

HỒNG KHÁNH
Biên dịch

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH



MƯỜI HAI PHÉP DƯỠNG SINH THIẾU LÂM &
HAI MƯƠI BỐN THỂ DƯỠNG SINH THÁI CỰC

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG
- 2002 -

KHI CÔNG 
DƯỠNG SINH

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH
HỒNG KHÁNH
(Biên Dịch)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

VÕ VĂN ĐÁNG

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN ĐỨC HÙNG

-Biên tập: **HỒNG TÂM**

-Bìa: **HUY TIẾN**

-Trình bày: **ANH MỸ**

-Sửa bản in: **TÁC GIẢ**

In 1000 cuốn, khổ 13x19cm. Tại XN in Tân Bình

Giấy ĐKKH Xuất Bản số: 94/1644/XB/QLXB.

Cục Xuất Bản cấp ngày: 29/11/2001. Quyết Định Xuất Bản số: 464/QĐXB.

Nhà Xuất Bản Đà Nẵng cấp ngày: 3/6/2002.

n xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2002

HÔNG KHÁNH

Biên dịch

KHÍ CÔNG
DƯỠNG SINH

MƯỜI HAI PHÉP DƯỠNG SINH THIẾU LÂM &
HAI MƯƠI BỐN THỂ DƯỠNG SINH THÁI CỰC

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lời tựa

Khi công dưỡng sinh ngày nay được nhiều nước trên thế giới công nhận như một phương pháp dưỡng sinh trị liệu, tác dụng cải thiện sức khỏe của nó là điều không còn bàn cãi. Trong tập sách này, người viết giới thiệu với bạn đọc mười hai phép luyện khí công dưỡng sinh đơn giản của Thiếu Lâm và hai mươi bốn thể dưỡng sinh đơn giản của Thái cực quyền. Đây là hai phương pháp thích hợp cho mọi lứa tuổi, nhất là những người có thể chất hư nhược hay bị các chứng bệnh mãn tính, đặc biệt là những người lớn tuổi có sinh hoạt đời sống bận rộn muốn tập luyện để nâng cao và giữ gìn sức khỏe.

Tuy trong sách đề ra hai phương pháp, nhưng bạn có thể tập cả hai hoặc chỉ tập một trong hai, tùy theo điều kiện thời gian của bạn. Mỗi phương pháp chỉ diễn tập trong vòng vài phút, mỗi ngày tập một lần đều đặn, công hiệu đối với sức khỏe là điều bất ngờ dành cho các bạn. Tập sách chỉ chú trọng phần thực hành đơn giản nhưng có giá trị nhiều về mặt dưỡng sinh và trị liệu những chứng bệnh mãn tính.

Mong rằng tập sách này mang lại cho bạn đọc niềm hứng khởi mới trong cuộc sống.

Dịch giả

HỒNG KHÁNH

PHẦN MỘT

THIẾU LÂM KIM CƯỜNG TỈNH TỌA THẬP NHỊ PHÁP

Đệ nhất pháp

Nhắm mắt, tĩnh tâm, hít thở sâu hai mươi bốn lần.

Chú ý:

Khi hít thở dùng mũi, bụng hơi hoạt động theo (hít vào bụng hơi phình ra, thở ra bụng hơi hóp vào). Đối với người mới tập thường có cảm giác hơi đau phế quản, nên hít thở chậm chậm nhẹ nhàng, không được ráng sức. Tập lâu ngày hơi thở sẽ dần dần sâu dài hơn. Phép thở này sẽ làm cho phổi vĩnh viễn khỏe mạnh.



Hình 1

Đệ nhị pháp

Hai tay nắm chặt ở hai bên sườn. Hai hàm răng chậm cắn chặt ba mươi sáu lần.

Chú ý:

Hai hàm răng há ra cắn lại giống như đang nhai vật gì, phép tập này làm cho răng được chắc.



Hình 2

Đệ tam pháp

Hai tay đan lại phía sau ót (chỗ xương chẩm). Hai mắt nhìn lên. hít vào thở ra bình thường hai mươi bốn lần.



Hình 3

Chú ý:

Không được dùng sức, động tác giống như ngược mặt lên nhìn bầu trời, Phép tập này giúp cho mục quang sắc bén.



Hình 4

Đệ tứ pháp

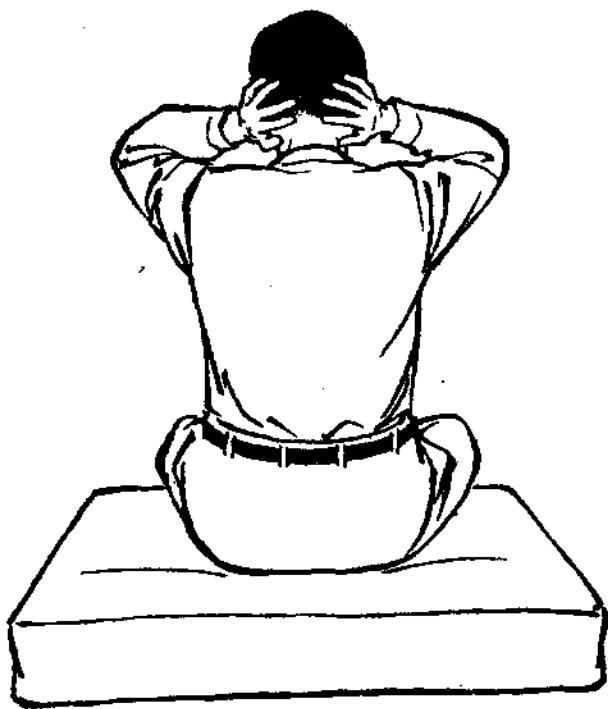
Dùng hai bàn tay áp vào sau lỗ tai. Lấy ngón giữa gõ vào phía sau đầu bốn mươi tám lần.



Hình 5

Chú ý:

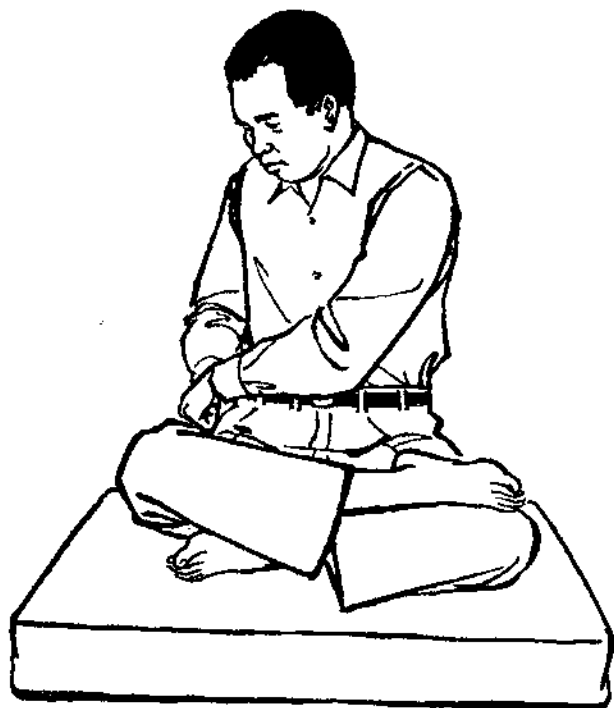
Ngón giữa gõ nhẹ vào xương chẩm làm cho màng nhĩ căng ra, phép tập này giúp cho tai thính hơn.



Hình 6

Đệ ngũ pháp

Lưỡi áp sát nóc họng, hai tay nắm chặt, hồ khẩu đối nhau, xoay qua trái qua phải hai mươi bốn lần, bên trái trước bên phải sau.



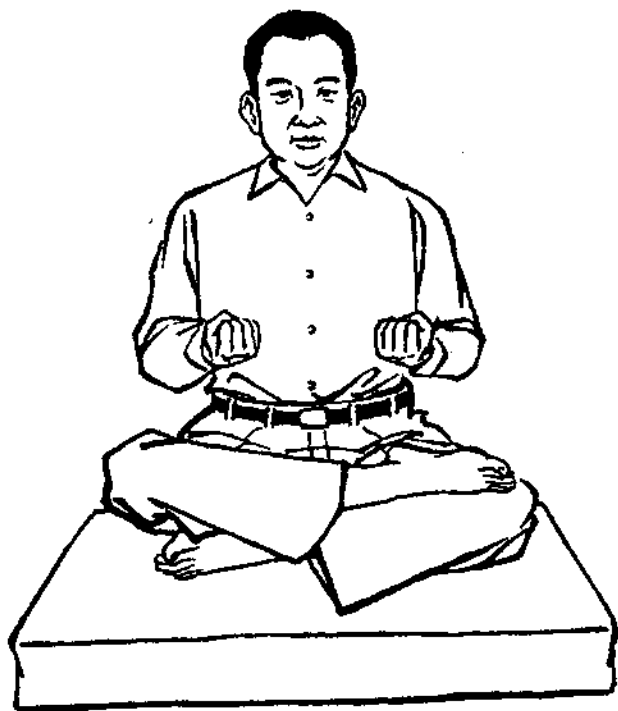
Hình 7

Chú ý:

Giống như trong hình, tay trái đưa cao tới đỉnh đầu, tiếp theo dùng sức đè hồ khẩu của tay

phải, sau đó tay trái thu về bên hông trái. Rồi tay phải đưa cao đề hồ khẩu của tay trái, làm như động tác bên tay trái. Cứ vậy luân phiên lên xuống hai mươi bốn lần.

Đệ lục pháp



Hình 8

Hai tay nắm chặt hai bên sườn. Miệng ngậm lại làm như động tác súc miệng ba mươi sáu lần, rồi nuốt ba lần.

Chú ý:

Khi bạn làm động tác giống như súc miệng, trong miệng sẽ tiết ra nước bọt, bạn nuốt ba lần, khiến cho khí tích tụ ở đan điền, đồng thời bổ được thận thủy, rất có lợi cho sức khỏe.

Đệ thất pháp

Hai bàn tay áp chặt vào nhau như trong hình, xoa cho tới khi hai bàn tay nóng lên liền xoa phía sau thắt lưng bốn mươi tám lần, bên trái trước bên phải sau.

Chú ý:

Khi thực hiện động tác này, hai mắt hơi khép hờ, đầu hơi cúi xuống. bạn có thể nới lỏng dây thắt lưng để xoa hai tay vào dễ dàng hơn.



Hình 9



Hình 10

Đệ bát pháp

Hai tay nắm chặt hai bên sườn. Hai tay luân phiên xoay chuyển sáu mươi bốn lần, tay trái đưa lên thì tay phải hạ xuống.



Hình 11

Chú ý:

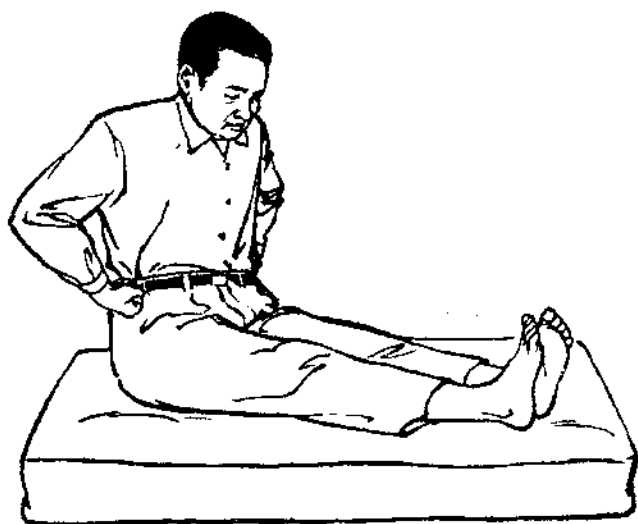
Giống như trong hình, hai tay luân phiên chuyển động theo đường vòng lên xuống sáu mươi bốn lần, khiến cho khí huyết lưu thông toàn thân.



Hình 12

Đệ cửu pháp

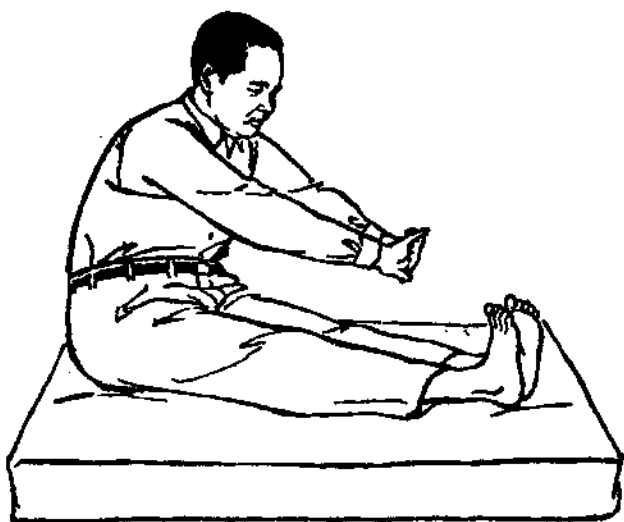
Ngồi hai chân duỗi thẳng ra, hai tay chống hai bên eo. Mắt nhìn thẳng phía trước, hơi thở bình thường hai mươi bốn lần.



Hình 13

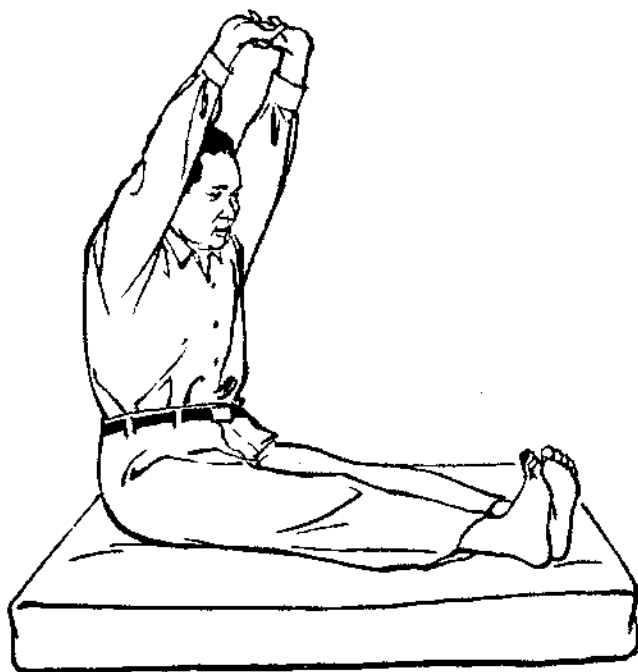
Đệ thập pháp

Hai bàn tay đan vào nhau trước ngực, sau đó xoay hai lòng bàn tay hướng ra ngoài, duỗi ra hết sức hướng về đầu các ngón chân, đồng thời thở ra chậm chậm (hình 14).



Hình 14

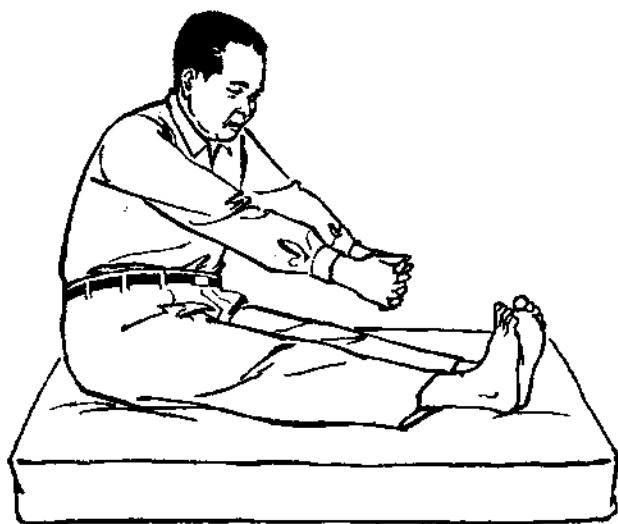
Tiếp theo động tác trên, hai tay đưa lên trên đầu, hít vào từ từ (hình 15).



Hình 15

Cuối cùng vừa xoay hai bàn tay, để lòng bàn tay hướng người, vừa hạ hai tay xuống trước ngực, hơi thở bình thường (hình 16).

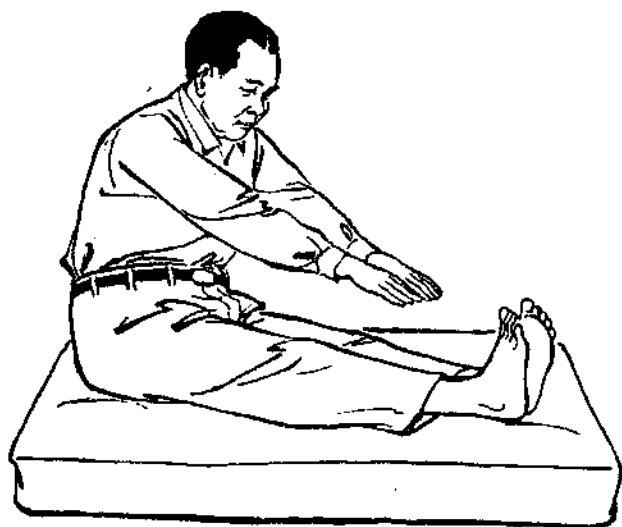
Lập lại mười hai lần, mỗi lần là ba động tác như đã thuật ở trên.



Hình 16

Đệ thập nhất pháp

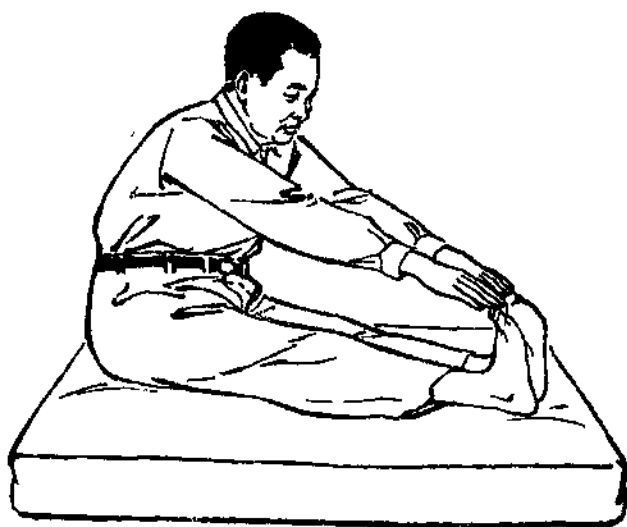
Ngồi hai duỗi thẳng, hai bàn tay hướng các đầu ngón chân, thở ra từ từ đồng thời hơi gập người tới trước. Rồi từ từ thẳng lưng lên, đồng thời hít vào chậm chậm. Lập lại hai mươi bốn lần.



Hình 17

Chú ý:

Lúc mới tập, các ngón tay chưa thể chồm tới đụng các đầu ngón chân được cũng không sao. Luyện tập lâu ngày tự nhiên sẽ làm được. Bài tập này giúp cho các khớp xương lưng được linh hoạt, khí vận chuyển trong hai mạch nhâm đốc được thông suốt.



Hình 18

Đệ thập nhị pháp

Hai bàn tay để ngửa tự nhiên trước bụng dưới. sau đó làm động tác giống như súc miệng, cứ mười hai lần thì nuốt một lần, mỗi lần như vậy co lại một ngón tay, thực hiện chín lần như vậy.



Hình 19

Sau khi tập xong mười hai động tác trên, bạn dùng “Kim cương bảo ấn” đặt trước bụng dưới như trong hình, tịnh tọa mười phút. Khiến cho khí huyết quy kinh, nếu có thể ngồi được lâu thì càng tốt. Trong lúc tịnh tọa thì hai mắt nhìn xuống.



Hình 20

Chú ý:

Trong lúc tĩnh tọa thì hơi thở bình thường chậm rãi.

Nếu bạn kiên trì tập luyện “Thiếu Lâm Kim Cương thập nhị pháp” liên tục, ngày ngày không gián đoạn, thì không những có thể tiêu trừ bệnh tật mà còn có thể sống lâu trăm tuổi.



Hình 21

PHÉP PHẢN LÃO HOÀN ĐỒNG

Sau khi tĩnh tọa, lấy hai bàn tay xoa nhau cho tới khi ấm lên liền dùng hai bàn tay xoa mặt, lên xuống như vậy ba mươi sáu lần. Sau một thời gian tập xoa ba mươi sáu lần, dần dần tăng lên bốn mươi tám lần.



Hình 22

Cách tập này nếu bạn kiên trì tập lâu ngày bạn, sắc mặt bạn sẽ hồng nhuận như thanh niên, không có nếp nhăn.

Sau khi làm xong động tác này, tốt nhất là bạn nằm ngửa trên giường chừng ba phút, tay chân duỗi thẳng tự nhiên.



Hình 23

Động tác trong hình là trắc nghiệm bạn đã luyện thành công phép Thiếu Lâm Kim Cương thập nhị pháp. Thông thường thì thanh niên có chơi thể thao đều thực hiện được động tác này. Khi vào tuổi già các khớp xương bắt đầu cứng, cơ năng không còn mềm dẻo, vì vậy chỉ có tập luyện Kim Cương tịnh tọa pháp mới duy trì được sự dẻo dai tới tuổi già, các khớp vẫn vận động tự nhiên giống như thanh niên.



Hình 24

PHẦN HAI

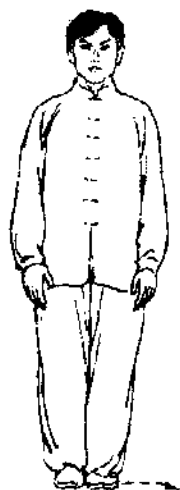
HAI MƯƠI BỐN THỂ DƯỠNG SINH THÁI CỰC

NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ KHI TẬP LUYỆN THÁI CỰC QUYỀN

1. Động tác khoan hòa chậm rãi.
2. Tốc độ chuyển động của động tác đều đặn.
3. Các động tác nối kết với nhau liên tục, suốt bài quyền.
4. Hơi thở từ tốn tự nhiên, không cưỡng cầu.
5. Tư thế ngay thẳng thoải mái.
6. Tập luyện phải thường xuyên không được bỏ dỡ, gián đoạn.

THẾ DỰ BỊ

Thân người đứng thẳng tự nhiên, hai chân khép lại, mũi bàn chân hướng ra phía trước, hai tay buông thõng hai bên đùi, các ngón tay hơi cong tự nhiên. Đầu cổ ngay thẳng, miệng ngậm lại, lưỡi chạm nóc họng, ngực bụng buông lỏng. Tinh thần thoải mái tự nhiên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 1]



H.1

1. KHỞI THẾ

1.1. Chân trái bước ra

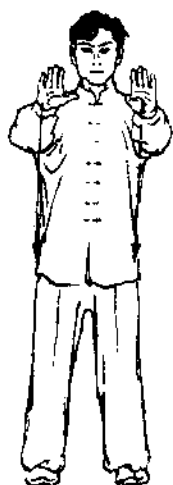
Chân trái bước qua bên trái nửa bước, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, mũi bàn chân hướng ra phía trước, thành khai lập bộ (đứng dạng chân). Hai tay buông xuôi tự nhiên, hai bàn tay để dọc theo hai bên đùi, mắt nhìn thẳng ra phía trước. [Hình 2]



H.2

1.2. Hai tay nâng lên phía trước

Hai tay từ từ nâng ngang lên phía trước, cao bằng vai, khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai, duỗi thẳng tự nhiên, khớp chỏ hơi chùng xuống. Lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hơi cong. Mắt nhìn thẳng ra phía trước. [Hình 3]



H.3

1.3. Đầu gối cong, chũng (bàn tay) án xuống

Giữ thẳng thân trên, hai chân từ từ cong đầu gối rùn xuống thành mã bộ. Đồng thời hai tay cùng hạ xuống, hai bàn tay nhẹ nhẹ án xuống phía trước bụng đến ngang hông, lòng bàn tay hướng xuống, thả lỏng hai vai. Hai chỗ và hai đầu gối hướng đối nhau. Mắt nhìn thẳng ra phía trước. [Hình 4.1, 4.2]



H.4.1



H.4.2

Điểm quan trọng :

a/ Thần sắc bình thản, tư thế thoải mái ngay thẳng.

b/ Vai, chỗ chìm xuống, các ngón tay để cong tự nhiên.

c/ Khi rùn người xuống thấp không được chống hông, trọng tâm thân thể ở giữa hai chân.

2. TẢ HỮU DÃ MÃ PHÂN TÔNG

2.1. Tả Dã mã phân tông

a/ Tay ôm, thu chân về

Thân trên hơi xoay qua phải, trọng tâm thân thể dời qua chân phải. Đồng thời hai tay vòng qua phải ra phía trước. Cánh tay phải nâng lên, co chỗ ôm trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống. Tay trái xoay lật lòng bàn tay hướng lên, cánh tay trái co chỗ ôm trước bụng. Tay phải ở trên, tay trái ở dưới, hai lòng bàn tay hướng đối nhau giống như tư thế ôm quả cầu bên hông phải. Đồng thời chân trái thu về mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất, gót chân nhón lên. Mắt nhìn theo bàn tay phải. [Hình 5]



H.5

b/ Xoay người bước chân lên

Vẫn giữ tư thế giống như ôm quả cầu, thân trên xoay qua trái, chân trái bước ra phía trước bên trái một bước, gót chân nhẹ nhẹ chạm đất. Trọng tâm cơ thể vẫn ở trên chân phải. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 6]



H.6

c/ Bước hình cung, hai tay phân ra

Thân người tiếp tục xoay qua trái. Khi thân người xoay hết qua trái thì trọng tâm dời ra phía trước, nguyên bàn chân trái hạ xuống mặt đất, đầu gối cong, mũi bàn chân trái hướng ra phía trước. Chân phải xoay gót ra ngoài, dùng gót chân phải làm điểm tựa đẩy người tới phía trước thành tả cung bộ (bước hình cung trái). Đồng thời hai tay phân ra trước sau, tay trái nâng lên phía trước, cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng xéo lên, khớp chỏ hơi cong. Tay phải ấn xuống bên hông phải, lòng bàn tay hướng xuống, khớp chỏ hơi cong, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn theo bàn tay trái. [Hình 7]



H.7

2.2. Hữu dã mã phân tông

a/ Xoay người lùi lại

Thân trên từ từ lùi lại phía sau. Trọng tâm cơ thể dời qua chân phải, mũi bàn chân trái ngẩng lên và xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay qua trái, hai tay xoay lật vòng qua trái chuẩn bị tư thế giống như ôm quả cầu. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 8]



H.8

b/ Tay ôm, thu chân về

Thân trên tiếp tục xoay qua trái. Tay trái tiếp tục xoay lật cho đến khi lòng bàn tay hướng xuống, ôm trước ngực. Tay phải xoay lật vòng ra phía trước, ôm trước bụng. Hai tay trên dưới hướng đối nhau, giống như tư thế ôm quả cầu. Đồng thời hạ nguyên bàn chân trái xuống đất, đầu gối cong, trọng tâm cơ thể dời qua chân trái, chân phải rút lên mé trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 9]



H.9

c/ Xoay người bước lên

Thân trên hơi xoay qua phải, đồng thời chân phải bước lên phía trước bên phải một bước, gót chân nhẹ nhẹ hạ xuống đất. Trong lúc xoay người hai tay bắt đầu phân ra, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, [Hình 10]



H.10

d/ Bước hình cung hai tay phân ra

Thân trên tiếp tục xoay qua phải. Trong lúc xoay người hạ nguyên bàn chân phải xuống đất, đầu gối cong, mũi bàn chân hướng ra phía trước, lấy gót chân trái làm điểm tựa đẩy người lên thành hữu cung bộ (bước cánh cung phải). Trọng tâm thân thể dời ra phía trước. Đồng thời hai tay tiếp tục phân ra trước sau, tay phải vòng lên phía trước, cao ngang mắt, lòng bàn tay hướng xéo lên, khớp chỏ hơi cong. Tay trái án xuống bên hông, lòng bàn tay hướng xuống, khớp chỏ hơi cong, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn theo bàn tay phải. [Hình 11]



H.11

2.3. Tả Dã mã phân tông

a/ Xoay người lùi lại

Thân trên từ từ dời ra phía sau. Trọng tâm cơ thể dời qua chân trái. Mũi bàn chân phải nhấc lên xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay qua phải, hai tay xoay lật vòng qua phải để chuẩn bị tư thế giống như ôm quả cầu. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 12]



H.12

b/ Tay ôm thu chân về

Thân trên tiếp tục xoay qua phải, tay phải tiếp tục xoay lật ôm lại trước ngực phải, lòng bàn tay hướng xuống. Tay trái vòng xuống bên phải cho đến khi lòng bàn tay trái hướng đối với lòng bàn tay phải giống như tư thế ôm quả cầu. Hạ nguyên bàn chân phải xuống mặt đất, cong đầu gối, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải. Chân trái rút lên mé trong chân phải, mũi bàn chân phải chạm đất. Mắt nhìn theo bàn tay phải.

[Hình 13]



H.13

c/ Xoay người bước chân lên

Vẫn giữ tư thế giống như ôm quả cầu, thân trên xoay qua trái, chân trái bước ra phía trước bên trái một bước, gót chân nhẹ nhẹ chạm đất. Trọng tâm cơ thể vẫn ở trên chân phải. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 14]



H.14

d/ Bước hình cung, hai tay phân ra

Thân người tiếp tục xoay qua trái. Khi thân người xoay hết qua trái thì trọng tâm dời ra phía trước, nguyên bàn chân trái hạ xuống mặt đất, đầu gối cong, mũi bàn chân trái hướng ra phía trước. Chân phải xoay gót ra ngoài, dùng gót chân phải làm điểm tựa đẩy người tới phía trước thành tả cung bộ (bước hình cung trái). Đồng thời hai tay phân ra trước sau, tay trái nâng lên phía trước, cao ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng xéo lên, khớp chỏ hơi cong. Tay phải ấn xuống bên hông phải, lòng bàn tay úp xuống, khớp chỏ hơi cong, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn theo bàn tay trái. [Hình 15]



H.15

Điểm quan trọng :

a/ Thân trên không chồm tới phía trước, không ngửa ra phía sau. Ngực bụng thả lỏng.

b/ Đường di chuyển của tay bất kể là chuyển động lên hay xuống, hoặc di chuyển sang hai bên đều phải chuyển động theo đường cong và tốc độ đều.

c/ Khi xoay người phải lấy eo làm trục.

d/ Động tác bước hình cung (cung bộ) và hai tay phân ra phải được thực hiện đồng thời.

e/ Khi thực hiện động tác bước hình cung (cung bộ), chân bước tới phải chạm gót xuống đất trước, sau đó mới từ từ hạ nguyên bàn chân xuống, mũi bàn chân hướng ra phía trước. Đầu gối không được nhô ra khỏi mũi bàn chân, chân sau duỗi thẳng tự nhiên (khớp đầu gối hơi cong), mũi bàn chân hơi chếch ra phía ngoài. Góc chéo giữa chân trước và chân sau từ 45- 60 độ.

3. BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ

3.1. Kéo chân lên, tay ôm quả cầu

Thân trên hơi xoay qua trái, chân phải kéo lên phía trước nửa bước, mũi bàn chân từ từ hạ xuống sau chân trái, khoảng cách chừng một bàn chân. Hai tay xoay lật cho đến khi hai lòng bàn tay hướng đối nhau giống như tư thế ôm quả cầu trước ngực bên trái, tay trái ở trên, tay phải ở dưới. Mắt nhìn theo bàn tay trái. [Hình 16]



H.16

3.2. Xoay người lùi lại

Trọng tâm thân thể dời ra phía sau, hạ nguyên bàn chân phải xuống, thân trên từ từ dời ra phía sau, đồng thời xoay người qua phải. Trong lúc xoay người hai tay bắt đầu phân ra, tay phải nâng lên, tay trái hạ xuống. Mắt nhìn theo bàn tay phải. [Hình 17]



H.17

3.3. Bước hờ (hư bộ), hai tay phân ra

Chân trái hơi nhích lên phía trước, mũi bàn chân chạm đất, đầu gối hơi cong thành tả hư bộ (bước hờ bên trái). Thân trên xoay qua trái cho đến khi mặt hướng ra phía trước. Tay phải nâng lên cao trước trán phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Tay trái án xuống bên hông trái, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 18]



H. 18

Điểm quan trọng :

a/ Lúc thực hiện động tác không được uốn ngực, chuyển động của hai tay phải theo đường cong.

b/ Chân trái hơi cong, chấm nhẹ mũi bàn chân xuống đất. Trọng tâm thân thể nằm ở chân phải

4. TẢ HỮU LÂU TẤT ẢO BỘ

4.1. Tả Lâu tất ảo bộ

a/ Xoay người hạ tay

Thân trên hơi xoay qua trái. Tay phải vòng xuống trước mặt, lòng bàn tay xoay hướng lên. đồng thời tay trái lật tay đưa dần lên bên trái. Mắt nhìn tay phải phía trước. [Hình 19]



H.19

b/ Xoay người thu chân về

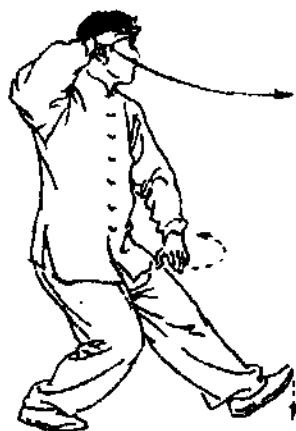
Thân trên xoay qua phải, tay phải từ trước mặt vòng xuống bên hông phải rồi lại vòng từ dưới lên phía sau bên phải, bàn tay cao ngang đầu, các ngón tay hướng xéo lên. Tay trái từ bên trái vòng qua phải ngang trước mặt, rồi hạ xuống trước vai phải, lòng bàn tay hướng xéo xuống. Chân trái thu về đặt mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm nhẹ xuống đất. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 20]



H.20

c/ Bước chân lên, co chỗ

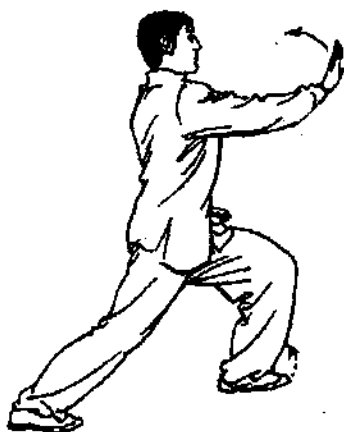
Thân trên hơi xoay qua trái. Chân trái bước ra phía trước bên trái một bước, hạ gót chân nhẹ nhẹ xuống đất. Cánh tay phải co chỗ, bàn tay phải thu lên bên phải đầu, hổ khẩu và lỗ tai hướng đối nhau, lòng bàn tay hướng xéo ra phía trước. Tay trái hạ xuống trước bụng. Mắt chuyển nhìn ra phía trước. [Hình 21]



H.21

d/ Bước hình cung, tay đẩy tay quét

Thân trên tiếp tục xoay qua trái cho đến khi mặt hướng ra phía trước. Trọng tâm dời ra phía trước, hạ nguyên bàn chân trái xuống đất, cong đầu gối thành tả cung bộ, chân phải đạp thẳng tự nhiên. Tay trái vòng xuống dưới, quét qua phía trước trên đầu gối trái rồi dừng bên đùi trái, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải từ bên cạnh lỗ tai đẩy ra phía trước, bàn tay cao ngang lỗ mũi, lòng bàn tay hướng ra phía trước, các ngón tay hướng lên, cánh tay duỗi thẳng tự nhiên, chỗ hơi cong chìm xuống. Mắt nhìn theo ngón trỏ của bàn tay phải hướng ra phía trước. [Hình 22]



H.22

4.2. Hữu Lâu tất ảo bộ

a/ Xoay người lùi lại

Chân phải rùn xuống, thân trên từ từ dời ra phía sau. Trọng tâm thân thể chuyển qua chân phải. Mũi bàn chân trái ngẩng lên, hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay qua trái, hai cánh tay lật chuồng bắt đầu xoay chuyển. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 23]



H.23

b/ Xoay chuyển cánh tay, thu chân về

Thân trên tiếp tục xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía trước. Chân trái đạp thực, chân phải rút lên đặt mé trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Tay phải từ bên phải vòng lên trước mặt rồi vòng xuống trước vai trái, lòng bàn tay hướng xéo xuống. Tay trái vòng lên phía sau bên trái, cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng xéo lên. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 24]



H.24

c/ Bước chân lên, co chỗ

Thân trên hơi xoay qua phải. Chân phải bước ra phía trước bên phải một bước, gót chân chạm nhẹ nhẹ xuống đất. Cánh tay trái co chỗ, thu bàn tay về bên trái đầu, hổ khẩu và lỗ tai hướng đối nhau, lòng bàn tay hướng xéo ra phía trước. Tay phải hạ xuống trước bụng. Mắt chuyển nhìn ra phía trước. [Hình 25]



H.25

d/ Bước hình cung, tay đẩy tay quét

Thân trên tiếp tục xoay qua phải cho đến khi mặt hướng ra phía trước. Trọng tâm dời ra phía trước, hạ bàn chân phải xuống đất, cong đầu gối thành hữu cung bộ, chân trái đạp thẳng tự nhiên. Tay phải vòng xuống dưới, quét qua phía trước trên đầu gối phải rồi dừng bên đùi phải, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay trái từ bên cạnh lỗ tai đẩy ra phía trước, bàn tay cao ngang lỗ mũi, lòng bàn tay hướng ra phía trước, các ngón tay hướng lên, cánh tay duỗi thẳng tự nhiên, chỏ hơi cong chìm xuống. Mắt nhìn theo ngón trỏ của bàn tay trái hướng ra phía trước. [Hình 26]



H.26

4. 3. Tả Lâu tất ảo bộ

a/ Xoay người lùi lại

Chân trái rùn xuống, thân trên từ từ dời ra phía sau. Trọng tâm thân thể chuyển qua chân trái. Mũi bàn chân phải ngẩng lên, hơi xoay ra ngoài. Thân trên hơi xoay qua phải, hai tay lật chưởng bắt đầu xoay chuyển. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 27]



H.27

b/ Xoay chuyển cánh tay, thu chân về

Thân trên tiếp tục xoay qua phải, trọng tâm dời ra phía trước. Chân phải đạp thực, chân trái rút lên đặt mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Tay trái từ bên trái vòng lên trước mặt rồi vòng xuống trước vai phải, lòng bàn tay hướng xéo xuống. Tay phải vòng lên phía sau bên phải, cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng xéo lên. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 28]



H.28

c/ Bước chân lên, co chỏ

Thân trên hơi xoay qua trái. Chân trái bước ra phía trước bên trái một bước, gót chân chạm nhẹ nhẹ xuống đất. Cánh tay phải co chỏ, thu bàn tay về bên phải đầu, hổ khẩu và lỗ tai hướng đối nhau, lòng bàn tay hướng xéo ra phía trước. Tay trái hạ xuống trước bụng. Mắt chuyển nhìn ra phía trước. [Hình 29]



H.29

d/ Bước hình cung, tay đẩy tay quét

Thân trên tiếp tục xoay qua trái cho đến khi mặt hướng ra phía trước. Trọng tâm dời ra phía trước, hạ bàn chân trái xuống đất, cong đầu gối thành tả cung bộ, chân phải đạp thẳng tự nhiên. Tay trái vòng xuống dưới, quét qua phía trước trên đầu gối trái rồi dừng bên đùi trái, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải từ bên cạnh lỗ tai đẩy ra phía trước, bàn tay cao ngang lỗ mũi, lòng bàn tay hướng ra phía trước, các ngón tay hướng lên, cánh tay duỗi thẳng tự nhiên, chỏ hơi cong chìm xuống. Mắt nhìn theo ngón trỏ của bàn tay phải hướng ra phía trước. [Hình 30]



H.30

Điểm quan trọng :

a/ Khi đẩy tay ra phía trước người phải giữ ngay thẳng, eo hông buông lỏng, vai và chỗ buông chìm xuống.

b/ Các động tác phải phối hợp nhịp nhàng với nhau, nhất là động tác bước chân và xoay hông eo.

5. THỦ HUY TỖ BÀ**5.1. Kéo chân vận tay**

Kéo chân phải lên phía trước nửa bước, mũi bàn chân chạm đất phía sau chân trái, cách khoảng một bàn chân. Cánh tay phải hơi duỗi ra phía trước, khớp cổ tay buông lỏng. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 31]



H.31

5.2. Dời người về phía sau, thu tay về

Hạ nguyên bàn chân phải xuống đất, trọng tâm thân thể chuyển qua chân phải, chân trái nhón gót lên. Thân trên xoay qua phải. Tay trái từ phía dưới vòng lên phía trước người, lòng bàn tay hướng xéo xuống. Tay phải co chỗ thu về trước ngực, lòng bàn tay cũng hướng xéo xuống. [Hình 32]



H.32

5.3. Bước hồ (hư bộ), hai tay hợp lại

Thân trên hơi xoay lại bên trái, chân trái hơi nhích lên phía trước, gót chân chạm đất thành tả hư bộ. Hai cánh tay vãn ra ngoài, chỗ co lại chìm xuống. Hai tay khép vào nhau trước sau ở trước người. Tay trái hướng đối với lỗ mũi, lòng bàn tay hướng qua phải, khớp chỏ hơi gấp lại. Bàn tay phải hướng đối với chỏ trái, lòng bàn tay hướng qua trái. Mắt nhìn theo hướng ngón trỏ tay trái. [Hình 33]



H.33

Điểm quan trọng :

a/ Động tác tay trái đẩy lên phải theo đi đường cong đứng, từ bên trái vòng ra phía trước rồi mới nâng lên, không được chuyển động theo đường thẳng.

b/ Động tác rút chân lên phía trước, phải chạm mũi bàn chân xuống đất trước, sau đó mới hạ nguyên bàn chân xuống đất.

c/ Động tác chuyển dời trọng tâm và động tác chuyển động hai tay phải thực hiện đồng thời.

6. TẢ HỮU ĐẢO QUYỂN QUĂNG

6.1. Hữu đảo quyền quăng

a/ Xoay người rút tay

Thân trên hơi xoay qua phải. Hai bàn tay xoay lật hướng lên, đồng thời tay phải vòng ngang qua eo rồi vòng lên phía sau, cao ngang đầu, chỗ hơi cong. Tay trái thì vòng xuống trước người. Trong khi xoay người đầu xoay theo, mắt nhìn theo bên phải. Chân trái vẫn giữ hư bộ.
[Hình 34]

b/ Lui bước, cánh tay cuộn lại

Thân trên xoay qua trái. Chân trái co đầu gối nhấc lên, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, chuẩn bị bước lùi về phía sau một bước, mũi bàn chân nhẹ nhàng hạ xuống. Cánh tay phải co chỗ cuộn lại, thu về trên vai gần mang tai, lòng bàn tay hướng xuống phía trước. Mắt nhìn ra phía trước.[Hình 35]



H.34



H.35

c/ Bước hờ (hư bộ), đẩy chưởng

Thân trên tiếp tục xoay qua trái, trọng tâm cơ thể dời ra phía sau, chân trái hạ xuống phía sau, đặt hơi xéo qua bên trái, mũi bàn chân chạm đất trước, sau đó đặt nguyên bàn chân xuống mặt đất. Bàn chân phải lấy mũi chân làm trục gót chân nhón lên xoay cho thẳng, đầu gối hơi cong thành hữu hư bộ. Tay phải từ bên cạnh lỗ tai đẩy ra phía trước người, khớp chỏ hơi cong, mũi bàn tay hướng ra phía trước, cổ tay cao ngang vai. Tay trái thu về đặt bên cạnh eo trái. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 36]



H.36

6.2. Tả đảo quyền quảng

a/ Xoay người rút tay

Trong khi thân trên hơi xoay qua trái, tay phải xoay lật ngửa lòng bàn tay lên. Tay trái từ phía dưới vòng lên phía sau bên trái, cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng lên. Đầu chuyển động theo động tác xoay người, mắt nhìn theo bên trái. [Hình 37]



H.37

b/ Lui bước, cánh tay cuộn lại

Thân trên xoay qua phải. Chân trái co đầu gối nhấc lên, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, chuẩn bị bước lùi về phía sau một bước, mũi bàn chân nhẹ nhàng hạ xuống. Cánh tay trái co chỏ cuộn lại, thu về trên vai gần mang tai, lòng bàn tay hướng xuống phía trước. Mắt nhìn tay phải phía trước. [Hình 38]



H.38

c/ Bước hồ (hư bộ), đẩy chưởng

Thân trên tiếp tục xoay qua phải, trọng tâm cơ thể dời ra phía sau, chân phải hạ xuống phía sau, đặt hơi xéo qua bên phải, mũi bàn chân chạm đất trước, sau đó đặt nguyên bàn chân xuống mặt đất. Bàn chân trái lấy mũi chân làm trục, gót chân nhón lên xoay cho thẳng, đầu gối hơi cong thành hữu hư bộ. Tay trái từ bên cạnh lồng tai đẩy ra phía trước người, khớp chỏ hơi cong, mũi bàn tay hướng ra phía trước, cổ tay cao ngang vai. Tay phải thu về đặt bên cạnh eo phải. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 39]



H.39

6.3. Hữu đảo quyền quăng

a/ Xoay người rút tay

Thân trên hơi xoay qua phải. Hai tay xoay lật ngửa lên, đồng thời tay phải vòng ngang qua eo lên phía sau, cao ngang đầu, chỗ hơi cong. Tay trái thì vòng xuống trước người. Trong khi xoay người đầu xoay theo, mắt nhìn theo bên phải. Chân trái vẫn giữ hư bộ. [Hình 40]



H.40

b/ Lui bước, cánh tay cuộn lại

Thân trên xoay qua trái. Chân trái co đầu gối nhắc lên, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, chuẩn bị bước lùi về phía sau một bước, mũi bàn chân nhẹ nhàng hạ xuống. Cánh tay phải co chỗ cuộn lại, thu về trên vai gần mang tai, lòng bàn tay hướng xuống phía trước. Mắt nhìn theo hướng tay trái phía trước. [Hình 41]



H.41

c/ Bước hờ (hư bộ), đẩy chưởng

Thân trên tiếp tục xoay qua trái, trọng tâm cơ thể dời ra phía sau, chân trái hạ xuống phía sau, đặt hơi xéo qua bên trái, mũi bàn chân chạm đất trước, sau đó đặt nguyên bàn chân xuống mặt đất. Bàn chân phải lấy mũi chân làm trục gót chân nhón lên xoay cho thẳng, đầu gối hơi cong thành hữu hư bộ. Tay phải từ bên cạnh lỗ tai đẩy ra phía trước người, khớp chỏ hơi cong, mũi bàn tay hướng ra phía trước, cổ tay cao ngang vai. Tay trái thu về đặt bên cạnh eo trái. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 42]



H.42

6.4. Tả đảo quyền quăng

a/ Xoay người rút tay

Trong khi thân trên hơi xoay qua trái, tay phải xoay lật ngửa lòng bàn tay lên. Tay trái từ phía dưới vòng lên phía sau bên trái, cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng lên. Đầu chuyển động theo động tác xoay người, mắt nhìn theo bên trái. [Hình 43]



H.43

b/ Lui bước, cánh tay cuộn lại

Thân trên xoay qua phải. Chân trái co đầu gối nhấc lên, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, chuẩn bị bước lùi về phía sau một bước, mũi bàn chân nhẹ nhàng hạ xuống. Cánh tay trái co chỗ cuộn lại, thu về trên vai gần mang tai, lòng bàn tay hướng xuống phía trước. Mắt nhìn theo hướng tay phải phía trước. [Hình 44]



H.44

c/ Bước hờ (hư bộ), đẩy chưởng

Thân trên tiếp tục xoay qua phải, trọng tâm cơ thể dời ra phía sau, chân phải hạ xuống phía sau, đặt hơi xéo qua bên phải, mũi bàn chân chạm đất trước, sau đó đặt nguyên bàn chân xuống mặt đất. Bàn chân trái lấy mũi chân làm trục, gót chân nhón lên xoay cho thẳng, đầu gối hơi cong thành hữu hư bộ. Tay trái từ bên cạnh lỗ tai đẩy ra phía trước người, khớp chỏ hơi cong, mũi bàn tay hướng ra phía trước, cổ tay cao ngang vai. Tay phải thu về đặt bên cạnh eo phải. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 45]



H.45

Điểm quan trọng :

a/ Động tác tay đẩy ra phía trước hay vòng lên phía sau, không được duỗi quá thẳng. Động tác hai tay phải chuyển động theo đường cong.

b/ Động tác của hai tay phải phối hợp nhịp nhàng với động tác của hai chân.

c/ Động tác đẩy tay ra phía trước, eo hông phải thả lỏng.

7. TẢ LÃM TƯỚNG VĨ**7.1. Xoay người, rút tay**

Thân trên hơi xoay qua phải, tay phải lấy eo làm trục vòng lên phía sau bên phải cho đến khi cao ngang vai, lòng bàn tay hướng lên. Tay trái hạ xuống trước người, lòng bàn tay hướng xuống. Đầu chuyển động theo động tác xoay người, mắt nhìn theo tay phải. [Hình 46]

7.2. Tay ôm, thu chân

Thân trên tiếp tục xoay qua phải. Tay phải co chỗ ôm trước ngực, bàn tay xoay lật cho đến khi lòng bàn tay hướng xuống. Tay trái hạ xuống theo đường vòng cung, co chỗ ôm trước bụng phải,

lòng bàn tay xoay hướng lên. Hai tay trên dưới hướng đối nhau giống như tư thế ôm quả cầu. Chân trái thu về đặt mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 47]



H.46



H.47

7.3. Xoay người bước lên

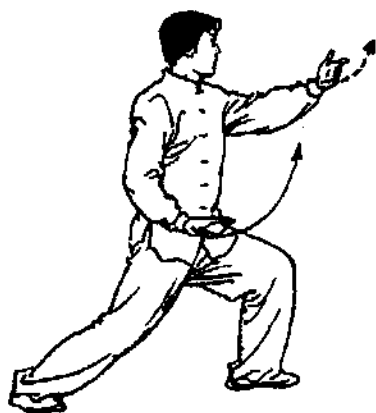
Thân trên hơi xoay qua trái. Chân trái bước ra phía trước một bước, gót chân chạm đất.
[Hình 48]



H.48

7.4. Bước hình cung, cánh tay nâng lên (bằng)

Thân trên tiếp tục xoay qua trái cho đến khi mặt hướng ra phía trước, trọng tâm thân thể dời ra phía trước. Hạ nguyên bàn chân trái xuống mặt đất, đầu gối cong thành tả cung bộ, chân phải duỗi thẳng tự nhiên. Theo động tác xoay người, hai tay phân ra trước sau, cánh tay trái nâng lên (thế bằng) phía trước, cổ tay cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào phía vai bên phải. Tay phải vòng xuống đặt bên hông phải, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn ra phía trước theo hướng tay trái. [Hình 49]



H.49

7.5. Xoay người đuôi tay

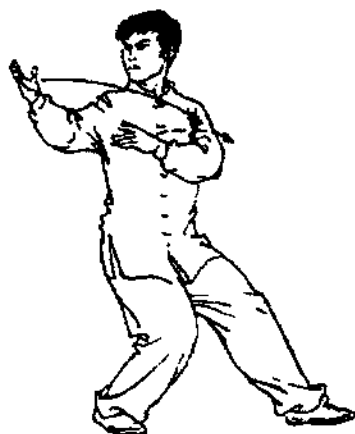
Thân trên hơi xoay qua trái. Theo động tác xoay người, tay trái lật chuồng đuôi ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Cánh tay phải vịn xoay ra ngoài, lòng bàn tay ngửa nâng vòng ngang qua trước bụng lên phía trước, đặt ở mé trong và dưới chỗ trái. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 50]



H.50

7.6. Xoay người, vuốt tay về phía sau

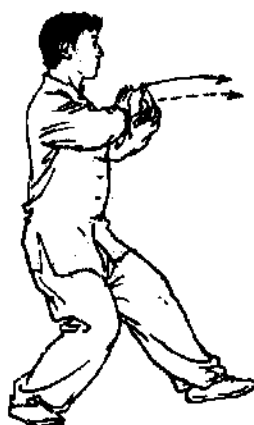
Thân trên xoay qua phải, trọng tâm dời ra phía sau, thân người dời qua chân phải. Chân phải co đầu gối, chân trái duỗi thẳng tự nhiên. Hai tay đồng thời vòng xuống trước bụng qua bên phải ra phía sau, cho tới khi lòng bàn tay phải hướng chéo lên trên, cao hơn vai. Cánh tay trái co chỗ ôm trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 51]



H.51

7.7. Xoay người chạm tay

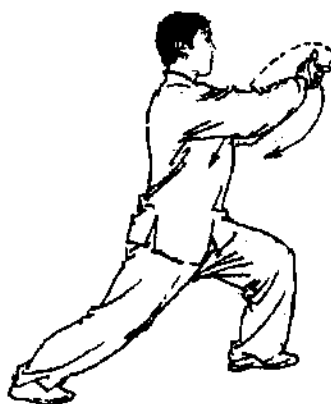
Thân trên xoay qua trái cho tới khi mặt hướng ra phía trước. Tay phải co chỗ thu về trước ngực, bốn ngón tay chạm mé trong cổ tay trái, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Cánh tay trái vẫn co chỗ thu trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, các ngón tay hướng qua phải. Mắt nhìn ngang ra phía trước. [Hình 52]



H.52

7.8. Bước hình cung, đẩy tay ra phía trước (tê)

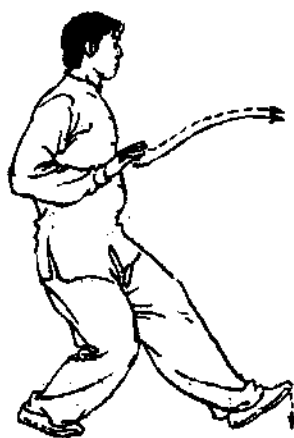
Chuyển trọng tâm thân thể ra phía trước. Đầu gối chân trái hơi gập lại, chân phải duỗi thẳng ra tự nhiên thành tả cung bộ. Tay phải đẩy cánh tay trái ra phía trước người, cao ngang vai, lòng bàn tay trái hướng ra phía sau, lòng bàn tay phải hướng ra phía trước. Hai cánh tay ôm thành vòng tròn. Mắt nhìn theo cổ tay trái ra phía trước. [Hình 53]



H.53

7.9. Dời người về phía sau, thu chưởng

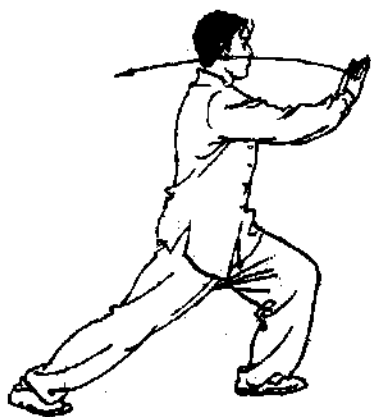
Thân người dời ra phía sau, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải. Chân phải co đầu gối, chân trái duỗi thẳng tự nhiên., mũi bàn chân trái ngẩng lên. Tay trái xoay lật lòng bàn tay hướng xuống, tay phải duỗi ra vòng qua phía trên cổ tay trái, lòng bàn tay cũng hướng xuống. Hai tay tách ra hai bên, khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai. Đồng thời co chỏ kéo thu về trước bụng. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 54]



H.54

7.10. Bước hình cung, đẩy chưởng ra phía trước

Trọng tâm thân thể dời ra phía trước, thân người chuyển qua chân trái. Chân trái co đầu gối mũi bàn chân hướng ra phía trước, chân phải duỗi thẳng tự nhiên thành tả cung bộ. Hai tay đẩy lên phía trước theo đường cong, cổ tay cao ngang vai, khoảng cách rộng bằng vai, hai lòng bàn tay đều hướng ra phía trước, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 55]



H.55

Điểm quan trọng :

Khi ấn hai chưởng ra phía trước, động tác phải theo đường cầu vồng, vai và chỗ phải chìm xuống, không được nhô vai khuynh chỗ.

8. HỮU LÂM TƯỚC VĨ

8.1. Xoay người, hai tay phân ra

Chân phải co đầu gối, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải. Thân trên từ từ dời ra phía sau và xoay qua phải. Mũi bàn chân trái xoay vào trong. Tay phải vòng ngang qua bên phải, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Hai tay nâng hai bên người. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 56]



H.56

8.2. Tay ôm quả cầu, thu chân

Chân trái co đầu gối, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái, chân phải thu về mé trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Cánh tay trái co chỗ ôm ngang trước ngực, lòng bàn tay trái hướng xuống. Tay phải co chỗ, từ bên phải vòng xuống dưới ôm trước bụng trái. Hai lòng bàn tay trên dưới hướng đối nhau giống như tư thế ôm quả cầu, tay trái ở trên. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 57]

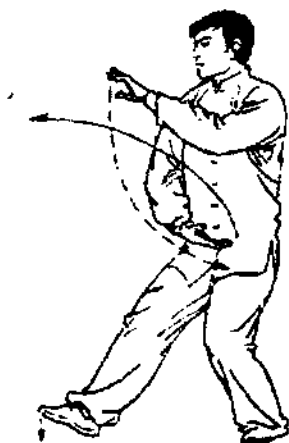


H.57

8.3. Xoay người bước lên

Thân trên hơi xoay qua phải. Chân phải bước ra phía trước một bước, gót chân chạm đất.

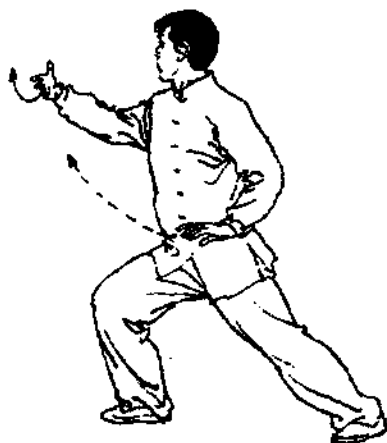
[Hình 58]



H.58

8.4. Bước hình cung, cánh tay nâng lên (bằng)

Thân trên tiếp tục xoay qua phải cho đến khi mặt hướng ra phía trước, trọng tâm thân thể dời ra phía trước. Hạ nguyên bàn chân phải xuống mặt đất, đầu gối cong thành hữu cung bộ, chân trái duỗi thẳng tự nhiên. Theo động tác xoay người, hai tay phân ra trước sau, cánh tay phải nâng lên (thế bằng) phía trước, cổ tay cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào phía vai bên trái. Tay trái vòng xuống đặt bên hông trái, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn ra phía trước theo hướng tay phải. [Hình 59]



H.59

8.5. Xoay người đuổi tay

Thân trên hơi xoay qua phải. Theo động tác xoay người, tay phải lật chưởng đuổi ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống. Cánh tay trái vịn xoay ra ngoài, lòng bàn tay ngửa vòng ngang qua trước bụng nâng lên phía trước, đặt ở mé trong và dưới chỗ phải. Mắt nhìn theo tay phải.
[Hình 60]



H.60

8.6. Xoay người, vuốt tay về phía sau

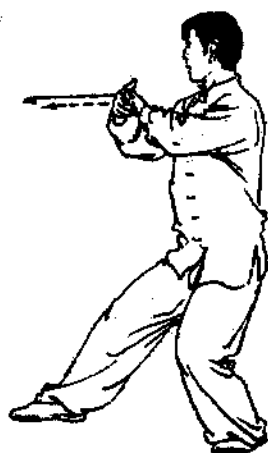
Thân trên xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía sau, thân người dời qua chân trái. Chân trái co đầu gối, chân phải duỗi thẳng tự nhiên. Hai tay đồng thời vòng xuống trước bụng qua bên trái ra phía sau, cho tới khi lòng bàn tay trái hướng chéo lên trên, cao hơn vai. Cánh tay phải co chỗ ôm trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 61]



H.61

8.7. Xoay người chạm tay

Thân trên xoay qua phải cho tới khi mặt hướng ra phía trước. Tay trái co chỗ thu về trước ngực, bốn ngón tay chạm mé trong cổ tay phải, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Cánh tay phải vẫn co chỗ thu trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, các ngón tay hướng qua trái. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 62]



H.62

8.8. Bước hình cung, đẩy tay ra phía trước (tê)

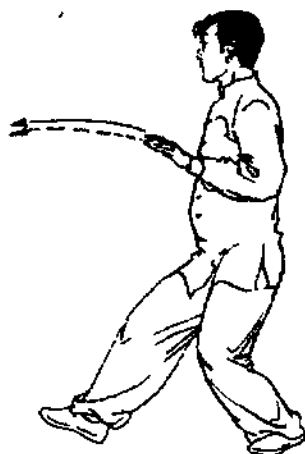
Chuyển trọng tâm thân thể ra phía trước. Đầu gối chân phải hơi gập lại, chân trái duỗi thẳng tự nhiên thành hữu cung bộ. Tay trái đẩy cánh tay phải ra phía trước người, cao ngang vai, lòng bàn tay phải hướng ra phía sau, lòng bàn tay trái hướng ra phía trước. Hai cánh tay ôm thành vòng tròn. Mắt nhìn theo cổ tay phải ra phía trước. [Hình 63]



H.63

8.9. Dời người về phía sau, thu chưởng

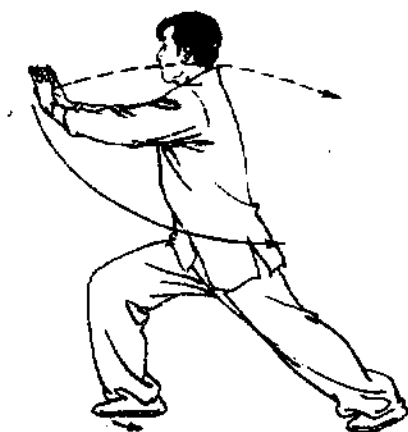
Thân người dời ra phía sau, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái. Chân trái co đầu gối, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, mũi bàn chân phải ngẩng lên. Tay phải xoay lật lòng bàn tay hướng xuống, tay trái duỗi ra vòng qua phía trên cổ tay phải, lòng bàn tay cũng hướng xuống. Hai tay tách ra hai bên, khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai, đồng thời co chỏ kéo thu về trước bụng. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 64]



H.64

8.10. Bước hình cung, đẩy chưởng ra phía trước

Trọng tâm thân thể dời ra phía trước, thân người chuyển qua chân phải. Chân phải co đầu gối, mũi bàn chân hướng ra phía trước, chân trái duỗi thẳng tự nhiên thành hữu cung bộ. Hai tay đẩy lên phía trước theo đường cong, cổ tay cao ngang vai, khoảng cách rộng bằng vai, hai lòng bàn tay đều hướng ra phía trước, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 65]



H.65

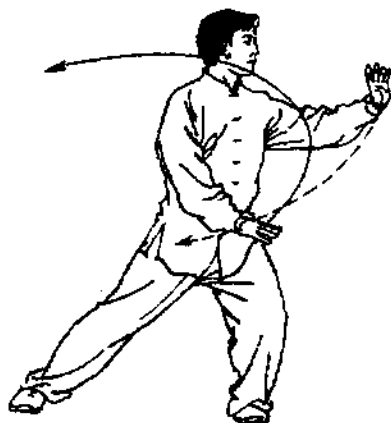
Điểm quan trọng :

Giống thức thứ 7, chỉ khác phương hướng thực hiện. Chú ý giữ thân người ngay thẳng.

9. ĐƠN TIỀN

9.1. Xoay người, vận chuyển cánh tay

Trọng tâm cơ thể chuyển dần qua chân trái, thân trên từ từ dời ra phía sau, xoay người qua trái. Mũi bàn chân phải xoay hết vào trong, sau đó hạ nguyên bàn chân xuống đất. Trong lúc thân trên xoay qua trái, hai tay chuyển động theo qua trái, tay trái cao hơn tay phải. Tay trái vòng ngang qua bên trái người, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Tay phải vòng qua trước bụng đến trước sườn trái, lòng bàn tay xoay hướng lên phía sau. Mắt nhìn theo chuyển động của tay trái. [Hình 66]



H.66

9.2. Tay móc câu (câu thủ), thu chân về

Thân trên xoay qua phải. Trọng tâm thân thể chuyển dần qua chân phải. Chân phải co đầu gối, chân trái thu về đặt mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Tay phải vòng lên bên phải, lòng bàn tay hướng vào trong, vòng ngang trước người qua bên phải, bàn tay biến thành hình móc câu (câu thủ), các ngón tay chụm lại, cổ tay cao ngang vai, khớp chỏ hơi cong, các đầu ngón tay hướng xuống. [Hình 67]



H.67

Tay trái đưa vòng xuống trước bụng qua bên phải rồi vòng lên trước vai phải. Lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo chuyển động của tay phải, cuối cùng nhìn tay móc câu (câu chủ). [Hình 68]



H.68

9.3. Xoay người, bước chân lên

Thân trên hơi xoay qua trái. Chân trái bước ra phía trước bên trái, gót chân chạm đất. Trong lúc xoay người, tay trái bắt đầu vòng ngang qua trước mặt qua bên trái, lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 69]



H.69

9.4. Bước hình cung, đẩy chưởng ra

Thân trên tiếp tục xoay qua trái. Trọng tâm dời ra phía trước. Hạ nguyên bàn chân trái xuống đất, đầu gối co lại, mũi bàn chân hướng ra phía trước, chân phải duỗi thẳng tự nhiên đẩy người ra phía trước thành tả cung bộ. Trong lúc xoay người tay trái từ từ xoay lật vòng ngang trước mặt, bàn tay trái đẩy ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra phía trước, cổ tay cao ngang vai, cánh tay hơi chùng. Cánh tay trái và chân trái cùng một hướng. Tay phải vẫn giữ động tác “câu thủ”. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 70]



H.70

Điểm quan trọng :

a/ Trong khi thực hiện bước hình cung, khớp chỏ cần phải chìm xuống, đầu chỏ trái và đầu gối trái hướng đối nhau.

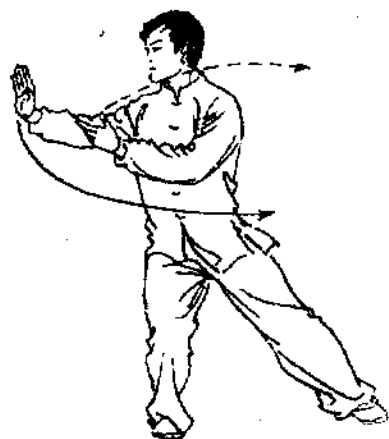
b/ Hai vai buông lỏng, không được rút lên.

c/ Khi tay trái lật chưởng xoay ra ngoài đẩy tới phía trước, phải theo động tác xoay người, lực phát ra từ eo. Không được lật chưởng quá sớm, chờ gần tới điểm cuối mới đột nhiên lật chưởng ấn ra.

10. VÂN THỦ

10.1. Xoay người, buông tay móc câu

Chuyển trọng tâm cơ thể ra phía sau, thân trên từ từ xoay qua phải. Mũi bàn chân trái xoay vào trong. Tay trái vòng qua trước bụng, rồi vòng lên trước vai phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Tay phải móc câu xoè ra thành chũng, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 71]



H. 71

10.2. Múa tay bên trái, khép chân lại

Thân trên từ từ xoay qua trái, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái, chân phải khép vào hướng chân trái, mũi bàn chân chạm đất trước, tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đập thực, hai chân co đầu gối rùn xuống phân nửa, hai bàn chân đứng song song hướng ra phía trước, cách nhau chừng một tấc. [Hình 72]



H.72

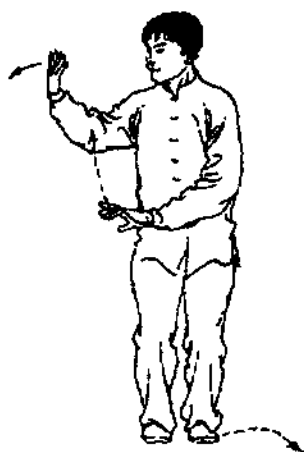
Trong lúc xoay người, tay trái từ trước mặt di chuyển qua bên trái rồi xoay lật bàn tay hướng lòng bàn tay qua trái. Tay phải vòng qua trước bụng rồi vòng lên bên trái, trước và cao ngang vai trái, lòng bàn tay xoay dần dần hướng vào trong. Mắt nhìn theo chuyển động của tay trái.[Hình 73]



H.73

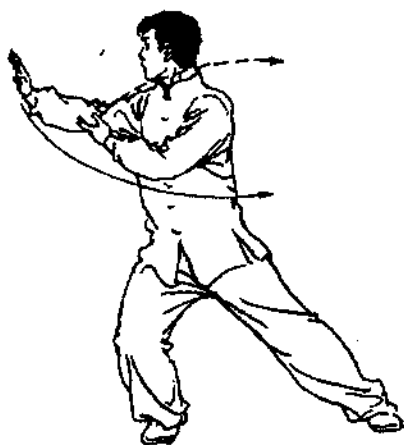
10.3. Múa tay bên phải, bước chân ra

Thân trên từ từ xoay qua phải. Trọng tâm cơ thể chuyển dần qua chân phải. Chân trái bước ngang qua trái một bước, mũi bàn chân chạm đất trước, tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đạp thực. Khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. hai mũi bàn chân đều hướng ra phía trước. [Hình 74]



H.74

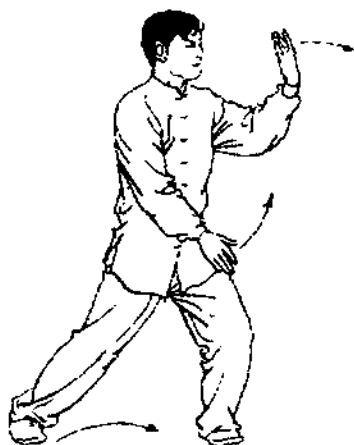
Trong lúc xoay người, tay phải vòng qua bên phải, lên cao ngang vai, bên phải người, vừa xoay lật bàn tay, chuyển hướng lòng bàn tay từ trong ra ngoài. Tay trái vòng xuống trước bụng rồi vòng lên trước vai phải, lòng bàn tay xoay dần hướng vào trong. Mắt nhìn theo chuyển động của tay phải. [Hình 75]



H.75

10.4. Múa tay bên trái, khép chân lại

Thân trên từ từ xoay qua trái, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái, chân phải khép vào hướng chân trái, mũi bàn chân chạm đất trước, tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đập thực, hai chân co đầu gối rùn xuống phân nửa, hai bàn chân song song hướng ra phía trước, hai bàn chân cách nhau chừng một tấc. [Hình 76]



H.76

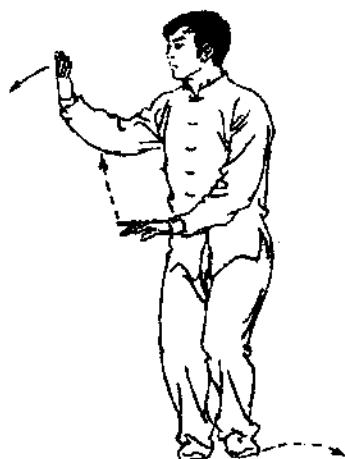
Trong lúc xoay người, tay trái từ trước mặt di chuyển qua bên trái rồi xoay lật bàn tay hướng lòng bàn tay qua trái. Tay phải vòng qua trước bụng lên bên trái, trước và cao ngang vai trái, lòng bàn tay dần dần xoay hướng vào trong. Mắt nhìn theo chuyển động của tay trái. . [Hình 77]



H.77

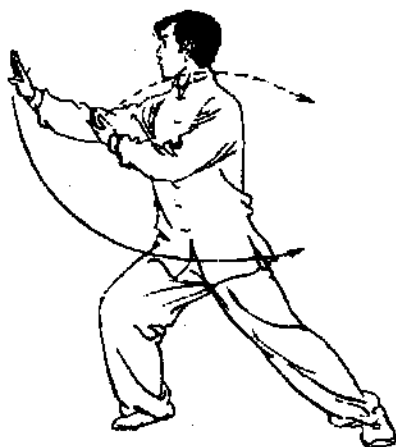
10.5. Múa tay bên phải, bước chân ra

Thân trên từ từ xoay qua phải. Trọng tâm cơ thể chuyển dần qua chân phải. Chân trái bước ngang qua trái một bước, mũi bàn chân chạm đất trước, tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đạp thực. Khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, hai mũi bàn chân đều hướng ra phía trước. [Hình 78]



H.78

Trong lúc xoay người tay phải vòng qua bên phải, lên cao ngang vai, bên phải người, vừa xoay lật bàn tay, chuyển hướng lòng bàn tay từ trong ra ngoài. Tay trái vòng xuống trước bụng rồi vòng lên trước vai phải, lòng bàn tay xoay dần hướng vào trong. Mắt nhìn theo chuyển động của tay phải. [Hình 79]



H.79

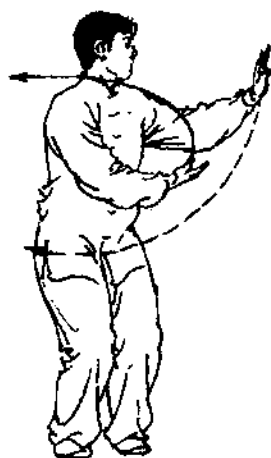
10.6. Múa tay bên trái, khép chân lại

Thân trên từ từ xoay qua trái, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái, chân phải khép vào hướng chân trái, mũi bàn chân chạm đất trước, tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đập thực, hai chân co đầu gối rùn xuống phân nửa, hai bàn chân đứng song song hướng ra phía trước, cách nhau chừng một tấc. [Hình 80]



H.80

Trong lúc xoay người, tay trái từ trước mặt di chuyển qua bên trái rồi xoay lật bàn tay hướng lòng bàn tay qua trái. Tay phải vòng qua trước bụng lên bên trái, trước và cao ngang vai trái, lòng bàn tay dần dần xoay hướng vào trong. Mắt nhìn theo chuyển động của tay trái. [Hình 81]



H.81

11. ĐƠN TIỀN

11.1. Xoay người, tay móc câu (câu thủ)

Thân trên xoay qua phải, trọng tâm cơ thể dời qua chân phải, gót chân trái nhón lên. Tay phải đưa qua phải, lòng bàn tay xoay lật chuyển thành hình móc câu (câu thủ). Tay trái vòng qua trước bụng rồi vòng lên trước vai phải, lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 82, 83]



H.82



H.83

11.2. Xoay người, bước chân ra

Thân trên hơi xoay qua trái. Chân trái bước chân ra phía trước bên trái, gót chân chạm đất. Trong lúc xoay người tay trái vòng ngang trước mặt đưa qua bên trái, lòng bàn tay hướng vào trong. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 84]



H.84

11.3. Bước hình cung, đẩy chưởng ra

Thân trên tiếp tục xoay qua trái. Hạ nguyên bàn chân trái xuống đất, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, gót chân vẩy ra ngoài. Trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái thành tả cung bộ. Trong lúc xoay người bàn tay trái từ từ xoay lật đẩy ra phía trước, cánh tay hơi chùng, cổ tay cao ngang vai, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Cánh tay trái và chân trái cùng một hướng. Mắt nhìn tay trái. [Hình 85]



H.85

12. CAO THÁM MÃ

12.1. Kéo chân lên, lật tay

Rút chân phải lên phía trước nửa bước, mũi bàn chân chạm đất, cách chân trước một bàn chân. Tay phải buông móc câu ra biến thành chưởng, hai tay xoay lật hướng lên, chia ra nâng ở phía trước phía sau, hai khớp chỏ hơi cong. Mắt nhìn theo tay trái ở phía trước. [Hình 86]



H.86

12.2. Dời thân người ra phía sau, cuộn cánh tay

Thân trên hơi xoay qua phải. Trọng tâm thân thể dời ra phía sau. Chân phải hạ nguyên bàn chân xuống đất đập thực, co đầu gối. Gót chân trái từ từ nhón lên khỏi mặt đất. Cánh tay phải co chỗ, cuộn cánh tay thu bàn tay phải về bên đầu, lòng bàn tay hướng xuống. Đầu chuyển động theo động tác xoay người, mắt nhìn ngang ra phía trước. [H. 87]



H.87

12.3. Bước hồ (hư bộ), đẩy chưởng

Thân trên xoay qua trái, vai phải đẩy ra phía trước, cho đến khi mặt hướng ra phía trước. Chân trái hơi dời lên phía trước, mũi bàn chân chạm đất, đầu gối hơi cong thành tả hư bộ. Tay phải đẩy chưởng ra phía trước, cao ngang vai, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Cánh tay trái co lại thu về trước bụng, lòng bàn tay hướng lên. Mắt nhìn tay phải. [Hình 88]



H. 88

Điểm quan trọng :

Lúc chuyển dời trọng tâm cơ thể không được nhấp nhô lên xuống.

13. HỮU ĐẶNG CƯỚC

13.1. Luồn tay, bước lên

Thân trên hơi xoay qua trái, chân trái nhấc nhẹ lên kéo về phía sau, rồi lại bước lên phía trước một bước bên trái (chệch khoảng 30 độ), gót chân chạm đất. Tay phải hơi thu về phía sau, bàn tay trái luồn lên phía trên lưng bàn tay phải ra phía trước, lòng bàn tay trái hướng xéo lên, lòng bàn tay phải hướng xéo xuống, hai tay bắt chéo nhau, hai khớp cổ tay giao nhau. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 89]



H.89

13.2. Bước hình cung, hai tay phân ra

Bàn chân trái hạ xuống đạp thực, cong đầu gối thành tả cung bộ, chân phải đạp thẳng ra tự nhiên. Thân trên hơi xoay qua phải, hai tay phân ra hai bên theo đường cong, lòng bàn tay đều hướng ra ngoài. Mắt nhìn ra phía trước bên phải. [Hình 90]



H.90

13.3. Ôm tay, thu chân

Chân phải rút lên mé trong chân trái, mũi bàn chân chạm đất. Hai tay vòng xuống từ ngoài vào trong, giao nhau rồi lại nâng lên trước ngực, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, hai lòng bàn tay đều hướng vào trong. Mắt nhìn ra phía trước bên phải. [Hình 91]



H.91

13.4. Hai tay dang ra, đạp chân

Hai cánh tay vịn vào trong, hai bàn tay xoay lật chuồng dang ra, tay phải ra phía trước và tay trái ra phía sau, khớp chỏ hơi cong, cổ tay cao ngang vai, lòng bàn tay đều hướng ra ngoài. Đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể qua chân trái. Chân phải co đầu gối nhấc lên, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên. Sau đó ngẩng mũi bàn chân lên, chân phải từ từ đạp đá ra phía trước bên phải (chéch qua phải khoảng 30 độ), khớp đầu gối duỗi gần thẳng. Mũi bàn chân câu lên phía trong, lực tập trung ở gót chân. Tay phải và chân phải trên dưới cùng một hướng. Chân trái hơi rùn đầu gối. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 92]



H.92

Điểm quan trọng :

a/ Động tác tay và động tác chân phải phối hợp nhịp nhàng với nhau. ,

b/ Khi đập đá ra, chân trái hơi rùn (co đầu gối), đứng vững vàng, không được chao đảo. Mũi bàn chân phải câu hướng vào phía người, lấy gót chân làm điểm lực, khớp đầu gối phải không được quá thẳng, cũng không được quá chùng.

14. SONG PHONG QUÁN NHĨ

14.1. Co đầu gối, khép tay lại

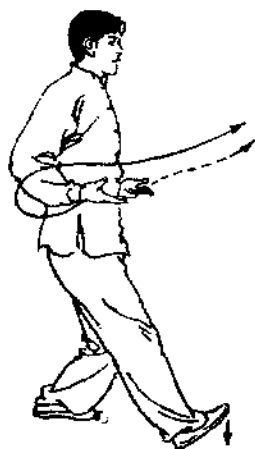
Co đầu gối thu căng chân phải về, giữ nguyên vị trí của đùi, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên. Tay trái từ phía sau vòng lên phía trước, cùng với tay phải đồng thời hạ xuống đặt trên đầu gối phải, lòng bàn tay đều xoay hướng lên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 93]



H.93

14.2. Bước chân ra, thu tay về

Chân phải hướng ra phía trước bên phải hạ xuống, gót chân chạm đất trước, mũi bàn chân hướng xéo qua bên phải chệch khoảng 30 độ. Hai tay hạ xuống thu về hai bên hông, lòng bàn đều hướng lên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 94]



H.94

14.3. Bước hình cung, đâm gong kèm

Trọng tâm dời ra phía trước, hạ nguyên bàn chân phải xuống, co đầu gối thành hữu cung bộ. Thân trên ngay thẳng, thả lỏng eo hông. Hai tay nắm thành quyền từ hai bên hông đâm vòng lên trên ra phía trước mặt, cao ngang lỗ tai. Khoảng cách giữa hai nắm đâm bằng đầu, hổ khẩu hướng xéo xuống, hai cánh tay cong giống như gong kèm. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 95]



H. 95

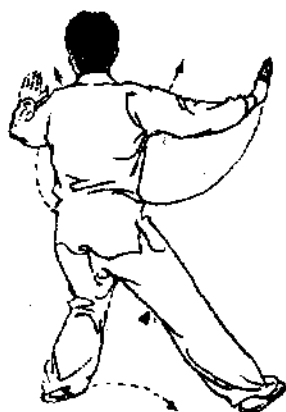
Điểm quan trọng :

Lúc hai tay đâm lên kết thúc thế, vai không được căng thẳng.

15. CHUYỂN THÂN TẢ ĐẶNG CƯỚC

15.1. Xoay người, hai tay tách ra

Chân trái rùn xuống, trọng tâm cơ thể từ từ chuyển qua chân trái, thân trên xoay qua trái. Mũi bàn chân phải xoay vào trong. Hai quyền mở ra biến thành chưởng, tay trái theo động tác xoay người vòng ngang trước mặt qua bên trái. Hai tay nâng hai bên người, hai lòng bàn tay đều hướng ra ngoài. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 96]



H.96

15.2. Thu chân, ôm tay

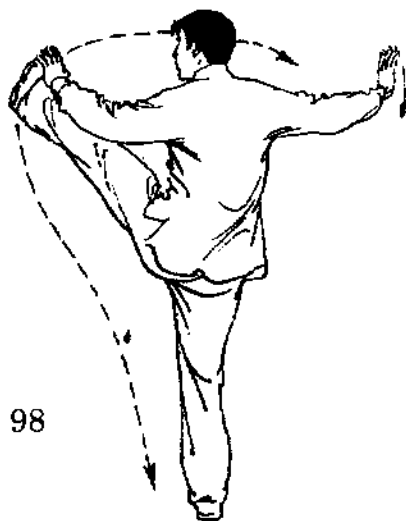
Trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải, chân phải co đầu gối. Chân trái thu về mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Hai tay từ ngoài vòng xuống giao nhau trước bụng, rồi nâng lên ôm ở trước ngực, tay trái ở ngoài, tay phải ở trong, lòng bàn tay đều hướng vào trong. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 97]



H.97

15.3. Hai tay dang ra, đạp chân

Hai tay bắt đầu tách ra, nâng ở hai bên người, tay phải hướng ra phía sau qua phải, tay trái hướng ra phía trước bên trái, lòng bàn tay đều hướng ra ngoài, khớp chỏ hơi cong. Chân trái nhấc đầu gối lên cao, mũi bàn chân ngẩng lên, chân trái từ từ đạp đá ra phía trước bên trái (chéch qua trái khoảng 30 độ). Mũi bàn chân hướng câu vào trong, lực tập trung ở gót chân. Tay trái và chân trái hướng cùng một hướng. Chân phải hơi rùn đầu gối, đứng vững vàng. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 98]



H. 98

Điểm quan trọng :

Giống thức hữu đẳng cước.

16. TẢ HẠ THẾ ĐỘC LẬP

16.1. Thu chân, tay móc câu

Chân trái co đầu gối thu về (không hạ chân xuống đất), mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, thu về mé trong cẳng chân phải. Thân trên hơi xoay qua phải, cánh tay phải hơi rút về một chút, bàn tay phải uốn thành hình móc câu. Sau đó tay trái vòng lên bên phải ngang trước mặt, rồi vòng xuống trước vai phải. Lòng bàn tay hướng qua phải ra phía sau. Mắt nhìn tay phải hình móc câu (câu thủ). [Hình 99]



H. 99

16.2. Co đầu gối rùn xuống, bước ra

Chân phải từ từ rùn đầu gối xuống phân nửa, chân trái hạ mũi bàn chân xuống đất chuôi ra bên trái, chân duỗi thẳng, mũi bàn chân xoay vào trong, đặt nguyên bàn chân trên mặt đất. Tay trái hạ xuống trước sườn phải. Mắt nhìn tay phải. [Hình 100]



H.100

16.3. Ngồi xuống (phó bộ), chưởng luân

ra

Chân phải co đầu gối rùn xuống toàn bộ, thân trên xoay qua trái, người ngồi hẳn xuống thành tả phó bộ. Tay trái hạ xuống lướt theo mé trong chân trái rồi luân thẳng ra phía trước bên trái, lòng bàn tay hướng qua phải, các ngón tay hướng ra phía trước bên trái. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 101]



H.101

16.4. Bước hình cung, đứng lên

Trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái, gót chân trái làm trục xoay mũi bàn chân trái ngoài, chân trái co đầu gối thành hình cung. Chân phải đạp ra phía sau, duỗi thẳng tự nhiên mũi bàn chân phải xoay vào trong, thân trên xoay qua trái, đứng lên, khôi phục trọng tâm lên độ cao của bước hình cung (cung bộ). Tay trái tì tục luôn lên phía trước ngực, mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng qua phải. Tay phải ở sau người, bàn tay hình móc câu xoay vào trong để cho các đầu ngón tay hướng lên. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 102]

16.5. Đứng một chân, vung tay lên

Thân trên xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía trước. Chân phải từ từ co đầu gối nhấc lên cao ngang hông, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, chân trái hơi rùn đầu gối đứng một chân thành thế tả độc lập bộ. Tay trái hạ xuống đặt bên hông trái, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay phải hình móc câu duỗi ra biến thành chưởng, đi từ dưới men theo bên phải người vung lên phía trước, lòng bàn tay hướng qua trái, các ngón tay hướng lên, đầu ngón

tay cao ngang mắt. Cánh tay co theo hình cung. Khớp chỏ và đầu gối hướng đối nhau. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 103]



H.102



H.103

Điểm quan trọng :

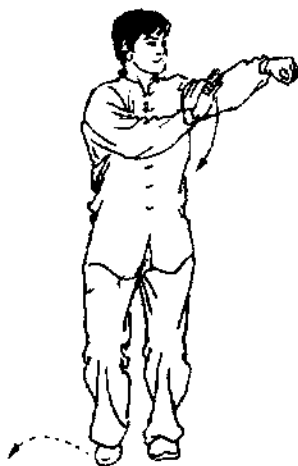
a/ Khi hạ người xuống thân không được chồm quá nhiều về phía trước.

b/ Khi đứng người nhấc đầu gối lên, mũi bàn chân chú xuống tự nhiên.

17. HỮU HẠ THỂ ĐỘC LẬP

17.1. Hạ chân xuống, tay móc câu

Chân phải hạ xuống trước chân trái, cách chừng một bàn chân, ỨC BÀN CHÂN CHẠM ĐẤT. Sau đó lấy mũi chân trái làm trục xoay gót chân vào trong và thân trên xoay qua trái. Tay trái nâng lên bên trái, bàn tay uốn thành móc câu, cao ngang vai. Khi xoay người, bàn tay phải vòng ngang trước mặt qua trái rồi xuống trước vai trái, lòng bàn tay hướng qua trái. Mắt nhìn tay trái hình móc câu (câu thủ). [Hình 104]



H. 104

17.2. Co đầu gối rùn xuống, bước ra

Chân trái từ từ rùn đầu gối xuống, chân phải nhấc lên thu về mé trong cẳng chân trái, sau đó ỨC BÀN CHÂN PHẢI CHẠM ĐẤT RỒI CHUỒI RA BÊN PHẢI, ĐẦU GỐI DUỖI THẲNG, MŨI BÀN CHÂN XOAY VÀO, ĐẶT NGUYÊN BÀN CHÂN SÁT MẶT ĐẤT. Tay phải hạ xuống trước sườn phải. Mắt nhìn theo tay phải hình móc câu (câu thủ). [Hình 105]



H.105

17.3. Ngồi xuống (phó bộ), chưởng luân ra

Chân trái co đầu gối rùn xuống toàn bộ, thân trên xoay qua phải, người ngồi hẳn xuống thành phó bộ. Tay phải hạ xuống lướt theo mé trong chân phải rồi luân thẳng ra phía trước bên phải, lòng bàn tay hướng qua trái, các ngón tay hướng ra phía trước bên phải. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 106]



H.106

17.4. Bước hình cung, đứng lên

Trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải, lấy gót chân phải làm trục xoay mũi bàn chân phải ra ngoài, chân phải co đầu gối thành hình cung. Chân trái đạp ra phía sau, duỗi thẳng tự nhiên, mũi bàn chân trái xoay vào trong, thân trên hơi xoay qua phải, đứng lên, khôi phục trọng tâm lên độ cao của bước hình cung (cung bộ). Tay phải tiếp tục luồn lên phía trước ngực, mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng qua trái. Tay trái ở sau người, bàn tay hình móc câu xoay vào trong để cho các đầu ngón tay hướng lên. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 107]



H.107

17.5. Đứng một chân, vung tay lên

Thân trên xoay qua phải, trọng tâm dời ra phía trước. Chân trái từ từ co đầu gối nhấc lên cao ngang hông, mũi bàn chân chúi xuống tự nhiên, chân phải hơi rùn đầu gối đứng một chân, thành thế hữu độc lập bộ. Tay phải hạ xuống đặt bên hông phải, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay trái hình móc câu duỗi ra biến thành chưởng, đi từ dưới men theo bên trái người vung lên phía trước, lòng bàn tay hướng qua phải, các ngón tay hướng lên, đầu ngón tay cao ngang mắt. Cánh tay co theo hình cung. Khớp chỏ và đầu gối hướng đối nhau. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 108]



H.108

Điểm quan trọng :
Giống thức trước.

18. TẢ HỮU NGỌC NỮ XUYÊN THOA

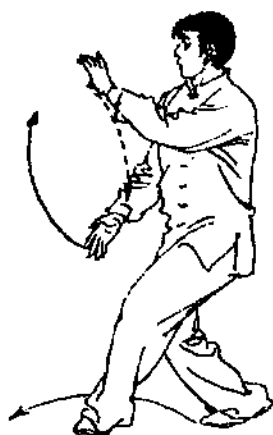
18.1. Hữu xuyên thoa

a/ Hạ chân xuống, tay giống như ôm quả cầu

Chân trái hạ xuống phía trước, gót chân chạm đất trước, mũi bàn chân xoay ra ngoài. Tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đập thực, thân trên hơi xoay qua trái. Gót chân phải nhón lên, hai chân co đầu gối thành nửa ngồi chân trước, nửa ngồi chân sau. Tay trái xoay lật hướng lòng bàn tay xuống, tay phải xoay lật hướng lòng bàn tay lên, hai tay ôm trên dưới trước sườn trái tư thế giống như ôm quả cầu. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 109]

b/ Bước lên, hai tay xen nhau rẽ ra

Thân người xoay qua phải, chân phải bước lên phía trước bên phải (chéch khoảng 30 độ), gót chân chạm đất. Tay phải vòng lên phía trước. Tay trái vòng xuống phía sau, hai tay xen nhau rẽ ra. Mắt nhìn tay phải. [Hình 110]



H. 109



H.110

c/ Bước hình cung, tay đẩy tay đỡ

Thân trên tiếp tục xoay qua phải, trọng tâm dời ra phía trước, hạ nguyên bàn chân phải xuống đất, đầu gối cong thành hữu cung bộ, chân trái duỗi thẳng tự nhiên. Tay phải xoay lật chuống nâng lên, che đỡ ở bên phải trước trên trán, lòng bàn tay hướng xéo lên. Tay trái đẩy ra trước mặt, ngón tay cao ngang tầm mũi, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 111]



H.111

18.2. Tả xuyên thoa

a/ Xoay người, dời thân người về phía sau

Trọng tâm cơ thể hơi dời về phía sau, mũi bàn chân phải hơi xoay ra ngoài, thân trên hơi xoay qua phải. Tay phải hạ xuống trước mặt, tay trái hơi vòng qua bên trái, chuẩn bị tư thế giống như ôm quả cầu. Mắt nhìn về phía trước. [Hình 112]



H.112

b/ Tay như ôm cầu, thu chân lại

Tay phải lật chưởng xoay ra ngoài hạ xuống trước ngực phải, tay trái xoay ra ngoài co chỗ thu về trước bụng phải, tay phải ở trên, tay trái ở dưới giống như tư thế ôm quả cầu ở phía trước bên phải ngực. Trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải. Chân trái rút lên mé trong chân phải, mũi bàn chân chạm đất. Mắt nhìn tay phải. [Hình 113]



H.113

c/ Bước lên, hai tay xen nhau rẽ ra

Thân người xoay qua trái, chân trái bước lên phía trước bên trái (chéch khoảng 30 độ), gót chân chạm đất. Tay trái vòng lên phía trước. Tay phải vòng xuống phía sau, hai tay xen nhau rẽ ra. Mắt nhìn tay trái. [Hình 114]



H.114

d/ Bước hình cung, tay đẩy tay đỡ

Thân trên tiếp tục xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía trước, hạ nguyên bàn chân trái xuống đất, đầu gối cong thành tả cung bộ. Tay trái xoay lật chưởng nâng lên, che đỡ ở bên trái trước trên trán, lòng bàn tay hướng xéo lên. Tay phải đẩy ra trước mặt, ngón tay cao ngang tầm mũi, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 115]



H.115

Điểm quan trọng :

Khi lật tay đỡ lên, không được nghiêng đầu rút vai.

19. HẢI ĐỂ CHÂM

19.1. Kéo chân, nâng tay

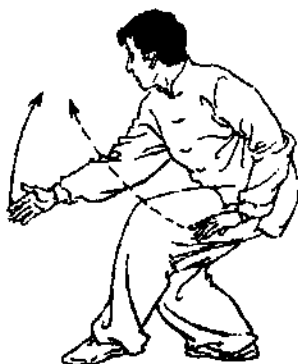
Chân phải kéo lên phía trước nửa bước, mũi chân chạm đất, cách bàn chân trái chừng một bàn chân, sau đó mới hạ nguyên bàn chân xuống đất. Trọng tâm cơ thể dời qua chân phải, đồng thời thân trên hơi xoay qua phải. Tay phải hạ xuống rồi co chỗ nâng lên bên lỗ tai phải, lòng bàn tay hướng qua trái, các ngón tay hướng ra phía trước. Tay trái vòng qua trước mặt rồi hạ xuống trước bụng, lòng bàn tay hướng xuống, các ngón tay hướng xéo ra phía trước bên phải. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 116]



H.116

19.2. Bước hồ (hư bộ), xĩa tay

Thân trên xoay qua trái cho đến khi mặt hướng ra phía trước và cúi người xuống phía trước. Chân trái hơi dời lên phía trước, đầu gối hơi cong, mũi bàn chân chấm đất thành tả hư bộ. Tay phải từ bên lỗ tai phải xĩa xéo xuống phía trước, lòng bàn tay hướng qua trái, các đầu ngón tay hướng xuống phía trước. Tay trái quét vòng qua đầu gối trái, ấn bên đùi trái. Mắt nhìn chưởng phải. [Hình 117]



H.117

Điểm quan trọng :

a/ Thân người xoay qua phải thì nâng tay phải lên, thân người xoay qua trái thì xĩa tay phải xuống.

b/ Không được gục đầu xuống hay chống hông.

20. THIỂM THÔNG TÝ

20.1. Nâng tay, thu chân

Thân trên hơi xoay qua phải trở về hướng chính. Tay phải nâng lên trước ngực, lòng bàn tay hướng qua trái, các đầu ngón tay hướng ra phía trước. Tay trái co cánh tay nâng lên, các ngón tay chạm nhẹ mé trong cổ tay phải. Chân trái nhấc lên thu về mé trong chân phải. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 118]



H.118

20.2. Bước hình cung, đẩy tay

Chân trái bước lên phía trước bên trái, gót chân chạm đất, trọng tâm dời ra phía trước. Hạ nguyên bàn chân trái xuống mặt đất, đầu gối cong thành tả cung bộ, chân phải đạp thẳng ra tự nhiên. Tay trái đẩy ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra phía trước, tay cao ngang mũi. Tay phải đưa lên phía trên đầu bên phải để che đỡ, lòng bàn tay hướng xéo lên bên phải. Mắt nhìn theo tay trái. [Hình 119]



H.119

Điểm quan trọng :

Động tác tay phải nâng lên đỡ, tay trái đẩy ra và động tác bước chân ra cần phải phối hợp nhịp nhàng với nhau.

21. CHUYỂN THÂN BAN LAN CHÙY

21.1. Xoay người, xoay bàn chân

Thân trên dời về phía sau, trọng tâm cơ thể dời qua chân phải, xoay người qua phải, mũi bàn chân trái xoay vào trong. Hai tay chuyển động qua bên phải. Tay phải vòng xuống bên phải người, tay trái nâng lên bên trái đầu, lòng bàn tay đều hướng ra ngoài. Mắt nhìn ra tay phải. [Hình 120]



H.120

21.2. Dời thân người, nắm thành quyền

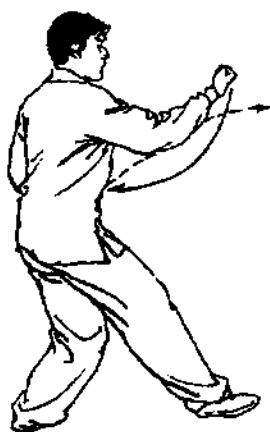
Thân người xoay qua phải dời ra phía sau, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân trái, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, gót chân phải theo đó xoay vào trong. Tay phải nắm thành quyền hạ xuống vòng qua trước bụng tới bên sườn trái, lòng quyền hướng xuống. Tay trái giơ lên để ở phía trên trán bên trái, lòng bàn tay hướng xéo lên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 121]



H.121

21.3. Chân ngáng, tay gạt

Tiếp tục xoay người qua phải. Chân phải sau khi thu về (không hạ xuống đất) liền bước ngáng ra phía trước, gót chân chạm đất, mũi bàn chân xoay ra ngoài. Quyền phải vòng qua trước ngực rồi lật quyền gạt ra (cú đấm của đối phương) đè xuống phía trước, lòng quyền hướng lên, cao ngang ngực, phần chỏ hơi cong. Đồng thời tay trái hạ xuống bên ngoài cẳng tay phải, ấn xuống bên hông trái. Mắt nhìn theo quyền phải. [Hình 122]



H.122

21.4. Xoay người, thu quyền về

Hạ nguyên bàn chân phải xuống đất, đầu gối hơi cong, thân người dời ra phía trước, trọng tâm chuyển qua chân phải, gót chân trái nhón lên. Quyền phải vòng qua bên phải, xoay vào trong để cho lòng quyền hướng xéo xuống. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 123]



H.123

21. 5. Bước lên, chặn chưởng

Chân trái bước lên phía trước, gót chân chạm đất. Tiếp tục đẩy tay trái ra phía trước người, cao ngang vai, lòng bàn tay hướng qua phải, các đầu ngón tay hướng xéo lên. Trong khi xoay thân người qua phải, quyền phải đồng thời xoay ra ngoài, lòng quyền ngửa lên trên, rút về bên eo phải. Mắt nhìn theo chưởng trái. [Hình 124]



H.124

21.6. Bước hình cung, đánh quyền ra

Thân trên xoay qua trái, trọng tâm dời ra phía trước, hạ nguyên bàn chân trái xuống mặt đất, đầu gối cong thành tả cung bộ, chân phải duỗi thẳng ra tự nhiên. Quyền phải vừa vịn vào trong vừa đâm ra phía trước, cao ngang ngực, chỏ hơi cong, lòng quyền hướng qua trái, hõ khẩu xoay hướng lên. Tay trái hơi thu về, các ngón tay chạm phụ mé trong cẳng tay phải. Mắt nhìn theo quyền phải. [Hình 125]



H.125

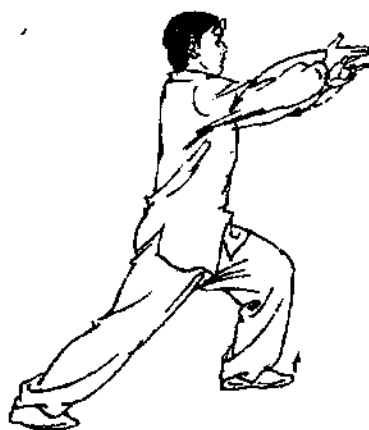
Điểm quan trọng :

Khi quyền phải đâm ra, lực do eo hông vai hơi xoay mà phát ra.

22. NHƯ PHONG TỰ BẾ

22.1. Luồn tay, lật chưởng

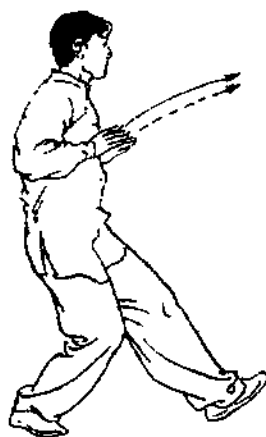
Bàn tay trái xoay ra ngoài, lòng bàn tay ngửa lên luồn qua dưới cổ tay phải ra phía trước, đồng thời quyền phải biến thành chưởng cũng xoay lật hướng lên. Hai cổ tay bắt chéo nhau, lòng bàn tay đều ngửa lên, nâng phía trước người. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 126]



H. 126

22.2. Thân trên dời về phía sau, thu chưởng

Thân trên dời về phía sau, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải, chân phải co đầu gối, mũi bàn chân trái ngẩng lên. Đồng thời hai tay co chỏ từ từ thu về, xoay lật chưởng vào trong, lòng bàn hướng xéo xuống, hạ xuống đặt hai bên ngực. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 127]



H.127

22.3. Bước hình cung, ấn chuồng ra

Chân phải duỗi thẳng, trọng tâm dời ra phía trước, hạ nguyên bàn chân trái xuống mặt đất, đầu gối trái cong thành tả cung bộ. Hai tay đẩy lên phía trước theo đường cong, lòng bàn tay hướng ra phía trước, cổ tay cao ngang vai, khoảng cách giữa hai tay rộng bằng vai, các ngón tay hướng lên. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 128]



H.128

23. THẬP TỰ THỦ

23.1. Xoay người, xoay mũi chân

Thân trên xoay qua phải, trọng tâm cơ thể chuyển qua chân phải. Chân phải co đầu gối, mũi bàn chân trái xoay vào trong. Tay phải vòng ngang trước mặt qua bên phải. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 129]



H.129

23.2. Bước hình cung, hai tay phân ra

Thân trên tiếp tục xoay qua phải, mũi bàn chân phải xoay ra ngoài, trọng tâm dời qua phải, chân phải co đầu gối, chân trái duỗi thẳng tự nhiên thành hữu cung bộ. Đồng thời theo động tác xoay người, tay phải tiếp tục vòng qua bên phải người, cùng với tay trái tạo thành hai cánh tay dang ngang, khớp chỏ hơi cong, lòng bàn tay đều hướng ra ngoài. Mắt nhìn theo tay phải. [Hình 130]



H.130

23.3. Hai tay giao nhau

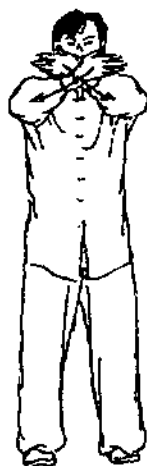
Trọng tâm cơ thể từ từ chuyển qua chân trái, thân trên xoay qua trái. Chân trái co đầu gối, chân phải duỗi thẳng tự nhiên, mũi bàn chân phải xoay vào trong. Hai tay vòng xuống giao nhau trước bụng rồi nâng lên, thành hình chữ thập xéo, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, lòng bàn tay đều hướng vào trong. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 131]



H.131

23.4. Thu chân, ôm tay

Thân trên xoay về hướng khởi thế ban đầu. Trọng tâm cơ thể tiếp tục chuyển qua chân trái đồng thời nhẹ nhàng nhấc chân phải lên khép lại nửa bước, mũi bàn chân chạm đất trước, tiếp theo nguyên bàn chân hạ xuống đạp thực, thành bước đứng dạng chân (khai lập bộ), khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. Mũi bàn chân hướng ra phía trước. Từ từ đứng thẳng người lên. Hai tay ôm giao nhau nâng lên trước ngực, cổ tay cao ngang vai. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 132]



H.132

Điểm quan trọng :

Hai tay ôm trước người, thân phải giữ ngay thẳng tự nhiên, không được xiêu vẹo.

24. THU THẾ

24.1. Xoay lật chưởng, hai tay phân ra

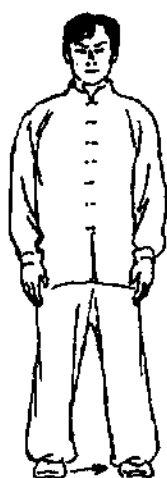
Hai cánh tay xoay vận vào trong, hai bàn tay xoay lật phân ra hai bên, lòng bàn tay hướng xuống. [Hình 133]

24. 2. Hai cánh tay buông xuống

Hai tay từ từ hạ xuống hai bên hông, thả lỏng khớp chỏ. Khoảng cách giữa hai chân vẫn rộng bằng vai. Mắt nhìn ra phía trước. [Hình 134]



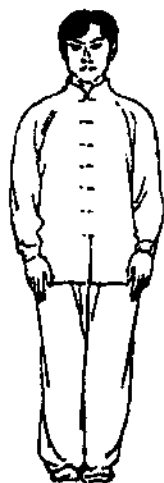
H.133



H.134

24.3. Khép chân trở về tư thế cũ

Chân trái nhẹ nhẹ khép lại, trở về tư thế dự bị. Thân trên ngay thẳng, mắt nhìn ra phía trước. [Hình 135]



H.135

Điểm quan trọng :

a/ Khi hai tay hạ xuống, thở ra một hơi dài tự nhiên, toàn thân thả lỏng.

b/ Kết thúc bài quyền nên đi thông thả tới lui vài chục bước rồi mới nghỉ ngơi.

MỤC LỤC

Lời tựa	5
PHẦN MỘT	7
<i>Thiếu lâm kim cương tịnh tọa Thập nhị pháp</i>	
Đệ nhất pháp	7
Đệ nhị pháp	9
Đệ tam pháp	10
Đệ tứ pháp	12
Đệ ngũ pháp	14
Đệ lục pháp	15
Đệ thất pháp	16
Đệ bát pháp	19
Đệ cửu pháp	21
Đệ thập pháp	22
Đệ thập nhất pháp	25
Đệ thập nhị pháp	27
Phép phản lão hoàn đồng	30
PHẦN HAI	33
<i>Hai mươi bốn thế dương sinh thái cực</i>	
Những điều cần nhớ khi tập Thái cực quyền	33
Thế dự bị	34

1. Khởi thế	50
2. Tả hữu dã mã phân tông	53
3. Bạch hạc lượng sí	51
4. Tả hữu lâu tất ảo bộ	5
5. Thủ huy tỳ bà	
6. Tả hữu đảo quyển quảng	6
7. Tả lâm tước vĩ	
8. Hữu lâm tước vĩ	
9. Đơn tiên	50
10. Vân thủ	
11. Đơn tiên	101
12. Cao thám mã	11
13. Hữu đăng cước	117
14. Song phong quán nhĩ	12
15. Chuyển thân tả đăng cước	123
16. Tả hạ thế độc lập	124
17. Hữu hạ thế độc lập	124
18. Tả hữu ngọc nữ xuyên thoa	134
19. Hải đế châm	145
20. Thiểm thông tý	152
21. Chuyển thân ban lan chùy	154
22. Như phong tự bế	156
23. Thập tự thủ	162
24. Thu thế	165
	169

HỒNG KHÁNH
Biên dịch

KHI CÔNG DƯỠNG SINH



ĐSX 12.3
36

05.02.06

GIÁ : 15.000đ