận 8 TP/HCM.

(Tiếp trang 73)

hypoglycemic principle from *Al lium cepa* Linn. *Indian J. Med. Jer.* 61: 1066 (1973).

2. Gupta N. N., Mehrotra R.M.L. and Sirca A. R. Effect of onion on serum cholesterol, blood coagulation factors and fibrinolytic activity an alimentary lipaemia. *Indian J. Med. Res.* 54: 48 (1966).

3. Jain R. C., Vyas C. R. and Mabatma O. P. Hypoglycemic action of onion and garlic. *Lancet*: 1491 (1973).

4. Nguyễn văn Dương. A new color reaction for identification and quantitation of *Vietnamese Physicians, Dentists and Pharmacists. California, USA, July (1995).*

5. Paris R. R. and H. Moyse Matière Médicale. Masson Paris II: 64 (1967).

(STVT trích từ "Journal for health care" P.O Box 18983 Anaheim, CA 92817 -8983)

sư, HLV chuyển sang các địa phương lân cận có phong trào phát triển mạnh (Cần Thơ) tiếp tục hoạt động. Qua những lần tham dự thi đấu tại Cần Thơ; Các võ Bành Thanh Hòa (Lợi)-Ngọc Khiêm... đã mang lại những thành tích đáng kể.

Đầu năm 1996, theo đề nghị của phòng TDTT huyện Thoại Sơn, võ sư Nguyễn Xuân



Hiển - cháu ngoại của cố võ sư Đặng Văn Chất, cùng các HLV Bành Thanh Hòa, Trần Ngọc Khiêm, Bùi Chánh Quỳnh Qui, Trần Duy Hải, Phạm Đông Sơn đã trở về địa phương để gây dựng lại phong trào. CLB tại Trung tâm VHTT huyện có hơn 30 võ sinh tham gia luyện tập - một con số còn quá khiêm tốn nhưng rất đáng khích lệ.

Võ sư Nguyễn Xuân Hiển tâm sự: "Chúng tôi hết sức cố gắng để gây dựng lại phong trào. Xong còn không ít khó khăn và trở ngại trong công tác, khi chưa có sự đầu tư nhiều hơn của các cấp lãnh đạo địa phương. Điều kiện sân bãi còn hạn hẹp không ổn định, thiếu thốn dụng cụ tập luyện... Chúng tôi rất mong phòng TDTT cũng như Sở TDTT sớm có kế hoạch, chỉ đạo thành lập Hội VTCT - Chi Hội VTCT để tập trung được lực lượng võ cổ truyền khá mạnh còn tiềm ẩn mà từ lâu đã bị quên lãng, hầu sớm đưa phong trào hòa nhập với phong trào võ thuật cổ truyền cả nước."

□ QUỲNH LONG

(Thoại Sơn - An Giang)

CUỘC THI THỂ LỤC - VÕ THUẬT GIỮA CÁC NHÀ VĂN HÓA THANH THIẾU NIÊN TOÀN THÀNH.

Đêm 25 tháng 10 năm 1996, tại nhà Văn hóa Thanh Thiếu Niên Quận 11 đã diễn ra cuộc thi thể lực - võ thuật giữa các Trung tâm sinh hoạt Thanh Thiếu Niên toàn thành phố Hồ Chí Minh. Cuộc thi này nằm trong chương trình Liên hoan các Trung tâm - Nhà Văn Hóa Thanh Thiếu Niên toàn thành lần thứ nhất năm 1996 do Nhà Văn Hóa Thanh Niên khởi xướng.

Có năm đơn vị đăng ký dự thi là Trung tâm Sinh hoạt Thanh Thiếu Niên các quận, huyện: Q.6, Q.11, Q.Tân Bình, Q.Phú Nhuận và huyện Hóc Môn. Các bộ môn võ thuật như: Võ cổ truyền, Vovinam, Karate, Taekwondo, Aikido, và Thể dục thể hình đã được các đơn vị dự thi thể hiện trên nền nhạc, nhằm minh họa sống động cho sức trẻ của thanh thiếu niên thành phố. Những đơn vị cũng đã dàn dựng chương trình dự thi đan xen với các màn biểu diễn võ thuật, như: quyền, binh khí, tự vệ chiến đấu, kỹ thuật nhào lộn... tạo thành một chương trình

tổng hợp hấp dẫn người xem. Bình quân, mỗi đoàn tham dự cuộc thi có số võ từ 10 đến 30 người.

Căn cứ vào qui mô dàn dựng chương trình, kết cấu chương trình và thực lực tham gia hội thi, Ban giám khảo cuộc thi đã công bố kết quả như sau: 1/ Trung tâm Sinh hoạt Thanh Thiếu Niên Q.Tân Bình, 2/ Trung tâm Sinh hoạt Thanh Thiếu Niên Q.Phú Nhuận, 3/ Nhà Văn hóa Thanh Thiếu Niên Q.11.

□ THUY NGUYỄN



TRAO ĐỔI CÙNG BẠN ĐỌC

HỎI: 1/ Ngoài bộ sách "Lý Tiểu Long võ công toàn thư", có sách nào, băng hình nào, Thầy nào, nơi nào dạy môn Triệt quyền Đạo? Muốn tập khi công hay nội công để tăng cường sức khỏe và thêm khả năng tự vệ, nên học sách nào, thầy nào thì an toàn và hiệu quả nhất? (Hoàng Đình Minh - 226, Lê Lai, phường 4, Vũng Tàu)

ĐÁP: Hiện nay, tại Việt Nam, chưa có nơi hay tài liệu nào khác hướng dẫn tập luyện Triệt Quyền Đạo. Có thể tập khi công theo bộ sách "Khí công: sức khỏe - điều trị" (2 tập) của: Ngô Gia Hy, Bùi Lưu Yêm, Ngô Gia Lương và Nguyễn Thị Mười, do Nhà Xuất Bản Long An ấn hành năm 1988.

HỎI: Cháu thường tập khi công một mình theo sách và hai tháng rồi không tập vì sợ tẩu hỏa nhập ma, nhưng hiện giờ thân nhiệt của cháu hơi cao (37,7 độ), tay luôn nóng, trí nhớ giảm, hay quên, xin cho biết cách chữa trị? Võ sư Phùng Kiến Lạc có dạy khí công không? Địa chỉ của võ sư Phùng Kiến Lạc? Mới nhập môn võ thuật có xin học khí công được không? Môn phái Côn Lôn có dạy Côn nhị khúc không? (Nguyễn Văn Sơn - 557/39B, khối 6, Lưu Trọng Kiệt, phường An Thới, TP. Cần Thơ, tỉnh Cần Thơ)

ĐÁP: Cháu không nói rõ là cháu đã tập khí công với những bài tập như thế nào, nên khó xác định được bệnh tình của cháu, cũng như khó hướng dẫn cách điều trị. Cháu nên liên hệ trực tiếp với võ sư Phùng Kiến Lạc tại Bệnh viện Da Liễu TP. Cần Thơ để được trả lời những thắc mắc của cháu.

HỎI: Em đọc quyển tiểu thuyết võ hiệp Việt Nam mang tựa đề là "Đường về bắc hải đạo", thấy có nói đến các vị anh hùng dân tộc như: Nguyễn Huệ, Trần Quang Diệu, Bùi Thị Xuân, Lê Quang Định, Trần Hồng Châu, Lý Tuyết Đào, Diệp Văn, Hoàng Bảo, Lê Tử Nương, Ngũ Nương, nhà

sư Vạn Hạnh, Trần Thủ Độ, Lý Trung Chính... STVT cho biết về thân thế của những nhân vật này cùng những bậc cao thủ võ lâm khác trong các triều đại phong kiến Việt Nam? Ở Việt Nam đã có đội tuyển Quyền Anh chưa? Gồm những võ sĩ nào? Võ sĩ Nguyễn Như Cường (Quyền Anh) đang làm gì? ở đâu? có còn theo đuổi môn Quyền Anh không? (Lê Chung Nghĩa - Đắc bång, Hòa Bình)

ĐÁP: Các nhân vật trong tiểu thuyết mà em liệt kê trên, có những người là nhân vật có thật trong lịch sử Việt Nam (Nguyễn Huệ, Trần Quang Diệu, Bùi Thị Xuân, Lê Quang Định, nhà sư Vạn Hạnh, Trần Thủ Độ), còn những người khác chỉ là hư cấu chứ không có thật. Muốn biết rõ về các nhân vật lịch sử, em có thể tìm đọc các quyển lịch sử Việt Nam sẽ rõ. Về đội tuyển Quyền Anh, trước kia có thành lập, gồm khá nhiều võ sĩ, nhưng gần đây đã giải thể. Do đó, STVT không nắm được hoạt động của võ sĩ Nguyễn Như Cường.

HỎI: Nguồn gốc môn võ Nhất Nam? Sư tổ sáng lập môn võ Nhất Nam? Nơi dạy môn võ Nhất Nam ở TP. Hồ Chí Minh? Tài liệu tham khảo về môn võ Nhất Nam mua ở đâu? (Trần Chí Hùng - 43, Nguyễn Văn Nghi, Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh)

ĐÁP: Môn võ Nhất Nam phát xuất từ vùng đất Thanh Hoá, Nghệ An, Hà Tĩnh rất lâu đời, chưa rõ ai là người sáng lập. Theo chỗ hiểu biết của chúng tôi thì ở TP. Hồ Chí Minh chưa có nơi dạy môn võ Nhất Nam. Sách viết về môn võ này có hai quyển: "Nhất Nam căn bản" của võ sư Ngô Xuân Bình, do Nhà xuất bản Thể dục thể thao ấn hành năm 1987 và 1989, có thể tìm mua ở các hiệu bán sách cũ ở TP. Hồ Chí Minh.

HỎI: Địa chỉ và tên người dạy môn Vịnh Xuân và môn khí công ở Hà Nội? (Lê Thanh Phong - 306 - C5 - T2, Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội).

ĐÁP: Tại Hà Nội có võ sư Phan Dương

Bình dạy Vịnh Xuân, Lương y Bùi Long
Thành dạy khí công.

HỎI: Em năm nay 29 tuổi, đã có vợ và 2 con, muốn tập võ Taekwondo được không ? (Nguyễn Văn Diệu - Tân Thiện)

ĐÁP: Em có thể tập môn Taekwondo hoặc bất cứ môn võ nào vẫn được !

HỎI: Cách đây 7 năm, em bị nhiễm lạnh và sau đó thấy hai chân đau nhức dữ dội và thường bị tụ huyết dưới da, máu bầm tím và đặc. Sau một thời gian không thấy đau ở hai chân nữa và thường đau vùng bụng, kết thành cục và co thắt mạch máu, gây đau nhức ở dạ dày và ợ hơi. Hiện giờ em không còn thấy đau ở chân hay bụng nữa mà nhức khắp người, đến mùa đông chân lạnh mà thân người trên vẫn nóng, có lúc bốc hỏa lên đầu. Chân tay thỉnh thoảng sưng lên và lên mủ nhưng không đau. Em đã làm các xét nghiệm về máu với kết quả là máu lắng cao. Bằng phương pháp em có thể thanh lọc được máu và trục tà khí ra khỏi huyết để máu lưu thông dễ dàng ? Địa chỉ của lão võ sư Phạm Cô Gia và nhà khí công Hải Ân ? (Hứa Thị Yến - P.Bạch Đằng, Q.Hai Bà Trưng, Hà Nội).

ĐÁP: Có thể là em bị chứng xuất huyết dưới da. Em phải liên hệ với các Bác sĩ để khám và chữa trị. Thư gởi lão võ sư Phạm Cô Gia theo địa chỉ: xã Tăng Nhơn Phú, huyện Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh, còn Lương y Hải Ân thường trú tại: 39, đường Lê Lai, phường 3, quận Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh.

HỎI: Thiết hỏa sa chương có phải là tên gọi khác của môn Thiết Sa Chương ? Hàng Thanh và Phương Thái Không đại sư hiện nay ở đâu ? (T.C.L - 169L2, Trần Tuấn Khải, phường 5, Q.5, TP.Hồ Chí Minh.)

ĐÁP: Thiết hỏa sa chương và Thiết sa chương là hai môn khác nhau. Hàng Thanh hiện đang định cư tại Mỹ, còn Phương Thái Không đại sư vốn là tác giả của sách Thiết Sa Chương, người Hồng Kông, được dịch sang tiếng Việt và xuất bản tại Sài Gòn năm 1972.

HỎI: Ở thành phố Hồ Chí Minh, có nơi nào dạy khí công, nội công, Hẩu quyền, Tủy quyền ? Lịch sử và nơi hoạt động của các môn phái: Thái cực Đường Lang, Thiếu Lâm Châu gia, Thái Lý Phật gia, Nga Mi, Côn Lôn, Thiếu Lâm nội gia quyền ? (Nguyễn Minh Hoàng - 83/2), Phan Tây Hồ, phường 7, quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh)

ĐÁP: Lương y Hải Ân có dạy khí công. Võ sư Hồ Tường đang hướng dẫn võ thuật tại Nhà Văn Hoá Thanh Niên, số 4 đường Phạm Ngọc Thạch, Q1, TP. Hồ Chí Minh, cũng có dạy môn: nội công, Hẩu quyền và Tủy quyền. STVT sẽ nghiên cứu giới thiệu về lịch sử và kỹ thuật cùng nơi hoạt động các môn võ mà em đề cập trong những số tới.

HỎI: Địa chỉ các ngôi chùa có dạy võ ở Bình Định? Điều kiện gia nhập Câu lạc bộ Tuổi trẻ võ thuật ? (Tạ Chí Bảo Quốc - 94, đường 3/2 phường Xuân Khánh, thành phố Cần Thơ, tỉnh Cần Thơ).

ĐÁP: STVT cũng chưa nắm cụ thể địa chỉ các ngôi chùa có dạy võ ở Bình Định, nên không thể cung cấp cho em được. Muốn gia nhập Câu lạc bộ Tuổi trẻ Võ thuật, em hãy chụp ảnh võ thuật, đính kèm các chi tiết về: tên họ, tuổi, thời gian học võ, thầy dạy đẳng cấp, thành tích, sở trường, sở thích, địa chỉ, gởi về STVT: 511/33 đường Huỳnh Văn Bánh, phường 4, quận Phú Nhuận, TP.Hồ Chí Minh.

HỎI: Cách nay 19 tháng, em bị đá vào mạng sườn phải. Lúc đó em đã dùng nhiều thuốc xoa bóp, nhưng đến giờ vẫn thấy đau, nhất là khi thời tiết thay đổi. Vậy có ảnh hưởng xấu gì không? Cách điều trị? (Nguyễn Văn Đức - Xuân Hòa)

ĐÁP: Em đã bị nội thương. Có thể điều trị bằng các loại thuốc võ của các võ sư kinh nghiệm. Em liên hệ với lão võ sư Từ Thiện để được điều trị nội thương, theo địa chỉ: 15/16, đường Cô Bắc, phường Cầu Ông Lãnh, quận 1, TP. Hồ Chí Minh.

□ STVT

GIÁ : 4.800Đ

(bốn ngàn tám trăm đồng)



<https://khosachvothuat.blogspot.com/>