

# VOVINAM

*và Dưỡng sinh*  
(Tập 1)



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC <http://tietlun.hopto.org>

2013



CÁC DỤNG CỤ BỔ TRỢ MÔN

**VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO**



**THĂNG LONG®**

**CÔNG TY CỔ PHẦN SẢN XUẤT & THƯƠNG MẠI  
DỤNG CỤ VÕ THUẬT THĂNG LONG**

Lầu 3, Tòa nhà Thể Dục Thể Thao Tao Đàn  
Số 01 Huyện Trần Công Chúa, Q.1, TP.HCM

Tel: (+84.8) 3692 3113 Fax: (+84.8) 3822 2717

Email: [vophuchanglong@gmail.com](mailto:vophuchanglong@gmail.com)

Website: [www.vophuchanglong.vn](http://www.vophuchanglong.vn)

TỔ SÁCH THAM KHẢO VIỆT NAM  
VĂN NGUYỄN CHÁNH TỬ

# VOVINAM

và DƯỠNG SINH

(Tập 1)

VOVINAM  
và DƯỠNG SINH

(Tập 1)

Hình Bức



NHÀ BẾP TÂN TRỆ ĐẠC THỂ THAO  
2013



TỦ SÁCH THAM KHẢO VOVINAM  
Võ sư NGUYỄN CHÁNH TỬ  
(Chủ biên)

# VOVINAM

## và DƯỠNG SINH

(Tập 1)

*Kinh Biểu*

$\frac{5}{10}$  2/13

*VM*

*Ngô Hồng Tân*



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
2013





Sáng tổ Nguyễn Lộc



# Mục lục

	Lời nói đầu	7
Lê Sáng	: Một số vấn đề cơ bản về khí công	10
Nguyễn Văn Lai	: Người già học võ	16
Lý Ngọc Hưng	: Thập thức động công	19
Nguyễn Chánh Tú	: Trở lại Alger	25
Nguyễn Chánh Tú	: Đôi nét về Nhu khí công VVN-VVĐ	34
Trần Quốc Khuyến	: VVĐ dưỡng sinh hay VVN cho người lớn tuổi	55
Lê Đức Hòa	: Vovinam và sức khỏe	58
Nguyễn Hồng Tâm	: Nới rộng vòng từ ái	91
Trần Huy Phong	: Nhị thập bát tú	97
Võ Danh Hải	: Chungju, những lần đến...	104
Bùi Viết Nghị	: Khí công	108
Châu Minh Hay	: 45 năm VVN Phú Yên, một chặng đường...	124

# Lời nói đầu

Dưỡng sinh là một trong những phương thức luyện tập giúp người cao tuổi sống vui, sống khỏe. Có nhiều phương pháp dưỡng sinh: từ yoga, ngồi thiền... cho đến cách thức ăn uống, nhưng phổ biến nhất vẫn là Thể dục dưỡng sinh (TDDS). Riêng ở TPHCM (Việt Nam), TDDS dành cho người cao tuổi có nhiều bài tập thuộc các trường phái khác nhau.

Là một môn sinh tập luyện Vovinam từ năm 1966, tôi nhận thấy môn võ này có đầy đủ các bài tập dành cho mọi lứa tuổi, tuy nhiên chưa có nhiều võ sư quan tâm đến đối tượng người cao tuổi. Sau năm 1975, cùng với các đàn anh và đồng môn khác, tôi góp phần gây dựng và phát triển lại phong trào Vovinam, nhưng vẫn suy nghĩ về Vovinam-Việt Võ Đạo Dưỡng sinh.

Trong thời đại công nghệ, chúng ta phải đối mặt với kinh tế khó khăn, ô nhiễm môi trường, kẹt xe, bạo hành, v.v. nên rất dễ gây stress (xúc kích). Những triệu chứng do stress gây ra như: mệt mỏi kéo dài, lo âu, sợ hãi, trầm cảm, thần kinh căng thẳng, v.v. thường phát sinh bệnh tật, có trường hợp dẫn đến tử vong, đa phần ở người cao tuổi.

Thế nên, tôi đã dành thời gian luyện tập những bài Nhu khí công Vovinam-Việt Võ Đạo từ Chương môn Lê Sáng, Khí công từ võ sư Trần Huy Phong và hướng dẫn Dưỡng sinh Việt Võ Đạo (VVD.DS) miễn phí dành cho người cao tuổi. Được sự hỗ trợ của Ban Giám đốc Công viên văn hóa Đầm Sen, CLB VVD.DS Đầm Sen ra đời vào tháng 11-1998. Lớp tập từ 5 - 6 giờ từ thứ Hai đến thứ Bảy hàng tuần, bao gồm các bài Nhu khí công quyền 1,2,3, Mộc bản pháp, Song dao pháp, Việt điệu kiếm, v.v. Những bài tập trên đã được chỉnh sửa đôi chút cho phù hợp với người cao tuổi.



Qua 15 năm hoạt động, CLB đã thu hút hàng ngàn người tham gia với khoảng 80 học viên thường xuyên tập luyện, trong đó nam chiếm tỷ lệ 1/3; tuổi trên 60 đến 88 chiếm 70%, tuổi từ 50 đến 60 chiếm 30%. Những buổi vận động nhẹ nhàng này đã góp phần giúp các học viên sống vui, sống khỏe, ít bệnh tật, ăn ngủ ngon, làm việc dai sức, lạc quan yêu đời thể hiện qua tinh thần chiến đấu chống bệnh tật, tự tin mình có thể khỏi bệnh. Chương trình tập luyện của CLB cũng phù hợp với đối tượng thanh niên, vì mục đích tập luyện Vovinam và sức khỏe là giúp thân thể khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn.

Hiện nay, bên cạnh 2 lớp tại Q.11 (Đầm Sen, Nhà thờ Bình Thới) và Q.6, VVD.DS còn xuất hiện ở Kiên Giang, Đà Nẵng, v.v. Nhiều môn sinh Vovinam nước ngoài cũng từng đến Đầm Sen tập luyện. Và trong những lần sang hướng dẫn VVD.DS cho Vovinam các nước Pháp, Đức, Bỉ, Algeria, v.v. tôi đã trao đổi thêm nhiều kinh nghiệm quý báu.

Nhân kỷ niệm 75 năm thành lập môn phái Vovinam (1938-2013), Mùa Tưởng niệm Sáng tổ Nguyễn Lộc lần thứ 53 (1960-2013), và VVD.DS Đầm Sen bước sang tuổi 15 (1998-2013), CLB thực hiện tập *Vovinam và Dưỡng sinh* để làm tài liệu tham khảo; đồng thời thể hiện lòng tri ân Chưởng môn Lê Sáng - lúc sinh tiền, Thầy đã thường xuyên động viên, chỉ dẫn hướng đi cho CLB. Và qua tập sách này, tôi hy vọng VVD.DS sẽ được nhiều người quan tâm và phát triển ngày càng rộng rãi hơn.

Tập sách được mở đầu bằng bài viết Những vấn đề cơ bản của khí công của Chưởng môn Lê Sáng. Xen giữa những bài tập Thập thức bảo kiện pháp, Nhu khí công quyền 1, Nhị thập bát tú, v.v còn có các bài nghiên cứu như: Vovinam&sức khỏe, Khí công; các bài ký sự, tùy bút Trở lại Alger, Nới rộng vòng từ ái, Chungju, những lần đến... cùng một số bài vở, thông tin khác. Đây cũng là tập sách đầu tiên trong *Tủ sách tham khảo Vovinam* do một số võ sư, huấn luyện viên thực hiện nhằm mục đích đóng góp cho môn phái. Tôi thiết nghĩ, trong bối cảnh tài liệu về Vovinam còn khiêm tốn, việc thường xuyên xuất bản những tập sách tham khảo là điều rất cần thiết để môn võ dân tộc này phát triển, hòa nhập cùng thời đại.

Thay mặt CLB, tôi chân thành cảm ơn các tổ chức, tập thể và cá nhân đã động viên, nhiệt tình hỗ trợ, tạo nhiều điều kiện thuận lợi để tập sách tham khảo này ra mắt bạn đọc:

- Nhà xuất bản Thể dục Thể thao (Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch), Ban Giám đốc Công viên văn hóa Đầm Sen.

- Quý thân hữu và võ sư, huấn luyện viên, môn sinh, môn đồ Vovinam-Việt Võ Đạo các cấp.

- Ban Nghiên cứu khoa học (Liên đoàn Vovinam Việt Nam).

- Tác giả những bài viết và hình ảnh trong tập sách.

- Quý võ sư/huấn luyện viên: Lê Công Danh, Nguyễn Văn Sen, Trần Đại Chiêu, Diệp Khôi, Trần Đa, Phạm Văn Thành, Trần Ngọc Thành, Châu Minh Hay, Võ Danh Hải, Trần Quốc Chánh, Lê Đức Hòa, Lý Ngọc Hưng, Nguyễn Hoài Văn, Thang Hán Lương, v. v.

- Quý anh Nguyễn Hồng Tâm (Thiện Tâm), Hà Huy Tường, Lê Văn Thái, Khả Hòa, Lê Văn Hải, Nguyễn Việt, Hoài Nam, Long Quốc Huy, v.v.

Dù rất cố gắng, nhưng chắc chắn tập sách này không tránh khỏi nhiều thiếu sót, rất mong quý độc giả thông cảm, rộng lòng lượng thứ và đóng góp ý kiến bổ sung, phản biện để các bài viết, bài nghiên cứu có cái nhìn toàn diện và đa chiều hơn.

TPHCM, ngày 20 tháng 4 năm 2013

Chủ biên

Võ sư NGUYỄN CHÁNH TỬ

---

Những ý kiến phản hồi về tập sách này, xin vui lòng liên hệ:

Nguyễn Chánh Tử, e-mail: tu\_nguyen52@yahoo.com

hoặc ĐTDĐ: 0913.857.399



# Một số vấn đề cơ bản về khí công

Sự sống bao gồm hoạt động và nghỉ ngơi. Các xúc động tâm lý, những căng thẳng thần kinh sẽ gây sự cản trở hoạt động và nghỉ ngơi. Không phát huy được khả năng, thiếu bền bỉ dẻo dai, không sáng suốt nhận định đều do những căng thẳng, những xúc động gây ra. Hoạt động như vậy khó đạt được hiệu quả. Thân xác không hoạt động, trong lòng lại đầy những tính toán lo âu, là nghỉ ngơi không trọn vẹn, sinh lực chẳng được phục hồi. Hoạt động nghỉ ngơi như vậy, cuộc sống của ta khó có an vui hạnh phúc. Qua thực nghiệm, người xưa đã tìm ra và khoa học ngày nay đã công nhận: Với sự tập luyện khí công, nhịp tim sẽ được điều hòa để bộ máy tâm sinh lý được cân bằng ổn định; lúc đó, sự hoạt động và nghỉ ngơi mới được trọn vẹn.



Chưởng môn Lê Sáng (1920-2010)

## TĨNH LUYỆN VÀ ĐỘNG LUYỆN

Khí công gồm hai phần: Tĩnh luyện và động luyện.

Khí công tĩnh luyện có thể tập ở hai tư thế: Ngồi hoặc nằm.

Ở tư thế ngồi, ta xếp bằng hoặc cài chéo hai chân vào nhau, hai bàn tay úp xuống đùi, cánh tay ép vào sườn, xương sống thẳng để khí huyết dễ luân lưu, mắt nhắm chủ tâm vào tam tinh là vùng giữa hai chân mày, đối chiếu với não, đó là vùng suy nghĩ của não bộ. Chủ tâm vào vùng này khi luyện khí, lâu ngày ta sẽ làm chủ được tư tưởng của mình và có khả năng tập trung tư tưởng cao.

Ở tư thế nằm, ta nằm ngửa, hai tay để xuôi theo chân, bàn tay úp, mắt nhắm, chú tâm vào vùng rốn. Chú tâm vào vùng này khi nằm luyện khí, huyết sẽ dồn xuống bụng làm thần kinh bớt căng thẳng. Nhờ vậy ta dễ đi vào giấc ngủ và có giấc ngủ êm sâu.

Tập khí công ở hai tư thế này, mắt phải nhắm lại, môi khép kín, lưỡi co lên hàm trên để kích thích sự hoạt động của các tuyến nước miếng là phương dược trong cơ thể con người giúp chặn bớt các chứng sưng gan, tim lớn và ngăn chặn được các chứng loét bao tử, thực quản.

Khí công động luyện: Nhu khí công quyền.

Thí dụ: Bài Nhu khí công quyền với lối thở hai thì của Vovinam-Việt Võ Đạo.

Như tên gọi đây là bài tập kết hợp hơi thở với các động tác co duỗi của tay, di động của chân với sự làm mềm tối đa của các cơ bắp khi vận động. Nếu dày công tập luyện sẽ có khả năng làm chủ tâm ý, biết giảm bớt căng thẳng từ đó sẽ có sự sáng suốt, bền bỉ dẻo dai khi hoạt động, khi làm việc tay chân hoặc trí óc. Lúc luyện tập các bài nhu khí, phải chú tâm vào các động tác để cảm nhận được sự co duỗi của các cơ bắp, môi khép, lưỡi để tự nhiên, hít thở bằng mũi, hơi thở ăn nhịp với động tác, chú ý làm mềm các cơ vùng mặt và cơ bàn tay để có sự nhẹ nhàng thư thái trong tâm khí vận động.

Tập khí công là tập thở bằng bụng: Hít vào phình bụng lên, thở ra thóp bụng lại.

Hít thở bằng mũi. Hơi dài ngắn tùy sức, nhưng phải êm nhẹ, thời gian vào ra của hơi thở bằng nhau. Đây là phương pháp khí công tu dưỡng nên



ngoài các cơ bắp giúp vùng bụng phình lên, hóp lại giúp tay chân chuyển động các cơ bắp khác, nhất là các cơ bắp vùng mặt và cơ bàn tay phải làm mềm tối đa.

Để đáp ứng nhu cầu hoạt động nghỉ ngơi của con người, như đã trình bày, khí công gồm hai phần: Động luyện và tĩnh luyện. Dù động hay tĩnh đều có thể cương hoặc nhu luyện. Khí công cương luyện là hít thở kết hợp sự căng cứng toàn bộ hay từng phần cơ bắp. Và sự tập trung cao độ của thần kinh vào vùng cơ bắp căng cứng. Đó là dùng lực để vận khí và phương pháp này tạo sức mạnh về thần chất cho người tập luyện. Khí công nhu luyện là hít thở đi đôi với sự làm mềm các cơ bắp, tạo êm dịu cho hệ thần kinh. Các cơ bắp khi ở trạng thái mềm tối đa, cơ thể con người được nghỉ ngơi trọn vẹn và sinh lực được mau chóng phục hồi. Khí công nhu luyện giúp người tập có một nhịp tim điều hòa, một hệ thần kinh ổn định, sự điềm tĩnh nhu hòa sẽ đến. Đó là sức mạnh tinh thần.

Khi luyện khí phải biết kết hợp cả động lẫn tĩnh, cả cương lẫn nhu. Tuy nhiên nếp sống ngày nay đã khiến con người đã hoạt động quá nhiều, gây ra quá nhiều sự căng thẳng về thần kinh nên cách tập thích hợp nhất cho mọi người là dù động hay tĩnh nên nhu luyện nhiều hơn để tái luyện cân bằng.

Có người nhờ luyện khí đã có những khả năng phi thường. Đó là trường hợp ít có. Những người này ngoài căn cốt đặc biệt còn phải trải qua thời gian dài dồn toàn bộ tâm sức để luyện tập với các phương pháp vượt khỏi sức chịu đựng của mọi người. Cũng có những khả năng phi thường tự nhiên xuất hiện ở một số người. Khả năng siêu nhiên chính là tiềm năng của con người, có thể do tập luyện, cũng có thể do tự nhiên xuất hiện. Đây không phải là hiện tượng phổ biến.

## MỘT SỐ CÁCH HÍT THỞ KHI LUYỆN KHÍ

Có nhiều lối luyện khí:

Hai thì: nạp (hít vào), xả (thở ra),

Ba thì: nạp, vận (nín thở lúc khí đầy bụng, đẩy khí đi toàn châu thân), xả,

Bốn thì: nạp, vận, xả, bế (ngưng thở lúc đã thở hết khí trời ra).

Các lối thở này, với sự điều chỉnh hơi thở ra vô, êm nhẹ, từ từ, dài lâu,

giúp người tập có khả năng điều chỉnh được nhịp tim, chịu đựng được các tình trạng thiếu oxy hoặc tăng nồng độ carbonic trong máu, từ đó bắt buộc hệ thần kinh điều chỉnh cho thích nghi, tạo sức đề kháng để cơ thể có thể chống lại mọi thay đổi đột ngột của môi trường.

Khi tập thở, hơi thở ra vô dài ngắn, tùy theo sức chịu đựng của mỗi người. Kiên nhẫn tập luyện, hơi thở sẽ trở nên êm nhẹ, lâu dài, thông thả, nhịp thở ra vô sẽ đều nhau, nhịp tim được điều hòa, hoạt động của bộ máy tâm sinh lý sẽ cân bằng ổn định. Sự cân bằng này được biểu lộ qua tác phong điềm tĩnh nhu hòa, vô cầu.

Khi đã có sự cân bằng này rồi, nếu muốn ta có thể luyện qua hơi thở ba thì, bốn thì.

Chỉ trong hoạt động, ta mới phải nín thở lấy sức, còn bình thường, lối thở hai thì là lối thở tự nhiên của mọi người. Ai cũng hít thở nhưng nếu không luyện khí, sự hít thở sẽ không hoàn chỉnh. Sự hít thở gọi là hoàn chỉnh khi cả lúc động cũng như lúc tĩnh hơi thở ra vô lúc nào cũng nhẹ êm, sâu dài, thông thả. Luyện khí ở tư thế nhu tĩnh, ta dễ chuyên chú vào khí để hoàn thiện, để làm chủ hơi thở của chính mình. Nhờ tập nhu khí ở tư thế tĩnh, ta sẽ dễ phát huy được công năng của các bài nhu khí và cương khí đối với bản thân khi luyện tập. Đó là sự kết hợp giữa động và tĩnh trong luyện khí. Nếu chuyên luyện nhu khí, sự trẻ trung tươi mát, sự bền bỉ dẻo dai, sự hồn nhiên vô tư, sự hiền hòa từ tốn, sự bao dung độ lượng sẽ đến với ta.

Vận động với nhịp độ nhanh, cường độ mạnh, cần tăng cường hô hấp nên đôi khi phải thở ra bằng miệng mới kịp. Tuy nhiên, tốt nhất ta nên hít thở bằng mũi bởi những lý do sau đây:

- Mũi là bộ máy điều hòa không khí của cơ thể. Với những nếp gấp ở hốc mũi, không khí hít vào được tẩy bụi, hấp nóng, có khi lại được tiếp hơi ấm để đủ điều kiện cần thiết trước khi vào phổi. Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng, mũi do hô hấp nóng không khí hít vào, nhiệt độ bị giảm dần, sẽ bị lạnh. Điều này có thể gây sổ mũi hoặc sưng cuống phổi. Nếu thở ra bằng mũi, hơi thở sẽ hoàn lại chất nhiệt cho mũi và như thế lại giúp nó làm tròn vai trò điều hòa không khí hít vào.

- Mũi có vai trò làm điều tiết lưu lượng không khí hít vào, thở ra và làm giảm tốc quá trình hô hấp. Hít vào bằng miệng, lẽ tất nhiên ta đưa nhanh



chóng vào phổi một lượng lớn không khí và như thế dễ làm tổn thương nhiều phế nang. Và lại, nên hiểu rằng khi hít vào, phổi vừa hấp thụ không khí lẫn máu theo tỉ lệ nhất định để giữ vững cân bằng cho môi trường bên trong. Thở bằng miệng thường làm thay đổi tỷ lệ đó và làm mất cân bằng cơ chế hô hấp vốn rất tinh tế. Thở bằng miệng chỉ áp dụng trong trường hợp khẩn cấp do cơ thể đòi hỏi.

- Những nếp gấp trong mũi được phủ đầy đầu dây thần kinh có mắc nối với nhiều cơ quan và các trọng tâm thần kinh. Gặp người bị ngạt, cho họ ngửi amoniac hoặc giấm chua, họ có thể tỉnh ngay. Cơ thể con người cũng cần được kích thích bởi luồng không khí qua mũi.

## KHAI THÔNG KINH LẠC

Trong cơ thể con người, mạch là những ống dẫn huyết từ tim chạy ra khắp châu thân và ngược lại. Theo Đông y, ngoài mạch máu ra, còn có hệ thống kinh lạc. Kinh là những đường dây nối liền các huyết châu thân theo một hàng dọc và lạc là những đường nối liền từ kinh nọ sang kinh kia, chạy theo hàng ngang. Có 2 kinh chính là Nhâm kinh và Đốc kinh. Nhâm kinh là đường kinh nối liền từ chỗ hõm ở môi dưới chạy thẳng xuống, qua lần chỉ ở dịch hoàn đến hậu môn. Đốc kinh là đường kinh chạy từ đỉnh xương cùng lên đến đỉnh đầu trở ra trước mặt, vượt qua rãnh dưới đầu mũi tới nuớc răng hàm trên. Khi luyện khí, hai môi nên khép lại cho Nhâm kinh và Đốc kinh được nối liền với nhau để khí dễ luân lưu. Ngoài ra, lưỡi co lên, chạm đốc giọng để kích thích sự hoạt động của các tuyến nước bọt. Theo y học, nước bọt là phương thần dược trong cơ thể con người, có thể trị các chứng sưng gan, tim lớn, làm thần kinh mát dịu, nhất là những chứng lở loét bao tử. Chúng ta vẫn thường thấy rằng một cái dằm hay xương cá chích vào chân răng, lưỡi miệng, chỉ trong 2-3 giờ đồng hồ không nghe nhức nữa. Nếu da thịt bị như thế, ít nhất 2-3 hôm mới hết, có khi lở thành mụn nữa.

Tập khí công là tập thở bằng bụng dưới hít vào, phình bụng, thở ra, hóp bụng để kích thích vùng đan điền. Đông y quan niệm đó là nơi tích tụ sinh lực của con người và khoa học ngày nay xem đó là vùng trọng tâm của thân thể. Khi kích thích đúng mức, sinh lực sẽ phát huy. Nói cách khác, khi trọng tâm con người, do tập luyện trở về vị trí đan điền, tâm sinh lý được cân bằng. Trong trạng thái cân bằng, sinh lực sẽ được phát huy toàn vẹn.

Nếu đã nắm vững hệ thống kinh mạch, ta có thể dùng tư tưởng để dẫn khí. Tuy nhiên, dùng khí dẫn ý sẽ sinh tâm lý nóng vội vì muốn mau chóng thành công, như vậy dễ đi đến tình trạng thái quá, dễ gây căng thẳng cho hệ thần kinh, hệ tim mạch bị loạn nhịp. Sinh lý bị xáo trộn do luyện khí, người xưa gọi là "tẩu hỏa nhập ma". Cách tập an toàn nhất cho tất cả mọi người là tập với lòng thanh thản vô cầu, không dùng ý dẫn khí, chỉ thư giãn tối đa, tùy theo cơ thể mà tập; chú tâm vào từng vùng nào đó. Thí dụ: tập khí ở tư thế tĩnh tọa, chú tâm vào vùng giữa hai chân mày; ở tư thế nằm, chú tâm vào vùng rốn. Khi thở đúng mức, khai thông được hai kinh Nhâm, Đốc, luồng khí sẽ chu lưu khắp cơ thể theo hệ thống kinh lạc. Khi hít thở, dưỡng khí qua phế nang được máu hấp thụ, theo động mạch đi đến các cơ quan. Khí di chuyển theo đường kinh lạc là một thứ khí khác, người xưa gọi là chân khí, tiên thiên khí, khí thái hư... Hấp thụ được luồng khí này, con người sẽ phát triển được các phẩm chất thanh cao, hương thượng. Người tập có khả năng điều khí tốt, khai thông được Nhâm-Đốc kinh, thì các bài nhu khí, cương khí sẽ giúp thúc đẩy, dẫn khí ra tứ chi. Khai thông kinh lạc là bước đầu của lĩnh vực khí công.

Tập khí công phải biết phối hợp giữa động với tĩnh, giữa cương với nhu và đó là nguyên lý Cương-Nhu phối triển của Vovinam-Việt Võ Đạo.

Chưởng môn LÊ SÁNG



Một số môn sinh nước ngoài cùng tập luyện tại Đầm Sen (tháng 8-2012)

# Người già học võ

**1.** Trong giao đấu võ thuật, võ sĩ phải có sức mạnh cơ bắp, dẻo dai và khi thời cơ đến thì tung đòn quyết định bằng những động tác kỹ thuật nhanh, mạnh, chính xác mới giành được phần thắng về mình. Trên lý thuyết, có thể võ thuật không phù hợp với người già. Nhưng thực tế không phải vì mục đích giao đấu, người già có thể cũng như nên tập luyện võ thuật để cải thiện sức khỏe và sống vui, sống khỏe hơn.

Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh Công viên văn hóa Đầm Sen (Q. 11, TPHCM) do võ sư Nguyễn Chánh Tứ sáng lập, trực tiếp huấn luyện từ tháng 12-1998 và hoạt động liên tục, đều đặn đã gần 13 năm nay. Hiện nay, mỗi ngày Câu lạc bộ Đầm Sen thu hút hàng trăm người tập luyện và cách nay khoảng 1 năm, Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh Nhà thờ Bình Thới (Q.11) cũng được xây dựng và bắt đầu tập luyện do HLV Nguyễn Hoài Văn hướng dẫn.

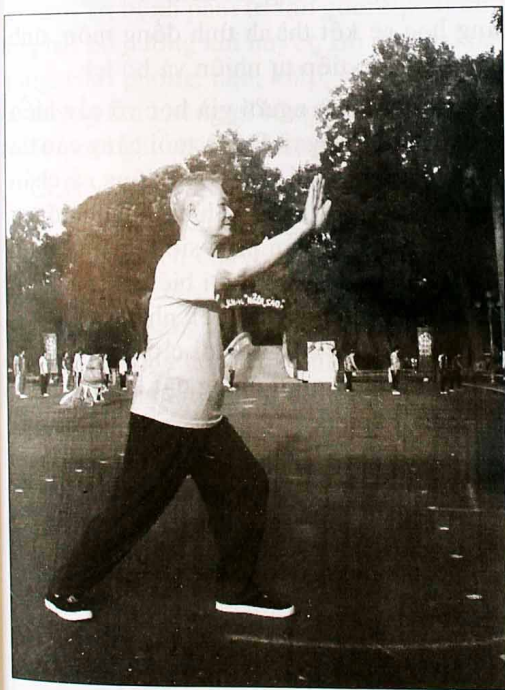
Lúc sinh tiền Chưởng môn Lê Sáng (1920-2010) đã rất quan tâm, động viên và chỉ bảo cho Câu lạc bộ dưỡng sinh Đầm Sen trong suốt quá trình phát triển. Võ thuật của Việt Võ Đạo dưỡng sinh là phần căn bản võ thuật của Vovinam. Đây là chương trình tập luyện võ thuật có giới hạn, có điều chỉnh, đơn giản hóa một số động tác kỹ thuật phức tạp, khó thực hiện đối với người già. Cụ thể như giảm bớt tốc độ và lực của động tác, chuyển đá cao thành đá thấp, tung mình nhảy xa thành bước đi dài, v.v.

Mỗi bài võ là một công trình khoa học bao gồm các thế phòng thủ, phản đòn liên hoàn để tự vệ một cách hữu hiệu. Những động tác trong các thế võ được thiết kế hợp lý, uyển chuyển, nhẹ nhàng, linh hoạt và đẹp mắt. Thế nên, có thể nói, tập luyện võ thuật là nhằm tiếp thu một môn học có tính khoa học, đồng thời thưởng thức một loại hình nghệ thuật đặc biệt hấp dẫn do chính bản thân mình thực hành và biểu diễn.

Luyện tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh cũng là học Vovinam-Việt Võ Đạo.

Ngay tên gọi Vovinam-Việt Võ Đạo tự nó mang liền hai nội dung: võ thuật Việt Nam (Vovinam) và võ đạo Việt Nam (Việt-Võ Đạo). Cho nên khi học võ thuật thì đồng thời chúng ta cũng học võ đạo. Võ đạo Việt Nam dạy cho môn sinh có những nhận thức, tình cảm, tư tưởng và hành động ứng xử đúng đắn, hợp tình, hợp lý khi đối diện với các tình huống thực tế trong cuộc sống. Nội dung võ đạo mang tính đạo lý, nhân ái, tính triết lý và thực tiễn sâu sắc. Từ các vấn đề nhân sinh quan, vũ trụ quan đến thái độ, cách đối nhân xử thế (đồng môn, xã hội, v.v.) đều được đề cập trong nội dung võ đạo và phân tích, tổng hợp rất thuyết phục.

Vậy học võ thuật để làm gì? Học võ thuật coi như là tập luyện thể dục, thể thao, rèn luyện thân thể và tinh thần để trở thành một con người khỏe mạnh, tự tin, tự lập, tự cường hầu có thể góp phần xây dựng con người và cải tạo xã hội.



Ông Nguyễn Văn Lai

2. Tôi, năm nay 80 tuổi, là một trong những người già đầu tiên tham gia luyện tập tại Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh Công viên văn hóa Đầm Sen. Trước khi tập, sức khỏe tôi không được tốt lắm. Bên cạnh bệnh tim mạch (hẹp mạch vành, huyết áp cao 20/15), rối loạn tiền đình, loét dạ dày, tôi còn mắc nhiều bệnh khác như: thần kinh tọa (gai đôi cột sống), sưng nhức đầu gối (thoái hóa khớp) và thường hay bị nhức đầu, sổ mũi. Nhiều chứng bệnh như vậy đã hoành hành làm cho tôi rất khó chịu, gây trở ngại cho việc vận động chân tay, đi đứng và tập trung suy nghĩ. Nhưng nhờ tham



gia tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh thường xuyên nên tình hình sức khỏe của tôi đã được cải thiện nhiều: bệnh tim mạch được ổn định (ít bị tức ngực), bệnh gai đôi cột sống gần như biến mất, bệnh loét dạ dày đã khỏi (không còn đau bụng và ăn uống bình thường), không còn nhức đầu, sổ mũi nữa.

Tôi biết rằng tình hình sức khỏe của mình được cải thiện còn phải phụ thuộc nhiều yếu tố khác nữa như: thuốc men, chế độ sinh hoạt, ăn uống, nghỉ ngơi, tình trạng tâm lý, v.v. Nhưng đối với tôi, việc tập luyện võ thuật thường xuyên và đều đặn là rất quan trọng, không thể thiếu được vì ít ra nó cũng mang lại cho chúng ta 3 điều có ích:

1. Học võ cũng là hoạt động chân tay và trí óc, rất có lợi cho sức khỏe, cả về thể chất lẫn tinh thần.
2. Học võ đem lại cho ta một niềm vui, giúp ta biết thêm được cái mới, cái đẹp, bởi những đường nét kỳ ảo của từng động tác kỹ thuật tạo nên một thế võ, làm cho ta thích thú, ham sống và sống tốt hơn.
3. Học võ với nhiều người cùng học sẽ kết thành tình đồng môn, tình bạn ngày càng bền chặt, là môi trường giao tiếp tự nhiên và bổ ích.

Qua trải nghiệm, tôi thấy có một số điều mà người già học võ cần hiểu rõ hơn về mình để phấn đấu vượt qua chướng ngại. Đó là tuổi càng cao thì sức khỏe càng giảm, có xu hướng thích nghỉ ngơi, ngại vận động cả chân tay lẫn trí óc. Người ta nói nên tập luyện vừa sức có nghĩa là không được quá sức, nhưng cần hiểu theo nghĩa tích cực là vẫn phải siêng năng, ráng sức thêm một ít mới được. Tuyệt đối không để bệnh lười biếng (căn bệnh dễ được tự mình tha thứ) lấn át nhiệt tình, ý chí và sự kiên nhẫn của mình đối với việc học tập. Ngược lại, chúng ta nên cố gắng đi tập đều đặn và học nghiêm túc. Có như vậy, người già học võ mới mong đạt kết quả như ý...

01-9-2011

NGUYỄN VĂN LAI

(P. 5, Q.11, TPHCM)

# Thập thức động công

**T**hập thức động công (còn gọi là Thập thức bảo kiện pháp) là bài tập trong An Nam Y kinh của khoa Khí công cổ truyền Việt Nam dùng để bảo vệ cơ thể, chống bệnh tật, giữ gìn sức khỏe. Trong sách có viết: "... Người bản chất yếu đuối, do Tiên thiên hay Hậu thiên khí, hoặc vì lao sinh quá độ, hoặc vì thân-khí hao tổn, hoặc vì cư trú trong vùng ẩm thấp khí hậu thay đổi". An Nam Y kinh cũng chỉ rõ: "Phong hàn thấp nhiệt xâm nhập thân thể mà thành tê thấp. Vậy bản bệnh phát sinh hầu do khí-huyết hư hao. Trị bệnh phải trị tận gốc. Ngoài thì giải phóng hàn thấp nhiệt trong thì phải bổ dưỡng khí huyết. Bổ dưỡng khí huyết bằng dược - vật, bằng ăn uống. Giải phóng, hàn, thấp, nhiệt bằng dược vật, bằng châm cứu. Nhưng bổ dưỡng khí không gì bằng Khí công...". Và đến khi bộ Lĩnh Nam vũ kinh ra đời mới ghi chú và chứng minh y học cũng như giải thích cụ thể hơn.

CLB VVD. DS Đầm Sen thường mở đầu buổi tập (khởi động) bằng bài Thập thức động công vì "Sau một đêm ngủ, mọi hoạt động đình chỉ, chân khí, huyết mạch chạy chậm lại. Hoặc vì nằm nghiêng, nằm thẳng, nằm ngửa, hoặc vì đắp chăn chiếu khí huyết tuần lưu không được điều hoà. Bởi vậy tập buổi sáng khi vừa thức giấc thì tốt nhất". Trong sách Đông A di sử (phần Khí công học) cũng hướng dẫn thêm: "Buổi chiều, trước khi đi ngủ cũng cần tập một lần để điều hòa khí huyết. Con người sau một ngày làm việc, có khi hoạt động tay nhiều, có khi hoạt động chân nhiều... chỗ nào hoạt động thì lao khí sinh ra. Do vậy khí huyết phân phối không đều, luyện tập để khí huyết được điều hoà giúp cho trong giấc ngủ chân khí tuần lưu dễ dàng, tuổi già do đó đến chậm...".

Như vậy, Thập thức động công có thể tập 2 lần/ngày - sáng khi thức dậy, tối trước lúc đi ngủ. Nếu không thể được thì ít nhất một lần vào buổi sáng. Bài tập này cũng không hạn chế nam, nữ hoặc tuổi tác, trừ một số trường hợp (xem phần Cấm kỵ tập luyện).

Trước khi tập phải rửa mặt, tay chân sạch sẽ, mặc quần áo rộng rãi,



thoải mái. Tuyệt đối không nên mặc quần áo chật, vì khi tập luyện khí huyết sẽ bị đảo lộn bởi lưu thông không đều, gây nguy hại. Có thể tập ngay trên giường, trong phòng ngủ. Tập liên tiếp ba vòng (từ thức 1 đến 10 là 1 vòng).

Trước khi tập phải Thở (thở ra), Nạp (hít vào) từ 1 đến 10 lần. Những người yếu, phổi làm việc không đủ, hơi thở ngắn, nhả thán khí ra không hết, nên hít không đủ cung dưỡng. Bởi vậy cần áp dụng phương pháp thở nạp dài để khí vào cơ thể đầy đủ và tống thán khí trong phổi ra hết. Khí vào đầy đủ thì tạng phủ cũng hoạt động mạnh hơn lên. Bất giờ mới bắt đầu các động tác thì chân khí tuần lưu trong tạng phủ, các hoạt động mới hữu ích.

### THỨC 1:

1- Dùng bàn tay chà sát thành từng vệt dài từ mí tóc qua thái dương, xuống đến quai hàm. Chà liên tục thực mạnh cho đến khi mặt nóng bừng mới thôi (18-36 lần).

2- Dùng 4 ngón tay chà từ 2 mí mắt trong, vòng qua trán, đến góc trán thì ngừng lại. Chà đi chà lại (18-36).

3- Dùng 2 ngón tay trở chà từ khoe dưới phía trong con mắt, dọc theo sống mũi, xuống đến ngang mép. Chà đến khi nóng bừng mặt mới thôi (18-36).

4- Ngậm miệng nghiêng 2 hàm răng vào nhau, nước miếng (bọt) sẽ chảy ra. Nuốt nước miếng (bọt) sau mỗi lần nghiêng răng (18-36).

5- Dùng ngón tay cái và trở nắm lấy ngón giữa 2 lỗ mũi giật ra, không nên nắm chặt (18-36).

6- Dùng ngón tay trở điểm vào trên chính giữa huyệt Nhân trung (36-50).

7- Dùng 2 tay xòe ra như 2 cái bồ cào chà lên mái tóc từ trán đến sau gáy thì ngừng lại, chà thật mạnh (36-50).

8- Hai bàn tay xòe ra chà từ quai hàm trở lên, ngón cái và trở ở sau tai (18-36).

9- Hai bàn tay xòe ra chà từ dưới cằm qua cổ, xuống tới ngực, chà cho tới khi nóng bừng (18-36).

10- Chà lên gáy vòng ra phía trước, nóng thì ngừng (18-36).

Công dụng: Kích thích thận, hệ thần kinh, dẫn máu lưu thông lên não, da mặt sẽ hồng hào, sáng mắt, thông mũi, tránh đau gáy, thông họng, tránh nhức đầu.

### THỨC 2:

- Động tác chậm rãi, nhịp nhàng: Lắc đầu qua trái rồi phải - Gập đầu bốn hướng - Quay đầu tròn từ từ và ngược lại.

- Công dụng: Điều hòa âm dương, tránh được bệnh thoái hoá đốt xương cổ, mạnh gân xương cổ.

### THỨC 3:

- Hai tay nắm hờ, đặt lên ngực. Dùng lực nhấc (nâng) hai cùi chỏ lên cao hít vào rồi hạ xuống thở ra. Ghi nhớ: Lúc nào tay cũng phải để sát ngực.

- Chứng minh y học: Hai tay đưa lên thì lồng ngực được mở lớn, hạ xuống thì lồng ngực trở lại bình thường. Hoạt động này kích thích toàn thể khu vai và lồng ngực, khiến cho khí huyết chuyển động điều hòa ở khu vai và lồng ngực gồm: tim, phổi, kích thích động mạch, công năng tim phổi tăng tiến.

- Công dụng: Kiên cường vai, tăng công năng tâm phế.

### THỨC 4:

1- Nắm 2 tay lại, chà 2 cườm tay phía trong vào nhau đến khi nóng thì thôi (18-36 lần).

2- Chà 2 cườm tay phía ngoài vào nhau (18-36).

3- Dập 2 nắm đấm phía trong vào nhau (18-36).

4- Chà 2 nắm đấm phía ngoài bàn tay vào nhau (18-36).

5- Chà 2 hộ khẩu bàn tay vào với nhau (18-36).

6- Chà các kẽ ngón tay vào với nhau (18-36).

7- Nắm bàn tay nọ đấm vào lòng bàn tay kia (mỗi bên từ 18 -36 lần).

- Chứng minh y học: 1- Cườm tay là 3 nguyên huyết của tâm, tâm bào, và phế là Đại lang, Thần môn, Thái uyên. Chà vào nhau 3 nguyên huyết đều nóng. Kinh khí chuyển vào trong khiến cho tâm, tâm bào và phế tăng cường công năng. Linh Khu kinh nói: "Tạng phủ có bệnh đều dùng nguyên huyết...", chà vào 3 nguyên huyết và phế để bổ khí cho 3 tạng trên. 2-



Cườm tay phía ngoài có 3 huyết Dương trù, Dương khê, Dương cốc thuộc biểu, chà phía ngoài tay để lưu thông kinh khí tại biểu bởi Dương khê, Dương cốc là kinh huyết của tiểu trường, đại trường. Giúp lưu thông Linh Khu kinh nói: "Sở hành vi kinh..." nghĩa là kinh huyết làm cho khí "hành" tức chạy đi được. Bệnh ở biểu cũng có thể nhập vào tạng phủ và bệnh ở tạng phủ cũng có thể biểu hiện ra da, cơ, gân, xương. 3- Đập 2 nắm tay tạng phủ cũng có thể biểu hiện ra da, cơ, gân, xương. 3- Đập 2 nắm tay phía trong vào nhau, đây là 2 huyết Hiệp cốc thuộc Đại trường kinh. Huyết này có hiệu năng lưu thông kinh khí toàn bộ khu mặt và miệng. 4- Chà 2 nắm đấm phía ngoài vào nhau, chỗ này có huyết Hậu khê thuộc khu thái dương, Tiểu trường kinh. Hiệu năng để lưu thông kinh-khí toàn bộ phía lưng, cánh tay và phía sau đầu. 5- Các động tác còn lại 5, 6, 7 là đầu của 3 kinh dương và 3 kinh âm, các ngón tay là chỗ nối quan trọng. Chà các ngón tay vào nhau khiến cho Kinh-khí của 6 kinh tay thông với nhau.

- Công dụng: Điều thông 6 kinh tay, tăng công năng tâm, tâm bào, đại trường, tiểu trường, giúp Kinh-khí tuần lưu trước và sau điều hòa. Chống tê, sưng đau cườm tay, ngón tay bàn tay.

### THỨC 5:

- Hai tay nắm lại, thứ tự một tay co vào một tay đẩy ra, khi đẩy ra tay xoè như đánh chướng (18-36).

- Chứng minh y học: Sau khi thông kinh khí khu đầu, tay bây giờ đến hoạt động thông khí huyết khu cùi chỏ. Khi chuyển động tay, thở hơi dài thì cả tâm, can, phế đều ảnh hưởng.

- Công dụng: Đề phòng cùi chỏ và vai bị tê hay cứng, tăng cường công năng phế, tâm, đờm, can.

### THỨC 6:

- Hai tay nắm lại đưa thẳng về phía trước rồi dùng sức đẩy đưa thẳng về phía bên trái, sau đó vòng lại bên phải rồi trái (18-36).

- Chứng minh y học: Sau khi làm xong thức này người thường nóng ran khắp lồng ngực bởi khi chuyển động ảnh hưởng tới Trung tiêu gồm tỳ, vị...

- Công dụng: Tăng cường sức mạnh ở vai và cùi chỏ. Điều hòa công năng tỳ, vị.

### THỨC 7:

- Bàn tay ngửa lên trời, bàn tay này đưa lên, bàn tay kia đẩy xuống.

- Chứng minh: Khi tập xong động tác này, khu dưới lồng ngực nóng ran bởi hoạt động ảnh hưởng tới tỳ, vị...

- Công dụng: Tăng cường sức mạnh tay, vai; điều hòa tỳ, vị.

### THỨC 8:

- Một tay đập bàn tay lên vai bên kia, một tay đánh vào thắt lưng phía sau, đánh qua đánh lại (18-36).

- Chứng minh y học: Ngang lưng là huyết Thận du tác dụng cho thận và cơ quan sinh dục. Bờ vai phía trước và trên là đường đi của thân kinh (gồm bàng quang, đại trường, tiểu trường, đởm, tam tiêu thuộc mạch Dương duy tức kinh điều hòa Dương, phía trước là kinh phế, tâm bào).

- Công dụng: Tăng cường sức lực cho vai và lưng; điều hoà thân khí.

### THỨC 9:

- Ngồi vững trên giường hay ghế hai tay để lên đùi, người quay tròn theo chiều thuận rồi nghịch, mỗi chiều 9 lần hay nhiều hơn tùy sức mỗi người.

- Chứng minh y học: Động tác có tính chuyển động toàn bộ xương sống, bụng dưới.

- Công dụng: Tăng hiệu năng bụng dưới; điều hòa khí huyết, trợ tiêu hóa.

### THỨC 10:

1- Co chân lại, 2 bàn tay vít lấy gối, dùng sức bung mạnh chân thẳng ra phía trước (mỗi chân 9 lần).

2- Cúi xuống, 2 bàn tay nắm lấy đầu 2 bàn chân, kéo mạnh rồi buông ra, nằm ngửa xuống gạch hoặc giường (9 lần).

- Chứng minh y học: Đây là những động tác cuối cùng có mục đích chuyển động các khớp xương chân, khớp xương toàn thân. Hai động tác này cốt để khí huyết toàn thân lưu thông.

- Công dụng: Điều hòa khí huyết, trợ tiêu hóa, tăng cường lưng, thận, chuyển lưu khí huyết toàn thân.

### Tóm tắt:

- Thức 1: Kích thích thận.

- Thức 2: Điều hòa Âm Dương.



- Thức 3: Điều hòa tạng phủ.
- Thức 4: Kích thích tay.
- Thức 5: Điều thông dưỡng khí.
- Thức 6, 7, 8: Tĩnh Tâm - Thần.
- Thức 9, 10: Điều hòa khí huyết, trợ tiêu hóa.

### **Ghi chú:**

- Những người bị bệnh thần kinh tập cả 8 thức trong khi điều trị đã thu ngắn thời gian chỉ bằng 3/5 của bệnh nhân điều trị mà không tập.

- Đối với bệnh nhân bị bệnh thần kinh thì khi luyện thức thứ 6, 7, 8 thay vì 18 lần thì phải tăng lên 90 lần.

- Những người bị bệnh cao huyết áp luyện tập khác với những người thường: Luyện từ thức 1 đến 5, mỗi thức 1 lần. Luyện thức 6, 7, 8 mỗi thức 100 lần trở lên. Nếu chỉ tập luyện thì không khỏi được chứng cao huyết áp... nhưng phụ trợ thì đạt kết quả rất tốt. Thí nghiệm trên 200 bệnh nhân, 100 cho tập, 100 không cho tập, những bệnh nhân được cho tập thì thời gian chữa trị mau hơn.

- Những bệnh như tiện bí, tỳ, vị, ruột yếu sinh đau bụng, tiểu tiện bất thường, những người yếu đuối luyện tập đạt kết quả tốt.

- Đối với những chứng đau nhức, luyện tập có tác dụng khỏi được trong trường hợp bệnh nhẹ. Còn trường hợp nặng khi trị khỏi rồi luyện tập thì bệnh không tái phát.

- Những người từ xứ nóng đến sinh sống ở xứ lạnh cần tập luyện

- "Sức khoẻ là vàng". Thế nên mỗi ngày cần dành 5 - 10 phút luyện tập bài "Thập thức động công" này để cơ thể kháng kiện, tinh thần minh mẫn, chống bệnh tật...

- Tâm (tim), can (gan), tỳ (lá lách), phế (phổi), đờm (mật), vị (dạ dày), đại trường (ruột già), tiểu trường (ruột non)...

- Tham khảo thêm phần hướng dẫn trong đĩa DVD.

### **Cấm kỵ luyện tập:**

- Những người bị thương, vết thương chưa lành.

- Phụ nữ mang thai hoặc đang thời kỳ hành kinh.

Võ sư LÝ NGỌC HÙNG (diễn giải)



# Trở lại Alger

*Tôi đến sân bay quốc tế Houari Boumediene của đất nước Algerie hiếu khách lúc 14 giờ địa phương (20 giờ Việt Nam) ngày 3-10-2012. Dù đây là lần thứ 3 tôi đến đất nước này, nhưng trong lòng vẫn cảm thấy nôn nao, háo hức. Vừa đến nơi, tôi đã được dịp "tay bắt mặt mừng" khi gặp lại những người bạn cũ: ông Tạ Văn Thị - Tham tán Văn hóa Đại sứ quán Việt Nam tại Algerie, võ sư Djouadj Mohamed - Chủ tịch Liên đoàn Vovinam châu Phi, võ sư Berzig Mohamed - Chủ tịch Liên đoàn Vovinam Algerie, phóng viên Abdellah Guessoum (báo Omni Sports)...*

1 So với 2 lần trước (2006, 2011), lần tập huấn năm nay khá căng thẳng về thời gian lẫn nội dung. Các buổi ôn luyện liên tục diễn ra từ thứ Hai đến Chủ nhật. Buổi sáng, lớp tập từ 9 giờ đến 14 giờ, nghỉ ngơi, ăn trưa khoảng hơn 1 giờ, tôi dạy tiếp cho đến 22 giờ, có hôm đến 23 giờ mới trở về khách sạn rồi lăn ra ngủ vùi...

Với nhiệm vụ Chủ tịch Liên đoàn Vovinam châu Phi, võ sư Djouadj Mohamed (Giám đốc Trung tâm Thể thao Salle Oms Dar Elbeida) đã tự ý thức cần phải nắm vững bài bản mới có thể điều hành và hướng dẫn các nước trong khu vực nên anh đã đề nghị tôi cập nhật các bài bản theo chương trình huấn luyện hiện hành của Môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo, Liên đoàn Vovinam Thế giới (WVVF) và Liên đoàn Vovinam Việt Nam (VVF). Thế là tại Trung tâm Thể thao Salle Oms Dar Elbeida từ Chủ nhật đến thứ Năm hàng tuần, chỉ có một thầy, một trò, tôi đã ôn tập cho anh hàng chục bài như: Tứ trụ quyền, Viên phương quyền, Thập thế bát thức quyền, Ngọc trản quyền, Nhu khí công quyền 1, Liên hoàn đối luyện 1, Nhật nguyệt đại đao pháp...; đồng thời hướng dẫn phân thế 2 bài Thương lê pháp và Mộc bản pháp.

Là một người thông minh và cầu thị, Djouadj luyện tập rất nghiêm túc



### **Lớp tập huấn tại Trung tâm Thể thao Salle Oms Dar Elbeida**

cũng như tiếp thu nhanh. Thỉnh thoảng anh đề nghị tôi giải đáp về nguyên lý kỹ thuật, chẳng hạn như vì sao phải ra đòn thế này hoặc những động tác chuyển tiếp trong các bài quyền có phải là động tác thừa không?

Vào những ngày thứ Sáu và thứ Bảy mỗi tuần, tôi huấn luyện cho các lớp Lam đai, Lam đai II, III, Hoàng đai, Hoàng đai I, II (có buổi lên đến 500 võ sinh đứng chật cả nhà tập luyện). Sau phần khởi động chung, tôi dạy cho nhóm này một số động tác rồi sang dạy nhóm khác... Xong một lượt, tôi lại quay về nhóm đầu cho đến hết buổi tập. Hầu như cả người tôi lúc nào cũng ướt đầm mồ hôi. Có hôm, anh Tạ Văn Thị đến đón tôi đi dùng cơm tại nhà riêng của Đại sứ Đỗ Trọng Cường, tôi chẳng kịp tắm mà chỉ lau mình rồi thay quần áo đi ngay vì xe đang đợi. Có lẽ nhờ sự tận tâm đó mà tôi được các môn sinh Vovinam Algerie quý mến. Một môn sinh đã phát biểu sau buổi tập cuối: "Chúng em luôn nhớ và nhớ mãi thầy Tứ trong lòng! Thầy Tứ hãy xem Algerie là quê hương thứ hai của mình nhé và Vovinam Algerie lúc nào sẵn sàng đón tiếp thầy Tứ". Sự chăm chỉ và những tình cảm đó đã giúp tôi quên đi những mệt mỏi trong cái không khí

rất oi bức của nhà tập luyện.

2. Lớp Lam đai và Hoàng đai thường được nghỉ sớm, Djouadj Mohamed phóng xe với tốc độ 120km/g đưa tôi đến một vài thành phố khác cách thủ đô Alger khoảng 60-70km để thăm và dùng bữa cơm truyền thống cùng gia đình những môn sinh người Hồi giáo. Thức ăn chủ yếu là cous-cous (tôi thường đọc vui là cutcut) - giống như cơm tấm của Việt Nam nhưng nhuyễn hơn trộn với súp trừu, hoặc một miếng thịt trừu to bằng nắm tay ăn với bánh mì và một loại súp khác, v.v. Ăn thấy lạ miệng và rất ngon. Các bạn còn hướng dẫn tôi bốc ăn như họ cho đúng điệu. Mấy em bé trong nhà cũng thường quấn quít bên tôi như người trong gia đình. Thỉnh thoảng mọi người cùng vui vẻ cười ồ lên và vỗ tay khi tôi nói một vài tiếng Ả rập mà mình học được trong bữa ăn: naklou chac choca hara (thức ăn cay quá, hít hà), hasan (ngon quá), jiiit (ngon, tốt, số 1), v.v.

Có lần, Djouadj và Berzig đưa tôi đi dùng bữa tại một nhà hàng. Khi nghe giới thiệu tôi là người Việt Nam qua đây huấn luyện Vovinam, ông chủ nhà hàng đã đón tiếp thật chu đáo và còn đích thân trèo lên cây trong sân để hái nho, hái cam đãi khách. Càng xúc động hơn khi một bác công nhân trực vệ sinh và nhiều nhân viên nam, nữ đang làm việc tại Trung tâm Thể thao Salle Oms Dar Elbeida đã đề nghị Giám đốc Djouadj cho họ được chụp hình chung với tôi. Những tình cảm thân thương đó chắc chắn đọng lại trong lòng tôi suốt đời...

Thành phố Alger lại nhộn nhịp hơn sau 2 ngày nghỉ thứ Sáu và thứ Bảy.



Hướng dẫn 2 môn sinh thiếu niên

Phần lớn người dân làm việc trong các công ty dầu mỏ bởi Algerie là 1 trong 10 nước xuất khẩu dầu lớn nhất thế giới. Giá xăng ở đây rất rẻ, người dân đi làm việc thường sử dụng ô tô, xe lửa, metro, v.v. Nhà nước vẫn còn phải bao cấp một số mặt



hàng thiết yếu vì đời sống người dân hãy còn rất nhiều khó khăn. Theo các chuyên viên ở Đại sứ quán Việt Nam, trước đây có hàng ngàn người Việt sang Algeria hợp tác lao động ở ngành dầu khí, nhưng nay đã trở về nước. Thế nên, hiện nay ở Algeria chỉ có khoảng 20 gia đình người Việt, nhưng cuộc sống đều khó khăn.

Đường sá ở Alger rộng rãi nhưng không có những khu vui chơi giải trí. Bãi biển ở Alger rất đẹp nhưng còn hoang sơ. Anh Berzig Mohamed cho biết ít người tắm vì rất lạnh, ngoại trừ 3 tháng hè. Xe mô tô chỉ dành cho cảnh sát giao thông sử dụng. Giá xe ô tô cũng rẻ, khoảng 9.000 - 10.000 euro hay USD/chiếc. Thế nên, ngoài đường xe ô tô nườm nượp với tốc độ rất nhanh, nhưng rất hiếm khi gặp đèn đỏ. Người điều khiển phương tiện giao thông luôn nhường nhau. Trên những đoạn đường hẹp, họ cho xe dừng lại hoặc nép vào lề để xe kia qua trước.



*Hướng dẫn kỹ thuật xoạc chân*

Hassen Alger để họp bàn về chương trình tổ chức sự kiện vừa nêu. Hôm đó, Đại sứ Đỗ Trọng Cường cùng các cán bộ Sứ quán, Đài truyền hình quốc gia Algeria, v.v. đã trao đổi khá nhiều nội dung từ việc tổ chức tiệc chiêu đãi cho đến giải đấu Vovinam mang tên Cúp Đại sứ trong 2 ngày 18 và 19-10. Chuẩn bị cho giải Cúp Đại sứ, tôi đã dành thời gian ôn luyện cho các VĐV một số bài bản như: Khởi quyền, Tứ trụ, Viên phượng, Thập thế bát thức, Liên hoàn đối luyện 1, Đòn chân cơ bản, Tự vệ nữ, Đa luyện nam, nữ tay không và có vũ khí, Song luyện kiếm, Long hổ quyền, Thập tự quyền, Nhập môn quyền, Kỹ thuật thi đấu đối kháng. Trong lúc hướng dẫn, tôi cũng giải thích với các võ sư, huấn luyện viên và môn sinh về

3. Tôi đến thủ đô Alger lần này đúng vào dịp kỷ niệm 50 năm thiết lập quan hệ ngoại giao giữa Việt Nam và Algeria. Sáng ngày 4-10, tôi được mời đến Nhà thi đấu quốc tế Harcha



*Đại sứ Đỗ Trọng Cường cùng lãnh đạo AVF, LĐ Vovinam Algeria và võ sư Nguyễn Chánh Tứ chụp ảnh lưu niệm với đội vô địch toàn đoàn phương pháp thở, nhu khí công và lợi ích, kỹ thuật xoa bóp ấn huyệt, v.v.*

Với kỹ thuật xoa bóp ấn huyệt, tôi đã nhanh chóng trị dứt điểm cho 3 môn sinh Vovinam: một em bị trật đĩa dây chằng cột sống do khiêng nặng, một em bị bong gân bắp đùi, và một em bị nhức đầu đã khiến các môn sinh thích thú. Thậm chí, có em đến tận khách sạn tìm tôi để nhờ giúp đỡ, nhưng khách sạn không cho tiếp khách lúc đêm hôm khuya khỏa nên đành ra về. Những bổ sung thiết thực này càng thôi thúc nhiều môn sinh Algeria tìm hiểu thêm về Vovinam.

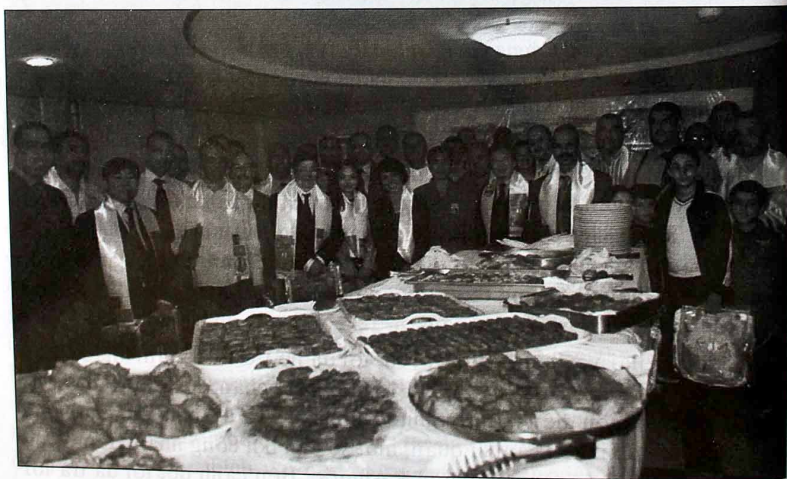
Tham gia Giải Vovinam-Cúp Đại sứ, tôi đã hỗ trợ Ban giám khảo chấm thi một số nội dung Đơn luyện, Đa luyện, Đòn chân. Nhân dịp này, tôi cũng được mời biểu diễn một tiết mục Đơn luyện và trò chuyện, chụp ảnh lưu niệm cùng đại diện các Sứ quán, một số cán bộ, công nhân viên Công ty dầu khí Việt Nam còn công tác tại Algeria. Bên cạnh đó, tôi đã trả lời



phong vấn của Đài truyền hình quốc gia Algérie và 1 đài truyền hình tư nhân với sự giúp đỡ phiên dịch của đại diện Thông tấn xã Việt Nam tại Algérie. Các báo thể thao ở thủ đô Alger cũng đăng tin về chuyến tập huấn này; riêng anh phóng viên Guessoum Abdellah để mền đã chia sẻ khá nhiều hình ảnh lớp tập huấn trên Facebook.

Đặc biệt, trong thời gian qua Đại sứ quán Việt Nam rất quan tâm, hỗ trợ cho phong trào Vovinam tại Algérie. Trong những lần gặp gỡ, Đại sứ Đỗ Trọng Cường đều nhờ tôi chuyển lời đề nghị Tổng cục TDTT, WVVF, VVF hỗ trợ cho phong trào Vovinam Algérie nhiều hơn vì đây là một môn thể thao bạn yêu thích đồng thời thông qua đó để quảng bá văn hóa Việt.

Sứ quán Việt Nam tại Algérie cũng hy vọng WVVF, VVF gửi các tài liệu giới thiệu môn Vovinam đến Sứ quán Việt Nam ở các nước có lớp tập Vovinam để những nơi này làm cầu nối với phong trào. Bên cạnh đó, Sứ quán và Liên đoàn Vovinam châu Phi đề nghị WVVF và VVF nên sớm dịch những tài liệu kỹ thuật Vovinam và sức khỏe từ tiếng Việt sang tiếng Anh và Pháp để tiện việc giới thiệu, phổ biến. Thấy tôi tặng cho Đại sứ 3 quyển tư liệu (Ngọn nến, Một năm thương nhớ, Vovinam & Vật lý học), anh Tạ Văn Thị rất thích và đã đề nghị tôi gửi tặng anh ấy khi có võ sư Việt



*Tiết chiêu đãi*

Nam sang dự giải vô địch Vovinam châu Phi vào tháng 12 này.

Trong những ngày ở thủ đô Alger, tôi cũng hiểu biết thêm về một số phong tục tập quán của người dân Hồi giáo khi đến dự lễ tang cũng như đưa mả thân anh Berzig Mohamed về nơi an nghỉ cuối cùng. Do không phải là dân Hồi giáo nên tôi không được vào thánh đường và chỉ đứng nhìn từ xa. Thi thể người chết chỉ được bọc vải rồi đưa đi chôn chứ không đặt trong quan tài và đám tang cũng không được chụp hình. Tang gia không nhận tiền phúng điếu mà chỉ nhận cà phê hoặc trà để đãi khách. Thông thường, người dân Algerie cũng chỉ dùng nước trái cây đóng chai đã qua chế biến hoặc nước suối.

Theo Hồi giáo, trong thân thể nam giới, bộ phận từ cổ trở lên đầu rất linh thiêng nên trong khi thi triển các đòn chân trong bài Đa luyện, Tự vệ nữ, các nữ môn sinh chỉ được phép đánh đến bụng người nam. Các nữ môn sinh Hồi giáo chưa lập gia đình cũng không được phép chụp hình chung cùng nam giới. Vào giờ giải lao, các môn sinh Hồi giáo thường đi rửa tay, miệng, mặt, đầu, hai lỗ tai và chân rồi đứng, quỳ hoặc phủ phục về hướng đông để cầu nguyện thánh Allah (một tín đồ Hồi giáo cầu nguyện mỗi ngày 5 lần).

4. Những hôm thức dậy sớm, một mình trong căn phòng nơi khách sạn trên đất nước Algerie xa xôi, tôi lại nhớ đến những người thầy, những huynh đệ nơi quê nhà. Djoudj Mohamed, Mohamed Berzig cùng những môn sinh Vovinam Algerie có biết đâu những hiểu biết mà tôi đã truyền đạt cho các bạn là nhờ những căn bản do võ sư Trần Vui (Trần Tấn Vũ) và sau đó là Chưởng môn Lê Sáng trực tiếp giảng dạy từ những năm đầu tiên. Đó cũng là những năm tháng tôi được rèn luyện cùng các đồng môn Võ Văn Tuấn, Nguyễn Tôn Khoa, Lưu Thăng, v.v. và cả Võ Quang Tụ, Phạm Hữu Dũng (đã qua đời). Riêng Hữu Dũng là người đã để lại vết tích trên bên lỗ tai phải tôi dày cộm đến tận bây giờ bởi đòn chân số 10 của anh gây thương tích trong một lần giao đấu tự do.

Sau năm 1975, tôi được thầy Trần Huy Phong hướng dẫn, dù thời gian ngắn nhưng ký ức rất khó phai. Tôi nhớ cả những khi mình mang cái tên "Nguyễn Chánh Tam" lăn lộn trên sàn gạch để biểu diễn xây dựng lại phong trào cùng võ sư Nguyễn Văn Chiếu và các em Tô Mạnh Hòa, Lê

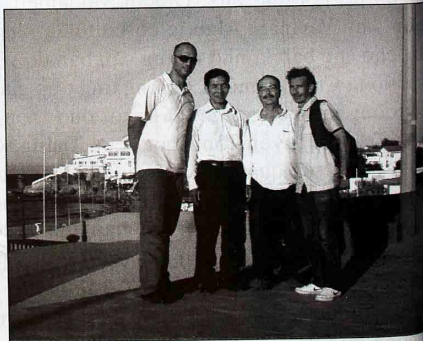


Thanh Liêm, v.v. Dù ê ẩm cả mình mẩy, mệt lả người nhưng tất cả anh em vẫn vui, vẫn hớn hởi, vô tư cười đùa, thương yêu nhau, đoàn kết gắn bó bên ly trà đá, tách cà phê đen đượm tình nghĩa Vovinam giữa đất Sài Gòn nóng bức. Sao lúc ấy rôm rả, ẩm cúng, chân tình đến thế? Tình Vovinam thật cao đẹp tuyệt vời!

Cuối thập niên 1980, tôi lại được tiếp tục học tập với thầy Chưởng môn cùng võ sư Nguyễn Văn Sen. Từ đầu thập niên 1990, tôi tham gia góp phần phát triển phong trào trong lực lượng vũ trang, lực lượng bảo vệ Trung tâm Trẻ lai, Đầm sen, Công ty du lịch Phú Thọ và mở lớp Việt Võ Đạo Dưỡng sinh miễn phí tại Công viên Văn hóa Đầm Sen. Sau bao năm trải qua những thăng trầm của xã hội, của môn phái, tôi càng trân trọng hơn "tình Vovinam cao đẹp".

Tuy xa quê hương, nhưng sáng ngày 7-10, tôi đứng bên cửa sổ đón nắng ban mai mà lòng bồi hồi nghĩ đến Lễ tưởng niệm Chưởng môn Lê Sáng lần thứ 2 đang được tổ chức ở Tổ đường. Hôm nay, tôi ghi lại những dòng chữ này để tưởng nhớ công ơn dạy dỗ của Chưởng môn Lê Sáng. Cảm ơn quý võ sư từng hướng dẫn tôi hoặc cùng tôi tập luyện. Tôi ước mong chúng ta cùng nhau góp tay giữ gìn, bảo tồn và phát huy những giá trị truyền thống của Vovinam. Và để có thể đạt được điều này, chỉ có một phương kế: dang tay đoàn kết, "thương yêu và tha thứ vô bờ" theo như di huấn của Sáng tổ Nguyễn Lộc.

Tôi không quên những tình cảm tốt đẹp của gia đình Đại sứ Đỗ Trọng Cương và các anh chị trong Đại sứ quán Việt Nam tại Algerie đã dành cho tôi. Cảm ơn anh Djouadj và các huấn luyện viên, môn sinh Vovinam Algerie hiếu học đã góp phần động viên tôi cố gắng hoàn thành nhiệm vụ cũng như giúp tôi học hỏi thêm nhiều điều hay đẹp. Tôi cũng khắc ghi những kỷ niệm ấm áp của gia đình



*Phút thư giãn trên bãi biển thủ đô Alger*

phụ huynh một số môn sinh và của cả những người dân Algeria nhân hậu, để thương.

\*\*\*

Hiện nay, 25/48 tỉnh, thành phố của Algeria đã có phong trào Vovinam, thu hút trên 9.000 môn sinh thường xuyên tập luyện. Theo võ sư Djouadj Mohamed, Vovinam Algeria phấn đấu đến năm 2015 đạt số lượng từ 30.000 môn sinh bằng cách đưa Vovinam vào trường học. Algeria sẽ cố gắng tổ chức thành công giải vô địch châu Phi vào tháng 12-2012, tham dự giải vô địch Vovinam thế giới lần 3 vào tháng 7-2013 tại Pháp, đồng thời xin đăng cai tổ chức Giải vô địch Vovinam Thế giới lần 4 vào năm 2015. Trong những ngày cuối của đợt tập huấn, tôi cũng đến thăm lớp tập Vovinam của trường Khemis El Kechina ở thủ đô Alger với trên 400 võ sinh tập luyện

Sau gần 20 ngày sinh hoạt cùng Vovinam Algeria trong tình đồng môn thân thiết, ngày 22-10 tôi tạm biệt thủ đô Alger. Sau hành trình này, tôi càng thấm thía hơn lời Chưởng môn Lê Sáng từng dạy: "Trong vườn tâm hồn con, con chỉ và hãy chỉ trồng toàn hoa hồng thương yêu mà thôi thì con sẽ có và được tất cả". Ôi câu nói tuy đơn sơ nhưng lại chứa đựng một triết lý về chữ "Đạo" và chữ "Nhân" của "Người thực Người" đến vậy...

31-10-2012

NGUYỄN CHÁNH TỬ



# Đôi nét về Nhu khí công VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO

- Luyện khí công là luyện sinh khí và hành khí. Tức luyện chân khí sinh ra một cách đầy đủ, đồng thời vận hành khắp cơ thể, tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật và phát huy tiềm năng của con người.

- Nhu khí công quyền Vovinam là động công thở hai thì, dành riêng cho những người cao tuổi tức hít vào đưa khí xuống bụng dưới (Đan điền), sau đó từ từ thở ra (nếu là môn sinh Vovinam nên tập hít thở ba thì, bốn thì tốt hơn). Tức Hô (thở), Hấp (hít), Vận, Bế cho thông thạo mới vào luyện khí công ngũ hành).

- Công dụng khí công: tăng cường sự lưu thông của khí bằng đả thông kinh mạch, mở rộng các huyết nhất là Đan điền để cuối cùng Ý tới đầu. Khí tới đó: Ý - Khí - Lực hợp nhất. Tức là Điều tâm - Khiển ý - Chuyển khí, vốn vẹn 6 chữ nhưng là cả một quá trình tập luyện.

- Dùng ý điều khiển cơ bắp, không dùng sức lên gân, các động tác của bài Nhu khí công quyền 1 và 2 đều nhịp nhàng, khoan thai, thân thể thả lỏng tự nhiên theo quyền.

- Cái động của khí công là cái động có nhịp độ để hỗ trợ giúp tiêu hóa, tăng cường lưu thông huyết và ngừa bệnh.

- Trên thực tế, vận động có nhịp độ là nương theo qui luật tự nhiên của các cơ quan: tim đập, tuần hoàn máu, co bóp của ruột và niệu quản hơi thở, kinh kỳ, thức ngủ, v.v. đều có nhịp độ.

- Tất cả phương pháp khí công từ thấp đến cao đều thể hiện tính Động có nhịp độ, thư giãn toàn thân và tâm bình.

- Khí trong cơ thể có hình thái biểu hiện phong phú đa dạng:

1) Khí cơ bản là "Nguyên khí" còn gọi là chân khí tức khí chân nguyên.

trong đó khí trời đất và khí bẩm sinh từ cha mẹ.

2) "Khí thủy cốt" còn gọi là "Địa khí" (bởi ngũ cốt mọc lên từ đất) là loại khí được chuyển hóa từ các chất dinh dưỡng trong thức ăn.

3) Sau hết là không khí do phổi hô hấp. Do đó, khi đi quyền phải:

*"Lưng thẳng, vai mềm, bụng lỏng ra,*

*Gạt phăng tà khí khỏi đầu ta,*

*Để lòng thanh thản tâm thư thái,*

*Óc cố an nhiên - Tiến rất xa".*

Tóm lại, khí công là phương pháp hô hấp dưỡng khí, khơi thông kinh mạch, điều chỉnh khí huyết trong cơ thể con người để Âm Dương cân bằng, Tinh - Khí - Thần hợp nhất, phủ tạng điều hòa, nhờ đó dẫn đến tác dụng phòng, chữa bệnh, tăng sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

Trên đây là những gì tôi được Chứng môn Lê Sáng chỉ dạy, võ sư Trần Huy Phong hướng dẫn cùng trải qua quá trình luyện tập nghiên cứu và huấn luyện "Việt Võ Đạo dưỡng sinh" từ 1988 đến nay. Và cũng nhờ tập luyện thường xuyên, tôi đã cảm nhận được sự hữu ích và hiệu quả của các bài tập Nhu khí công mang lại cho sức khỏe bản thân. Bên cạnh đó, một điều tôi luôn tâm đắc từ Chứng môn Lê Sáng kính yêu "Là tinh thần lạc quan yêu đời". Trong những ngày tháng, phút giây cuối cùng trước lúc sắp về cõi vĩnh hằng nhưng Thầy vẫn luôn vui vẻ yêu đời và nhắn nhủ: "Các con hãy vui vẻ thương yêu, đoàn kết lẫn nhau, đó chính là chìa khóa mở mọi cánh cửa thành công để xiển dương tinh hoa nghệ thuật nước nhà đấy các con à!".

## NHU KHÍ CÔNG QUYỀN 1

Bài Nhu khí công quyền 1 gồm 10 thức 72 động tác, chia làm 6 phân đoạn. Đây là bài tập động công hít thở 2 thì: gồm động tác 1-2 hít chậm vào đưa khí xuống bụng sẽ phình ra, động tác 3-4 thở chậm ra bụng sẽ xẹp xuống.

Tư thế chuẩn bị chung: tập trung tinh thần, đứng nghiêm. (H.1)

**I- Phân đoạn 1:** 2 thức 8 động tác.

*Nguyện thần vận quyền khai:*



1. Hai tay từ từ đưa lên ngang vai (tay buông lỏng như có một cọng dây đang kéo 2 tay lên), hít từ từ hơi vào đưa xuống đan điền. (H.2-3)

2. Vòng 2 tay nhẹ nhàng ra ngoài (như gạt lối 1) từ trên vòng xuống dưới (lòng bàn tay hướng ra ngoài), rồi từ từ nâng lên đến ngang vai (như đỡ một vật nặng) cùng lúc nhón 2 gót chân lên), bụng đầy khí. (H.4-5)

3. Hạ tay xuống từ từ, gót chân hạ chạm đất rồi vòng 2 tay lên ngang tầm vai đồng thời từ từ thở ra. (H.6-7)

4. Từ từ hạ 2 tay xuống trở về tư thế chuẩn bị, hơi đã thở ra hết. (H.8)



H.1



H.2



H.3



H.4



H.5



H.6



H.7



H.8

*Thủ tục hiệp thiên đài:*

1. Hai tay từ từ đưa lên ngang vai

Ngửa 2 lòng bàn tay và từ từ hạ xuống như tư thế ban đầu nhưng lòng bàn tay ngửa hướng ra trước. (H.8-9-10)

2. Vòng 2 tay lên cao, 2 hộ khẩu tay chạm nhau các ngón tay hướng về trước đồng thời nhón 2 gót chân lên. (H.11)

3. Vòng 2 tay ra ngoài rồi vào trong, tay trái dưới giống như nâng bàn tay phải lên tới ngang vai đồng thời 2 gót chân hạ xuống. (H.12)

4. Đảo 2 tay vào trong rồi từ từ hạ tay xuống tư thế ban đầu. (H.8)



H.8



H.9



H.10



H.11



H.12



H.8



## II- Phân đoạn 2: 2 thức, 16 động tác

Trọng tâm trung quán định:

(Lưu ý: Thức thứ 3 thực hiện bên trái trước, phải sau).

1. Trọng tâm dồn vào chân phải chùng, chân trái co lên, 2 tay vòng lên khỏi đầu gạt ra (lòng bàn tay hướng ra ngoài). (H.13-14)

2. Hạ chân trái Trung bình tấn, đồng thời 2 tay từ từ hạ xuống đặt 2 bàn tay ngửa lên 2 đùi. (H.15-16)

3. Từ từ đứng lên đồng thời 2 tay vòng lên như ôm quả cầu lớn qua khỏi đầu, bàn tay trái nằm trên bàn tay phải. (H.17)

4. Chuyển trọng tâm sang chân phải, từ từ co chân trái rút về đồng thời 2 tay thả chìm từ từ xuống về tư thế chuẩn bị ban đầu. (H.18-19)



H.13



H.14



H.15



H.16



H.17



H.18



H.19



5. Các động tác 5-6-7-8 như 1-2-3-4 nhưng đổi bên. (H.20 đến H.25)



H.20



H.21



H.22



H.23



H.24



H.25

*Đình phối hồi mã lai:*

1. Trọng tâm dồn vào chân phải, xoay eo và thân trên sang bên trái, 2 bàn tay xòe vòng gạt từ trong ra ngoài (như lối 1), đồng thời chân trái co lên. (H.26)

2. Từ từ hạ gót chân trái xuống, đồng thời 2 tay vòng chém vào như chém vào hông đối phương, chuyển trọng tâm về chân trái chùng, chân phải thẳng. (H.27-28)

3. Hai tay từ từ di chuyển tiếp vào trong, tay phải trên tay trái dưới (chéo tay như dấu nhân) đồng thời chuyển trọng tâm về chân phải. (H.29)

4. Kéo chân trái về co lên hạ gót xuống chân trái thẳng, các ngón chân hướng lên trên, chân phải chùng đồng thời 2 tay rút về lườn vòng lên khỏi đầu từ từ hạ xuống, 2 lòng bàn tay ngang đầu gối chân trái. (H.30)



H.26



H.27



H.28



H.29



H.30



5. Từ từ xoay mũi bàn chân trái theo chiều kim đồng hồ ra sau đồng thời chuyển trọng tâm về chân trái (tư thế chảo mã), lặp lại bên phải như trên (chỉ đổi bên, đổi hướng từ trái sang phải). (H.31-36)

### III- Phân đoạn 3: 2 thức 16 động tác.

*Nghênh phong hoàng hạc triển:*

1. Từ tư thế cuối bên phải của thức “Đỉnh phối hồi mã lai”, rút chân phải về chụm vào chân trái đứng thẳng lên đồng thời vòng 2 tay ra ngoài

<http://tieulun.hopto.org>



H.31



H.32



H.33



H.34



H.35



H.36

(như gạt lối 1) rồi đảo vào trong ngang mặt, 2 lưng bàn tay chạm nhau lòng bàn tay hướng sang 2 bên đồng thời 2 chân chùng đều từ từ đẩy 2 lòng bàn tay sang hai bên (như hạc dang cánh). (H.37-38-39)

2. Trọng tâm dồn chân phải, co chân trái lên (như hạc tấn) đồng thời 2 tay hạ xuống vòng lên sao cho 2 lưng bàn tay lên gần sát 2 má rồi đưa ra sau qua khỏi đầu tạo thành dấu nhân rồi cuộn tròn rút về lườn. (H.40-41)

3. Hạ gót chân trái đồng thời từ từ đánh song chưởng ra trọng tâm dồn chân trái chùng, chân phải thẳng (Đỉnh tấn trái). (H.42-43)

4. Chuyển trọng tâm về chân phải 2 tay vòng cuộn lại vào trong vòng lên từ từ hạ xuống tư thế ban đầu đồng thời rút chân trái về tư thế chuẩn bị. (H.44-47)

5. Chuyển trọng tâm sang chân trái và lặp lại. (H.48-60)



H.37



H.38



H.39



H.40



H.41



H.42



H.43



H.44



H.45



H.46



H.47



H.48



H.49



H.50



H.51



H.52



H.53



H.54



H.55



H.56



H.57





H.58



H.59



H.60

*Thoái bộ song thủ khai:*

1. Từ từ đưa 2 tay xéo lên ngang vai, lòng bàn tay trái ở trên lưng bàn tay phải sau đó dồn trọng tâm về chân phải co chân trái lên tư thế Độc cước tấn đồng thời từ từ dang 2 tay ra khoảng rộng hơn vai rồi ôm vào, cổ tay trái chạm nhẹ vào cổ tay phải, 2 lòng bàn tay vẫn xòe tự nhiên, giống như các ngón cánh tay này gác lên cánh tay kia nghỉ ngơi. (H.61-62)

2. Chân phải chùng đồng thời chân trái đưa về sau đặt xuống đất (lúc này chân trái thẳng, người hơi nghiêng chếch 45 độ) cùng lúc dang rộng 2 cánh tay ra ngang vai trọng tâm lại chuyển về chân trái chùng, chân phải thẳng, mắt nhìn thẳng về trước. (H.63-64)

3. Từ từ chuyển trọng tâm về chân phải đồng thời 2 tay từ từ ôm vào như ôm một trái cầu. Lúc này 2 tay giống như động tác 1, chân phải chùng, chân trái thẳng. (H.65)

4. Chân trái từ từ rút về chụm vào chân phải đồng thời 2 tay cũng từ từ ôm khép vào lồng ngực 2 bàn tay tách ra nằm ngang trên 2 lồng ngực trái và phải. (H.66-67)

5. Các động tác 5-6-7-8 thực hiện như trên chỉ đổi chân trụ. (H.68-73)



H.61



H.62



H.63



H.64



H.65



H.66



H.67





H.68



H.69



H.70



H.71



H.72



H.73

#### IV- Phân đoạn 4: 1 thức, 16 động tác.

##### Hồi tấn phiên thân quyết:

1. Trọng tâm dồn chân phải, chân trái bỏ về sau theo thế Hồi tấn đồng thời tay phải vẽ một vòng tròn từ dưới lên trên như gạt lối 1 và tay trái vẽ vòng ngược lại như gạt lối 2 từ ngoài vào, cùi chỏ tay phải đặt trên cổ tay trái, lòng bàn tay trái song song mặt đất, lòng bàn tay phải hướng về mé bên trái cùng lúc 2 chân chùng đều xuống, đầu gối trái ẩn sau khuỷu chân phải. (H.74-75)

2. Vươn người từ từ đứng lên, trọng tâm dồn chân phải 80%, chân trái nhón gót, đồng thời tay trái (bên dưới) từ từ đẩy lên (ngoài tay phải), tay phải từ trên đẩy ấn thẳng xuống (trong tay trái), lòng bàn tay trái ngửa lên



trời, các ngón tay hướng về phải, lòng bàn tay phải hướng xuống đất, các ngón tay phải hướng về trước. (H.76)

3. Từ từ chùng 2 chân xuống đồng thời hạ tay trái xuống và nâng tay phải lên tới ngang hông sao cho lòng bàn tay trái đặt ngang trên lòng bàn tay phải, trọng tâm chùng đều 2 chân. (H.77)

4. Chuyển nhẹ trọng tâm sang phải từ từ xoay ra sau trở thành Trung bình tấn cùng lúc tay phải và tay trái giống như gạt từ dưới lên 2 tay chéo qua khỏi đầu rồi dang nhẹ ra và ôm vô tới ngực, 2 tay chéo tay trái ngoài, tay phải trong đồng thời từ từ đứng thẳng lên và 2 tay dang ngang. (H.78-79-80-81)

5. Tiếp tục 2 tay vẽ vòng tròn giống như gạt lối 1 rồi ôm vào như ôm cầu tay trái ngoài, tay phải trong đồng thời 2 chân chùng đều như Trung bình tấn. (Lặp lại H.79-80).

6. Từ từ đứng lên dang 2 tay ra ngang vai. (H.81)

7. Thân trên từ từ hơi ngả về trước đồng thời 2 tay từ từ ôm vào tay trái vòng bọc ngoài tay phải, hai cánh tay khuỳnh, hai cùi chỏ trái và phải chéch xuống 2 bên một góc 45 độ. (H.82)

8. Chuyển trọng tâm sang chân phải từ từ rút chân trái về tư thế Lập tấn đồng thời 2 tay từ từ ôm sát vào khi gần tới lồng ngực thì 2 lòng bàn tay đặt ngang trên lồng ngực bên trái và bên phải. (H.83)

9. Các động tác 9-10-11-12-13-14-15-16 giống như các động tác từ 1 đến 8 nhưng đổi chân, tay.(H.84-93)



H.74



H.75



H.76



H.77





H.78



H.79



H.80



H.81



H.82



H.83



H.84



H.85



H.86



H.87



H.88



H.89



H.90



H.91



H.92



H.93

### V- Phân đoạn 5: 1 thức 8 động tác.

#### Hồng hạc lưỡng thiên thai:

1. Từ tư thế Lập tấn (2 tay đang đặt trước ngực), 2 chân từ từ chùng đều xuống đồng thời 2 tay từ từ hạ xuống và dang ra ngang vai đưa lên vào trước mặt ngang vai từ từ chìm xuống thấp (giống như 2 tay vỗ xuống dòng nước dưới gối). (H.93-96)

Chuyển trọng tâm sang chân phải co chân trái lên theo thế Hạc tấn từ từ đứng lên đồng thời 2 tay hạ xuống giữa lòng bàn tay rồi vượt lên sang hai bên lên ngang 2 vai như hạc đang dang cánh bay. (H.97-98)

2. Từ từ hạ chân trái xuống mé trái chuyển thành Đinh tấn trái thấp đồng thời hạ 2 tay xuống bắt chéo trước ngực tay phải ngoài, trái trong.



H.93



H.94



H.95



H.96



H.97



H.98



H.99



H.100



H.101



H.102



H.103



H.104



H.105



H.106



H.107



H.108



H.109



H.110



(H.99-100)

3. Chuyển trọng tâm sang chân phải, co chân trái thành Hạc tấn đồng thời 2 tay từ từ đưa ra ngang vai như hạc đang dang cánh. (H.101)

4. Hạ chân trái xuống Lập tấn đồng thời đưa 2 tay về tư thế chuẩn bị. (H.102)

5. Lặp lại các động tác như trên song đối chân (từ các động tác tiếp theo 5-6-7-8). (H.103-110)

## VI- Phân đoạn 6: 2 thức, 8 động tác.

*Hướng thiên song long vũ:*

1. Hai tay từ từ bắt chéo (trái ngoài phải trong) đưa lên qua khỏi đầu (phải ngoài trái trong), mắt nhìn theo, từ từ dang ra đến 2 tay song song thân mình, đồng thời nhón 2 gót. (H.111)

2. Từ từ hạ 2 tay xuống đến ngang vai, 2 chân vẫn còn nhón gót. (H.112)

3. Hơi nghiêng về trước cùng lúc 2 tay từ từ ôm vào như ôm quả cầu. (H.113)

4. Hạ gót chân xuống đồng thời kéo 2 tay về trước ngực, bàn tay trái bên ngực trái, bàn tay phải bên ngực phải. (H.114)



H.111



H.112



H.113



H.114

### Hồi thủ đảo viên giai:

1. Hai bàn tay ngửa từ hai bên ngực đưa thẳng ra trước mặt ngang vai, lòng bàn tay ngửa lên trời rồi từ từ co lại vào trong chuyển thành lòng bàn tay úp đưa thẳng ra. (H.115-117)

2. Hai tay từ tư thế úp cuộn vào trong rồi đưa lên ngửa 2 lòng bàn tay ra, cánh tay trong vẫn sát nách.(H.118-119)

3. Lòng bàn tay phải ngửa, đảo 1 vòng tròn trên lòng bàn tay trái ngửa rồi vòng xuống dưới bàn tay trái 2 tay cuộn úp sấp thả trở về tư thế ban đầu. (H.120-121)

4. Vòng lên gần ngang vai và hạ xuống tư thế chuẩn bị. (H.122).

Kết thúc bài tập. Tham khảo thêm phần hướng dẫn trong đĩa DVD.



H.115



H.116



H.117





H.118



H.119



H.120



H.121



H.122

# VIỆT VÕ ĐẠO dưỡng sinh hay VOVINAM cho người lớn tuổi

Trong xu thế hiện nay, việc tập dưỡng sinh là một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống hằng ngày của người có tuổi. Cùng với thuốc men, chế độ dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt hằng ngày, trong đó có tập luyện dưỡng sinh, giữ một vai trò quan trọng trong việc phòng chống bệnh tật, giữ gìn và nâng cao sức khỏe cho đối tượng này.

Qua nhiều năm nghiên cứu, võ sư Nguyễn Chánh Tứ đã cải biên, chỉnh lý các đòn thế quyền cước, các bài tập nhẹ nhàng phù hợp với người có tuổi, đặc biệt có những bài mang đậm tính chất dưỡng sinh như Thập thức động công, Nhu khí nhu quyền, v.v.

Chưa có một công trình nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của việc tập luyện này đối với sức khỏe của người có tuổi theo các tiêu chí cụ thể của ngành y tế, nhưng qua hơn 10 năm tập luyện của gần 100 người (phần lớn trên 60 tuổi) ở CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen có thể đưa ra một nhận định khái quát rằng việc tập luyện đều đặn và lâu dài Việt Võ Đạo dưỡng sinh hay Vovinam cho người lớn tuổi đã có ảnh hưởng vô cùng tích cực trong việc phòng chữa các bệnh mãn tính thường gặp ở nhóm người này. Có người bị bệnh về cột sống thắt lưng như vôi hóa, thoái hóa cột sống gây đau đớn, chất lượng cuộc sống bị hạn chế rất nhiều. Sau khi tập luyện nhiều phương pháp vẫn không cải thiện đã chuyển qua tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh đã có kết quả rõ rệt. Có người bị cao huyết áp đã từng bị đột quỵ, sau nhiều năm tập luyện, huyết áp giữ được mức ổn định và các di chứng của đột quỵ hầu như không còn. Dĩ nhiên, bên cạnh việc tập



luyện dưỡng sinh, thuốc men là yếu tố không thể thiếu và một chế độ dinh dưỡng phù hợp.

Thực tế ở CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen cho thấy: Việc tập luyện Việt Võ Đạo dưỡng sinh thường xuyên mỗi ngày sẽ giúp người có tuổi phòng chống và chữa được các chứng bệnh mãn tính thường gặp như tim mạch, khớp cột sống thắt lưng, v.v. giúp nâng cao sức khỏe, cải thiện chất lượng cuộc sống ở người có tuổi. Việt Võ Đạo dưỡng sinh vì vậy cần phải được nghiên cứu để phổ biến sâu rộng hơn như là một phương pháp rèn luyện để bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho cộng đồng. Để làm được điều này nên chăng cần đầu tư nghiên cứu theo 2 hướng: Việt Võ Đạo dưỡng sinh và Vovinam-Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi.

## 1. VIỆT VÕ ĐẠO DƯỠNG SINH

Nghiên cứu chọn lọc, đúc kết kinh nghiệm để cho ra đời một bài tập dưỡng sinh phổ biến trong cộng đồng. Bài tập này phải đơn giản, ngắn gọn, dễ truyền đạt và dễ tiếp thu cho mọi đối tượng, giới tính, tuổi tác, trình độ.



Được sĩ Trần Quốc Khuyển

"Thập thức động công" được xem là ưu tiên số một cho lựa chọn này vì các động tác đơn giản, dễ phổ cập, có thể thực hiện ở bất cứ nơi đâu không đòi hỏi không gian lớn. Có thể ngồi trên giường để tập, ngồi trên ghế vừa xem ti vi vừa tập. Thao tác đơn giản, đặc biệt các động tác xoa bóp đầu, mặt, tai, mũi, mắt, gáy, cổ, tay và xoay eo, lưng, hông, v.v. rất cần cho người có tuổi vừa ngủ dậy hay nhân viên văn phòng ngồi làm việc lâu tại chỗ. Chọn một bài hoặc tập hợp các bài Nhu khí công quyền để cho ra đời một bài quyền phù hợp cho việc tập luyện dưỡng sinh cũng là một việc làm cần thiết. Để Việt võ đạo dưỡng sinh dễ dàng được các cộng đồng dân cư tiếp nhận nhằm tiến tới phổ cập hóa, đại chúng hóa, có lẽ chỉ nên đầu tư vào hai

bài tập này.

## 2. VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO CHO NGƯỜI LỚN TUỔI

Lâu nay võ thuật, trong đó có Vovinam Việt Võ Đạo, được xem như chỉ dành cho người trẻ tuổi, cơ bắp còn dẻo dai, phản ứng còn nhanh nhạy. Nhưng võ sư Nguyễn Chánh Tứ sau hơn 10 năm nghiên cứu và áp dụng thử nghiệm đã đưa Vovinam Việt Võ Đạo đến với người lớn tuổi như một môn võ thuật dưỡng sinh.

Có thể nói Việt Võ Đạo dưỡng sinh hay Vovinam Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi (võ thuật dưỡng sinh) là một nhưng cần nhìn nhận vấn đề cho rõ trên cơ sở thực tế và khách quan.

Việt Võ Đạo dưỡng sinh chỉ nên gồm hai bài: 10 thức động công (có thể gọi bằng một tên khác) và Nhu khí công quyền (chọn lọc đúc kết từ các bài quyền của Vovinam Việt Võ Đạo). Đơn giản, ngắn gọn, dễ tập, dễ nhớ và có hiệu quả là 5 tiêu chí cần có để Việt Võ Đạo dưỡng sinh sớm đi vào cuộc sống, dễ dàng được phổ cập hóa.

Còn Vovinam Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi chỉ nên xem như môn võ thuật dưỡng sinh dành cho người lớn tuổi, một hướng phát triển mới của Vovinam Việt Võ Đạo nhằm đưa môn võ này phát triển, phổ biến sâu rộng hơn trong mọi tầng lớp quần chúng.

Cũng có thể xem Vovinam Việt Võ Đạo cho người lớn tuổi (võ thuật dưỡng sinh) là phần tập luyện cao cấp của Việt Võ Đạo dưỡng sinh. Nhưng trước hết hãy là Việt Võ Đạo dưỡng sinh, phần căn bản cần phổ cập.

Được sĩ **TRẦN QUỐC KHUYẾN**

CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen





# VOVINAM và sức khỏe

*"Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe"*

Một trong 14 điều răn của nhà Phật

## DẪN NHẬP

Một câu hỏi chúng ta thường gặp là "Học võ để làm gì?". Thực ra, tùy từng người, mỗi cá nhân có thể có cảm nhận khác nhau về lợi ích của việc học võ, nhưng lợi ích phổ quát và thực tiễn nhất mà mỗi người có thể cảm nhận được - đặc biệt khi học Vovinam - là khả năng tăng cường sức khỏe.

Mọi hình thức vận động thân thể như tập thể dục, chơi thể thao đều mang lại những lợi ích nhất định cho sức khỏe và rất cần được khuyến khích. Tuy nhiên, tập luyện võ thuật nói chung và tập Vovinam-Việt Võ Đạo nói riêng mang đến cho người luyện tập một thể loại vận động đa dạng có ảnh hưởng toàn diện đến việc phát huy và kéo dài sự tráng kiện. Với hệ thống kỹ thuật phong phú, bao gồm cả ngoại công và nội công, Vovinam đáp ứng nhu cầu bảo vệ sức khỏe, phù hợp với từng lứa tuổi và giới tính, có khả năng giúp môn đồ hưởng thụ cuộc sống trọn vẹn hơn.

Trong đời sống náo động của xã hội công nghệ ngày nay, nhu cầu bảo vệ sức khỏe càng trở nên cấp bách và thiết thực. Dù rằng không ai phủ nhận những lợi ích thiết thực có được từ tập luyện võ thuật nhưng dường

### Lợi ích tiêu biểu của Vovinam

- Khả năng tự vệ hữu hiệu
- Sự tự tin
- Tinh thần kỷ luật cao
- Bản lĩnh, sáng suốt và kiên định
- Tâm hồn cao thượng và vị tha
- Thân thể tráng kiện, bền bỉ, giảm thiểu bệnh tật, yếu đau

như đề tài về sự tác động tích cực của việc tập luyện võ thuật mang đến cho sức khỏe con người đến nay hãy còn thừa thớt. Đó cũng chính là mục đích của bài viết này. Sau đây, chúng ta cùng nhau tìm hiểu một số kiến thức căn bản liên quan đến sức khỏe thông qua hình thức luyện tập Vovinam.

Trong các phần kế tiếp, chúng ta sẽ tuần tự tìm hiểu chi tiết 5 vấn đề:

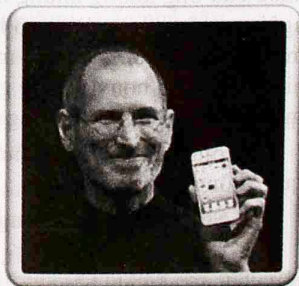
- **Giá trị sức khỏe.** Nhận định lại đặc tính vô giá của sức khỏe.
- **Vấn đề sức khỏe.** Tìm hiểu tác nhân và triệu chứng gây nên bệnh tật thông thường.
- **Tác động tích cực của sự vận động.** Bàn về thể loại, diễn biến sinh hóa trong cơ thể, và giá trị phòng ngừa bệnh tật của các hình thức vận động.
- **Vận động Vovinam.** Phân tích các hình thức vận động trong kỹ thuật Vovinam liên quan đến sức khỏe.
- **Môi trường và thói quen có ảnh hưởng đến sức khỏe.** Bàn về các yếu tố môi trường trực tiếp tác động đến sức khỏe và những thói quen có hại nên kiêng cử.

## 1. GIÁ TRỊ SỨC KHỎE

### 1.1. "Sức khỏe quý hơn vàng bạc"

Có một thứ trên đời mà tiền bạc không thể mua được, đó chính là sức khỏe. Dầu có rừng vàng biển bạc, khi mất đi sức khỏe thì của cải cũng chẳng mang lại lợi ích gì cho cá nhân ấy. Ngạn ngữ Trung Hoa có câu: "Tiền có thể cho phép bạn gặp y sĩ nhưng không cho bạn sức khỏe".

Gần đây, nhà phát minh lỗi lạc Steve Jobs, một nhân vật kỳ tài cống hiến cho thế giới những sản phẩm như iPhone, iPad, MacBook, đã thiết lập thương hiệu Apple với doanh thu đứng hàng đầu thế giới. Ông cũng là người đã điều hành hãng phim hoạt



Hình 1:  
Nhà phát minh Steve Jobs,  
cựu Giám đốc hãng Apple

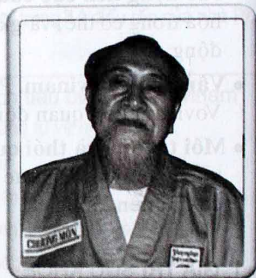
hình Pixar dựng những cuốn phim nổi tiếng trên màn ảnh quốc tế. Đứng trên đỉnh danh vọng, trong tay với gia tài ước lượng khoảng 8,3 tỷ đôla (180 nghìn tỷ đồng VN), nhưng một hôm bác sĩ phát hiện một khối u tuyến tụy (pancreas tumor) trong người của ông. Tiếp sau đó, nhiều y nhân lừng danh tham gia tìm cách chữa trị cho ông kể cả thực hiện các phẫu thuật tân kỳ như thay thế lá gan... nhưng tiếc thay mọi giải pháp hoàn toàn vô vọng. Rốt cuộc, ông Steve Jobs qua đời lúc mới 56 tuổi (2011) khiến cho thế giới bàng hoàng trong tiếc nuối. Đây chỉ là một trường hợp điển hình trong muôn vàn những trường hợp minh chứng rằng của cải và danh vọng không thể mua được sức khỏe.

Sự nghiệp môn phái trong giai đoạn ban đầu cũng có một mối cơ duyên liên quan đến vấn đề sức khỏe. Động lực đưa đẩy Chương môn Lê Sáng đến với môn phái Vovinam Việt Võ Đạo bắt đầu từ một sự kiện sức khỏe. Theo hồi ký, ông kể lại rằng lúc còn ở tuổi thanh niên, đang lúc làm việc nhiều giờ liền, ông chợt bị cảm mạo và từ đó đi đứng không bình thường, tay chân co lại... Theo lời khuyên của mẹ, ông tham gia vào việc luyện tập Vovinam tại Hà Nội năm 1940 với Sáng tổ Nguyễn Lộc. Từ đó sức khỏe của ông không những hoàn toàn bình phục mà ông đã trở thành một ngôi sao sáng trong làng võ học Việt Nam và đã đóng góp công lao to lớn trong công cuộc xây dựng môn phái Vovinam Việt Võ Đạo mà ngày nay hiện diện trên hơn 45 quốc gia. Hưởng thọ đến 91 tuổi (2010), ông là một minh chứng cho sự tác động tích cực của vận động võ học.

Cha ông của chúng ta thường nhắc nhở: "Sức khỏe quý hơn vàng bạc" quả không hề sai.

## 1.2. Sức khỏe ảnh hưởng chất lượng cuộc sống

Vào cuối thế kỷ thứ nhất, thi hào Juvenal người La Mã, trong một bài thơ vịnh có câu ghi bằng tiếng la-tinh rằng: "*Anima sana in corpore sano*", có nghĩa là: "*Một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện*". Hai yếu tố Tâm và Thân là căn bản và là cội rễ để có được một cuộc sống hạnh



Hình 2: Chương môn Lê Sáng

phúc. Ý niệm về sức khỏe gần 2 ngàn năm trước ở vùng trời Tây so với quan niệm sức khỏe của người Đông phương ngày này cũng vẫn trùng hợp vì nó có giá trị muôn thuở. Ở Việt Nam, môn phái Vovinam Việt Võ Đạo cũng đi đến cùng kết luận ấy và đã xây dựng nên chủ thuyết Cách mạng Tâm Thân làm kim chỉ nam cho môn đồ. Trong lãnh vực võ học, chủ thuyết này kêu gọi môn đồ luôn trau dồi thân chất để tôi luyện tâm hồn. Không chỉ dừng lại trong võ học, chủ thuyết Cách mạng Tâm Thân có khả năng trở nên một nhân cách sống vị tha, hữu ích cho mình và cho nhân quần. Nói tóm lại, bất luận giàu hay nghèo, một con người khỏe mạnh có thể chất sung mãn và tinh thần minh mẫn, tất nhiên có khả năng hưởng thụ cuộc sống đầy đủ, cảm thấy "yêu đời" hơn, và có khả năng đóng góp tích cực cho gia đình, quốc gia, và xã hội.

Trong lãnh vực y khoa, sức khỏe cũng được nhìn nhận có hai mặt: sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần. Sức khỏe thể chất bồi bổ cho sức khỏe tinh thần và ngược lại.

Sức khỏe thể chất mang lại những ích lợi như:

1. **Thân thể tráng kiện:** Gân cốt và cơ bắp khỏe mạnh, có thể thực hiện mọi thao tác trong sinh hoạt thường ngày, đi đứng vững vàng, đặc biệt với người lớn tuổi
2. **Phản xạ bén nhạy:** Có thể đối phó và thoát hiểm an toàn trong những tình huống bất ngờ như lách xe trước khả năng đụng xe, lấy lại thăng bằng khi trượt ngã, v.v.
3. **Điều hòa sinh hoạt cuộc sống:** Ăn ngon miệng, giấc ngủ sâu
4. **Khả năng tự vệ:** Có thể tự bảo vệ mình và giúp đỡ người khác khi cần thiết
5. **Khả năng phòng bệnh:** Tăng sức đề kháng, khắc phục tình trạng sa sút thể chất, mau chóng hồi phục sau khi điều trị bệnh

Trong khi đó, một người không được khỏe khoắn luôn bị giới hạn nhiều mặt, từ thể chất suy giảm, lo lắng luẩn quẩn, và luôn ở trạng thái tinh thần bị đè nén... và không thể phát huy toàn diện khả năng của mình. Vì thế, tất nhiên chất lượng cuộc sống sẽ không hoàn toàn như ý.

### Đáng nhớ

Sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần có tương quan mật thiết và ảnh hưởng đến nhau.



Ngày nay, dưới ánh sáng khoa học sức khỏe được nhìn nhận toàn diện hơn. Một người khỏe mạnh không chỉ không mắc bệnh mà trạng thái tâm trí cũng cần được thanh thản, lành mạnh. Sức khỏe tâm lý được mô tả bởi 5 khía cạnh cơ bản sau:

1. **Khả năng tận hưởng cuộc sống:** đó là khả năng sống với hiện tại, và trân trọng những gì mình có
2. **Khả năng phục hồi:** khả năng bình phục sau những trải nghiệm khó khăn hoặc những sự kiện đau buồn trong cuộc sống như trải qua mất mát, đổ vỡ, thất nghiệp, v.v.
3. **Khả năng cân bằng:** khả năng thiết lập một sự cân bằng trước rất nhiều phương diện của cuộc sống như thể chất, tâm lý, tinh thần, xã hội và kinh tế
4. **Khả năng phát triển cá nhân:** khả năng tự nhận biết năng lực và sở thích của cá nhân, nuôi dưỡng những tài năng của mình để đạt được sự phát triển tối đa
5. **Khả năng thích nghi trong những tình huống mới:** khả năng tự điều chỉnh mong đợi của mình về cuộc sống, về chính bản thân mình và về người khác, để giải quyết những vấn đề gặp phải và cảm thấy dễ chịu hơn

Một chuyên gia tâm lý nổi tiếng, ông S. Aleksievich đã đi đến kết luận: **"Một nửa sức khỏe của con người thuộc về tâm lý"**.

Trong các phần kế tiếp chúng ta sẽ bàn thêm về mối liên hệ giữa sự lành mạnh thể chất tác động tích cực đến giá trị tinh thần và ngược lại.

## 2. VẤN ĐỀ SỨC KHỎE

### 2.1. Tác nhân chính của nhiều chứng bệnh thông thường

Bước vào thế kỷ 21, xã hội con người đang trên đà văn minh và tiến bộ. Nạn nghèo đói đang bị đẩy lùi. Cùng với đà phát triển của công nghệ và kỹ thuật hiện đại, năng suất lao động cũng được nâng cao. Các loại máy vi tính lớn nhỏ đã trở thành một phần không thể thiếu của sinh hoạt cuộc sống. Đành rằng những thăng tiến về kỹ thuật đã nâng chất lượng cuộc sống lên một tầng cao mới, thế nhưng người ta có cảm giác rằng thế giới công nghệ tiên tiến ngày nay mang đến cho chúng ta những vấn đề sức

khỏe mới lạ và nan giải. Chứng đau nhức cổ tay vì gõ máy computer thường xuyên, chứng mỏi mệt vì phải dán mắt theo dõi màn ảnh computer nhiều giờ liền... trước đây không hề có. Những bệnh thông thường như chứng cao huyết áp (hypertension) đang trên đà tăng cao không những ở tuổi cao niên nhưng được nhận thấy cả trong lớp tuổi trung và thanh niên. Các chứng ung thư (cancer), bệnh tim (heart diseases) dường như xuất hiện nhiều hơn trước đây. Ngoài các chứng bệnh thể xác, các bệnh trạng liên quan đến tâm lý cũng đang lan tràn, như bệnh trầm cảm, mất ngủ... Thực ra, những bệnh trạng này không chỉ hiện hữu ở đất nước Việt Nam của chúng ta mà thôi, nhiều nơi khác trên thế giới cũng đã và đang đối mặt với những căn bệnh tương tự, vì nguồn gốc của bệnh phát xuất và tồn tại ở những nơi có các mối căng thẳng trong cuộc sống, gây nên bởi các vấn đề môi trường, xã hội, văn hóa... trong đời sống công nghệ cao ngày nay.

Thật vậy, những công trình nghiên cứu y khoa qui mô tại một số quốc gia tân tiến đã xác định các căn bệnh kể trên có chung một tác nhân. Hội chứng này được biết đến với tên gọi Anh ngữ là **stress**. Trong tiếng Việt hiện tượng này nôm na được gọi là chứng "căng thẳng thần kinh" hoặc một từ Hán-Việt ít được dùng hơn là chứng "xúc kích".

Vậy, stress là gì? Thực ra, cơ bản stress là một phản ứng sinh học và tâm lý thông thường để đối phó với một tình huống nguy cấp cần sự tỉnh táo và tập trung. Chẳng hạn như khi đang đi xe trên đường, chợt thấy một chiếc xe máy đang phóng tới hướng mình, cơ thể của chúng ta phản ứng trong khoảnh khắc để đối phó bằng cách lách tay lái xe hay đạp thắng xe để tránh tai nạn. Khi cơ thể của chúng ta đối phó với tình huống căng thẳng thì một lượng kích thích tố (hormone) được tiết ra cấp thời nhằm cảnh báo hệ thống thần kinh. Trong nháy mắt ấy, não bộ phát tín hiệu thần kinh hướng dẫn cho tuyến thượng thận (adrenal glands) tiết ra tố chất adrenaline và cortisol, hòa tan vào dòng máu hầu làm tăng nhịp tim, khiến hơi thở trở nên dồn dập và huyết áp tăng cao. Ở thời điểm này, mức độ chuyển hóa năng lượng (metabolism) trong cơ thể tăng lên mức tối đa, các mạch máu giãn nở ra để cung ứng lượng máu cho cơ thể. Tròng mắt cũng mở rộng để tăng tầm nhìn. Lượng đường glucose dự trữ trong lá gan được tiết vào mạch máu. Hiện tượng một lượng đường và dưỡng khí (oxygen hay oxy) cao cùng những tiết tố nhập vào mạch máu tạo nên diễn biến sinh học nhằm giúp ta sẵn sàng đối mặt với tình huống nguy cấp. Stress trong nhiều



trường hợp như kể trên mang lại kết quả tích cực trong cuộc sống. Tuy nhiên, tình trạng căng thẳng của stress nếu xảy ra thường xuyên, dù ở mức độ thấp có thể mang đến hậu quả vô cùng nguy hại đối với sức khỏe của chúng ta.

Loại stress có hại bắt đầu bằng những phản ứng tâm lý. Áp lực từ công sở, hăng xướng, và cả trong gia đình, cộng đồng... là những mối căng thẳng đến từ ngoại cảnh. Khói bụi trong thành phố có lúc trở nên ngột ngạt khó thở; xe cộ tấp nập, ùn tắc tứ bề mỗi khi tan sở... là các mối căng thẳng đến từ môi trường. Trẻ em và thanh thiếu niên cũng chịu áp lực từ gia đình, học đường, bạn bè. v.v. Trên đây chỉ là một vài thí dụ tiêu biểu cho chúng ta thấy rằng nguồn gốc của stress không xa lạ và đầy dẫy quanh môi trường nơi chúng ta đang sống. Có những nguồn stress nằm trong tầm kiểm soát; ngược lại có nhiều trường hợp khác chúng ta không có chọn lựa nào khác mà phải sống chung với môi trường đầy căng thẳng (stressful environment) chung quanh.

Khoa học ngày nay đã chứng minh stress là tác nhân chính gây nên rất nhiều những bệnh trạng thông thường như:

- **Bệnh tim mạch:** tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, loạn nhịp tim, hồi hộp đánh trống ngực...
- **Bệnh tiêu hóa:** viêm loét dạ dày - tá tràng, xuất huyết bao tử, thủng dạ dày, tiêu chảy, khô miệng, chán ăn, ăn không tiêu, hơi thở hôi, rối loạn chức năng đại tràng...
- **Bệnh cơ khớp:** co cứng cơ, đau lưng, đau khớp, cảm giác kiến bò ở ngón tay, máy mắt, chuột rút, run rẩy...
- **Rối loạn và suy yếu hệ miễn dịch:** mệt mỏi, dễ mắc các chứng bệnh dị ứng hay truyền nhiễm.
- **Thần kinh căng thẳng:** mất ngủ, đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, buồn phiền, cáu gắt, loạn trí nhớ, hay quên, căng thẳng tinh thần, lo sợ, trầm cảm...
- **Sự rối loạn và suy yếu về tâm sinh lý:** giảm ham muốn giao hợp...
- **Bệnh phụ khoa:** rối loạn kinh nguyệt, rối loạn nội tiết...

### Đáng nhớ

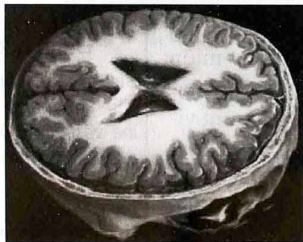
Từ 75% đến 90% lý do bệnh nhân đến gặp bác sĩ có liên quan đến stress.

Vài thống kê tại Hoa Kỳ cho thấy từ 75% đến 90% lý do bệnh nhân đến gặp bác sĩ có liên quan đến stress. Giới y khoa đã đi đến kết luận, ngoài các bệnh di truyền, lây nhiễm, bệnh gây nên do thương tích, và các chứng nan y hiếm hoi, stress là tác nhân chính của đại đa số các vấn đề sức khỏe mà chúng ta gặp phải hàng ngày.

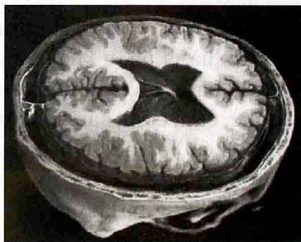
## 2.2. Sức tàn phá của stress

Trong những năm gần đây ngành y khoa Tây phương, với máy móc hiện đại, đã tìm hiểu tường tận mức độ tác hại khủng khiếp gây nên bởi hội chứng stress. Căng thẳng tâm lý qua một quá trình dài không được chữa trị có ảnh hưởng đến não bộ và các chức phận trọng yếu trong cơ thể. Hình 1 so sánh giữa một bộ não bình thường (bên trái) và một bộ não tương tự bị tác động bởi stress mãn tính (bên phải). Dung lượng của não bộ bị stress làm teo nhỏ nhận thấy quanh vùng màng vỏ não (cerebral cortex) và biến dạng ở phần trung tâm não.

*Não bộ bình thường*



*Não bộ ảnh hưởng bởi stress*



**Hình 3: Tác động của stress lên vỏ và trung tâm não bộ**

Ngoài ra, quan sát hệ thần kinh qua quang tuyến, các chuyên gia nhận thấy các mối tiếp nhận tín hiệu (synapses) của các tế bào thần kinh não bị co lại và dần dần biến mất khi phải đối phó với stress thường xuyên và liên tục. Hiện tượng loạn trí nhớ, hay quên, và nhiều chứng bệnh tinh thần khác bắt nguồn từ sự biến thái này.

Trong khi đó, Hình 2 cho thấy sự so sánh giữa một động mạch khỏe mạnh với một động mạch bị tác động bởi stress. Tiết tố cortisol xuất ra khi bị tác động bởi stress lâu ngày, gây viêm (low-grade inflammation) cho vách động mạch và sau đó khi cholesterol đóng quanh vùng bị viêm và trở nên



(nộ), buồn (ai), thương (ái), ghét (ố), sợ (cụ), muốn (dục). Những trạng thái tình cảm này ở tình trạng thái quá sẽ ảnh hưởng đến tạng phủ, cụ thể Giận quá hại can (*nộ thương can*), Mừng quá hại tâm (*hỷ thương tâm*), Lo quá hại tỳ (*ưu thương tỳ*), Buồn quá hại phế (*bi thương phế*), Sợ quá hại thận (*khủng thương thận*). Đông y cũng lý giải rằng:

- *Stress* ảnh hưởng đến sự tuần hoàn của khí huyết làm rối loạn chức năng của tạng phủ gây nên các thứ bệnh như: huyết áp cao, viêm loét dạ dày, mất ngủ, thần kinh suy nhược, trầm cảm, v.v.
- *Stress* gây tổn thương tinh, khí, huyết trong cơ thể. Khi tinh thần bị kích động, tạng phủ sẽ biến hóa ra *thất tình*.
- *Stress* làm ảnh hưởng đến sự thăng giáng khí của tạng phủ.

### 3. TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC CỦA SỰ VẬN ĐỘNG

#### 3.1. Vận động để giảm stress

Vậy, làm thế nào để có thể giảm thiểu stress trong cuộc sống? Từ xa xưa, các tu viện, ngôi chùa...

thường được xây dựng ở những nơi chốn xa xôi hoang vắng để tạo ra một không gian cách biệt, tĩnh lặng, tránh xa môi trường nhiễu loạn của cuộc sống chật hẹp của chốn thị thành. Nói cách khác, làm chủ môi trường có thể giúp giảm căng thẳng tinh thần...

Nhưng trong thực tế, hầu hết môi trường sống của chúng ta đã hay đang dần dần bị đô thị hóa và stress là một phần của cuộc sống không thể cách ly. Vì thế, làm chủ tình trạng thể chất qua các hình thức vận động là chọn lựa khả thi nhất để giảm stress và bảo trì sức khỏe.

Để đối phó với stress và nhiều áp lực tâm lý là sự vận động cơ thể điều đặn. Khoa học đã chứng minh sự siêng năng vận động có thể cải thiện lưu thông khí huyết, hạ mỡ máu, tăng cường sức đề kháng, tăng mật độ xương và giúp phòng chống nhiều loại bệnh khác mang đến do stress. Theo các chuyên gia y tế hàng đầu, cả từ Đông cũng như Tây y, vận động là biện pháp đơn giản nhất giúp giải tỏa stress vì các hình thức vận động có khả năng:

- **Giải phóng năng lượng.** Stress làm cho khí trệ huyết ứ có thể dẫn đến

#### Đáng nhớ

*Vận động là biện pháp đơn giản và hữu hiệu nhất giúp giải tỏa stress bằng cách giải phóng năng lượng và điều hòa nội tiết.*



mệt mỏi thậm chí đau nhức. Ngược lại, vận động giúp giải phóng năng lượng bị tắc nghẽn để tạo cảm giác thoải mái, điều mà y học cổ truyền thường y gọi là *khai khí uất* hoặc *sơ tiết Can khí*. Do đó, có thể nói vận động, nhất là vận động với cường độ cao, là lối thoát của những cảm xúc tiêu cực.

- **Điều hoà hoạt động nội tiết.** Các hình thức vận động có tác dụng làm tắt những ảnh hưởng do stress gây nên, cải thiện cân bằng hoá học trong não bằng cách làm gián đoạn việc xuất ra những tiết tố của stress như *cortisol*, *adrenalin* và làm gia tăng chất *serotonin* và *dopamin* tạo cảm giác lạc quan, phấn chấn.

Qua một cuộc nghiên cứu về sự liên quan giữa stress và vận động trên 500 sinh viên trong thời gian 5 năm, Tiến sĩ Jonathan Brown, Giáo sư Tâm lý học Trường Đại học Washington đã tóm lược như sau: "**Khuynh hướng chung là stress làm xấu đi cảm giác bình an phúc lạc của con người. Tuy nhiên, nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy bạn dễ dàng kiểm soát được hoặc ít ra sẽ hạn chế đến mức tối thiểu hậu quả của nó chỉ bằng cách vận động thân thể**".

### 3.2. Thể loại vận động

Như đã đề cập ở phần trên, các hình thức vận động thân thể nhằm bảo dưỡng sức khỏe đều có lợi ích nhất định. Tuy vậy, mỗi hình thức vận động mang lại hiệu quả khác nhau và cần đến một môi trường thích hợp để có thể thực hiện. Sau đây chúng ta hãy cùng tìm hiểu các hình thức vận động theo cường độ, thể loại, phương pháp, và tác động của chúng lên cơ thể của chúng ta.

Các hình thức thể dục có thể phân ra thành bốn thể loại khác nhau dưới đây, và mỗi thể loại tập trung nâng cao một số chức năng cụ thể:

1. **Luyện sức mạnh (*strength*):** cải thiện sức mạnh cơ bắp và tạo khung xương rắn chắc, cân đối
2. **Luyện sự mềm dẻo (*flexibility*):** cải thiện tính linh hoạt khớp và cơ bắp
3. **Luyện sự bền bỉ (*endurance*):** cải thiện độ bền, sức chịu đựng, v.v.
4. **Luyện cân bằng (*balance*):** cải thiện sự thăng bằng, vững chãi, và khả năng phối hợp kỹ năng



Luyện sức  
"Mạnh"



Luyện mềm dẻo  
"Dẻo"



Luyện bền bỉ  
"Bền"



Luyện cân bằng  
"Vững"

Chẳng hạn như môn bơi lội có khả năng vận động toàn bộ hệ thống cơ bắp của thân thể, tuy nhiên các thao tác bơi lội không nhằm vào cải thiện sự cân bằng. Ngược lại, cỡi xe đạp là một phương pháp vận động có khả năng làm tiêu mỡ, tăng sức mạnh cơ bắp chân, giúp cải thiện sự vững chãi, nhưng thể loại vận động này không có tác dụng nhiều đến các nhóm cơ từ hông trở lên trên thân mình.

Tập luyện kỹ thuật Vovinam có khả năng đáp ứng toàn diện cả 4 nhu cầu: cải thiện sức mạnh, dẻo dai, bền bỉ và thăng bằng. Chúng ta sẽ lần lượt đi tìm minh chứng trong những phần kế tiếp.

### 3.3. Diễn biến sinh-hóa trong cơ thể

Vận động cơ bắp có tác động gì đến nội tạng trong cơ thể? Vận động và hít thở là chìa khóa để khởi động các diễn biến sinh hóa quyết định sự sinh tồn của con người. Chúng ta sẽ bàn thảo sâu hơn về hơi thở trong bài viết "Thử tìm hiểu giá trị của Nhu khí công". Để trả lời câu hỏi này chúng hãy nghiên cứu tại sao khi cơ thể của chúng ta vận động lúc tập võ hơi thở trở nên dồn dập và nhịp tim tăng nhanh. Khi vùng tay đi quyền, đấm, đá, chém, gạt... hệ thống cơ bắp co giãn liên tục, một chuỗi những diễn biến sinh-hóa khá phức tạp diễn ra. Sự hô hấp của hàng tỷ tế bào trong hệ thống cơ bắp thải ra *carbon dioxide* tức *thán khí*, tuồn chảy vào trong mạch máu, kết quả là mức độ *thán khí* tăng cao. Hiện tượng kéo dài có tác hại trầm trọng đến toàn bộ cơ thể. Một nhóm tế bào (glomus) trong mạng lưới động mạch có chức năng đặc biệt là luôn giám sát áp suất máu, độ *thán khí*, độ *đưỡng khí* và độ pH (acid) trong máu... liền nhận ra sự tăng cao đột biến của thán khí và gửi tín hiệu thông qua các sợi thần kinh báo động lên hệ thần kinh trung ương trong cuống não (medulla oblongata). Phản ứng

cấp thời, hệ thần kinh trung ương gửi tín hiệu: tăng nhịp hoạt động của các cơ quanh vùng phổi như *cơ liên sườn (intercostal muscles)*, đặc biệt là *cơ hoành cách mô (diaphragm)*, có chức năng co siết và làm căng 2 lá phổi nhịp nhàng để tạo nên động tác thở, khiến nhịp thở tăng dần, đồng thời gửi tín hiệu đến tim khiến nó đập nhanh hơn. Thở là cách duy nhất để cung cấp *dưỡng khí* đến các bộ phận trong cơ thể và đổi lấy *thán khí* mang thải ra ngoài. Nhịp tim đập nhanh hơn để bơm máu (hệ tuần hoàn) nhằm tải dưỡng khí kịp thời cung ứng cho nhu cầu thở (hệ hô hấp). Khi vận động, cơ bắp và nội tạng cần dưỡng khí cho quá trình giải phóng năng lượng và *oxygen* là chất xúc tác (catalyst) cần thiết cho các diễn biến sinh hóa trong cơ thể, vì thế mức độ tiêu thụ oxygen tăng cao khi thân thể vận động. Nhịp hơi thở trở nên dồn dập để đưa thêm dưỡng khí vào phổi kịp thời cung ứng cho nhu cầu chuyển hóa năng lượng.

### ***Chuyển hóa năng lượng (metabolism) là gì?***

Hãy tìm hiểu thêm một diễn biến sinh hóa khác liên quan đến quá trình chuyển hóa năng lượng. Để sinh tồn con người cần đến năng lượng; và dinh dưỡng từ thức ăn được chuyển thể để biến thành nguồn năng lượng chính chu cấp cho đòi hỏi của thân thể chúng ta. Không có dinh dưỡng từ thức ăn thì thân thể sẽ tiêu hết năng lượng dự trữ rồi ngưng hẳn mọi hoạt động, như trong các trường hợp tuyệt thực, không cứu vãn sẽ dẫn đến tử vong. Thức ăn sau khi vào dạ dày, đi qua một quá trình gồm một chuỗi những phản ứng sinh hóa khá phức tạp diễn ra trong hệ tiêu hóa. Dinh dưỡng thấm từ dạ dày và ruột rồi được chuyển đến gan để được biến thành năng lượng dự trữ ở dạng glycogen (chùm phân tử glucose liên kết, một dạng đường) và sau đó một số glycogen được động mạch chuyển theo máu đến mọi tế bào trong cơ thể. Khi cơ thể cần năng lượng, glycogen bắt đầu một số phản ứng hóa học (Glycolysis, Krebs cycle, hoặc cả hai) để biến thành hợp chất giàu năng lượng gọi là ATP (Adenosine Triphosphate), để rồi được chuyển thành năng lượng cần thiết cho mọi sinh hoạt trong cơ thể của chúng ta. Năng lượng cần thiết để chúng ta có thể thực hiện các động tác, để suy nghĩ, để bù đắp năng lượng đã bị tiêu mất, để xây dựng tạo tế bào mới, để chữa trị vết thương. v.v. Nói tóm lại, tất cả mọi cử động và sinh hoạt dù rất nhỏ như cười, nói, suy nghĩ... cũng tiêu hao năng lượng, kể cả khi chúng ta ngủ say, nhưng vận động cơ bắp là một hình thức có khả năng chuyển hóa năng lượng hữu hiệu nhất. Dinh dưỡng dư thừa không

dùng đến sẽ biến thành các tế bào mỡ dự trữ trong thân thể. Sau khi tập võ chúng ta cảm thấy đói bụng, đó là lúc cơ thể đã tiêu đi một nguồn năng lượng lớn, muốn được ăn để bồi đắp năng lượng đã tiêu hao, tái tạo tế bào bị hư hỏng, thoái hóa, v.v. rất cần thiết cho cơ thể.

Các dạng vận động thực ra có tác động khác nhau đến cơ thể chúng ta. Trong môi trường tập luyện võ thuật, chúng ta cần phân loại 2 hiện tượng sinh-hóa quan trọng thường diễn ra trong khi tập luyện nhằm hiểu cặn kẽ hơn mối tương quan giữa sự vận động và hai trạng thái tiêu xài năng lượng quan trọng. Nắm vững được khái niệm này sẽ giúp chúng ta chọn lựa và phối hợp hình thức vận động cho phù hợp với mục đích và đạt được kết quả cao.

• **Vận động hiếu khí (aerobic exercise):**

"Aerobic" trong nghĩa gốc tiếng Hy Lạp có nghĩa là "sống trong không khí". Các loại vận động hiếu khí diễn ra khi cường độ vận động tăng cao hơn mức độ bình thường nhưng không quá cao, từ nhịp tim "sàn" 50% ở trạng thái thư giãn, lên đến trên 70% (xem bảng 1, biểu đồ Fox/Hasell dưới đây), và khi kéo dài liên tục trong một khoảng thời gian trên 30 phút. Loại vận động này có khả năng bắt đầu một quá trình chuyển hóa nhằm giải phóng năng lượng trong cơ thể của chúng ta. Nói cách khác, khi vận động tăng lên tới một mức độ tương đối cao và kéo dài liên tục, một diễn biến sinh hóa xảy ra, bắt đầu một quá trình chuyển hóa năng lượng hiếu khí để giải phóng năng lượng, hoán chuyển dạng dinh dưỡng có sẵn (glycogen) qua các chu trình glycolysis, Krebs, oxy hóa phosphoryl (tận dụng oxy), và biến chúng thành năng lượng chu cấp cho vận động cơ thể. Ví dụ của loại vận động này là đi bộ nhanh, chạy bộ tốc độ đều, hoặc bơi nhiều vòng quanh hồ bơi... Trong Vovinam, các thao tác tập thủ, chém, gạt, đỡ, chuyển động tứ phía, lăn lộn, tập chiến lược, v.v. đều thuộc dạng vận động hiếu khí. Dạng vận động hiếu khí tiêu đi dinh dưỡng từ thức ăn và giúp làm tan mỡ dự trữ hữu hiệu nhất và còn có khả năng luyện sức bền, sức chịu đựng.

**Đáng nhớ**

**Vận động kỵ khí** hoán chuyển dinh dưỡng có sẵn trong tế bào cơ bắp mà không cần đến oxy và không có khả năng làm tiêu mỡ. Trong khi vận động hiếu khí, dùng oxy trong quá trình biến đổi dinh dưỡng qua năng lượng và có khả năng "đốt" mỡ rất hữu hiệu.



- Vận động kỵ khí (anaerobic exercise):** Khác với vận động hiếu khí, vận động kỵ khí là dạng vận động thực hiện ở cường độ rất cao (xem công thức Fox/Hasell trên bảng 1), đủ để kích hoạt một quá trình *chuyển hóa năng lượng* khác mà không cần đến oxy. Vận động kỵ khí dẫn đến hiệu suất cao hơn nhưng diễn ra trong thời gian ngắn hơn, thường chỉ từ vài giây cho đến khoảng vài phút. Cách vận động này *giải phóng năng lượng* từ việc hoán chuyển năng lượng dự trữ trong hệ thống cơ bắp (glycogen) qua chu trình glycolysis mà thôi (không qua giai đoạn Krebs cycle) và biến chúng thành năng lượng nhằm đáp ứng cho nhu cầu cấp bách và mạnh bạo của hệ thống cơ bắp. *Diễn biến sinh hóa kỵ khí* rất phí phạm năng lượng vì chỉ có thể chuyển hóa 1 đơn vị glucose qua 2 đơn vị ATP; trong khi đó *diễn biến sinh hóa hiếu khí* chuyển đổi 1 đơn vị glucose qua 38 đơn vị ATP, tức 19 lần cao hơn so với dạng vận động kỵ khí. Ví dụ của loại vận động này là chạy nước rút, cử tạ, và các loại vận động dùng sức dồn dập, liên tục. Vận động kỵ khí phát huy sức mạnh, tốc độ, làm tăng khối lượng cơ bắp. Trong võ học, các thế tấn công liên hoàn, các chiêu thức tập luyện sức như trụ tấn, hít đất, nhảy chân trè (nhảy xồm) và các trận song và đa luyện, đấu đối kháng, vật, khai triển đòn chân duy trì ở cường độ cao... là các dạng *vận động kỵ khí*.

Một người với sức khỏe trung bình chỉ có thể duy trì những động tác cường mãnh tối đa như đấm, đá, chạy, nhảy, v.v. liên tục không quá 2 phút thì sẽ kiệt sức. Nói cách khác, năng lượng dự trữ trong hệ thống cơ bắp chỉ có thể cung ứng cho loại vận động này trong một thời gian rất giới hạn. Lực sĩ chuyên nghiệp tập luyện để có thể trữ năng lượng trong các bắp thịt để kéo dài giai đoạn vận động ở cường độ cao khi thi đua tranh tài. Thời gian kéo dài dạng vận động kỵ khí, kể cả lực sĩ chuyên nghiệp cũng chỉ không quá 4 phút. Do đó, trong các trận đấu tự do (đối kháng) của Vovinam, môn sinh ở trình độ sơ đẳng không nên kéo dài quá 2 phút vì có thể dẫn đến trường hợp kiệt sức.

Vận động hiếu khí và kỵ khí có thể phối hợp để đạt kết quả võ thuật tối

### Đáng nhớ

*Phối hợp hơi thở và vận động nhịp nhàng để cung cấp dưỡng khí dồi dào giúp chúng ta giữ nhịp tim ở cấp độ nhanh vừa phải, có khả năng giữ sức lực, tăng độ bền, tránh bị đuối sức và có giá trị tăng cường sức khỏe rất cao.*

ưu. Chẳng hạn như trong các thế liên hoàn chiến đấu (thế chiến lược) của Vovinam, cả hai dạng vận động hiếu khí và kỵ khí có thể thực hiện cùng lúc. Liên tục đánh đòn thuận cương người võ sĩ sẽ bị kiệt sức nhanh chóng. Áp dụng đòn nhu để khắc chế đòn cương (*dĩ nhu chế cương*) trong khi tìm cơ hội tấn công đáp trả là một sự phối hợp hai hình thức vận động hiếu khí và kỵ khí. Trong khi tấn công (cương), biết áp dụng gạt đỡ đúng lúc (nhu) để giữ sức là một hình thức phối hợp vận động hiếu khí và kỵ khí linh hoạt của kỹ thuật Vovinam. Xét về tổng thể, kỹ thuật Vovinam đặt nền tảng trên nguyên lý căn bản Cương-Nhu phối triển nên đòn thế mang tính cách uyển chuyển và linh động cho phép võ sĩ giữ sức, tùy cơ hội mà ứng dụng đòn thế. Với thể tạng nhỏ gọn của người Việt Nam, từ góc cạnh cơ thể học, nguyên lý này xác định tính cách thực tế của võ thuật Vovinam trong mục đích bảo tồn năng lượng để trận đấu có thể tiếp diễn dài hơn, không ra đòn huỳnh huych liên tục mà chóng kiệt sức. Vì vậy, ngoài giá trị chiến lược (strategical) tận dụng sức mạnh của đối phương để hạ đối phương, Cương-Nhu phối triển còn là một loại chiến thuật (tactical) để bảo trì sức lực, nâng cao khả năng thắng trận.

Vận động thân thể đúng phương pháp có khả năng kích hoạt một chuỗi những diễn biến sinh hóa, phối hợp toàn bộ các bộ phận thân thể làm việc nhịp nhàng nhằm điều hòa nội tiết, tăng sức đề kháng có khả năng phòng chống bệnh tật.

### Cấp độ vận động

Nhịp tim là một trong những dấu chỉ khá chính xác về mức độ tiêu xài năng lượng trong cơ thể. Giới thể thao chuyên nghiệp dùng biểu đồ Fox and Haskell (xem Bảng 1) để ước lượng cấp độ vận động theo lứa tuổi. Người trẻ tuổi có nhịp tim nhanh hơn so với người lớn tuổi. Dựa theo biểu đồ, chẳng hạn một người trai trẻ ở tuổi 20, nhịp tim đập trung bình 100 nhịp mỗi phút khi ở trạng thái nghỉ ngơi; trong khi đó một người ở tuổi 70, nhịp tim đập trung bình 75 nhịp mỗi phút. Trạng thái thư giãn được dùng làm điểm mốc nhịp tim "sàn" (baseline) để đo lường mức độ vận động. Bảng 1 cho thấy những diễn biến sinh hóa xảy ra khác nhau theo từng cấp độ (50% đến 100%). Mọi hình thức vận động đòi hỏi một mức độ năng lượng nhất định. Vận động hiếu khí và kỵ khí, nói tóm lại, là hai hiện tượng sinh hóa liên quan đến vai trò giải phóng năng lượng cao. Điều phối hài hòa



hai loại vận động này để giữ nhịp tim ở cấp độ nhanh vừa phải (dưới 80%) có khả năng giúp chúng ta bảo tồn sức lực và tăng sự bền độ. Nói cách khác, trong khi tập luyện hoặc thi đấu Vovinam, nếu biết phối hợp các động tác cương và nhu nhằm giữ nhịp tim không tăng quá 80% từ mức sàn thì sẽ không bị rơi vào trạng thái kiệt sức nhanh chóng. Nguyên lý võ học Cương-Nhu phối triển vô hình chung xác định vai trò quan trọng của thể loại vận động hiếu khí trong kỹ thuật Vovinam nhằm mang lại kết quả tối ưu trong chiến đấu cũng như bảo tồn sức khỏe.

Trong phần sau chúng ta sẽ áp dụng những thông số trong Bảng 1 để lượng định cấp độ của mỗi thể loại vận động Vovinam.

		<b>EXERCISE ZONES / CẤP ĐỘ VẬN ĐỘNG</b>									
		<b>AGE / TUỔI</b>									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
<b>NHIP TIM TỪNG PHÚT / BEATS PER MINUTE</b>	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
		<b>VO2 Max (Maximum effort)</b> Vận động tối đa (Độc hết sức)									
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135
		<b>Anaerobic (Hardcore training)</b> Vận động kỵ khí (Tập cắt lực)									
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
		<b>Aerobic (Cardio training / Endurance)</b> Vận động Hiếu khí (Tập khỏe tim / Bền độ)									
	70%	140	137	133	130	126	123	119	116	100	105
	<b>Weight control (Fitness / Fat burn)</b> Vận động giảm cân (Bảo kiện / Tiêu mỡ)										
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	
	<b>Moderate activity (Maintenance / Warm up)</b> Vận động trung bình (Bảo trì / Làm ấm)										
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	

**Bảng 1:**

**Biểu đồ Fox/Haskell dùng để ước lượng cấp độ vận động xếp theo lứa tuổi**

### 3.3.1. Giải phóng năng lượng

Năng lượng trong cơ thể được tính bằng đơn vị nhiệt lượng (*calorie*). Dinh dưỡng từ thức ăn sau khi được tiêu hóa có khả năng biến thành năng lượng. Mức độ năng lượng cần thiết cho cơ thể khác nhau tùy theo thể tạng, lứa tuổi, và giới tính. Nam giới trung bình tiêu hao nhiều năng lượng hơn nữ giới và trẻ em trong tuổi tăng trưởng cần nhiều nhiệt lượng để cung

ứng cho sự phát triển cơ thể. Trong khi đó, thành phần thanh niên và trung niên là hạng tuổi năng động nhất, vì vậy cần năng lượng nhiều nhất. Tuy nhiên bước vào tuổi tứ tuần (ngoài 40 tuổi), cường độ sinh hoạt giảm lại nên nhu cầu năng lượng cũng giảm xuống tự nhiên. Người ở tuổi trung niên thường hay lên cân nếu nhu cầu năng lượng giảm đi trong khi chế độ ăn uống không thay đổi, mà không siêng năng vận động. Một người tập võ thường xuyên, chơi thể thao đều đặn, hoặc làm việc tay chân nặng nhọc có nhu cầu năng lượng cao hơn người bình thường là điều dễ hiểu.

Một thân thể khỏe mạnh là một thân thể cân đối về số năng lượng nhập vào và tiêu đi. Thiếu năng lượng thì thể chất suy sụp không làm được điều gì có ích, và ngược lại nguồn năng lượng dư thừa sẽ biến thành màng mỡ dự trữ và khi mức độ dự trữ liên tục cao hơn mức cần thiết, sẽ tạo nên tình trạng béo phì, và dẫn đến nhiều bệnh trạng rất nguy hiểm. Vận động và chế độ ăn uống phải được thực hiện song hành để điều hòa và cân đối mức độ năng lượng cần thiết cho cơ thể. Chế độ dinh dưỡng và thói quen ăn uống sẽ được trình bày trong một bài viết khác.

Thật khó để lượng định tổng quát con số nhiệt lượng được giải phóng hay bị tiêu tán cho từng loại vận động bởi vì phần lớn phép tính phụ thuộc vào trọng lượng của đối tượng và cường độ vận động. Với khoa học ngày nay, các phép tính và máy móc hiện đại dùng trong việc đo lường năng lượng cho mỗi loại vận động đã trở nên khá chính xác. Điển hình, Bảng 2 ghi nhận mức độ giải phóng năng lượng qua các cách vận động của một vận động viên, nặng 68 kg trong vòng một giờ ở một cường độ vừa phải. Các chuyên gia khuyên rằng một người trung bình cần 'đốt' bớt thêm ít nhất 200 đơn vị năng lượng mỗi ngày, lập lại 2-3 lần mỗi tuần để giữ mức

<b>Thể loại vận động</b>	<b>Giải phóng Calories / giờ</b>
Đi bộ, vt 4.8 km/g	280
Nhảy đầm, múa	420
Đạp xe đạp	450
Chạy bộ, vt 8 km/g	500
Bơi lội	500
Bước bậc thang	400
Chạy nước rút	700
Chèo thuyền	280
Làm vườn, đào xới	300
<b>Tập võ dưỡng sinh</b>	<b>300</b>
<b>Tập võ đối kháng</b>	<b>540</b>
<b>Tập võ vật</b>	<b>396</b>

**Bảng 2: Hình thức vận động và mức độ giải phóng năng lượng**

độ năng lượng cân đối qua các hình thức vận động phụ trội như tập thể thao. Ví dụ, tập võ dưỡng sinh trong một giờ có thể tiêu đi khoảng 300 đơn vị nhiệt lượng, trong khi tập võ tự vệ Vovinam có thể tiêu đi 500-700 đơn vị nhiệt lượng/giờ. Trong phần kế tiếp chúng ta sẽ tìm hiểu rõ hơn về từng thể loại vận động trong võ thuật Vovinam.

#### 4. VẬN ĐỘNG VOVINAM

Trong phần này chúng ta sẽ cùng tìm hiểu các phương pháp tập luyện Vovinam đáp ứng các hình thức vận động và có khả năng giải phóng năng lượng và điều hòa hoạt động nội tiết thể nào.

Chương trình võ thuật Vovinam mang lại lợi ích thiết thực cho sức khỏe vì những hình thức vận động võ thuật này có khả năng giải phóng năng lượng và điều hòa hoạt động nội tiết rất hữu hiệu. Thông thường khi nghĩ đến tập võ, người ta liền liên tưởng ngay đến giá trị tự vệ trước tiên và lắm lúc quên đi rằng tập võ còn có giá trị thể dục toàn diện với hiệu quả cao. Đặc biệt, với sự đa dạng trong chương trình huấn luyện, qua những hình thức vận động phong phú, có thể nói môi trường Vovinam cung cấp một không gian vận động thân thể khá đầy đủ, phù hợp cho mọi lứa tuổi. Chúng ta hãy thử quan sát các hình thức vận động và tìm hiểu giá trị của mỗi bộ môn trong chương trình huấn luyện Vovinam qua phần trình bày kế tiếp.

##### 4.1. Vận động liên quan đến sức khỏe thể chất

Đối với các em thiếu nhi ở tuổi vừa đến trường, tỷ lệ tay chân so với thân mình chưa cân đối, chưa quen làm chủ các động tác khó, còn vụng về khi phối hợp tay chân. Kỹ thuật Vovinam đáp ứng nhu cầu này với nhiều phương pháp tập luyện như nhào lộn, làm giãn, chạy nhảy, gạt đỡ, đấm đá căn bản, v.v. tạo điều kiện cho các em làm quen với vận động thể dục. Môi trường này có khả năng giúp các em tăng trưởng hệ thống cơ bắp và gân cốt một cách lành mạnh.

Đối với thành phần thanh thiếu niên ở lứa tuổi cần năng động để phát triển thể chất, các đòn thế tập luyện Vovinam sử dụng tay chân như đấm, đá, gối, chỏ, gạt, v.v. tập thể lực như những lối chạy tại chỗ, trụ tấn, nhảy chân trê, khai triển bài quyền, tập liên hoàn tấn công, thao dụng vũ khí như

#### Đáng nhớ

*Hai dạng vận động hiếu khí và kỵ khí có thể phối hợp để đạt hiệu quả cao khi tập luyện võ thuật.*

kiếm, đao, côn, mộc bản; đòn chân cơ bản, luyện đòn vật, v.v. đáp ứng đúng nhu cầu vận động mạnh bạo cần thiết để phát triển sức mạnh, tăng trưởng trọng lượng cơ bắp và gân cốt và trở nên cao lớn. Chương trình huấn luyện cho lứa tuổi này rất phong phú, cung cấp đầy đủ cả 4 thể loại vận động, có khả năng cải thiện sức mạnh, tăng độ dẻo dai, chịu sức bền bỉ, và luyện thăng bằng.

Đối với thành phần trung niên, thể chất con người suy giảm tự nhiên khi vào tuổi tứ tuần. Những bài tập nội công của Vovinam gồm những thao tác không đòi hỏi vận dụng nhiều sức lực, vì thế rất thích hợp với thành phần trung niên trở lên. Môn Nội công đặt nền tảng trên sự huấn luyện đồng bộ, phối hợp tinh thần, thể xác, và ý chí, phối hợp giữa sự rèn Tâm, Ý, Khí cùng lúc với cách thở khí công và luyện nội lực. Dù vậy, tập nội công mang lại giá trị sức khỏe tích cực cho mọi thành phần, không chỉ riêng cho trạc tuổi trung niên mà thôi.

Đối với thành phần lão niên, khi các thể loại vận động mạnh bạo không còn phù hợp nữa, kỹ thuật Khí công dưỡng sinh Vovinam mang lại một số phương pháp bảo dưỡng sức khỏe rất hữu hiệu. Các bài tập gồm có nhiều phương pháp động công (phá tĩnh), và các bài tập dưỡng sinh. Tuy đơn giản về hình thức nhưng các phương pháp Khí công có giá trị vận động rất cao về cả hai mặt sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần.

Bây giờ chúng ta thử lần lượt điếm qua các nhóm kỹ thuật để xác định tính cách và ích lợi của chúng đối với sức khỏe.

### a. Tập sử dụng tay, chân trong kỹ

**thuật Vovinam:** Các thế gạt, chém, đâm, đá, chỏ, gối, v.v. không thể thiếu trong các buổi tập Vovinam. Tập luyện đòn tay đòn chân nhằm tăng độ chính xác, nhanh, và mạnh khi xuất đòn. Trong một trận đấu đối



kháng các đòn này được áp dụng dưới dạng *vận động kỵ khí* khi môn sinh ra đòn vũ bão và liên hoàn. Tuy nhiên, cũng những thao tác ấy, nếu được tập luyện ở cường độ trung bình, lặp lại nhiều lần cũng

là một dạng vận động hiếu khí có khả năng nâng nhịp tim lên từ 60-80% trên bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell. Tập luyện nhuần nhuyễn đòn lể, ngoài giá trị tự vệ, còn có khả năng làm tan mỡ rất hữu hiệu vì các nhóm cơ bắp chủ yếu trên cơ thể như đùi, bắp chân, cánh tay, cổ, hông, lưng, ngực, và bụng được vận động thường xuyên. Kết quả là một thân hình thon gọn, nhẹ nhàng và khỏe khoắn.

- b. Tập đòn căn bản:** Để đối phó với các tình huống khi bị tấn công, tìm cách hóa giải tình thế và phản công hữu hiệu, môn sinh được hướng dẫn tập phản đòn phát ra từ đối phương, như phản đòn đâm thẳng trái/phải, đâm móc trái/phải, v.v. Loại vận động này thông thường chỉ gồm có 2-3 động tác liên hoàn nhưng đòi hỏi sự tập trung để phản ứng và xuất



đòn đáp trả thích ứng, chính xác. Giá trị võ thuật của các thế phản đòn cũng chính là giá trị sức khỏe, có khả năng làm các cơ bắp thon gọn, linh hoạt cơ khớp, phản xạ bén nhạy. Trong hầu hết trường hợp, tập phản đòn không diễn ra liên tục, phối hợp cả đòn cương và nhu nên có thể xem là một loại vận động hiếu khí có khả năng nâng nhịp tim lên từ 70-90% trên bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell. Tập luyện phản đòn trong 1 giờ có thể giải phóng từ 300-450 calorie, tùy theo cường độ.

- c. Tập các thế liên hoàn chiến đấu:** Những đòn lể được kết hợp thành những chuỗi động tác gồm cả công và thủ được gọi là thế liên hoàn chiến đấu (thế chiến lược). Sự sắp đặt động tác trong "chiến lược" đã được nghiên cứu kỹ lưỡng nhằm ra đòn chính xác và hữu hiệu. Tập



chiến lược nhuần nhuyễn có khả năng biến chuỗi thao tác trở thành phản ứng tự nhiên. Tùy vào cường độ khi khai triển các thế chiến lược, đặc biệt chiến lược 20 đến 30 (nhiều thế ghép chùm, liên hoàn), có thể được xem là một hình thức *vận động kỵ khí*, nhưng nếu thực hiện với cường độ vừa phải lặp lại nhiều lần để luyện trí nhớ và trau luyện phản xạ thì các thế chiến lược có thể được xem là *vận động hiếu khí*. Dạng tập luyện này tác động đến toàn thân nên có khả năng làm tan mỡ và giảm stress rất cao. Ngoài khả năng giải phóng năng lượng, tập luyện các thế liên hoàn chiến đấu còn tăng sức bền bỉ, cải thiện sự linh hoạt khớp và cơ bắp. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 70-80% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.

**d. Luyện tập bài quyền:** Hầu hết bài quyền của Vovinam là sự phối hợp và liên kết của những đòn lẻ và các thế liên hoàn chiến đấu nên khai triển bài quyền bao gồm những giá trị của các loại vận động trên. Khi khai triển một bài quyền, người môn sinh cần tập trung thần khí vào từng đòn thế đạt được mức độ chính xác và hiệu nghiệm.



Trung bình một bài quyền Vovinam gồm 25-50 thao tác, thực hiện trong vòng 2-4 phút. Ở cường độ cao, khi khai triển nhanh, mạnh và dùng nhiều sức lực thì nó trở thành dạng *vận động kỵ khí*. Tuy nhiên, cùng bài quyền ấy nếu khai triển ở mức độ vừa phải để điều hòa hơi thở thì nó là một dạng *vận động hiếu khí*. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 70-90% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Ngoài việc giải phóng năng lượng, sự tập trung tinh thần vào việc khai triển đòn thế có khả năng làm quên đi những cảm xúc tiêu cực đè nén tâm trí nên dạng vận động này có khả năng cải thiện stress rất cao.

**e. Luyện đòn vật:** Đặc tính của các đòn vật là tạo sự cân bằng vững chãi cho chính mình đồng thời luôn tìm cơ hội để tạo ra sự bất cân

bằng cho đối phương. Các động tác vật thường đòi hỏi sức mạnh để xuất đòn quyết liệt, khống chế đối phương, hoặc để thoát khỏi tình trạng bị khống chế, v.v. nên các keo vật có thể xếp loại vào dạng *vận động kỹ khí* cần đến nhiều sức, và tiêu hao nhiều năng lượng. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-95% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.



Đòn vật vận dụng hệ thống cơ bắp và gân cốt để bẫy, đẩy, húc, vức... đối phương nên được xem là một dạng vận động rất tốt cho sự cải thiện mức độ dẻo dai và bền bỉ. Ngoài ra, trong một keo vật, cả hai đối thủ phải hoàn toàn tập trung không thể xao lãng vì thế tập luyện các đòn vật còn có tác dụng xua tan những ý tưởng tiêu cực, cải thiện tình trạng căng thẳng tinh thần.

**f. Song và đa luyện:** Khi môn sinh tập với một hoặc nhiều đối tượng khác trong các bài song và đa luyện, đối tượng phối hợp toàn bộ đòn thế của Vovinam gồm có đòn lẻ, thế vật, khóa gỡ, chiến lược, và tấn công đòn chân... Vì vậy tập song hay đa luyện là một hình thức vận động toàn diện có khả năng cải thiện:



thể lực, sự mềm dẻo, bền bỉ, và cân bằng. Các bài song luyện và đa luyện gồm một chuỗi những động tác được thực hiện trong quy ước, tức là có tập dợt trước, có nghĩa là những thành phần thực hiện biết rõ vai trò, đòn thế, và thời điểm để thực hiện. Thế nên, tập đa luyện nói chung cần tập trung tinh thần. Đây là một hình thức vận động đa dạng có ích lợi sức khỏe thiết thực và có khả năng giảm stress hiệu quả. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-90%

trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.

**g. Tập khóa gỡ:** Khóa gỡ là các thế tự vệ nhằm tự giải cứu mình khi bị áp chế, gồm các đòn phản công lẻ và liên hoàn nên xét về giá trị thể dục nó cũng mang lại những ích lợi tương tự như các thao tác tập phản đòn đã bàn đến ở phần trên. Ngoài ra, khóa gỡ còn có khả năng cải thiện sự uyển chuyển, linh động khớp và hệ thống cơ bắp. Phản ứng trong các động tác khóa gỡ phải diễn ra chớp nhoáng để giành yếu tố bất ngờ (element of surprise) và chiếm lấy ưu thế. Tập khóa gỡ, ngoài khả năng tự giải cứu, còn có thể tạo được sự tự tin. Khi biết mình có khả năng đối phó với những tình huống khó khăn, môn sinh sẽ cảm thấy tự tin và yếu tố tinh thần này có tác dụng rất tích cực đối với tình hình sức khỏe tinh thần. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 65-80% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*.



**h. Thao dụng binh khí:** Những bài ứng dụng binh khí cổ điển của Vovinam là một hình thức vận động đòi hỏi đến sức lực và sự bền bỉ. Các bài như côn, đao, dao, búa, kiếm, tay thước, v.v. đòi hỏi người tập phải điều khiển một loại vũ khí nhuần nhuyễn để biến nó trở thành như một phần nối dài của thân thể. Thao dụng binh khí đòi hỏi môn sinh phải tập trung tinh thần để vận dụng một lượng sức lực nhiều hơn bình thường hầu điều khiển binh khí hữu hiệu. Tập vũ khí có khả năng cải thiện thân pháp vững vàng và cân đối đồng thời tăng sức mạnh cho tay, chân, lưng và hông. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-90% trên *bảng cấp độ vận động của*



**i. Đòn chân:** Đòn chân là một thể loại vật 'bay' chủ yếu dùng đôi chân để kẹp hoặc cuốn ngang tầm đùi (đòn chân 3-5), thân mình (đòn chân 6), cổ (đòn chân "quạp cổ" 11-21) rồi quật nhào đối phương. Ngoài ra một số đòn chân khác chủ yếu dùng để phóng, đập (đòn chân, 5, 7, và 8) hoặc cài, cáng (đòn chân 1-2).



Sử dụng đòn chân đòi hỏi tình trạng thể lực cao, sức bật tốt để phóng hoặc bay kẹp ở tầm cao. Môn sinh chỉ có thể tập đánh đòn chân khi đã hội đủ điều kiện thể lực, uyển chuyển, bền dẻo, kỹ thuật nhảy bén để có thể khai triển đòn nhanh nhẹn và chính xác. Nói cách khác, để đánh được những đòn chân, môn sinh phải hội đủ các yếu tố sức mạnh, mềm dẻo, bền bỉ và cân bằng. Vì thế, đòn chân thuộc vào nhóm kỹ thuật có độ khó cao so với các đòn thế khác của Vovinam. Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 75-95% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell.*

### **j. Nhu khí công quyền**

Kỹ thuật Nội công Vovinam có 4 bài Nhu khí công quyền (1-4) với nhiều động tác tập trung vào vận động toàn bộ hệ thống gân cốt nhằm cải thiện sức dẻo dai và giữ cân bằng. Đặc biệt các bài nhu khí không vận công bằng cách gồng cứng bắp thịt mà ngược lại chủ trương buông lỏng các bắp thịt tự nhiên khi tập luyện. Bài Nhu khí công quyền 1 diễn tả các động tác khoan thai tự tại của một con cò



*Võ sư Nguyễn Chánh Tứ  
trình bày 1 động tác trong bài  
Nhu khí công quyền 1*

vàng "Hoàng hạc", gồm 10 thế di động uyển chuyển nhẹ nhàng. Mỗi thế được phân làm 4 thao tác, phối hợp với phương pháp thở nạp, thực hiện trong cùng 1 hơi thở, gọi là "tức", có nghĩa là "hơi thở". Tuy các động tác được khai triển ở cường độ chậm nhưng phối hợp với sự vận khí một cách có ý thức có khả năng nâng nhịp tim lên một mức độ cao hơn bình thường và bắt đầu vận động hiếu khí. Các bài Nhu khí công quyền (2-4) đòi hỏi trình độ cao hơn và động tác vận động cũng phong phú hơn.

### k. Quyền pháp cường độ nhẹ

Một số bài quyền truyền thống của môn phái như Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp (bài kiếm), Mộc bản pháp (bài tay thước), Song dao pháp (bài song dao), Âm dương hồ điệp phiến (bài quạt), Tứ tượng côn pháp (bài côn), v.v. được khai triển ở vận tốc chậm và nhẹ, rất thích hợp cho thành phần lớn tuổi.

1. **Thập thức bảo kiện pháp** là một bài tập thể dục dưỡng sinh từ kho tàng Y học cổ truyền, rất tốt cho mọi lứa tuổi, đặc biệt cho người lớn bởi vì bài tập không đòi hỏi sức lực mà chủ yếu giúp chúng ta vận động cơ bắp phối hợp với hơi thở để bảo toàn sự tráng kiện của thân thể. Bài tập bắt đầu bằng những chuỗi động tác tự xoa bóp trên vùng mặt, cổ, gáy, và vùng đầu, kích động một số huyết dưỡng sinh trên cổ tay, bàn tay, thân mình, v.v. và sau đó tập trung vào làm nóng các nhóm cơ bắp nhằm luyện gân cốt bền bỉ, cải thiện sự thăng bằng.

Thể loại vận động này có khả năng nâng nhịp tim lên từ 50-75% trên *bảng cấp độ vận động của Fox and Haskell*. Bài tập này rất đơn giản, dễ nhớ, gồm một số động tác phối hợp với hít thở để vận khí làm ấm người. Trước khi bắt đầu một ngày làm việc, môn sinh có thể tự thực hiện Bảo kiện pháp và lặp lại thêm 1-2 lần trong ngày.



*Các học viên CLB Việt Võ Đạo dưỡng sinh Đầm Sen trong bài Thập thức bảo kiện pháp*

**m. Nhị thập bát tú** là một bài tập gồm 28 động tác thực hiện ở các tư thế ngồi, nằm ngửa, và nằm sấp. Theo các bước hướng dẫn thực hiện, hình thức vận động này có khả năng cải thiện tính mềm dẻo và luyện thăng bằng, rất phù hợp cho mọi thành phần.

Ngoài ra phương thức tập dưỡng sinh còn hướng dẫn môn sinh xoa bóp huyết đạo, vận khí tự chữa bệnh. Tại Công viên văn hóa Đầm Sen, Sài Gòn, võ sư Nguyễn Chánh Tứ vẫn đều đặn hướng dẫn các lớp "sống vui, sống khỏe" mỗi buổi sáng.

Giá trị thể dục trong kỹ thuật Nhu khí công và dưỡng sinh vừa kể trên không nhắm đến chức năng *luyện sức* mà chủ yếu tập trung vào nâng cấp *sức bền độ* và *cải thiện tính linh hoạt khớp và cơ bắp* và *bảo toàn sự cân bằng*. Lớp võ dưỡng sinh tại công viên Đầm Sen có nhiều thành phần lứa tuổi tham gia nhưng được đặc biệt ưu ái bởi quý cụ lớn tuổi. Trong trạc tuổi từ 60 cho đến 80, thoát đầu các cụ đến lớp tập với những bệnh trạng thông thường của người lớn tuổi như chứng cao huyết áp, nhức mỏi kinh niên, đi đứng không vững, v.v. Nhưng sau một thời gian luyện tập họ thực sự cảm nhận sức khỏe được cải thiện rõ rệt, tinh thần phấn chấn, xông xáo, và yêu đời hơn.

Nói tóm lại, kỹ thuật Vovinam có thể cung ứng đầy đủ các phương pháp vận động để luyện sức mạnh cơ bắp, luyện mềm dẻo gân cốt, luyện khả năng bền bỉ chịu đựng, và luyện thăng bằng cơ thể. Với những ai kiên trì luyện tập, từ thiếu nhi đến thành phần lão niên, chúng ta có thể xua tan bệnh tật, làm chủ tình trạng thể chất và tinh thần, và hưởng thụ cuộc sống.

## 4.2. Vận động liên quan đến sức khỏe tinh thần

Ở phần trên chúng ta đã bàn nhiều về tác dụng của kỹ thuật Vovinam đến sức khỏe thể chất; và bây giờ này chúng ta sẽ tìm hiểu những lợi ích thiết thực liên quan đến sức khỏe tinh thần. Thực ra sức khỏe thể chất và tinh thần có liên quan mật thiết với nhau. Khi thể chất sung mãn thì tinh thần cũng hưng phấn, "yêu đời" hơn. Sau đây là một vài giá trị tinh thần tiêu biểu:

- **Vận động, giao tiếp và chia sẻ.** Một môi trường sinh hoạt lành mạnh còn có ảnh hưởng tích cực đến tình trạng tâm thần của con người. Lớp võ Vovinam có khả năng tạo ra một không gian thân thiện, làm giảm thiểu những căng thẳng tinh thần. Trong võ đường Vovinam môn

sinh cảm nhận một sự liên đới với nhau trong tình "đồng môn". Sự đồng cảm phát xuất từ một lý tưởng sống cao đẹp, sự nâng đỡ, động viên và khuyến khích nhau. Những sinh hoạt tập thể có khả năng gia tăng cơ hội giao tiếp và chia sẻ, một hình thức chống stress hữu hiệu.

- **Làm xao lãng những ý niệm tiêu cực.** Một khi môn sinh tập trung tinh thần vào những động tác nhất định trong bài tập tự luyện hay theo hướng dẫn của huấn luyện viên, sự vận động thân thể làm tâm trí quên đi những cảm xúc tiêu cực và xua đi những phiền muộn luôn đè nặng tâm trí trước đó. Stress sẽ tự tan biến trong môi trường này. Sự tập trung tinh thần là nguyên tắc căn bản của việc hành thiền trong truyền thống dưỡng sinh phương Đông.
- **Vượt thắng bản thân.** Khi mới bắt đầu tập luyện võ thuật người ta thường mong muốn tập võ cho thật giỏi để thắng kẻ thù, để luôn giành thắng lợi, nhưng qua quá trình tập luyện Vovinam Việt Võ Đạo môn sinh sẽ nghiệm ra rằng mục đích tập võ không hề nhằm để hại người mà là để vượt thắng chính mình. Chính sự ích kỷ quá lớn trong con người làm cho chúng ta trở nên mù quáng. Mỗi khi chúng ta đạt được sự tự chủ, vượt qua ngưỡng sợ hãi và ích kỷ, những ham muốn quyền lực, tiền tài, danh vọng, v.v. sẽ trở nên thứ yếu. Chiến thắng bản thân chính là cứu cánh của chủ thuyết Cách mạng Tâm-Thân mà các võ sư tiền bối Vovinam đã vạch ra cho chúng ta.
- **Gia tăng niềm tự tin.** Khi bị stress thì người ta cảm thấy buồn chán và mất niềm tin ở chính mình. Trong khi stress dẫn đến mệt mỏi, uể oải, béo phì, v.v. thì vận động điều tiết sinh hóa trong cơ thể luôn mang lại cảm giác sảng khoái, cử chỉ linh hoạt, kiểm soát được cảm xúc, gia tăng sức đề kháng. Học được một thế tự vệ mới để phòng thân cũng có tác dụng nâng niềm tự tin và giúp phát triển hình ảnh tích cực về bản thân mình, một yếu tố quan trọng tạo nên tâm lý thoải mái.

### 4.3. Vài điều đáng lưu ý

Trong khi vận động Vovinam có khả năng mang lại nhiều ích lợi sức khỏe, chúng ta cũng cần lưu ý đến những trường hợp đặc biệt để không vô tình vô hiệu hóa những kết quả tích cực đạt được qua các phương pháp vận động kể trên.

- **Tránh các vận động thi đua trong khi bị stress.** Một người đang bị



stress cao, hoặc đang chịu áp lực tinh thần và ở trạng thái căng thẳng tâm lý, kết quả nghiên cứu cho thấy, nên tránh các thể loại vận động có tính cạnh tranh hay thi đua vì nó có thể gây thêm stress thay vì mang đến không khí thanh thản. Vì vậy, tránh thi đua trong tình trạng stress và tìm những hình thức vận động khác và hoãn cuộc thi đua đến lúc tình trạng tinh thần đã bớt căng thẳng.

- **Phòng ngừa chấn thương trong khi tập luyện.** Mục đích của bảo vệ sức khỏe gồm cả sự bảo vệ an toàn trong khi tập luyện. Đành rằng trong tập luyện Vovinam, nhất là tập ngành công, thường có cọ xát, té nhào, bị ê ẩm thân mình là điều không thể tránh khỏi. Dù vậy thành phần huấn luyện cần cảnh giác nhằm tránh mọi rủi ro và nên sử dụng dụng cụ hỗ trợ để giảm thiểu thương tích và tránh tai nạn gây trọng thương cho môn sinh. Mục đích chính của sự tập luyện Vovinam là bảo tồn sự tráng kiện, vì thế không nên mạo hiểm tập những đòn thế khi thể chất và tinh thần của môn sinh chưa sẵn sàng. Phương pháp huấn luyện cần chuẩn bị môn sinh từng bước, tiến dần đến thời điểm mà họ có thể tự thực hiện an toàn, và tuyệt đối không nên nóng vội. Chúng ta cần cảnh giác và lưu ý đến vấn đề an toàn để tránh những tai nạn đáng tiếc trong khi luyện tập.
- **Cần điều hòa (cool down) sau khi tập.** Tập luyện đòn thế Vovinam dù ở bất cứ hình thức vận động nào cũng nâng cao nhịp tim và hệ cơ bắp làm việc nhiều hơn bình thường. Khi cơ bắp đang căng như dây đàn và toàn thân nóng lên sau những bài tập, cần có một khoảng thời gian để chủ động đưa thân thể về trạng thái bình thường. Hãy thực hiện những động tác nhẹ như xoa bóp chân, tay và các bộ phận khác trên cơ thể, làm giãn nhẹ nhàng để cơ bắp trở lại trạng thái bình thường. Sau đó hít thở sâu vài lần để mang lại cảm giác sảng khoái. Không nên vội vàng chuyển qua các sinh hoạt khác khi thân thể chưa sẵn sàng.

## 5. MÔI TRƯỜNG VÀ THÓI QUEN CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE

Trong khi chúng ta tập luyện Vovinam để phát huy sức khỏe, nên tránh những thói quen có hại hoặc môi trường không trong lành. Sau đây là một vài ví dụ:

- **Ăn uống thất thường.** Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào dinh dưỡng mà chúng ta tiếp thu qua thực phẩm vì thức ăn chính là năng lượng cho cỗ máy cơ thể. Ăn thiếu thì không có đủ năng lượng cho cơ thể hoạt động và nếu ăn thừa mà không vận động đủ thì chắc chắn sẽ lên cân và sẽ dẫn đến những chứng bệnh như cao máu, tiểu đường v.v. Cả hai tình trạng đều mang đến kết quả ngoài ý muốn. Tai hại hơn nữa khi chúng ta ăn uống thất thường; có khi nhịn ăn suốt cả ngày và ngược lại có lúc lại ăn no nê quá độ. Khi ăn quá nhiều là chính khi chúng ta đang rước họa vào thân. Muốn duy trì sức khỏe tốt, chúng ta cần ăn uống chừng mực, điều độ, và quan trọng hơn cả, cần vận động thường xuyên để giải phóng năng lượng thặng dư trong cơ thể. Đề tài dinh dưỡng sẽ được bàn đến sâu hơn trong một bài viết khác.
- **Hút thuốc lá.** Vài thập niên qua khoa học đã chứng minh chất nicotin trong thuốc lá là thành phần gây nghiện, là thủ phạm gây các chứng ung thư như: ung thư phổi, bàng quang, tuyến tụy, thận, miệng, thực quản, thanh quản, v.v. Ngoài ra những nguy cơ nghiêm trọng của việc hút thuốc lá là: Rủi ro cao về nhồi máu cơ tim, đau thắt ngực, tăng huyết áp và rối loạn chuyển hoá năng lượng, tăng nguy cơ đột quy, tăng bệnh trạng chứng tiểu đường. Không những thế, khói thuốc lá cũng có ảnh hưởng tương tự đến những người chung quanh, kể cả người thân thương của chúng ta. Nói tóm lại, hút thuốc lá mang lại nguy hại khôn lường mà người tập võ cần tránh xa vì nó vô hiệu hóa mục đích bảo tồn sức khỏe của việc luyện tập Vovinam.
- **Uống rượu bia quá độ.** Ông cha mình vẫn thường cho rằng "nam vô tửu như kỳ vô phong" (trao không rượu như cờ không gió). Một vài kết quả nghiên cứu cho rằng dùng rượu hoặc bia vừa phải có thể có tác dụng tích cực. Tuy vậy, uống rượu bia quá độ có tác hại trầm trọng đến sức khỏe. Khoa học đã chứng minh chất cồn trong rượu giảm thiểu khả năng lưu trữ năng lượng của hệ cơ bắp và có khuynh hướng biến dinh dưỡng thành mỡ, và làm chậm lại sự phục hồi vết thương. Khả năng phản xạ của chúng ta cũng trở nên chậm chạp khi chất cồn chi phối hoạt động não và thần kinh. Ngoài ra chất cồn còn ảnh hưởng đến quá trình giải phóng năng lượng và chuyển hóa năng lượng. Nói tóm lại, mức độ tiêu thụ cồn cần được giới hạn và khi đã uống rượu bia thì không nên tập luyện ít nhất 24 giờ để chất cồn đi

qua hệ thống tiêu hóa.

- **Môi trường ô nhiễm.** Địa điểm tập luyện cần được thoáng mát, sạch sẽ và không ồn ào quá độ, hoặc bụi bặm. Yếu tố môi trường có ảnh hưởng đến sự tiếp thu của môn sinh và trực tiếp ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Nên chọn địa điểm và thời gian thích hợp cho những buổi tập để giảm thiểu tác hại từ ô nhiễm môi trường, nâng hiệu quả của sự vận động và gia tăng sức khỏe.

## 6. ĐÚC KẾT

Qua phần trình bày trên chúng ta có thể xác định rằng sức khỏe có một thứ giá trị đặc biệt mà tiền rừng bạc biển cũng không thể mua được, có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống. Thiếu mất sức khỏe thì chúng ta khó có thể cảm nhận được hạnh phúc toàn diện và không thể hưởng thụ cuộc sống trọn vẹn vì nó chi phối cả tình trạng thể chất và tinh thần của chúng ta.

Giữa xã hội hiện đại với khoa học tân kỳ ngày nay, đáng lẽ cuộc sống của chúng ta ra phải thăng hoa bởi những tiện nghi chung quanh, nhưng vì sao các mối lo toan cứ dồn dập đổ về không ngừng nghỉ và chúng khiến cho chúng ta phải luôn phân tâm. Âu, đó cũng chính là cái giá phải trả cho đời sống của một xã hội công nghệ mà các vùng đã đô thị hóa đều gặp phải, không riêng gì địa phương của mình. Đời sống của chúng ta bị bao trùm bởi những bức xúc, phiền muộn, lo toan, v.v. và kết quả là hội chứng stress mang đến cho chúng ta những bệnh trạng nghiêm ngã như nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, viêm loét dạ dày và biết bao chứng bệnh khác. Trong tình huống tưởng như tuyệt vọng ấy, thực ra có một giải pháp cho hầu hết các vấn nạn gây ra bởi stress. Phương pháp không tân kỳ, không tốn kém nhưng rất hiệu nghiệm ấy chính là một chế độ vận động thân thể thường xuyên để xua đi sự tàn phá của stress. Khoa học đã chứng minh chính sự vận động giúp chúng ta phòng chống và hồi phục từ những bệnh trạng hiếm nghèo có khả năng cướp đi chất lượng cuộc sống của chúng ta. Các bác sĩ thường căn dặn: "Chăm sóc sức khỏe". Đúng vậy, phòng bệnh hơn chữa bệnh. Một khi đã vướng bệnh, tình trạng sức khỏe suy giảm và chất lượng cuộc sống chắc chắn cũng sẽ không được như ý.

Trong rất nhiều cách vận động bạn có thể chọn để bảo toàn sức khỏe,

như đã trình bày ở trên, Vovinam là một hệ thống võ thuật hàm chứa giá trị thể dục toàn diện. Chương trình huấn luyện của Vovinam cung cấp một số lượng kỹ thuật vận động phong phú và đa dạng. *Luyện tập Vovinam trong bối cảnh xã hội ngày nay, giá trị và lợi ích then chốt, không đơn thuần để phòng thân (tự vệ) hay thi đấu, mà quan trọng hơn là khả năng tăng cường sức khỏe và đẩy lùi bệnh tật, để có một thân thể tráng kiện, một tinh thần minh mẫn, giúp chúng ta làm việc hiệu quả và hưởng thụ cuộc sống.*

Làm chủ được tình hình sức khỏe và không để stress chi phối cuộc sống là một kỹ năng cần thiết để "sống còn" trong đời sống công nghệ ngày nay. Nói tóm lại, giải pháp để giải thoát stress hữu hiệu nhất chính là sự vận động; và Vovinam là một dạng vận động toàn diện có giá trị sức khỏe tích cực mà ai ai cũng có thể tham gia. Mong ước của người viết là trao đổi cùng quý bạn đọc về phương pháp tập luyện Vovinam như một trong những đáp án cho vấn đề sức khỏe của chúng ta. Bước kế tiếp hoàn toàn phụ thuộc vào mỗi cá nhân: đó chính là quyết tâm thực hiện; và đòi hỏi duy nhất chính là ý chí của chúng ta.

Tháng 3, 2013

Môn sinh LÊ ĐỨC HÒA

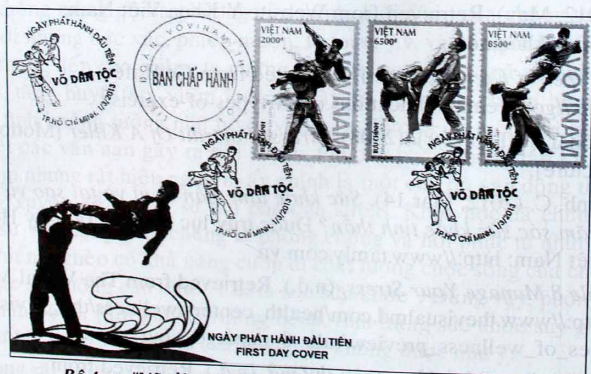
## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- (2012, May). Retrieved from Website Y Khoa Việt Nam: [www.ykhoa.net](http://www.ykhoa.net)
- *4 Types of Exercise*. (n.d.). Retrieved from Go4Life: <http://go4life.niapublications.org/4-types-of-exercise>
- Bredar, J. (Director). (2008). *Stress: Portrait Of A Killer* [Motion Picture].
- Minh, C. (2012, Mar 14). *Sức khỏe tâm thần là gì và tại sao việc chăm sóc sức khỏe tinh thần?* Được truy lục từ Viện Tâm Lý Học, Việt Nam: <http://www.tamly.com.vn>
- *Rule 8 Manage Your Stress*. (n.d.). Retrieved from The Visual MD: [http://www.thevisualmd.com/health\\_centers/wellness/the\\_9\\_visual\\_rules\\_of\\_wellness\\_preview/rule\\_8\\_manage\\_your\\_stress](http://www.thevisualmd.com/health_centers/wellness/the_9_visual_rules_of_wellness_preview/rule_8_manage_your_stress)
- *Wikipedia - Bách khoa toàn thư mở*. (n.d.). Retrieved from



vi.wikipedia.org: <http://vi.wikipedia.org>

- *Wikipedia - The Free Encyclopedia*. (n.d.). Retrieved from [en.wikipedia.org: http://en.wikipedia.org/wiki/Main\\_Page](http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page)
- Kinsey, Chris. "How Long Should You Wait After Exercise to Drink Alcohol?" *LIVESTRONG.COM*. N.p., 21 May 2011. Web. 16 Dec. 2012.
- BB. "Types of Exercise - Types of Aerobic Exercise." N.p., n.d. Web. <http://www.improving-health-and-energy.com/types-of-exercise.html>
- Whipp, Brian J. "Oxford Companion to the Body: Breathing during Exercise." [Http://www.answers.com](http://www.answers.com). N.p., n.d. Web. <http://www.answers.com/topic/breathing-during-exercise>
- *Wikipedia - The Free Encyclopedia*. (n.d.). Retrieved from [en.wikipedia.org: http://en.wikipedia.org/wiki/Breath](http://en.wikipedia.org/wiki/Breath)
- Lê, Sáng, Võ Sư Chưởng Môn. *Chủ Thuyết Cách Mạng Tâm Thân Cương Yếu*. Sài Gòn: Vovinam Việt Võ Đạo, 2008. Print.



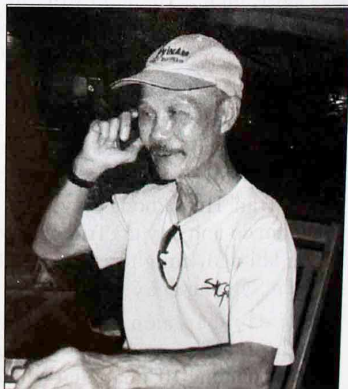
Bộ tem "Vô dân tộc" tập trung giới thiệu về Vovinam

## Nới rộng vòng từ ái

Trong những năm tháng sinh hoạt cùng môn phái Vovinam, bên cạnh sự dạy dỗ của hai bậc thầy kính mến: Chưởng môn Lê Sáng và võ sư Trần Huy Phong, tôi còn được một số đàn anh dìu dắt. Trong số này, võ sư Lê Công Danh là người đã trực tiếp hướng dẫn tôi ở võ đường số 61 đường Vĩnh Viễn, quận 10, Saigon...

1. Chiều 22-11-2012, một số đàn em như: Nguyễn Chánh Tứ, Trần Đa, Trịnh Thế Hùng, Nguyễn Thanh Hương, v.v. đã ra đón anh Danh và gia đình tại sân bay Tân Sơn Nhất (TPHCM) khi anh từ Australia về thăm quê hương. Vừa ra đến sảnh sân bay, anh Danh chuyện trò vồn vã và dù đã nhiều năm không gặp nhưng anh vẫn gọi đúng tên từng người như vừa mới gặp gỡ hôm qua. Vóc dáng anh vẫn khỏe mạnh, rắn chắc và nhanh nhẹn dù đã ngoại "thất thập cổ lai hy". Đây là lần thứ ba anh về nước (lần đầu năm 2004 và lần sau năm 2005). Lần này, anh về cùng vợ anh (chị Giang Thị Lệ Hằng) và con rể (em Võ Kinh Quốc).

Trong bữa cơm tối hôm đó, anh cùng chúng tôi đã vui vẻ ôn lại không ít kỷ niệm ấm áp ngày xa xưa. Anh bày tỏ: "Anh về Việt Nam lần này là để thăm anh em Vovinam. Anh sẽ đến Tổ đường thấp hương cho thầy Sáng tổ, thầy Chưởng môn và thăm em Nguyễn Văn Sen. Anh cũng sẽ đi thăm hai anh Cao Văn Cát, Nguyễn Đức Quỳnh Kỳ và hai em Ngô Kim Tuyên, Nguyễn Văn Chiếu. Thời gian



Võ sư Lê Công Danh (22-11-2012)

còn lại anh rảnh nên có thể gặp các em, cà phê tâm tình cho vui".

"Bộ nhớ" của anh còn tốt lắm. Anh nhớ rõ rất nhiều sự việc, cả ngày tháng mà tôi và một số đồng môn bắt đầu bước chân vào võ đường Vĩnh Viễn dù cách nay đã 48 năm. Nhờ anh mà tôi nhớ lại tên một số bạn cùng lớp, cùng khóa thi... Trong khi trò chuyện, anh vẫn hóm hỉnh như ngày nào. Bàn chuyện lên thăm anh Quỳnh Kỳ, anh vừa cười, vừa nói: "Phải có chú nào đi với tôi lên anh Kỳ để nghe "tụng kinh" phụ chứ mình tôi chịu sao nổi", một bạn ngồi chung bàn liền đáp: "Tội em nghe "tụng" nhiều rồi, giờ đến lượt anh"...

Một thoáng trầm ngâm, anh nói tiếp: "Tình Vovinam cao đẹp lắm! Mấy chú biết không, anh ruột của tôi trong nhà, tôi gọi anh và xưng tôi, nhưng anh Cát và anh Kỳ dù nhỏ tuổi hơn tôi, nhưng là lớp đàn anh nên tôi vẫn gọi anh và xưng em đàng hoàng. Tôi cũng có dịp tiếp xúc với nhiều người nước ngoài, cứ đúng hệ Vovinam là ráp lại với nhau chuyện trò vui vẻ. Lần này tôi nói Kinh Quốc sắp xếp cùng về Việt Nam để giúp cháu hiểu thêm một số sinh hoạt và tình Vovinam trong nước. Kinh Quốc cũng là võ sư Vovinam, từng theo học với tôi trên 20 năm..."

2. Tuy các võ phái ở Saigon bị hạn chế hoạt động từ khoảng cuối năm 1961, nhưng Vovinam vẫn âm thầm mở lớp ở một số trường trung học tư thục thời bấy giờ như: Ánh Sáng, Saint Thomas, Thăng Long. Trí Đức, v.v. Nhờ vậy, môn phái mới có được nhân sự biểu diễn, phụ tá huấn luyện khi bắt đầu khôi phục từ giữa năm 1964, trong đó có anh Danh.

Anh đến với Vovinam từ năm học 1962-1963. "Lúc đó, tôi đang học tại Trường trung học tư thục Âu Lạc (trên đường Trần Quý Cáp, nay là Võ Văn Tần). Thấy tôi và một số bè bạn thường tham gia các hoạt động thể thao, võ sư Trần Huy Phong dạy môn Toán tại trường đã rủ chúng tôi học Vovinam do anh dạy tại Trường trung học tư thục Saint Thomas", anh Danh kể lại khi ngồi cùng tôi và Kinh Quốc trong một quán cà phê trên đường Lê Văn Sỹ sáng ngày 24-11.

Hồi đầu thập niên 1960, Trường Saint Thomas nằm trong khuôn viên Nhà thờ Ba Chuông (đường Trương Minh Giảng, nay là số 190 đường Lê Văn Sỹ, phường 10, quận Phú Nhuận, TPHCM). "Lớp võ bắt đầu tập từ sau 17 giờ tại hàng hiên bãi đậu xe đạp. Tôi học lớp ngày chẵn còn anh Trần

Văn Bé học lớp ngày lễ, mỗi lớp không quá 20 người. Cùng tập nơi đây còn có các anh học trước tôi một thời gian như: Trần Huy Quyền, Nguyễn Xuân Ngọc, Đặng Đình Phúc, Nguyễn Văn Thái. Ngang lớp với tôi là các anh Nguyễn Công Tấn, Trần Văn Bé, Nguyễn Văn Thông, Trần Văn Trung, Trần Miếng, Nguyễn Văn Phượng, Quang, v.v. còn Dương Hoàn San, Nguyễn Văn Hoàn, Phạm Văn Sinh (Hoàng Minh Cường) tập sau tôi vài tháng", anh Danh hồi tưởng. Anh cho biết thêm, thỉnh thoảng các đàn anh của mình như: Tô Cẩm Minh, Liên Quốc, Cao Văn Cát, Trịnh Văn Mão (Trịnh Ngọc Minh) cũng đến Saint Thomas tập luyện để chuẩn bị biểu diễn. "Thần tượng của tôi lúc bấy giờ là anh Cát và anh Mão. Đứng nhìn hai anh đánh bài vật số 3 mà "chảy nước miếng", còn hai anh Cẩm Minh và Liên Quốc thì thường tập bài Song luyện số 5", anh Danh hồi tưởng.

Sau khi nhập môn, lớp của anh Danh mặc áo thun, quần đùi màu xanh có viền vàng ở lai quần. Trực tiếp đứng lớp là võ sư Trần Huy Phong. Đi dạy Toán ở một vài trường rồi đến trường Saint Thomas luôn nên thầy vẫn mặc quần tây, áo sơ-mi và đeo cravate khi dạy võ. Đối với anh, một trong những kỷ niệm đáng nhớ hồi thời kỳ này là lúc được võ sư Mạnh Hoàng



Các đàn em đón anh Lê Công Danh tại sân bay Tân Sơn Nhất  
chiều ngày 22-11-2012

(Phùng Mạnh Chử) hướng dẫn đi biểu diễn cứu giúp nạn lụt miền Tây ở Long Xuyên năm 1963. Trước khi đi Long Xuyên, nhóm biểu diễn (hơn 10 người) tập họp trước sân nhà võ sư Mạnh Hoàng để ôn tập. "Lúc đó, chúng tôi còn trẻ mà được ăn nghỉ ở khách sạn Kim Tinh (Long Xuyên) nên thích thú vô cùng. Thấy chiếc áo thun trắng có vẻ hơi trống trải nên chúng tôi mua màu vẽ thêm chữ Vovinam phía sau lưng áo và mặc với quần đùi khi biểu diễn", anh Danh kể tiếp.

**3.** Lớp Vovinam đầu tiên của võ đường Vĩnh Viễn khai giảng ngày 15-7-1964. Hơn 3 tháng sau, một số anh theo tập ở Saint Thomas cũng như vài nơi khác được thăng Hoàng đai và được quý thầy phân công phụ tá huấn luyện. "Trong số những phụ tá còn có vài người lớp đàn anh của tôi như: Nguyễn Bội (Nguyễn Bình, cùng lớp với anh Phong), Nguyễn Văn Hách, Nguyễn Văn Thái, v.v. Lúc đó, môn phái vừa tái lập, còn nhiều khó khăn nên chỉ vẽ được một panô quảng cáo. Bên cạnh công việc phụ tá huấn luyện, Bé, Thông, Trung và tôi còn có nhiệm vụ mượn hoặc thuê xe xích lô chở tấm panô đó đặt ở trường trung học này vài hôm rồi chuyển sang trường khác. Chúng tôi cột thật chặt tấm panô vào gốc cây rồi ngày nào cũng phải xem chừng có bị mất cắp không (cười)... Những buổi tối phải đi chuyển tấm panô, anh Trung là người lo thuê xe xích lô nên anh em chúng tôi gọi đùa là "Trung xích lô", anh Danh cho biết thêm.

Anh Danh rất vững vàng về kỹ thuật, từng nhiều lần đỗ Thủ khoa và được nhiều anh em quý mến. Lúc thầy Chưởng môn nằm điều trị ở bệnh viện Nguyễn Tri Phương (năm 2010), mỗi khi nhắc đến anh, Thầy nói: "Nhờ có anh Danh trụ tại Vĩnh Viễn mà thầy mới có thời gian đi dạy nơi này, nơi khác". Thông thường, anh ôn đôn khoảng 40 phút, sau đó Thầy vào lớp dạy đôn thế mới trong 20 phút còn lại.

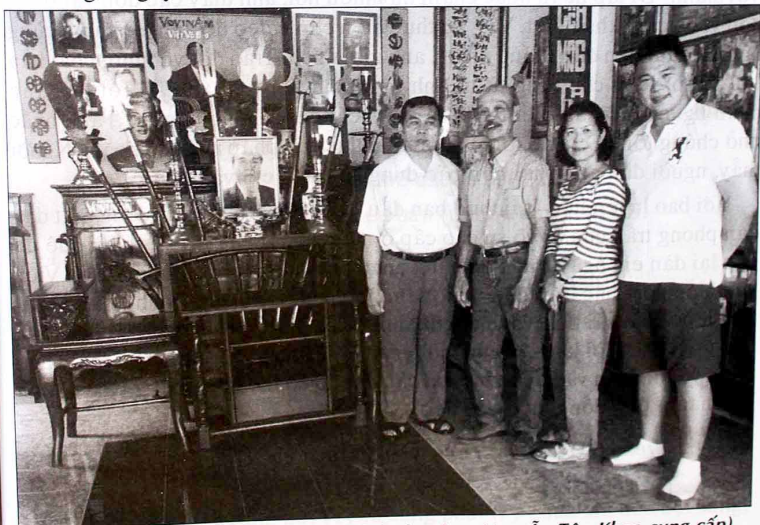
Anh dạy ngày chẵn, sáng từ 5 đến 9 giờ và chiều từ 15 giờ đến 21 giờ còn ngày lẻ thì anh Bé, anh Thông phụ trách. "So sánh để các chú hình dung, học phí lúc đó là 120 đồng/tháng, trong khi 1 tô phở giá 5 đồng. Mỗi tuần lớp tập 3 buổi, mỗi buổi 1 giờ. Khi tôi sắm được chiếc xe Velo Solex thì thầy Sáng cho tôi mỗi tháng 200 đồng để đổ xăng", anh Danh nhớ lại.

Thời đó, anh Danh và anh Bé đều tập tạ nên thể hình trông rất đẹp. Sau khi biểu diễn bài song luyện mã tấu, hai anh cởi áo đánh tiếp bài vật số 3

khuyến người xem rất thích thú. Lúc võ đường Hoa Lư mới thành lập (1966), thỉnh thoảng anh Danh dẫn lớp chúng tôi lên đây tập khi có khách quý đến thăm.

Sau một thời gian trụ ở Vĩnh Viễn, khi lớp chúng tôi bắt đầu "cứng cáp", anh Danh chuyển sang trụ ở Hoa Lư đồng thời huấn luyện ở một số nơi khác như: Trung học Gia Long, Trung học Petrus-Ký, Trung học Đức Trí, v.v. cũng như chấm thi hoặc hỗ trợ cho nhiều tỉnh, thành, ngành... Qua sự giới thiệu của anh Quỳnh Kỳ, anh còn tham gia "đóng phim" - thế vai diễn viên Huỳnh Thanh Trà đánh đòn chân số 11 tại vườn Tao Đàn trong phim "Loan mắt nhung", trình chiếu ở Saigon hồi năm 1970. Một hai năm sau, thầy Chưởng môn và anh Quỳnh Kỳ tổ chức quay một phim về Vovinam dài khoảng 30 phút tại thành phố Đà Lạt, anh cũng là một trong những "diễn viên trụ cột"...

Sang định cư ở Australia từ năm 1985 đến nay, anh Danh vẫn gắn bó cùng môn phái. Có một khoảng thời gian dài chừng 20 năm, anh làm việc đến 12 giờ/ngày để mưu sinh, nhưng vẫn dành thêm 4 giờ dạy Vovinam,



Viếng Tổ đường ngày 25-11-2012 (ảnh do võ sư Nguyễn Tôn Khoa cung cấp)

vài năm gần đây mới giảm xuống còn 8+4.

\*\*\*

Gặp lại các đàn anh, đàn em, học trò của mình trong những ngày qua, anh Danh luôn ước mong tất cả môn sinh, môn đồ Vovinam nên hòa hợp, anh khuyên: "Chúng ta là gia đình Vovinam, dù có lán cấn, khúc mắc vẫn nên vui vẻ với nhau. Các em cần tôn trọng lẫn nhau, không nên phân biệt vùng miền, học trò của người này, người khác. Hợp thì cùng nhau làm việc còn chưa hợp thì việc ai nấy làm. Nhưng nếu vì sự phát triển của môn phái thì anh nghĩ từ từ cũng hòa hợp thôi!".

Anh còn ví von: "Mặt nước hồ thu dù có phẳng lặng bao nhiêu, nhưng ném một viên đá xuống thì sẽ gợn sóng. Dù vậy, cũng chỉ thoáng qua trong chốc lát rồi lại êm ái phẳng lặng như xưa...".

Anh cũng đồng tình với ý kiến nên thay thế bộ võ phục hiện hành cho phù hợp với truyền thống văn hóa Việt Nam. Về chương trình huấn luyện, anh đã nhờ Nguyễn Chánh Tứ thực hiện một clip video 28 thế vật của Vovinam. "Đi tập huấn hoặc chấm thi nhiều nơi, anh thấy các đòn vật ở vài đơn vị có chút khác biệt. Vậy Tứ thực hiện clip video để anh em mình cùng nghiên cứu, tiến đến thống nhất", anh giải thích. Trao đổi về những bài bản "du nhập", anh cho rằng từ từ anh em mình nên sắp xếp lại rồi đưa vào phần nghiên cứu để biết thêm cái hay, cái đẹp. Trong hành xử, anh nhắc nhở chúng tôi: "Ở nơi nào thì phải tuân thủ luật pháp nơi đó" hoặc "Người thầy, người đàn anh phải nên bao dung cho đàn em và học trò".

Với bao lý tưởng "cái thủa ban đầu" vẫn còn đọng trên gương mặt dày dặn phong trần của vị võ sư cao cấp ở nước ngoài vừa trở về thăm quê để gặp lại đàn em ngày trước đã cùng nhau luyện tập tại võ đường Vĩnh Viễn và nhiều nơi khác, sau nhiều giờ tâm tình, anh Lê Công Danh khẳng khái thốt lên: "Sao cái tình Vovinam thân thiết và diệu kỳ như vậy!". Nghe anh nói, tôi lại nhớ lời khuyên của một người đàn anh khác: "Các chú đừng quá thiên về lợi danh và quyền lực mà chuyện đó có thể làm phai nhạt đi cái tình Vovinam - tình đồng môn cao đẹp".

30-11-2012

NGUYỄN HỒNG TÂM

# Nhị thập bát tú (Bài khí công 28 thức)

Võ sư TRẦN HUY PHONG

Bài tập khí công Nhị thập bát tú được chia làm 4 nhóm động tác: Nhóm 1 và nhóm II: Tư thế ngồi, Nhóm III: Tư thế nằm ngửa, Nhóm IV: Tư thế nằm sấp. Mỗi nhóm gồm 7 động tác, tổng cộng có 28 động tác.

## NHÓM I (tư thế ngồi)

- Động tác 1: Ôm không gian

- Nạp khí (NK): Đưa 2 tay lên, tạo đường vòng và cao ngang ngực.
- Vận khí (VK): Dụng ý đang nâng quả cầu nặng,
- Xả khí (XK): Hạ 2 tay về tư thế chuẩn bị (TTCB),
- Bế khí (BK): Như động tác cơ bản (tĩnh luyện) - TTCB.

- Động tác 2: Hai tay đẩy núi

- NK: Hai tay nâng lên ngực (các ngón tay đan chéo),
- VK: Chuyển đẩy hai lòng bàn tay ra trước, dụng ý đẩy lệch quả núi,
- XK: Thu hai tay về TTCB,
- BK: Như TTCB.

- Động tác 3: Xoay cột sống

- NK: Chuyển bàn tay phải úp trên bàn tay trái - Hai khuỷu tay gập lại và nâng lên ngang ngực,
- VK: Vận thân sang trái (T) và sang phải (P) - đưa khí đến cột sống,



- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.
- Động tác 4: Hai tay chống trời
  - NK: Đưa hai tay sang ngang lên cao đặt trên đỉnh đầu, hai lòng bàn tay ngửa,
  - VK: Đẩy (nâng) hai lòng bàn tay theo chiều thẳng đứng - Dụng ý như nâng tảng bê tông,
  - XK: Hạ hai tay về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 5: Hai tay lắc qua, lắc lại
  - NK: Các ngón của hai bàn tay co lại đưa ngang ngực và duỗi thẳng song song ra phía trước,
  - VK: Lắc sang T và P 3 lần (tùy khả năng, có thể 1-2 lần) - Dụng ý chuyển khí đến dọc cột sống - luyện các đĩa đệm,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 6: Di nội tạng
  - NK: Đưa hai tay ra sau thắt lưng, bàn tay P nắm cổ bàn tay T,
  - VK: Xoay chuyển bụng (nhồi) theo trục ngang hoặc hoặc đảo lộn từ 1 đến 3 lần - Dụng ý chuyển khí đến vùng bụng - xoa bóp nội tạng,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 7: Gõ trống trời
  - NK: Đưa hai lòng bàn tay áp vào lỗ tai, các đầu ngón tay phía sau hộp sọ,
  - VK: Hai hàm răng đập vào nhau cùng lúc các ngón tay gõ vào hộp sọ (sau gáy) - Dụng ý chuyển khí đến vùng đầu, cổ gáy để kích hoạt gây hưng phấn vùng này,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.

## NHÓM II (tư thế ngồi)

- Động tác 1: Luyện thở (mũi)

- NK: Đưa ngón trỏ và giữa chạm trên đầu cung mày và ngón cái bịt lỗ mũi T,

- XK ra lỗ mũi P, tiếp theo VK vào lỗ mũi P và dùng ngón nhẫn bịt lỗ mũi P để XK lỗ mũi T. Tiếp theo NK lỗ mũi T và XK ra 2 lỗ mũi,

Lưu ý: giữa 2 thì NK và XK thì VK Dụng ý phải chuyển khí đến vùng mũi và trán.

- Động tác 2: Lạy (gập thân)

- NK: Đưa hai bàn tay chạm gối,

- VK: Gập thân, ngực ưỡn, đầu ngẩng - Dụng ý chuyển khí đến vùng thắt lưng,

- XK: Về TTCB,

- BK: Như TTCB.

- Động tác 3: Mãng xà

- NK: Đưa hai bàn tay chạm gối,

- VK: Vặn đầu cổ và cột sống sang trái rồi ra trước, sang phải và làm ngược lại - Dụng ý chuyển khí đến vùng cổ gáy và thắt lưng,

- XK: Về TTCB,

- BK: Như TTCB.

- Động tác 4: Ngửa mặt

- NK: Đưa hai tay ra sau, bàn tay chạm đất,

- VK: Tỳ hông đẩy thắt lưng ra trước và ưỡn ngực - Dụng ý chuyển khí đến các vùng này,

- XK: Về TTCB,

- BK: Như TTCB.

- Động tác 5: Nhũ đại bàng

- NK: Đưa hai tay dang ngang vai, lòng bàn tay úp,

- VK: Nghiêng người sang T và P - Dụng ý chuyển khí đến dọc cột sống luyện các mấu gai cột sống,

- XK: Về TTCB,



- BK: Như TTCB.
- Động tác 6: Chà sát vùng thắt lưng
  - NK: Hai bàn tay chà sát vào nhau tạo nhiệt,
  - VK: Đưa hai bàn tay chà sát (miết vào vùng thắt lưng) - Dụng ý chuyển khí đến vùng này để nuôi hai quả thận,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 7: Cắn răng
  - NK: Đưa hai lòng bàn tay áp sát vào vùng mang tai (quai hàm), các ngón tay đặt phía sau gáy (ót),
  - VK: Khi ấn hai bàn tay vào cùng lúc hai hàm răng cắn chặt - Dụng ý dẫn khí đến vùng này,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.

### NHÓM III (tư thế nằm ngửa)

- Động tác 1: Nằm ngửa
  - NK: Tỳ hai lòng bàn tay ở hai bên hông để nâng ngực, ngửa đầu và cổ,
  - VK: Tỳ vai lưng để nâng hông, thắt lưng và đầu cổ gập - Dụng ý chuyển khí đến vùng thắt lưng,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 2: Con bọ ngựa
  - NK: Thu gập hai gối, hai tay để dọc theo người,
  - VK: Nghiêng ép đùi gối P sang T, sau đó đổi bên - Dụng ý khí chuyển đến bên ngoài vùng đùi và hai cẳng chân,
  - XK: Như TTCB,
  - BK: Về TTCB.
- Động tác 3: Cây đòn bẩy

- NK: Đưa hai bàn tay dưới mông,
- VK: Nâng hai chân và thân người lên cao kết hợp chống thẳng tay (như động tác kê bụng của thể dục) - Dụng ý nghĩ chuyển khí tới vùng cơ bụng,
- XK: Như TTCB,
- BK: Về TTCB.
- Động tác 4: Trái cầu lăn
  - NK: Gập thân, hai tay ôm gối, cuộn tròn người, đầu gập,
  - VK: Lăn tròn lần lượt chạm mông, thắt lưng, vai, gáy chạm đều qua cột sống và làm ngược lại (3 lần) - Dụng ý khí lan tỏa toàn thân,
  - XK: Về TTCB,
  - Như TTCB.
- Động tác 5: Gập mình hồi lực
  - NK: Gập mình kết hợp dang chân và hai bàn tay chạm hai bàn chân.
  - VK: Dụng ý khí chuyển đến vùng phía trong hai chân, hai tay cùng các đốt sống thắt lưng.
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 6: Sắc cầu vòng
  - NK: Thu gập hai chân chống đất cùng lúc hai tay co ra sau, lòng bàn tay chạm đất, mũi bàn tay hướng xuống,
  - VK: Nâng thắt lưng lên (như động tác uốn dẻo) - Dụng ý khí chuyển đến dọc cột sống; lực hai tay và chân đẩy lên,
  - XK: Về TTCB,
  - BK: Như TTCB.
- Động tác 7: Cây tre
  - NK: Nằm ngửa, nâng duỗi mạnh thân người và hai chân lên cao theo chiều thẳng đứng kết hợp gập hai khuỷu tay, dùng hai bàn tay nâng vùng hông - chỉ chạm đất vùng cổ và vai (như động tác chuối vai),
  - VK: Dụng ý chuyển khí đến vùng gáy cổ,



- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

## NHÓM IV (tư thế nằm sấp)

### Động tác 1: RỒNG UỐN

- NK: Thu hai tay về ngang ngực,
- VK: Chống thẳng hai tay, tỳ hông, ưỡn ngực, nâng đầu sau đó đưa hông ra sau (gập gối) tỳ vai và ngực - Dụng ý khí chuyển đến các vùng này,
- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

### - Động tác 2: CUNG CONG

- Đưa hai bàn tay ra sau thắt lưng, bàn tay P nắm cổ tay T,
- Nâng đầu, ngực và chân để căng cơ lưng - Dụng ý khí chuyển đến vùng lưng,
- XK: Về TTCB
- BK: Như TTCB

### - Động tác 3: THẾ XÀ NGANG THẲNG

- NK: Đưa hai tay lên trước và mu bàn tay chạm trán, hai bàn tay chống lên nhau. Tỳ hai đầu ngón chân cái,
- VK: Nâng thân lên - điểm chạm đất là bàn tay và hai ngón chân cái. Dụng ý khí chuyển đến toàn thân (nhóm cơ lưng),
- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

### - Động tác 4: THUYỀN LẮC

- NK: Đưa hai tay áp sát thân - đầu, ngực và chân nâng lên, (gối thẳng).
- VK: Lắc người qua lại, sang T và P (3 lần) - Dụng ý khí chuyển đến vùng bụng, lưng và đốt sống cổ.
- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

- Động tác 5: Éch bơi

- NK: Gập hai khuỷu tay, hai bàn tay úp sấp để dưới ngực, bẻ hai mũi bàn chân ngang sang hai bên,
- VK: Nâng người trườn về trước bằng hai khuỷu tay và mép trong bàn chân - Dụng ý khí chuyển đến cơ hai bên sườn, lưng, nhóm cơ ngoài cẳng chân,
- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

- Động tác 6: Nâng mình

- NK: Gập khuỷu tay, đưa hai lòng bàn tay chạm đất và ngang ngực, hai mũi chân tiếp đất (sàn) như hít đất, chống đẩy tay,
- VK: Nâng mình lên, ngực cách mặt đất khoảng 5 đến 10 cm - Dụng ý khí chuyển đến vùng vai, tay, lưng,
- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

- Động tác 7: Chuối ngược.

- NK: Quỳ gối, các ngón tay đan chéo đặt xuống đất (sàn), trán tỳ lên lòng bàn tay,
- Đạp duỗi từng chân, duỗi thẳng đứng thân và chân lên cao (giống như động tác chuối đầu của thể dục) - Dụng ý chuyển khí đến vùng đầu, cổ và gáy.
- XK: Về TTCB,
- BK: Như TTCB.

Võ sư TRƯƠNG QUANG AN

(diễn giải)

**Lưu ý:** Khi tập khí công nhất thiết phải được HLV có kinh nghiệm hướng dẫn.



# Chungju, những lần đến...

Từ năm 2000, chúng tôi đã cùng Đoàn võ thuật Việt Nam (trong đó có Vovinam) tham dự Liên hoan võ thuật truyền thống Thế giới (sau này đổi thành Liên hoan võ thuật Thế giới). Hơn 10 năm góp mặt, chúng tôi và nhiều thành viên của WoMAU - tên viết tắt của Hiệp hội Võ thuật Thế giới (World Martial Art Union) đã không khỏi xúc động và trân trọng về những thành quả đã đạt được...

**1.** Chungju là một thành phố nhỏ miền núi thuộc tỉnh Chung Cheongbuk, cách Seoul khoảng 400km. Đây là một thành phố có truyền thống võ học và là nơi phát triển môn võ Taekkyeon nổi tiếng của người Hàn. Không chỉ là vùng đất võ, Chungju còn được biết đến bởi các rừng táo bạt ngàn và rất ngon, cùng nhiều khu nước khoáng nóng trên các đỉnh núi, thu hút khách rất đông du lịch. Thành phố nhỏ Chungju cũng tự hào khi sản sinh ra người con ưu tú - Tổng thư ký Liên hợp quốc Ban Ki-moon.

Từ truyền thống lâu đời ở Chungju, vào khoảng tháng 10 hàng năm, các võ phái trên toàn quốc tụ họp về đây cùng giao lưu, thi thố tài năng, các quan chức của thành phố đã quyết định nâng cấp lễ hội võ thuật truyền thống của vùng đất võ này thành Liên hoan võ thuật truyền thống Thế giới với khẩu hiệu: "Chungju - trái tim của võ thuật thế giới" để thu hút các hệ phái võ thuật khắp năm châu cùng về hội ngộ.

Người Hàn đã khéo léo khi dùng từ "trái tim" bởi nơi đây là trung tâm để nuôi dưỡng, bảo tồn, gìn giữ và quảng bá những nét đẹp văn hóa của các dân tộc qua các đặc trưng của những môn võ. Nhằm thu hút và quảng bá sự kiện này, các nhà tổ chức mời gọi các môn võ thuật truyền thống trên toàn thế giới đến đây biểu diễn và giao lưu. Họ cũng khôn ngoan khi ban đầu đã lo kinh phí cho các đoàn đến đây góp mặt và sau này khi các hoạt động đã thành thường niên và có uy tín thì gần như các đoàn tự xin



**Biểu tượng môn Vovinam được BTC đặt tại cổng chào của Liên hoan 2012**

tham gia, giới thiệu, quảng bá môn võ của mình, gia nhập tổ chức WoMAU và tự nguyện đóng lệ phí.

Hiện nay, WoMAU đang có 46 tổ chức võ thuật của 39 quốc gia là thành viên chính thức. Ngoài việc thúc đẩy sự yêu chuộng võ thuật cho người dân Hàn Quốc, Liên hoan võ thuật Thế giới tại Chungju cũng góp phần phát triển du lịch tại vùng đất vốn kém phát triển và không nhiều tài nguyên này. Tại lễ khai mạc Liên hoan năm 2000, chính Tổng thống Hàn Quốc Kim Dae-jung đến tham dự và đọc lời chúc mừng Liên hoan.

**2.** Liên hoan võ thuật Thế giới ở Chungju thường kéo dài 5-7 ngày. Toàn thể các cơ quan, ban ngành, trường đại học ở đây đều cử người tham gia làm tình nguyện viên cho sự kiện này. Các hàng quán, khách sạn, người dân đều dành thời gian để phục vụ festival. Phong cách chất phác, thân thiện của những người dân ở đây luôn tạo cảm giác thân thiết và để lại những ấn tượng tốt đẹp với khách du lịch cũng như các đoàn võ thuật đến Chungju.





**Vovinam Việt Nam biểu diễn tiết mục  
Tự vệ nữ tại Liên hoan võ thuật  
Thế giới Chungju 2012**

thành viên đoàn những tình cảm đặc biệt, chân tình. Anh Lee - công chức Tòa Thị chính TP Chungju - tham gia hướng dẫn cho đoàn từ những năm 2000, nhưng những lần sau khi không còn tham gia hướng dẫn vẫn đưa cả gia đình đến thăm đoàn Việt Nam và tặng những thùng táo đặc sản do gia đình anh trồng cũng như gửi lời thăm đến những ai không đến được kỳ Liên hoan này. Còn nhớ ở Liên hoan 2010, anh Park Hyun-teo, 57 tuổi, tài xế mini-bus tại Chungju từng có thời gian tham chiến ở Cam Ranh năm 1967, khi nghe chúng tôi sang, anh liên lạc và yêu cầu BTC cho phép đưa đoàn Việt Nam đi tham quan 1 ngày...

**3.** Sau 12 năm, Liên hoan võ thuật Thế giới được tổ chức trên khuôn viên rộng rãi của Công viên võ thuật Thế giới rộng 200ha do WoMAU và thành phố Chungju xây dựng. Năm 2011, WoMAU đã từng bừng khai trương công viên này với sự đầu tư dài hơi và căn cơ của các thành viên WoMAU. Hiện nay, Công viên võ thuật Thế giới được đầu tư hàng năm

So với các đoàn khác, Đoàn võ thuật Việt Nam luôn được Ban tổ chức Liên hoan hết sức ưu ái. Từ việc bố trí để đoàn tiếp xúc giao lưu, kết nghĩa giữa đoàn với Hiệp hội Hapkido Chungju, Hiệp hội Thể hình, v.v. BTC còn dành cho các võ sĩ Việt Nam những chuyến tham quan, giao lưu với các người dân ở đây. Có nhiều kỳ Liên hoan, BTC còn bố trí riêng một gian hàng ăn của người Việt với món ăn đặc trưng như: chả giò, gỏi tai heo, bánh cuốn, phở, cơm sườn, v.v. để phục vụ đoàn Việt Nam cũng như giới thiệu ẩm thực Việt Nam cho các đoàn tham dự Liên hoan và du khách.

Các tình nguyện viên cho đoàn Việt Nam cũng đều dành cho các

khoảng hơn 20 triệu đô la Mỹ từ một phần ngân sách của Chungju và một phần do WoMAU vận động tài trợ từ các nguồn và đang dần hoàn thiện các hạng mục.

Còn nhớ, những ngày đầu đến Chungju, Liên hoan được tổ chức ở khuôn viên bên ngoài Nhà thi đấu Chungju. Các buổi biểu diễn võ thuật có lúc diễn ra trên nền gạch của các khu mua sắm, nông trường trồng táo, bãi cỏ công viên. BTC chỉ kịp dựng những lều nhỏ để cho người dân đến xem. Thế nhưng với sự quy hoạch bài bản, sự đầu tư của thành phố Chungju, đặc biệt là mối quan hệ của Chủ tịch WoMAU - ông Soh BuyngYong - người đã làm công tác ngoại giao 38 năm và từng là Đại sứ của Hàn Quốc tại Liên hiệp quốc - đã kêu gọi được nhiều nguồn kinh phí để xây dựng và bảo tồn võ học thế giới thông qua việc xây dựng và phát triển công viên này.

Vovinam là một trong những thành viên quan trọng của WoMAU từ những ngày đầu còn khó khăn. Năm 2012, Võ thuật cổ truyền Việt Nam là môn võ thuật thứ 2 của Việt Nam được công nhận là thành viên của tổ chức võ thuật quốc tế này. Tại Bảo tàng võ thuật Thế giới, chiếc nón lá Việt Nam được trân trọng đặt làm biểu tượng của Vovinam bên cạnh các binh khí đặc trưng cũng như bộ võ phục màu xanh đại dương của môn phái.

31-3-2013

VÕ DANH HẢI



Nhà bảo tàng võ thuật Thế giới





- *Thiên khí* thu từ khí trời mang nhiều ion (+) qua mũi, hậu môn và hai bàn tay hoặc qua làn da. Địa khí thu từ đất mang nhiều ion (-) qua hai bàn chân.
- *Thủy cốc khí* là khí của các loại ẩm thực mang vào cơ thể để duy trì chức năng sinh tồn, chủ yếu là dinh dưỡng.

## 1.2. Phân loại khí theo chức năng

Khí có chức năng nuôi dưỡng cơ thể gọi là *Vinh khí*. Vinh khí lưu thông trong các kinh mạch, mạnh hay yếu tùy vào đồ ăn thức uống, nhiều hay ít chất dinh dưỡng và ăn quá độ hay quá thiếu. Khí còn có chức năng tăng cường và bảo vệ gọi là *vệ khí* không đi theo kinh mạch mà đi phần ngoài mạch. Vệ khí bốc mạnh, khuếch tán vào các vùng khoang ngực và bụng. Vệ khí được tăng cường trong luyện tập võ thuật. Vệ khí còn giúp cơ thể chống tà khí, điều hòa thân nhiệt, tham gia vào hệ miễn dịch. Khí có liên quan đến đường huyết; trong đó khí được coi là tương soái. Khi vận hành hay ngưng trệ thì huyết cũng vận hành (cơ thể mạnh khỏe) hoặc ứ đọng (cơ thể bị bệnh). Vậy khí trong khí công là khai thông huyết mạch. Bởi vậy, Hải Thượng Lãn Ông, một danh y Việt Nam thế kỷ XIV đã nói "Trăm bệnh sinh ra là do khí".

Chất dinh dưỡng được tạo ra sau khi tiêu hóa thành TINH và KHÍ (Vinh khí). Tinh và khí kết hợp thành KHÍ LỰC là dạng năng lượng có trong cơ thể, để cơ thể sống và hoạt động. Năng lượng ở hình thức cao nhất, chỉ có ở con người, gọi là THẦN.

**Tinh - khí - thần** là biểu hiện quá trình chuyển hóa liên tục vật chất (Tinh) thành năng lượng (Khí) mà hình thức cao nhất là Thần. Có Tinh dồi dào (gồm cả Tinh tiên thiên do cha mẹ truyền cho và Tinh hậu thiên do dinh dưỡng sau khi sinh đem lại); Khí đầy đủ thì thần mới vững, là ba kho tàng quý báu của cơ thể.

Tinh bị hao phí quá, sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến khí lực và tinh thần. Vì vậy phải biết giữ gìn chất tinh, phải năng luyện thở để thu nhận nhiều dưỡng khí (khí ô xi). Giữ được tinh, thở hít hấp thụ nhiều dưỡng khí là giữ được cái gốc của Thần (Tồn thần). Muốn giữ được thần thì phải biết giữ lòng trong sạch, ăn ở ngay thẳng, thật thà; không lo lắng; không để tình cảm xúc động hoặc buồn phiền thái quá; nghĩa là phải Thanh tâm (Bình tâm) và phải biết giảm bớt dục vọng, hạn chế ham muốn và lòng tham để



giữ được chân khí (Nguyên khí - năng lượng cơ bản của con người).

Tuệ Tĩnh đã có hai câu thơ:

"*Bế tinh (giữ tinh), dưỡng khí, tồn thân,  
Thanh tâm quả dục, thủ chân, luyện hình*".

### 1.3. Phân loại theo quy luật âm-dương và ngũ hành

Theo quy luật Âm - Dương thì có Âm khí và Dương khí làm cơ sở cho mọi sự vật. Theo quy luật Ngũ hành có ngũ hành khí: mộc khí, hỏa khí, thổ khí, kim khí và thủy khí. Đó là khí của Ngũ tạng, cũng có tính khắc sinh.

### 2. Các phương pháp khí công

Có khoảng 2.000 phương pháp, có thể hệ thống lại thành:

a. *Ngoại công (hay ngoại đan khí công)*. Ngoại đan lại có *Ngoại đan động* và *Ngoại đan tĩnh*. Cả hai đều dựa vào các động tác. Nếu động tác liên tục trong thế liên hoàn là ngoại đan động, với động tác riêng rẽ duy trì trong một thời gian là ngoại đan tĩnh. Trường phái võ thuật Thiếu Lâm thiên về ngoại đan khí công.

b. *Nội công (hay nội đan khí công)*. Nội công chủ trương tụ khí vào đan điền, rồi dùng ý, vận khí vào các kinh mạch hay tới các vùng của cơ thể.

Nội đan có ưu điểm hơn ngoại đan là tăng cường nội lực mạnh hơn, luyện khí tụ ở đan điền, để tùy nghi dẫn khí đến các vùng của cơ thể. Nhưng cũng có nhược điểm là thời gian luyện tập phải dài hơn, phải có sự kiên trì, tĩnh tâm và phải có người hướng dẫn để tránh những sai lầm tai hại.

### 3. Những yêu cầu của luyện tập khí công

#### 3.1. Nguyên tắc cơ bản phải tuân theo (6 nguyên tắc)

##### a. Thư giãn và tâm bình

Thư giãn để khí lưu thông, tâm bình để loại bỏ những tạp niệm, hướng ý vào trong và vận khí.

##### b. Thoải mái và tự nhiên

Hơi thở cũng như động tác cần nhẹ nhàng không gò bó, không gắng sức. Có cảm giác thoải mái trong và sau luyện tập. Duy trì được thoải mái là mục tiêu của khí công.

##### c. Ý và khí hợp nhất

Lấy ý dẫn khí, ý đi đâu khí tới đấy. Phải thuộc từng đường kinh mạch

và vị trí các đại huyết.

d. Lấy đan điền là điểm khởi phát và cũng là điểm tận cùng của vận khí (Đan điền là lò luyện khí và chứa khí. Đan điền ở bụng dưới, sau và dưới rốn khoảng 4cm).

e. Động - Tĩnh kết hợp

- Trong tĩnh công, tĩnh ở bên ngoài nhưng động ở bên trong vì khí luôn vận chuyển.

- Trong động công, vận động chỉ giúp khí luân chuyển theo ý, nên tĩnh vẫn là chủ yếu.

f. Phải đạt được thế chân vạc của khí công: điều tâm (tập trung ở tư tưởng) điều thân (thư giãn) và điều tức (thở nhẹ đều) là 3 trụ cột của khí công để cho tâm bình.

### 3.2. Điều kiện cho tập luyện

a. Khung cảnh yên tĩnh, thoáng khí để không làm rối loạn hơi thở và dễ tập trung tư tưởng, không nóng lạnh quá, không sáng, tối quá. Không có gió lùa (Gió lùa làm giảm chuyển hóa). Không gần hồ ao là những nơi ẩm thấp có nhiều hơi nước dễ gây viêm phổi. Không tập khi trời mưa và có



Lớp tập huấn Vovinam dưỡng sinh tại Kiên Giang (tháng 3-2013)



sương mù, vì điện trường xung quanh biến động cơ thể khó thích nghi.

b. *Phải có huấn luyện viên, hướng dẫn viên rèn dạy.* Người hướng dẫn là điều kiện không thể thiếu với bất cứ môn học nào. Việc luyện tập, phải cần người có kinh nghiệm chỉ bảo phương pháp tập luyện thích hợp. Tự ý luyện tập, tập không đúng phương pháp sẽ có hại. Chẳng hạn như "Tẩu hỏa nhập ma" làm rối loạn nhịp tim...

c. Việc hiểu biết những điều cơ bản về sinh lý con người, về dịch lý, hệ thống kinh mạch, các huyết đạo là rất cần thiết.

Quá trình luyện tập là một thử thách. Muốn có hiệu quả thì phải giữ được tinh thần luôn bình thản (*Chính tâm*). Phải kiên trì luyện tập, tin vào sức mình; nghiêm chỉnh thực hiện mọi động tác, chính xác nhưng nhẹ nhàng; tuyệt đối tin tưởng vào phương pháp mà *chuyên tâm* luyện tập. Phải *bền tâm* khép mình vào kỹ thuật, kiên trì luyện tập, không nôn nóng, muốn có ngay kết quả hoặc nản chí. Tuân theo sự hướng dẫn của thầy dạy. Tóm lại phải có 3 chữ tâm: Chính tâm, Chuyên tâm và Bền tâm

### 3.3. Các trình tự của mỗi buổi tập

- Chọn tư thế chủ yếu ngồi bán kiết già hay kiết già, dùng kỹ thuật kiểm soát toàn cơ bắp.

- Tập điều hòa hơi thở, tập trung tư tưởng và luyện khí.

- Cuối cùng là Thu công tức là thực hiện các động tác nhẹ như xả, xoay vai và thân, xoa bóp, chân tay và thu khí về đan điền.

### 4. Khí công và hô hấp

Khí công là môn luyện tập TÂM và THỂ toàn diện để tăng cường nguồn sinh lực cá nhân. Khí lực được biến hóa từ nguồn sinh lực vũ trụ (Khí thiên nhiên) và lấy từ thiên địa khí (Khí hậu thiên) tạo ra Chân Khí để tăng cường chức năng các lục phủ, ngũ tạng của cơ thể. Muốn làm được điều này, khí công phải mượn hơi thở, nghĩa là phải qua hô hấp đồng thời chế ngự hơi thở để luyện khí, dẫn khí (hay vận khí) của khí công để khai thông kinh mạch, bắt nguồn ngay từ bản thân con người để tránh bệnh tật). Từ đó, con người có thể làm chủ bản thân, có điều kiện để làm chủ tự nhiên. Đó là những kỳ diệu của con người mà khoa học đến nay vẫn chưa phát hiện được hết những bí ẩn của con người.

Thai nhi mới lọt lòng mẹ đã biết khổ đau gì đâu mà đã khóc. Khóc là

hơi thở đầu tiên của thai nhi để bước vào ga đời đầu tiên. Cuộc hành trình trải dài năm tháng trong suốt cuộc đời, chỉ những thở và thở. Ngay cả lúc cười hay lúc khóc cũng đều là thở. Cười là thở ra và khóc là sau khi đã hít vào dài hơi. Nhịn ăn được vài ba ngày, hoặc lâu hơn; nhưng không thể nhịn thở với thời gian tính bằng giây phút. Con người chỉ ngừng hơi thở cuối cùng, cũng là lúc trả lại trái đất những gì vay mượn trước để xuống ga đời trả vé lại quê hương. Vĩnh hằng, cát bụi lại về với cát bụi.

Thở là một hiện tượng quan trọng của khí gắn liền với đời sống con người. Thở để thu nhận oxy ngoài tự nhiên vào cơ thể tạo ra năng lượng. Đó là công dụng cụ thể tự nhiên của hô hấp.

### 4.1. Hô hấp

Hô là thở ra (Expirer) hấp là hít vào (Inspirer), hô hấp (Respirer) là thở ra và hít vào, cũng có thể đều gọi là thở, thở vào và thở ra. Phải hô hấp như thế nào để có hơi thở tốt, trọn vẹn.

Hít vào thở ra đều bằng mũi (Mũi có lông để ngăn giảm bụi bặm và vi sinh có từ môi trường theo vào cơ thể, mũi lại có nhiều niêm mạc cuốn kèn để tăng diện tích, hâm nóng hơi thở trước khi vào phổi). Cũng có thở ra bằng miệng, khi cần phải tổng tháo nhanh lượng khí CO<sub>2</sub> có trong cơ thể trong quá trình luyện tập; hoặc khi thở đường mũi không đủ, như trong lúc chạy hay bơi.

### 4.2. Các thì thở

Thông thường hít vào rồi thở ra là hai thì thở của một hơi thở, gọi là thở hai thì (Respirer en deux temps).

Có thở bốn thì (Respirer en quatre temps) bao gồm:

- **Thì 1 hít vào:** hít đều, sâu tối đa, ngực nở bụng căng phình, mang hơi thở (+).
- **Thì 2 giữ thở** (hay ngừng thở): không hít, không thở, cơ hoành và các cơ hít vào đều co thắt, mang tính dương (+).
- **Thì 3 thở ra:** thở thoải mái tự nhiên không kìm hãm, không thúc ra, mang tính âm (-).
- **Thì 4 nghỉ:** thư giãn hoàn toàn, có cảm giác nóng ấm mang tính âm (-)

Thời gian cho mỗi thì thở bằng ¼ hơi thở. Thường người ta hay thở ra ít hơn hít vào (Người bình thường ngừng thở được từ 30 đến 60 giây, thợ



Khi tập thở, ví dụ nhịp thở lần đầu 15 lần sau giãn xuống 12, 10, 6, 5 và 4 lần.

- Nếu ta dùng Phế dung kế để đo hơi thở, chẳng hạn với thể tích lưu thông 500ml (0,5l) với dung tích sống 3500ml (3,5l). Với nhịp thở 18 lần thì một phút ta thở được  $500\text{ml} \times 18 \text{ lần} = 9000\text{ml}$  (9 lit).
- Lấy thể tích lưu thông bình thường (lúc chưa tập thở, trong 1 phút là 9 lit, làm điểm xuất phát để tập thở. Ta thử tính xem phải thở bao nhiêu nhịp thở để có lợi mà không thấp hơn 9000ml.
- Lần tập thở đầu tiên thể tích lưu thông cao hơn mức bình thường lần lượt ở các mức:

800ml, 1000ml, 1500ml, 1800ml, 2000ml tới tối đa 2100ml với nhịp thở giảm dần tương ứng:

15 lần (4 giây), 12 (5 giây), 10 (6 giây), 6 (8 giây), 5 (12 giây) và 4 lần (15 giây).

Như vậy thể tích lưu thông trong một phút lần lượt là:

$800\text{ml} \times 15\text{l} = 12 \text{ lit}$  (4 giây)

$1000\text{ml} \times 12\text{l} = 12 \text{ lit}$  (5 giây)

**$1500\text{ml} \times 10\text{l} = 15 \text{ lit}$  (6 giây)**

$1800\text{ml} \times 6\text{l} = 10,8 \text{ lit}$  (10 giây)

$2000\text{ml} \times 5\text{l} = 10,0 \text{ lit}$  (12 giây)

$2100\text{ml} \times 4\text{l} = 8,4 \text{ lit}$  (15 giây) ít hơn thể tích lưu thông lúc chưa tập là 9 lit.

Như vậy thở hít 1,500ml với nhịp thở 10 lần là tốt nhất. Nhưng phải tùy người, tùy sức mà sử dụng.

Trong khí công hít vào hay thở ra luôn luôn phải chủ động và nhịp thở phải chậm hơn nhịp thở bình thường nhiều. Tùy theo các môn phái võ thuật nhịp thở có thể từ 10 lần, 8, 4, 2 hay 1 lần. Hít vào bằng cơ hoành, thở ra bằng cơ hoành và cơ bụng. Hít thở bằng mũi nếu thở bằng miệng thì phải chúm miệng lại để hơi thở qua lỗ chúm đó.

Khí công lấy tinh làm cơ bản, để tăng hiệu lực bên trong cơ thể, bằng thư giãn bên ngoài và chỉ huy bộ não bằng tập trung tư tưởng.

### 4.3. Thư giãn

- Thư giãn (Relaxation) với thư là thư thái, còn giãn là nở ra, là một



phương pháp, dùng ý thức điều khiển toàn thân, làm cho các cơ bắp giãn ra hay là làm mất hoàn toàn trương lực cơ, đồng thời thần kinh không còn căng thẳng. Muốn đạt được việc này phải ngồi hoặc nằm nhập định và tập trung tư tưởng, hướng vào bên trong, ức chế vỏ não, xóa bỏ mọi cảm xúc. Mục đích để tâm bình thản, cơ thể được buông lỏng. Ngược lại, cơ thể được buông lỏng thì tâm lặng. Gốc ở trung tâm vỏ não mà thư thái thì ngọn ở các cơ phải giãn ra. Gốc mà thư thái tốt thì ngọn sẽ nở giãn tốt và ngược lại có thể kiểm tra được mức độ thư giãn. Nếu gương mặt hoàn toàn thanh thản, tay, chân, cổ, lưng, thân mình đều buông xuôi không cương cứng nhờ việc ức chế được ngũ quan tập trung vào hơi thở. Nếu có nâng nhẹ hai bàn tay lên, không thấy có mảy may níu kéo, buông ra thì bàn tay rơi xuống tự nhiên. Đó là biểu hiện của tâm tịnh và các cơ nở giãn hoàn toàn, là đạt mức thư giãn tốt.

- Làm việc trong thời đại công nghệ hiện đại, kể cả tác dụng của những diễn biến ngoài xã hội, thần kinh chúng ta căng thẳng nhiều, nên cần có thời gian thư giãn. Buổi trưa nếu thư giãn được ít phút cũng tốt hơn cả giấc ngủ trưa. Thư giãn khác hoàn toàn với giấc ngủ. Thư giãn có vai trò quan trọng với khí công.
- Tập luyện khí công phải đạt được 3 yêu cầu cơ bản:
  - Thư giãn hoàn toàn cơ thể: cảm giác thoải mái trong yên lặng tuyệt đối.
  - Tập trung tư tưởng vào một mục tiêu: điều khiển hơi thở để tụ khí vào một huyết, một cơ quan hay một vùng cơ thể. Không để ngoại cảnh làm xáo trộn tâm tư. Hướng ý về nơi tâm. Loại bỏ mọi tạp niệm.
  - Kiểm soát hơi thở: chỉ thở bằng cơ hoành, êm nhẹ, đều như dòng nước chảy không một gợn sóng. Cũng cần thấy rõ, khí công cũng như Thiền đều có cùng một mục tiêu là để tâm bình; nhưng khí công khác Thiền ở cấp độ cao thấp: khí công có cả tĩnh lẫn động, còn Thiền tìm sự vắng lặng của cả thể xác lẫn tâm hồn ở cấp độ thấp hơn.

## II. MẤY NÉT ĐẠI CƯƠNG VỀ PHƯƠNG PHÁP KHÍ CÔNG CỦA MỘT SỐ TRƯỜNG PHÁI

### 1. Tổng quát

Khí công có từ thời Mã Tế Nhân 5000 năm trước Công nguyên ở Trung

Quốc, được coi là môn luyện thần bí, chỉ truyền đạt ở chùa hoặc võ đường. Ngay khoảng 50 năm gần đây cũng mới chỉ truyền cho con trai hay một số người thân tín.

Khí công lấy Kinh dịch của Vua Phục Hy (4477 - 4363 TCN) sáng lập với nguyên lý Âm Dương, và sau là thuyết Ngũ hành làm cơ sở chính. Dưới đời Nhà Chu (1100 - 22 TCN) Chu Văn Vương dùng văn tự giải thích các quẻ lập ra Hậu Thiên Bát Quái, đến Chu Công Đán đặt ra hào từ cho mỗi quẻ. Kế tiếp đến Khổng Tử (551 - 449 TCN) phân hợp lại thành 12 thiên để dễ hiểu và phổ biến cho đại chúng. Năm 168 TCN, thời Nhà Chu đã nói về các động tác thể dục kết hợp với hơi thở trị bệnh (Khí công). Đến thời Nhà Tần và Nhà Hán đã có bộ sách đề cập tới "Khí" dưới nhiều nghĩa khác nhau, trong đó "Khí" với chức năng phủ tạng và kinh mạch.

Thuyết Ngũ Hành dựa vào nguyên lý Âm Dương vận hành theo quy luật tương sinh tương khắc, khí công nguyên thủy đã lập ra một số phương pháp tập luyện.

Trong quá trình phát triển và giao lưu quốc tế, sau này khí công chịu ảnh hưởng của Phật giáo từ Ấn Độ vào Trung Quốc lập ra Dịch Cân Kinh, nên khí công cũng chịu ảnh hưởng của Yoga có nguồn gốc từ Ấn Độ.

Do vậy, đến nay có năm trường phái khí công chính. Đó là các trường phái Lão học (của Lão Tử), Phật học, Khổng học (Khổng Tử), y học và võ thuật.

Trong phạm vi bài viết này chỉ đề cập sơ lược đến trường phái y học và trường phái võ thuật.

## 2. Trường phái khí công y học và phương pháp khí công

Trường phái này đề ra 2 phương pháp nghiên cứu: tìm hiểu cơ thể con người bằng giải phẫu phân tích (Nghiên cứu theo ngoại cảnh) và tìm hiểu những biến động trong cơ thể có liên hệ tương quan với ngoại cảnh (Nghiên cứu theo nội quan). Chính nghiên cứu theo nội quan, người xưa đã khám phá ra "Khí"; khí có trong cơ thể và cả ở ngoài cơ thể con người.

Từ khám phá này, dựa vào kinh dịch và thuyết Âm Dương quân bình với luật sinh khắc của Ngũ Hành, y học đã xây dựng phương pháp khí công để phòng và điều trị bệnh. Nhiều công trình nghiên cứu về sự liên quan giữa khí và tự nhiên (Sách "Khí hóa luận"). Sự tuần hoàn của khí trong cơ thể và việc châm cứu (Sách "Kinh loạn luân"). Việc vận khí và xoa bóp (Sách



"Thiên kim phương") của Tôn Tử Mạc. Cách dùng khí công điều trị ngoại thương (sách "Nhu môn thị sự") của Trương Tử Hòa đã được phổ biến ngay từ những thế kỷ sau Công nguyên.

### 3. Các trường phái khí công võ thuật

Các môn phái võ thuật đã vận dụng khí công ngay từ năm 200 TCN. Khi mà "Khí" đã được hiểu biết nhiều, với việc vận khí vào đường kinh mạch, phát khí và truyền khí.

Những môn phái võ thuật sớm ở thời kỳ này có Thiếu Lâm võ thuật và Thái cực quyền.

#### 3.1. Thiếu Lâm võ thuật

Thiếu lâm võ thuật xuất phát từ Dịch cân kinh của Đạt Ma Sư Tổ có các phương pháp Ngũ cầm hí (nghiên cứu từ các động tác của hổ, báo, rồng, hạc, rắn); nhất là phương pháp *thiết bố sam* (luyện tập thân mình thành mình đồng da sắt). Khí công thiết bố sam là tập luyện để phát triển và vận khí trong gân và trong gân cốt. (Cân bao bọc các cơ quan trong cơ thể như Tim thì có Tâm bào...). Khí làm tái sinh tủy trong xương và sinh ra huyết cầu.

Thiếu Lâm gọi khí công là Kim cang nội công, luyện tập để gia tăng sức khỏe, sống thọ và phòng trị bệnh tật, do các nhà sư của môn phái thực hành và truyền lại cho đời sau. Theo họ, cơ thể con người đều do thần kinh quyết định, và phải được bảo vệ trọn vẹn không bị tiêu hao thì con người



CLB VVD.DS tại Nhà thờ Bình Thới (Q.11, TPHCM)

mới mạnh khỏe. Các lục phủ ngũ tạng trong cơ thể mới được hoạt động điều hòa phát triển.

Phép nội công tinh tọa sẽ khắc phục được các năng lượng đã mất, tập nội công tinh tọa tốt nhất là vào sớm tinh sương hoặc vào giờ Tý nửa đêm hay chính trưa (nếu tập giờ khác thì mắc bệnh mất ngủ?).

Luyện tập khí công Thiếu Lâm thở ra và hít vào đều phải bằng mũi; thở ra bằng miệng là tai hại vì "Bệnh tông khẩu nhập" tức là bệnh hoạn theo miệng mà vào, nên khi tập luôn luôn phải ngậm miệng. Yêu cầu của phương pháp khí công Thiếu lâm cũng không có gì khác biệt.

### 3.2. Thái cực quyền

Thái cực quyền là môn phái võ thuật kết hợp chặt chẽ giữa khí công với các động tác mà căn bản là luật biến động của Âm Dương trong thái cực đồ mà tổ sư là Trương Tam Phong ở Trung Quốc sáng lập. Thái cực quyền có nhiều chiêu thức với khoảng 108 thế được giữ kín. Mãi đến thế kỷ 19 mới được Dương Lộ Thiên (1780 - 1873) phổ biến ra ngoài.

Sau này, Ngô Giám Tuyển lập ra phái riêng (Ngô phái) được thịnh hành ở Hồng Kông, Singapore, Malaysia. Dương Trung Phủ (1883-1935) lập ra phái Dương gia thái cực quyền được ưa chuộng ở Âu Châu và Bắc Mỹ Châu.

Quan điểm của Thái cực quyền thì cái tĩnh như cái động; cái động như cái tĩnh. Động, tĩnh tuần hoàn liên tục không hề đứt đoạn. Khí trong vũ trụ, hỗn độn bất phân là vô cực. Hai khí Âm Dương trong vô cực giao nhau tạo thành Thái cực. Ở trong cố kết thành Thần, ở ngoài tự thành khí. Quyền chưa đến mà ý đã đến trước; quyền không đến mà ý cũng tự đến. Cái ý là sứ giả của Thần. Thần và Khí đã cấu tạo thành ngôi vị cố định của Thái cực. Tổng thể Thái cực quyền hợp thành tám quẻ (Bát quái).

Học Thái cực quyền phải lấy đạo làm cơ bản; lấy sự dưỡng tâm, định tính, tụ khí liễm thân làm chủ đích. Ai tập luyện môn này đều phải tuân theo.

Khí công theo môn phái Thái cực quyền là lấy tâm thành khí. Nếu tâm bất an thì Tinh ất bị rối. Khí chẳng tụ ngoài, Thần ất bị loạn. Tâm, Tinh không được hòa nhịp thì Thần, Khí sẽ không giao nhau thì toàn cơ thể đều trầm mạch, môn pháp thành vô hiệu. Nếu muốn cho Tâm an, Khí tụ, Thần



sáng tức là phai giữ được Tâm - Khí - Thần phải là 3 trụ cột của khí công, không được thiếu sót thì luyện tập mới có hiệu quả. Ngoài ra người luyện tập Thái cực quyền cần phải ổn định được cái Động-Tĩnh, mới tìm được lợi ích của Thái cực quyền. Muốn vậy phải nắm vững Bát quái và Ngũ hành, tìm được cái lý của sự sinh khắc trong ngũ hành; tâm tính, thần khí lúc đó mới đắc dụng.

Các tư thế của Thái cực quyền có rất nhiều. Tổng hợp lại có Ngũ hành và Bát quái phân làm 13 thế. Người học cần kiên trì tuân tự luyện tập không được gián đoạn.

Các động tác của Thái cực quyền phải thực hiện chậm chậm và đều đặn khác với động tác của Thiếu Lâm. Điều quan trọng nhất là phải lấy sự vận động gân cốt làm chủ yếu; nên mọi vận động nhất thiết phải lấy sự nhu hòa là trên hết; vì động tác chậm thuộc Nhu và đều đặn nên khoan hòa.

Sự vận động lại nằm trong những đường tròn (Viên hình) và biến hóa nên khi mới tập có khó khăn. Tập Thái cực quyền phải tự nhiên không cần gắng sức dụng lực, dụng khí mà cần thiết là dụng ý. Thái cực quyền đã không nhờ đến lực và khí, suốt thời gian đầu hoàn toàn nhờ vào ý. Nhờ ý là nhờ vào nội lực không liên quan gì đến ngoại lực. Luyện tập với thời gian lâu dài thì tích lũy được khí và lực dồi dào một cách tự nhiên.

Thực ra khởi thủy Thái cực quyền cũng với mục đích dưỡng sinh, bất cứ người già hay trẻ, mạnh hay yếu đều luyện được. Các động tác đều nhu nhuyễn mà khí huyết lại tự động điều hòa làm cho cơ thể phát triển quân bình lại không cần đến sự phí phạm sức lực nên Thái cực quyền đã là một phái võ thuật.

### 3.3. Yoga

Yoga theo tiếng Phạn có nghĩa là liên kết, liên kết giữa hai yếu tố thể chất và tinh thần bằng một phương pháp đặc biệt. Môn phái Yoga xuất hiện ở Ấn Độ từ thế kỷ 6 đến thế kỷ 1 trước công nguyên và trở thành một trong sáu hệ thống triết học ở Ấn Độ. Yoga chỉ có hiệu quả đối với người sống bình thường phù hợp với tự nhiên, hành động được lý trí điều khiển. Yoga có 4 ngành chính, đều có quan hệ với nhau. Trong đó HATHA - YOGA là ngành thông dụng nhất. Vì bản thân Hatha - Yoga đã gần như chứa đựng trong đó các ngành Yoga khác. Hatha - Yoga dựa trên sự làm chủ hơi thở dẫn tới khả năng kiểm soát cơ thể và sự sống.

Trong Hatha thì HA có nghĩa là mặt trời hay là dương lực (Chủ động) và THA có nghĩa là mặt trăng hay là âm lực (Thụ động). Hatha-Yoga có nghĩa là liên kết cân bằng dương lực và âm lực qua các tư thế (Asana). Asana được thực hiện bằng một chuỗi các động tác chậm rãi. Chuyển từ tư thế này sang tư thế khác phải rất từ từ.

Bản lề của Hatha-Yoga là hơi thở. Luôn nhớ thở phải từ từ không cần gắng sức. Nhịp thở hít vào ngắn hơn nhịp thở ra. *Độ dài lý tưởng là thở ra gấp đôi hít vào.* Tuy nhiên độ dài ngắn của các thì thở tùy thuộc mục đích muốn thư giãn, muốn khử khí độc hay muốn chuẩn bị để tập trung tư tưởng. Thở càng chậm và càng sâu thì luồng thần kinh càng đỡ hao phí và càng tiết kiệm được năng lượng. Thở là một cách tự nuôi dưỡng năng lượng, tức là nuốt (Hít) và tiêu hóa (Thở ra) để phục hồi lực năng.

Phương pháp thở của Yoga là PranaYama nghĩa là thở có quy tắc hay thở là "Luyện khí". Theo luận thuyết Hatha-Yoga thì hơi thở là căn bản của sự sống. Điều khiển được hơi thở là điều khiển được sự sống. Thở mau và thở chậm là việc dễ, nhưng ngưng thở (Nín thở) là một việc khó, nhờ luyện tập kiên trì theo các phương pháp thở của Hatha-Yoga vẫn ngưng thở được. Nói ngưng thở ở đây là ngưng thở lâu mà vẫn duy trì được sự sống như ta đã được nghe có tu sĩ Yoga nằm chôn trong quan tài mà vẫn sống. Prana là tiềm lực là sinh khí, nó là phần tinh túy trong không khí chứ không phải không khí. Pranayama là cách tích trữ và tiềm trữ tiềm lực sinh khí.

Luyện thở có thể đứng, nằm hay ngồi và các cách thở: thở bụng, thở ngực, thở vai. Theo đúng nguyên tắc quy định của Hatha-Yoga, *nếu hít vào từ từ hay mau, thì thở ra cũng từ từ hay mau.* Áp dụng Yoga vào trị bệnh thì *thở ra trước, hít vào sau* để tống bỏ các nơ-ron trong cơ thể. Cách thở toàn thân là sự phối hợp ba cách thở bụng, ngực và vai. Phải hít vào thở ra dài để rồi mới áp dụng được thở toàn thân. *Thở toàn thân là thở hoàn toàn và đầy đủ (Respiration Complete).*

Hatha-Yoga sử dụng thở ba thì gọi là thở ba hơi: thở ra, hít vào, ngưng thở (hay nín thở). Ngưng thở lại ở thì thứ 3. theo quan điểm của Yoga chọn con đường đi ngược lại thông lệ để tìm sự sống mà họ gọi là sự trường sinh và thì thứ 3 là nhiệm mầu.

Cách thở như Yoga: thở ra, hít vào, ngưng thở gọi là cách thở ngoại công (Hít vào, ngưng, thở ra là cách thở nội công). Có nhiều cách để luyện tập



cơ thể cũng gọi là Asanas (Không phải Asana tư thế như trên đã nói).

### 3.4. Vovinam-Việt Võ Đạo

Cũng như phương pháp khí công của các trường phái võ thuật khác. Luyện khí công Vovinam cũng là luyện khí và vận hành khí trong khắp cơ thể để phát huy tiềm năng của con người, chống bệnh tật và tăng cường sức khỏe. Lúc mới tập thì thở hai thì, rồi dần nâng cao lên thở ba thì rồi bốn thì. Và luôn luôn đưa khí xuống đan điền. Khi nào vận khí và giữ khí thông thạo mới luyện tập khí công ngũ hành. Trong khí công của Vovinam cũng có động công và tĩnh công. Thực tế bên ngoài thì bất động tức là tĩnh thư giãn thỏa mái. Nhưng bên trong là động để vận khí luyện khí, biến Tĩnh thành Khí và biến Khí thành Thần là ba trụ cột của khí công.

Tất cả các nguyên tắc và điều kiện cho luyện khí công của Vovinam cũng là những nguyên tắc và điều kiện chung cho luyện khí công đã nói ở phần trên.

Phương pháp Nhu khí công quyền của Việt võ đạo giúp người tập hóa giải được những căng thẳng của thần kinh qua sự điều hòa tim mạch. Nhịp tim được điều hòa, hệ thần kinh được quân bình, tâm hồn ta mới được thanh thản.

Tháng 12-1998, võ sư Nguyễn Chánh Tứ (sinh năm 1952) là học trò của Chưởng môn Lê Sáng đã tìm tòi nghiên cứu lấy những tư thế, những động tác của Vovinam để luyện cho những người cao tuổi ở mức phù hợp với sức già, đúng với nghĩa dưỡng sinh để sống vui, sống khỏe và sống có ích; từ đó nâng cao tuổi thọ. Chính vì mục đích cao đẹp này võ sư Nguyễn Chánh Tứ đã sáng lập Câu lạc bộ Việt Võ Đạo dưỡng sinh để tổ chức, hướng dẫn luyện tập ở tại công viên văn hóa Đầm Sen.

Đến nay đã gần tròn 15 năm. Từng buổi sáng, những dưỡng sinh viên của Việt võ đạo dưỡng sinh bên cạnh những mái tóc bạc phơ là những mái tóc muối tiêu và cả những mái tóc sấp đổi màu, chăm chỉ luyện tập theo hướng dẫn của thầy Nguyễn Chánh Tứ. Chỉ ngay từ sự hội tụ đó thôi, với niềm vui vẻ hăng say của trò và thái độ nhiệt tình ân cần của thầy cũng đã đủ góp phần làm trẻ hóa cho những người đã được nghỉ hưu sau bao năm cống hiến sức lực cho đất nước và cả cho những anh chị chưa già nhưng không còn là trẻ.

\*\*\*



Tôi muốn kết luận bài viết này bằng một việc làm của cố Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, một nhà văn hóa đã đi vào cõi vĩnh hằng từ năm 2003 ở tuổi 83. Thời trẻ anh thanh niên Nguyễn Khắc Viện du học ngành y ở Pháp. Anh rất mạnh khỏe, hay đá bóng, chạy nhảy và bơi lội. Anh cũng tập cả xà đơn và xà kép. Năm 27 tuổi với thể lực ấy và tẩm bằng bác sĩ loại giỏi vẫn không ngăn cản được bệnh lao phổi đối với anh. Có lẽ vì anh đã lao vào việc dùi mài kinh sử quá mức. Nằm viện điều trị 10 năm, qua 6 lần lên bàn mổ bị cắt tới gần 2/3 phổi. Lúc ra viện sức thở (Dung tích sống) chỉ còn 1/3 và bác sĩ điều trị cho anh đã không quên ghi vào hồ sơ xuất viện với mấy dòng chữ nghiệt ngã: "Thiếu thở trầm trọng, không được làm việc". Không nói ra, nhưng Bác sĩ ấy cũng đã tiên đoán rằng: bệnh nhân Viện sống thêm nhiều lắm cũng chỉ vài ba năm, không chết vì bệnh phổi tái phát thì cũng chết vì suy tim.

Người đời nói rằng: "Cơm rau, đầu thuốc" nhưng bác sĩ Nguyễn Khắc Viện hơn ai hết đã biết rằng thuốc men đã trở thành bất lực, không cứu được mình. Anh nghiên cứu và đi theo con đường cổ truyền Á Đông, bằng phương pháp luyện khí công. Từ khi rời Pháp về lại quê hương. Sau 7 năm về nước, anh vẫn bảo đảm công việc được giao gần bằng người khỏe mạnh và mới chỉ có một lần bị bệnh nằm nhà hai tuần; chưa đi bệnh viện lần nào. Anh đã xây dựng một câu lạc bộ để tập luyện phương pháp dưỡng sinh cho nhiều cán bộ, có cả cán bộ cao cấp ở Hà Nội. Lúc bác sĩ Viện đi xa, ở cái tuổi sống thêm 46 năm đã gần gấp hơn 15 lần dự đoán của ông thầy thuốc người Pháp đã nói về anh trước đó.

Tháng 3-2012

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Khí công học của Giáo sư Thạc sĩ Ngô Gia Hy.
- Giáo trình hướng dẫn lớp dưỡng sinh do cố Giáo sư, bác sĩ Bộ trưởng Bộ Y tế, Anh hùng Lao động Nguyễn Văn Hưởng tổ chức.
- Yoga tổng quát của Nawami.
- Thiếu Lâm kim cương nội công của Nam Anh.



# 45 năm VOVINAM Phú Yên, một chặng đường phát triển

Sau 45 năm có mặt tại Phú Yên, Vovinam - Việt Võ Đạo (Vovinam) đã có những bước phát triển đáng tự hào, góp phần đưa phong trào võ thuật của tỉnh đi lên.

## BỀ DÀY GẦY DỰNG PHONG TRÀO

Vovinam chính thức xuất hiện tại Phú Yên từ năm 1968 do võ sư Trần Văn Phước khởi dạy vào ngày 15-4 tại số nhà 22/6 đường Cao Thắng (TP Tuy Hòa). Sau gần một năm hoạt động, võ đường đầu tiên này thu hút nhiều môn sinh, "quá tải", phải dời đến điểm mới tại Trường tiểu học Đức Trí (nay là Trường tiểu học Lê Quý Đôn, TP Tuy Hòa), đồng thời, tiếp nhận thêm võ sư Trần Tấn Vũ từ Cục Huấn luyện miền Trung cử đến tăng cường. Sau hơn 3 năm xây dựng nền móng vững chắc cho Vovinam Phú



Một lớp tập của CLB Vovinam thị xã Sông Cầu, Phú Yên

Yên, hai vị võ sư đã chuyển giao công tác huấn luyện lại cho các HLV địa phương và tiếp tục thực hiện nhiệm vụ gây dựng phong trào ở những tỉnh khác. Thế hệ HLV đầu tiên kế tục và nối tiếp công cuộc xây dựng, phát triển Vovinam phải kể đến những môn sinh ưu tú của các khóa 1, 2 như: Trương Đình Lê, Trương Sỹ Anh, Nguyễn Quý, Đoàn Văn Bình, Huỳnh Hữu Quý... Tuy nhiên, bên cạnh việc phát triển khá tốt đẹp đó thì Vovinam Phú Yên vẫn rất lộn độn với vị trí đặt võ đường.

Sau năm 1975, cùng với các võ phái khác, Vovinam Phú Yên cũng tạm ngưng hoạt động. Mãi đến tháng 8-1988, được sự cho phép của chính quyền các cấp, HLV Trương Sỹ Anh vận động và tập hợp một số môn sinh cũ ra tập luyện, đồng thời tổ chức lớp dạy đầu tiên tại Trường phổ thông cơ sở (PTCS) phường 5 (nay là Trường THCS Hùng Vương, TP Tuy Hòa). Những cánh chim đầu đàn lên đường vào Nha Trang tham dự khóa tập huấn do Chưởng môn Lê Sáng hướng dẫn vào năm 1989 gồm các HLV: Trương Sỹ Anh, Châu Minh Hay, Lê Kim Tía, Trương Văn Tho và Bùi Hữu Phước. Bên cạnh đó, Vovinam Phú Yên được sự hỗ trợ và giúp đỡ tích cực về mọi mặt như kỹ thuật bài bản, vật chất và tinh thần từ nhiều phía, đáng kể nhất là sự giúp đỡ của võ sư Chưởng môn Lê Sáng, các võ sư của TPHCM, TP Nha Trang (Khánh Hòa). Từ đó, Vovinam Phú Yên vươn lên một cách mạnh mẽ. Từ 1, 2 rồi 3 lớp đầu tiên tại Trường PTCS phường 5, chẳng bao lâu con số môn sinh theo tập đã tăng lên nhiều lần. Nhờ sự quan tâm và giúp đỡ của ngành TDTT địa phương, nhất là ông Ngô Cần Tùng, Vovinam Phú Yên đã không ngừng phát triển, nhanh chóng lan rộng ra các xã, vùng lân cận.

Cũng trong thời gian này, Vovinam Phú Yên hội tụ được thêm các HLV Nguyễn Quý, Đoàn Văn Bình, Nguyễn Lâm Thanh, Đoàn Phước Thuận, Võ Hải, Phan Long Bình và môn sinh cũ, tiếp tục bồi dưỡng để cùng đảm đương phong trào. Song song với sự phát triển về số lượng điểm tập, số lượng môn sinh, Vovinam Phú Yên cũng liên tục mở các đợt tập huấn vào các năm từ 1991 đến 1995, mời võ sư Chưởng môn và các võ sư cao cấp ở TPHCM về giảng dạy, đồng thời tổ chức thi nâng đẳng cho các HLV. Tháng 3-1993, Vovinam Phú Yên tranh thủ được sự hỗ trợ về tài chính và địa điểm cũng như thủ tục từ các cơ quan, đoàn thể, các mạnh thường quân và các cựu môn sinh, đã xây dựng được một võ đường bằng vật liệu nhẹ trị giá 15 triệu đồng tại khu vui chơi Thị đoàn Tuy Hòa (nay là vị trí tọa





Vovinam Phú Yên tổ chức Lễ tưởng niệm Sáng tử Nguyễn Lộc lần thứ 35 (1995) lạc của Siêu thị Co.op Mart Tuy Hòa). Hành trình phát triển của Vovinam Phú Yên sau 25 năm tái lập rất đáng tự hào nhưng cũng không kém phần cam go. Tuy nhiên, vì nhiều lý do nên không thể tồn tại tất cả các điểm tập đã được mở, song dấu chân của Vovinam đã có mặt hầu hết các địa phương. Hiện nay, toàn tỉnh Phú Yên đã có 21 điểm tập, CLB Vovinam với hơn 1.500 môn sinh thường xuyên ôn luyện.

## GIỮ GÌN BẢN SẮC VÕ VIỆT

Vovinam Phú Yên đã đóng góp rất nhiều huy chương vào thành tích chung của thể thao tỉnh nhà. Năm 1995, Vovinam Phú Yên từng xếp hạng 3 toàn đoàn giải vô địch toàn quốc diễn ra tại TPHCM. Những năm sau, 2007-2008, Vovinam Phú Yên tham dự giải Vovinam trẻ toàn quốc và giải vô địch toàn quốc, luôn nằm trong top 5 với những VĐV cừ khôi như: Nguyễn Thị Kim Xuyên, Phạm Thanh Phước, Nguyễn Trọng Nghĩa... Ngoài ra, để phát triển phong trào Vovinam ngày càng sâu rộng trong tỉnh, Hội Vovinam tỉnh đã tổ chức 3 nhiệm kỳ Đại hội Ban chấp hành và tổ chức thành công nhiều giải đấu cấp tỉnh và cấp quốc gia. Sau giải vô địch trẻ Vovinam toàn quốc năm 2005, năm 2011, Hội Vovinam đăng cai tổ chức

giải vô địch Vovinam toàn quốc. Vovinam Phú Yên cũng đào tạo được những HLV có trình độ đứng lớp vững vàng và các VĐV tiêu biểu để quảng bá hình ảnh của môn võ được xem là tinh hoa của võ Việt ra toàn thế giới như Huỳnh Khắc Nguyên.

Tuy nhiên, bên cạnh những thành tích nổi bật đó, Vovinam Phú Yên vẫn luôn trăn trở một điều là làm thế nào để có một đội ngũ võ sư, HLV vững vàng và được nâng cao chuyên môn nhằm chuyên nghiệp hóa hoạt động của môn võ này. Tại Đại hội lần thứ III (nhiệm kỳ 2012-2017), ông Trần Quang Nhất - Phó chủ tịch UBND tỉnh đã chỉ đạo Hội Vovinam tỉnh tập trung những nhiệm vụ cụ thể để phát triển, giữ gìn bản sắc võ Việt và nâng chất cho đội tuyển Vovinam Phú Yên tranh tài tại các giải đấu toàn quốc và quốc tế. Võ sư Nguyễn Quý - Chủ tịch Hội Vovinam-Việt Võ Đạo Phú Yên cho biết: "Vovinam là môn võ đậm bản sắc dân tộc và đang trên đường hòa nhập với cộng đồng quốc tế, việc giữ gìn và phát triển môn võ này là rất quan trọng. Do đó, việc đưa môn võ này vào trường học sẽ góp phần thực hiện được chủ trương lớn ấy. Chúng tôi sẽ cố gắng phát triển phong trào Vovinam ngày càng sâu rộng hơn để góp phần đưa thể thao tỉnh nhà đi lên".

CHÂU MINH HAY



Ban chấp hành Hội Vovinam-Việt Võ Đạo tỉnh Phú Yên nhiệm kỳ III (2012 - 2017)



# **VOVINAM**

## **và DƯỠNG SINH**

(Tập 1)

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**  
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội  
Điện thoại: 04.38456155 - 04.38456867  
Chi nhánh phía Nam:  
48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP.HCM  
Điện thoại: 08.38298378

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**  
**TS. NGUYỄN NGỌC KIM ANH**

<b>Biên tập</b>	<b>: XUÂN TOÀN</b>
<b>Sửa bản in</b>	<b>: XUÂN TOÀN</b>
<b>Thiết kế bìa</b>	<b>: HOÀI NAM</b>
<b>Kỹ thuật vi tính</b>	<b>: LÊ VĂN THÁI</b>



Số ĐKKHXB: 03 - 2013 /CXB/ 99 - 373/TDĐT. In 1.000 cuốn khổ 14,5 x 20,5 cm.  
In tại Công ty TNHH Một thành viên Lê Quang Lộc  
In xong và nộp lưu chiểu tháng 5-2013



**THĂNG LONG TRADING AND PRODUCTION  
MARITAL ARTS SERVICES J.S.C**

3rd floor, Tao Dan Sports Center  
1 Huyen Tran Cong Chua st, District 1, HCMC  
Tel: (+84.8) 3602 8113 | Fax: (+84.8) 3822 2717  
Email: vophuchanglong@gmail.com  
Website: www.vophuchanglong.vn



<http://tieulun.hoplo.org>

**THĂNG LONG®**