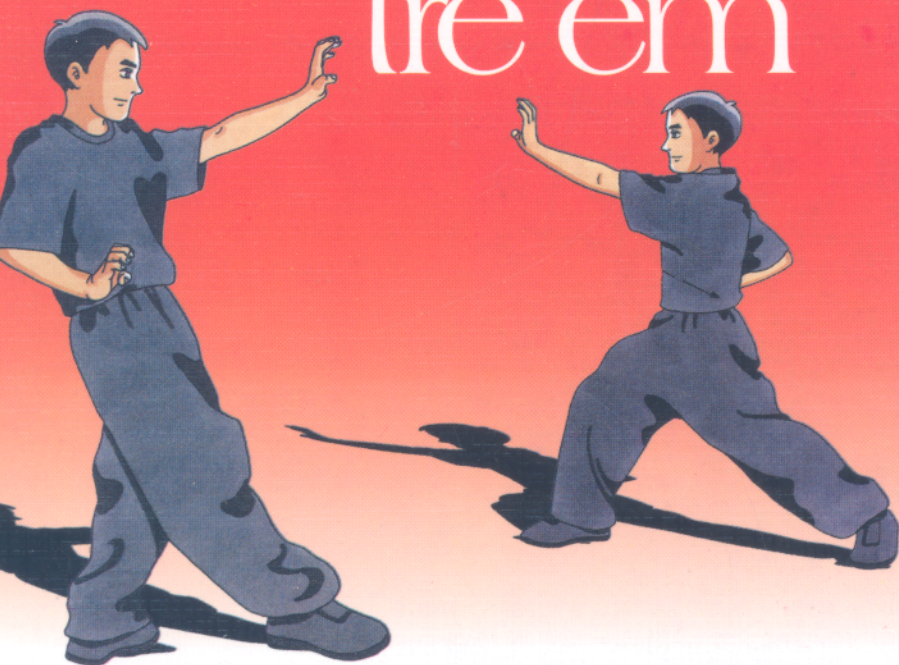


PAUL ENG



Kungfu

(võ cổ truyền Trung Hoa)
dành cho
trẻ em



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Paul Eng

KUNGFU

(Võ cổ truyền Trung Hoa)

dành cho
trẻ em



Biên dịch: Hưng Thịnh
(N. Kiến Văn)



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

1

KUNGFU LÀ GÌ?

Kungfu là một môn nghệ thuật chiến đấu của người Trung Hoa. Đó là một phương pháp giao đấu với các tư thế chuyển động mang đầy tính nghệ thuật.

Kungfu còn là một phần bản sắc văn hóa Trung Hoa. Ban đầu Kungfu là các bài luyện tập dành cho quân lính, cho đến khi nó trở thành bài tập của các nhà sư Thiếu Lâm Tự, để rồi sau đó kungfu phát triển thành nhiều môn phái. Bạn có bao giờ nghe nói đến Thiếu Lâm chưa? Tìm hiểu lịch sử Kungfu sẽ cho chúng ta biết vì sao Thiếu Lâm lại nổi tiếng đến như vậy và tại sao có nhiều môn võ lại mang tên loài vật.

LỊCH SỬ KUNGFU

Lịch sử phát triển Kungfu trải qua bốn giai đoạn.

Thời kỳ võ thuật truyền thống (1600 tr.CN - 500 sau CN)

Thời kỳ sơ khai này, các bài tập chủ yếu dành cho quân lính để ra chiến trận. Một số bài được chọn lọc dùng để biểu diễn như là vũ đạo.

Thời kỳ Thiếu Lâm (500 - 1644)

Vào năm 495, có một ngôi chùa Phật giáo được xây dựng trên ngọn núi phía đông Trung Quốc lấy tên là Thiếu Lâm Tự. Sau đó ít lâu, có một nhà sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma đến đây và truyền bá cho các nhà sư những bài tập mới (sau này trở thành Phật giáo Thiền tông). Nhưng trong quá trình truyền bá đạo phật Bồ Đề Đạt Ma nhận ra rằng sức khỏe của các nhà sư ở đây quá yếu, ông sợ rằng họ sẽ không thể chịu được lam sơn cước khí, sẽ không bao giờ tiến bộ được. Vì thế ông đã sáng tạo ra các thể võ cho các nhà sư luyện tập nhằm rèn luyện sức khỏe.

Sau khi Bồ Đề Đạt Ma qua đời, các nhà sư Thiếu Lâm vẫn say mê tiếp tục luyện võ. Có một lần, bọn cướp tấn công Thiếu Lâm Tự và bị đánh bại thảm hại. Từ đó, võ Thiếu Lâm trở nên nổi tiếng, nhiều người bên ngoài cũng bắt đầu học võ. Để phát triển các thể võ, các võ sư bậc thầy đã quan sát cách thức chiến đấu của loài vật và côn trùng, rồi họ sử dụng các chiến thuật và kỹ thuật của chúng để phát triển hệ thống võ thuật của Bồ Đề Đạt Ma sư tổ.

Thời kỳ lỵ tán (1644 - 1910)

Năm 1644, người Mãn Châu xâm chiếm Trung Quốc và lật đổ nhà Minh. Người Mãn Châu sợ rằng các nhà sư

Thiếu Lâm sẽ giúp đỡ lực lượng “phản Thanh phục Minh” nổi loạn, vì thế Triều Đình đốt hết các ngôi chùa Thiếu Lâm và cố gắng triệt tiêu võ thuật Thiếu Lâm. Chỉ có vài nhà sư sống sót và lánh nạn sang phía Nam Trung Quốc. Một số nhà sư dạt về Đông Nam Á như Thái Lan, Việt Nam để ẩn náu. Tại những nơi này, các nhà sư Thiếu Lâm dựng lên các võ đường. Và thế là võ thuật Thiếu Lâm được truyền thụ khắp nơi. Nhưng do mỗi võ đường lại truyền thụ một cách khác nhau, từ đó sinh ra nhiều môn phái khác nhau, chúng phát triển độc lập và đôi khi rất khác nhau. Nhưng nhìn chung thì các môn phái này đều bắt nguồn từ Thiếu Lâm.

Thời kỳ hiện đại: Kungfu và Wushu.

Từ khi phát minh ra súng, việc tập luyện Kungfu chủ yếu là để rèn luyện sức khỏe. Vào những năm 1900, nhiều cuộc tranh luận nổ ra xoay quanh hướng phát triển của Kungfu: rằng Kungfu có nên chấp nhận các

Đường Lang Quyền

Một trong những môn phái Thiếu Lâm nổi tiếng là Đường Lang Quyền. Bài quyền này do một nhà sư tên là Vương Long sáng tạo nên. Một lần, khi đi qua khu rừng, Vương Long tình cờ thấy một con bọ ngựa đang đánh nhau với một con ve sầu. Tuy nhỏ xác hơn, nhưng nhờ di chuyển nhanh hơn và có những thế tấn công đặc biệt, con bọ ngựa đã chiến thắng. Thế là Vương Long dựa theo các thế của con bọ ngựa sáng tạo ra một bài quyền. Đường Lang Quyền giờ đây là một môn phái nổi tiếng nhất và là một môn kungfu hiệu quả nhất.



Wushu và Kungfu

Wushu vừa mang nghĩa "sửa mình", vừa mang nghĩa chuyển tiếp của từ "nghệ thuật chiến đấu". Còn Kungfu mang nghĩa chung là "sự nỗ lực cao độ", có thể dùng cho bất cứ công việc nào đòi hỏi sự vất vả. Kungfu mang nghĩa là "nghệ thuật chiến đấu" từ khi người ta thấy các nhà sư luyện tập võ thuật vất vả như thế nào. Khi các phim trường Hồng Kông đưa Kungfu lên màn ảnh, gọi là "Kungfu movies" (phim chưởng) thì nó trở thành một cái tên nổi tiếng khắp thế giới.

môn thể thao đối kháng phương Tây hay vẫn chỉ giữ nguyên theo truyền thống? Cuối cùng, người Trung Quốc quyết định trung hòa cả hai. Họ chia ra làm hai nhánh võ thuật: một giữ theo truyền thống - gọi là Kungfu; một để thi đấu - gọi là Wushu. Kungfu nhấn mạnh sự tự vệ và dùng để chiến đấu, là loại võ thuật hành động giống như ta thấy trên phim ảnh. Còn Wushu - theo hướng hiện đại - chủ yếu dành cho thi đấu và biểu diễn. Vì thế, các động tác của Wushu mang tính biểu diễn nhiều hơn, giống như ta thấy ở các kỳ thi đấu Olympic và các buổi trình diễn Wushu. Ủy ban quốc tế Wushu đặt trụ sở tại Bắc Kinh - thủ đô Trung Quốc - là nơi nghiên cứu và phát triển hệ thống các thể võ Wushu để luyện tập và thi đấu.

CÁC MÔN PHÁI KUNGFU

Kungfu có nhiều môn phái: có môn cương, có môn nhu; có môn chú trọng cước pháp, có môn lại chú ý khai thác quyền pháp. Sau đây là một số môn phái Kungfu phổ biến nhất.

Bắc phái

- Trường Quyền: bao gồm một hệ thống Kungfu căn bản. Luyện tập Trường Quyền rất tốt cho sức khỏe và cả trong thi đấu. Đây cũng là nền tảng để học các môn có sử dụng vũ khí.
- Đường Lang Quyền: là môn võ khá nổi tiếng mang đặc thù chiến đấu cận chiến cao.
- Hào quyền: được sáng tạo dựa trên các thế di chuyển của loài hổ, vì thế Hào quyền có nhiều tư thế nhào lộn.

Lựa chọn môn phái

Nếu bạn muốn học một môn phái nhưng không tìm thấy võ đường nào trong vùng? Đừng nản lòng. Hãy cứ bắt đầu. Bạn sẽ học được các thế căn bản ở bất kỳ võ đường nào. Do vậy, bạn nên chọn một võ đường tốt nhất ở trong vùng và học những kỹ năng cơ bản. Sau đó bạn có thể tìm học môn phái yêu thích của mình.



Nam phái

- Hồng Gia quyền: đây là một trong những môn phái phổ biến nhất và nổi tiếng nhất. Hồng Gia phù hợp cho mọi lứa tuổi.
- Thái Lý Phạt: đây là một môn phái linh hoạt, sử dụng nhiều thế tay và vũ khí khác nhau.
- Vĩnh Xuân: môn phái này đơn giản nhưng hiệu quả, đặc biệt thích hợp cho những ai muốn học để tự vệ. Môn phái này rất phổ biến (Đây cũng là môn phái mà ngôi sao Lý Tiểu Long đã theo học).

2

CHUẨN BỊ

Để bắt đầu học Kungfu, bạn phải chuẩn bị sẵn sàng hai thứ: trang phục và thái độ.

TRANG PHỤC

Võ đường sẽ có quy định về trang phục. Một số võ đường yêu cầu võ sinh mặc võ phục, một số cho phép võ sinh mặc đồ tự do. Nếu mặc võ phục thì võ đường sẽ cung cấp, nếu không quy định thì những nguyên tắc cơ bản dưới đây sẽ giúp bạn chọn được trang phục thích hợp.

Giày

Tốt nhất là giày phải cứng cáp nhưng nhẹ và vừa vặn, sao cho mắt cá chân có thể cử động dễ dàng. Đế giày phải phù hợp để vừa thực hiện các động tác dậm mạnh chân một cách thoải mái, vừa để lướt nhẹ khi cần. Không được mang giày có móc kim loại (Gợi ý: nên chọn một đôi giày thể thao loại tốt là thích hợp nhất).

Quần võ

Quần võ truyền thống của Kungfu được làm bằng vải cotton, có phần băng thun tại mắt cá chân, thắt lưng dài rút. Thắt lưng phải vừa vặn, để cho bạn dạng chân rộng khi đá.

Đai lưng

Ở một số võ đường truyền thống, chỉ những võ sinh lớp trước và các võ sư mới thắt đai (thường là màu đen). Bây giờ thì tất cả các võ sinh đều mang đai, màu sắc của đai thể hiện cấp bậc giống như trong võ Karate.

Áo

Hầu hết các võ đường cho võ sinh mặc áo thun vải cotton vào mùa hè và áo thấm mồ hôi vào mùa đông. Nếu võ đường của bạn không quy định đính logo trên áo thì nên mặc như các võ sinh khác. Tốt nhất là mặc áo thun màu đen.

Đai đa năng

Đai lưng không chỉ để trang trí, mà còn mang ý nghĩa khác. Một là, khi thắt chặt, nó hỗ trợ phần lưng dưới và lồng ngực. Hai là, có thể cất giấu những thứ vũ khí nhỏ gọn. Ba là, Vị trí buộc đai (bên trái, phải hay chính giữa) chỉ ra cấp bậc của người đeo.

Chú ý cách ăn mặc của bạn

Cách ăn mặc của bạn sẽ ảnh hưởng đến hình ảnh của võ đường. Do vậy, bạn phải ghi nhớ một số nguyên tắc sau:

Sạch sẽ: luôn luôn mặc võ phục sạch sẽ, không mặc võ phục rách.

Gọn gàng: võ phục phải vừa vặn.

Thể hiện lòng trung thành: không bao giờ được mặc võ phục của võ đường khác hoặc môn phái khác.



Trang phục cho các dịp đặc biệt

Khi thi đấu hoặc biểu diễn, bạn sẽ mặc đồng phục hoặc mặc màu áo đặc biệt nào đó. Trường hợp này võ đường sẽ thông báo trước cho bạn.

Dụng cụ tập luyện

Nói chung, đối với người mới bắt đầu thì không cần trang bị thêm gì nữa. Khi bạn bắt đầu tập giao đấu bạn mới cần các thiết bị bảo vệ, lúc đó các võ sư sẽ cho bạn biết là cần những gì.

THÁI ĐỘ

Khi bạn đến học ở một võ đường Kungfu, bạn không chỉ phải ăn mặc đúng mực mà còn phải có thái độ đúng đắn. Cả hai điều đó sẽ giúp bạn tiến bộ nhanh chóng.

Thái độ đúng bao gồm:

Sự tôn trọng: Sự tôn trọng bắt đầu từ việc nhận thức sâu sắc giá trị của võ thuật. Hãy nghĩ đến sự kiên nhẫn và cố gắng của các võ sư khi truyền thụ võ nghệ cho bạn. Hãy nghĩ đến các võ sinh đồng môn của bạn và bạn nên cư xử giống họ. Hãy nghĩ đến chính giá trị của võ thuật, đến quá trình lịch sử lâu đời từ thời kỳ Thiếu Lâm cho đến tận ngày nay. Để từ đó bạn thể hiện sự tôn trọng đúng mực.

Sự kiên nhẫn: Bạn cần phải kiên nhẫn với người khác và với chính mình. Khi võ sư dạy quá nhanh hay quá chậm? Hãy kiên nhẫn. Khi bạn thấy phong độ luyện tập của mình thất thường, khi nhanh, khi chậm, khi giống như chẳng tập được gì? Hãy kiên nhẫn. Sự kiên nhẫn bắt đầu từ sự thấu hiểu. Phải biết rằng:

- + Quá trình phát triển tự nhiên về thể chất có thể làm đảo lộn sự cân bằng và sự phối hợp của bạn. Vì thế mà có thể tháng này bạn sẽ gặp khó khăn hơn tháng tới, cho đến khi cơ thể của bạn trở nên quen với sự thay đổi.
- + Bắt đầu thì luôn vất vả nhất, rồi dần dần bạn sẽ thấy dễ hiểu hơn và việc luyện tập sẽ dễ dàng hơn. Điều này tự nhiên thôi, đừng từ bỏ hoặc chán nản chỉ sau một vài lần cố gắng.
- + Quá trình học có thể xảy ra các giai đoạn tiến thoái khác nhau. Đó là: khi bắt đầu, có thể bạn sẽ thấy tiến bộ nhanh chóng, sau đó một thời gian dài bạn thấy mình chẳng khá lên chút nào, rồi bất thành lĩnh bạn lại tiến bộ vượt bậc. Do vậy, hãy chuẩn bị

sẵn tâm lý, hãy cứ tập luyện đều đặn và tin tưởng rằng ngày nào đó mình sẽ tiến bộ.

- + Một vài người cũng giống như bạn. Do vậy bạn muốn họ điều chỉnh tốc độ của bạn và họ cũng muốn bạn điều chỉnh tốc độ của họ. Hãy kiên nhẫn.

Sự quyết tâm: Hãy kiên trì. Thử thách càng cao thì kết quả đạt được càng có giá trị. Hãy luyện tập chăm chỉ và ngày nào đó bạn sẽ tự hào về sự tiến bộ của mình.

3

VÕ ĐƯỜNG

Võ đường vừa là trường vừa là nhà, ở đó không chỉ có những luật lệ của một võ đường Kungfu, mà còn có những quy tắc như ở nhà bạn. Sau đây, chúng tôi sẽ mô tả sơ lược về một võ đường Kungfu nói chung để các bạn dễ hình dung.

VÕ ĐƯỜNG KUNGFU

Hầu hết các võ đường Kungfu đều có một sân rộng để luyện tập, thêm vào đó là phòng của các võ sư và phòng thay quần áo. Dọc theo các bức tường là các dụng cụ hỗ trợ luyện tập như bao cát, tạ, xà... Cũng không thể thiếu một bộ sưu tập binh khí và cúp.

Trong tổ đường có một bức chân dung hoặc tượng Quan Công - một dũng tướng Trung Hoa rất giỏi võ nghệ. Người ta tôn Ngài là vị thánh của võ thuật và công lý. (Thỉnh thoảng, đi theo Quan Công còn có một Tiểu đồng và một người cầm gương).

Bạn cũng sẽ bắt gặp các Hán tự trên các bức tường. Hãy hỏi võ sư ý nghĩa của chúng: chúng thường là những thành ngữ truyền thống mang ý nghĩa động viên, khích lệ bạn luyện tập.

MÔN QUY

Một võ đường cần phải có môn quy của môn phái để mọi người cùng sinh hoạt và học tập một cách vui vẻ, thoải mái. Ngay khi mới nhập môn, hãy tìm hiểu môn quy và cố gắng thực hiện theo. Nếu bạn làm trái môn quy, mọi người sẽ đánh giá bạn đấy!

Cách cư xử trong lớp học

Đến đúng giờ

- Hết đúng lúc. Đừng bao giờ nói chuyện trong lớp. Sau buổi tập bạn có thể làm quen với các bạn đồng môn.

- Không được nhai kẹo cao su.

- Mặc đúng đồng phục. Không đội mũ hoặc đeo kính mát, nhẫn, đồng hồ hoặc bất kỳ loại trang sức nào. Chúng có thể gây tổn thương cho bạn và người khác trong khi luyện tập.

- Đừng chạm vào bất cứ dụng cụ nào trong võ đường cho đến khi bạn được phép và được hướng dẫn sử dụng. Nhiều võ đường có rất nhiều loại tạ và dụng cụ dùng để tập luyện phát triển cơ bắp. Hãy cứ để chúng đấy! Đến lúc thích hợp bạn sẽ được hướng dẫn cách sử dụng chúng.

- Đừng chạm vào bất cứ binh khí nào không phải của bạn. Hầu hết các võ đường đều có một bộ sưu tập binh khí: từ gươm, kiếm, côn,... Chúng được trưng bày ở đó

nhưng (1) chúng nguy hiểm (2) bạn không nên tự ý sử dụng. Hãy để chúng ở đó cho đến khi bạn được hướng dẫn cách sử dụng (Sẽ tới lúc. Hãy kiên nhẫn!).

Cách cư xử với võ sư

- Hãy luôn luôn tôn trọng các võ sư. Bất cứ khi nào được võ sư hướng dẫn, hãy cảm ơn. Bạn có thể cúi chào hoặc chào theo nghi thức của môn phái.

- Đừng bao giờ đòi hỏi võ sư dạy bạn nhiều hơn, nhanh hơn hoặc dạy cái gì đó đặc biệt. Mặc dù bạn có thể học các thế mới một cách dễ dàng, rằng bạn đã thực hành được mọi thứ đã dạy, hay chẳng qua là bạn chán tập mãi một bài... Bạn nên chờ đợi. Các võ sư có thừa kinh nghiệm để biết cái gì là tốt nhất. Vì thế hãy luyện tập và để thầy giáo quyết định bạn tập như thế nào.

Luyện tập theo truyền thống sẽ phát triển tinh thần kungfu.

Ngôi sao điện ảnh Kungfu Thành Long học Kungfu trong một võ đường truyền thống tại Hồng Kông. Tại đây, các võ sinh luyện tập suốt ngày đêm, từ sáng tinh mơ đến chiều tối. Không chỉ vậy, các môn sinh đàn anh như Thành Long phải chịu trách nhiệm hướng dẫn lớp dưới. Nếu chúng luyện tập kém cỏi, đàn anh sẽ bị phạt. Với lòng ngưỡng mộ các võ sư cùng với sự kiên trì luyện tập, sự quyết tâm, Thành Long đã trở thành một ngôi sao Kungfu nổi tiếng như ngày nay.

Cách cư xử với võ sinh khác

- Hãy tôn trọng tất cả các võ sinh khác dù bạn nghĩ rằng họ giỏi hay dở.

- Đừng sửa chữa hoặc phê bình người khác (trước mặt hay sau lưng). Nếu bạn thấy người ta tập khác bạn và bạn cho là họ sai, đừng sửa họ mà hãy hỏi người hướng dẫn để chắc rằng mình không tập sai.

- Đừng so sánh với người khác. Đừng nên nghĩ rằng người ta tệ hơn mình, ngược lại đừng tự ti. Không thái độ nào giúp bạn tiến bộ được đâu. Nếu bạn giỏi, ắt có người giỏi hơn; nếu bạn dở, sẽ có người dở hơn. So sánh chỉ tổ làm mất thời gian, hãy luyện tập chăm chỉ vào!

Nếu mới nhập môn, các sư huynh sẽ giúp đỡ bạn. Nếu bạn học trước thì hãy hướng dẫn cho người đến sau.

Cách cư xử nơi công cộng

- Hãy nhớ rằng bạn là một thành viên đại diện cho võ đường.

- Đừng có khoác lác, tự ti hay gây sự đánh nhau. Đừng để mọi người chọc tức bạn. Một cuộc cãi vã có thể dẫn đến đánh nhau, nhưng võ thuật chân chính thì tránh va chạm. Hãy học cách giải quyết vấn đề một cách đúng mực và khiến cho các võ sư tự hào về mình.

4

MỘT LỚP HỌC TIÊU BIỂU

Có nhiều loại võ đường Kungfu: nơi thì to lớn hiện đại, nơi thì nhỏ bé và cổ kính; Mỗi võ đường đều có phương pháp rèn luyện khác nhau. Dù với hình thức nào đi chăng nữa thì các võ đường chắc chắn đều có những điểm chung cơ bản. Dưới đây chúng tôi sẽ mô tả để các bạn hình dung một lớp học tiêu biểu.

NGHI THỨC CHÀO

Thông thường, một buổi học bắt đầu bằng nghi thức chào võ sư (có thể có chào hình tổ sư). Nghi thức này nhằm thể hiện lòng kính trọng đến tổ sư và các võ sư. Điều này rất quan trọng. Bạn phải học kiểu chào riêng của võ đường.

Chào kiểu Minh

Một kiểu chào phổ biến là đặt năm tay phải trong

lòng bàn tay trái xòe ra, hai tay để ngang trước ngực. Kiểu chào này bắt nguồn từ thời Mãn Thanh. Khi người Mãn Thanh lật đổ triều Minh, các nghĩa quân phản Thanh phục Minh sử dụng kiểu chào này để nhận ra nhau. Nó đại diện cho chữ Minh trong tiếng Hán (Năm tay là chữ “Nhật”, lòng bàn tay xòe ra là chữ “Nguyệt”).

KHỞ ĐỘNG

Sau khi chào xong, đến phần khởi động. Khởi động rất quan trọng. Thứ nhất: bạn cần phải làm cho cơ thể



Chào nhìn thẳng.



Chào nhìn nghiêng.

chuẩn bị sẵn sàng để luyện tập. Khởi động giúp cơ thể dẻo dai và tránh tổn thương. Thứ hai: bạn cần phải chuyển “kênh” về tâm lý, từ “kênh” bình thường sang “kênh” Kungfu.

Các võ sư sẽ hướng dẫn cả lớp thực hiện những động tác khởi động. Nếu bạn đến sớm hoặc khởi động ở nhà rồi thì hãy tự khởi động. Về cơ bản, mục đích của khởi động là làm nóng cơ, giãn khớp và khiến cho tim đập nhanh hơn một chút. Để tạo sự đảm bảo cho lúc luyện tập tránh bị chấn thương và tổn thương các kinh mạch

Sau đây là một trình tự khởi động thông thường, bắt đầu từ đầu đến ngón chân:

- 1 - Nghiêng đầu sang trái, phải, trước sau một cách nhẹ nhàng. Cổ thả lỏng.
- 2 - Tay trái đặt lên vai trái, tay phải đặt lên vai phải, xoay khớp vai.
- 3 - Lắc cánh tay, bàn tay. Ngón tay thả lỏng.
- 4 - Quay cánh tay từ sau ra trước, và ngược lại.
- 5 - Lắc hông sang trái, phải, sau đó xoay tròn.
- 6 - Khom lưng, đặt tay lên đầu gối, xoay gối theo chiều kim đồng hồ, và ngược lại.

Loạc chân

Một cách kéo căng cơ điển hình của Kungfu là loạc chân.

- Ngồi xổm dưới đất, một chân co, một chân dang rộng. Cố gắng giữ cho cả chân dang rộng chạm đất, lưng giữ thẳng.

- Đổi bên.

- 7 - Đứng một chân duỗi, một chân co, ngón chân cái chạm đất, xoay khớp cổ chân. Đổi bên.
- 8 - Bật tại chỗ cho máu lưu thông (Có thể xoay từ bên này sang bên kia hoặc chỉ bật lên xuống). Bạn cũng có thể chạy tại chỗ.
- 9 - Thực hiện các bài tập kéo giãn cơ. Tốt nhất là uốn người sang hai bên, tay chạm đầu ngón chân.
- 10 - Sau khi khởi động, cơ thể sẽ nóng lên và dẻo dai, sẵn sàng cho các bài tập Kungfu.

TẬP LUYỆN CƠ BẮP

Một phần quan trọng của buổi học là luyện tập cơ bắp. Thông thường huấn luyện viên chính sẽ hướng dẫn các bài tập dựa trên cơ sở các thế cơ bản: đứng thẳng, dấm thẳng, đá duỗi chân và cứ thế luyện tập theo các cách khác nhau. Bạn có thể thấy hơi nhàm chán, nhưng các động tác này thực sự làm cho cơ bắp bạn mạnh lên nhanh chóng, rất cần thiết cho việc luyện tập các đòn Kungfu.

BÀI QUYỀN

Bài quyền là một phần thiết yếu của Kungfu truyền thống. Mỗi một bài quyền đại diện cho một lối đánh khác nhau. Bài quyền gồm nhiều thế chuyển động liên tục mà bạn phải học thuộc lòng. Không giống như đánh nhau, khi tập quyền bạn phải tưởng tượng các đòn của đối thủ sẽ thực hiện để ra đòn. Có nhiều dạng bài quyền: dài có, ngắn có, từ dễ đến khó. Mới bắt đầu bạn sẽ học các bài ngắn, đơn giản trước, sau đó sẽ phức tạp dần lên.

PHƯƠNG PHÁP HỌC

Mặc dù có nhiều loại võ đường khác nhau nhưng phương pháp học tương tự nhau.

- Đầu tiên bạn phải chú ý lắng nghe. Đừng nói chuyện riêng. Đừng nhìn quanh quẩn. Đừng nghĩ đến bất cứ điều gì khác ngoài lắng nghe.

- Thứ hai, bạn phải quan sát. Chỉ quan sát, ghi nhớ các động tác trong đầu để thực hành theo, không suy luận gì cả. Hãy xóa mọi ý nghĩ, đừng để đầu óc chen vào bước đầu tiên này. Thay vào đó, chỉ quan sát và ghi nhớ.

- Thứ ba, phải lặp lại (giống như copy), lấy những động tác võ sư làm mẫu mà bạn vừa ghi nhớ ở bước thứ hai và lặp lại theo y như vậy. Bằng cách học đó khi luyện tập hãy cố gắng thực hiện theo những động tác mà bạn đã ghi nhớ.

- Thứ tư, phải luyện đi luyện lại cho đến khi thuần thục.

Chỉ có cách này mới giúp bạn tiến bộ, không còn con đường nào khác. Khi bạn ôn luyện, dần dần sự kết hợp, sự cân bằng, sự điều luyện của các động tác sẽ phát triển. Tất cả sẽ giúp bạn có những món đòn Kungfu điêu nghệ. Và hãy nhớ là phải kiên trì, bền chí và quyết tâm. Đó chính là một phần bản chất của luyện tập. Hãy tin tưởng rằng khi bạn kiên trì luyện tập, bạn sẽ tiến bộ.

GIAO ĐẤU

Giao đấu là bài tập cùng với người khác. Sau khi luyện các thế và các bài quyền căn bản, bạn sẽ được học giao đấu. Có nhiều qui định được đặt ra khi giao đấu nhằm tránh gây chấn thương cho bạn và đối thủ bị chấn thương,

Ngọa hổ, tàng long.

Đó là một tác phẩm điện ảnh nổi tiếng, nhưng trong thực tế, nó còn một nghĩa khác. Một con rồng giấu mình là hình ảnh tượng trưng cho một nhân vật võ thuật cao cường nhưng không khoe khoang tài nghệ. Mãnh hổ náu mình ý nói một người không ồn ào mà vô cùng nhạy bén. Vào đúng thời điểm, anh ta sẽ hành động cực kỳ mau lẹ. Theo cách lý giải hình ảnh của rồng và hổ này, yếu tố bất ngờ sẽ làm cho sức mạnh càng mạnh thêm.



đồng thời cũng tạo sự công bằng khi giao đấu. Bạn sẽ được học kỹ trong phần luật thi đấu này khi cần thiết.

THẢ LỎNG

Sau khi luyện tập cao độ, bạn phải cần một khoảng thời gian để thả lỏng. Giống như giai đoạn khởi động, giai đoạn thả lỏng cũng có hai mục đích.

Thứ nhất, giúp cơ thể nghỉ ngơi.

Thứ hai, chuyển “kênh” suy nghĩ; lần này chuyển từ “kênh” Kungfu về lại “kênh” bình thường.

Có nhiều cách thả lỏng:

1. Nằm dài, tay và chân dang rộng thoải mái, toàn thân thả lỏng. Cảm giác rằng tay chân bạn đang chìm xuống đáy.

2. Đi chậm quanh phòng tập. Hãy cảm giác rằng cơ thể bạn thật nhẹ nhàng. Tưởng tượng có một cái bong bóng đang bay lơ lửng trên đầu kéo bạn đi.

Chìa khóa của sự điềm tĩnh

khi muốn điềm tĩnh trở lại, điều cốt yếu là phải hoàn toàn thư giãn. Có người đạt tới sự điềm tĩnh thượng thừa bằng cách tìm cảm giác thật nhẹ nhõm. Người khác lại trì người xuống. Trong cả hai cách, không một cơ bắp nào trên người còn hoạt động.

3. Ngồi xếp bằng, lưng thẳng, yên lặng. Tưởng tượng có một cái bong bóng nhấc đầu và xương sống bạn lên, còn phần thân dưới chìm xuống đất.

Dù thực hiện cách nào cũng phải hít thở nhẹ nhàng, không được suy nghĩ bất cứ điều gì, đừng làm cho đầu óc căng thẳng. Hãy cảm nhận toàn thân ấm áp và thư thái.

CHÀO KẾT THÚC

Cuối buổi tập, chào các võ sư và bạn đồng môn một lần nữa. Hãy tỏ rõ sự kính trọng và lòng biết ơn vì được học Kungfu.

CÁC NGUYÊN TẮC ĐẢM BẢO AN TOÀN

Phải bảo đảm an toàn trong suốt quá trình luyện tập. Sau đây là 3 điều cần ghi nhớ.

1. Không phải khi nào đau cũng có lợi

Người ta thường nói “Gian nan rèn luyện mới thành công”. Vận dụng vào tình huống này, điều đó có nghĩa là khi luyện võ có đau đớn một chút thì sẽ tiến bộ. Nhưng điều này cũng chỉ đúng ở vài trường hợp, bạn phải biết khi đau chính là khi cơ thể lên tiếng cảnh báo với bạn đấy.

- Trường hợp đau là tốt, hoặc đau nhưng không cần lo lắng gì: đó là khi bạn bị đau cơ sau khi vận động mạnh, khi thực hiện những động tác chưa bao giờ tập trước đó. Bạn sẽ bị căng cơ, vì vậy sẽ gây đau nhức một chút. Sẽ ổn thôi, hãy cứ luyện tập.

- Trường hợp đau là xấu: đó là khi bị trật mắt cá hoặc giãn cơ. Trường hợp tổn thương này thường xảy ra một cách đột ngột. Khi đó, đau báo hiệu là có một tổn thương nghiêm trọng nào đó. Nếu bạn bỏ qua cảnh báo này, bạn sẽ bị chấn thương nặng nếu cứ luyện tập.

Bong gân và giãn cơ

Bong gân và giãn cơ là 2 loại chấn thương phổ biến khi luyện tập Kungfu.

- Giãn cơ là sự kéo giãn các cơ, chỗ giãn cơ sẽ đau nhức và sưng to. Phương pháp điều trị tốt nhất là hãy lập tức ngừng tập, chườm nước đá chỗ sưng và băng bằng một miếng vải mềm. Thay băng thường xuyên cho đến khi chỗ sưng xẹp xuống. Sau đó nghỉ ngơi. Một chấn thương giãn cơ nhẹ thường mất khoảng 1 tuần để hồi phục.

- Bong gân: xảy ra do dây chằng tại khớp nối giữa 2 xương, ví dụ như trật mắt cá chân. Thông thường bong gân xảy ra khi bị té hoặc sẩy chân. Khi bong gân, cách tốt nhất là ngừng tập và chườm nước đá cho đến khi chỗ sưng xẹp xuống. Bong gân thì lâu hồi phục hơn, ít nhất là 3 - 4 tuần mới trở lại bình thường.

Nếu thấy đau mà bạn không chắc rằng tốt hay xấu, hãy hỏi phụ huynh hoặc huấn luyện viên. Họ sẽ xem xét và quyết định có cho bạn tập tiếp hay không.

2. Phòng bệnh hơn chữa bệnh:

Khi bị gãy xương hoặc bong gân, sẽ mất nhiều thời gian để phục hồi. Và thật không có gì vui vẻ trong thời gian chờ hồi phục cả. Thêm vào đó, các chỗ gãy xương hoặc bong gân có thể xảy ra lần nữa và sẽ mất vài tuần, thậm chí vài tháng để hồi phục.

3. Xử lý khi tai nạn xảy ra

Bạn phải nhớ rằng, dù chúng ta đã cẩn thận tai nạn vẫn có thể xảy ra. Sau đây là 3 quy tắc quan trọng xử lý khi xảy ra tai nạn.

- Thứ nhất, đừng đổ lỗi cho bất cứ ai. Không ai cố ý làm tổn thương bạn đâu.

Ngăn ngừa chấn thương

1. Luôn luôn phải khởi động thật kỹ.
2. Khi học bài mới phải quan sát kỹ và thực hành theo đúng hướng dẫn. Đừng vội vàng, đặc biệt là khi học các cú đá mới.
3. Nếu bạn e ngại khi tập bài mới, nhất là khi bạn nghĩ sẽ bị chấn thương thì đừng vội tập. Cứ quan sát mọi người luyện tập đến khi bạn thấy tự tin hơn và nhờ huấn luyện viên giúp bạn.
4. Luôn luôn tập trung và tránh vô tình làm đau người khác.
5. Nếu cảm thấy đau hãy ngừng tập. Hỏi huấn luyện viên để tập cho đúng và chỉ nên tập tục khi bạn chắc rằng mình tập đúng.

- Thứ hai, hãy nhanh chóng xem xét chỗ bị tổn thương. Nói với võ sư để họ kiểm tra.

- Thứ ba, hãy tìm hiểu về tai nạn (nó xảy ra khi nào, như thế nào...) và cố gắng tìm cách tránh bị lại lần nữa.

Nếu bạn bị chấn thương, hãy báo cho võ sư hoặc phụ huynh để quyết định. Các vết thương sẽ mau hồi phục hơn nếu được xử lý kịp thời.

5

CÁC BÀI HỌC CƠ BẢN

Kungfu đào luyện một con người, từ nội công đến ngoại công. Ngoại công là phần thể chất mà bạn có thể thấy được, chạm được. Đó chính là phần chuyển động của xương cốt, cơ bắp. Còn nội công là phần tinh thần không thể thấy, không thể chạm vào được, chỉ nghĩ và cảm nhận được về nó. Học Kungfu giúp cho thân thể khỏe mạnh, cường tráng, làm cho tinh thần ta điềm tĩnh, linh lợi, giúp chúng ta phát triển những đức tính tốt.

Phần đầu của chương này mô tả ngoại công, bao gồm các thế cơ bản (gạt đỡ, đâm, đá...) và các bài quyền. Phần thứ hai mô tả nội công, phần này không có hành động nào cả nhưng đừng vội cho rằng nó nhàm chán. Chính tinh thần mới là một vị tướng và chỉ những vị tướng được rèn luyện đích thực mới dẫn dắt đạo quân của mình đi đến thắng lợi. Hãy “thưởng thức” tất cả các bài tập.

TẤN PHÁP

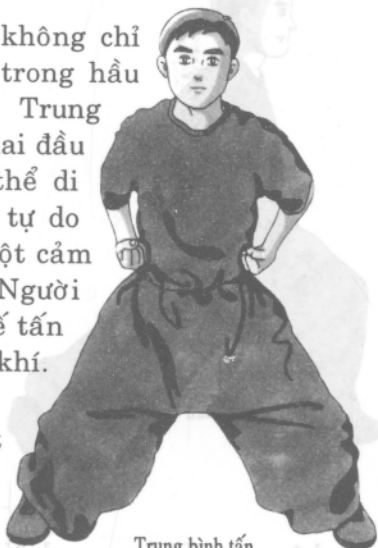
Trung bình tấn

Đây là thế tấn cơ bản không chỉ của riêng Kungfu mà còn trong hầu hết các môn võ châu Á. Trung bình tấn dồn trọng tâm ở hai đầu gối, hông mở rộng để có thể di chuyển hai chân một cách tự do nhất, mang đến cho bạn một cảm giác vững vàng nhất. Người Trung Hoa còn nói rằng thế tấn này giúp ta phát huy dũng khí.

Thực hiện:

Đứng thẳng, hai chân sát vào nhau, bàn chân đặt song song. Xoay gót chân, mở mũi bàn chân ra ngoài rồi xoay mũi bàn chân, mở gót chân ra ngoài. Lặp lại lần nữa sao cho hai chân song song, dang rộng hơn vai một chút. Chùng gối hạ thấp người (gọi là xuống tấn). Thân trên thả lỏng, lưng thẳng. Hai nắm tay để ngửa, đặt ngang thắt lưng, khuỷu tay hướng xuống đất. Mở rộng lồng ngực hít đầy không khí, đẩy xuống bụng. Giữ chắc vai (giống như rễ cây bám chặt xuống đất).

Giữ thế tấn này càng lâu càng tốt. (Tại Thiếu Lâm tự, các võ sinh trẻ tuổi phải đứng tấn trong vòng 1 tiếng đồng hồ trở lên).



Trung bình tấn

Đinh tấn



Đinh tấn

Đinh tấn cũng là thế tấn phổ biến của các môn võ châu Á. Thế tấn này dồn sức mạnh về phía trước.

Thực hiện:

Từ trung bình tấn, xoay chân về bên trái hoặc phải. Nếu xoay chân phải thì tiếp tục xoay người qua phải rồi xoay bàn chân về bên phải tạo thành một góc 45° so với bên trái. Ngón cái chân trước thẳng hàng với đầu

gối chân sau. Chân sau duỗi thẳng. Không cong gối đùi chân trước song song với mặt đất. Hai nắm tay để ngửa, đặt ngang thất lưng. Mở rộng lồng ngực và giữ thân trên thoải mái (nhất là vai).

Trảo mã tấn

Thế tấn này rất linh hoạt, bạn có thể sẵn sàng tấn công được bất cứ mục tiêu ở hướng nào.

Thực hiện:

Từ đinh tấn, lùi xuống cho đến khi tất cả trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau. Rút chân trước về



Trảo mã tấn

khoảng 30cm, co gối, đặt mũi bàn chân xuống đất, ngay trước mặt gót của chân trước thẳng hàng với bàn chân sau. Để giữ cho thế tấn này vững chắc hơn, dùng đặt mũi bàn chân thẳng hàng với chân kia mà để chéch qua một chút, khiến bạn có thể quan sát và cảm nhận một cách linh hoạt, chuẩn bị kháng cự lại các đòn của đối phương.

Xà tấn

Ở thế tấn này, hai chân đặt chéo nhau, thoạt nhìn có vẻ như không vững chắc. Nhưng đây là một thế tấn rất quan trọng, nó cực kỳ linh hoạt trong việc di chuyển trước, sau, trái, phải.

Thực hiện:

Đặt một chân hướng ra trước xoay mũi bàn chân sang phía trái, chân còn lại lướt nhẹ về phía sau sao cho các đầu ngón chân và gan bàn chân chạm đất, nhón gót chân lên. Đầu gối chân sau đặt phía sau đầu gối chân trước. Nhìn từ phía sau chỉ thấy phần gót chân nhô lên. (Gần như toàn bộ trọng lượng của bạn dồn vào chân trước). Cố gắng giữ thân trên thẳng, thoải mái và linh hoạt.

Hạc tấn

Thế tấn này có hình dạng như con hạc đứng trên một chân, bạn phải giữ thăng bằng cho tốt. Thế này thường dùng để chuẩn bị nhảy lên hoặc thực hiện các đòn đá.

Thực hiện:

Bắt đầu từ thảo mã tấn, chuyển



Xà tấn

trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau, chân trước co lên đến khi gót chân này chạm đầu gối chân kia. Mũi bàn chân duỗi thẳng xuống đất. Chân sau thẳng nhưng không được khóa gối. Giữ lưng thẳng, xuôi vai, linh hoạt và cổ thẳng bằng.



Hạc tấn

QUYỀN PHÁP

Trong Kungfu, “tay” có nghĩa là cả cánh tay. Ngón tay, bàn tay, nắm tay, cùi chỏ, vai và cánh tay có thể dùng để chụp, gạt, đỡ, đâm, chọc sâu... Vì thế quyền pháp là một vũ khí nhanh nhất và linh hoạt nhất. Nhiều môn phái Kungfu có quyền pháp đặc biệt, như Trảo Hồ trong Hồ Trảo Phái, Đường Thủ trong Đường Lang Quyền. Dưới đây chúng tôi sẽ mô tả một vài quyền pháp cơ bản và phổ biến nhất.

Lòng bàn tay lá liễu

Thực hiện:

Bốn ngón tay giữ thẳng, khép chặt, ngón cái co lại ép sát lòng bàn tay. Cổ tay hơi cong. Tất cả các mặt của bàn tay đều hữu dụng. Bạn có thể dùng hai cạnh tay, gan bàn tay, mu bàn tay để đánh; khi giữ cổ tay thẳng có thể dùng các ngón tay để xĩa mạnh vào mục tiêu.



Lòng bàn tay lá liễu

Khi sử dụng thế này, phải giữ các ngón tay khép lại và duỗi thẳng, ngón tay cái co khép vào cạnh trong của bàn tay.

Nắm đấm thẳng

Đây là một đòn tay cơ bản trong các môn võ.

Thực hiện:

Cuộn 4 ngón tay lại thành nắm tay sao cho các đốt ngón tay tạo thành 1 mặt phẳng (có thể ép nắm tay lên tường để kiểm tra). Ngón cái gấp lại, đặt bên dưới các đốt ngón tay, dùng để ngón cái chìa ra ngoài nắm tay. Cổ tay thẳng để tạo lực sao cho có thể nhận được tất cả sức mạnh từ vai và cùi chỏ dồn xuống, đồng thời tránh bị gãy cổ tay.

Nắm đấm được sử dụng ở hai vị trí. Khi ngón cái ở trên - được gọi là nắm đấm thẳng - dùng để đấm thẳng; khi ngón cái nằm ngang - gọi là nắm đấm ngang - dùng để đấm ngang.



Nắm đấm thẳng

Vuốt đại bàng

Đây là một quyền pháp phổ biến cả trong Nam phái và Bắc phái, được dùng để tóm và vỗ lấy đối phương.

Thực hiện:

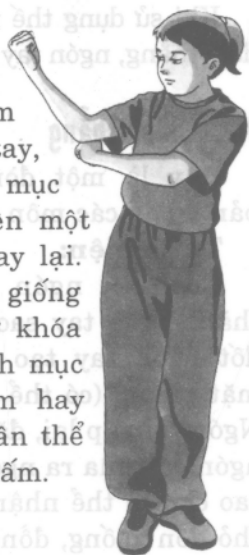
Bốn ngón tay khép, các đốt ngón tay gấp lại tại đốt ngón tay thứ hai. Ngón cái gấp ép vào trong lòng bàn tay tại đốt thứ hai. Cổ tay bẻ lên trên.



Vuốt đại bàng

Đấm thẳng phía trước

Nắm tay có thể thẳng (ngón cái ở trên) hoặc nằm ngang (ngón cái nằm ngang). Đừng đấm đuổi hết cả cánh tay, chỉ khoảng 90%. Để đấm chính xác mục tiêu nhất, hãy để nắm đấm nảy lên một chút rồi bất thành lình giật cánh tay lại. Cánh tay phải mềm dẻo và đàn hồi giống như làm bằng cao su. Đừng bao giờ khóa chặt cùi chỏ! Khi đấm, hãy xác định mục tiêu trong đầu: cao hay thấp, cầm hay ngực?... Nhớ là giữ cho trí óc và thân thể linh hoạt, cả hai đều hướng vào cú đấm.



Đấm sau

Ở thế đấm này, phần mặt sau của nắm đấm hướng đến mục tiêu trong khi cùi chỏ vẫn giữ nguyên vị trí (Giống như vẽ một vòng tròn lên không khí bằng nắm tay trong khi cùi chỏ nằm tại chỗ). Để dễ hình dung, đơn giản nhất là bạn đứng theo thế Đinh tấn, cánh tay nằm ở vị trí “tự vệ” trước cơ thể. Tay tấn công nắm lại thành nắm đấm, giữ yên cùi chỏ rồi quay cánh tay một vòng từ dưới lên hướng ra ngoài, tấn công mục tiêu bằng mặt sau nắm tay. Nhớ là giữ nắm tay thật chắc, các ngón tay gập lại, cổ tay thẳng.

Đấm sau

Đấm móc

Thế đấm này dùng để tấn công mục tiêu phía trên.

Thực hiện:

Giữ tay tấn công bên hông, nắm tay lại, ngón cái và



Đấm móc



Gạt đỡ tròn

lòng bàn tay ngửa. Vung cánh tay đấm móc từ dưới lên trên. Cú đấm móc thường dùng để đánh vào cằm và bụng đối phương. Hãy xác định rõ mục tiêu, đừng vung tay quá cao.

Gạt đỡ tròn

Mục đích của thế này là để gạt các đòn đánh của đối phương sang một bên, không để trúng người mình.

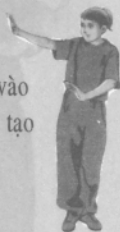
Thực hiện:

Có thể nắm tay lại thành nắm đấm, xòe bàn tay ra hoặc để cong như móng vuốt. Tưởng tượng những cú đấm của đối phương nhằm thẳng vào bạn, và bạn gạt nó sang một bên.



Tầm quan trọng của các thế gạt đỡ.

Chúng đặc biệt hữu dụng khi bạn đối mặt với đối thủ to cao hơn và mạnh hơn. Khi cảm thấy không thể đỡ được cú đấm, đơn giản nhất là lùi lại. Nếu đối phương dồn hết sức mạnh vào cú đánh đó, cú đỡ của bạn có thể làm hấn ta mất thăng bằng và tạo cho bạn một lợi thế.



Cánh tay di chuyển thành một vòng tròn trước thân người. Khi gạt đỡ bên trên, cánh tay trước di chuyển từ dưới lên, khi gạt đỡ phía dưới, cánh tay trước di chuyển ngược lại.

Giật chỏ

Giật chỏ tương tự một đòn đấm khá mạnh. Khi gập cánh tay lại, cùi chỏ rất rắn chắc, khó gãy vỡ và có thể nhận lấy toàn bộ sức mạnh từ vai dồn xuống.

Thực hiện:

Giữ cánh tay bên hông rồi nâng tay lên về phía vai, nâng cùi chỏ thẳng lên về phía mục tiêu. Sự mềm dẻo của vai rất quan trọng, nếu để vai lỏng thì cùi chỏ có thể đi quá xa và mất sức. Cũng giống như khi đấm, không để cùi chỏ chệch mục tiêu, dừng lại khoảng 90%, để cùi chỏ nảy lại một chút và thành linh kéo về.

Sau khi thử một vài lần, bạn sẽ thấy đòn giật chỏ mạnh dần lên.



Giật chỏ

CƯỚC PHÁP

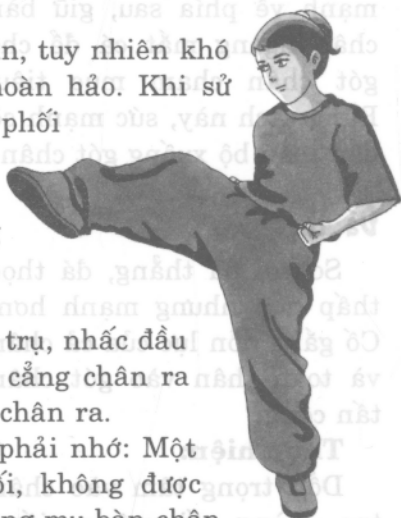
Đá thẳng

Đây là một đòn đá cơ bản, tuy nhiên khó thực hiện được một cách hoàn hảo. Khi sử dụng đòn đá này phải có sự phối hợp nhịp nhàng giữa thân dưới và thân trên. Cố gắng giữ thẳng bằng trước, trong và sau khi đá.

Thực hiện:

Đồn trọng tâm vào chân trụ, nhấc đầu gối chân đá lên, đưa phần cẳng chân ra trước và cuối cùng bật bàn chân ra.

Có ba điểm quan trọng phải nhớ: Một là, bật chân ra từ đầu gối, không được vung cả chân; Hai là, sử dụng mu bàn chân để đá mục tiêu, không tấn công bằng các ngón chân; Ba là, kéo chân lại ngay sau khi đá, nếu không đối phương sẽ dễ dàng nắm được chân và xô ngã bạn.



Đá thẳng

Đá thấp

Đây là một đòn đá nhanh, hiệu quả và dễ thực hiện. Nó đặc biệt hữu dụng vì ít nguy hiểm cho người đá nhất.

Thực hiện:

Đá thấp ra trước giống như đá thẳng. Điểm khác nhau là ở đây bạn hướng đến các mục tiêu dưới thấp như đầu gối, mắt cá hay ống quyển của đối phương.

Đá thấp trước: Đồn trọng tâm vào chân trụ rồi vung chân đá từ đầu gối.

Đá thấp sau: nhấc chân đá lên cao vừa phải rồi thọc mạnh về phía sau, giữ bàn chân ngang mắt cá để cho gót chân chạm mục tiêu. Bằng cách này, sức mạnh sẽ dồn toàn bộ xuống gót chân.

Đá thấp

So với đá thẳng, đá thọc thấp hơn nhưng mạnh hơn. Cố gắng dồn lực của cả chân và toàn thân vào gót chân tấn công.

Thực hiện:

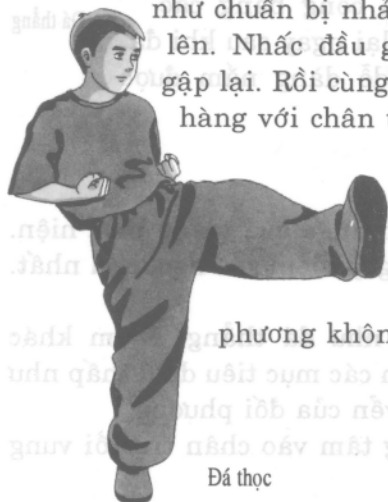
Dồn trọng tâm vào chân trụ, chùng gối xuống giống như chuẩn bị nhảy

lên. Nhấc đầu gối chân đá lên, ngón chân gấp lại. Rồi cùng lúc vung gót chân lên thẳng hàng với chân trụ, hướng về phía mục tiêu.

Hai chân phải phối hợp nhịp nhàng với nhau và giữ thẳng bằng để cú đá có lực. Ngay khi đá xong lập tức kéo chân về để đối phương không nắm được chân của ta.



Đá thấp



Đá thọc

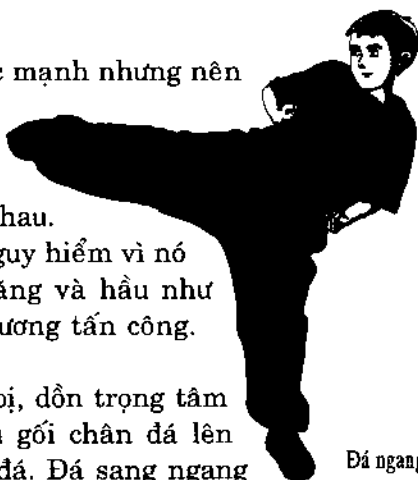
Đá ngang

Đây là một đòn đá cực mạnh nhưng nên dùng trong kiểm tra, thi đấu (không nên đá trúng bạn đấu), không nên sử dụng khi đánh nhau.

Khi đánh nhau, nó rất nguy hiểm vì nó khiến bạn mất thăng bằng và hầu như hở toàn thân cho đối phương tấn công.

Thực hiện:

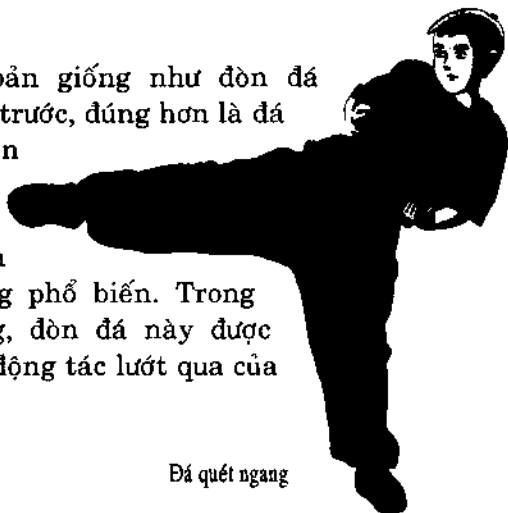
Đứng ở tư thế chuẩn bị, dồn trọng tâm sang chân trụ, nhắc đầu gối chân đá lên nghiêng cạnh bàn chân đá. Đá sang ngang xoay hông theo chiều đá. Điểm chạm mục tiêu là cạnh bàn chân và gót chân. Ngón chân cào vào trong càng tốt. Trong một số trường hợp bạn có thể nắm tay lại hoặc dang tay ngược chân đá để giữ thăng bằng.



Đá ngang

Đá quét ngang

Đòn đá này cơ bản giống như đòn đá ngang vòng từ sau ra trước, đúng hơn là đá thẳng sang ngang. Tên gốc của nó (round-house) có lẽ xuất phát từ Nhật Bản và được dùng ngày càng phổ biến. Trong Kungfu truyền thống, đòn đá này được biết đến như là một động tác lướt qua của đòn đá ngang.



Đá quét ngang

NỘI CÔNG: TRÍ ÓC VÀ TINH THẦN

Luyện nội công trong Kungfu gồm ba phần chính: rèn luyện tính kỷ luật của trí óc (trí lực), phát triển khả năng sống còn (người Trung Hoa gọi là khí) và phát triển các đức tính tốt (Nói một cách khác là cách để trở thành một anh hùng).

Rèn trí lực

Trong Kungfu, rèn luyện trí óc thậm chí còn quan trọng hơn rèn luyện thân thể. Khi bạn tập trung, bạn sẽ học hỏi mọi điều một cách nhanh chóng. Khi có sự tự chủ và tự tin, bạn có thể sử dụng sở học của mình một cách tốt nhất. Các kỹ năng này sẽ rất có giá trị trong suốt cuộc đời bạn.

Có bao giờ bạn rơi vào trường hợp mất tự chủ chưa? Có bao giờ bạn cư xử như một con ngựa bất kham không? Chẳng hạn khi bạn đang làm bài tập mà đầu óc bạn lại suy nghĩ sang chuyện khác; hoặc trong lớp học, khi bạn thực sự muốn thể hiện đúng khả năng của mình, bạn lại cảm thấy bồn chồn lo lắng và quên mất đáp án... Khả năng giữ cho đầu óc tập trung rất hữu ích và cần thiết cho sự thành công trong mọi việc.

Tương tự như vậy, có bao giờ bạn thấy mình giống như miệng núi lửa, sẵn sàng phát nổ bất cứ lúc nào, khi có điều gì sai sót xảy ra? Khi đó bạn cảm thấy tức giận, thất vọng hoặc nản chí và khiến cho mọi thứ tồi tệ hơn. Rõ ràng sẽ tốt hơn nếu bạn bình tĩnh và bỏ qua các lỗi không đáng kể. Khả năng này gọi là sự tự chủ. Giống như sự tập trung, sự tự chủ cũng rất hữu ích trong cuộc sống.

Ở một tình huống khác, khi có ai đó cố tình chửi mắng hay xúc phạm bạn, nếu bạn muốn đánh nhau hay bạn nổi giận thì đã trúng kế của họ. Cách tốt nhất là tự tin và cho họ biết là hãy để bạn yên. Làm cách nào để rèn luyện sự tập trung, sự tự chủ và tự tin? Bạn hãy rèn luyện trí lực giống như rèn luyện thể lực. Khi bạn rèn luyện một đức tính nào đó, nó sẽ định hình trong tính cách của bạn giống như các cơ bắp lớn lên trong cơ thể bạn.

Để rèn luyện trí lực, hãy làm theo hai bước cơ bản sau đây:

1. Hướng tâm trí vào một mục tiêu cụ thể. Hãy quyết định bạn muốn làm việc gì và hoàn toàn tập trung vào đó.
2. Khi cảm thấy đầu óc mất tập trung, hãy kéo nó trở lại mục tiêu đã định. Đừng tự trách mình hoặc đổ lỗi cho người khác hay ngoại cảnh, hãy kiên trì hướng trở lại mục tiêu, lần thứ nhất không được thì lần thứ hai, cứ thế tiếp tục.

Bạn có thể rèn luyện trí lực bất cứ lúc nào. Rèn luyện khi bất động gọi là thiền định. Có nhiều cách thiền định: có thể ngồi xếp bằng hoặc đứng trung bình tấn. Cũng có nhiều mục tiêu khi thiền định, điều đó phụ



Hít thở từ Đan Điền.

Hãy bắt đầu tập thở bằng bụng càng sớm càng tốt. Cách thở bụng là: bạn hít đầy không khí vào lồng ngực rồi đẩy không khí sâu xuống một huyết đạo phía dưới bàng quang. Người Trung Hoa gọi đó là huyết Đan Điền. Bằng cách này, khi càng hít thở sâu và đều đặn thì sinh lực của bạn sẽ càng gia tăng.

thuộc vào cách bạn thiền định theo loại nào. Ví dụ: mục tiêu là “đếm nhịp thở từ 1 đến 10, khi đếm tới 10 thì bắt đầu đếm trở lại từ 1”. Các mục tiêu phải đơn giản và luôn luôn kết hợp hít thở đều và sâu.

Luyện tập trí lực khi cơ thể vận động cũng tương tự như thế. Bạn cũng phải đặt ra một mục tiêu và cố gắng đạt được. Mục tiêu chính là chỉ nghĩ đến điều bạn đang thực hiện. Ví dụ như muốn đá thọc, muốn chuyển sang Đỉnh tấn, thậm chí ngay cả khi đánh răng!

Dĩ nhiên, dù cho bạn luyện dưới hình thức nào thì đôi khi bạn cũng bị phân tâm. Khi thấy mình phân tâm, hãy quay trở lại mục tiêu. Bạn không được tự trách mình, cũng không đổ lỗi cho người khác; không được cảm thấy thất bại, cũng không được ước ao rằng sẽ làm việc khác. Tất cả những ý nghĩ đó không đưa bạn đi đến đâu cả, thay vào đó hãy chỉ cố gắng tập trung trở lại mục tiêu. Khi cố gắng tập trung lại nhiều lần, trí lực sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Trong suốt bài tập này, sự tập trung, quyết tâm, tự chủ, kiên nhẫn và ngay cả sự tự tin sẽ phát triển một cách tự nhiên.

Cải thiện khí

Trong quan niệm của cả hai nền văn hóa Đông - Tây đều có điểm chung là: ý thức khiến cho chúng ta có một sức mạnh vô hình đặc biệt. Người ta gọi đó là khí lực. Họ tìm ra trong cơ thể con người có một huyết đạo nằm ở dưới bụng gọi là Đan Điền. Từ Đan Điền khí luân chuyển theo một đường dẫn đặc biệt đi khắp cơ thể. Khi dòng khí này nhịp nhàng, uyển chuyển và mạnh mẽ thì cơ thể khỏe mạnh, trí óc minh mẫn.

Phát huy những đức tính tốt

Một cao thủ võ lâm cũng là một người vĩ đại: Họ được bạn bè, hàng xóm tôn trọng và ngưỡng mộ vì những đức tính: trung thực, trung thành, thông thái và có trách nhiệm. Người ta không e sợ hay ghét họ bởi vì dường như họ vượt trên tầm những người bình thường.

Phát triển các đức tính tốt cũng là một phần của luyện võ. Các đức tính sẽ hình thành dần khi bạn thiền định, học tập và quan hệ giao tiếp với những người tốt, như thầy giáo của bạn chẳng hạn; nó cũng hình thành từ việc tuân theo môn quy. Qua việc tôn trọng giáo viên và bạn đồng môn, bạn sẽ có tính khiêm tốn; Qua việc tuân theo môn quy, bạn sẽ có tính kỷ luật; Bằng cách giúp đỡ người đến sau, bạn sẽ có lòng vị tha; Thời gian luyện tập càng lâu sẽ giúp bạn có được tính kiên nhẫn và tự tôn. Đó chính là cách để bạn trở thành một cao thủ võ lâm, đồng thời trở thành một con người tốt.

Chiến đấu hay không

chiến đấu.

Rèn luyện thể chất là để phát triển khả năng chiến đấu, còn rèn luyện "nội lực" là để phát triển khả năng chế ngự đánh nhau. Cả hai kỹ năng đều được dạy trong suốt quá trình luyện tập Kungfu.



6

LUYỆN TẬP CÁC BÀI QUYỀN

Mỗi một môn Kungfu đều có các bài quyền đặc trưng được truyền qua nhiều thế hệ. Bài quyền có bốn mục đích cơ bản.

1. Giúp võ sinh phát triển các kỹ năng võ thuật. Bằng việc biểu diễn các bài quyền, võ sinh sẽ học được tính linh hoạt, sự phối hợp, sự cân bằng và khả năng điều chỉnh thời gian. Họ sẽ học cách thực hiện các thế đánh nối tiếp nhau, ví dụ đang ở Trung bình tấn chuyển sang đá móc hay gạt thấp. Việc lặp đi lặp lại các bài quyền giúp phát triển sức mạnh, sự dẻo dai và sự thuần thục.

2. Giúp ích cho võ sư. Bài quyền giống như một quyển sách giáo khoa, bởi vì chúng mô tả các mức độ khó dễ khác nhau. Võ sư có thể sử dụng chúng để dạy từng bước một và ước lượng sự tiến bộ của học trò.

3. Các bài quyền giúp bảo tồn những kỹ thuật đặc trưng của Kungfu. Nhiều năm qua, kỹ thuật Kungfu không được ghi lại mà chỉ được lưu giữ qua trí nhớ. Nhưng làm cách nào để chắc chắn rằng các đệ tử Kungfu nhớ được hết và nhớ chính xác mọi thứ? Trong

ngôn ngữ, một câu gồm mười từ sẽ dễ nhớ hơn mười từ riêng lẻ. Trong Kungfu cũng vậy, các võ sư bậc thầy khám phá ra rằng học trò của họ có thể nhớ các thế một cách dễ dàng hơn khi chúng được liên kết theo một chuỗi liên tục. Thế là các bài quyền ra đời, giống như là “câu” để giúp võ sinh nhớ được các kỹ thuật đặc biệt và bảo đảm rằng kỹ thuật đó sẽ được bảo tồn cho thế hệ mai sau.

4. Mục đích thứ bốn là để biểu diễn và giải trí. Ngày xưa ở Trung Hoa, võ thuật được biểu diễn tại rạp hát như là một loại hình giải trí cho mọi người thưởng thức, có khi nó còn được biểu diễn trên đường phố. Ngày nay, mọi người vẫn đánh giá cao, tỏ ra thích thú khi xem biểu diễn các kỹ năng Kungfu và thán phục vẻ đẹp duyên dáng, uyển chuyển của nó.

Sân khấu cứu nguy cho kungfu.

Trong lịch sử Trung Hoa, có một thời gian dài võ thuật bị cấm vì có một vị hoàng đế cho rằng luyện tập võ thuật sẽ giúp người ta nổi dậy chống lại triều đình. Vì thế, các võ sư đành phải nhờ vào sân khấu, trở thành các ngôi sao nghệ thuật biểu diễn. Nhiều rạp hát đã lấy Kungfu làm đề tài sáng tác và biểu diễn, do vậy các võ sư Kungfu mới có thể giữ gìn võ học của mình.

CÁCH THỨC ĐỂ HỌC CÁC BÀI QUYỀN

Sau đây là một vài nguyên tắc chủ đạo khi học quyền:

1. Học thuộc lòng: Đầu tiên là học thuộc thứ tự, ghi nhớ các thế từ 1, 2 cho đến hết. Luyện tập cho đến khi có thể đi hết bài quyền mà không bị đứt đoạn.

2. Luyện đến khi hoàn hảo: Một khi đã nhớ thứ tự, cố gắng thực hiện mỗi động tác một cách hoàn hảo. Đừng vội vàng, gấp gáp, đừng tập qua loa các thế. Mỗi một phần của bài quyền phải rõ ràng và chính xác.
3. Nhịp nhàng khi chuyển thế: Hãy tập trung vào sự nhịp nhàng. Sau khi có thể thực hiện các thế riêng lẻ một cách hoàn hảo, hãy chú ý đến việc gắn kết chúng. Cố gắng chuyển từ thế này sang thế khác một cách nhịp nhàng.
4. Phát triển lực và tốc độ: Cuối cùng là chú ý đến lực và tốc độ. Nếu đã hoàn thành tất cả các bước trên thì lực và tốc độ của bạn tự nhiên sẽ gia tăng. Khi hành động này tiếp nối hành động khác một cách tự nhiên thì lực cũng tự nhiên luân chuyển, giống như nước chảy xuống sườn đồi.

KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU MÔ PHỎNG THEO LINH THỨ NGŨ HÌNH

Bài này sẽ giới thiệu các bài quyền mô phỏng theo linh thú ngũ hình. Đây là các bài quyền tiêu biểu của hệ thống Kungfu Thiếu Lâm truyền thống. Để có thể thực hiện, bạn phải nắm các kỹ thuật cơ bản đã được trình bày trong Chương 5. Đọc kỹ hướng dẫn và thực hành theo hình minh họa.

Linh thú ngũ hình gồm có: Rồng (long), Rắn (xà), Hổ, Báo, Hạc. Thời xưa, các bậc thầy Kungfu nghĩ rằng 5 con vật này đại diện cho 5 đức tính quan trọng nhất của một võ sỹ Kungfu giỏi. Khi luyện các bài quyền này, hãy xem



Luyện tập, luyện tập và... luyện tập.

Luyện tập là con đường duy nhất để đạt tới kỹ thuật tuyệt đỉnh, không còn con đường nào khác. Khi bạn nghĩ rằng không bao giờ sẽ học được, hãy luyện tập. Khi bạn nghĩ sẽ không bao giờ tiến bộ, hãy luyện tập. Khi bạn nghĩ rằng mình thực hiện tốt lắm rồi, không thể tốt hơn nữa, vẫn cứ luyện tập.

bạn chính là các con vật đó, tưởng tượng cách chúng đánh nhau và bắt chước động tác của chúng. Đạt được điều đó thì những thể di chuyển của bạn mới đẹp, mạnh mẽ và thân thể bạn sẽ trở nên cường tráng.

Hổ

Đối với người Trung Hoa, Hổ là Vua của muôn loài (giống như sư tử trong văn hóa phương Tây). Hổ rất hung dữ, móng vuốt của nó dùng để xé toạc con mồi. Vì thế khi luyện Hổ quyền, mắt phải tỏ ra giận dữ, gan lỳ và dữ tợn, có khi phải gầm lên mỗi lần ra đòn. Người ta tin rằng luyện Hổ quyền sẽ khiến cho xương cốt rắn chắc.

Báo

Báo cũng dữ tợn như Hổ, nhưng nó nhỏ hơn, mạnh hơn và nhanh nhẹn hơn. Tốc độ là điểm khác nhau cơ bản. Khi luyện Báo quyền, hãy tưởng tượng thân mình uyển chuyển như báo, chú trọng sử dụng các cú đấm

hơn là xé. Luyện Báo quyền giúp cơ bắp nở nang, rắn rỏi để cân xứng với bộ xương chắc khỏe có được khi luyện Hồ quyền.

Hạc

Người Trung Hoa cho rằng Hạc tượng trưng cho sự trường thọ. Đây là loài chim to lớn, cổ dài, cánh rộng và có một cái mỏ rất khoẻ. Nó cũng là con vật giữ thăng bằng hoàn hảo, có thể đứng bằng một chân hàng giờ liền. Vì thế, khi luyện Hạc quyền hãy cảm giác mình dùng cảm, cơ thể thật thăng bằng và tấn công thật chính xác. Luyện Hạc quyền giúp bạn phát triển khả năng giữ thăng bằng, sự tập trung và kiên trì.

Rắn

Rắn là con vật lạnh lùng và điềm tĩnh, không bao giờ biểu lộ sự giận dữ và sợ hãi, nhưng khi gặp nguy hiểm nó tấn công chớp nhoáng và tiết độc tố làm chết người. Khi luyện Xà quyền, hãy cố gắng chuyển động một cách uyển chuyển, trơn tru (nên nhớ rằng Rắn không có chân tay) và bất thành linh tấn công cực kỳ chính xác. Luyện Xà quyền giúp bạn phát huy khả năng tự chủ và có một nội công thâm hậu.

Rồng

Rồng là sinh vật độc đáo nhất trong số 5 linh vật trên bởi vì nó là một con thú được xây dựng qua trí tưởng tượng. Người Trung Hoa quan niệm về Rồng khác với người phương Tây. Trong văn hóa Trung Hoa, Rồng không dữ tợn, không phun lửa, nó có liên quan mật thiết với nước (cả sông hồ lẫn biển) và những đám mây. Nó

thoát ẩn thoát hiện, có thể biến thành to hay nhỏ theo ý muốn. Vì thế khi luyện Long quyền, hãy tưởng tượng rằng mình sẽ giống như con vật thần thoại đó: sử dụng thất lưng để chuyển động giống như Rồng uốn mình, quật đuôi và thực hiện các thế di chuyển một cách đột ngột. Luyện Long quyền khiến cho nội tâm phát triển.

LUYỆN TẬP

Phần này bao gồm phần hướng dẫn và hình minh họa. Mũi tên cho biết hướng của vị trí kế tiếp. Ví dụ: khi thực hiện xong hướng dẫn thế hai Xà quyền, bạn sẽ ở tư thế như hình hai. Mũi tên trong hình hai chỉ ra cách để chuyển qua thế ba.

Tư thế chuẩn bị

Tư thế chuẩn bị chung: Đứng thẳng, hai chân song song, tay nắm lại đặt ngang thất lưng, xuôi vai, lưng thẳng và linh hoạt.

Xà quyền

Tư thế chuẩn bị: Hai tay tạo thành hình đầu Rắn: ngón út, ngón áp út và ngón cái chụm lại, ngón giữa và ngón trỏ chỉ về



Tư thế chuẩn bị

trước cổ tay linh hoạt không gò cứng đưa tay ra nhịp nhàng, ngón tay khi tấn công đến mục tiêu phải cương cứng lại. Giữ nguyên tư thế bàn tay suốt bài tập.



Tay hình đầu rắn

LUYỆN TẬP

Tư thế 1

1. Bước chân phải lên trước tạo thành Đinh tấn. Khi bước, cánh tay phải gạt lên từ trái qua phải trước ngực. Cuối cùng, lòng bàn tay phải để đối diện vai phải, tay trái vẫn thủ ngang thắt lưng.



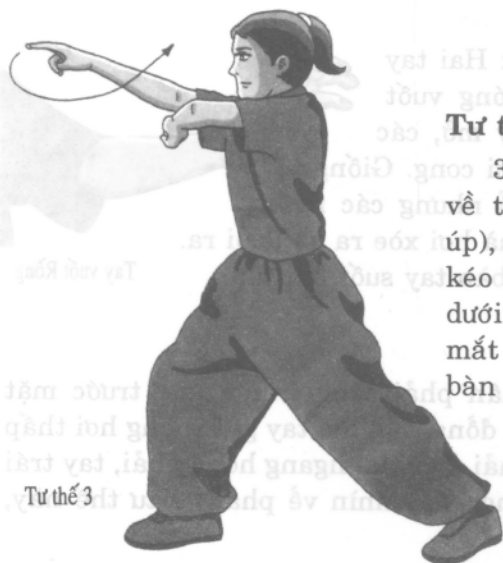
Tư thế 1

Tư thế 2

2. Tay trái tấn công (lòng bàn tay úp), đồng thời tay phải kéo trở về vai phải (lòng bàn tay hướng vào trong). Chân giữ nguyên.



Tư thế 2



Tư thế 3

Tư thế 3

3. Tay phải tấn công về trước (lòng bàn tay úp), cùng lúc tay trái kéo về gập khuỷu đặt dưới cùi chỏ tay phải mắt nhìn tay phải (lòng bàn tay úp).

Để kết thúc, hãy thư giãn và trở về tư thế chuẩn bị hoặc tiếp tục các bước từ 4 đến 8 theo hướng dẫn như sau:

4. Tay phải gạt qua trái (lòng bàn tay hướng vào trong), khuỷu tay co lại. Tay trái giữ nguyên vị trí.

5. Tay phải tấn công về trước (lòng bàn tay úp), tay trái vẫn giữ nguyên vị trí.

6. Bước chân trái lên một bước (vẫn theo Đinh tấn), đồng thời tay trái xoay trước ngực theo chiều ngược chiều kim đồng hồ, tay phải kéo về thắt lưng (lòng bàn tay ngửa).

7. Tay trái tấn công về trước (lòng bàn tay úp), tay phải giữ nguyên.

8. Tay phải tấn công về trước (lòng bàn tay úp), tay trái kéo về đặt dưới cùi chỏ tay phải.

Cuối cùng kéo chân phải lên song song với chân trái, trở về tư thế chuẩn bị.

Long quyền

Tư thế chuẩn bị: Hai tay tạo thành hình móng vuốt
Rồng: lòng bàn tay mở, các ngón tay xò ra, hơi cong. Giống như móng vuốt Hổ nhưng các ngón tay không co quá mà hơi xò ra và duỗi ra. Giữ nguyên tư thế bàn tay suốt bài tập.



Tay vuốt Rồng

Tư thế 1

1. Di chuyển chân phải sang trái ngang trước mặt (tạo thành Xà tấn), đồng thời hai tay gạt xuống hơi thấp về bên phải. Tay phải dừng lại ngang hông phải, tay trái dừng lại ngang bụng. Mắt nhìn về phải (Ở tư thế này,

thân hình di chuyển sang trái trong khi hai tay và đầu quay về bên phải).



Tư thế 1



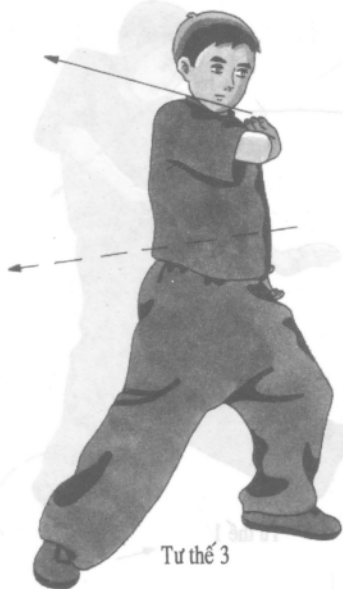
Tư thế 2

Tư thế 2

2. Di chuyển chân trái ngang qua trước chân phải (Xà tấn), hạ thấp trọng tâm đồng thời hai tay di chuyển trước người theo chiều ngược chiều kim đồng hồ đến khi tay trái đặt ngang thắt lưng, tay phải đặt trước vai trái thì dừng lại.

Tư thế 3

3. Bước chân phải lên tạo thành Trung bình tấn. Tay giữ nguyên.



Tư thế 4

4. Xoay mũi bàn chân đưa người qua phải tạo thành Đinh tấn, đồng thời phóng hai tay chưởng thẳng ra trước, tay phải dùng lại ngang đầu, tay trái đặt ngang trước ngực, mũi bàn tay hướng thẳng xuống đất. Hai gan bàn tay đẩy mạnh ra trước.



Để kết thúc, bước chân trái lên đặt song song với chân phải, đứng thư giãn hoặc tiếp tục các thế tiếp theo sau đây (tương tự các thế trên nhưng ngược bên).

5. Kéo chân trái ngang trước mặt tạo thành Xà tấn, hai tay gạt xuống về bên trái.

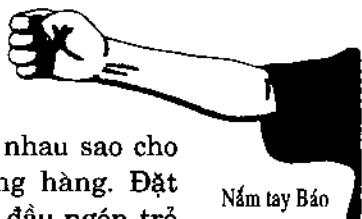
6. Kéo chân phải ngang trước mặt tạo thành xà tấn, hai tay di chuyển trước người theo chiều kim đồng hồ rồi đặt ngang thắt lưng (tay trái trên, tay phải dưới).

7. Chân trái bước về trái tạo thành Đinh tấn, hai tay vung ra trước.

Khi kết thúc bài tập, bước chân phải lên trở về tư thế chuẩn bị.

Bảo quyền

Tư thế chuẩn bị: Hai tay tạo thành nắm tay Báo: gấp các ngón tay lại ngay đốt giữa, giữ các ngón tay ép chặt vào nhau sao cho tất cả các đốt ngón tay thẳng hàng. Đặt ngón tay cái gấp sát lên trên đầu ngón trỏ phải tạo cho cổ tay linh hoạt. Giữ nguyên nắm tay Báo suốt bài tập.



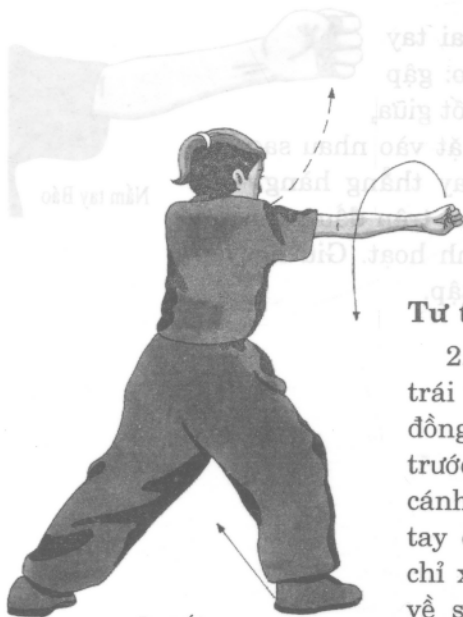
Nắm tay Báo

Tư thế 1

1. Nhấc tay trái đặt lên vai phải sao cho cùi chỏ đặt ngang trước ngực, lòng bàn tay hướng vào người. Chân trái bước sang trái tạo thành trung bình tấn. Nhìn sang trái, tay trái ra đòn ngang vai về trái, khóa tại khuỷu tay.



Tư thế 1



Tư thế 2

Tư thế 2

2. Chân phải bước sang trái tạo thành Đinh tấn, đồng thời tay trái đánh về trước. Khi tấn công, xoay cánh tay sao cho lòng bàn tay đưa ra ngoài, ngón cái chỉ xuống đất. Tay trái thu về sườn thủ, lòng bàn tay hướng ra ngoài.



Tư thế 3

Tư thế 3

3. Tay phải gạt xuống thấp (lòng bàn tay hướng về phía trước), trong khi đó tay trái gạt lên trái (lòng bàn tay hướng ra ngoài), đồng thời nhấc chân phải lên, dồn trọng lượng cơ thể lên chân trái theo thế Hạc tấn.

Để kết thúc, đặt chân phải xuống trở về tư thế chuẩn bị hoặc tiếp tục thực hiện các thế tiếp theo.

4. Từ Hạc tấn, chân phải nhảy lên trước sau đó vòng chân trái về phía sau chân phải tạo thành Xà tấn, đồng thời vung tay phải lên ngang vai, nắm tay trái kéo về và dừng lại ngang nách phải (khủy tay co).

5. Xoay người, đưa hông phải về trước, tay trái vung quyn lên xuống, và kết thúc ở Trung bình tấn. Cánh tay phải cân xứng với tay trái, đặt xuống cạnh thân người, hơi khuynh ra (giống như tay trái).

6. Chân phải bước lên trước tạo thành Trung bình tấn, đồng thời vung tay phải vòng lên từ sau ra trước cơ thể (lòng bàn tay hướng về phải). Đưa cánh tay trái lên trên bên trái để cân bằng, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

7. Dồn trọng lượng cơ thể vào chân phải như Đỉnh tấn, đồng thời cánh tay phải tấn công hướng lên trên cao ngang đầu (lòng bàn tay hướng lên), cánh tay trái đưa xuống đặt dưới cùi chỏ phải để bảo vệ ngực (lòng bàn tay úp).

Cuối cùng, kéo chân sau (chân trái) lên trước trở về tư thế chuẩn bị.

Hổ quyền

Tư thế chuẩn bị: bàn tay tạo thành hình móng vuốt Hổ giống như Vuốt đại bàng (trang 35), ngoại trừ các ngón tay dang rộng hơn một chút. Giữ nguyên tư thế tay suốt bài tập.



Tay vuốt Hổ



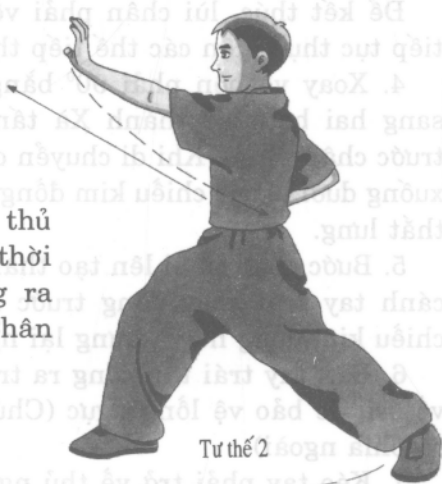
Tư thế 1

Tư thế 1

1. Bước chân phải lên trước tạo thành Đỉnh tấn phải. Cùng lúc tay phải đẩy từ hông ra phía dưới bên trái, lên trên bên phải theo chiều kim đồng hồ, bàn tay hướng về trước, các ngón tay hình móng vuốt cứng chắc.

Tư thế 2

2. Thu tay phải về thủ ngang thắt lưng, đồng thời vuốt tay trái tấn công ra chính giữa trước mặt. Chân giữ nguyên.



Tư thế 2

Tư thế 3

3. Xoay tròn trên gót chân phải sao cho mũi bàn chân chệch 45° . Khi chân phải đặt xuống, lướt chân trái lên trước tạo thành Trảo mã tấn, mặt nhìn về phía trước, đồng thời rút tay trái trở lại, tay phải ra đòn. Tay phải tấn công ngang ngực giống như tư thế đầu tiên.



Tư thế 3

Để kết thúc, lùi chân phải về tư thế chuẩn bị hoặc tiếp tục thực hiện các thế tiếp theo sau đây.

4. Xoay về bên phải 90° bằng cách bước rộng chân sang hai bên tạo thành Xà tấn (chân trái nằm chéo trước chân phải). Khi di chuyển chân, tay phải gạt vòng xuống dưới ngược chiều kim đồng hồ, tay trái giữ yên tại thắt lưng.

5. Bước chân phải lên tạo thành Đinh tấn, đồng thời cánh tay trái xoay vòng trước ngực theo chiều ngược chiều kim đồng hồ và dừng lại ngang lồng ngực.

6. Bàn tay trái tấn công ra trước, cẳng tay phải kéo về sau để bảo vệ lồng ngực (Chú ý: cùi chỏ vẫn hướng ra phía ngoài).

7. Kéo tay phải trở về thủ ngang thắt lưng, tay trái thu về trước vai phải. Chân tấn giữ nguyên.

8. Quay sang trái, bước thành Đinh tấn trái (nên quay 180° để nhìn về hướng đối diện), đồng thời tay trái gạt xuống bên trái, tay phải tấn công về trước ngay giữa ngực. Cả hai tay dừng lại trước thân mình, tay phải trên, tay trái dưới.

9. Bước chân phải qua phải một góc 90° tạo thành đinh tấn phải, đồng thời tay phải gạt ra trước, tay trái kéo về thủ ngang thắt lưng. Hai đầu bàn tay chỉ xuống đất.

10. Kéo tay phải về ngang thắt lưng, cùng lúc tay trái tấn công ngay chính giữa ra trước. Chân tấn giữ nguyên.

Chú ý: tư thế 9 giống tư thế 1, tư thế 10 giống tư thế 2. Vì vậy các bạn có thể kết thúc bài quyền ở vị trí này bằng cách trở về tư thế chuẩn bị hoặc tập lại một lần nữa bằng cách quay trở lại tư thế 3 và tiếp tục đến hết.

Hạc quyền

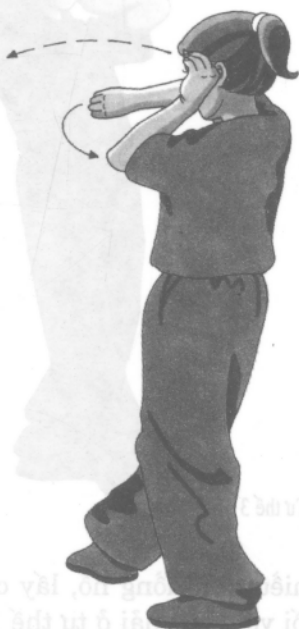
Tư thế chuẩn bị: Hai tay tạo thành hình mỏ hạc: chụm cả 5 đầu ngón tay lại với nhau, các ngón tay cong tự nhiên tạo thành một khoảng trống bên trong. Gập cổ tay xuống sao cho ngón cái vuông góc với cánh tay. Giữ nguyên tư thế tay suốt bài tập (ngoại trừ tư thế 7).



Tay mỏ hạc

Tư thế 1

1. Bước chân phải lên trước sang phải theo đường chéo 45° tạo thành Trảo mã tấn, đồng thời tay phải gạt lên trên theo chiều kim đồng hồ. Khi tay phải co lên theo hình chữ Y, các ngón tay chụm lại thành hình mỏ Hạc và dừng lại ở ngang vai. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trái, tay phải giữ nguyên. Đưa tay trái lên cao ngang đầu, khi đưa lên các ngón tay chụm lại thành hình mỏ Hạc, dừng lại gần tai trái, chuẩn bị tấn công.



Tư thế 1

Tư thế 2

2. Tay trái mở thẳng về trước, ngang tầm mắt đồng thời kéo tay phải trở lại trước xương đòn (ngực trên). Vẫn đứng Trảo mã tấn, trọng tâm dồn vào chân trái.



Tư thế 3



Tư thế 2

Tư thế 3

3. Dồn trọng lượng cơ thể vào chân phải, chân trái di chuyển theo đường chéo về trước 45° tạo thành Trảo mã tấn với chân phải, đồng thời gạt trở lại phía sau. Để gạt phía sau, quay tay trái theo chiều kim đồng hồ, lấy cùi chỏ làm trung tâm (giống như đối với tay phải ở tư thế 1). Cuối cùng, cánh tay trái mở ra ngang ngực, cùi chỏ gấp lại, đầu ngón tay chỉ về bên trái. Tay phải đưa về gần tai phải, chuẩn bị tấn công.

Tư thế 4

4. Kéo tay trái về vai phải trong khi tay phải tấn công. Chân để nguyên vị trí.



Tư thế 4

Để kết thúc, bước chân lên về tư thế chuẩn bị hoặc tiếp tục tập các thế sau:

5. Bước chân trái lên trước thành Xà tấn (tay trái giữ yên).

6. Dạng hai cánh tay rộng ra đồng thời chân phải đá về phía trước. (Ở tư thế này, con Hạc giang rộng cánh và đá).

7. Đá xong thu chân phải trở lại Hạc tấn, tay về tư thế mở hạc.

8. Giữ nguyên Hạc tấn trong khi tay trái xoay một vòng lớn trước ngực theo chiều kim đồng hồ, dừng lại khi cẳng tay nằm giữa và song song với mặt đất (động tác này gọi là gạt giữa ngực), đồng thời giơ tay phải lên ngang đầu, vênh lên, chuẩn bị tấn công tiếp.

9. Bước chân phải lên trước tạo thành Đinh tấn.

10. Kéo tay trái về thắt lưng, tay phải mở xuống.

11. Bước chân trái lên phía bên phải, trong khi hai tay kéo về thủ ngang thắt lưng, trở về tư thế chuẩn bị.

Đến đây có thể kết thúc bài hoặc trở lại tư thế 1 để tập lại bài quyền.

SỰ TIẾN BỘ TRONG KUNGFU

Luyện tập thường xuyên thì bạn sẽ tiến bộ. Nếu võ đường có hệ thống phân cấp thì bạn sẽ phải qua kiểm tra để lên cấp, theo chương trình hầu hết là phải tham gia thi đấu. Hãy xin được tham gia, đặc biệt là tham gia tập luyện đội mùa lân. Thêm vào đó, có thể bạn sẽ phải đối mặt với một sự nản chí và thất vọng ghê gớm. Trong mọi trường hợp, hãy chuẩn bị để thành công và tham gia một cách vui vẻ.

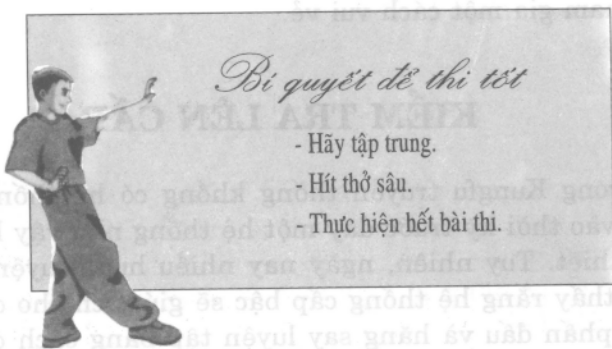
KIỂM TRA LÊN CẤP

Trong Kungfu truyền thống không có hệ thống cấp bậc, vào thời kỳ trước đây một hệ thống như vậy không cần thiết. Tuy nhiên, ngày nay nhiều huấn luyện viên cảm thấy rằng hệ thống cấp bậc sẽ giúp ích cho các võ sinh phấn đấu và hăng say luyện tập bằng cách đặt ra cho họ những mục tiêu cụ thể và cũng là một cách đánh giá quá trình học tập của họ.

Nếu trường bạn có hệ thống cấp bậc thì hãy tìm hiểu về hệ thống đó. Thường mỗi một cấp có những yêu cầu cụ thể gồm nhiều yếu tố khác nhau, chẳng hạn bài kiểm tra sẽ có những thể cơ bản (đấm, đá...); ở trình độ trung cấp sẽ có thêm phần biểu diễn các bài quyền, và ở cấp cao có thể giao đấu. Thi lên cấp có thể diễn ra theo định kỳ (vd: 2 tháng 1 lần hoặc không).

Võ sinh sẽ thực hiện bài thi trước trọng tài, có khi thực hiện một mình, có khi theo nhóm. Thường thì cha mẹ và bạn bè được mời tới xem. Ngày thi thường là một dịp quan trọng của võ đường và là một ngày hội vui vẻ.

Chuẩn bị thi lên cấp, phải tìm hiểu bạn sẽ kiểm tra những gì để luyện tập cho nhuần nhuyễn. Vào ngày thi nên đến đúng giờ, mặc đồng phục sạch sẽ, khởi động kỹ. Trong khi chờ đến lượt, hãy hít thở chậm và sâu. Khi tới lượt, vẫn tiếp tục hít thở sâu, giữ bình tĩnh và cố gắng thể hiện hết khả năng.



GIAO ĐẤU VÀ THI ĐẤU

Trước kia không có phần giao đấu, chỉ có phần biểu diễn trước đám đông giúp võ sinh phát triển kỹ năng và sự tập trung. Ngày nay, giao đấu trong Kungfu giống như thi đấu trong thể thao. Giao đấu thường diễn ra trong phòng tập, chính giữa phòng có 2 hay 3 vòng tròn để các đấu thủ trình diễn. Trọng tài ngồi ở vị trí thích hợp với sân thi đấu để quan sát và chấm điểm. Ở mỗi lượt đấu các võ sinh được gọi lên, thí sinh sẽ bước ra giữa, cúi chào trọng tài, và thực hiện bài thi. Cuối cùng sẽ là phần trao thưởng.

Mỗi một phần kiểm tra được chia theo nhóm tuổi và nội dung bài thi (biểu diễn tay không, có vũ khí hay đấu tay đôi).

Thường thì huấn luyện viên sẽ chọn nhóm kiểm tra cho bạn. Khi bạn đã sẵn sàng, huấn luyện viên sẽ yêu cầu bạn kiểm tra. Nếu bạn sợ thi đấu hãy xem người khác đấu trước, rồi sẽ quyết định là có tham gia hay không.

Chuẩn bị cho thi đấu cơ bản cũng giống như chuẩn bị cho bài kiểm tra ở trường. Nhưng có hai điểm khác nhau quan trọng: Thứ nhất là mức độ - phòng thi và khán giả lớn hơn; thứ hai là sự quen thuộc - bạn có thể không quen với địa điểm, đặc biệt là sàn đấu.

Sau đây là những việc phải làm để bảo đảm có thể thi đấu tốt nhất:

1. Luyện tập bài thi nhiều lần: Thực hiện cho đến khi thật nhuần nhuyễn. Hãy biểu diễn cho gia đình, bạn bè để quen dần.

2. Cố gắng tìm hiểu kỹ về cuộc thi. Hỏi kinh nghiệm những người đã từng thi trước là phải chuẩn bị như thế



Ghi hình các bài biểu diễn.

Để chuẩn bị cho cuộc thi, hãy nhờ một người bạn ghi hình lại. Biểu diễn trước camera là một bài tập rất tốt, sau đó tự chấm điểm cho mình.

nào, dự liệu tình huống bất ngờ và xin họ lời khuyên, đặc biệt là hỏi kỹ về sàn đấu. Nhiều khi sàn thi đấu có trải thảm, nếu bạn quen tập trên sàn cứng thì sẽ phải làm quen với thảm.

3. Vào ngày thi, hãy đến sớm để có thể chuẩn bị thật tốt. Sẽ có nhiều yếu tố khiến bạn phân tán, mất tập trung: nào là tiếng la hét, tiếng kèn, trống, loa phóng thanh... Hãy chú ý tìm đúng nơi bạn cần: vòng đứng biểu diễn, khu vực chờ đợi, phòng nghỉ ngơi, nhà vệ sinh, nơi cha mẹ ngồi xem để tìm gặp trong trường hợp cần thiết.

4. Hãy bình tĩnh: Khởi động bình thường, đừng chạy nhảy hay nói chuyện nhiều để giữ sức. Nếu cảm thấy hồi hộp thì hãy hít thở sâu, cho đến khi thấy bình tĩnh.

5. Khi thi đấu, không nên để ý đến khán giả, chỉ nghĩ đến bài thi của mình.

BIỂU DIỄN VÀ MÚA LÂN

Nhiều võ đường được mời đi biểu diễn mỗi khi có dịp lễ

hội của cộng đồng. Một số võ đường Nam phái còn được mời đi múa lân. Con Lân được thiết kế một cách sắc sảo: Đầu Lân rất to, được làm bằng tre và giấy bồi, có một miếng vải dài, rộng phía sau làm thân. Một người cầm đầu, người thứ hai cầm đuôi, cả hai phối hợp nhịp nhàng giống như con sư tử đang múa, chạy, nhảy, đùa giỡn. Con Sư tử múa theo nhịp trống, công, chũm chọe của ban nhạc được chơi bởi chính các võ sinh trong võ đường. Tham gia đội múa lân là một vinh dự lớn và cũng khá cực nhọc. Người múa phải luyện tập hàng giờ để cơ bắp trở nên mạnh mẽ, cũng như làm tăng sự dẻo dai, sự phối hợp nhịp nhàng.

KHI CÓ CẢM GIÁC MUỐN BỎ HỌC

Nếu bạn luyện tập thường xuyên, chắc chắn bạn sẽ tiến bộ. Nhưng có thời điểm bạn sẽ cảm thấy rất chán nản. Ví dụ, thấy phải học quá nhiều, không thể theo kịp khi thấy bạn bè luôn luôn tập tốt hơn... hoặc có thể chỉ là không đủ thời gian để học hay học thấy chán quá. Cơ bản là bạn muốn bỏ học.

Đây thực sự là vấn đề!

Trước khi bỏ học, bạn hãy suy nghĩ cho kỹ. Hãy so sánh lúc bạn mới bắt đầu học với bây giờ, có tiến bộ chút nào không? Phải xem xét rằng, bạn bè cùng lớp có giỏi hơn mình không? Nếu người ta khá hơn thì cũng bình thường thôi, có người giỏi hơn thì cũng có người dở hơn. Điểm khác nhau giữa bạn và họ không quan trọng. Vấn đề ở chính bạn, bạn có thấy mình tiến bộ hơn trước không? Còn nếu thấy nhàm chán? Hãy nhìn những người đi trước. Hãy cứ luyện tập rồi bạn sẽ đạt được như họ.

8

LỢI ÍCH CỦA KUNGFU

Luyện Kungfu là một sự rèn luyện lâu dài và sẽ rất hữu ích cho cuộc sống của bạn.

THÂN THỂ

Khi luyện tập Kungfu, bạn sẽ cảm nhận thân thể mình nhanh nhẹn hơn, mạnh khỏe hơn, linh hoạt hơn, phối hợp nhịp nhàng hơn và giữ thăng bằng tốt hơn.

Theo các bậc thầy võ thuật, khi luyện 5 bài quyền theo linh thú ngũ hình, bạn sẽ có bộ xương chắc như Hổ, cơ bắp mạnh mẽ như Báo, sự thăng bằng vững chắc như Hạc, sự tập trung bình tĩnh như Rắn và sự mạnh mẽ, sôi nổi như Rồng.

TRÍ ÓC

Khi luyện tập Kungfu, bạn sẽ thấy tập trung hơn, chú ý hơn trong công việc cho đến khi hoàn thành, sẽ điềm đạm hơn (ít khi giận dữ hay suy sụp) và tự tin về khả năng của mình hơn.

Cho dù bạn cần phải dữ dội như Hổ, lạnh lùng như Rắn, biến hóa như Rồng hoặc vững chắc như Hạc, chắc chắn bạn sẽ có được những phẩm chất tốt.

TINH THẦN

Khi luyện Kungfu, bạn sẽ thấy mình là một người tốt hơn: trung thực hơn, đáng tin cậy hơn, trung thành hơn, có trách nhiệm hơn và dễ gần hơn.

Giống như 5 linh thú, bạn sẽ là chính mình hơn.

Tóm lại, Kungfu làm cho bạn trở nên vĩ đại.

DÀNH CHO CÁC BẬC PHỤ HUYNH

Các bậc phụ huynh cần chú ý một số điểm sau:

Thái độ của bạn có ảnh hưởng rất lớn đối với trẻ. Khi con bạn muốn tập Kungfu chỉ để cho vui (thực sự thì Kungfu rất thú vị) thì cũng nên cho chúng học bởi vì nó có nhiều ích lợi. Những đức tính cơ bản của con người (như sự chính trực, sự lễ phép, tính kỷ luật) và những kỹ năng tinh thần quý báu (như sự tập trung, sự kiên nhẫn, sự bền chí...) là một phần quan trọng của Kungfu truyền thống, chứ không chỉ là những cú đấm đá.

Phụ huynh có thể giúp trẻ qua 3 cách sau:

- Một là, chọn trường có những đặc tính phù hợp mà bạn muốn trẻ phát triển. Trong khi ước lượng các đặc tính thiết thực cho trẻ, thì cũng coi như bạn tìm những người có đức tính như vậy tại trường (đặc biệt là giáo viên, học viên lớn hơn). Những người này có muốn con bạn tranh đua để tiến bộ không? Bạn cũng phải xem xét tính hợp pháp, giá cả và tiện nghi của trường.

- Hai là, cho trẻ những lời khuyên bổ ích. Người ta đã rút ra rằng “Trẻ con không phải là một người lớn thu nhỏ”, cơ thể và cảm xúc của chúng khác nhau, do đó chúng cần luyện tập những cách khác nhau. Phản ứng của chúng với bài tập cũng khác với người lớn, và đôi khi sự thay đổi tâm sinh lý của chúng cũng bất thường. Biết được những điều đó, bạn có thể giúp trẻ khi chúng gặp chuyện rắc rối nào đó trong quá trình luyện tập.

- Ba là, cho trẻ những lời khuyên về đạo đức. Nếu bạn muốn trẻ có những đức tính con nhà võ, hãy nhân dịp này giúp trẻ thấm nhuần những đức tính đó. Ví dụ, giúp trẻ hiểu rằng Kungfu thực sự giúp người ta tránh va chạm, không muốn đánh nhau; rằng giao đấu chỉ là để thi đấu, không phải để chiến thắng; rằng tuân thủ các môn quy là một phần của tinh kỷ luật... Bằng cách này, trẻ sẽ đạt được những lợi ích lâu dài trong luyện tập.

Mục lục

CHƯƠNG 1: Kungfu là gì?.....	5
CHƯƠNG 2: Chuẩn bị.....	11
CHƯƠNG 3: Võ đường.....	16
CHƯƠNG 4: Một lớp học tiêu biểu.....	20
CHƯƠNG 5: Các bài học cơ bản.....	30
CHƯƠNG 6: Luyện tập các bài quyền.....	46
CHƯƠNG 7: Sự tiến bộ trong Kungfu.....	67
CHƯƠNG 8: Lợi ích của Kungfu.....	72
Dành cho các bậc phụ huynh.....	74



KUNGFU (Võ Cổ Truyền Trung Hoa) DÀNH CHO TRẺ EM

Paul Eng



Chịu trách nhiệm xuất bản :

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : **Mạnh Thắng**

Trình bày : **Phạm Dung**

Vẽ bìa : **Hs. Quốc Ân**

Sửa bản in : **Kiều Lan**



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT : 8.437013 - 8.456155

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP. HCM

ĐT : 8.298378



CÔNG TY VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT : 8.242157 - 8.233022 - Fax : 84.8.235079



In 1000 cuốn khổ 13x19cm

tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội Chợ Triển Lãm Việt Nam.

Số đăng ký KHXB 583-2006/CXB/11-254/TDTT.

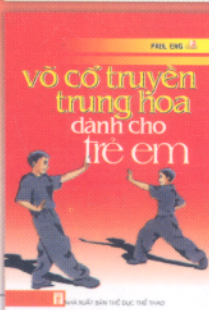
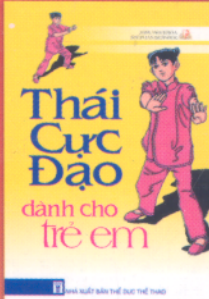
In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2007.



(võ cổ truyền Trung Hoa)
dành cho
trẻ em

10,000 VNĐ

E-mail: vanlangmt@yahoo.com



Giá: 10.000 đ