

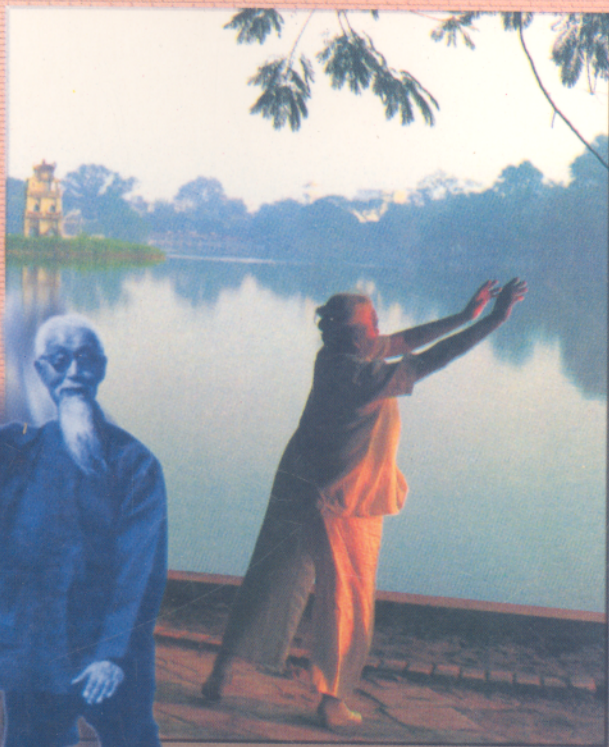
NGÔ ĐỒ NAM

37

THẾ VÕ

Thái Cực Quyền

太極拳



DƯỠNG SINH



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

NGÔ ĐỒ NAM

37 THẾ VÕ THÁI CỰC QUYỀN

Biên dịch : Thái Thành

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ - 1998

LỜI NGỎ

Lão sư phụ Ngô Đông Nam ở vào tuổi 96 nhưng:

- * *Cặp mắt rất tốt, tai thính*
- * *Người lanh lẹ*
- * *Giọng nói sang sảng*
- * *Lưng thẳng dáng đi vững chắc*
- * *Nhịp tim bình thường*

Sở dĩ có được như vậy do ông tập **“Thái cực quyền Dưỡng Sinh”**. Sau khi thấy tác dụng thiết thực của môn tập này, ông đã viết ra cuốn sách này, để hướng dẫn cho những người bận mãi công việc, xa nơi tập (tự tập). Ngoài ra ông còn được Chính Quyền khuyến khích mở trường dạy môn Dưỡng Sinh này, tính đến năm 1981 đã có 161 điểm tập ngày nay thì rất phổ biến.

Ở nước ta hiện nay việc tập luyện dưỡng sinh ở các thành phố lớn như Hà Nội-TP Hồ Chí Minh v.v... đã được rất nhiều hội viên quan tâm. Nhất là môn **“Dưỡng Sinh thái cực quyền”** đã được đài truyền hình hướng dẫn tập hàng ngày trên kênh VTV2 để giúp việc tập luyện của quý vị được thuận lợi và có hiệu quả hơn. Nay chúng tôi biên dịch cuốn sách này với từng động tác chi tiết dễ hiểu để việc tập luyện dễ dàng và đạt hiệu quả cao hơn

Sách gồm 37 thế tập 240 động tác hướng dẫn bằng 240 hình. Để tập tốt 240 động tác này đòi hỏi phải có lòng kiên trì nhưng khi đã thành thục rồi thì tác dụng vô cùng to lớn, như lão sư trả lời phỏng vấn ở trang 5 đến trang 10. Nhất là nhờ tập **“Dưỡng Sinh thái cực quyền”** mà chữa được một số bệnh nan y như “tháo đường, tim mạch v.v...” Quả là tác dụng vô cùng to lớn.

TP. Hồ Chí Minh, Ngày... tháng... năm 1998

LÀM CÁCH NÀO, KHI TẬP THÁI CỰC QUYỀN ĐỂ CÓ ĐƯỢC SỨC KHỎE SIÊU ĐẲNG VÀ TRƯỞNG THỌ ?

(Bí quyết trường sinh bất lão của lão sư phụ 98 tuổi Ngô Đồ Nam)

BÁO NGÀY TRUNG QUỐC : ngày 11-11-1981 có một bài phóng sự với tựa đề : **"Trường sinh bất lão Thái Cực Quyền"**.

Lời mở đầu : "Ở vào tuổi 96, lão sư phụ Ngô Đồ Nam còn có cặp mắt tốt, tai còn thính, người lanh lẹ và giọng nói sang sảng. Dáng người dong dỏng cao, lưng thẳng, dáng đi vững chắc, chững chạc, còn hơn là một thanh niên cường tráng nữa; các bác sĩ nhận thấy tim của ông còn tốt, có nhịp đập bình thường, ông có thể đi bộ hàng chục cây số và mỗi tuần một lần leo núi Ba Đa Chu, một thắng cảnh ở ngoại ô Bắc Kinh. Hiện thê của ông là bà Lưu Giai Nhân, kém ông 10 tuổi cũng rất mạnh khỏe"... Ông bà cùng tập Thái Cực Quyền...

Cụ Ngô Đồ Nam có thể tưởng một thanh niên ra xa trong khi tập các bài tập Thái Cực Quyền.

Sức khỏe trường thọ và sự sáng suốt của tinh thần là điều khiến ta thêm khát và cố gắng đạt được. Con đường để đi tới đỉnh vinh quang của sức khỏe trường thọ thật là đơn giản : **Hãy tập Thái Cực Quyền.**

Nhưng tập thế nào và tập ra sao ?

Hiện nay có 161 địa điểm tập Thái Cực quyền ở Bắc Kinh. Năm 1981, có thêm 50.000 người ghi danh học, tổng số lên đến 250.000 người kể từ 1974. Thống kê ghi rõ là những người bị bệnh mãn tính tập môn này, hơn 90% đã thuyên giảm, khỏe mạnh và có thể trở lại làm việc được, tuy nhiên người già mà khỏe mạnh như cụ Ngô Đồ Nam thì hiếm có, kể cả những người tập Thái Cực Quyền. Đó phải chăng Lão sư phụ Ngô Đồ Nam là một trường hợp ngoại lệ của luật thiên nhiên ? Hoặc giả là vì đa số những người tập Thái Cực Quyền, mặc dù rất đam mê và thích tập, nhưng không được tập đúng các môn Thái Cực Quyền bí truyền mà Lão sư phụ Ngô Đồ Nam đang tập ? Nếu vậy, thì làm cách nào để đạt được sức khỏe siêu việt và trường thọ ?

Một buổi sáng đẹp trời, tác giả có dịp mạn đàm với sư phụ để tìm câu trả lời. Qua cuộc nói chuyện, lời chỉ dạy của sư phụ đã biểu hiện rõ ràng. Đối với những câu hỏi của tôi, sư phụ đã giải đáp rành rẽ như sau đây :

Zeng : Những nhân tố làm cho con người khỏe mạnh và trường thọ thì nhiều. Tại sao ngài lại nhờ tập Thái Cực Quyền mà có được sức khỏe tuyệt luân mà không phải là môn nào khác ? Hàng chục ngàn người luyện tập Thái Cực Quyền ở Bắc Kinh mỗi buổi sáng và kết quả là có nhiều người được khỏe mạnh, số người này càng nhiều, tuy nhiên so với cái mà ngài đạt được thành quả mỹ mãn từ môn Thái Cực Quyền, nghĩa là họ chưa đạt được thành quả tối đa như ngài.

Thưa phải chăng là có nhiều nhân tố khác ảnh hưởng tới sức khỏe và trường sinh của họ đã không bằng các nhân tố của ngài chăng ? Hoặc giả họ không được tập môn Thái Cực Quyền như ngài đang tập hoặc môn bí kíp mà đáng lẽ ra họ phải tập ?

Lão sư Ngô Đồ Nam trả lời : Những nhân tố ảnh hưởng tới sức khỏe và trường thọ một cách có lợi hay bất lợi thì rất nhiều, những nhân tố quan trọng như di truyền, môi trường địa lý, các điều kiện mưu sinh và lao động ảnh hưởng trực tiếp một cách căn bản đến con người hơn là Thái Cực Quyền. Hẳn nhiên là những yếu tố này hoặc là ngoài tầm tay của ta, hoặc là chúng ta không dễ dàng thay đổi chúng được. Tuy nhiên, mặt tác hại của chúng, ta có thể giảm đi được, hoặc mặt tốt của chúng, ta có thể là tăng lên được, nhờ ta tập Thái Cực Quyền. Riêng trong trường hợp của tôi : tôi sinh ra không khỏe mạnh và rất ốm yếu. Tôi yếu phổi đau gan và lá lách rối loạn từ hồi còn bé, cho tới khi bắt đầu tập Thái Cực Quyền từ lúc 9 tuổi. Tôi từ từ thắng vượt được sự yếu ớt sau tám năm luyện tích cực dưới sự bảo trợ của sư phụ Vũ Dân Quan. Cộng thêm bốn năm tập tành nghiêm chỉnh với sư phụ Gian Sao Hứa - cái gốc sức khỏe của tôi thì kém hơn một người bình thường - còn về điều kiện sống thì tôi đã kinh qua nhiều lúc thăng trầm căng thẳng. Nhưng tôi luôn luôn kiên gan bền chí rèn luyện Thái Cực Quyền dưới bất kỳ hoàn cảnh nào.

Zeng : Nói cách khác, không phải là chỉ có tập Thái Cực Quyền, mà sự kiên nhẫn và tập đúng cách dẫn tới sức khỏe siêu việt và trường sinh bất lão có đúng không ạ ?

Lão sư Ngô : Đúng vậy ! Nhưng tôi đã phải nói thêm là : bằng lòng kiên nhẫn, tôi nhấn mạnh, là lòng kiên nhẫn suốt đời. Còn nói đúng cách, có nghĩa là hòa hợp hoàn toàn với những nguyên tắc căn bản đã có trong Thái Cực Quyền cổ điển.

Zeng : Mức độ cao như vậy, tiêu chuẩn cao như vậy, e rằng khó ai đạt nổi ?

Lão sư Ngô : Đúng và không đúng. Đúng với những người có lòng nghi ngờ và người nhẹ dạ. Những người này thường bỏ cuộc sau khi lỡ bỏ vài buổi tập vẫn thấy mình loạng quạng sau mới có dăm ba tháng tập. Nhưng còn đối với những người nghiêm chỉnh theo đuổi một sức khỏe siêu việt và trường sinh bất lão và những người thức giấc rằng mình có thể đạt được điều kiên quyết bỏ đủ thời gian và nghị lực cần để rèn luyện bằng được. Họ thường chú ý hết mình vào lời giảng dạy của huấn luyện viên và nhạy cảm về việc nhận thức sự tế nhị khác nhau trong những động tác và cảm xúc của họ. Điều này cũng còn tùy thuộc vào việc họ có theo dõi tận tình lời chỉ dẫn hay không. Thường thường là sau khi học và thực hành theo cách đó sau một năm hay hơn nữa thì các cử động của học viên trở nên nhịp nhàng và nhuần nhuyễn. Sức khỏe của họ được tăng cường rõ rệt - giờ tập hàng ngày của họ trở nên một niềm vui, xả hơi và thoải mái. Lòng kiên nhẫn không trở thành vấn đề nữa. Chỉ còn có việc giữ sao cho tiến bộ với tuổi tác, thể chất và sau thời gian học hỏi và tập luyện sẽ tìm một thầy giỏi và một bạn đồng liêu để cùng tập và rèn luyện.

Zeng : Điều này, tôi xin được kể ra kinh nghiệm của cá nhân tôi. Tôi học Thái Cực Quyền năm 46 tuổi. Khi tôi thấy sở thích cũ của tôi là cử tạ nặng hơi quá sức với lứa tuổi của tôi. Còn Thái Cực Quyền thì khác hẳn với môn cử tạ nặng, tôi thấy những động tác rất là phức tạp và lúc ban đầu tôi tập rất loạn xạ. Tuy nhiên, với ít kiến thức và những kết quả tốt đẹp của môn Thái Cực Quyền, tôi quyết định học môn võ cổ điển này và trau dồi sức khỏe bằng môn võ thuật này. Thật là mới lạ đối với tôi, nó không những hợp với tuổi tôi mà tôi còn có thể tập cho đến cuối đời. Sau một năm học tập và rèn luyện, tôi đã di được những bài quyền một cách dễ dàng. Một cảm giác nhẹ nhàng và thoải mái dâng lên sau mỗi buổi tập.

Ngay cả khi điều kiện không cho phép tôi tập luyện Thái Cực Quyền thì tôi cũng cố thực hành trong tâm trí cùng với sơ đồ hơi thở. Bằng cách này, tôi không những tránh khỏi quên những đường quyền đã học mà tôi còn được xả hơi trong những giờ phút căng thẳng thần kinh. Cuối năm 1974, mặc dù đã 59 tuổi, tôi vẫn ráng học những thế mới của môn Thái Cực Quyền. Tôi nhận thấy sự thuyên giảm đau hai đầu gối do thấp khớp xương, và sau đó tôi đã tham gia cuộc đua chạy bộ dành cho người lớn tuổi ở Bắc Kinh năm 1978. Thực là vui mừng và sung sướng cho tôi biết bao !

Ngày nay Thái Cực Quyền là một môn cần thiết cho tôi hàng ngày cũng như việc ăn và ngủ. Cái mà tôi đang tìm hiểu hiện nay là sự hiểu biết sâu xa hơn nữa về môn Thái Cực Quyền này. Như Lão sư phụ là một người kỳ cựu trong võ phái Thái Cực

Quyền của thời đại, Ngài đã học y học cổ truyền Trung Quốc và y học Tây phương và hiện Ngài là người quảng bá môn Thái Cực Quyền, đệ tử xin thành thực kính phục Ngài.

Bây giờ, xin Ngài cho biết việc diễn tả và đánh giá những nguyên tắc chủ quan của môn Thái Cực Quyền cổ điển đứng về phương diện khoa học. Có những điểm quan trọng nhất cần quan tâm trong môn Thái Cực Quyền để đạt được kết quả tối đa ?

Lão sư Ngô : Tôi rất mừng là bạn đã có kinh nghiệm bản thân. Còn về những nguyên tắc căn bản và phương pháp học Thái Cực Quyền cùng những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe là sự hài hòa trên phương diện sinh vật, y học, thể thao cùng các lĩnh vực khác.

Zeng : Đây là điều rất quan trọng. Xin sư phụ kể lại.

Lão sư Ngô : Trước hết, về phương diện sinh học thì đó là sự hài hòa của hệ thống thần kinh với sự vận hành của trung khu thần kinh xuất phát đi khắp châu thân mình mẩy một cách hài hòa. So sánh điều này với nguyên tắc chủ quan của Thái Cực Quyền, môn võ này tùy thuộc trước hết vào tinh thần, chứ không phải bắp thịt và con người phải tự tạo việc chuyển hướng tế nhị. Sức mạnh của tinh thần và luôn luôn giữ vẻ bình thản, không hề bị lấn cấn vì ngoại cảnh hay những điều bận tâm. Sự rèn luyện này được các cơ quan như tay, mắt, chân và hông nhưng còn là sự hòa hợp các động tác bên ngoài của thân thể cùng với sự thay đổi bên trong (nội tại) của tinh thần, của sự hít thở và sự chuyển động của khí.

Cái tình trạng đó được định nghĩa theo Thái Cực Quyền là : "thượng hạ hài hòa; nội ngoại hợp nhất".

Việc thực hành hay tìm kiếm sự hài hòa cao độ từ 30-60 phút hàng ngày rất có ích lợi cho hệ thống thần kinh và cho cơ thể người tập theo 2 cách :

Trước hết, nó làm tăng nhanh hiệu quả của sự hướng dẫn sức mạnh tinh thần qua việc kích thích bằng cách tập trung cái phần quan trọng là trung khu thần kinh.

Sau nữa, theo hiện tượng dây truyền tiêu cực về sinh học thì làm tăng cường sự kích thích trung khu thần kinh cũng đồng thời làm giảm đi sự kích thích tập trung của sự đau ốm mãn tính hoặc căng thẳng kéo dài hoặc sự ảm ức gây ra và do đó lại làm phục hồi được sức khỏe.

Zeng : Đó là lời chỉ giáo vàng ngọc đáng ghi tâm khắc cốt. Thưa ngài, còn việc hướng dẫn và điều khiển sức mạnh tinh thần, xin Ngài chỉ dạy.

Lão sư Ngô : Những khám phá mới nhất về sinh vật học phát hiện rằng khoa não bộ học và các lãnh vực liên hệ đã tìm thấy rằng các bắp thịt đều chịu dưới quyền kiểm soát của tinh thần bằng cách tập trung sự chú ý lên trên một phần cơ thể của con người và hiểu theo một cách nào đó, sau một khoảng thời gian ngắn tập luyện với kỹ thuật và dụng cụ được mệnh danh là phản hồi sinh học (bio-feed-back), vài hoạt động nội tại có thể kiểm soát được hoặc kích thích bằng tinh thần của chúng ta. (Hiện tượng

này đã được ghi nhận từ lâu vì đã được sử dụng bởi các đại sư Thái Cực Quyền từ hàng trăm năm trước ở Trung Hoa).

Một thí nghiệm thành công cách nay vài năm ở Tây phương là có thể làm tăng hay giảm nhiệt độ ở đầu ngón tay bằng sức mạnh của ý chí và kết quả của sự đóng hay mở lỗ chân lông, bằng cách tập trung tư tưởng. Điều này có nghĩa một cách khoa là có sự thư giãn và lãn tãn thường được các người tập Thái Cực Quyền cảm thấy ở các đầu ngón tay khi họ tập trung tư tưởng vào những chỗ đó.

Đôi khi, ta còn cảm thấy một nguồn hơi ấm chạy qua một phần cơ thể khi ta làm một động tác nào đó, có nghĩa là ta đã làm mở rộng mạch máu khiến cho nhiều máu chạy qua đó.

Theo Thái Cực Quyền cổ điển thì cái vật chạy ở phía trong đó là "khí", cũng theo lý thuyết đông y Trung quốc cổ điển thì "khí" là một cái gì đó cơ thể con người từ lúc sơ sinh, vật vô hình nhưng sống động, rất cần cho sự sống - sự vận hành tự do của "khí" làm sạch đường máu chảy lưu thông tự do. Tuy rằng "khí" lưu thông qua những đường kinh riêng, chính và phụ, theo sự phân bố của các điểm chính trong châm cứu học.

Sự hiện đại của "khí" mới được khoa học công nhận cách đây vài năm khi mà một số nhà khoa học Trung Quốc với các dụng cụ mới đã thành công khi tìm thấy "khí" phát ra trong lòng bàn tay của một Đại sư khí công như là một loại tia hồng ngoại được điều chỉnh lên xuống như làn sóng điện vào năm 1978. Rồi vào năm 1979, một cuộc thí nghiệm, trong đó "khí" được thoát ra

từ những ngón tay của một Đại sư khí công như luồng tế bào điện tử... Mặc dầu mọi hiểu biết tường tận về "khí" còn đang là một đối tượng cho việc tìm hiểu sau này và cái cảm giác ấm áp và tăn tăn là kết quả của sự lưu thông máu huyết hay của "khí" hoặc của cả hai, cái đó còn tùy thuộc vào sự phát hiện của khoa học, còn việc tập Thái Cực Quyền là "để tinh thần điều khiển khí" và để "khí" lưu thông trong khắp cơ thể sẽ làm tăng cường sức khỏe rất nhiều và đưa tới trường thọ. Nhưng nếu không tập theo cách này thì các bạn cũng sẽ có vài sự lợi ích nhưng không nhiều, ví dụ như đi bộ hoặc tập các môn thể dục khác.

Zeng : Có vài điểm khác nữa là môn Thái Cực Quyền còn có nhiều lợi ích khác nhau rất quan trọng, xin đại sư nói rõ.

Lão sư Ngô : Một điều đặc biệt là khi người ngoài nhìn một người biểu diễn Thái Cực Quyền thì thấy một sự biểu diễn đều đặn, chậm rãi, mềm mại, liên tục, tròn trịa, xuyên suốt, không có một vẻ cố gắng nào từ lúc khởi đầu cho đến kết thúc, tất cả khoảng từ 5 tới 8 phút cho một buổi tập ngắn nhất và từ 20 tới 40 phút cho một buổi tập dài nhất. Khi tập xong, người biểu diễn thường hơi đổ mồ hôi lấm tấm trên làn da ngay cả lúc mùa đông tháng giá, nhưng không làm người đó phải thở dốc.

Zeng : Thật là độc đáo, thưa ngài, ngoài ra còn có lợi ích đặc biệt và kết quả nào khác nữa không ?

Lão sư Ngô : Ngoài những lợi ích như đã nói, trong những cử động liên tục còn thể hiện sự thay đổi từ "không cần thiết" sang "cần thiết", từ "mở ra" tới "đóng vò". Nhưng theo danh

từ của Thái Cực Quyền kinh điển. Hoặc giản dị như chính động tác đó chỉ rõ : luôn luôn có sự hoán chuyển của sức nặng thân thể, làm cho phần lớn sức mạnh đó dồn về một chân (khuyu xuống một góc độ nào đó).

Cũng như chuyển từ động tác duỗi ra sang động tác co vào, đồng thời giữ cho toàn thân ở trạng thái khi thì co cụm, khi thì thư giãn, ở trong cũng như ở ngoài cơ thể...

Tập Thái Cực Quyền với một phần lớn sức nặng của cơ thể dồn lên một chân, đồng thời chân ấy khum lên, khum xuống khoảng 20-40 phút liên tục, đòi hỏi sự hòa hợp giữa thể xác và tinh thần, do đó phải đổ mồ hôi. Giữ cho một phần hay toàn cơ thể ở trong trạng thái căng thẳng hay thư giãn lần lượt là cách tốt nhất để bảo tồn năng lực và một cách để cho các động tác nặng nhọc được chia sẻ đều đặn cho khắp các phần trong cơ thể con người. Điều đó cùng với sự hòa nhịp hơi thở sâu tự nhiên với các động tác của cơ thể trong sự hài hòa nhịp điệu càng lâu càng tốt làm cho việc cung cấp khí ôxy vào cơ thể từ đầu tới cuối bài tập. Do vậy, người tập không thiếu ôxy và không bao giờ bị hụt hơi cả.

Ích lợi và ưu điểm của môn tập này thì có rất nhiều. Và vì bài tập đòi hỏi nên nó làm lợi cho việc điều hòa nhịp tim, làm tăng thêm sự dẻo dai của màng và gân phổi, tăng cường bộ máy tiêu hóa và hấp thụ chất bổ dưỡng, vì nó luôn luôn ở tư thế chậm chạp và nhẹ nhàng khoan thai nên nó không bao giờ quá sức đối với người yếu đuối và người già cả - và cũng có sự cung cấp đầy đủ ôxy sẵn sàng trong mọi lúc và không bao giờ thiếu ôxy trong suốt

buổi tập nên thật là bổ ích cho những người có bệnh mãn tính như căng mạch máu và lao phổi.

Zeng : Điều này giải thích tại sao Thái Cực Quyền hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi và sức khỏe khác nhau. Thưa Ngài còn có những khám phá mới lạ nào khác nữa không ạ ?

Lão sư Ngô : Này nhé, bạn kém tôi nhiều tuổi thế mà bạn đã học được Thái Cực Quyền rồi. Bây giờ bạn đang hằng say để tập, bởi vậy phải tỉnh táo vừa đề phòng sự quá độ.

Tất cả mọi vật trên đời này phải hòa hợp với thiên nhiên thì điều mang lại lợi ích vô song và già nua là luật tự nhiên. Đừng cho là mình còn trẻ khi bạn đã bắt đầu già rồi. Riêng trường hợp của tôi, tôi thường tập luyện ba giờ đồng hồ khi còn trẻ - Cả chương trình rèn luyện rất căng, bao gồm :

Giữ thăng bằng trong một lúc lâu - vài phút.

Trong nhiều tư thế - giơ cao một chân ra phía trước, chạm vào đầu các ngón chân và giơ chân cao tối đa về phía sau, chạm gót chân và giơ chân cao tối đa về phía sau, chạm gót chân lên sau ót : đi một bài quyền "Thái Cực Quyền" ở trên một cái bàn hình chữ nhật chỉ cao hơn cái bàn ăn cơm vài phân...

Để cho rõ ràng tôi làm những tư thế cực kỳ chậm rãi...

Khi còn trung niên, tôi tập chừng hai tiếng đồng hồ.

Sau sáu mươi tuổi, tôi tập chừng một giờ rưỡi. Sau 70 tuổi, tôi tập chừng một giờ. Sau 80 tuổi, tập ít hơn một tiếng đồng hồ, quá 90 tuổi khoảng 30 phút. Bây giờ, tôi chỉ tập 15 phút buổi

sáng và đôi khi 15 phút trước khi ngủ và tôi luôn luôn giữ cho tôi được hài hòa và khỏe mạnh.

Điều thứ hai mà tôi muốn bạn nên nhớ nằm lòng là một cơ thể khỏe mạnh và cường tráng là kết quả của hàng năm trời rèn luyện Thái Cực Quyền hoặc các môn thể thao khác không phải là ta lạm dụng quá đà được đâu. Ăn uống vô độ, sinh lý vô độ, thuốc vô độ, và làm việc quá độ thì chắc chắn làm hại tinh thần và thể xác.

Sau hết, tôi hi vọng rằng bạn không chỉ giới hạn việc áp dụng những nguyên tắc vào việc rèn luyện hàng ngày mà thôi. Ví dụ trong lúc đi bộ, bạn nên nhớ là vươn nhẹ đỉnh đầu lên cao, nới lỏng khớp xương hông và gập cao đầu gối lên, bạn sẽ cảm thấy tinh thần thoải mái hơn

*Nếu có điều gì làm bạn phật ý, bạn có thể vứt bỏ chúng bằng cách **hít vài hơi thở sâu, chạm rãi đều đặn** và xua tan những ý nghĩ rối rắm như bạn đã làm trong "Tư thế sửa soạn".*

Rồi bạn tập một vài tư thế Thái Cực Quyền hay hình dung ra các thế tập trong đầu bạn.

Khi bạn đứng trước một cảnh đẹp hoặc một địa điểm ánh sáng chan hòa, đầy khí trời tươi mát và đồ ăn tươi thì dừng chân chờ khi thấu gom những vật tốt đó vào cơ thể bạn và qui tụ một cảm giác tốt đẹp của chúng vào tâm trí bạn, để rồi sau đó hồi tưởng lại bằng cách đi bài quyền Thái Cực ngay địa điểm đó.

Điều này chắc chắn giúp bạn đạt được sức khỏe siêu việt và trường thọ.

Zeng : Xin cảm tạ sư phụ đã cho đệ tử lời khuyên giá trị và chi tiết. Cổ nhân có nói :

- "Tôi học được ở Người một lời hay còn hơn là mười năm đọc sách".

Con xin chúc sư phụ sống lâu, rất lâu và con hi vọng sẽ có nhiều người học Thái Cực Quyền để được nghe lời giáo huấn vàng ngọc của sư phụ.

XUNG DANH CÁC TƯ THẾ BẰNG CÁC CON SỐ TRONG TAM GIÁC

1. Khởi thức - khởi đầu tư thế.
2. Lâm tước vĩ - nắm bắt đuôi chim.
- 3 (1) Lâu tất ảo bộ - trái gối xoắn bước (bước một).
- 3 (2) Lâu tất ảo bộ - trái gối xoắn bước (bước hai).
- 3 (3) Lâu tất ảo bộ - trái gối xoắn bước (bước ba).
- 4 (1) Thủ huy tỳ bà - đoạt sáo Chương dương (bước hai).
- 5 (1) Dã mã phân tông - nắm bờm ngựa hoang (bước một).
- 5 (2) Dã mã phân tông - nắm bờm ngựa hoang (bước hai).
- 6 (1) Ngọc nữ xuyên thoa - mỹ nhân công quả (bước một).
- 6 (2) Ngọc nữ xuyên thoa - mỹ nhân công quả (bước hai).
- 6 (3) Ngọc nữ xuyên thoa - mỹ nhân công quả (bước ba).
- 6 (4) Ngọc nữ xuyên thoa - mỹ nhân công quả (bước bốn).
- 7 Chầu đế khán trùy - cổ tay dưới khuỷu.
- 8 (1) Kim kê độc lập (bước một).
- 8 (2) Kim kê độc lập (bước hai).
- 9 (1) Đảo niệm hầu - thoái bộ kích thân.
- 9 (2) Đảo niệm hầu - thoái bộ kích thân.

- 9 (3) Đảo niệm hầu - thoái bộ kích thân.
- 9 (4) Đảo niệm hầu - thoái bộ kích thân.
- 9 (5) Đảo niệm hầu - thoái bộ kích thân.
- 10 Tà phi thức - rồng bay phượng múa.
- 11 Đề thủ - nhất thủ liên hoàn.
- 12 Bạch hạc lượng xỉ - đại bàng sải cánh.
- 13 Hải đế châm - mò kim đáy biển.
- 14 Phiến thông bối - quạt thủ liên hoàn.
- 15 (1) Tả hữu phân cước - tả hữu tấn bộ (bước một)
- 15 (2) Tả hữu phân cước - tả hữu tấn bộ (bước hai).
- 16 Chuyển thân đăng cước - quay gót sát thủ.
- 17 (1) Tấn bộ tài trùy I - tấn bước dả thủ (bước một).
- 17 (2) Tấn bộ tài trùy II - tấn bước dả thủ (bước hai).
- 17 (3) Tấn bộ tài trùy III - tấn bước dả thủ (bước ba).
- 18 Phiên thân phiệt thân trùy - xoay quanh
và đánh xuống bằng cổ tay và lòng bàn tay.
- 19 Song kích phiên thân nhị khởi cước.
- 20 (1) Đá hổ, thức I.
- 20 (2) Đá hổ, thức II.
- 21 Song phong quán nhị.
- 22 Phiên thân thích cước.
- 23 Chuyển thân tả đăng cước.
- 24 (1) Phúc diện chương I.
- 24 (2) Phúc diện chương II.

- 25 Thập tự bài liên.
- 26 Lâu tất chủ đẳng trùy.
- 27 Đơn tiên.
- 28 (1) Vân thủ I.
- 28 (2) Vân thủ II.
- 28 (3) Vân thủ III.
- 29 Hạ thế.
- 30 Thượng bộ thất tinh.
- 31 Thoái bộ khóa hổ.
- 32 Chuyển thân phúc diện chưởng.
- 33 Chuyển thân song bài liên.
- 34 (1) Loan cung xạ hổ I.
- 34 (2) Loan cung xạ hổ II.
- 35 (1) Thoái bộ ban lan trùy I.
- 35 (2) Thoái bộ ban lan trùy II.
- 36 Như phong tợ bế.
- 37 (1) Bảo hổ quy sơn I.
- 37 (2) Bảo hổ quy sơn II.



37 TƯ THẾ THÁI CỰC QUYỀN CỦA HỌ NGÔ

(Bài học chi tiết)

Đây là một bản tập hợp 37 thế tập Thái Cực Quyền cổ truyền được thu ngắn và sắp xếp lại, rút từ môn Thái Cực Quyền cổ điển của họ Ngô, gồm 81 tư thế. Phần tóm lược này được thực hành hơn 28 năm qua. Ý tưởng làm ngắn gọn, sắp xếp lại, nảy sinh với tác giả từ năm 1953 khi đang giảng dạy môn Thái Cực Quyền tại Đại học Bách khoa ở Bắc Kinh vào năm 1953 và Viện điều dưỡng Hòa xa và một số Viện, Sở khác. Cũng vì sự lặp đi lặp lại của toàn thể các thế tập nên học viên phải mất nhiều thì giờ để học hỏi và rèn luyện. Để đáp ứng đúng nhu cầu, tác giả đã bỏ bớt đi một phần lớn các thế lặp đi lặp lại cổ truyền và chỉ giữ lại 37 tư thế khác nhau, phù hợp với mức độ của cơ thể và từ dễ tới khó để học viên dễ học hơn.

Buổi tập rút ngắn và sắp xếp gọn không đòi hỏi quá 15 phút. Người ốm và người yếu đuối có thể chọn lựa và lặp lại một hoặc vài tư thế có lợi cho cơ quan nội tạng nào đang bị đau yếu...

thí dụ : những ai bị bệnh đường ruột hoặc bệnh đại đường thì có thể tập đi tập lại thế tập "lâm tước vĩ" trong khi những người đau phổi và bệnh liên quan đến cơ quan tuần hoàn, đau thần kinh có thể lặp lại nhiều lần tư thế "Vân thủ" để chữa khỏi bệnh.

Để giúp cho bạn đọc tập được đúng cách mọi thế tập trong 37 thế tập này, ở mỗi trang sách đều có những dấu chấm

đậm để lưu ý bạn đọc cũng như gây ấn tượng cho bạn khi đang tập... để bạn đọc kiểm tra lại xem bạn có tập sai không ?

Bạn không tập trung sự chú ý hoặc không cảm thấy tự tin khi tập tức là bạn đã tập sai. Bạn phải cố gắng tìm ra sự sai trái và sửa chữa.

Ngoài ra, mỗi khi bắt đầu một tư thế tập đều có sự cất nghĩa căn kẽ để giúp cho người tập hiểu được nét tinh túy của thế đó và do đó có thể tập đúng cách và linh hoạt. Sau hết, để giúp cho các học viên tập được các thế tập một mình một cách đúng đắn và có thể áp dụng được trong khi tự vệ, mỗi một thế tập đơn độc đều được ghi giải thích bằng hình vẽ rõ ràng.

Do đó, ba mươi bảy bài tập với phân thế chia ra 178 động tác nhỏ được hoàn chỉnh bởi 240 hình vẽ cho thế tập một mình và đồng thời cũng có 273 hình vẽ áp dụng cho tự vệ. (xem 37 thế võ Thái Cực Quyền dùng trong tự vệ)

BẢNG LIỆT KÊ 37 THẾ TẬP THÁI CỰC QUYỀN CỦA NGÔ ĐẠI SƯ

Số TT	TÊN THẾ TẬP	Số cử động
0	Dự bị thức.	
1	Khởi thức.	
2	Lâm tước vĩ.	

- 3 Lâu tất ảo bộ.
- 4 Thủ huy tỳ bà.
- 5 Dã mã phân tông.
- 6 Ngọc nữ xuyên thoa.
- 7 Châu để khán trùy.
- 8 Kim kê độc lập.
- 9 Đảo niệm hầu.
- 10 Tà phú thức.
- 11 Đề thủ.
- 12 Bạch hạc lượng xí.
- 13 Hải đế châm.
- 14 Phiến thông bối.
- 15 Tả hữu phân cước.
- 16 Chuyển thân đăng cước.
- 17 Tấn bộ tài trùy.
- 18 Phiên thân phiệt thân trùy.
- 19 Phiên thân nhị khởi cước.
- 20 Đả hổ thức.
- 21 Song phong quán nhĩ.
- 22 Phiên thân thích cước.
- 23 Chuyển thân tả đăng cước.
- 24 Phúc diện chương.
- 25 Thập tự bài liên.
- 26 Lâu tất chỉ đáng trùy.

- 27 Đơn tiên.
- 28 Vân thủ.
- 29 Hạ thế.
- 30 Thượng bộ thất tinh.
- 31 Thoái bộ khóa hổ.
- 32 Chuyển thân phúc diện chương.
- 33 Chuyển thân song bài liên.
- 34 Loan cung xạ hổ.
- 35 Thoái bộ ban lan trùy.
- 36 Như phong tợ bế.
- 37 Bảo hổ quy sơn.

CHỈ DẪN CHI TIẾT

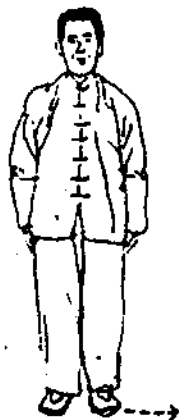
Phần các bài tập này gồm có 37 tư thế, hợp bởi 178 động tác. Tất cả các động tác tạo nên một tư thế đều ở trong các ô số.

Tư thế ngắn nhất chỉ gồm có 2 động tác. Tư thế dài nhất là 20 động tác.

DỰ BỊ THỨC

Giải thích tên của tư thế :

Trước khi tập bài tập này thì thể xác cũng như tinh thần phải được sửa soạn để ở vào một tư thế sẵn sàng.



H - 1

Đứng tự nhiên, thoải mái, mặt hướng về hướng nam, chân chụm lại, hai tay buông xuôi chạm nhẹ phía ngoài của xương hông, ngón tay giữa ấn vào điểm "fengshi" phong thị (ở trung tâm phía ngoài của háng). Đỉnh đầu giữ thẳng (vươn lên) uốn nhẹ đầu lưỡi lên hàm ếch phía trong miệng. mắt nhìn ngang tầm phía trước - phân chia trọng lượng cơ thể đều trên hai chân. Tập trung tư tưởng trên các đầu ngón tay của cả hai bàn tay. Điều cần thiết là mọi ý nghĩa rối rắm phải xua ra khỏi đầu óc để tinh thần được tập trung.

Buông thả các khớp xương, làm mềm các bắp thịt, gân bắp. Một khi đã tạo ra được thói quen rồi thì ta sẽ có sự thích thú khi làm các động tác một cách nhẹ nhàng và ăn khớp. (Hình 1)

Tự cảm : Thân mình được thư giãn và chuyển nhẹ từ trước ra sau như đứng trên một cái thuyền lắc lư. Điều này có nghĩa là bạn đã xua đuổi được những ý nghĩ vô bổ và đi vào một trạng thái bình an. Hãy nghĩ trước hết tới huyết Mệnh Môn (ở giữa sau lưng). Rồi tập trung tới rốn. Hãy lặp đi lặp lại sự suy nghĩ vào hai điểm đó ba lần thì toàn thân bạn sẽ trở nên vững chắc.

Sau đây là các tư thế tập của Thái Cực Quyền.

TƯ THẾ I : KHỞI THỨC

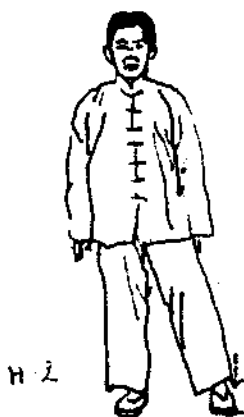
(4 động tác)

Tên tư thế : Khởi động tiến khởi của toàn tư thế.

Cử động thứ nhất - Bước chân trái qua ngang

Hãy giữ cho đỉnh đầu và thân mình đứng vững, mắt nhìn ra phía trước. Nghiêng nhẹ mình qua bên phải và nghĩ rằng chóp mũi của mình thẳng đứng với gót chân phải. Đúng lúc này, chân trái di chuyển một cách tự nhiên

sang bên dưới tầm vai, ngón chân trái chạm nhẹ trên mặt đất. (h-2)



Trọng lượng cơ thể của bạn hiện nay dồn lên chân phải, tinh thần tập trung trên đầu ngón tay út bên phải.

Tự cảm : Nửa thân mình bên phải căng thẳng, nửa thân mình bên trái thư giãn.

Cử động thứ hai - Đứng dạng hai chân song song

Hãy lần lượt nghĩ tới đầu ngón tay út bên phải. Ngón tay đeo nhẫn, ngón giữa, ngón trỏ, ngón cái, lòng bàn tay và sau cùng của lưng bàn tay. Đồng thời đặt ngón chân của bàn chân trái lên trên mặt đất, rồi ngón thứ nhì, thứ ba, ngón út, lòng bàn chân và sau cùng của lòng bàn chân lên trên mặt đất. Trọng lượng cơ thể của bạn bây giờ chia đều trên hai chân. Hướng nhìn của bạn không thay đổi.(Hình 3)



H 3

Tự cảm : lúc này như là bạn vừa hít một hơi thở sâu và tươi mát. Phần trên cơ thể của bạn thì nhẹ nhàng và thư giãn. Phần

thân dưới trầm xuống và vững chãi trong khi chân đặt trên mặt đất vững chắc như một thân cây.

Cử động thứ ba - Tư thế cổ tay giơ lên phía trước.

Tập trung ý nghĩ vào các ngón tay cho thư giãn và tất cả các ngón tay duỗi ra tự nhiên, rồi úp các ngón tay co vào trong lòng bàn tay.

Đúng lúc này, các ngón tay của bạn cảm thấy một lực kéo tự nhiên cả hai tay lên ngang tầm vai và giang ra ngang tầm vai. Tầm nhìn và trọng điểm của cơ thể bạn không thay đổi, tinh thần của bạn tập trung vào hai lòng bàn tay. (Hình 4)

Tự cảm : Thân hình thoải mái.

Động tác thứ tư - Kéo tay xuống

Hãy tập trung ý nghĩ vào lưng hai bàn tay cho chúng buông thả tự nhiên xuống đến lúc các ngón tay trái chạm vào xương hông, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay chỉ về phía trước, khuỷu tay hơi co lại.

Đồng thời, thả lỏng đầu gối và từ từ khum người cho tới lúc đầu gối thẳng góc với các ngón chân. Hóp bụng lại một chút và nhìn về phía trước. Trọng lượng cơ thể bạn chia đều lên hai chân, tinh thần bạn tập trung vào điểm "ngoại Lao cung" ở tâm điểm của lưng bàn tay. (H-5)

Tự cảm : Hòa hợp với nguyên tắc của Thái Cực Quyền "khi phần cuối xương sống lưng cứng ngắc thì tinh anh sinh động sẽ vươn lên đỉnh đầu và toàn thân thấy nhẹ nhàng và thoải mái

như thế là đỉnh đầu được treo lơ lửng từ trên cao...". Ta sẽ có cảm giác bất căng thẳng, ấm áp và mạnh mẽ ở háng và trầm mình xuống cũng như có cảm giác vững chắc ở phần dưới của cơ thể hầu như được trồng lên mặt đất.



THẾ II : LÃM TƯỚC VỊ (8 động tác)

Giải nghĩa tên của thế : Giải thích chuỗi từ này có nghĩa là bàn tay của địch thủ được ví như đuôi con chim, trong khi tay ta ví như sợi dây quấn quanh từ trên xuống dưới, từ trước ra sau, từ trái sang phải, theo sát đuôi chim, không cho nó có dịp chạy thoát.

Động tác 1 - Tay trái hướng lên trên

Hãy nghĩ tới huyết hội âm (Huiyuan), trầm mình xuống và ngả về phía sau, bên phải, sao cho thẳng góc với gót chân phải.

Buông lỏng vai trái, trầm khuỷu tay trái và đồng thời bàn tay trái giơ lên cao về phía trước cho tới khi lòng bàn tay hướng về phía bạn, ngón trái đối diện với chóp mũi của bạn ở một khoảng cách tự nhiên. Đồng thời, tay phải cũng giơ lên ngang ngực cho tới khi đầu ngón tay giữa chạm nhẹ vào phía sau của khuỷu tay trái, lòng bàn tay quay ra phía trước và nghiêng xuống mặt đất.

Rồi trầm khuỷu tay phải xuống, buông thả lỏng vai phải và chân trái sẽ đồng thời bước lên một bước, gót chân lướt sát mặt đất và các ngón chân uốn lên cao.

Bây giờ hãy nghĩ đến huyết Mệnh Môn là huyết nằm giữa hai trái thận. Ở phía sau lưng, một vùng được coi như là trung khu của nguồn sinh lực con người, rồi chuyển sang hông bên trái, bàn chân trái của bạn nằm sát trên mặt đất và bạn đang ở vào tư thế người giường cung.



H-6



H-7

Đồng thời, bàn tay trái co lòng quay lên trên và về phía đằng trước cho tới khi ngón trái của nó đối diện với lỗ mũi bên trái của bạn, mặc dù bàn tay phải của bạn vẫn ở nguyên vị trí cũ. Bây giờ hãy nhìn về phía trước, hướng về bên trái, phía ngón tay cái, sức nặng toàn thân bạn chuyển sang chân trái, tinh thần tập trung trên huyết Mệnh Môn. (Hình 6-7)

Động tác 2 - Ép bàn tay phải

Hãy để tâm trí bạn điều khiển vai phải của bạn. Cùi chỏ phải chùng xuống và bàn tay phải của bạn di chuyển về phía trước cho đến khi lòng bàn tay áp vào phía trong của cổ tay trái. Lúc này, tay trái tự nhiên cong lại, cánh tay ngang tầm với ngực, lòng bàn tay quay vào trong, các ngón tay hướng về phải. Các ngón tay phải bây giờ hướng lên trên, các ngón tay đối diện với đầu mũi bạn ở một khoảng cách tự nhiên. Bước chân không thay đổi, trọng lượng cơ thể bạn đè lên chân trái.



H-9

Nhìn về phía trước qua các đầu ngón tay phải, tập trung tư tưởng vào huyết (Jiaji) ở phía trên trung tâm điểm ở sau lưng. (Hình 8).

Tự cảm : Tất cả sức mạnh của bạn tỏa lên khắp toàn thân... Sức mạnh này thoát ra từ bàn chân trái của bạn và lan truyền qua khắp chân trái của bạn, qua ngang hông cho tới lưng và do lực

phát ra từ các ngón tay của bạn. Do đó bạn cảm thấy một sức mạnh ghê gớm.

Động tác 3 - Tay trái kéo xuống

Hướng dẫn một cách có ý thức lòng bàn tay trái chạm vào đầu cùi chỏ phải rồi xoay lòng bàn tay xuống, trùng cùi chỏ trái xuống, thả lỏng tay trái và thân mình sẽ đồng thời quay 90° về phía phải và hai chân bạn cùng hợp một góc 90° .

Đồng thời quay lòng bàn tay phải về phía trên, bên trái. Quay lòng bàn tay trái hướng xuống dưới và về phía trước cho tới gần cùi chỏ phải.

Khum đầu gối trái, sao cho đầu gối thẳng góc với ngón chân cái bên trái, nhưng đầu gối thì thẳng góc với góc phải.

Cả hai chân đều nằm bẹp trên mặt đất (Đây là một thế cưỡi ngựa một nửa, 70% sức nặng của cơ thể đè lên chân trái, 30% trên chân phải). Hãy nhìn vào đầu ngón tay trỏ của tay trái, với sự tập trung vai trái. (Hình 9, 10)



H 9



H 10

Tự cảm : Bàn tay trái và tay phải uốn cong, bứt căng thẳng, ẩm ở háng bên trái và trầm xuống.

Động tác 4 - Một cú giạt cùi chỏ với dáng điệu cung thủ

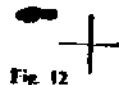
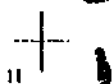
Hãy buông xả vai trái và trầm cùi chỏ trái để bàn chân phải di chuyển tự nhiên lên phía trước một chút và bàn tay trái của bạn sẽ chuyển về phía trước để lòng bàn tay bám theo khúc cong của tay phải.

Bây giờ thì tay phải sẽ đồng thời uốn cong ngay trước ngực bạn để cho lòng bàn tay gần sát với tai. Trong khi các ngón tay trái chỉ về phía trước, ngón cái dựng đứng.

Đồng thời hãy đặt bàn chân phải lên trên mặt đất, khum đầu gối phải xuống và duỗi chân sau ra theo tư thế của người bắn cung. Trọng lượng của bạn giờ đây dồn lên chân phải.

Hãy hướng tầm nhìn về phía cùi chỏ phải - Điểm tập trung chú ý của bạn là lòng bàn tay phải. (Hình 11, 12).

Tự cảm : Tất cả sức mạnh của bạn tỏa ra khắp toàn thân.



Động tác 5 - Đánh vào vai trái

Hãy tưởng tượng rằng các ngón tay phải của bạn chạm ngay với bầu trời, sau đó tưởng rằng bốn cái móng tay kia và tay phải sẽ tự nhiên duỗi ra. Bàn tay úp xuống, tay phải rơi theo hình cung từ phía trên bên phải xuống rìa bên phải. Trong suốt lúc rơi, hãy thả lỏng phần mà bạn đang chú ý, có nghĩa là trước hết hãy nghĩ và buông xả ngón tay út, rồi thì nghĩ và buông xả lần lượt bốn ngón tay kia.

Rồi tới bàn tay, cổ tay, cùi chỏ, qua tới bờ vai. Trong khoảnh khắc, vai trái của bạn sẽ quay nửa về phía trái, gót chân trái quay nhẹ ra ngoài, cách nhau hai bước song song.

Cong cả 2 tay lại một chút, quay bàn tay xuống và chỗ trung giữa ngón cái và ngón trỏ của cả hai tay hợp thành một hình ô-van với bàn tay phải hơi thấp hơn tay trái một chút. Động tác này kết thúc với các thế của người bắn cung bên phải.



Sức nặng của bạn vẫn còn dồn vào chân phải. Hãy nhìn ngón trỏ của tay phải, tập trung tư tưởng vào điểm ngọc chấm (giao điểm giữa cổ và đầu) (H-13-14a-14b).

Tự cảm : Động tác này là phần tập tốt cho dạ dày và ruột non, đồng thời chữa lành một cách hữu hiệu bệnh đái đường.

Động tác 6 - Lướt bàn tay phải lên

Thả lỏng vai phải, trầm cùi chỏ phải và toàn thân bạn sẽ lập tức "ngồi" trở lại trên chân trái, ngón chân trái uốn lên cao (ngẩng lên). Bàn tay phải thả lỏng, tự quay ngược lòng bàn tay lên trên (ngửa tay ra) và ý chí lướt từ sườn phải sang sườn trái, rồi sang phía trái, đồng thời bàn chân phải đặt sát mặt đất. Bây giờ



đuổi cánh tay phải ra để mang bàn tay phải ngang tầm với vai phải nhưng hơi cao lên một chút với bàn tay hướng lên trời, các ngón tay chỉ ra phía trước. Đồng thời bàn tay trái quay xuống đất, và ngón tay đeo nhẫn dính nhẹ vào phía trong của cổ tay phải xuyên suốt sự di chuyển của hai bàn tay, hãy để thân mình của bạn xoay tự nhiên theo cùng với động tác của tay bạn. Sau hết, bạn đã ở vào tư thế của người bắn cung. Trọng lượng cơ thể bạn dồn lên chân phải.

Hãy nhìn qua đầu các ngón tay phải và tập trung sự chú ý vào bàn chân trái. (Hình 15, 16)

Tự cảm : Toàn thân cảm thấy căng thẳng để chịu có hơi ẩm ở bàn tay phải và ở bụng.

Động tác thứ 7 - Hai tay kéo ra sau

Lực cuốn bao gồm sự co và đuổi.

Để làm động tác này, bạn phải hướng một cách có ý thức phần thịt của ngón tay phải. Mắt bạn phải theo dõi ngón tay trở phải của bạn và xoay hông một cách tự nhiên. Đồng thời đầu gối trái xuống lập tức theo và chân phải đuổi thẳng ra với gót chân chạm đất, ngón chân ngẩng lên cao. Khoảng cách giữa hai lòng bàn tay bằng kích thước của tay bạn, tay phải hơi cao hơn một chút, cả hai tay đều giơ lên cao và hướng ra phía ngoài. Lúc này sức nặng của thân mình chuyển sang chân trái, sự chú ý của bạn tập trung vào huyết ấn đường (xuanguan)- huyết này nằm giữa hai chân mày. (Hình 17a, 17b)



Tự cảm : Thư giãn ảm ở cẳng trái và ở lòng bàn tay phải.

Động tác 8 - Hai tay kéo xuống

Hãy buông lỏng cổ tay trái, khuỷu tay trái và vai, đầu bàn chân phải của bạn quay trái để hòa nhịp về hướng nam, hơi khuỷu đầu gối phải xuống. Duỗi thẳng chân phải ra mà không di động bàn chân trái.

Trọng lượng cơ thể bây giờ dồn lên chân phải, khoảng cách giữa hai bàn tay không thay đổi, nhưng cả hai tay bạn sẽ xoay cùng với thân mình về phía trái từ hướng Bắc sang hướng Nam, với lòng bàn tay úp xuống. Tay phải của bạn giờ đây ở ngang tầm ngực của bạn, tay trái bạn ở ngang tầm rốn. Hãy hướng

tầm nhìn của mắt bạn vào đầu ngón trỏ tay phải, nhưng sau cùng thì nhìn đầu ngón trỏ của tay trái.

Sự chú ý của bạn tập trung vào huyết (Shazhong) - huyết nằm giữa hai vú. (Hình 18, 19)

Tự cảm : Ngực bạn căng ra, chân phải bạn cảm thấy phồng lên và ấm.



THỂ THỨ III : LÂU TẤT ẢO BỘ

(6 động tác)

Cốt nghĩa tên của thể này "ảo bộ" là một cụm từ kỹ thuật để chỉ bước tới của bàn chân (ví dụ : bàn chân trái) đi kèm với sự

đẩy bàn tay của phần đối diện của cơ thể (trong trường hợp này là bàn tay phải, hoặc ngược lại).

"Lâu tất" là cụm từ kỹ thuật khi ta trái bên cạnh sườn hoặc trái vào cái phần đang tiến tới gần (nắm tay, đầu gối, bàn chân) của đối thủ với một tay ở vào chiều cao của đầu gối và để cho tay kia sẵn sàng phản công lại "Lâu tất ảo bộ" là một phương pháp trong quyền thuật Trung Quốc để vô hiệu hóa sự tấn công phần dưới cơ thể ta và đồng thời phát ra một đòn phản công nhắm vào bất kỳ phần nào trên cơ thể địch thủ.

Động tác 1 - Tay trái kéo xuống

Thả lỏng cổ tay phải và nhấc bàn tay theo chiều góc tới, gần lỗ tai phải.

Trầm khuỷu tay phải xuống và thả lỏng vai phải, do đó bàn chân trái tự động bước sang ngang với gót chân chạm mặt đất và ngón chân uốn lên cao. Đồng thời thân mình và tay trái sẽ tự nhiên quay trái để hướng về phía đông, với lòng bàn tay úp xuống, thẳng góc với ngón cái chân trái. Tia nhìn của bạn nhìn về ngón trỏ trái. Trọng lượng cơ thể bạn đè lên chân phải.

Tia nhìn hướng về ngón trỏ tay trái, sức nặng ở trên chân phải và tinh thần tập trung trên huyệt Kiên Tĩnh. (Hình 20)



Tự cảm : Chân phải cảm thấy thư giãn và ấm.

Động tác 2 - Tay phải đẩy ra phía trước

Ngẩng đầu lên từ từ và liếc mắt từ ngón tay trở trái sang phía trước mắt ở xa xa.

Bây giờ hãy để tinh thần bạn chuyển từ vai phải huyết Kiên Tĩnh để tìm hông trái Hoàn Khiêu (huyết tử) (xem ghi chú số 1). Một khi bạn cảm thấy nặng ở gót chân trái thì hãy nghĩ đến khuỷu tay phải, huyết Khúc thì để tìm đầu gối trái : huyết Dương Lăng. Khi chân trái của bạn đặt trên mặt đất, hãy nghĩ tới tay phải của bạn để tìm gập bàn chân trái (huyết Dũng - Tuyền). Bây giờ, bạn hãy đẩy ngón tay, bàn tay phải ra phía trước, như là một sợi chỉ đi tìm lỗ kim để xỏ qua. Khi sức nặng của bạn chuyển từ chân phải qua chân trái, hãy để cho ngón giữa hướng đi và đưa tay phải lên bằng cách ghì khuỷu tay phải xuống và vận dụng lòng bàn tay sao cho các đầu ngón tay hướng lên trời, cổ tay đừng để cong...

Duỗi cánh tay phải theo chiều xoay của kim đồng hồ, ngón trái hướng lên trời và ngang tầm với khúc xương thứ nhì của ngón tay trở phải.

Trong khi tay phải làm như vậy thì quay bàn chân phải ra phía ngoài bằng gót chân. Bây giờ lại chú ý tới lòng bàn tay trái, cong nhẹ cánh trái sao cho ngón giữa tay trái xếp ngang hàng với khuỷu tay trái mà không cong cổ tay. Đồng thời, kéo dài bàn tay trái sang bên và xuống phía dưới cho tới khi bàn chân phải có thể nhấc khỏi mặt đất không khó khăn lắm.

Khi tung bàn tay phải ra phía trước thì đừng dùng lực mà để nó tự di chuyển một cách tự nhiên - làm cách nào đây ?

Nhìn ra phía trước qua ngón tay trái của tay phải. Đưa bàn tay hất ra theo tầm nhìn của mắt bạn. Đừng nghĩ tới cái bắt tay, nhưng hãy để vai phải đi tìm gặp hông trái.

Khuỷu tay phải đi tìm gặp đầu gối trái, bàn tay phải đi tìm bàn chân trái. Bàn tay phải sẽ tung ra phía trước tự nhiên tiếp theo là sự xoắn nhẹ ra phía ngoài của cánh tay phải và sự quay ra phía ngoài của gót chân phải, phía sườn phải của bạn quay nhẹ về phía trái, như thế là hai trái thận của bạn xấp lại gần nhau. Lúc này, khi lòng bàn tay trái của bạn kéo về phía sau và xuống dưới thấp thì một lực kéo về phía trước của tay phải sẽ phát ra một cách tự nhiên. (Ghi chú 1) Cụm từ "để vai phải đi tìm gặp hông trái" có nghĩa là trong tâm trí của bạn, vai phải của bạn gần như chạm vào hông trái. Cũng tương tự như thế, "Khuỷu tay phải hình như đi tìm đầu gối trái" và "lòng bàn tay phải đi tìm bàn chân trái" mang cùng một sự giải thích như trên. (H21)

Tự cảm : Bạn cảm thấy thư giãn và ấm áp ở háng trái và trầm mình xuống cả hai lòng bàn tay bạn đều cảm thấy ấm và toàn thân cảm thấy tràn đầy sức mạnh.

Động tác 3 - Tay phải kéo xuống

Tinh thần bạn tập trung vào cổ tay trái và đưa lên cao ngang với tầm tai bạn, bìa tay

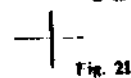


Fig. 21

gần sát với lỗ tai bên trái. Hãy buông lỏng đầu gối phải, kéo chân phải về và bước tới một bước, gót chân chạm đất, ngón chân uốn cong lên để tạo nên một thế ngồi bên trái.

Trọng lượng cơ thể bạn dồn lên chân trái. Đồng thời bàn tay phải với lòng bàn tay úp xuống tự nhiên đẩy về phía trước và xuống phía dưới. Tầm nhìn của bạn tập trung vào đầu ngón tay trở phải, tinh thần của bạn tập trung vào trung tâm lòng bàn tay trái. (Hình 22, 23)

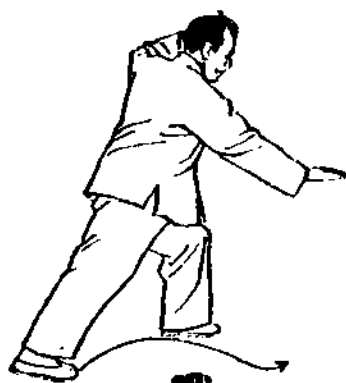


Fig. 22



Fig. 23

Tự cảm : Bạn sẽ cảm thấy thư giãn và ấm áp ở háng bên phải và trầm người xuống, đó là một cảm giác êm ái ở lòng bàn tay và có một sức mạnh tràn lan trong trái thận của bạn.

Động tác 4 - Bàn tay trái đẩy tới

Tia nhìn dời khỏi ngón tay trở và ngẩng đầu lên để nhìn ra phía đằng trước để đẩy bàn tay trái về phía trước và từ từ đặt cả bàn chân phải lên mặt đất. Khum đầu gối phải để vào thế "đỉnh tấn phải" bàn tay phải để buông xuống tự nhiên, mắt nhìn ra phía trước qua ngón tay trái. Sức nặng dồn lên chân phải; tập trung tinh thần vào lòng bàn tay phải. (Hình 24)

Tự cảm : Bạn cảm thấy thư giãn và ấm ở bẹn bên phải và trầm mình; có cảm giác ấm áp hơi máy động ở lòng bàn tay và có sự tăng cường sức mạnh ở hai trái thận của bạn.

Động tác 5 - Tay trái đẩy xuống

Lặp lại động tác thứ nhì "TAY PHẢI ĐẨY RA TRƯỚC" của thế tập này. (Hình 25, 26)





Động tác thứ 6 - Tay phải đẩy ra trước

Lặp lại động tác thứ nhì "TAY PHẢI ĐẨY RA TRƯỚC" của thế tập này. (Hình 27)

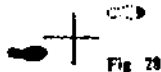
THẾ TẬP IV : THỦ HUY TỖ BÀ (4 động tác)

Ý nghĩa : Thế tập này bắt chước cách thổi sáo bằng cả hai tay, một tay trước, một tay sau, quay và dong đưa.



Động tác 1 - Tay phải kéo ngược

Lấy tinh thần để rời lỏng các khớp nối của bàn tay trái, rồi tới khuỷu tay trái và vai trái. Khum nhẹ đầu gối phải để ngồi tự động về phía sau. Tay phải kéo lui về một cách tự nhiên cho tới lúc ngón cái đối lập thẳng với xương bả vai, lòng bàn tay hướng về bên trái, bàn tay trái sát với khớp xương hông, lòng bàn tay úp. Bây giờ đầu mũi, đầu gối phải và ngón cái của chân phải cùng ở trên một đường thẳng. Lưng dưới và gót chân phải đều ở vào một đường thẳng.



Trọng lượng cơ thể dồn lên chân phải. Khi bạn làm đúng tư thế trung bình tấn này và bàn chân trái của bạn cứ muốn nhấc lên thì hãy để cho các ngón chân trái của bạn

chạm nhẹ trên nền đất. Ngón cái của tay phải sẽ cảm thấy một lực chìm. Hãy nhìn ra phía trước, và tập trung tinh thần vào vai trái. (Hình 28)

Tự cảm : Háng bên phải thư giãn, chân bắt chặt trên mặt đất.

Động tác 2 - Tay trái

Hãy nghĩ để cho vai tìm gặp đốt xương hông trái, đốt xương này sẽ chùng xuống, để làm cho các ngón chân trái xiên lên. Bây giờ nghĩ tới khuỷu tay phải để nhập với gối trái. Khiến cho các ngón chân trái nhấc cao hơn nữa. Hãy nghĩ tới lòng tay phải nhấc cao hơn nữa. Hãy nghĩ tới lòng tay phải để cùng đi đến với lòng chân trái.

Một khi cả hai đã liên kết cùng nhau trong tâm tư bạn thì bạn hãy để lòng bàn tay phải "hút chặt" vào lòng bàn chân trái. Cánh tay trái của bạn được nâng lên một cách tự nhiên cho tới lúc ngón tay trái ở ngang tầm mũi của bạn. Bây giờ co tay trái lại một chút, và ngón tay giữa phải sẽ chạm nhẹ vào huyết (chitse) ngay giữa khuỷu tay trái. Bây giờ bạn đang ở thế ngồi bên phải với sức nặng dồn lên chân trái.



Hãy nhìn thẳng về phía trước qua ngón cái trái, tập trung chú ý và lòng tay phải. (Hình 29)

Tự cảm : Thư giãn và ấm ở chân phải và hơi chuyển động ở lòng tay phải và lòng chân trái.

Động tác 3 - Tay trái đẩy ra trước

Quay lòng bàn tay phải lên trên và duỗi ra phía trước về hướng trái, hãy tưởng tượng là bạn đang bọc nó bên dưới lòng bàn chân trái để đỡ nó với lòng bàn tay và đưa cao lên. Khi bạn đã có ý tưởng đó trong đầu thì các ngón chân trái của bạn sẽ đặt trên mặt đất nhịp nhàng.

Trọng lực của bạn sẽ chuyển về phía trước và bàn chân trái vừa đặt xuống sàn nhà sẽ cảm thấy như lòng bàn tay phải càng cố đỡ ở trên bao nhiêu thì càng thấy nặng bấy nhiêu. Điều này sẽ làm nặng khuỷu tay phải. Bây giờ hãy để cho huyết Khúc tử (ouchi, tại chỗ cong của tay phải) tìm huyết Dương lăng tuyền (yangling) bên trái (một điểm ở phía bên ngoài của đầu gối trái), bởi thế, hai huyết này ở trên một chiều dọc và thân hình của bạn sẽ nhịp nhàng quay nhẹ sang bên phải. Bây giờ hãy để cho huyết Hoàn khiêu (Huantiao) bên trái (một huyết ở phía ngoài của hông trái) cho tới khi bàn chân phải có thể nhấc lên khỏi nền nhà. Lòng bàn tay trái của bạn lúc này úp xuống trước và mọi lực đẩy ra phía trước và chúc xuống tự nhiên sẽ xảy ra. Đúng lúc đó bàn chân phải của bạn không còn nặng nữa sẽ kéo tay trái xuống. Đó gọi là "cận chiến" hoặc "tại chỗ". Bây giờ, bước kế tiếp là "mở" - có nghĩa là tách rời vai trái ra khỏi đầu gối phải và tay trái ra khỏi

chân phải. Sau đó, chuyển tay trái sang trái. Khi vai bạn được buông lỏng rồi thì "khí" có thể chuyển vào tay bạn và truyền tới giữa ngón tay. Khi tinh thần bạn tập trung ở đây thì bạn cảm thấy phần này tràn đầy sức mạnh. Động tác cuối cùng của thế này là lướt tay trái từ phía phải đằng trước ra phía trái đằng trước với ngón trỏ trái hướng dẫn, lòng bàn tay phải tiến đến chỗ cong của bàn tay trái.

Bây giờ bạn đã ở vào tư thế của người bắn cung tay trái; sức mạnh của thân mình bạn dồn lên chân trái, bạn đang nhìn hướng về đầu ngón tay trỏ trái, tinh thần bạn đang tập trung vào đầu ngón giữa của bàn tay trái. (Hình 30, 31)

Tự cảm : Toàn thân thoải mái một cảm giác dễ chịu lâng lâng khắp châu thân mình đấy.



Fig. 30

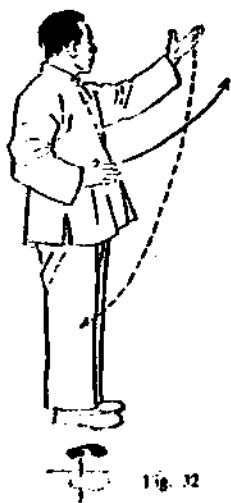


Fig. 31

Động tác 4 - Tay trái hướng thượng

Xoay ngón cái trái và ngón út hướng lên, lòng bàn tay trái quay lên và lòng bàn tay phải quay xuống tự nhiên. Lòng bàn tay trái như là đỡ vật gì nặng và duỗi thẳng tay ra cho tới khi nắm được gót chân phải nhấc lên khỏi mặt đất với 1 ngón chân cái chạm đất mà thôi, cứ tiếp tục di chuyển tay trái hướng lên trên (như mang nặng) chừng cùi chỏ trái xuống như là buộc vào lòng đất, bàn chân phải lết tới cạnh chân trái. (Hãy nhớ đừng làm ngưng động tác hướng lên cao nếu không thì chân phải không thể di chuyển về phía trước được). Hãy thả lỏng vai trái để tìm điểm giao tiếp của hông phải.

Bạn sẽ cảm thấy chân phải đặt lên trên nền đất. Trọng lượng của bạn sẽ chia đều trên cả hai chân và tay phải sẽ hạ xuống tự nhiên, cổ tay ngang rốn, lòng bàn tay úp xuống.



Hãy nhướng mắt lên phía trước bên trái, đồng thời để tay trái đi theo tầm nhìn cho tới khi đầu ngón tay giữa ngang hàng với chân mày bên trái.

Đồng thời, để hội nhập với sự di chuyển kể trên, quay nhẹ thân mình sang trái cho mạch đập của cổ tay phải áp sát vào sườn phải. Bây giờ hãy co nhẹ tay trái và chuyển sức nặng của thân mình sang chân trái, tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 32)

Tự cảm : Chân trái đứng vững trên mặt đất, giống như một cái cây mọc rễ vậy.

THẾ TẬP V : DÃ MÃ PHÂN TÔNG

(4 động tác)

Cắt nghĩa tên thế : Thế tập này giống như ta đang nắm bõm trong lúc phi ngựa. Thân mình ta giống như đầu ngựa và sườn thì giống như bõm ngựa. Còn chân thì đạp tới đạp lui giống như nắm lấy bõm ngựa hoang mà phi nước kiệu.

Động tác 1 - Tay trái kéo xuống

Tiếp tục động tác trên đây, mặt bạn hướng về phía đông, dồn sức nặng lên chân trái, buông lỏng vai trái, trầm khuỷu tay trái xuống, với ngón tay út trái hướng dẫn rút tay trái về để quét xuống dưới, nghiêng về phía phải cho đến lúc lưng bàn tay trái đặt lên phía ngoài của đầu gối phải, các ngón tay trái lướt xuống dưới. Trong suốt tiến trình này, hãy giữ thẳng thân mình, phóng tia nhìn ra phía trước mắt và tay phải sẽ rơi tự nhiên, lòng bàn tay ngửa lên như là đỡ một vật nào đó. Khi tay phải đã hạ xuống ngang tầm mắt rồi thì hãy hướng khuỷu tay phải để tìm đầu gối trái, tay phải sẽ tự động đẩy về phía trái. Bây giờ hãy theo chiều hướng của khuỷu tay phải để nhìn ra phía trước, nghiêng về bên trái. Hãy nghĩ tới vai phải để tìm hông trái, chân trái của bạn sẽ nương theo mà bước tới trước với gót chân chạm mặt đất, các ngón chân cong

lên. Trọng lượng cơ thể bạn giữ đây đè lên chân phải : Huyết của tinh thần bạn nằm ở vai phải. (Hình 33, 34)

Tự cảm : Chân trái cảm thấy thư giãn, ấm.



Động tác 2 - Đạp vai trái

Buông lỏng vai phải, trầm cùi chỏ phải xuống, thả lỏng cổ tay phải và duỗi tay phải ra phía trước, bàn tay quay xuống, ngón tay xòe ra cho tới khi sức nặng chuyển sang chân trái và chân kia có thể nhấc khỏi mặt đất.

Khi trọng lượng cơ thể bạn dồn lên chân trái, rồi bạn sẽ chuyển động tay trái, buông lỏng cổ tay trái bằng cách xòe hết ngón cái, ngón chỏ và vuốt tay lên cao, lòng bàn tay đưa lên.

Duỗi thẳng tay trái ra, quay thân mình về phía phải. Bàn tay trái, chân phải có nghĩa là trong tâm tư bạn tay trái và bàn chân phải hầu như phối hợp hài hòa để tạo với thân mình bạn một vòng tròn, trong đó 3 vòng thẳng Đông và Tây lần lượt phát ra làm cho thân mình quay phải. Đường thẳng thứ nhất thì hợp bởi bàn tay trái và bàn chân phải.

Với sự tiếp tục quay mình sang phải, cùi chỏ trái của bạn và đầu gối phải sẽ hợp thành một đường thẳng, quay thân mình một lần nữa, để vai trái và hông phải ở cùng một đường thẳng cùng chiều. Do đó, sức mạnh của bạn dồn về vai trái (hãy ghi nhớ là khum đầu gối trái ra phía ngoài, đừng ép nó khum vào bên trong. Hãy để cho đầu gối thẳng góc với ngón chân út. Đồng thời hạ tay phải xuống.)

Hãy nhìn vào đầu ngón tay giữa tay phải, tập trung chú ý vào huyết Não bộ (Yuzhen) - một huyết ở sau ót. (Hình 35)

Tự cảm : Thư giãn và ấm ở chân trái.

Động Tác 3 - Tay phải kéo xuống

Thả lỏng vai trái, trầm cùi chỏ trái xuống, tay trái sẽ xuống theo luôn. Đồng thời chuyển tia nhìn từ ngón giữa tay phải sang ngón chỏ, ngón cái và rời từ ngón cái bằng cách ngẩng đầu lên để nhìn ngang về phía trước. Tay phải chuyển động tự nhiên về phía ngoài của đầu gối trái với lưng bàn tay, đặt gần đầu gối. Rồi trùng cùi chỏ trái xuống, thả lỏng vai trái, chuyển tia nhìn ngang sang bên phải.



H. 35



Fig. 36



Fig. 37

Đồng thời
bàn chân
phải kéo tự
nhiên về
cạnh bàn
chân trái và
hước tới một
bước với gót
chân chạm
mặt đất, ngón
chân ngẩng

lên... Sức nặng dồn về chân trái, lưng bàn tay trái sát gần tai phải, tinh thần tập trung vào vai trái. (Hình 36)

Tự cảm : Chân trái cảm thấy thư giãn, ấm.

Động tác 4 - Đập vai phải

Lặp lại động tác thứ nhì "đập vai trái" của thế này, nhưng ngược trái và phải. (Hình 37)

THẾ TẬP VI : NGỌC NỮ XUYÊN THOA (20 động tác)

Giải thích :

Thế này bao gồm một số động tác trước, sau, phải, trái; chúng đan chéo nhau và tái diễn cả 4 hướng. Nếu được xuất chiêu đúng cách, chúng sẽ nói lên sự mềm dịu cố hữu và sự uyển

chuyển ngoạn mục của Thái Cực Quyền. Do vậy thế này cũng giống như một phụ nữ đàn áo.

Động tác 1 - Cổ tay phải buông lỏng

Quay lỏng tay phải xuống vừa nhìn từ ngón giữa tay trái sang ngón trỏ và ngón trái, ngẩng đầu lên để nhìn vào ngón trỏ tay phải và dọc theo cạnh bàn tay phải để nhìn vào điểm phải của cùi chỏ. Theo dõi sự thay đổi của tia nhìn và tay trái của bạn sẽ đưa lên một cách tự nhiên cho tới khi lỏng bàn tay đỡ lấy cùi chỏ phải. Buông lỏng vai phải, do đó bàn chân trái sẽ trượt tự nhiên ra phía trước, gót chân chạm sàn, các ngón chân cong lên.

Sức nặng vẫn ở chân phải, tinh thần tập trung vào một điểm ở vai phải. (Hình 38, 39)

Tự cảm : Trong lòng vui vẻ, hơi lúc lắc lỏng bàn tay phải và lỏng bàn chân.



Động tác 2 - Tay trái quạt nghiêng

Sau khi gót chân trái của bạn chạm đất thì hãy thả lỏng vai phải ra và chùng cùi chỏ phải xuống. Khi bạn cảm thấy ở trong lòng bàn tay phải một xung lực, thúc đẩy để chuyển động thì bạn hãy mở lòng bàn tay ra và duỗi về phía mặt trái.

Bây giờ cườm tay phải "tìm" đầu gối trái khi sức nặng của bạn chuyển sang chân trái, vai phải "đi tìm" hông trái - căng trái bây giờ cảm thấy hết nặng, gót chân phải sẽ có thể xoay nhẹ ra ngoài trên trục của nó.

Bây giờ hãy nghĩ và buông lỏng vai trái, cùi chỏ trái, cùi chỏ phải, xoay lòng bàn tay trái cho tới khi cổ tay (chỗ mà thầy thuốc hay nắm lấy để bắt mạch, tới gần ngón giữa và ngón đeo nhẫn phải trong đầu nghĩ tới. Tưởng tượng rằng móng tay cái gắn vào mặt đất, rồi lại nghĩ tới móng tay ngón trỏ trái, ngón giữa, ngón đeo nhẫn và ngón út.



Fig. 40

Khi tất cả các ngón tay trái đều hình như dính vào mặt đất thì bàn chân phải sẽ trút được gánh nặng và có thể rời khỏi mặt đất dễ dàng.

Bây giờ thì bạn ở tư thế người bắn cung với sức nặng dồn lên chân trái. Nhìn ra phía trước qua ngón trỏ trái. Sự chú ý của bạn sẽ dồn vào móng tay của ngón áp út trái. (Hình 40)

Tự cảm : Thư giãn và ấm ở háng trái.

Động tác 3 - Tay trái kéo lui

Hướng dẫn bởi ngón tay trở trái, xoay vòng bàn tay trái hướng lên phía sườn trái (góc Tây Nam) trong khi ngón cái tay phải bám vào khuỷu tay trái và chuyển theo vòng quay, sức nặng của bạn bây giờ chuyển sang chân trái để ở vào tư thế của người bắn cung. Đồng thời buông tay phải ra khỏi tay trái để đẩy về phía trái đằng trước (góc Đông Nam) trong khi quay lòng bàn tay trái lên để cả hai lòng bàn tay đối diện nhau ở một khoảng cách tự nhiên. Nhìn thẳng về phía ngón cái tay phải với sự tập trung vào lòng bàn tay trái. (Hình 41)

Tự cảm : Căng và ấm ở chân trái.

Động tác 4 - Tay mặt đẩy ra trước

Đặt chân trái từ từ xuống đất, chùng đầu gối trái xuống, hơi hạ thân trên xuống và duỗi thẳng chân phải ra sau. (Hình 42)



Tự cảm : Cẳng trái cảm thấy thư giãn và ấm áp.

Động tác 5 - Tay trái quay phải

Buồng lỏng cánh tay phải, từ từ xoay lòng bàn tay hướng lên tới gần xương sườn bên trái với ngón trỏ hướng dẫn, xoay tay trái qua rìa phải và khi đã tới phía nam, các ngón chân trái của bạn cũng phải quay sang hướng nam (gót chân trái chịu sức nặng của thân mình bạn vẫn ở nguyên điểm cũ khi nó xoay quanh...) thân mình bạn quay theo bên trái. Tiếp tục quay tay trái cho tới khi mặt bạn hướng về phía tây và nhấc gót phải lên nhẹ nhàng. Sức nặng vẫn dồn lên cẳng trái. Tia nhìn của bạn theo sát đầu ngón tay trỏ trái cho tới phía phải trước (góc Tây - Nam) tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay trái. (Hình 43, 44)

Tự cảm : Bạn cảm thấy toàn thân cuốn hút lên cao theo hình cuốn như một cái đinh xoắn ốc. Bạn đặc biệt cảm thấy "tròn trịa và mạnh mẽ" thư giãn ở sau lưng, cử động này nguyên khởi là xoay hông.



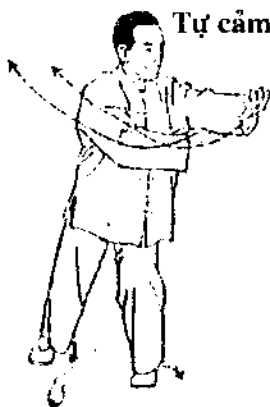
Động tác 6 - Thế nghiêng tay phải

Hãy di chuyển chân trái theo chiều ngang, rìa bên phải, các ngón chân chạm đất trước (về phía góc Tây Bắc) đồng thời tay trái duỗi ra, lòng bàn tay úp xuống về phía trước bên trái. Lướt lòng bàn tay phải dọc theo phía ngoài của tay trái cho tới phía phải đằng trước.

Khi mặt sau của cổ tay phải chạm vào đầu ngón giữa tay trái thì bàn chân phải sẽ quay trên các ngón để hướng về phía tây và cả bàn chân nằm trên mặt đất, trong khi bàn chân trái cũng xoay trên các ngón để hướng về phía tây. Tiếp tục lướt tay phải tới phía trước bên phải và duỗi thẳng ra càng xa càng tốt cho tới khi trục chỉ góc Tây Bắc.

Lúc này trọng lượng cơ thể của bạn được chuyển sang chân phải để biến thành thế người bắn cung tay phải. Tia nhìn hướng về đầu ngón tay trở phải. Tập trung ý chí vào lòng bàn tay phải. (Hình 45 -46)

Tự cảm : Toàn thân thư giãn và ấm.



H. 45



H. 46

Động tác thứ 7 - Kéo tay phải về sau



Được hướng dẫn bởi ngón trỏ phải, hãy quay bàn tay phải hướng lên trên về phía bìa phải (góc Đông Bắc) trong khi ngón cái trái nắm vào khuỷu tay phải và theo vòng xoay.

Đồng thời buông lỏng đầu gối trái để "ngồi" về phía rìa trái và duỗi chân phải ra phía trước với gót chân chạm đất, các ngón chân cong lên để tạo thành thế trung bình tấn trái.

Trọng lượng của bạn bây giờ chuyển sang chân trái. Hãy để cho cặp mắt bạn theo dõi ngón tay trỏ phải. Tập trung tinh thần vào vai phải. (Hình 47)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn và ấm. Lòng bàn tay phải cảm thấy ấm.

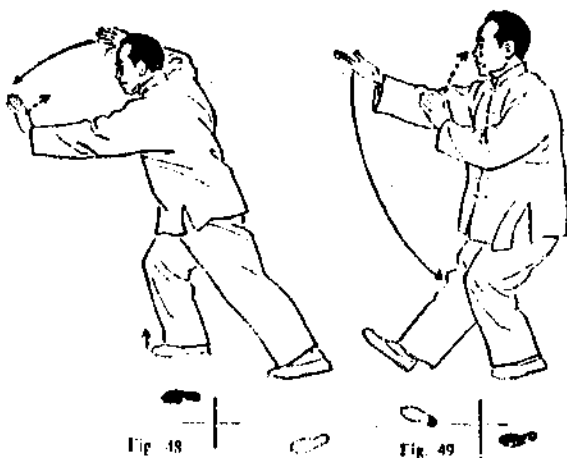
Động tác thứ 8 - Bàn tay trái đẩy về phía trước

Bàn tay trái đẩy ra phía trước. Đặt bàn chân phải từ từ trên mặt đất, khum đầu gối phải, nhẹ nhàng khum thân mình xuống và duỗi cẳng bên rìa thẳng ra. Sức nặng của bạn hiện giờ chuyển sang cẳng phải (đỉnh tấn phải). Đồng thời tách rời bàn chân trái khỏi cánh tay để đẩy về phải đằng trước (góc Tây - Bắc). Xoay ngửa lòng bàn tay phải, trong khi cánh tay phải làm một vòng xoay ngoài, sao cho cạnh của hai bàn tay hướng vào

nhau ở một khoảng cách tự nhiên. Nhìn thẳng ra phía trước qua ngón cái trái, chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 48)

Tự cảm : Có máy động ở cả hai lòng bàn tay. Bạn cảm thấy thư giãn và ấm ở cẳng phải.

Động tác 9 -
Lòng bàn tay hướng chéo vào nhau



Buông lỏng
hai cánh tay. Duỗi bàn tay phải ra phía trước để lướt xuôi xuống từ phía vai, đồng thời vuốt bàn tay trái nghiêng về phía dưới cho tới khi ngón cái tay trái chạm tới khuỷu (cùi chỏ) phải và xoay thân mình (phía trên) về phía trái (mặt hướng về phía Tây). Giữ đây, buông lỏng gối trái, "ngồi" xuống, và lướt các ngón chân phải để vào thế trung bình tấn trái. Đồng thời di động hai bàn tay về phía trái, dang trước, và xoay lòng bàn tay phải để hướng về phía lòng bàn tay trái. Sức nặng bây giờ dồn trên cẳng trái. Nhìn về phía ngón cái tay mặt. Tập trung tư tưởng (chú ý) vào huyết Kiên tinh bên phải. (Hình 49)

Tự cảm : Bạn cảm thấy ngực dễ chịu và thoải mái, một cẳng ấm và thư giãn.

Động tác 10 - Kéo tay phải xuống

Hãy để ngón trỏ trái hướng dẫn bàn tay trái để di chuyển xéo về phía phải, bên trên, rồi ngưng ở tai phải, với lòng bàn tay phải và các ngón chỉ lên trời, đồng thời hãy để cho ngón út hướng dẫn tay phải để chuyển xéo về phía trái, ở dưới, để ngưng ở trước đầu gối trái, với lòng bàn tay quay trái và các ngón tay úp xuống ! Đồng thời chuyển chân phải lên trên một chút về phía trái của đầu gối phải để tới gần gối trái với gót chân chạm đất, các ngón chân uốn cong lên. Sức nặng dồn lên chân trái. Tia nhìn của bạn hướng ngang về phía trước (hướng Tây) chú tâm vào lòng bàn tay trái. (Hình 50)

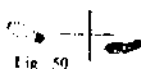
Tự cảm :

Thư giãn và ấm ở căng trái.

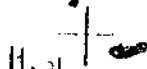
Động tác 11

- Chân phải bước sang ngang

Bước bàn chân phải sang nửa bước ngang, với gót chân chạm đất, các ngón chân cong lên.



H. 50



H. 51

Tay bạn giữ nguyên đứng động dầy, sức nặng của bạn tập trung vào chân trái, tia nhìn hướng về phía phải đằng trước (Tây Bắc). Sự tập trung qui vào vai trái. (Hình 51)

Tự cảm : Chân trái như mọc rễ xuống đất, cẳng trái cảm thấy ấm và dễ chịu. Các ngón tay phải thư giãn.

Động tác 12 - Vai phải nghiêng bên phải

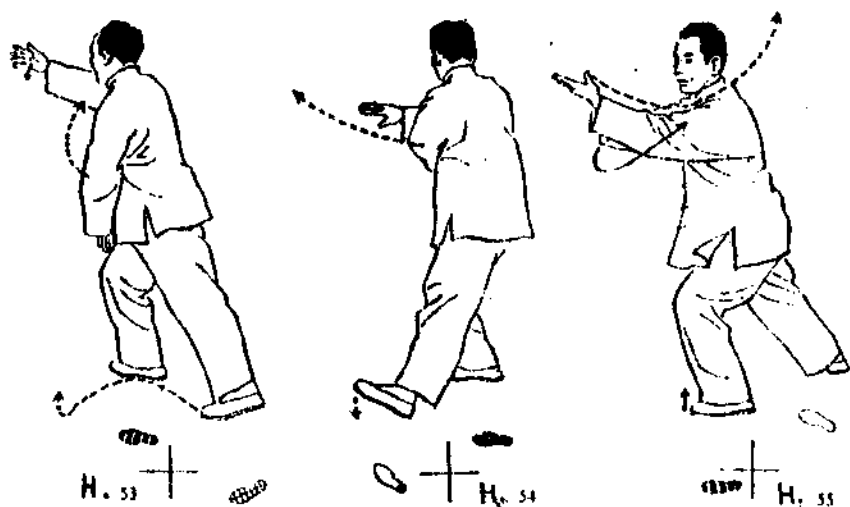
Buông xả khuỷu tay phải, hãy để ngón trỏ phải hướng dẫn bàn tay phải để duỗi ra phía trước bên phải, trong khi xả khuỷu tay trái, để cho ngón trỏ trái hướng dẫn bàn tay trái duỗi ra phía trước, bên trái, gấp đầu gối phải về phía trước. Ngay khi bàn chân phải chạm đất rồi thì hai lòng bàn tay úp vào nhau phía trước mặt và rồi lại tách nhau ra. Tiếp tục lướt bàn tay trái xéo về phía rìa trái cho tới khi lòng bàn tay thẳng góc với phía ngoài của xương bàn chân trái, trong khi bàn tay phải tiếp tục vươn lên cao, chéo theo điểm tối ưu. Sức nặng của bạn dồn lên bàn chân phải. Lúc đó đang ở vào vị thế người bắn cung bên phải, tia nhìn theo sát ngón tay trái. (Hình 52)



Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và êm tất cả năng lực dồn sang vai phải.

Động tác 13 - Cổ tay phải

Lặp lại động tác thứ nhất : "cổ tay phải của thế tập này". (Hình 53, 54)



Động tác 14 - Tay trái xiên nghiêng

Lập lại động tác thứ nhì "tay trái xiên nghiêng" của thế tập này. (Hình 55)



Động tác 15 - Tay trái kéo lui

Lặp lại động tác thứ ba : "Tay trái kéo lui" của thế tập này. (Hình 56)

Động tác 16 - Tay phải đẩy lên trên

Lặp lại động tác thứ tư "tay phải đẩy lên trên" của thế tập này. (Hình 57)

Động tác 17 - Tay trái quay phải

Lặp lại cử động thứ năm : "tay trái quay phải" của thế tập này. (Hình 58, 59)



Fig. 58



Fig. 59

Động tác 18 - Tay phải quay nghiêng

Lặp lại động tác thứ sáu : "tay phải quay nghiêng" của thể tập này. (Hình 60, 61)

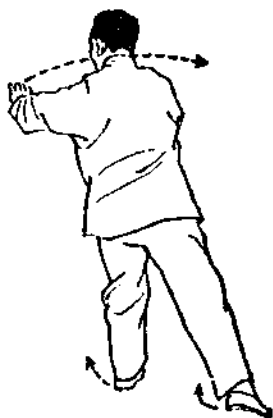


Fig. 60



Fig. 61

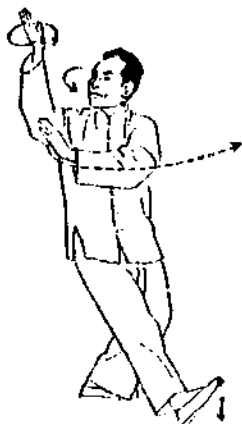


Fig. 62

Động tác 19 - Tay phải kéo lui

Lặp lại động tác thứ bảy : "tay phải kéo lui" của thể tập này. (Hình 62)

Động tác 20 (Hình 63)

THỂ TẬP VII - CHẨU ĐỂ KHÁN TRÙY

Cải nghĩa thể tập :

Ở trong tư thế này, hai bàn tay nắm chặt vào. Một ở dưới cùi chỏ, là sức mạnh chính và một ở trên, dùng tấn công như quân tiên phong. Bởi vậy cả hai nắm tay đều ở trong tư thế sẵn sàng ra đòn.

Động tác 1

Bước tới và đẩy ngón trở tay phải bàn tay phải hướng lên phía phải, dăng trước, khi bàn tay này duỗi ra xa, càng xa càng tốt, bạn hãy kéo bàn chân trái để bước một bước xéo sang trái, phía trước.

Cứ tiếp tục cuốn và đẩy tay phải, bây giờ thì tới rìa trái, dăng trước của đầu gối trái khớp xương hông.

Đồng thời khum đầu gối trái về phía trước để tạo thành thế người bắn cung bên trái với thân mình phía trên, hơi nghiêng ra dăng trước.



Sức nặng của bạn hiện thời dồn lên bàn chân trái, tia nhìn của bạn theo đầu ngón trỏ phải, sự chú ý tập trung vào lòng bàn tay trái. (Hình 64, 65)

Tự cảm : Lách lòng bàn tay phải và vòng cung chân trái.



Động tác 2 - Nắm tay trái nâng lên

"Ngồi" về phía sau bằng chân phải để tạo thành thế trung bình tấn phải. Từ từ xoay bàn tay trái thành một quả đấm, rồi xoay quả đấm chéo lên, lướt qua lòng ngực trái gập khuỷu tay phải xuống cho tới khi khúc xương thứ hai của ngón trỏ ở ngang với tầm mũi của bạn, lòng bàn tay quay vào trong. Đồng thời nới lỏng bàn tay mặt và sức nặng của bạn bây giờ ở trên bàn chân phải.

Tia nhìn tập trung vào đốt thứ nhì của ngón trỏ trái, chú ý vào cổ tay phải. (Hình 66)

Tự cảm : Chân phải thư giãn, ấm và êm.

THẾ TẬP VIII : KIM ĐÊ ĐỘC LẬP (GÀ VÀNG ĐỨNG MỘT CHÂN)

(4 động tác)

Giải thích tên thế : Sức nặng của bạn dồn ở một chân, trong khi chân kia dính bộ (treo lơ lửng) ở đầu gối của bạn. Thế tập này trông giống như con gà trống đang đứng trên một chân.

Động tác 1 - Hai tay xoay quanh

Chuyển tay phải tới sườn trái, và lòng bàn tay úp. Đồng thời quay lòng bàn tay trái hướng lên trên, đối xứng, đương đầu phía trước mặt.

Đồng thời hạ bàn chân trái xuống mặt đất và khum đầu gối trái để tạo thành thế người bắn cung, chuyển sức nặng lên chân trái, nhìn vào đầu ngón trỏ tay phải và chú ý vào lòng tay trái. (Hình 67)



Tự cảm : Thư giãn và ấm ở cẳng trái trong hai lòng bàn tay.

Động tác 2 - Tay phải giơ lên

Xoay cả hai tay để quay tay trái, lòng bàn tay trái úp xuống, lòng bàn tay phải ngửa ra với ngón trỏ phải hướng dẫn, giơ tay phải dọc theo lườn dưới của tay trái cho tới phía trái, đằng trước, uốn thẳng mình và thân trong suốt thế tập này.

Khi tay phải lại gần lòng bàn tay trái thì hãy nâng đầu gối phải lên, chỉ thẳng lên trời ngón trỏ tay phải, trong khi tiếp tục xoay mình về bên phải. Khi thân mình đã quay sang hướng đông rồi thì hãy giơ cao bàn tay phải lên.

Trong khi kết thúc, lòng bàn tay trái hạ xuống tự nhiên cho tới khi các ngón tay trái gần với gót chân phải.

Bây giờ bạn đang quay về phía xa đằng trước, sự chú ý của bạn tập trung vào xương đầu gối phải. (Hình 68, 69)

Tự cảm : Hông bạn cảm thấy ấm, cẳng trái êm và ấm. Đầu gối phải cảm thấy rất khỏe.



Động tác 3 - Hai tay xoay tròn

Buông lỏng gối phải và hơi ngồi xổm, để chân phải thông xuống, gót chân chạm đất trước tiên.

Cong gối phải để vào tư thế người bắn cung phải. Đồng thời, với cái thân mình khum xuống, bàn tay phải cũng hạ thấp một chút, cạnh bàn tay hướng ra phải trước, lòng bàn tay ngửa lên - Đồng thời bàn tay trái sát gần với phía dưới của cùi chỏ phải.

Sức mạnh bây giờ dồn vào bàn chân phải, tia nhìn tập trung vào đầu ngón tay trở trái. Tinh thần tập trung vào lòng bàn tay phải. (Hình 70)

Tự cảm : Cẳng phải thư giãn và ấm lòng bàn tay.

Động tác 4 - Bàn tay trái hất lên cao

Lặp lại động tác thứ nhì bàn tay phải hất lên cao của thế tập này, nhưng làm ngược lại bên phải và trái. (Hình 71, 72)



Fig. 70



Fig. 71



Fig. 72

THỂ TẬP IX : ĐẢO NIỆM HẦU

(10 động tác)

Cốt nghĩa tư thế : Đây là một thế tấn công dưới dạng rút lui. Lực tấn công trực diện của địch thủ bị vô hiệu hóa bởi né ngang hoặc do đó bị đẩy lui.

Động tác 1 - Tay phải đẩy ngược



Fig. 73

Hạ thấp cùi chỏ trái để cho đầu cùi chỏ thẳng hàng với đầu gối trái, lòng bàn tay quay phải. Đồng thời để ngón trái của tay phải hướng dẫn bàn tay phải chuyển lên phía trước của đầu gối phải để đẩy ngược, nghĩa là đẩy với lòng bàn tay ngửa lên, các ngón tay nghiêng xuống. Tia nhìn tập trung vào lòng bàn tay phải, chân trái vẫn đỡ sức nặng của bạn, cẳng trái vẫn còn giơ cao lơ lửng. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 73)

Tự cảm : Ấm ở quanh hông, ở lòng bàn tay phải.

Động tác thứ 2 - Tay trái đẩy tới

Với ngón cái tay phải hướng dẫn, quay bàn tay phải về phía trái để quét phía phải của đầu gối trái, kể cả mu bàn chân và trượt tới cạnh xương chậu, hạ lòng bàn tay, những ngón tay xĩa tới

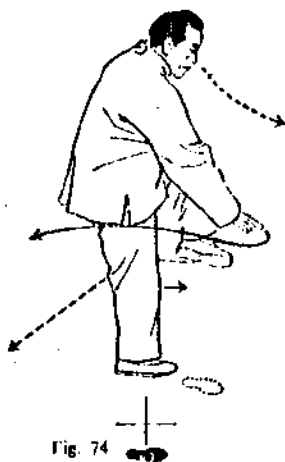
trước. Đồng thời buông lỏng gối phải để đưa thân trên hạ thấp nhẹ nhàng.

Bây giờ, với ngón tay đeo nhẫn trái hướng dẫn, ném tay trái vào thế đẩy ra phía trước, để nghỉ ở trên gối phải, trong khi nâng cẳng trái lên và duỗi ra càng xa càng tốt.

Khi gót chân đã chạm đất rồi và quay nhẹ ra ngoài thì gối phải sẽ tự nhiên khum xuống ở vào tư thế người bắn cung phải.

Sức nặng giờ đây dồn lên chân phải - tia nhìn hướng về ngón trỏ trái, sự tập trung vào hông bàn tay phải. (Trong suốt thế tập này, bạn phải đặc biệt quan tâm để có sự phối hợp đồng bộ của thân trên và tứ chi khi quay trái, quay phải. (Hình 74, 75)

Tự cảm : Thư giãn và ấm ở chân trái. Tán tán ở hai lòng bàn tay.



Động tác 3 - Bàn tay trái đẩy xuống



Fig. 76

Buông lỏng nắm đấm trái, hất bàn tay trái về phía bên phải đằng trước để quạt từ từ xuống phía dưới, với các ngón tay hướng dẫn. Đồng thời, chuyển sức nặng sang cẳng trái để vào thế đỉnh tấn trái với các ngón chân uốn cong lên, lỏng bàn tay thẳng hàng với ngón cái chân phải. Đồng thời, buông lỏng cổ tay phải để nâng nó bên cạnh tai phải. Bây giờ, sức nặng của bạn dồn lên bàn chân trái; tia nhìn của bạn ngưng ở đầu ngón trở trái; tập trung chú ý vào đầu bàn tay phải. (Hình 76)

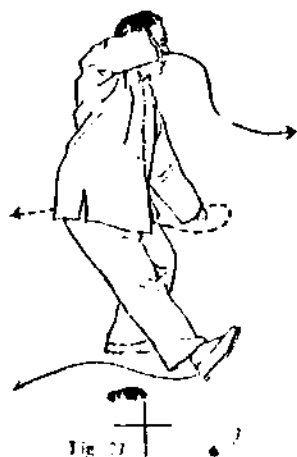
Tự cảm : Thư giãn và ấm ở cẳng phải. Máy động ở hai lòng bàn tay.

Động tác thứ 4 - Bàn tay phải đẩy tới trước

Hãy để ngón tay đeo nhẫn phải hướng dẫn bàn tay phải để duỗi thẳng ra trong khi chuyển tia nhìn từ đầu ngón trở trái sang phía trên bên trái. Khi bàn tay phải tới gần phía trước, hãy thẳng lưng và vai, buông lỏng đầu gối phải để cẳng phải duỗi thẳng sang bên rìa với ngón chân trái vừa chạm mặt đất. Đồng thời cuốn bàn tay trái về phía sau tới rìa phía ngoài của đầu gối trái, lỏng bàn tay úp xuống. Bây giờ bàn chân phải sẽ bước xà xà trên mặt đất (lướt trên mặt đất) và đầu gối trái khum xuống để vào thế đỉnh tấn trái. Đồng thời, lướt bàn tay phải ở trên và phía trên

bàn chân trái, lòng bàn tay úp xuống, chấm dứt ở đây. Bây giờ sức nặng dồn lên bàn chân trái; tia nhìn ngưng ở đầu ngón trỏ phải; tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay trái. (Hình 77, 78)

Tự cảm : Thư giãn và ấm ở chân trái, máy động ở hai lòng bàn tay.



Động tác thứ 5 - Tay phải kéo xuống

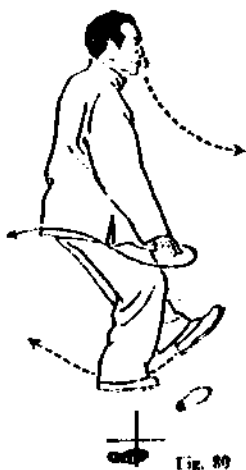
Lặp lại động tác thứ 3 "tay trái đẩy xuống" của thể tập này, ngoại trừ làm ngược trái và phải. (Hình 79)

Động tác thứ 6 - Tay trái đẩy về phía trước

Lặp lại động tác thứ tư "tay



phải đẩy về phía trước" của thế tập này, ngoại trừ làm ngược trái và phải. (Hình 80 - 81)



Động tác 7 - Tay trái đẩy xuống

Lặp lại động tác thứ 3 "tay trái đẩy xuống" của thế tập này.

Động tác 8 - Tay phải đẩy tới

Lặp lại động tác thứ tư "bàn tay phải đẩy về phía trước" của thế tập này.

Động tác 9 - Bàn tay phải đẩy xuống

Lặp lại động tác thứ 5 : "bàn tay phải đẩy xuống" của thế tập này.

Động tác 10 - Tay trái đẩy ra phía trước

Lặp lại động tác thứ 6 "bàn tay trái đẩy ra phía trước" của thế tập này.

THẾ TẬP X - TÀ PHI THỨC

(4 động tác)

Giải thích thế tập :

Đây là sự căng ra và thu về hay là sự đóng và mở của một trong hai tay, giống một con chim khổng lồ giang cánh bay ngang bầu trời bao la.

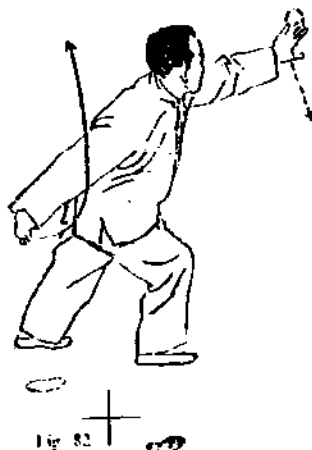
Động tác 1 - Tay trái gạt chéo

Được ngón út hướng dẫn, để lòng bàn tay trái xoay chéo lên hướng trái. Trong lúc xoay lòng bàn tay phải xuống phía sau, tay phải buông chùng chỗ thắt lưng, hơi hạ thấp xuống. Trọng lực còn trên chân phải, tầm nhìn của bạn dừng lại trên đầu ngón trỏ; sự chú ý của bạn tập trung trên lòng bàn tay phải (Hình 82)

Tự cảm : Thư giãn và ấm ở chân phải.

Động tác 2 - Bàn tay trái cuốn xuống

Với ngón út trái hướng dẫn, quay



bàn tay trái vào thế cánh cung phía dưới, tại phía trái, bên ngoài, cho tới khi ngừng ở trên đầu gối phải, chấm dứt ở dưới.

Đồng thời, bàn tay phải hướng dẫn bởi ngón tay trỏ, di chuyển lên phía trên và nghiêng về phía trái cho tới khi nó ngừng ở trên và nghiêng về phía trái và cho nó ngừng ở bên tai trái, lưng bàn tay ở ngoài, kết thúc. Sức nặng của bạn vẫn còn trên chân phải; tầm nhìn ngang phía trước; sự chú ý của bạn tập trung trên lòng bàn tay phải. (Hình 83, 84, 85)



Fig. 83



Fig. 84



Fig. 85

Tự cảm : Chân phải cảm thấy căng phồng, nóng và đau đớn, và sự bắt rứt trong lòng hai bàn tay.

Động tác 3 - Chân trái bước tới

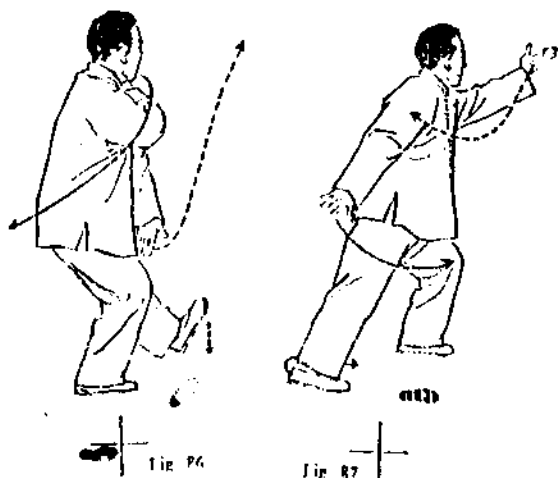
Đầu gối phải chùng xuống và bước chân trái tới một bước, với gót chân trái chạm đất, do đó giữ được thế trung bình tấn. Trọng lượng vẫn dồn vào chân phải, mắt nhìn về bên trái và vẫn tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 86)

Tự cảm : Chân phải căng, ấm áp.

Động tác 4 -

Thế đánh bằng vai trái

Chùng hai khuỷu tay. Hướng dẫn bởi ngón út tay trái, thông bàn tay phải về phía sau, bên phải. Trong khi ấy, đưa bàn tay trái về phía trước, bên trái, dùng ngón cái hướng dẫn. Dẫn các ngón chân trái lên cho vừa đúng lúc, khi hai lòng bàn tay gặp nhau ở khoảng cách tự nhiên trong chuyển động của hai bàn tay. Rồi gặp đầu gối trái vừa đúng lúc khi hai lòng bàn tay rời khỏi nhau, để tiếp tục chuyển động riêng rẽ.



Dùng ngón cái hướng dẫn. Dẫn các ngón chân trái lên cho vừa đúng lúc, khi hai lòng bàn tay gặp nhau ở khoảng cách tự nhiên trong chuyển động của hai bàn tay. Rồi gặp đầu gối trái vừa đúng lúc khi hai lòng bàn tay rời khỏi nhau, để tiếp tục chuyển động riêng rẽ.

Bàn tay trái giơ lên phía trước cho đến cườm tay, lên tới ngang vai, lòng bàn tay hơi nghiêng về bên trong, bàn tay phải

kéo xuống về phía sau, bên phải, cho đến khi lòng bàn tay thẳng hàng với xương mắt cá chân bên phải, phía ngoài.

Trọng lượng bây giờ chuyển sang chân trái, bạn đang đứng ở thế khum sang bên trái, ánh mắt tập trung vào ngón cái của bàn tay trái, tâm trí tập trung vào lòng bàn tay phải. (Hình 87)

Tự cảm : Chân trái cảm thấy thư giãn và ấm áp. Hai lòng bàn tay cảm thấy rung động.

THẾ XI : ĐỀ THỦ

(4 động tác)

Giải thích tên thế :

Một bàn tay giơ lên như thể đang nhấc một vật gì lên vậy.

Động tác 1 - Xoay nửa người về bên phải

Rời tia nhìn về phía ngón tay trở về phía bên phải và xoay mình về bên phải cho đến khi đối diện với hướng chính Nam. Đồng thời hơi nhấc gót chân phải để dùng đầu ngón chân xoay bàn chân về bên trái (ngón chân hướng về phía Nam) và ngồi xuống theo thế tấn chào mã (chào mã tấn) bên trái. Đồng thời di chuyển bàn tay trái để cho ngón cái dựa vào bên cạnh nách phải và đem bàn tay phải gần đầu gối trái. Rồi trong khi tiếp tục thế chào mã tấn, bạn hãy để cho ngón chân trái hơi di chuyển về phía Nam và chân phải tự nhiên đè lên gót bàn chân của nó, với các ngón chân chĩa về hướng Nam.

Trong khi ấy, bạn đưa bàn tay phải về phía trái cho đến khi ngón trái thẳng hàng với sống mũi. Hai lòng bàn tay bây giờ đối nhau theo đường chéo, thân mình vẫn dè lên bàn chân trái, tia nhìn của bạn xuyên qua ngón tay phải để hướng thẳng về phía trước và bạn chú trọng vào lòng bàn tay trái. (Hình 88, 89)

Tự cảm : Chân trái cảm thấy thư giãn và ấm áp. Hai lòng bàn tay cảm thấy một cảm giác rung động.



Động tác 2 - Ép bàn tay trái

Từ từ đặt cả bàn chân phải lên trên mặt đất, chùng đầu gối phải và duỗi chân trái theo thế trung bình tấn. Đồng thời hạ bàn tay phải được hướng dẫn bởi ngón út xuống ngang vai. Trong khi khuỷu tay phải tự nhiên nhích lên cho đến khi khuỷu tay và

các đầu ngón tay ngang tầm vai, lòng bàn tay hướng vào phía trong.

Bây giờ ép lòng bàn tay trái vào bên trong cườm tay phải. Lòng bàn tay hướng ra ngoài, đầu ngón tay chĩa lên trên, với đầu ngón trở thẳng hàng với đầu sống mũi. Nhìn ngang khỏi đầu ngón trở của bàn tay trái, trọng lượng của bạn bây giờ dè lên chân phải, sự chú ý tập trung vào lòng bàn tay trái. (Hình 90)



Fig. 90



Fig. 91

Tự cảm : Tất cả nguồn nội lực của bạn phát ra từ bàn chân, dẫn qua chân, eo và hông cùng đến lưng rồi lên đến tận các ngón tay. Bạn có thể cảm thấy nguồn nội lực toàn vẹn trong bạn.

Động tác 3 - Bàn tay phải cong như móc câu

Hơi đưa tay phải sang bên phải, trong khi cong các đầu ngón tay

thành một cái móc câu và chúc xuống. Đồng thời nhấc cườm tay phải và dưỡn thân mình lên theo trong khi chuyển trọng lượng toàn thân sang chân phải. Bàn chân trái không trọng lượng sẽ tự nhiên kéo lại gần bàn chân phải. Đồng thời hạ thấp bàn tay trái

cho đến khi ngón cái dựa ngay phía dưới rốn, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay duỗi thẳng. Tia nhìn chiếu thẳng tới cườm tay phải, bạn chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 91)

Tự cảm : Khi các ngón tay phải sát lại nhau, bàn tay phải cảm thấy căng thẳng và giữa lòng bàn tay phải máy động (giật giật).

Động tác 4 - Bàn tay phải mở ra và uốn cong như móc câu

Nhấc bàn tay phải cong như móc câu với ngón tay út dẫn hướng, dần dần mở móc câu cho đến khi bàn tay phải giơ thẳng lên khỏi đầu, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón tay nghiêng về bên trái. Thân mình uốn thẳng lên theo bàn tay phải. Bây giờ nhìn qua ngón trỏ của bàn tay phải. Trọng lượng của bạn vẫn còn đè nặng lên bàn chân phải với ngón chân trái hơi chạm đất, bạn chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 92)

Tự cảm : Ngực thấy dễ chịu và thoải mái, cả hai lòng bàn tay đều ấm áp và máy động.



THẾ XII : BẠCH HẠC LƯỢNG XÍ

(4 động tác)

Giải thích tên thế :

Thế này bắt chước con hạc vui vẻ xòe cánh, do đó có lợi cho sự tăng cường sức khỏe cũng như việc chiến đấu với địch.



Động tác 1 - Cúi và đẩy

Tia nhìn hướng về ngón trỏ bàn tay phải, bạn từ từ ngả người về phía trước, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Khi bàn tay phải vừa hạ xuống ngang tầm vai thì bạn hướng tia nhìn sang ngón trỏ bàn tay phải và đẩy hẳn bàn tay trái xuống, nhưng không ngả người thêm nữa.

Giữ cho đầu gối thẳng khi ngả thân mình. Bây giờ hơi nhích bàn chân trái lên phía trước để dẫm cả bàn chân lên mặt đất, nhưng vẫn giữ gần như hoàn toàn trọng lượng lên bàn chân phải. Bạn tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 93)

Tự cảm : Những sợi gân ở đằng sau và cả hai đầu gối đều đau vì căng thẳng. Bạn cảm thấy cả hai lòng bàn tay đều ấm áp.

Tác động 2 - Vặn người về phía bên trái

Chùng đầu gối trái, duỗi các ngón tay trái (tia nhìn của bạn vẫn dừng lại ở ngón trỏ trái) và để cho ngón trỏ trái dẫn về

phía trái, cho lòng bàn tay trái cũng ngửa về bên trái. Cho đến khi xoay về hướng Đông và ở bên ngoài bàn chân trái. Chuyển tia nhìn đến đầu ngón giữa của bàn tay trái, trong khi lòng bàn tay phải xoay theo để cùng hướng về phía Đông (thực sự thân mình bạn xoay hoặc vận mình).

Trọng lượng của bạn chuyển sang bàn chân trái, bạn chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 94)

Động tác 3 - Bàn tay trái giơ lên



Fig. 94

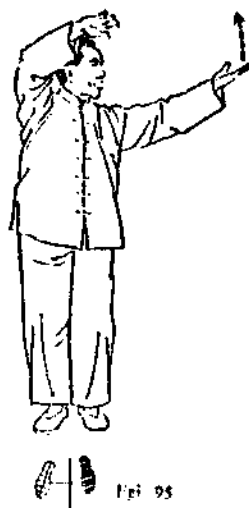


Fig. 95



Fig. 96

Bàn tay trái giơ lên với ngón giữa của tay trái hướng dẫn, bàn tay trái giơ lên cao tới mức tối đa, cánh tay trái tự động nâng lên đến cao hơn đầu và lòng bàn tay ngửa về phía trước (vẫn ở hướng Nam). Đồng thời bàn tay phải cũng giơ lên khỏi đầu, lòng bàn tay hướng về phía trước. Bây giờ các ngón tay của hai bàn tay đều chĩa lên. Ngược nhìn thẳng lên phía trên, ở đằng trước, giữa hai bàn tay.

Trọng lượng chuyển từ chân trái sang đều hai chân. Tập trung chú ý vào hai lòng bàn tay. (Hình 95, 96)

Tự cảm : Be sườn cảm thấy dễ chịu. Tất cả các ngón tay đều thư giãn và ấm.

Động tác 4 - Cúi chỏ chìm xuống.

Buông lỏng khớp xương đầu gối và từ từ chùng người xuống (xuống tấn) rồi thả lỏng vai, khuỷu tay (cúi chỏ) phía lưng dưới và hông. Tiếp tục thế xuống tấn, trầm các đầu khuỷu tay (cúi chỏ) xuống và quay lòng bàn tay cho tới khi cổ tay bạn xuống tới ngang tầm vai. Sức nặng của bạn được chia đều lên hai chân.



Fig. 97

Nhìn ra phía ngoài hai lòng bàn tay. Sự tập trung chú ý vào đầu các ngón tay. (Hình 97)

Tự cảm : Toàn thân nhẹ nhàng và dễ chịu, cả hai lòng bàn tay ấm các ngón tay thư giãn.

THẾ XIII : HẢI ĐẾ CHÂM

(4 động tác)

Giải thích tư thế : Những ngón tay của bạn bắt chước như một cái kim đâm vào huyết mạch ở dưới nách của đối phương có tên là điểm đáy biển. Tuy nhiên, nhờ luyện tập thường xuyên hàng ngày nên lúc phát ra động tác này mau như ánh chớp, cái đẩy của bàn tay phải cũng giống như phóng một cây kim xuống đáy biển. Trong sự mô tả những động tác ở đây, tác giả tùy theo sự thường xuyên áp dụng thực hành động tác thứ tư của thế này thì tác giả không dẫn giải.

Động tác 1 - Bàn tay trái đẩy xuống

Bàn tay trái hướng dẫn bởi ngón tay út đẩy xuống về trái, đằng trước, cho tới khi tay trái hoàn toàn duỗi ra như thế là bàn tay trái được đặt lên một vật nào đó. Đồng thời buông xả cổ tay phải để nghỉ ngơi cạnh tay phải, lòng bàn tay úp xuống, đầu bàn tay hướng về phía trước, phần trên thân mình của bạn hướng theo ngón út trái. Sức nặng của bạn hiện đang đè lên bàn chân



phải, cái nhìn vẫn tập trung vào ngón trỏ trái, tinh thần của bạn tập trung vào bàn tay trái. (Hình 98)

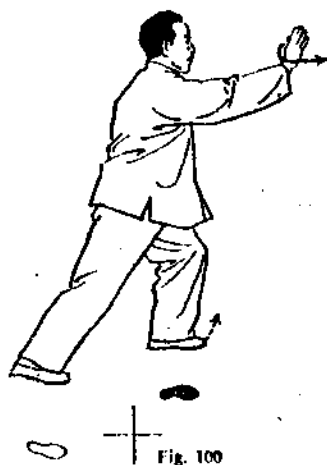
Tự cảm : Căng phải ấm và thư giãn. Cảm thấy máy động ở hai lòng bàn tay.

Động tác 2 - Bàn tay phải đẩy tới

Hãy để bàn chân trái bước nửa bước sang trái (hướng về phía Đông). Gót chân chạm đất trước rồi cả bàn chân hạ xuống sau và hạ đầu gối trái để ở vào tư thế đỉnh tấn trái.

Đồng thời quay gót bàn chân phải để quay về phía ngoài. Bàn tay trái của bạn nghỉ ở mặt ngoài của gối trái, sức nặng của bạn đặt trên bàn chân trái. Nhìn qua ngoài ngón út phải. Sự chú ý của bạn đặt trên lòng bàn tay phải. (Hình 99, 100)

Tự cảm : Căng trái thư giãn và ấm áp.



Động tác 3 - Tay phải duỗi ra phía trước

"Ngồi" ra phía sau dồn sức nặng lên chân phải để làm thành thế trung bình tấn. Đồng thời buông xả quả đấm phải để các ngón tay hướng ra phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trái. Nhìn lướt qua trên ngón trái tay phải. Tinh thần tập trung trên lòng bàn tay phải. (hình 101)

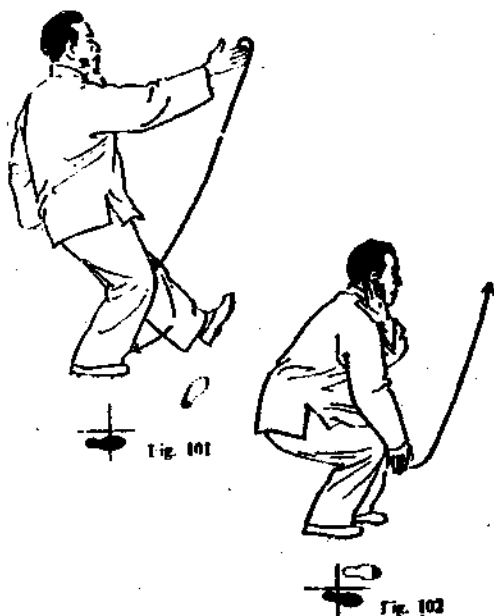
Tự cảm : Bàn chân phải như bám chặt trên mặt đất. Có máy động ở hai lòng bàn tay.

Động tác 4 -

Bàn tay phải chỉ xuống dưới

Buông xả thất lưng và cổ tay phải. Hạ tay phải xuống giữa hai đầu gối, lòng bàn tay hướng về trái, các

ngón tay hướng xuống dưới. Đồng thời bàn tay trái, hướng dẫn bởi ngón trỏ chuyển lên phía trên, ở đẳng trước tới ngang vai, rồi ghìim khuỷu tay để đem bàn tay trái lên tới gần vai phải, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay cong lên. Đồng thời buông xả đầu gối trái để kéo bàn chân trái tới cạnh bàn chân phải, với các ngón chân chụm



nhẹ trên nền đất. Sức nặng dồn trên bàn chân phải. Nhìn ngang ra xa, chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 102)

Tự cảm : Cẳng phải thư giãn, ấm và hơi đau.

TƯ THẾ XIV : PHIẾN THÔNG BỐI

(Xoay cánh quạt, hai động tác)

Giải thích tư thế : Tư thế này biến thể từ cái tên cử động giống như cánh quạt của thân mình và cánh tay. Thân mình thì giống như cái trụ để giữ cánh quạt xoay, hai tay duỗi thẳng giống như xòe cây quạt ra khỏi khúc gập.

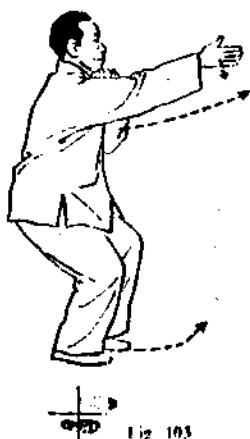
Nói cách khác nữa là : "vung tay ra sau và nó vận hành như là 1 bài tập tốt cho bắp thịt. Cánh tay duỗi thẳng liên hệ tới lưng"

Động tác 1 - Tay đẩy ra phía trước

Bạn hãy chuyển tay phải lên ngang vai, ngón trỏ hướng dẫn, lòng bàn tay hướng về tai, hạ bàn tay trái xuống, lòng bàn tay trái ngửa lên, từ tai phải xuống phía dưới tay phải và đẩy dọc theo lườn bàn tay phải rồi duỗi hết sức ra. Đồng thời lòng bàn tay phải cũng xoay xuống dưới để hướng về lòng bàn tay trái ở khoảng cách tự nhiên (khoảng 10cm).

Đồng thời kéo bàn chân trái về trước với gót chân chạm đất, ngón chân cong lên, nhìn vào ngón trỏ, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 103, 104)

Tự cảm : Cẳng phải thư giãn và hơi đau.



Động tác 2 - Tay trái đẩy tới

Quay và nhắc ngón chân trái sang phải và đặt cả bàn chân xuống sàn nhà, đồng thời dang hai tay ra. Đẩy bàn tay trái về phía trước, bên trái, ngón trỏ hướng dẫn lòng bàn tay mở ra, đầu bàn tay hướng lên trên.

Chuyển tay phải về rìa phải, ngón út hướng dẫn, cùi chỏ cong lại, ngón tay trỏ chỉ về phía cuối lông mày phải. Đồng thời, hạ thấp thân trên bằng cách buông xả lưng và quay gót phải sang trái



để vào tư thế kỵ mã (cưỡi ngựa).

Sức nặng của bạn được chia đều trên hai chân, nhìn ra trước qua ngón trỏ tay trái, chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 105)

Tự cảm : Ngực cảm thấy dễ chịu, chân tấn trên mặt đất đầy khí lực.

TƯ THẾ XV : TẢ HỮU PHÂN CƯỚC

(12 động tác)

Giải thích tư thế : Sở dĩ có tên này là vì trong động tác thứ nhất là bước chân trái tới trước để đá về phía trái và căng bước chân phải trong thế bàn chân phải đá phải.

Động tác này cũng giống như con chim đuổi cánh (giang rộng đôi cánh và cũng có tên là cánh chân)

Động tác 1

Lòng bàn tay buông lỏng hướng vào nhau. Kéo bàn tay trái về ngực, ngón út hướng dẫn, lòng bàn tay ngửa lên. Quay các ngón tay phải vào trong. Đồng thời buông lỏng bàn tay phải để hạ xuống trước mặt tới ngang vai, lòng bàn tay hạ xuống thả lỏng để hướng về lòng bàn tay trái (cách nhau khoảng 20 cm). Đồng thời, căng ngực ra kéo bàn chân trái về (gót chân cách 3,5cm kể từ chân phải) với các



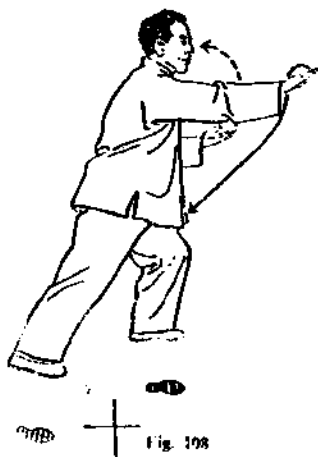
ngón chân trần chạm đất, tia nhìn về ngón trở phải, tinh thần tập trung vào lòng bàn tay phải. (Hình 106)

Tự cảm : Cẳng phải ấm, lòng bàn tay ấm và rung động.

Động tác 2 - Tay đẩy về phía phải

Buông lỏng gối phải và "ngồi" ra sau, cẳng thấp xuống càng tốt, do đó bạn có thể dễ dàng kéo bàn chân trái một bước tới trước, gót chân chạm đất trước, rồi mới hạ cả bàn chân xuống sau. Với sự chuyển sức nặng của bạn và sự quay trái nhẹ nhàng của thân mình phía trên, ném tay phải về phía trái càng xa càng tốt. Rồi kèm theo sự xoay thân mình (phần trên) về phía phải, chuyển tay phải dọc theo phía ngoài vòng cung để tới gần mặt phải. Bây giờ tay phải đã cách xa bạn rồi, lòng bàn tay úp xuống, bàn tay trái di chuyển tự nhiên về phía trước, bên phải, tới khuỷu tay phải, lòng bàn tay ngửa lên. Sức nặng dồn lên bàn chân trái, tia nhìn đặt trên ngón trở phải, sự chú tâm dồn vào lòng bàn tay trái. (Hình 107, 108.)

Tự cảm : Cẳng trái cảm thấy thư giãn và ấm. Có máy động trong lòng bàn tay trái và cẳng ở chân phải.



Động tác 3 - Tay phải xoắn về

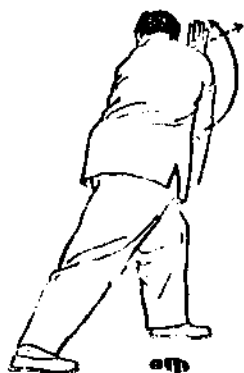


Fig 109

Hạ tay phải về trái, ngón út hướng dẫn cho tới khi lưng bàn tay đặt lên phía ngoài đầu gối trái, đồng thời khởi sự từ ngón út phải. Hãy để cho ngón trỏ trái hướng dẫn bàn tay trái hướng lên phía trên, bên phải cho tới khi lưng bàn tay đặt cạnh tai bên phải. Nhưng trước khi tay phải tới gần nơi đến là cạnh đầu gối trái, khi nó đi qua trung điểm giữa hai đầu gối thì phần trên bên trên của bạn sẽ xoay một cách tự nhiên sang trái và tia nhìn của bạn sẽ chuyển nhanh để theo dõi ngón trỏ phải, làm cho đầu bạn phải cúi xuống và xoay nhẹ sang trái. Đồng thời xoay gót chân phải ra ngoài bằng cách siết trên mặt đất, do đó cẳng chân bạn sẽ tạo thành tư thế của người cung thủ. Sức nặng của bạn vẫn dồn vào bàn chân trái. Tia nhìn của bạn lướt qua ngón trỏ phải để đặt lên phía sau gót chân phải, sự chú tâm của bạn tập trung vào lòng bàn tay trái. (Hình 109)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và hơi đau. Bắp thịt ở phía sau đầu gối phải của bạn cảm thấy đau và bị căng thẳng.

Động tác 4 - Khoanh tay

Xoay lòng bàn tay phải về phía bạn, ngón trái hướng dẫn, rồi gơ bàn tay phải dọc theo phía ngoài theo đường vòng cung tới

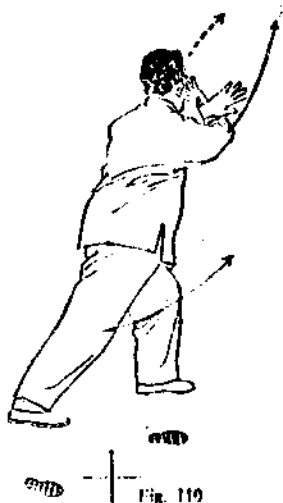
phía trước, bên trái, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Đồng thời giờ bàn tay trái nhẹ nhàng về phía trước, bên trái, ngón trỏ hướng dẫn cho tới khi nó bắt chéo nắm tay phải từ bên trong, cả hai lòng bàn tay bây giờ hướng ra ngoài. Sức nặng dồn lên bàn tay trái.

Nhìn ra ngoài qua cánh tay khoanh, tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay trái. (Hình 110)

Tự cảm : Cả hai bên lồng ngực đều cảm thấy dễ chịu. Tất cả các ngón tay ấm áp, thư giãn.

Động tác 5 - Tay vươn lên trên

Với hai ngón út hướng dẫn, giờ cả hai bàn tay lên trên đầu về phía trên, bên trái, đồng thời cũng vươn thân mình (phần trên) lên cao và nhắc đầu gối phải tới ngang tầm hông, bàn chân phải lơ lửng một cách tự nhiên. Bây giờ bạn đang đứng trên chân trái. Hãy nhìn ra ngoài, xuyên qua các nắm tay đang giờ lên của bạn. Tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 111)



Tự cảm : Như thế là bàn chân trái mọc rễ trên mặt đất vậy. Tất cả các ngón tay đều ấm và thư giãn.

Động tác 6 - Dạng tay ra



Hình 112

Hướng dẫn bởi các ngón tay, dang hai bàn tay ra để xòe thành một góc khoảng 135° , bàn tay phải giơ ra phía trước mặt, bàn tay trái nằm về phía bên trái, cả hai tay đều ở ngang tầm vai. Lòng bàn tay phải đối diện với lòng bàn tay trái. Các ngón tay duỗi ra, bàn tay trái xoay ra phía trước, các ngón chỉ sang ngang. Đồng thời bước chân phải rất vững chắc, các ngón chân chỉ ra phía trước và căng phải thì song song với cánh tay phải. Sức nặng dồn lên bàn chân trái. Tia nhìn tập trung vào ngón cái tay phải, tinh thần tập trung vào lòng bàn tay trái. (Hình 112)

Tự cảm : Các ngón chân trái như bám chặt vào mặt đất. Năng lực của thân thể được chuyển vào đầu ngón chân. Cả hai lòng bàn tay đều thấy ấm áp.

Động tác 7 - Lòng bàn tay đối diện nhau

Hãy buông xả đầu gối trái để nối lỏng hông tới dưới bụng, gót phải sẽ hạ xuống để tạo thành thế trung bình tấn trái, đồng thời buông lỏng cả hai cùi chỏ, lăn bàn tay phải về phía rìa phải, ngón út hướng dẫn, lưng bàn tay tiến gần đến gối phải, lòng bàn tay ngửa lên, bàn tay chỉ về hướng trái, đẩy bàn tay trái về phía

đằng trước, các ngón tay hướng dẫn cho tới trên phía tay phải, đồng thời hơi xoay mình về phía phải. Bây giờ lòng bàn tay úp xuống cuối bàn tay hướng về phía phải, hai lòng bàn tay hướng chéo với nhau.

Sức nặng của bạn bây giờ dồn về ngón trỏ trái, tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay trái. (Hình 113)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, lòng bàn tay ấm và máy động.



Động tác 8 - Đẩy tay về phía trái

Lặp lại động tác 2 : "Đẩy tay về phía phải" của thể tập này, ngoại trừ việc ngược lại từ trái và phải. (Hình 114)

Động tác 9 - Tay trái cuốn về

Lặp lại động tác thứ 3 : "tay phải cuốn lui" của thể tập này ngoại trừ việc ngược lại từ trái và phải. (Hình 115)

Động tác 10 - Tay bắt chéo

Lặp lại động tác thứ tư là "tay bắt chéo" của thế tập này nhưng làm ngược lại trái và phải. (Hình 116)

Động tác 11 - Tay giơ hướng lên cao

Lặp lại động tác 5 "tay hướng lên cao" của thế tập này, nhưng làm ngược lại trái và phải. (Hình 117)

Động tác 12 - Tay dang ra

Lặp lại động tác thứ 6 "tay dang rộng" của thế tập này, nhưng làm ngược lại trái và phải. (Hình 118)



Fig. 116

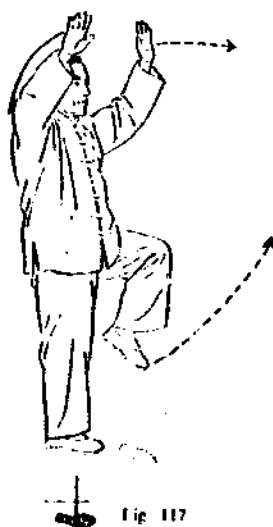


Fig. 117



Fig. 118

THỂ TẬP XVI : CHUYỂN THÂN ĐĂNG CƯỚC

Giải thích tên thể tập : Đây là thể được đặt tên sau 180° xoay của thân mình trên một chân và gót chân đá lên cao.

Động tác 1 - Bắt chéo quả dấm

Buông lỏng gối trái để cho căng trước lúc lắc tự do chỗ đầu gối, buông lỏng cả hai ngón tay để hai ngón út hướng dẫn hai tay và bắt chéo hai cổ tay thành chữ X ở đằng trước ngực, nắm trái trước nắm phải, cả hai lòng bàn tay xoay vào trong, suốt cả động tác này, sức nặng của bạn dồn lên trên chân phải. Nhìn ra ngoài xuyên qua tay bắt chéo. Tập trung sự chú ý vào quả dấm phải. (Hình 119)



Tự cảm : Ống chân căng thẳng và làm bạn cảm thấy năng lực dồi dào hơn, lồng ngực cảm thấy rất dễ chịu.

Động tác 2 - Nhấc đầu gối xoay tròn thân mình

Nhấc đầu gối trái về phía rìa trái (tới mức ngang hông) xoay quanh trên gót chân phải, xoay thân mình 180° về phía rìa trái (hướng về phía Tây, vẫn giữ



nguyên tư thế nắm bắt hai tay. Sức nặng vẫn dồn trên chân phải, mắt vẫn nhìn thẳng qua hai tay bắt chéo, sự chú ý vẫn tập trung trên nắm tay phải. (Hình 120)

Tự cảm : Lồng ngực bạn hoàn toàn dễ chịu, lưng và hông thấy khỏe khoắn, toàn thân thấy nhẹ nhàng.

Động tác 3 - Hai tay giơ lên cao

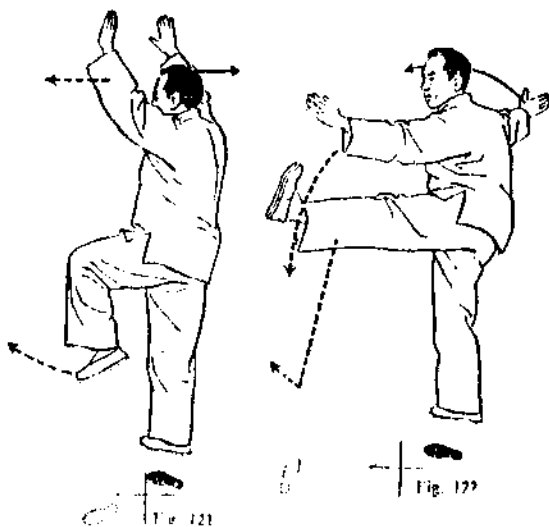
Buông lỏng cả hai tay, giơ cao hai nắm tay lên phía đằng trước, đồng thời xoay tròn lòng bàn tay ra phía ngoài và xòe nắm tay ra để kết thúc thế tập. Sức nặng dồn vào bàn chân phải, mắt nhìn thẳng ra phía đằng trước, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 121)

Tự cảm : Cẳng phải thư giãn và ấm, tất cả các ngón tay đều thư giãn và ấm.

Động tác 4 -

Dạng hai tay ra

Dạng hai tay ra, các ngón tay hướng dẫn từ từ nâng lên cao và hướng ra ngoài tới ngang vai lòng bàn tay trái hướng sang phải, các ngón tay chỉ ra phía trước, lòng bàn tay phải hướng ra trước, các ngón tay chỉ



sang ngang, giữa hai cánh tay là một góc 135° . Đồng thời bàn chân trái đặt gót tới trước về hướng trái, cẳng trái song song với tay trái. Sức nặng dồn lên bàn chân phải, tia nhìn về ngón cái trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 122)

Tự cảm : Các ngón chân phải bấu xuống đất, lực cẳng phải chuyển hết vào gót chân thấy ấm.

THẾ XVII : TẤN BỘ TÀI TRÙY

(6 động tác)

Giải thích tư thế :

Với một bước chân xoay về phía trước, nắm đấm phải quạt xuống đất như thể đang cầm một khúc cây và cắm nó vào trong một cái lỗ tưởng tượng ở phía trước bàn chân trái của bạn.

Động tác 1 - Bàn tay trái dấm xuống

Chùng đầu gối phải và thư giãn eo lưng cho tới phần lưng phía dưới. Đặt bàn chân trái gót chân chạm đất trước, các ngón chân cong lên để sửa soạn vào tư thế trung bình tấn bên phải. Nướng theo bước của bàn chân trái, kéo bàn tay trái xuống, lòng bàn tay nằm dọc theo ngón chân trái. Đồng thời buông lỏng nắm tay phải để nâng nó lên ngang tầm



vai phải. Sức mạnh của thân mình bạn dồn lên cẳng phải, tia nhìn của bạn theo ngón trỏ phải, tập trung tinh thần vào lòng bàn tay phải. (Hình 123)

Tự cảm : Cẳng chân phải thư giãn và ấm, một cảm giác căng căng ở lòng bàn tay phải và căng ở gan bàn chân trái.

Động tác 2 - Tay phải đẩy tới

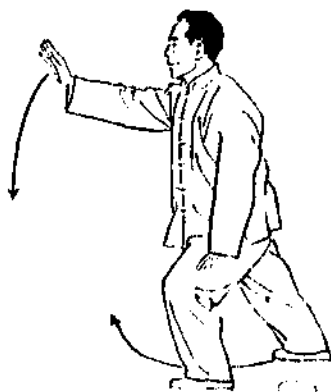
Từ từ hạ các ngón chân trái xuống mặt đất và khum đầu gối về phía trước để đưa vào thế đỉnh tấn trái. Đồng thời tách rời tay phải khỏi tai phải để đẩy xuống (về phía Tây) ngón đeo nhẫn hướng dẫn, lòng bàn tay phải hướng ra ngoài, ngón cái ngang tầm với chót mũi. Đồng thời xoay nhẹ gót chân phải ra phía ngoài.

Bây giờ, bàn tay trái đặt lên phía ngoài của gối trái, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay duỗi thẳng. Sức nặng dồn lên bàn chân trái, nhìn về phía ngón cái tay phải, tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 124)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, tấn tấn và ấm, cả hai lòng bàn tay rung động.

Động tác 3 - Tay phải đâm xuống

Đẩy tay phải xuống phía trước, đầu ngón tay trỏ hướng dẫn tới trước gối phải, trong khi buông lỏng nắm đấm trái để nâng lên gần tai trái. Đồng thời



Hình 124

buông lỏng gối phải và kéo bàn chân phải tới trước, gót chân chạm đất, các ngón chân cong lên để vào tư thế trung bình tấn. Lòng bàn tay phải ngang với ngón cái của chân phải, sức nặng của thân mình dồn lên cẳng trái, nhìn vào ngón trỏ tay phải, tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 125)

Tự cảm : Cẳng phải ấm và thư giãn.

Động tác 4 -

Bàn tay trái đẩy tới

Ngẩng đầu lên từ từ nhìn về phía trước, đỉnh đầu nhô lên cao, uốn mình lên và đặt bàn chân phải xuống nền đất để vào tư thế đỉnh tấn bên phải. Đồng thời, đẩy tay trái về phía trước, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, ngón út thẳng hàng với chót



Fig. 125



Fig. 126

mũi, xoay nhẹ gót chân trái ra phía ngoài và hạ tay phải xuống bên hông phải để xuôi theo phía ngoài của gối phải, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay hướng ra phía trước. Sức nặng của bạn bây giờ ở trên bàn chân phải, nhìn ra phía trước qua ngón cái trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 126)

Tự cảm : Căng trái ấm, thư giãn thoải mái, lòng bàn tay tẩn tẩn...

Động tác 5 - Tay trái đẩy xuống

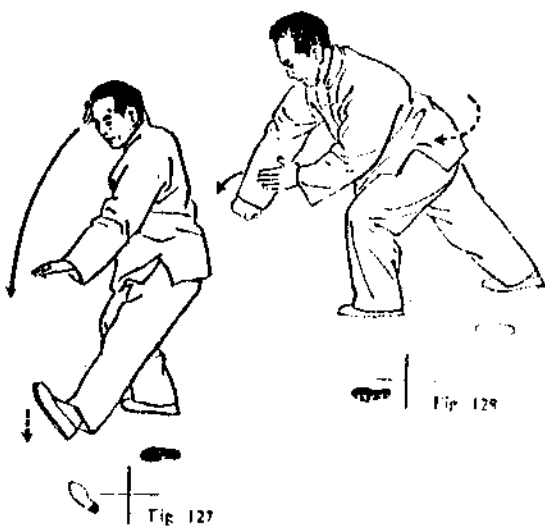
Đẩy bàn tay trái từ trên xuống dưới về phía trước, đầu ngón tay trở hướng dẫn tới phía trước của đầu gối phải, đồng thời buông lỏng cổ tay phải để giơ lên ngang tầm vai phải. Cùng lúc đưa bàn chân trái ra phía trước, gót chạm đất, các ngón chân co lên để vào thế trung bình tấn, lòng bàn tay trái nằm ngang với ngón chân trái. Sức nặng của bạn dồn lên bàn chân phải, hãy nhìn vào đầu ngón trở trái, tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay phải. (Hình 127)

Tự cảm :
Căng trái ấm và thư
giãn.

Động tác 6 - Đấm phải đẩy xuống

Ngước đầu lên từ từ nhìn ra phía trước, đỉnh đầu nhô lên, ngực vươn ra và hạ bàn chân trái xuống, khuỷu đầu gối trái để vào tư thế

"đỉnh tấn". Đồng thời, khi bàn tay trái qua gối trái, nắm bàn tay phải thành nắm đấm lỏng và cùng nhịp với đầu gối khuỷu xuống, vùng quả đấm xuống phía dưới trước bàn chân trái, nhìn xuống



dưới, bàn tay trái chạm nhẹ vào giữa cánh tay phải. Sức nặng của bạn dồn vào bàn chân trái, nhìn vào khúc xương đầu tiên ngón trỏ của nắm đấm; tập trung tư tưởng vào lưng quả đấm. (Hình 128)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và căng căng...

TỨ THỂ XVIII : PHIÊN THÂN PHIỆT THÂN TRÙY (2 động tác)

Cốt nghĩa tư thế :

Xoay 180°, thân mình hòa nhịp với việc tung quả đấm làm nảy sinh ra cái tên của thức này.

Động tác 1 - Nhấc quả đấm phải lên và xoay quanh



Fig. 129

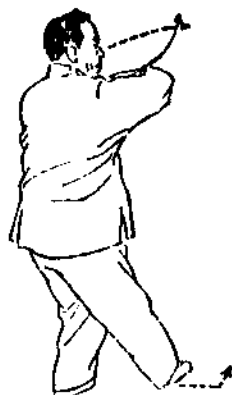


Fig. 130

Duỗi thẳng cánh tay phải ra, giơ lên cao và xoay tròn cổ tay để xoay quả dấm xuống đất. Khi nắm dấm phải tới ngang tầm mắt, xoay các ngón chân trái về phía phải để chỉ về hướng Bắc, xoay mình trên gót chân. Buông lỏng và xoay cùi chỏ phải về phía rìa bên phải với đầu cùi chỏ hướng dẫn, mình xoay theo cánh tay để xoay về hướng Đông - Giữ, dồn sức nặng lên bàn chân trái, gót chân phải nhấc lên khỏi mặt đất. Khi bàn chân trái đi theo nắm dấm phải về hướng Bắc thì đặt bàn tay trái vào chỗ cong của khuỷu tay phải. Trong lúc xoay, hãy để tia nhìn theo dõi nắm dấm phải trước hết, sau đó di chuyển theo khuỷu tay phải, khi khuỷu tay phải xoay về hướng Bắc. Tập trung chú ý vào huyết Ngoại lao cung ở nắm dấm phải (Hình 129, 130)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và tăn tăn, đầu khuỷu tay phải đầy sinh lực; hơi ấm ở sau lưng.

Động tác 2 - Kéo xuống phía dưới

Kéo gót chân phải nhẹ nhàng để di chuyển gót chân phải sang ngang bên phải, gót chân chạm mặt đất trước tiên, cúi khum đầu gối phải để đứng vào tư thế dinh tấn trái. Đồng thời hạ nắm dấm phải để tới đúng vị trí trên đầu gối phải, đồng thời đầu gối phải khum về phía trước, mắt nhìn vào nắm tay ở trên, lỏng bàn tay trái che mắt. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân phải. Khi bàn chân phải đã hạ xuống và đầu gối phải khum tới trước, hãy lướt tia nhìn của bạn từ ngón trỏ trái tới nắm dấm phải, đầu ngẩng lên mắt nhìn ngang phía trước, tập trung chú ý vào nắm dấm phải. (Hình 131, 132)

Tự cảm : Cẳng phải thư giãn và ấm lưng, đầu gối phải căng căng vì bắp thịt bị căng cùng với gân cốt cũng căng.



Fig. 131



Fig. 132

THẾ THỨ XIX : PHIÊN THÂN NHỊ KHỞI CƯỚC (6 động tác)

Giải thích tư thế :

Thế nhảy lên truyền thống và đá lên cao bằng mỗi bàn chân theo thế liên hoàn làm nảy sinh ra tên thế võ này. Nhưng vài năm mới đây thường người ta chỉ dùng có một đá thôi để làm cho thế tập được dễ dàng hơn.

Động tác 1 - Xoay lòng bàn tay và bước tới

Xoay lòng bàn tay trái, ngón út hướng dẫn, cùng về phía ngoài của nắm đấm phải, do đó lòng bàn tay ngửa lên ở vào phía dưới nắm đấm. Đồng thời xoay nắm đấm phải để cho lưng nắm đấm xoay về phía trước mặt của bạn, rồi mở nắm đấm ra thành lòng bàn tay xòe ra và giơ lên ngang tầm ngực để hướng về lòng

bàn tay trái (với khoảng cách chừng 20cm) xoay nhẹ phần thân mình phía trên về phía bên phải và buông lỏng đầu gối trái để bàn chân trái bước tới phía trước, gót chân chạm đất, các ngón chân cong lên để vào tư thế trung bình tấn bên phải. Sức nặng dồn lên bàn chân phải, tia nhìn dồn vào khúc lóng ngón tay thứ nhì của nắm tay phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 133, 134)

Tự cảm : Căng phải thư giãn và ấm, cảm giác căng căng ở lòng bàn tay phải và lòng bàn chân trái.



Fig. 133



Fig. 134

Động tác 2 - Bàn tay dấm về phía phải

Hạ bàn chân trái xuống, khum đầu gối trái tới trước để vào thế đỉnh tấn trái. Đồng thời đẩy bàn tay phải một cách tự nhiên về phía bên trái, rồi với tư thế vung tay theo hình cánh cung

phía phải, đằng trước, lòng bàn tay úp xuống, bàn tay trái theo sức đẩy của bàn tay phải, di chuyển tới phía trước và về bên phải tới khúc cong của bàn tay phải, lòng bàn tay ngửa lên. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân trái, tia nhìn vào đầu ngón tay trở phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 135)

Tự cảm : Cẳng trái cảm thấy thư giãn và ấm, có cảm giác máy động ở lòng bàn tay trái và căng ở lòng bàn chân phải.

Động tác 3 -

Bàn tay phải cuốn về

Hạ bàn tay phải xuống dưới, phía bên trái, ngón út hướng dẫn cho tới khi lưng bàn tay đặt lên phía ngoài đầu gối trái, đồng thời với sự khởi động của ngón út phải, hãy để ngón út trái hướng dẫn bàn tay trái hướng lên cao phía trên, bên phải, cho tới lúc nó ở vào vị trí cạnh

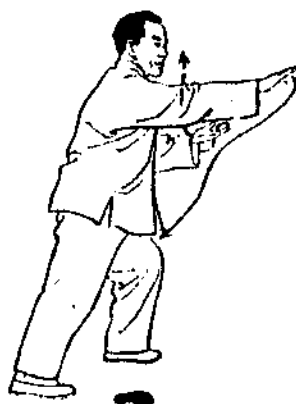


Fig. 135

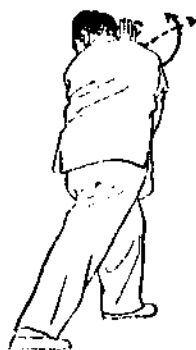


Fig. 136

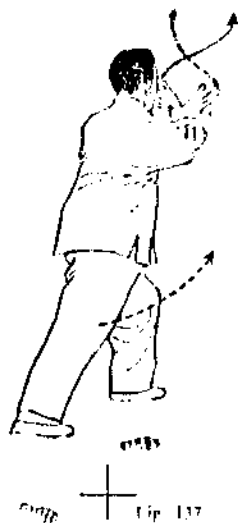
tai phải. Nhưng vì bàn tay phải tới chỗ đã định là cạnh gối trái, khi nó di chuyển qua trung điểm giữa hai đầu gối thì thân mình bên trên của bạn sẽ quay tự nhiên sang phía bên trái và tia nhìn sẽ lướt

để theo dõi ngón trỏ phải, làm cho đầu bạn hơi cúi xuống. Đồng thời xoay gót chân phải ra phía ngoài bằng cách xiết trên mặt đất, do đó chân bạn hợp thành thế đỉnh tấn trái. Sức nặng vẫn dồn vào bàn chân trái; tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 136)

Tự cảm : Bàn chân trái thư giãn, ấm và hơi căng. Các cơ bắp và sợi gân phía sau đầu gối phải của bạn cảm thấy hơi đau vì căng thẳng.

Động tác 4 - Bắt chéo hai tay

Xoay vòng tròn lòng bàn tay mặt về phía bạn, ngón cái hướng dẫn rồi lại giơ tay phải lên cao theo vòng cung phía ngoài về phía đằng trước, bên trái, trong khi vẫn tiếp tục xoay vòng với cổ tay cho tới khi tới ngang tầm vai, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Đồng thời giơ bàn tay trái lên hơi cao về phía trái, đằng trước, ngón trỏ hướng dẫn tới khi nó bắt chéo với bàn tay phải từ phía trong, cả hai lòng bàn tay đều hướng ra ngoài. Sức nặng dồn lên bàn chân trái. Nhìn ra phía ngoài qua hai tay bắt chéo. Tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 137)



Tự cảm : Cả hai bên sườn ngực thư giãn thoải mái, các ngón tay ấm và thư giãn.

Động tác 6 - Hai bàn tay giơ lên cao

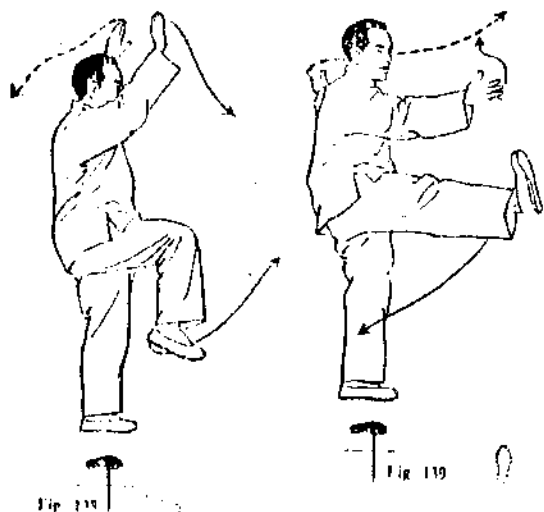
Với hai ngón tay út hướng dẫn, giơ cao cả hai tay lên qua đầu về phía trên bên trái, trong khi đồng thời vươn mình lên và giơ cao đầu gối phải tới ngang tầm hông, bàn tay phải lung lẳng tự nhiên. Bây giờ, bạn đang đứng trên bàn chân trái nhìn ra phía ngoài, xuyên qua các cổ tay giơ lên cao. Tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay trái. (Hình 138)

Tự cảm : Như thể là bàn chân trái cắm chặt xuống mặt đất. Tất cả các đầu ngón tay đều cảm thấy ấm và thư giãn.

Động tác 6 -

Dang hai tay ra

Dang hai tay ra phía trước, các ngón tay hướng dẫn để hợp thành một góc 135° , bàn tay phải hướng về phía phải đằng trước, bàn tay trái về phía rìa trái, cho tới lúc chúng



ở ngang tầm vai. Lòng bàn tay phải bây giờ hướng về bên trái, các ngón tay xoay về phía trước, lòng bàn tay hướng ra đằng trước, các ngón tay chỉ sang ngang. Đồng thời bàn chân phải đá bằng gót chân tới phía phải, đằng trước, căng phải song song với cánh tay

phải. Sức nặng dồn lên bàn chân trái, tia nhìn tập trung vào ngón cái tay phải. Tập trung tư tưởng vào lòng bàn tay trái. (Hình 139)

Tự cảm : Các ngón chân trái bấu xuống mặt đất, sức mạnh của bàn chân phải dồn về gót chân, cả hai lòng bàn tay cảm thấy ấm áp.

THẾ TẬP XX : ĐẢ HỔ THỨC

Giải thích thế tập : Khi địch thủ rút lui sang bên sườn để tránh khỏi bị tấn công bằng cách duỗi thẳng hai tay ra giờ cao hai nắm đấm lên, ta lập tức ở vào thế tự vệ.

Tư thế này trông giống như hình ảnh cổ truyền của Võ Tòng dà hổ.

Động tác 1 - Bàn tay kéo xuống

Buông xả và khum đầu gối phải để cho cẳng chân lung lảng trước đầu gối. Đồng thời quay lòng bàn tay xuống đất, các ngón tay hướng dẫn, chuyển động về phía tay phải để giao tiếp với bàn tay phải đang hạ xuống. Kéo cả hai tay tới phía trước, bên trái, bàn tay trái ở phía trước, bàn tay phải ở bên rìa với ngón cái dính và chỗ cong của cánh tay trái (ở về phía bên trong). Bây giờ buông lỏng gối trái để hạ thân trên xuống càng nhiều càng tốt, để cho bàn chân phải duỗi thẳng ra rìa bên phải (góc Tây Nam) gót chân chạm đất. Sức nặng dồn lên bàn chân trái, tia nhìn đặt vào ngón trỏ tay trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái (Hình 140, 141)

Tự cảm : Xương sườn ở lòng ngực được buông lỏng, máy động ở lòng bàn tay và lòng bàn chân phải.



Fig. 140

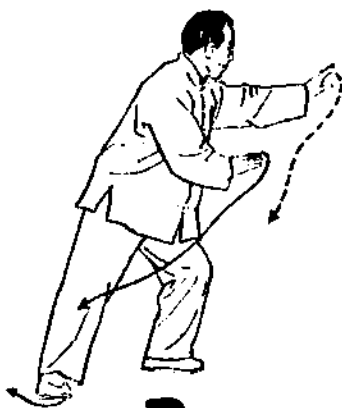


Fig. 141

Động tác 2 - Giơ cao quả dấm

Kéo cả hai tay về phía rìa phải xoay và hạ ngón chân phải đang lướt trên mặt đất để hướng về phía Nam khi bàn tay lướt qua đầu gối trái. Lúc hai bàn tay đi qua điểm giữa của hai đầu gối, hãy giữ trọng lượng đều trên hai bàn chân để vào tư thế cưỡi ngựa. Rồi khi hai tay cuốn qua đầu gối phải, đồng thời khum đầu gối phải về phía trước và xoay ngón chân trái sang rìa phải để chỉ về hướng Nam. Đồng thời nắm hai tay lại thành hai quả dấm để dấm về phía đằng trước, tay phải, dấm phải đi trước, bên trái (hướng Đông) nắm dấm trái hướng lên trên, đánh vào phía dưới cùi chỏ phải. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân phải, mắt nhìn ra phía trước, bên trái (góc Đông Nam), tập trung chú ý vào nắm dấm phải. (Hình 142, 143)

Tự cảm : Chân phải thư giãn, hơi đau và ảm, xương sườn ở lồng ngực thư giãn và dễ chịu.



Động tác 3 - Các tay cuốn về

Xoay các ngón chân phải về bên trái (mặt hướng về phía Đông) thân mình nương theo để hướng về phía Đông - Nam. Duỗi thẳng hai quả đấm về phía trước tay phải (hướng Đông Nam) đồng thời mở quả đấm và xòe hai bàn tay ra, bàn tay phải di trước, bàn tay trái ở bên rìa với ngón cái áp vào mặt trái của khuỷu tay phải, cả hai lòng bàn tay úp xuống. Buông lỏng đầu gối phải để hạ thân mình (phía dưới) xuống thấp (càng thấp càng tốt), bàn chân trái sẽ kéo một cách tự nhiên về phía rìa trái (góc Tây Bắc) các ngón chân chạm đất. Sức nặng của bạn bây giờ dồn lên bàn chân phải. Tia nhìn của bạn lướt qua từ quả đấm phải sang đầu ngón tay trở phải, sau khi mở nắm đấm ra thành bàn tay xòe. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 144, 145, 146)

Tự cảm : Chân phải thư giãn, hơi đau và ấm, có máy động ở lòng bàn tay phải và căng ở lòng bàn chân trái.



Fig. 144



Fig. 145

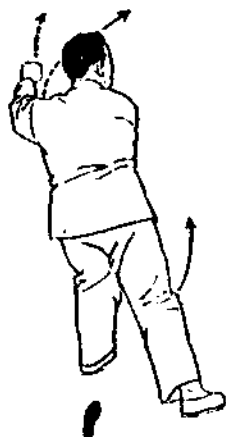


Fig. 146

Động tác 4 - Quả đấm giơ lên cao

Kéo hai tay về phía bên trái, xoay gót chân trái vào trong và đặt cả hai bàn chân xuống đất để chỉ về hướng Bắc khi hai tay lướt qua đầu gối trái. Khi hai tay đã lướt qua điểm giữa hai đầu gối rồi thì hãy để cả trọng lượng thân mình bạn dồn xuống đều cả hai chân để đi vào thế trung bình tấn. Rồi cả hai tay lại lướt qua đầu gối trái, khum đầu gối trái xuống phía trước và xoay gót chân phải ra phía ngoài để cho các ngón chân chỉ về hướng Bắc. Đồng thời nắm cả hai tay lại thành nắm đấm lỏng để đấm về bên trái, phía trước, quả đấm trái dẫn trước, các khúc mắt (của quả đấm) hướng về phía tay phải đang trước (hướng Đông) quả đấm phải có khúc mắt hướng lên trên, dính vào phía dưới của khuỷu tay trái. Sức nặng của bạn bây giờ dồn lên bàn chân trái. Mắt bạn nhìn ra phía ngoài, phía bên phải (góc Đông Bắc).

Tập trung tư tưởng vào quả đấm trái. (Hình 145, 146)

Tự cảm : Cẳng trái thu dần, ấm và hơi đau, xương sườn được buông lỏng và dễ chịu.

THẾ TẬP XXI : SONG PHONG QUÁN NHĨ

(4 động tác)

Cất nghĩa tư thế : Mở hai nắm tay ra và dang tay ra hai bên thân mình và rồi lại khép lại. Sau hết lại nắm hai bàn tay lại và khum thành vòng cung dài để đánh vào hai tai của địch thủ.

Động tác 1 - Quả đấm giơ lên

Tách rời quả đấm phải từ cùi chỏ trái và duỗi cánh tay phải ra càng xa càng tốt tới phía rìa trái (thân mình của bạn giơ lên cao theo cánh tay) tới một cách tự nhiên, nhắc gối phải, căng chân trước lưng thẳng. Giơ cao cả hai nắm đấm lên qua đầu, lòng quả đấm hướng ra phía ngoài, nhìn ra dọc theo chiều khuỷu tay (cùi chỏ) phải. Sức nặng bây giờ dồn vào bàn chân trái, chú ý vào nắm đấm trái. (Hình 147, 148)

Tự cảm : Bàn chân trái như cắm trên mặt đất, lưng bạn cảm thấy ấm áp.



H. 147



H. 148

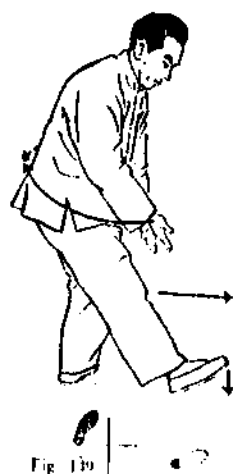
Động tác 2 - Dạng hai tay ra

Mở nắm tay ra, dang hai tay ra, các ngón út hướng dẫn, một phía đằng trước, bên phải, tay kia ở rìa trái để hợp thành một góc 135° . Đồng thời, bàn chân phải đá ra với gót chân về đằng trước, bên phải, cẳng phải song song với cánh tay phải. Cánh tay phải bây giờ hướng về bên trái, các ngón tay chỉ thẳng ra phía trước, lòng bàn tay trái hướng ra đằng trước, các ngón tay duỗi thật thẳng. Sức nặng bây giờ dồn cả lên bàn chân trái, tia nhìn dồn vào đầu ngón cái tay phải. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 148)

Tự cảm : Các ngón chân trái bám chặt xuống mặt đất, sức mạnh dồn vào chân phải để dồn xuống gót bàn chân phải, cả hai lòng bàn tay cảm thấy ấm áp.

Động tác 3 - Tay kéo xuống

Buông lỏng đầu gối trái tới phần dưới thân mình và với gót chân phải chạm mặt đất để đi vào thế trung bình tấn. Buông lỏng cả hai tay. Chuyển động bàn tay trái, ngón út hướng dẫn tới phía trước của đầu gối phải. Đồng thời chuyển động bàn tay phải từ từ xuống phía dưới và thu ngón tay của mỗi bàn tay lại để làm thành cái móc câu ở mỗi tay. Phối hợp



với sự thư giãn và hạ thấp đầu gối trái xuống, cong cả hai cổ tay lại và làm cho chúng hướng dẫn cả hai bàn tay móc câu xuống phía dưới và bên hông tại huyệt Mệnh Môn (ở vào khoảng giữa sau lưng bạn). Và lúc này, buông bàn tay móc câu ra để làm thành bàn tay xòe trong khi để cả bàn chân phải xuống mặt đất để vào thế đỉnh tấn, bên phải. Sức nặng của bạn bây giờ dồn lên bàn chân phải. Tia nhìn hướng ngang về phía đằng trước, tập trung tư tưởng vào cổ tay phải. (Hình 149, 150)

Tự cảm : Bàn chân phải đặt vững trên mặt đất, cánh tay và ngực cảm thấy hơi căng.

Động tác 4 - Các nắm đấm nhìn vào nhau

Quay các ngón tay chia ra ngoài. Để cho mỗi cổ tay hướng về cánh tay cho duỗi thẳng ra, một tay về bên trái, tay kia về bên phải. Khi hạ xuống ngang tầm vai thì hãy nhẹ nhàng nắm tay lại thành nắm đấm và xoay cổ tay cho hướng về phía trước (hướng Đông) phía trước của mỗi nắm đấm hướng vào nhau với khoảng cách chừng 10cm. Khúc mắt đầu của quả đấm hợp với chân của ngón cái và ngón trỏ đều quay

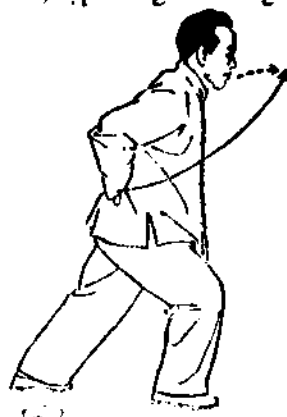


Fig 150



Fig 151

xuống đất. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân phải. Tia nhìn không thay đổi. Tập trung chú ý vào quả đấm phải. (Hình 151)

Tự cảm : Chân phải thư giãn và ấm, hai bên sườn đều cảm thấy dễ chịu.

THỂ TẬP XXII : LÁCH VÀ ĐẤM

(4 động tác)

Giải thích tư thế : Ở trong tư thế này, người tập xoay mình để lách và tung một quả đấm.

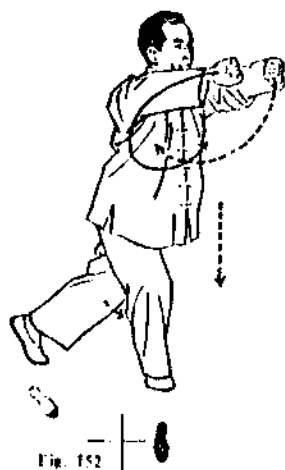
Động tác 1 - Hai quả đấm quay về phía phải

Buông lỏng gót chân phải để quay sang trái (các ngón chân chỉ về hướng Nam) và nương theo vòng để chuyển tia nhìn dọc theo hướng quả đấm của bạn về phía đằng trước (góc Đông Nam). Sức nặng dồn xuống chân phải, gót chân trái vẫn giơ lên cao, nhìn ra phía giữa hai quả đấm, tập trung chú ý vào hai quả đấm. (Hình 152)

Tự cảm : Chân phải thư giãn và ấm, hai nắm tay và gan bàn chân máy động.

Động tác 2 - Nắm tay bất chéo

Xoay thân mình và tay về hướng Nam. Buông lỏng hông và thân dưới, căng trái buong lỏng, nhấc gót chân lên. Đồng thời chuyển nắm đấm



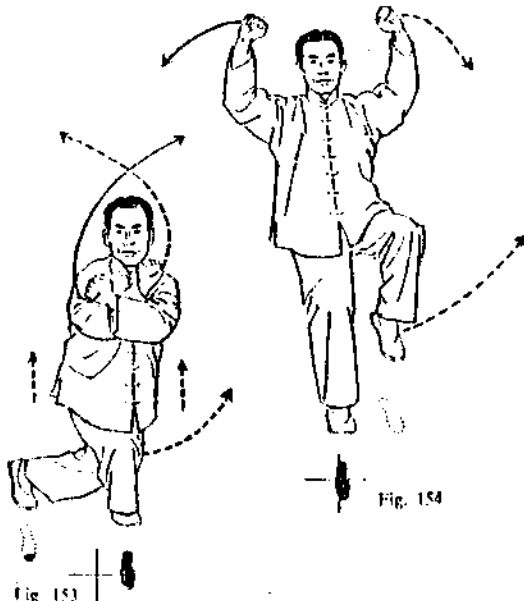
trái sang bên phải, nắm đấm trái dính vào lưng của cổ tay phải để hợp thành chữ X, lòng nắm đấm quay vào phía trong. Sức nặng dồn lên bàn chân phải, nhìn ra phía ngoài, phía đằng trước, bên trái, tập trung chú ý vào nắm đấm phải. (Hình 153)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và hơi đau, lưng ấm.

Động tác 3 -

Nắm đấm giơ cao

Giơ hai quả đấm bắt chéo, đồng thời thân mình dưỡn lên. Khi các nắm đấm bắt chéo đã giơ lên khỏi đầu rồi, hãy dang hai tay ra, tay trái và phải cho thẳng góc với hai cùi chỏ, lòng nắm đấm hướng ra ngoài. Giơ đầu gối trái lên,



cẳng trái lơ lửng để cho cẳng phải giữ cho thân mình được thẳng bằng. Nhìn thẳng ra phía trước. Tập trung tư tưởng vào hai quả đấm. (Hình 154)

Tự cảm : Bàn chân phải như cắm trên mặt đất, lưng ấm.

Động tác 4 - Dang hai tay ra và đá bằng gót chân

Mở nắm đấm ra, với các ngón tay hướng dẫn, dang hai tay ra, một tay về bên trái, một tay bên phải để hợp thành một góc

135°. Hãy dùng gót chân trái đá sang trái, cẳng trái song song với cánh tay trái. Bây giờ lòng bàn tay trái nhìn sang phải, các ngón tay chỉ ra phía trước, lòng bàn tay phải nhìn ra phía trước, các ngón tay duỗi ra. Sức nặng dồn lên bàn chân phải, tia nhìn vào ngón cái tay trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 155)

Tự cảm : Các ngón chân bắm chặt xuống đất, sức nặng của bàn chân trái chuyển vào gót chân, hai lòng bàn tay ăm ắp.



TƯ THẾ XXIII : CHUYỂN THÂN TẢ ĐĂNG CƯỚC (4 động tác)

Cốt nghĩa tư thế : Bây giờ thân mình đã quay 180° trước khi đá bằng gót chân.

Động tác 1 - Bàn chân trái quay sang phải

Buông lỏng vai trái, lướt tia nhìn sang ngón cái tay phải và hạ bàn chân trái xuống mặt đất theo chiều vòng cung để cho gót chân hạ xuống phía đằng trước của bàn chân phải. Sức nặng

vấn dồn vào bàn chân phải, nhìn thẳng ra phía trước qua ngón cái tay phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 156)

Tự cảm : Hai bên cạnh sườn căng một cách dễ chịu, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái ấm.

Động tác 2 - Bất chéo quả dấm

Xoay các ngón chân trái càng xa càng tốt và đặt cả bàn chân xuống mặt đất, trong khi xoay thân mình về phía bên phải. Hạ thân mình xuống theo thể bất chéo chân (trung bình tấn), nhưng nhắc nhẹ đầu gối phải và gót chân phải với các ngón chân hơi chạm

đất. Đồng thời nắm hai tay thành hai quả dấm, cổ tay hợp thành hình chữ X, nắm dấm phải nằm phía ngoài, cả hai mặt lòng nắm tay xoay vào trong. Sức nặng tập trung dồn vào bàn chân trái. Nhìn ra phía trước tay phải, tập trung chú ý vào quả dấm trái. (Hình 157)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và hơi đau.

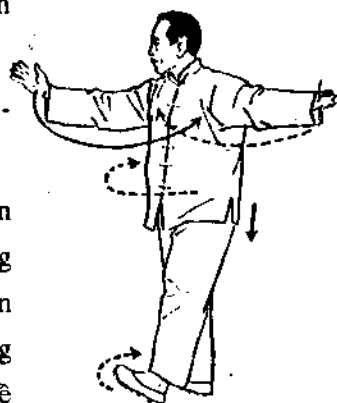


Fig. 156

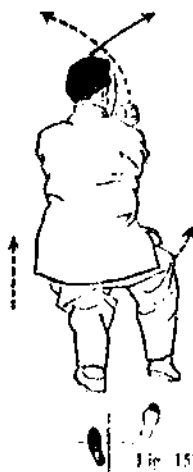


Fig. 157

Động tác 3 - Giơ cao quả dấm

Giơ cao hai nắm dấm bắt chéo, mình cũng vươn lên theo. Khi hai quả dấm giơ lên cao quá đầu rồi dang hai tay ra hai bên, mặt ngoài nắm dấm hướng ra ngoài.

Nhắc đầu gối phải lên cao, căng phải lưng thẳng, chỉ có chân trái chịu đựng cả thân mình. Nhìn ra phía đằng trước tay phải. Tập trung chú ý vào nắm dấm trái.

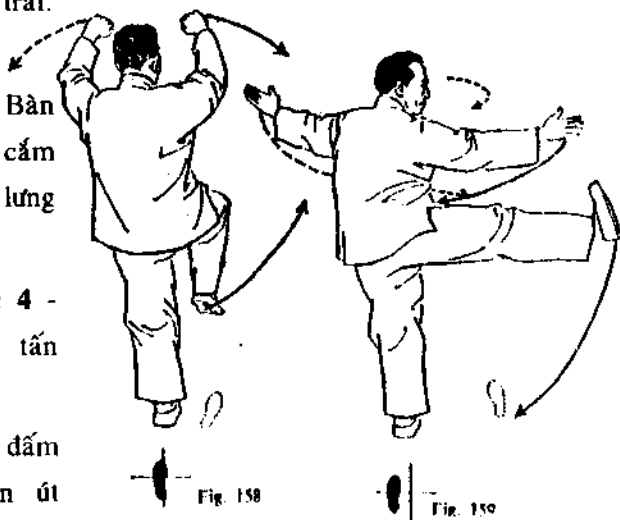
(Hình 158)

Tự cảm : Bàn chân trái như cắm xuống mặt đất, lưng ưỡn.

Động tác 4 -
Dang tay ra để tấn công

Mở nắm dấm ra, với các ngón út hướng dẫn và dang hai tay ra một tay về phía

đằng trước, bên phải, tay kia về phía rìa trái để hợp thành một góc 130° . Hãy để bàn chân phải đá bằng gót về phía phải, chân phải song song với cánh tay phải, lòng bàn tay phải hướng về bên trái, các ngón tay chỉ ra phía đằng trước, lòng bàn tay trái hướng ra phía trước, các ngón tay duỗi ra. Sức nặng dồn lên bàn chân trái,



tia nhìn vào ngón cái tay phải, tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 159)

Tự cảm : Các ngón chân trái bấu trên mặt đất, sức mạnh của bàn chân phải dồn xuống gót chân cả hai lòng bàn tay đều ấm.

THỂ TẬP XXIV : PHÚC DIỆN CHUỖNG

(4 động tác)

Cất nghĩa tư thế : Lòng bàn tay hất ra phía trước cùng một lúc với một bước bước tới của thân mình. Với hai tay xoay tròn, ném một tay ra trước cùng với cái hất của tay kia tạo nên một lực ép ốp vào mặt của địch thủ.

Động tác 1 - Tay trái đẩy xuống

Buông lỏng đầu gối trái và hông để hạ thân mình xuống thấp. Đặt bàn chân phải xuống đất, gót chân chạm mặt đất để đi vào thế trung bình tấn bên trái. Hòa hợp với việc hạ bàn chân phải xuống, đẩy tay trái xuống về phía bên phải của thân mình ở mức độ ngang với ngực và bụng, lòng bàn tay úp xuống, các ngón tay hướng về bên phải, đồng thời cong cánh tay khoảng 90° gần với sườn bên phải, lòng bàn tay ngửa lên.



Fig. 160

Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân trái, tia nhìn lướt qua bàn chân trái để tụ tại phía dưới đẳng trước, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 160)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và hơi đau, lòng bàn tay trái và chân phải máy động.

Động tác 2 - Tay phải đẩy tới

Ngẩng đầu lên nhìn từ từ ra phía đẳng trước trong khi bấu các ngón chân xuống mặt đất và khum đầu gối phải để đi vào thế dinh tấn. Đồng thời xoay tròn bàn tay trái để ngưng bên cạnh sườn bên phải, lòng bàn tay ngửa lên, giơ cao bàn tay phải lên ngang tầm mặt phải và đẩy tay ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, ngón cái ngang hàng với chót mũi (gối phải và lòng bàn tay phải tiến tới gần địa điểm cùng một lúc).

Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân phải, nhìn ra phía trước qua ngón cái tay phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 161, 162)



Fig. 161



Fig. 162

Tự cảm : Cẳng phải thư giãn, ấm và hơi đau, lòng bàn tay phải và lòng bàn chân trái căng cứng.

Động tác 3 - Bàn tay phải đẩy xuống

Lặp lại động tác thứ nhất "tay trái đẩy xuống" của thế tập này trừ ra là làm ngược bên trái và phải. (Hình 163)

Động tác 4 - Tay trái đẩy phía trước

Lặp lại động tác thứ nhì "tay phải đẩy tới trước" của thế tập này trừ ra là làm ngược trái và phải. (Hình 164, 165)

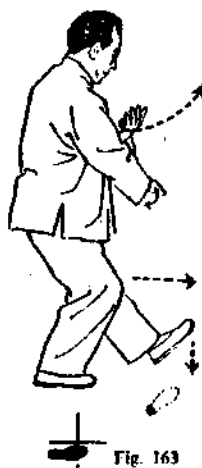


Fig. 163

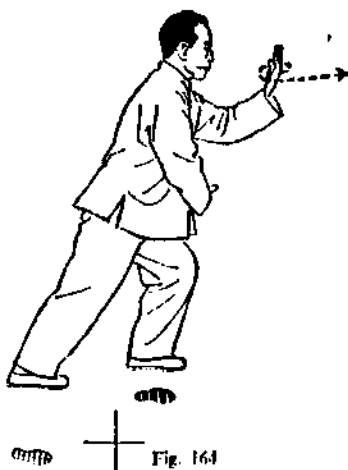


Fig. 164

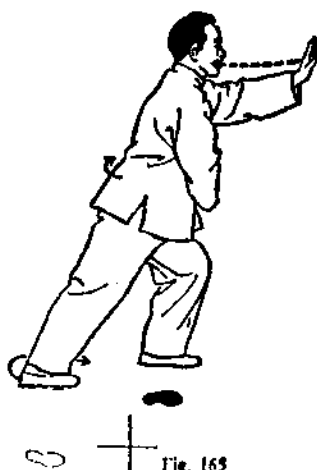


Fig. 165

THẾ TẬP XXV : THẬP TỰ BÀI LIÊN

(Đơn thủ) - 4 động tác

Giải thích tư thế : Động tác phối hợp giữ cánh tay trái và chân phải, lướt qua và chạm nhau để thành chữ X, trông giống như gió thổi qua đóa hoa sen.

Động tác 1 - Bàn tay trái cuốn về bên trái

Bàn tay phải giữ nguyên vị trí như cũ, di chuyển bàn tay trái về phía bên phải với ngón trỏ hướng dẫn và tia nhìn của bạn theo dõi ngón tay trỏ. Đồng thời, xoay tròn mình trên các ngón chân phải, nhấc nhẹ gót chân phải lên, quay bàn chân phải để chỉ về hướng Nam, bàn chân trái vẫn chỉ về hướng Đông. Sức nặng bây giờ vẫn dồn lên bàn chân trái, tia nhìn bây giờ vẫn ở trên ngón tay trỏ trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 166)



Fig. 166

Tự cảm : Lòng bàn tay trái và lòng bàn chân phải máy động, lưng ấm áp.

Động tác 2 - Tay trái cuốn ra xa

Bàn tay phải giữ nguyên ở vị trí cũ, tiếp tục di chuyển bàn tay trái về bên phải 180° để ngừng lại ở bên cạnh tai phải, lòng bàn tay hướng ra ngoài, kết thúc động tác.

Đồng thời, lòng bàn tay trái hướng dẫn, xoay mình trên gót trái, quay 90° , gót chân phải nhấc lên khỏi mặt đất. Sức nặng vẫn dồn lên bàn chân trái, nhìn ngang ra phía đằng trước, tập trung tinh thần vào lòng bàn tay trái. (Hình 167)

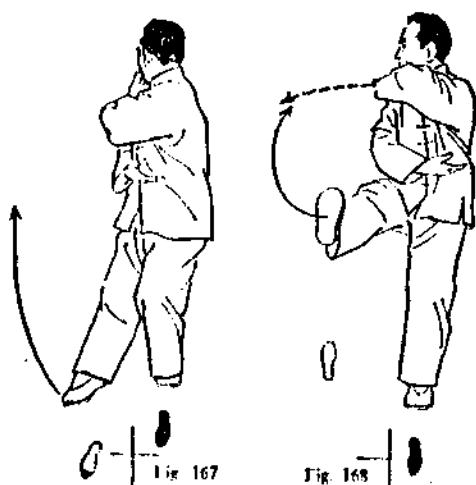
Tự cảm : Bàn chân trái đặt vững trên mặt đất, lòng bàn tay trái và gan bàn chân phải ấm áp, lưng bạn cũng ấm.

Động tác 3 -
Nhấc bàn chân phải lên

Nhấc bàn chân phải lên, ngón chân hướng dẫn tới phía đằng trước, bên trái, đồng thời duỗi thẳng bàn tay trái ra phía đằng trước, các ngón hướng dẫn ngang tầm vai, lòng bàn tay úp xuống.

Sức nặng của tia nhìn không thay đổi, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 168)

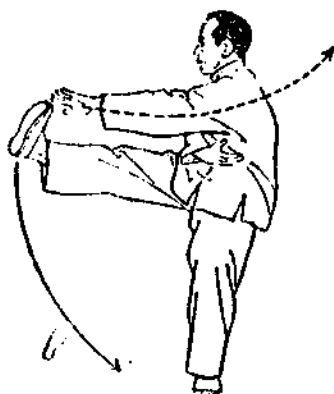
Tự cảm : Cả hai chân đều ấm, lòng bàn tay trái ấm, các ngón tay thư giãn.



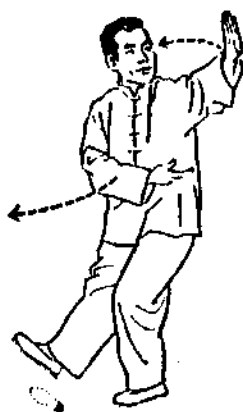
Động tác 4 - Bàn chân phải quét về phía bên phải

Quét bàn chân phải theo hình vòng cung về phía trên, bên phải cho tới khi các ngón chân ngang với chót mũi ở vào vị trí tự nhiên. Đồng thời quét bàn tay trái về hướng trái để cho nó dính vào bàn chân phải ở phía đằng trước. Bàn chân phải hạ xuống ở phía đằng trước, bên phải, gót chân chạm đất, các ngón chân cong lên để đi vào thế khum người bên trái. Cứ để cho bàn tay trái tiếp tục quét về rìa trái cho tới khi cánh tay duỗi thẳng ra hết. Sức nặng vẫn dồn vào bàn chân trái, tia nhìn theo dõi ngón trở tay trái, thân mình bạn xoay tự nhiên theo chiều tay trái. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 169, 170)

Tự cảm : Chân trái đứng vững trên mặt đất, lòng bàn tay trái và gan bàn chân phải máy động.



Hình 169



Hình 170

THẾ TẬP XXVI : LÂU TẤT CHỈ ĐĂNG TRUYỀN (4 động tác)

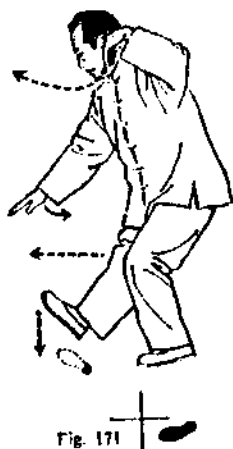
Giải thích tư thế : Thế tập này cũng tương tự như thế tập số 3 "trái gối và bước xoắn" nhưng khác ở chỗ động tác sau cùng ở đây là sử dụng nắm đấm thay vì bàn tay để đâm vào háng của địch thủ.

Động tác 1 - Bàn tay phải đẩy xuống

Buông lỏng cổ tay trái để cho chỗ cong của ngón trái và ngón trở tiến gần tới tai trái, rồi lại buông lỏng vai trái và chùng khuỷu tay trái xuống.

Đồng thời, bàn tay phải đẩy xuống một cách tự nhiên về phía dưới, ở đằng trước cho tới khi lòng bàn tay ở vào vị trí thẳng hàng với ngón chân phải. Tia nhìn theo dõi ngón trở tay phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. Sức nặng thân mình vẫn còn dồn lên cẳng trái. (Hình 171)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, ấm và hơi đau, cả hai lòng bàn tay đều ấm.



Động tác 2 - Bàn tay trái đẩy tới trước

Hạ bàn chân trái xuống đất, khum đầu gối phải xuống để đi vào thế **đinh tấn** phải, đồng thời đẩy tay trái xuống trước, ngón

đeo nhẫn hướng dẫn, lòng bàn tay xòe ra phía trước, kết thúc thế tập.

Trong lúc đó đem bàn tay phải trở về bên hông phải một cách tự nhiên. Sức nặng của bạn bây giờ trụ vào bàn chân phải. Nhìn qua ngón út tay trái. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 172)

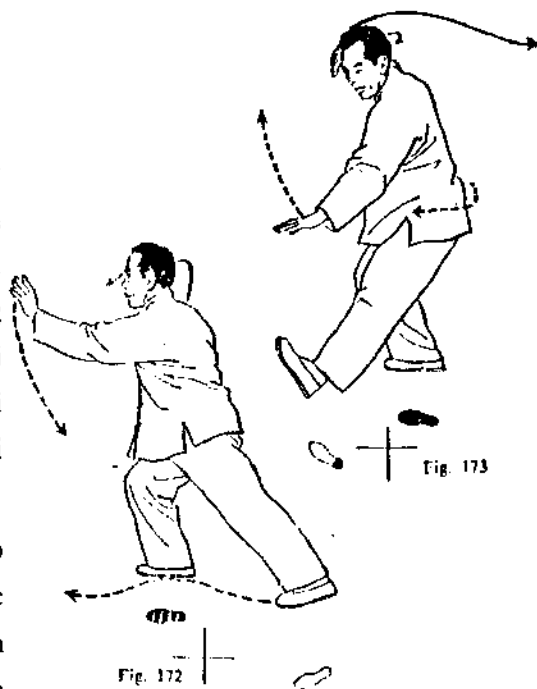
Tự cảm : Căng phải thư giãn và ấm, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái ấm.

Động tác 3 -

Bàn tay trái để xuống

Đẩy bàn tay trái, ngón trỏ hướng dẫn về phía đằng trước và chúc xuống phía đằng trước gối phải đồng thời buông lỏng cổ tay phải nâng lên ngang tầm vai phải.

Đồng thời, kéo bàn chân trái về để bước một bước tới, gót chân chạm đất, các ngón chân cong lên. Sức nặng vẫn dồn lên bàn chân phải, tia nhìn vẫn dồn vào ngón trỏ trái. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 173)



Tự cảm : Cẳng trái thư giãn, hơi ấm và đau, cả hai lòng bàn tay ấm.

Động tác 4 - Quả đấm phải đấm vào hạ bộ

Lắc bàn tay phải lên cao, để mắt nhìn theo ngón trỏ phải và bàn tay trái sẽ giơ lên cao một cách tự nhiên. Khi bàn tay phải đã duỗi ra tới phía bên trái thì từ từ nắm tay lại thành quả đấm và đồng thời trầm khuỷu tay phải xuống và đem quả đấm thu về bên cạnh sườn phải, các khúc mắt của quả đấm hướng lên trên, tia nhìn chuyển sang ngón trỏ tay trái. Từ từ hạ bàn chân trái lên mặt đất, khum đầu gối trái để di vào thế đỉnh tấn. Đồng thời đấm quả đấm phải tới trước về phía đầu gối trái và bàn tay trái sẽ dính một cách tự nhiên vào cánh tay phải ở khoảng giữa. Sức nặng bây giờ ở vào bàn chân trái, tia nhìn ngưng ở nắm đấm phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 174, 175, 176)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn và ấm, cả hai bên sườn cảm thấy thoải mái và dễ chịu, lưng ấm.



Fig. 174
130

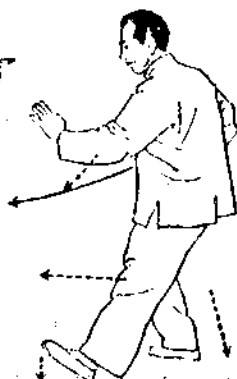


Fig. 175

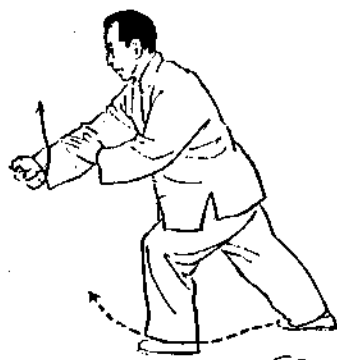


Fig. 176

THỂ TẬP XXVII : ĐƠN TIÊN

(6 động tác)

Giải thích tư thế : Khi lưng một người mà ngay thẳng, đỉnh đầu ngẩng lên cao và cẳng chân đứng thẳng thì toàn thân trông như một cái roi, lúc đó các cánh tay duỗi thẳng như cái roi bằng da.

Sự chuyển động của cái roi làm chuyển sức mạnh cho cây roi. Từ đó thể tập này có tên là đơn roi quất ra phía trước.

Động tác 1 - Đấm ra phía trước và bước tới

Quay ngược quả đấm phải và duỗi ra trước về phía bên trái, đằng trước, lòng quả đấm ngửa lên trên, bàn tay trái vẫn dính vào cánh tay phải, đồng thời chùng khuỷu tay phải và uốn thẳng thân mình ra và để bàn chân phải bước về phía trước, gót chân chạm đất để đi vào thế trung bình tấn.

Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân trái, tia nhìn về quả đấm phải tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 177)



Fig. 177

Tự cảm : Chân phải thư giãn, ấm và hơi đau, lưng ấm.

Động tác 2 - Bước xuống và mở nắm đấm ra

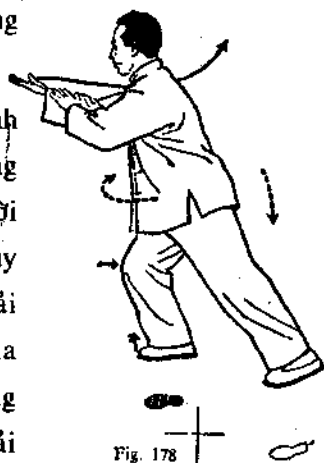
Đặt bàn chân phải trên mặt đất và khum đầu gối phải tới trước để đi vào thế đỉnh tấn phải. Đồng thời mở quả đấm phải ra (xòe bàn tay ra) thành bàn tay xòe ra phía trước, bên phải, lòng bàn tay ngửa lên. Sức nặng dồn lên bàn chân phải, tia nhìn theo dõi ngón trỏ phải, tập trung chú ý vào huyết Ngoại lao cung tại tâm lưng bàn tay phải của bạn. (Hình 178)

Tự cảm : Chân phải thư giãn và ấm, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái ấm.

Động tác 3 -

Bàn tay phải quạt sang ngang

Hạ mình xuống để vào thế trung bình tấn trái. Đồng thời buông lỏng khuỷu tay phải, xoay bàn tay phải về phía phải và bên rìa dọc theo hình vòng cung tới ngang tai phải cho tới khi mắt bạn ngang tầm với ngón cái



tay phải và ngón giữa, bàn tay trái vẫn dính vào cánh tay phải. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân trái, tia nhìn tập trung vào

ngón trỏ tay phải trong suốt các động tác, tập trung chú ý vào hông của bạn. (Hình 179)

Tự cảm : Bàn chân trái thư giãn, ấm và hơi đau. Cả hai lòng bàn tay căng căng, máy động.

Động tác 4 - Bàn tay phải đẩy tới

Buông lỏng thân mình, chùng khuỷu tay phải xuống về phía trước và quay các ngón chân phải 45° . Đồng thời đẩy bàn tay phải về phía ngón cái (chân phải) quay vào trong, lòng bàn tay hướng ra ngoài, kết thúc. Ngón giữa và ngón tay đeo nhẫn của bàn tay trái dính vào cổ tay phải ở vào điểm mà người ta thường hay bắt mạch. Khum đầu gối phải ngay khi các ngón chân đã chạm xuống mặt đất.

Sức nặng bây giờ dồn vào bàn chân phải, tia nhìn hướng về ngón trỏ tay trái, tập trung chú ý vào huyết Đan Trung (giữa ngực). (Hình 180)

Tự cảm : Chân phải thư giãn và ấm, lưng ấm.

Động tác 5 - Co bàn tay thành lưỡi câu và tấn bước sang ngang

Buông lỏng cổ tay phải cong các ngón tay phải lại thành cái móc giữ cổ tay ra. Khi đầu ngón cái móc chú xuống đất thì duỗi cổ tay phải lên trên



cao phía bên phải, đồng thời kéo bàn chân trái sang ngang về bên trái các ngón chân chạm đất. Sức nặng dồn lên bàn chân phải, tia nhìn dồn vào cổ tay phải, chú ý vào bàn chân trái. (Hình 181)

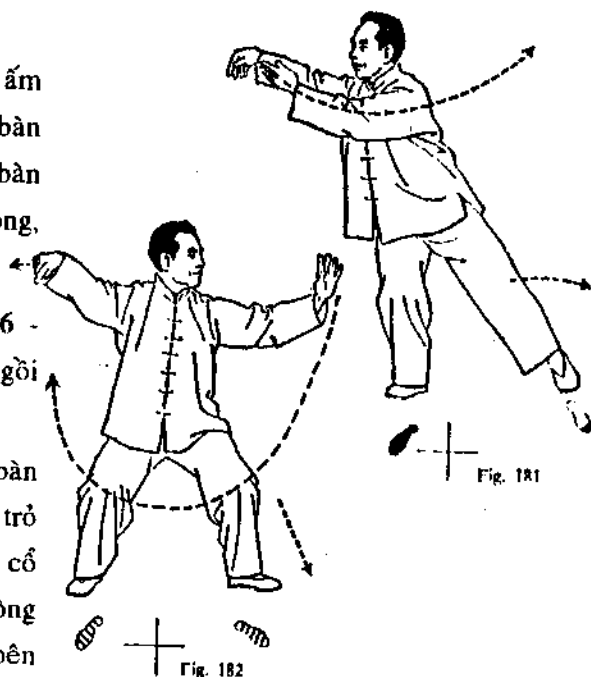
Tự cảm :

Chân phải thư giãn, ấm áp và hơi đau, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái máy động, lẫn lẫn...

Động tác 6 -

Đẩy tay với thế ngồi trên lưng ngựa

Di chuyển bàn tay trái với ngón trỏ hướng dẫn, từ dưới cổ tay phải, dọc theo vòng cung ngoài tới phía bên



trái, lòng bàn tay ngang tầm mắt bạn vẫn nhìn theo ngón trỏ tay trái. Khi bàn tay trái đã di chuyển tới điểm giữa của hai chân bạn thì hãy quay gót chân tới điểm giữa của hai chân bạn thì hãy quay gót chân trái và đặt nguyên bàn chân xuống đất, trong khi buông lỏng và hạ mình xuống để đi vào thế cưỡi ngựa, sức nặng của bạn chia đều sang hai chân. Đúng lúc này, tiếp tục chuyển động bàn tay trái, nhưng bây giờ hướng dẫn bởi ngón tay út, cho tới khi nó tới khoảng trên ngón chân trái, lòng bàn tay từ từ cuốn ra xa, kết

thức. Tia nhìn của bạn nằm trên ngón trỏ út, chú ý tập trung tư tưởng vào huyết Mạng Môn. (Hình 182)

Tự cảm : Phía trong của cả hai chân hơi đau, thư giãn và ấm, ngón trỏ trái máy động.

THẾ TẬP XXVIII : VÂN THỦ

(Múa tay như mây vờn)

(6 động tác)

Giải thích tư thế : Sự liên tục và bất chéo theo hình vòng cung cả hai theo nhịp đều, trông giống như cánh bướm của đám mây ở trên trời.

Động tác 1 - Bàn tay trái cuộn xuống

Buông lỏng cổ tay trái để bàn tay trái dong đưa, ngón trỏ hướng dẫn, cuộn về phía dưới, bên phải, để lướt qua đầu gối trái rồi lại lướt qua đầu gối phải, sau cùng thì tới gần sườn bên phải. Đồng thời chuyển sức nặng của bạn nhịp nhàng sang bàn chân phải và khum đầu gối phải xuống. Khi bàn tay trái đã tới gần sườn phải rồi thì hãy xòe bàn tay và duỗi thẳng các ngón ra, với ngón trỏ hướng dẫn lòng bàn tay úp xuống. Sức



nặng di chuyển vào bàn chân phải, tia nhìn ngừng lại ở ngón trỏ tay trái, chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 183)

Tự cảm : Bàn chân phải cảm xuống đất như một thân cây, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái máy động.

Động tác 2 - Bàn tay trái đẩy ngang



Fig. 184



Fig. 185

Di chuyển bàn tay trái lên phía trên, ngón trỏ hướng dẫn tới khuỷu của cánh tay phải và rồi tiến lên phía trên, tới bên phải ở đằng trước, lòng bàn tay quay vào trong, cứ tiếp tục di chuyển bàn tay này; nhưng bây giờ về hướng bên trái, thân mình thẳng tắp theo hướng đi lên của bàn tay này. Khi bàn tay này tới gần trán của bạn rồi thì sức nặng của bạn tự nhiên chuyển sang bàn chân trái, do đó toàn sức nặng của bạn chia đều sang hai chân. Từ từ mở lòng bàn tay trái ra, ngón út hướng dẫn. Khi bàn tay trái đã di

chuyển tới phía trái đằng trước thì chuyển sức nặng sang bàn chân trái và hơi khum đầu gối trái xuống. Khi bàn tay đã tới hướng Đông thì hãy đẩy nó xuống ngang tầm vai. Đồng thời kể từ lúc khởi đầu động tác này chuyển động bàn tay phải dọc theo chiều cánh cung để lướt qua gối phải và ngừng ở trước gối trái. Sức nặng bây giờ ở bàn chân trái, tia nhìn tập trung vào đầu ngón trỏ trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 184, 185)

Tự cảm : Chân trái ấm và hơi đau, lòng bàn tay trái ấm.

Động tác 3 - Tay phải kéo ngang

Di chuyển bàn tay phải lên phía trên, hướng dẫn bởi ngón trỏ tới chỗ khuỷu tay trái và rồi tới phía đằng trước về bên trái, càng xa càng tốt, thân mình của bạn phải thật thẳng, nương theo lực đưa lên của cánh tay, đồng thời rút bàn chân phải về cạnh bàn chân trái. Tiếp tục chuyển bàn tay phải về phía phải. Khi nó tới ngay trước trán của bạn rồi thì sức nặng của bạn dồn lên hai chân, nhưng vì sức nặng di chuyển nên chuyển trọng lượng của bạn sang chân phải và khum nhẹ đầu gối phải xuống.

Khi bàn tay phải đã di động sang tới bên phải rồi (hướng Tây) thì hãy đẩy tay xuống tới tầm ngang vai. Đồng thời kể từ lúc bắt đầu động tác này, di chuyển bàn tay trái dọc theo hình vòng cung để lướt qua đầu gối trái và ngừng lại ở đầu gối phải. Đúng lúc đó, kéo bàn chân trái sang ngang một bước về bên trái, các ngón chân vừa chạm đất. Dứt nặng bây giờ dồn xuống bàn chân phải. Tia nhìn dồn vào đầu ngón tay trỏ của tay phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 186, 187, 188)

Tự cảm : Chân trái ấm và hơi đau, lòng bàn tay phải ấm.



Fig. 186



Fig. 187



Fig. 188

Động tác 4 - Bàn tay trái đẩy ngang

Lặp lại động tác thứ nhì "bàn tay trái đẩy ngang" của thế tập này. (Hình 189, 190)



Fig. 189

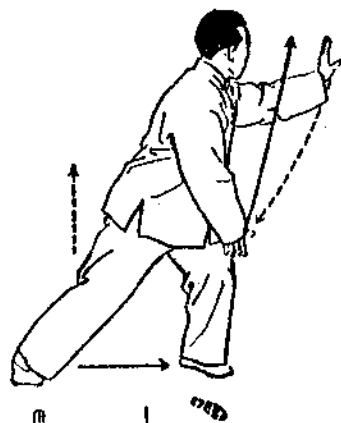


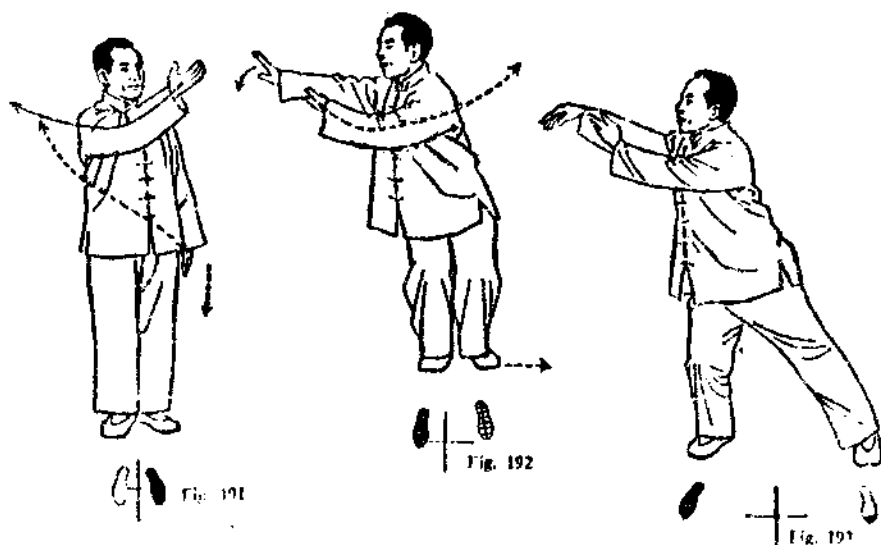
Fig. 190

Động tác 5 - Cong tay thành móc câu và bước sang ngang

Di chuyển bàn tay phải lên trên cao, do ngón trỏ hướng dẫn cho tới chỗ cong của cánh tay trái và rồi tới phía trước bên trái càng xa càng tốt, thân mình của bạn thẳng đứng để vươn lên theo cánh tay đang vươn lên, đồng thời rút bàn chân phải về cạnh bàn chân trái.

Tiếp tục di chuyển bàn tay phải sang phía phải. Khi nó tới gần phía đằng trước rồi thì sức nặng trải đều trên hai bàn chân, nhưng vì nó đang di chuyển ra phía đằng trước về bên phải nên bạn hãy chuyển sức nặng vào bàn chân phải và hơi khum đầu gối xuống. Khi bàn tay phải tới về bên phải (hướng Tây) thì hãy đẩy nó xuống ngang tầm vai. Đồng thời cũng làm y hệt như lúc khởi đầu của thế tập này, di chuyển bàn tay trái dọc theo hình cánh cung để lướt qua đầu gối trái và đầu gối phải. Khi bàn tay trái đã lên tới chỗ cong của cánh tay phải thì hãy buông lỏng cùi chỏ để cho bàn tay phải di chuyển nhẹ nhàng sang trái và tới các điểm mà thầy thuốc thường bắt mạch ở cổ tay để cho nó tiếp xúc với ngón giữa và ngón đeo nhẫn của bàn tay trái. Bây giờ bạn hãy buông lỏng cổ tay để cong 5 ngón tay lại thành cái móc câu và bàn chân trái bước một bước tự nhiên sang ngang bên trái, các ngón chân chạm đất. Sức nặng bây giờ dồn xuống bàn chân phải (bàn tay hình móc câu), tập trung chú ý vào điểm của móc câu bên phải. (Hình 191, 192, 193)

Tự cảm : Chân phải ấm và hơi đau, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái ấm và tần tần.



Động tác 6 - Đẩy tay với thế cưỡi ngựa

Di chuyển bàn tay trái, với ngón trỏ hướng dẫn, từ phía dưới cổ tay phải dọc theo phía ngoài vòng cung về bên trái, lòng bàn tay ở ngang tầm mắt, tia nhìn theo dõi ngón trỏ trái.

Khi bàn tay trái đã chuyển động tới điểm giữa hai chân rồi thì quay gót chân trái và đặt cả bàn chân xuống đất, đồng thời buông lỏng và hạ thân mình xuống để đi vào thế cưỡi ngựa, sức nặng bây giờ chia đều ở hai chân.

Lúc này, tiếp tục di chuyển bàn tay trái, nhưng bây giờ thì lại do ngón út hướng dẫn cho tới khi nó tới ngón cái trái, lòng bàn

tay từ từ xoay ra xa, kết thúc. Khi tia nhìn còn ở trên ngón tay trở, bạn hãy tập trung vào huyết Mạng Môn. (Hình 194)

Tự cảm : Phía bên trong hai chân hơi đau, thư giãn và ấm. Ngón tay trái (ngón trở) tự động máy động.

THẾ TẬP XXIX : HẠ THẾ (2 động tác)

Giải thích tư thế : Ở đây ta tập thế biến đổi đột ngột từ thế cao sang thế thấp, y hệt như một cánh chim đại bàng lướt trên trời cao và bỗng nhiên bổ xuống thấp để bắt mồi.



Động tác 1 - Bàn tay phải cuốn tới phía trước

Xòe bàn tay ra úp xuống với ngón trở hướng dẫn, chuyển động theo hình vòng cung lướt qua đầu gối phải và trái rồi lên phía trên cho tới lúc cổ tay ngang với tầm vai.

Bây giờ, quay lòng bàn tay trái sang bên phải với hai lòng bàn tay hướng vào nhau, ngang với tầm vai, các ngón tay chỉ về hướng Đông. Sức nặng bây giờ chuyển sang bàn chân trái theo dõi sự di chuyển của bàn tay phải sang bên trái.

Tia nhìn hướng về phía Đông; chú ý tập trung vào lòng bàn tay trái. (Hình 195, 196)

Tự cảm : Cẳng và háng trái ấm, hơi đau, lòng bàn tay có cảm giác máy động.

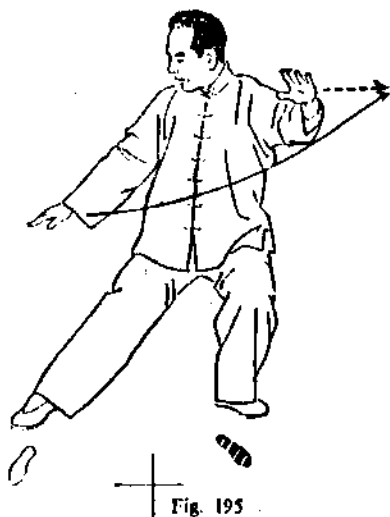


Fig. 195



Fig. 196

Động tác 2 - Lòng bàn tay cuốn về

Buông lỏng và nhấc cổ tay lên, các ngón tay cong lại, đồng thời uốn thẳng lưng lên để phân đều trọng lực xuống hai chân.

Hãy để khuỷu tay phải hướng dẫn thân mình quay ra đằng trước rồi xuống tấn về bên phải để chuyển sức nặng sang chân phải cho tới khi tay phải ở trên đầu gối phải. Trong khi đó hãy để cho cổ tay trái hướng dẫn bàn tay trái đặt trên đầu gối trái, cả hai lòng bàn tay đều úp xuống. Cẳng trái của bạn bây giờ tự nhiên duỗi thẳng ra để vào thế khum người bên phải, cả hai chân đều chỉ về hướng Nam.

Thân mình trên của bạn hãy giữ cho thật thẳng, cả hai bàn chân đều hướng về hướng Nam, tia nhìn hướng về phía bên trái, đằng trước, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 197, 198, 199, 200)

Tự cảm : Chân trái thư giãn và ấm, cả hai lòng bàn tay
tần tần, máy động.

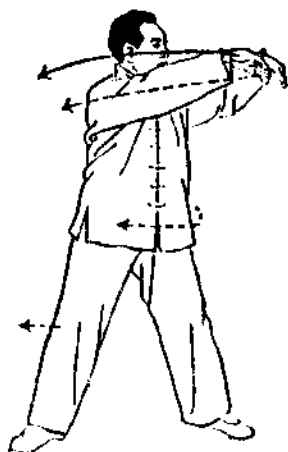


Fig. 197

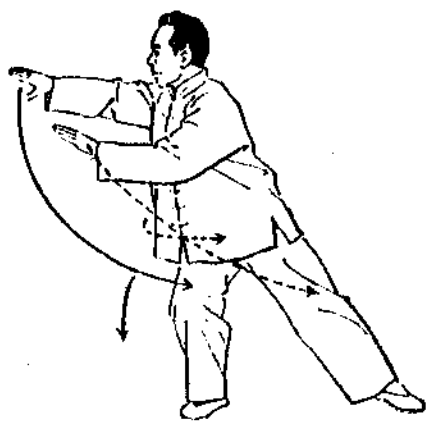


Fig. 198



Fig. 199



Fig. 200

THỂ TẬP XXX : THƯỢNG BỘ THẤT TÍNH

(2 động tác)

Giải thích tư thế : Trong thế này, các phần cơ thể con người sau đây gồm có thân mình, đầu, hai vai, hai cùi chỏ, hai tay phải bên hông và hai đầu gối và một bàn chân hợp thành 7 vị tính tú...

Động tác 1 - Tay phải hất xuống

Hất các ngón tay (bàn tay trái) ra phía trước, trong khi quay gót chân trái về phía trái, hướng Đông. Đồng thời, hất tay phải với các ngón tay hướng dẫn xuống phía dưới về phía đầu gối trái, lòng bàn tay ngửa lên. Ngay lúc đó, khum đầu gối trái xuống để đi vào thế đỉnh tấn trái, lòng bàn tay sẽ tự nhiên tới gần chỗ khuỷu tay phải. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân trái, tia nhìn hướng về phía dưới đằng trước, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 201)



Tự cảm : Cẳng trái và lòng bàn tay phải ấm.

Động tác 2 - Tay vùng lên

Giơ tay phải lên, ngón trỏ hướng dẫn, dọc theo phía dưới của cánh tay trái duỗi thẳng ra để bắt chéo với cổ tay trái từ bên

ngoài, lòng bàn tay phải hướng sang trái, lòng bàn tay trái hướng sang phải.

Uốn thẳng thân mình lên và buông lỏng gối phải, kéo chân phải ra phía trước để đi vào thế trung bình tấn trái. Khởi đầu động tác này, hãy nhìn vào ngón trỏ, sau khi hai tay đã bắt chéo nhau, giống như thập tự giá.

Chú ý vào lòng bàn tay trái.
(Hình 202)

Tự cảm : Chân trái ấm và thư giãn, cạnh bàn tay phải tràn đầy sinh lực, lòng bàn tay trái và gàn bàn chân phải ấm.



THẾ TẬP XXXI :

THOÁI BỘ KHÓA HỔ (LUI BƯỚC CUỐI CỘP)

(2 động tác)

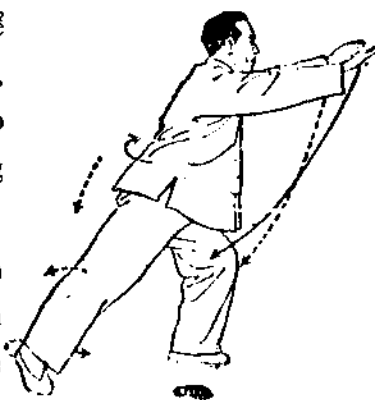
(VÕ TÔNG ĐẢ HỔ)

Giải thích tư thế : Thế tập này là một người đứng tấn trên một chân. Sau khi đã hạ mình xuống. Chân kia soãi ra phía trước hơi chạm đất, hai tay giang ra, tay kia cong lại như móc câu... được mệnh danh là VÕ TÔNG ĐẢ HỔ.

Động tác 1 - Hai tay vươn ra phía trước

Buông lỏng cả hai cổ tay, để cẳng dang rộng hai tay ra phía trước, lòng bàn tay úp xuống. Đồng thời kéo bàn chân phải ra bên rìa, càng xa càng tốt, các ngón chân chạm đất.

Đồn sức nặng của thân mình lên bàn chân trái, nhìn ra đằng trước xuyên qua hai tay, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 203)



Tự cảm : Chân trái ấm và thư giãn, ngực và sườn dễ chịu, lòng bàn tay ấm.

Động tác 2 - Lòng bàn tay trước làm thành móc câu

Thu hai tay về trước, phía đầu gối bên trái và hạ gót chân phải xuống đất, các ngón chân hướng về phía Nam. Chuyển hai tay sang đầu gối trái, sức nặng của bạn tự động chuyển sang bàn chân phải, các ngón chân trái cong lên. Đồn sức nặng của thân mình bạn lên bàn chân phải, nhưng lại cuốn hai tay sang phía ngoài của đầu gối trái. Giơ cổ tay phải sang tai bên phải và vung tay về phía đằng trước, hướng nam, lòng bàn tay quay sang bên trái, ngón út ngửa lên. Cùng lúc thu các ngón tay trái thành cái móc câu và chuyển về phía đằng sau, đầu móc câu hướng lên trên. Đồng thời thu bàn chân trái trở về bên cạnh bàn chân phải, các ngón chân hơi chạm mặt đất. Sức nặng đồn lên bàn chân phải, tia nhìn hướng về bên trái, đằng trước (Đông Nam).



Fig. 204

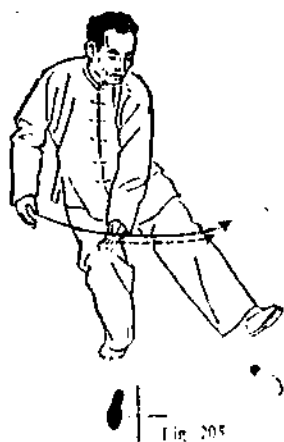


Fig. 205

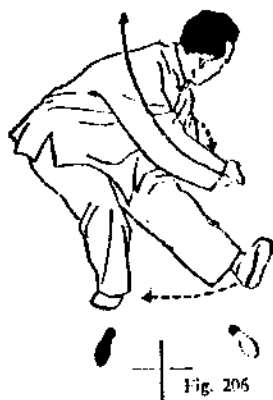


Fig. 206



Fig. 207a



Fig. 207b

Tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 204, 205, 206, 207a, 207b)

Tự cảm : Bàn chân phác cảm xuống mặt đất như mọc rễ. Xương sườn thư giãn, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái máy động (tần tần).

THẾ TẬP XXXII : CHUYỂN THÂN PHỨC DIỆN CHUỖNG (2 động tác)

Giải thích tư thế : Lưng bạn xoay 180° để sát vào mặt dịch thủ bằng lòng bàn tay của bạn. Đó là tên của thế tập này.

Động tác 1 - Bàn tay phải xoay về bên phải

Di chuyển bàn tay phải, các ngón tay hướng dẫn về bên phải (chỉ về hướng Nam) lòng bàn tay úp xuống, xoay thân mình theo nhịp xoay của tay phải. Móc câu tay trái xòe ra thành lòng bàn tay, hướng lên trên, và ngưng ở bên cạnh sườn trái. Sức nặng vẫn còn dồn lên chân phải, tia nhìn theo dõi ngón trỏ của tay phải, chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 208)

Tự cảm : Cẳng phải ấm và thư giãn, đầu các ngón tay trở thư giãn.



Fig. 208

Động tác 2 - Bàn tay trái đẩy xuống

Giơ cao bàn tay trái lên với ngón trỏ hướng dẫn di chuyển qua bên sườn trái tới cùi chỏ tay phải, trong khi lật ngửa bàn tay phải bàn tay lên. Bàn tay trái tiếp tục di chuyển sang hướng Tây càng xa càng tốt. Bàn tay trái xấp với bàn tay phải, bàn chân trái lướt trên các ngón chân phải để đặt trên mặt đất. Khi bàn chân trái đã đặt trên mặt đất rồi thì hãy đẩy bàn tay trái sang hướng Tây, lòng bàn tay hướng ra ngoài.

Đồng thời, khuỷu đầu gối trái xuống, xoay gót chân ra ngoài để đi vào thế cung thủ bên trái (đỉnh tấn trái) thu bàn tay phải về phía sườn bên trái, lòng bàn tay ngửa lên. Sức nặng dồn lên bàn chân trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 209, 210)

Tự cảm : Chân trái thư giãn và ấm, lưng dễ chịu và tràn đầy tràn sinh lực, cả hai lòng bàn tay đều ấm.



THẾ TẬP XXXIII :

CHUYỂN THÂN SONG BÀI LIÊN

(Liên hoa song thủ) - 4 động tác

Giải thích tư thế : Bàn chân phải vẽ vòng tròn ngang tay trái và tay phải cũng vẽ vòng cung ngang, nhưng ngược chiều, trông giống như hoa sen uốn mình trước gió.

Động tác 1

Tay trái cuốn sang bên phải. Tay phải giữ nguyên, quay tay trái sang bên phải, ngón trỏ hướng dẫn và tia nhìn của bạn theo dõi ngón tay trỏ. Đồng thời xoay các ngón chân trái sang bên phải để chỉ về hướng Bắc. Sức nặng vẫn dồn lên bàn chân trái, tia nhìn vẫn ở ngón trỏ tay trái, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 211)

Tự cảm : Lòng bàn tay máy động, lưng ấm.

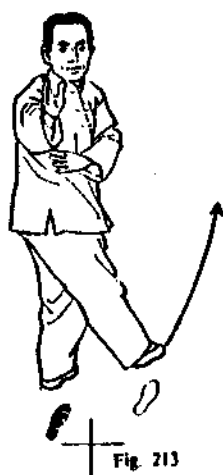
Động tác 2 - Tay phải cuốn về

Di chuyển bàn tay, ngón trỏ hướng dẫn, về phía bên phải, từ dưới cánh tay trái theo hình cánh cung bên ngoài. Khi khúc cong của cánh tay phải tới gần bàn tay trái và lòng bàn tay phải hướng vào trong, hãy quay mình sang bên phải và hạ thấp hai bên



xuống dưới, sang bên rìa phải, tới ngang tầm vai, cổ tay vừa xoay vừa hạ xuống thấp để cho lòng bàn tay phải hướng ra phía trước và lòng bàn tay trái hướng ra bên rìa. Đồng thời, giơ nhẹ gót chân phải lên. Sức nặng vẫn dồn lên bàn chân trái, nhìn ra ngoài qua ngón út tay phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 212, 213)

Tự cảm : Sườn bên phải dễ chịu, bàn chân trái cảm xuống đất như mọc rễ, lòng bàn tay ấm, các ngón tay thư giãn.



Động tác 3 - Bàn chân phải giơ cao lên

Nhẹ nhàng nhấc chân phải lên, các ngón chân hướng dẫn về phía rìa bên trái đằng trước. Đồng thời đẩy tay trái xuống, lòng bàn tay úp vào rìa bên phải. Sức nặng không thay đổi, mắt nhìn

thẳng phía đằng trước (hướng Đông) tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 214a, 214b)

Tự cảm : Các ngón chân trái bấm xuống mặt đất, lòng bàn tay ấm và máy động.



Fig. 214a



Fig. 214b

Động tác 4 - Chân phải đá sang phải

Tung bàn chân phải lên trên cho tới khi các ngón chân ngang với tầm mũi của bạn. Ngón chân chạm vào đầu ngón tay phải, tay bạn đang vung qua bên trái. Rồi không ngừng, cứ tiếp tục chuyển bàn chân phải từ đằng trước, bên phải xuống phía dưới, gót chân chạm đất để đi vào thế trung bình tấn.

Hai tay tiếp tục vung để đuổi sang phía trên rồi bên trái, cả hai tay đều nghiêng qua phía bên dưới, lòng bàn tay phải ở vào khuỷu và cánh tay trái. Sức nặng vẫn dồn vào bàn chân trái. Hai

lòng bàn tay chạm nhau, tia nhìn theo dõi đầu ngón tay trở trái; tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 215, 216)

Tự cảm : Năm đầu ngón chân trái bấu xuống đất, ngực và lưng ưỡn, gân hai tay căng.



Fig. 215

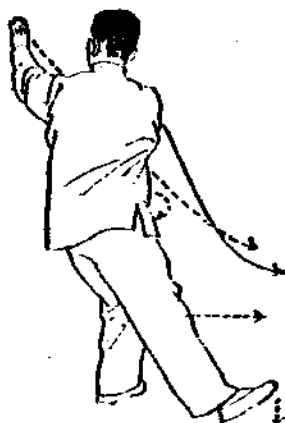


Fig. 216

THỂ XXXIV : LOAN CUNG XẠ HỔ (4 động tác)

Giải thích tư thế : Vị trí của hai tay, thân mình hạ xuống cùng với thế khum chân giống người dương cung.

Động tác 1 - Hai tay cuốn về .

Chuyển động cả hai tay ra phía đằng trước, bên phải. Hai tay tới phía đằng trước của đầu gối trái, cả bàn chân phải nằm trên mặt đất. Khi cả hai bàn tay di động tới phía đằng trước của đầu

gối bên phải rồi thì lòng bàn tay nghiêng sang bên, khúc cong của cả hai tay, giữa ngón cái và ngón trỏ đều trông vào nhau cách một khoảng cách tự nhiên (15cm). Đồng thời khum đầu gối phải để đi vào thế dinh tấn bên phải. Tia nhìn lướt từ ngón trỏ tay trái tới ngón trỏ tay phải, sau cùng tới phía dưới, đằng trước của ngón trỏ tay phải. Sức nặng dồn lên chân phải, tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (Hình 217)

Tự cảm : Phía bên trong của háng phải ấm, hơi đau ở hông, lưng ấm, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái máy động.

Động tác 2 - Đấm bằng hai quả đấm

Buông lỏng cả hai cùi chỏ để cùng nắm nhẹ hai bàn tay thành hai nắm tay giơ lên cao ngang tầm tai bên phải. Nhìn vào khúc lưng của ngón trỏ tay phải, hai mặt của hai nắm tay nhìn nhau.



Đồng thời xoay nhẹ thân mình sang bên phải rồi lại xoay sang bên trái. Tung một quả đấm tay phải từ bên tay phải sang bên tay trái, phía đằng trước, nắm tay trái di theo ở bên dưới, các khác của các nắm tay nhìn nhau, nắm tay phải ở phía trên nắm đấm trái, cùi chỏ trái ngang tầm với đầu gối phải, sức nặng vẫn dồn lên bàn chân phải, tia nhìn chuyển từ

khúc đầu tiên của ngón tay trở bên phải sang phía đằng trước, bên trái, tập trung chú ý vào nắm đấm phải. (Hình 218-219)

Tự cảm : Bàn chân phải cảm xuống đất như bắt rết, chân trước ảm, nắm đấm phải và gan bàn chân trái ảm.



Fig. 218



Fig. 219

Động tác 3 - Hai tay cuốn về

Từ từ mở hai nắm tay ra và chuyển cả hai tay sang rìa bên phải. Khi cả hai tay đã duỗi thẳng ra hết rồi thì buông lỏng đầu gối trái để bước bàn chân trái lên một bước, gót chân chạm đất, rồi cuộn và đẩy hai tay sang phía trước bên trái. Khi hai tay đã lướt qua gối phải rồi, hãy khum đầu gối trái để đi vào tư thế định tấn trái.

Bây giờ cả hai lòng bàn tay đều nghiêng sang bên rìa phải, vòng cung giữa ngón cái và ngón trỏ của cả hai tay cách

nhau 15cm. Tia nhìn chuyển từ ngón trỏ tay phải sang ngón trỏ tay trái và sau hết dọc theo ngón trỏ trái về phía đằng trước, ở phía dưới. Tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái, sức nặng dồn lên chân trái. (Hình 220, 221)

Tự cảm : Phía bên trong của háng bên trái ấm và hơi đau hông và lưng ảm, lòng bàn tay trái và gan bàn chân phải máy động.

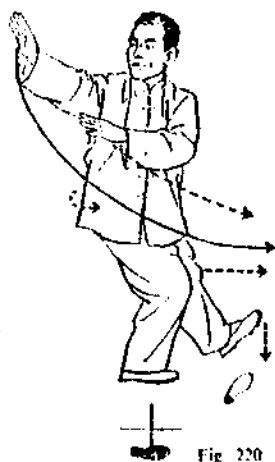


Fig. 220

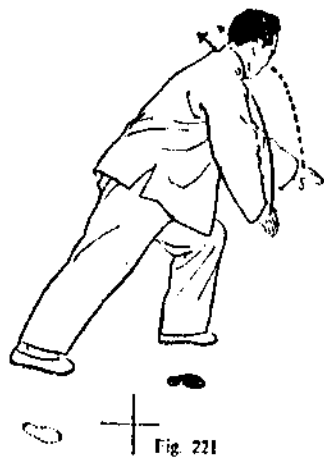


Fig. 221

Động tác 4 - Đấm bằng cả hai tay

Buông lỏng hai cùi chỏ để cho hai bàn tay bạn nắm lại từ giờ lên cao phía bên ngoài của tai trái, các khúc xương của hai nắm tay nhìn vào nhau - Cùng lúc quay nhẹ lưng sang bên trái, rồi qua bên phải. Tung quả đấm với nắm đấm trái từ phía tai trái qua bên phải, phía đằng trước (Đông Nam) quả đấm phải tiếp theo từ

bên dưới, những khúc xương của hai nắm tay vẫn nhìn vào nhau, quả đấm trái ở trên quả đấm phải, khuỷu tay phải ở ngang tầm với đầu gối trái. Sức nặng vẫn dồn lên bàn chân trái; tia nhìn vẫn hướng về mắt cá của nắm tay trái tới rìa phải ở đằng trước mặt; chú ý vào nắm đấm trái. (Hình 222, 223)

Tự cảm : Bàn chân trái ấm, đứng vững trên mặt đất như mọc rễ; chân trái ấm, nắm tay trái và gan bàn chân phải ấm.

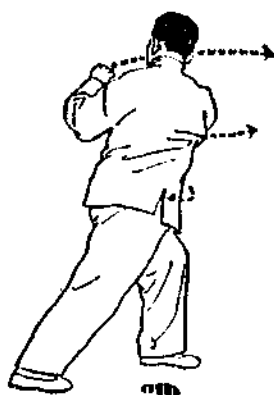


Fig. 222



Fig. 223

THẾ XXXV : THOÁI BỘ BAN LAN TRÙY

Giải thích tư thế : Sức tấn công của địch thủ bị chuyển sang bên trái và phải bởi hai tay của bạn, hòa nhịp với sự thối lui của bạn. Bàn tay địch thủ đang vung tới thì bị cản bởi lòng bàn tay trái của bạn đang vung lên và ngực của đối thủ bị bạn đấm bằng nắm đấm tay phải.

ĐỘNG TÁC 1 - Lui bước để hất sang bên phải

Hạ cùi chỏ trái xuống để xoay nắm tay trái theo chiều ngược của kim đồng hồ tới phía trước ngực, lòng nắm tay ngửa lên; đồng thời cong cùi chỏ phải lại để xoay nắm tay phải theo chiều kim đồng hồ và chuyển sang phía bên phải của ngực bạn. Bây giờ đưa cả hai quả đấm theo chiều ngược nhau để bắt chéo nhau và khi bắt chéo xong thì mở hai nắm tay ra để chuyển sang rìa bên phải, dăng trước (chuyển hướng) cho tới khi cánh tay phải duỗi ra, lòng bàn tay úp xuống, lòng bàn tay trái ngửa lên, tại vị trí ở khúc giữa của cánh tay phải. Đồng thời buông lỏng đầu gối phải để xuống trung bình tấn rồi chuyển sức nặng sang bàn chân phải. Rồi rút bàn chân trái về và duỗi thẳng ra, càng xa càng tốt (sang ngang) các ngón chân hơi chạm đất. Tia nhìn theo dõi nắm đấm trái rồi chuyển sang ngón tay trở bên phải, sau khi đã mở các nắm tay ra. Chú ý tập trung vào lòng bàn tay phải. (Hình 224, 225)



Tự cảm : Gân hai bên sườn căng dần đem đến một cảm giác dễ chịu. Chân phải cảm thấy ấm và thư giãn cả hai bên sườn thấy dễ chịu.

ĐỘNG TÁC 2 : Lui bước và chuyển sang trái :

Cong cúi chỗ phải để xoay bàn tay phải theo chiều kim đồng hồ tới phía ngực phải, ở đằng trước, lòng bàn tay ngửa lên, đồng thời cũng xoay bàn tay trái theo chiều kim đồng hồ lòng bàn tay úp xuống và sang lòng bàn tay phải ở khoảng cách 10 cm. Rồi tung cả hai tay sang bên trái, duỗi thẳng lòng bàn tay trái, vẫn úp xuống, lòng bàn tay phải ngửa lên, ở vào vị trí giữa của cánh tay trái. Đồng thời buông lỏng đầu gối trái để xuống trung bình tấn, rồi chuyển sức nặng sang bàn chân trái.

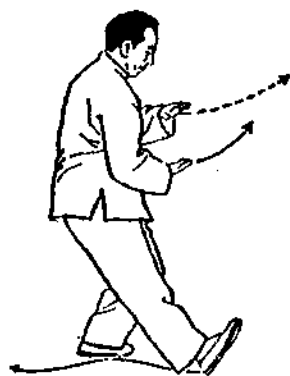


Fig. 226



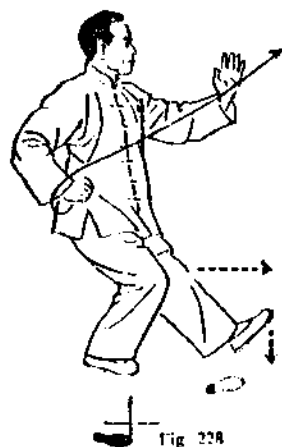
Fig. 227

Bây giờ rút bàn chân phải về và duỗi thẳng ra càng xa càng tốt (sang ngang) các ngón chân chạm nhẹ đất. Tập trung tia nhìn vào ngón trở cái và chú ý vào lòng bàn tay trái (Hình 226, 227).

Tự cảm : Gân bên sườn căng ra mang lại cảm giác căng căng dễ chịu. Cẳng trái thư giãn và ấm cả hai bên sườn đều dễ chịu.

ĐỘNG TÁC 3 : Bàn tay trái
cản phía sau.

Buông lỏng thân mình và chuyển sức nặng thân mình sang chân phải. Di chuyển bàn tay trái, ngón trở hướng dẫn, dọc theo mình vòng cung bên ngoài tới ngang rìa bên trái, bàn tay phải tiếp theo ngay sau đó ở phía dưới. Khi cả sức nặng toàn thân chuyển sang cẳng phải rồi thì di ngay vào thế trung bình tấn, tung bàn tay trái ra phía trước cho tới khi ngón trở ngang với tầm mũi, lòng bàn tay ở bên rìa phải cùng lúc nắm bàn tay phải để nắm ngay cạnh sườn bên phải. Sức nặng bây giờ dồn lên bàn chân phải nhìn ra phía trước qua ngón trở trái tập trung chú ý vào lòng nắm tay phải . (Hình 228)

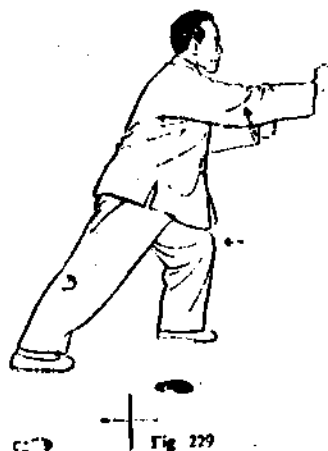


Tự cảm : Cẳng phải thư giãn và ấm, lòng bàn tay phải và gan bàn chân trái ấm.

ĐỘNG TÁC 4 : Nắm tay phải

đấm ra đằng trước

Tung nắm đấm phải ra phía trước để lướt qua rìa bên phải của lòng bàn tay trái. Khi cả bàn chân trái đã đi vào thế đỉnh tấn rồi thì cứ tiếp tục tung nắm tay phải ra trước cho đến khi cánh tay phải và cẳng trái thẳng hàng, khắc thứ nhì của ngón trỏ tay phải thẳng hàng với mũi của bạn. Bây giờ sức nặng dồn lên bàn chân trái. Chú ý vào nắm đấm phải, tia nhìn hướng về nắm đấm phải. (Hình 229)



Tự cảm :Chân phải thư giãn và ảm, cánh tay phải căng hoàn toàn.

THẾ XXXVI : NHƯ PHONG TỌ BẾ

Giải thích tư thế : Khi hai cánh tay bắt chéo theo hình chữ X rồi thì chúng trông giống như hai sợi dây bằng giấy in hình chữ X để gián bên cửa. Cũng thế, khi hai tay đẩy ra phía trước trông cũng giống như một động tác đóng cửa. Về kỹ thuật, chữ Trung Quốc, chữ X có nghĩa là "Dán lại và khóa lại", "Bắt chéo và kết thúc"

ĐỘNG TÁC 1 :

Di chuyển bàn tay trái từ phía ngoài khuỷu tay phải lòng bàn tay hướng về bên trái. Chuyển sức nặng sang chân phải, nắm

tay phải rút về sau. Mở nắm tay phải ra khi nó ngang hàng với lòng bàn tay trái. Giang rộng hai tay ra tự nhiên theo chiều ngang của vai, lòng bàn tay hướng về phía bạn, đồng thời buông lỏng bả vai hạ cùi chỏ xuống cho tới lúc nắm tay ở vào mức ngang vai, đồng thời nới lỏng hông để vào thế trung bình tấn. Sức nặng lúc này dồn vào chân phải, tia nhìn hướng thẳng về trước. Chú ý tập trung vào lòng bàn tay phải.(hình 230-231)

TỰ CẢM : Chân phải thư giãn, ấm và hơi đau, lòng bàn tay và 10 đầu ngón tay ấm và thư giãn.



Fig. 230



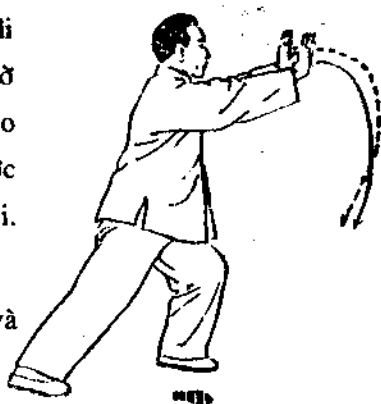
Fig. 231

ĐỘNG TÁC 2 : Hai tay đẩy tới

Hãy để ngón tay út hướng dẫn, xoay hai lòng bàn tay ra ngoài và đẩy chúng ra phía trước, càng xa càng tốt, nhưng hãy để

cùi chỏ cong cong, trong khi chuyển sức nặng thân mình bạn sang chân trái để đi vào thế đỉnh tấn trái. Sức nặng bây giờ dồn vào chân trái tia nhìn hướng vào khoảng giữa hai tay ở phía đằng trước tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 232)

Tự cảm : Cẳng trái thư giãn và ấm : lòng bàn tay máy động .



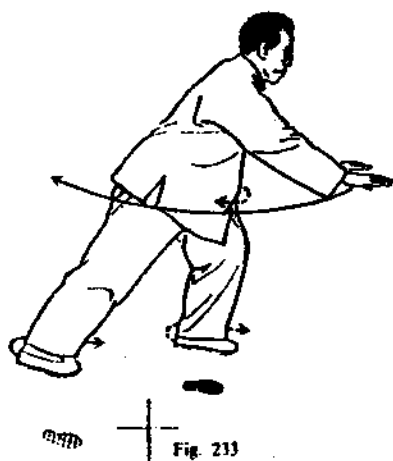
THẾ XXXVII : BẢO HỔ QUY SƠN (Bắt chéo hai tay)

6 động tác

Giải thích tư thế : Hai bàn tay giang ra để quay và ôm. Rồi bắt chéo hai tay trước ngực để từ từ đi vào thế khởi đầu như thường lệ .

ĐỘNG TÁC 1 : Tay hất ra phía trước

Buông lỏng cả hai cùi chỏ, nhưng duỗi thẳng các ngón tay đẩy hai tay xuống phía dưới cho tới lúc cả sức nặng thân mình chuyển sang bàn chân trái.

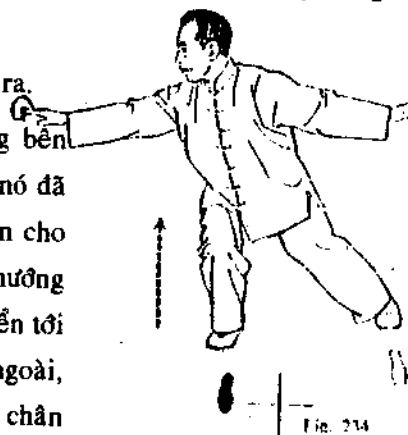


Bây giờ hãy nhìn ra phía trước, khoảng giữa hai tay, tập trung chú ý vào lòng bàn tay trái. (Hình 233).

Tự cảm : Háng trái rất ấm : hai cánh tay cảm thấy căng hoàn toàn, các ngón tay thư giãn.

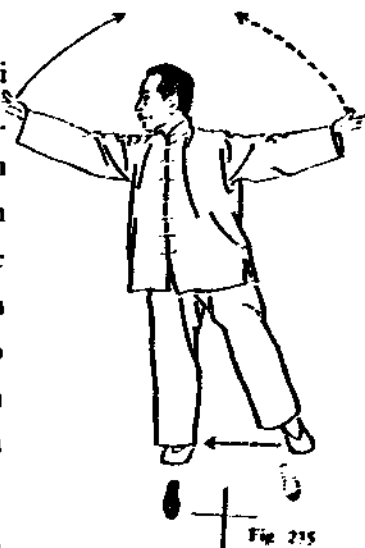
ĐỘNG TÁC 2 : Giang tay ra.

Chuyển bàn tay phải sang bên phải với các ngón hướng dẫn. Khi nó đã tới hướng Nam rồi thì kéo gót chân cho tới lúc bàn chân phải cũng chỉ về hướng Nam. Bàn tay phải tiếp tục di chuyển tới hướng Tây rồi thì gót chân trái ra ngoài, xoay trên gót chân cho tới lúc bàn chân trái cũng chỉ về hướng Nam. Khi bàn tay phải bắt đầu di chuyển sang bên phải từ lúc khởi đầu động tác này thì bàn tay trái cũng bắt đầu di chuyển sang bên trái. Cả hai tay dang rộng ra theo chiều ngang của vai, lòng bàn tay vẫn úp xuống, không thay đổi. Sức nặng bây giờ chuyển sang bàn chân phải, tia nhìn hướng về đầu ngón trỏ phải, chú ý lòng bàn tay phải. (Hình 234)



ĐỘNG TÁC 3 : Tay vung lên.

Xoay tròn tay phải, ngón cái hướng để xoay ngửa lòng bàn tay lên. Khi lòng bàn tay đã ngửa lên và cánh tay đã duỗi ra hết rồi hãy để thân mình bạn cùng vươn theo cánh tay. Cùng lúc hãy để bàn tay trái của bạn cùng làm động tác như vậy. Sức nặng vẫn dồn vào bàn chân phải tia nhìn hướng vào ngón trỏ tay phải tập trung chú ý vào lòng bàn tay phải. (hình 235)



TỰ CẢM : Cả hai bên sườn cảm thấy nhẹ nhàng thư thái; lòng bàn tay ấm, đầu các ngón tay thư giãn.

ĐỘNG TÁC 4 : HẠ CÙI CHỖ XUỐNG

Giơ cả hai tay lên qua đầu và rút chân trái về gần chân phải. Sau đó buông lỏng gối để từ từ hạ thân mình xuống nửa tấc. Đồng thời buông lỏng vai để buông lỏng và hạ cùi chỏ xuống. Cổ tay bạn sẽ tự nhiên bắt chéo nhau ở ngang tầm vai trước ngực. Sức nặng dồn đều xuống cả hai chân; tia nhìn hướng về phía trước xuyên qua tay bắt chéo; tập trung chú ý vào các đầu ngón tay. (hình 236, 237)

TỰ CẢM : Cả thân mình nhẹ nhàng và êm ái dễ chịu



Fig. 236

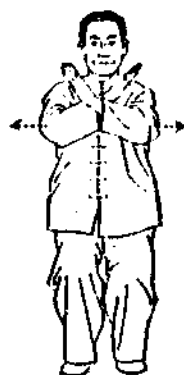


Fig. 237

ĐỘNG TÁC 5 : DANG RỘNG CÙI CHỖ

BuÔNG Lỏng cả hai cùi chỏ để dang ra hai bên do đó các bàn tay bắt chéo sẽ từ từ dang ra và hạ xuống trước ngực. Để cho đầu hai ngón tay giữa chạm nhẹ vào nhau rồi đầu các ngón tay trở và các ngón cái cũng chạm nhẹ vào nhau. Tia nhìn tập trung vào đầu các ngón tay trở, sức nặng dồn xuống đầu cả hai chân, chú ý lưng hai bàn tay (huyệt Lao cung). (hình 238)

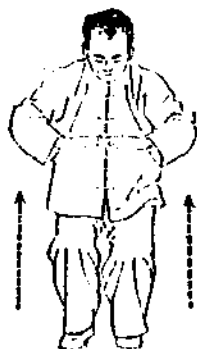


Fig. 238

TỰ CẢM : (Huyệt Mạng môn)

Ở hông nóng, cả hai lòng bàn tay và gan bàn tay ấm, hai háng, bẹn thư giãn và ấm

ĐỘNG TÁC 6 : HỢP THÁI CỤC

Buông lỏng các khớp xương, đầu gối, háng, thân mình, bạn đứng dậy một cách tự nhiên. Rồi tia nhìn từ các đầu ngón tay sang tia nhìn ra xa xa ngoài chân trời.

Rồi buông lỏng vai, cúi chỏ và cổ tay, trong khi làm các động kể trên, hãy tập trung tư tưởng vào các phần cơ thể đó như thể là chúng rời ra từng mảng, như bức tường cũ có thể rã rời ngay khi có ai đụng tới. Sau hết, hãy nghĩ tới từng ngón tay từ ngón cái tới ngón tay út, tưởng tượng là các ngón tay rụng khỏi ngón (Hình 239)

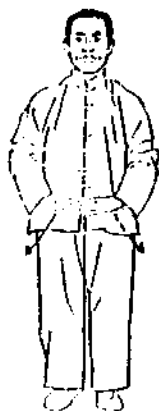


Fig 239



Fig 240

TỰ CẢM : Toàn thân lấm tấm mồ hôi, bây giờ thân thể cảm thấy nhẹ nhàng, khoan khoái. Tất cả các khớp xương được nơi lỏng và cho các bạn một cảm giác nhẹ nhàng và lạnh lẽ.

Máu chảy lưu thông tới tận ngón, bạn cảm thấy thư thái và hăng hái.

37 THẾ VÕ THÁI CỤC QUYỀN

Chịu trách nhiệm xuất bản :

LÊ HOÀNG

Biên tập : **Chinh Văn**

Vẽ bìa : **Trung Kiên**

Trình bày : **Lan Hương**

Sửa bản in : **Phan Ngọc**

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B Lý Chính Thắng - Quận 3 - TP. Hồ Chí Minh

In 1000 cuốn khổ 14 x 20, tại Xưởng in Tri Thức & Công Nghệ.
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 291/241 do cục Xuất bản cấp
ngày 22-4-1997 và giấy trích ngang KHXB số 1187/997.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 7 năm 1998.

