



## MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	5
CHƯƠNG 1. NGUỒN GỐC NGŨ CẨM HÍ .....	7
CHƯƠNG 2. ĐẶC ĐIỂM NGŨ CẨM HÍ .....	13
1. AN TOÀN DỄ HỌC, PHẢI TRÁI ĐỐI XỨNG .....	14
2. DẪN DUỖI TAY CHÂN, VẬN ĐỘNG CÁC KHỚP .....	15
3. NGOẠI ĐẠO, NỘI DẪN, HÌNH LỎNG, Ý CHẮC .....	16
4. ĐỘNG TĨNH KẾT HỢP, LUYỆN DƯỠNG TƯƠNG KIỂM .....	17
CHƯƠNG 3. YẾU LĨNH NGŨ CẨM HÍ .....	19
1. HÌNH .....	20
2. THẦN .....	21
3. Ý .....	21
4. KHÍ .....	23
CHƯƠNG 4. THUYẾT MINH ĐỘNG TÁC NGŨ CẨM HÍ .....	26
1. HÌNH BÀN TAY, HÌNH BỘ PHÁP VÀ CÂN BẰNG .....	27
2. GIẢI THÍCH HÌNH ĐỘNG TÁC .....	33



CHU NHÂN THUẬN

Khí công Dưỡng Sinh

# NGŨ CẨM HÍ

五禽戏

五

禽



## LỜI NÓI ĐẦU

Từ xa xưa người Trung Quốc đã biết rằng, mỗi con người đều có một năng lực nội tại, nếu biết phát huy, chúng ta sẽ trở nên khoẻ mạnh, phòng tránh các tật bệnh, năng lực đó chính là khí! Khí là nguồn năng lực sống, nó luân lưu trong khắp cơ thể, qua các đường kinh mạch, đi vào phủ tạng của mỗi con người. Khí được thể hiện dưới cả hai dạng vật chất và tinh thần.

Ngũ cầm hí là môn khí công vận động, được tổng hợp trên cơ sở tinh hoa vận động của năm con vật: Hùng (gấu), Hạc (chim hạc), Hồ (cọp), Viên (khỉ) và Lộc (nai). Tập Ngũ cầm hí vừa có tác dụng khai thông kinh mạch, tăng cường tích lũy năng lượng, điều hoà khí huyết, từ đó nâng cao thể trạng, vừa giúp người tập trở nên mạnh mẽ, vững chắc, nhanh nhẹn và sắc bén như hổ, nai, gấu, vượn. Ngũ cầm hí quả là một phương thuốc quý mà người xưa đã để lại!

Ngày nay, khi đời sống ngày được nâng cao, người ta càng chú ý hơn tới việc giữ gìn sức khoẻ, do đó khí công dưỡng sinh cũng ngày càng thu hút được nhiều người tham gia.

Để giúp các môn sinh tìm hiểu và thực hành các bài tập, chúng tôi xin giới thiệu cuốn "Khí công



đương sinh - Ngũ cảm hĩ" với những bài tập ngắn gọn, dễ thực hiện, kèm theo các hình minh họa đầy đủ, cụ thể, do các võ sư nổi tiếng của Trung Quốc thực hiện, tiện cho các môn sinh tham khảo và luyện công.

Cuốn sách được chia thành năm chương, giới thiệu nguồn gốc, đặc điểm và các bài tập cụ thể của Ngũ cảm, hi vọng sẽ là tài liệu tham khảo bổ ích giúp bạn luyện tốt khi công.

## CHƯƠNG 1

### NGUỒN GỐC CÔNG PHÁP

#### "KHÍ CÔNG ĐƯƠNG SINH - NGŨ CẢM HĨ"





Nguồn gốc của Ngũ cảm hí bắt đầu từ thời cổ đại Trung Quốc. Theo các ghi chép trong lịch sử, thời đó vùng Trung Nguyên của Trung Quốc có rất nhiều sông ngòi, khí hậu ẩm thấp, vì vậy nhiều người dân nơi đây bị mắc các chứng bệnh về khớp, để khắc phục tình trạng này người ta đã dựng lên các điệu múa, giúp mọi người vận động các khớp một cách tự nhiên. Những điệu múa như vậy chính là những dấu hiệu đầu tiên của khí công đạo dẫn từ thời cổ đại của Trung Quốc. Trong "Lã Thị Xuân Thu - Cổ nhạc thiên" cũng có những ghi chép tương tự. Những "điệu múa" này thường mô phỏng các động tác chim bay, thú chạy, và thể hiện thần thái của chúng. Chúng ta có thể tìm thấy những chứng cứ như vậy trong các sách vở của các thời đại và trên những văn vật khảo cổ của Trung Quốc. Trong "Trang Tử - Nam Hoa Kinh" nói rằng: "Thở hít hít hà, thở cái cũ ra nạp cái mới vào, đi như gấu, duỗi như chim, là để tăng tuổi thọ". Trong đó "đi như gấu, duỗi như chim" chính là cách mô tả rất sinh động và hình tượng phương pháp tập luyện khí công mô phỏng theo tư thế của các loài động vật của các nhà dưỡng sinh thời cổ đại Trung Quốc. Trong 44 tờ của sách "Đạo dẫn đồ" đào được ở mộ thời Hán số 3 ở đối Mã Vương, Trường Sa, Hồ Nam, năm 1973, cũng có không ít các tư thế mô phỏng động vật, như "Long đằng" (rồng bay), "Điều bôi" (điều hâu liêng), "Hùng kinh" (gấu đi), có hình vẽ tuy đã bị rách hỏng, nhưng vẫn có thể nhìn rõ các hình thể mô phỏng khi, mèo, chó, hạc, yến và hổ vồ mồi.

Theo "Tam Quốc Chí - Hoa Đà truyện" của Trần Thọ thời Tây Tấn, ghi chép sớm nhất về Ngũ cảm hí, Hoa Đà nói: "Ta có một thuật, gọi là Ngũ cảm hí, một là hổ, hai là nai, ba là gấu, bốn là vượn, năm là chim. Nó có thể trừ bệnh, có lợi cho chân tay, có thể dùng nó để đạo dẫn". Những ghi chép trong "Hậu Hán thư - Hoa Đà truyện" của Phan Hoa thời Nam Bắc Triều cũng cơ bản giống như vậy, cá biệt có chỗ văn tự thay đổi sửa chữa bỏ bớt, nhưng về tổng thể không có gì khác mấy. Những tài liệu sử sách đó đã chứng minh việc Hoa Đà sáng chế ra Ngũ cảm hí là chuyện có thật, chỉ đáng tiếc là sách chỉ nói bằng chữ, còn động tác, hình ảnh lại không có gì dẫn chứng.

Căn cứ những tư liệu sách vở hiện có, thì sớm nhất là từ thời Nam Bắc Triều, trong "Dưỡng sinh diên mệnh lục" do nhà y học nổi tiếng Đào Hoàng Cảnh viết, ông đã dùng văn tự mô tả các động tác cụ thể của Ngũ cảm hí. Từ thời Nam Bắc Triều tới cuối thời Đông Hán, chưa quá 300 năm, do đó có thể cho rằng các động tác Ngũ cảm hí được Đào Hoàng Cảnh mô tả có thể rất gần với Ngũ cảm hí do Hoa Đà sáng chế, nhưng độ khó khi luyện tập lại tương đối lớn. Từ đó về sau, trong các tác phẩm nổi tiếng, như "Di môn quảng độc - Xích phượng tuý" của Chu Lữ Thanh đời Minh, "Vạn thọ tiên thư - Đạo dẫn thiên" của Tào Vô Cực đời Thanh, "Ngũ cảm hí công pháp đồ thuyết" của Đế Tích Phan... đều dùng hình thức dùng chữ và hình tượng đối chi tiết để mô tả công pháp luyện tập



Ngũ cảm hí. Những công pháp Ngũ cảm hí này so với "Dưỡng sinh diện mệnh lục" đều có những khác biệt thêm bớt tương đối lớn. động tác "Ngũ cảm" đều là đơn thức, cách sắp xếp cũng là "hổ, hùng, lộc, viên, diều (hổ, gấu, nai, vượn, chim)". Nhưng chủ thuyết minh không chỉ mô tả động tác "Ngũ cảm", mà còn có cả yêu cầu về thần thái, có kết hợp với sự vận hành khí huyết. Những tư liệu quý giá này là những căn cứ quan trọng cung cấp cho người đời sau nghiên cứu.

Trong quá trình Ngũ cảm hí phát triển đến ngày nay, đã hình thành không ít trường phái khác nhau, mỗi một trường phái đều có những phong cách và đặc điểm khác biệt của mình, có trường phái còn mạo danh của Hoa Đà. Nhưng tóm lại các trường phái đều căn cứ vào động tác "Ngũ cảm", kết hợp kinh nghiệm luyện công của mình để biên soạn ra phương pháp đạo dẫn "Phương sinh thức", để hoạt động gân cốt, lưu thông khí huyết, phòng chữa bệnh tật, khỏe người tăng thọ. Trong đó, có trường phái thiên nhiều về vận động chân tay cơ thể, mô phỏng động tác "Ngũ cảm", nhằm làm thân thể khỏe mạnh, thuộc trường phái ngoại công, tức là loại Ngũ cảm hí thông thường mọi người vẫn nói đến. Có trường phái chú trọng mô phỏng thần thái "Ngũ cảm", lấy việc vận hành nội khí là chính, coi trọng việc rèn luyện ý niệm, đó là trường phái nội công, như trường phái khí công Ngũ cảm. Có trường phái lấy cương làm chủ, thông qua vỗ đập, xoa bóp để chữa trị bệnh tật, thậm chí còn dùng

để chiến đấu, tự vệ, như trường phái Ngũ cảm quyền, Ngũ cảm tán thủ... Còn có trường phái lấy nhu làm chủ, chú trọng tư thế động tác đẹp, khỏe, dùng hình thức vũ đạo để thể hiện, như trường phái Ngũ cảm vũ, Ngũ cảm vũ công pháp đồ thuyết...

Động tác của "Khí công dưỡng sinh - Ngũ cảm hí mới" được sắp xếp theo ghi chú trong "Tam quốc chí - Hoa Đà truyện", có thứ tự là "Hổ, lộc, hùng, viên, diều (hổ, nai, gấu, vượn, chim)" động tác đơn giản, dễ học. Số động tác của "Ngũ cảm hí mới" giống như mô tả của Đào Hoàng Cảnh trong "Dưỡng sinh diện mệnh lục", gồm 10 động tác, mỗi hí có 2 động tác, và trong phần mở đầu và kết thúc của công pháp, có thêm phần khởi thể điều tức và dẫn khí quy nguyên, đã thể hiện được sự hợp nhất của hình, ý, khí, phù hợp với quy luật vận động của người tập, đặc biệt là người trung, lão niên; động tác lấy tư liệu căn cứ từ nguồn gốc truyền thống, dựa trên cơ sở của các sách vở cổ, trích lấy những điểm tinh túy rồi thông qua thực tiễn để cải tiến. Việc thiết kế động tác có cân nhắc và kết hợp một cách hữu cơ với khoa học vận động hiện đại, thể hiện những nhận thức về khoa học sức khỏe con người và đặc trưng của thời đại; công pháp phù hợp với lý luận cơ sở của Đông y, với đặc điểm của Ngũ cảm, phối hợp với học thuyết tạng phủ, kinh lạc của Đông y, không những có tác dụng chỉnh thể đối với sức khỏe, mà còn có công hiệu riêng của mỗi một hí; động tác mô phỏng cái uy mãnh của con hổ, cái an nhàn thoải mái của con nai, cái trầm tĩnh



của con gấu, cái linh xảo của con vượn, cái nhẹ nhàng sắc bén của con chim, ẩn chứa được thần thái của Ngũ cảm, hình thần đều chu đáo, ý khí theo nhau, nội ngoại hợp nhất.

## CHƯƠNG 2

### ĐẶC ĐIỂM CÔNG PHÁP CỦA KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - NGŨ CẢM HI





## 1. AN TOÀN DỄ HỌC, PHẢI TRÁI ĐỐI XỨNG

Khí công dưỡng sinh - Ngũ cầm hí được sáng tạo dựa trên cơ sở chỉnh lý, khai thác công pháp Ngũ cầm hí truyền thống, tiện cho đông đảo quần chúng luyện tập. Do đó động tác yêu cầu có lực của gân, động tác phải trái đối xứng, phát triển cân bằng, để có thể luyện tập liên tục xuyên suốt cả bộ công pháp, cũng có thể chỉ chú trọng tập nhiều một hí nào đó, hoặc chỉ tập một hí nào đó, lượng vận động tương đối vừa phải, thuộc loại tập luyện có dưỡng khí, mọi người đều có thể căn cứ vào tình trạng cơ thể của mình mà điều tiết biên độ và cường độ động tác của từng thức, sao cho an toàn tin cậy.

Tuy động tác của toàn bộ công pháp tương đối đơn giản, nhưng mỗi một động tác, dù ở tư thế động hoặc trạng thái tĩnh, đều có khoảng dư để các động tác được luân chuyển nhịp nhàng. Như "Hổ cử" (Hổ nâng) khi biến hoá hình bàn tay có thể tinh tế hoá thành 3 giai đoạn nắm lòng bàn tay, gập ngón tay, xoay nắm đấm; việc nâng lên và hạ xuống của hai cánh tay, có thể phân thành 4 giai đoạn: Đẩy (nâng), cử (đẩy), la (kéo), ấn (chặn), đồng thời đem nội kinh quán rót vào trong sự biến hoá của động tác, nhân thần phải động theo bàn tay, để dẫn động sự biến hoá cúi ngửa của phần đầu mặt. Đợi đến khi động tác đã thành thực, mới theo quy luật đưa lên thì hít vào, hạ xuống thì thở ra và theo yêu cầu thần thái của con hổ, để tiến hành luyện tập nội ngoại hợp nhất.

Người luyện tập có thể căn cứ vào điều kiện thân thể và trạng thái sức khoẻ của mình, để luyện tập theo nguyên tắc tuần tự tiệm tiến, dần dần nâng cao.

## 2. DẪN DƯỚI TAY CHÂN, VẬN ĐỘNG CÁC KHỚP

Các động tác của bộ công pháp này thể hiện sự vận động tuân thủ theo tất cả các phương vị, bao gồm tất cả các tư thế khác nhau: Cúi xuống phía trước, ngửa ra phía sau, gập bên cạnh, xoay vận, gập gập, nâng hạ, khai hợp (mở đóng), eo duỗi... nên có tác dụng rèn luyện có hiệu quả các bộ phận đốt sống cổ, đốt sống ngực, đốt sống eo... Tóm lại bộ công pháp mới này lấy eo làm chủ, xoay vận để dẫn động tay chân vận động theo các phương hướng, để tăng biên độ hoạt động của cột sống, tăng cường hiệu quả kiện toàn thân thể.

Bộ công pháp này đặc biệt chú ý đến sự vận động của các khớp ngón tay và khớp bàn chân, để đạt được mục đích tăng cường tuần hoàn mao mạch ở đầu mút bàn tay, bàn chân. Đồng thời còn chú ý rèn luyện những nhóm cơ bắp bình thường ít hoạt động hoặc ít được mọi người chú ý. Ví dụ khi thiết kế động tác "Lộc đề" (nai cúi), "Lộc bồn" (nai chạy), "Hùng thiểm" (gấu vỗ), "Viên đề" (vượn nâng), "Điều thân" (chim duỗi)... đều rất chú ý xem xét những nhân tố này. Các tỉ số đo hiệu quả dạy học thí nghiệm cũng chứng thực tác dụng độc đáo của những động tác này, các



chỉ tiêu có liên quan cũng cho thấy những thay đổi rõ rệt.

### 3. NGOẠI ĐẠO, NỘI DẪN, HÌNH LÔNG, Ý CHẮC

Cổ nhân giải thích chữ "đạo dẫn" là "Đạo khí lệnh hoà, dẫn thể lệnh Ngũ hành" (dẫn khí khiến cho hài hoà, dẫn thân thể khiến cho mềm mại). "Đạo khí lệnh hoà" nghĩa là điều chỉnh thông thuận khí huyết trong cơ thể, và khí hô hấp. "Dẫn thể lệnh nhu" nghĩa là làm hoạt lợi hoạt động của các khớp, dây chằng, cơ bắp của tay chân. "Dưỡng sinh khí công - Ngũ cảm hi" là công pháp mô phỏng tư thế của động vật, lấy động làm chủ, dựa vào sự thăng giáng, khai hợp của động tác, lấy hình dẫn khí. Tuy "hình" thể hiện ở bên ngoài, nhưng lại có quan hệ với "ý", "thần" ở bên trong. Hình bên ngoài của động tác không những phải mô phỏng cái uy mãnh của con hổ, cái an nhàn của con nai, cái trầm ổn của con gấu, cái linh xảo của con vượn, cái nhẹ



nhàng mềm tiếp của con chim, mà còn phải đạt yêu cầu có kinh lực, hàm súc thần thái của "Ngũ cảm", ý khí theo nhau, nội ngoại hợp nhất. Ví dụ động tác "Hùng vận", khi hình bên ngoài của động tác là hai bàn tay thu về trước bụng, thì eo, bụng phải đồng bộ xoay chuyển, khí trong Đan điền cũng phải theo đó mà vận khiến, khí hô hấp cũng phải làm theo quy luật nâng lên thì hít vào, hạ xuống thì thở ra, để đạt được yêu cầu "tâm tức (tâm ý và hơi thở) theo nhau".

Trong quá trình luyện tập, trước hết phải đảm bảo thực hiện tư thế chính xác theo yêu cầu của công pháp, các bộ phận cơ bắp phải cố gắng giữ thả lỏng một cách tự nhiên, không cương cứng, không quá mạnh, không lỏng nhão. Chỉ khi tay chân trầm lỏng tự nhiên, mới có thể lấy ý dẫn khí, khí quán suốt toàn thân; lấy khí dưỡng thần, khí huyết thông suốt, từ đó mà tăng cường thể chất.

### 4. ĐỘNG TĨNH KẾT HỢP, LUYỆN DƯỠNG TƯƠNG KIỂM

"Khí công dưỡng sinh - Ngũ cảm hi" mô phỏng động tác và tư thế "Ngũ cảm", thả lỏng duỗi giãn tay chân, kích hoạt kinh lạc gân cốt, đồng thời sau khi khởi thức, thu thức và kết thúc mỗi một hí, đều phải đứng tư thế tĩnh một lúc ngắn, để đưa người tập vào trạng thái tương đối bình ổn và lọt vào ý cảnh của "Ngũ cảm", để từ đó điều chỉnh hơi thở và nội khí, ninh tâm an thần, giúp người tập đạt được hiệu quả



"ngoại tĩnh nội động". Nói một cách cụ thể là, khi vận động tay chân, thì hình biểu lộ ở bên ngoài, nhưng ý thức, tinh thần lại quán xuyên vào từng động tác, loại trừ các tạp niệm, giúp tư tưởng đạt được trạng thái tương đối nhập tĩnh; khi thực hiện tư thế đứng tĩnh, tuy hình thể rơi vào trạng thái an tĩnh, nhưng người tập phải thể nghiệm được sự vận hành của khí và hơi của "Ngũ cảm". Động và tĩnh kết hợp một cách hữu cơ, hai giai đoạn này thay nhau lần lượt xuất hiện, để tạo ra tác dụng luyện dưỡng tương kiêm, từ đó dần dần nâng cao được hiệu quả luyện công.

### CHƯƠNG 3

#### YẾU LĨNH LUYỆN TẬP

#### "KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - NGŨ CẢM HÍ"





Khi luyện tập "Khí công dương sinh - Ngũ cảm hi", phải nắm chắc 4 mắt xích quan trọng "hình, thần, ý, khí".

## 1. HÌNH

Hình tức là tư thế khi luyện công. Người xưa nói: "Hình không ngay ngắn thì khí không thuận, khí không thuận thì ý không an, ý không an thì thần tán loạn", điều đó cho thấy tầm quan trọng của tư thế chính xác trong luyện tập. Khi bắt đầu luyện công, đầu và thân phải ngay ngắn thẳng thắn, ngực hơi hóp, vai hạ thấp (hàm hung truy kiên), trạng thái cơ thể tự nhiên, khiến cho các bộ phận của cơ thể thả lỏng, thư giãn, không những cơ bắp phải thả lỏng mà tinh thần cũng phải thả lỏng, hô hấp phải điều hoà, để từng bước tiến dần vào trạng thái luyện công. Khi bắt đầu luyện tập từng hí, phải căn cứ vào hàm nghĩa của tên gọi của động tác, để tạo hình cho động tác tương ứng với tên gọi, khi động tác tới vị trí tương ứng phải đúng như qui phạm, cố gắng làm tới mức "Múa hổ giống hổ", "múa vượn giống vượn". Đặc biệt là đối với các yếu lĩnh nâng hạ, cao thấp, nặng nhẹ, nhanh chậm, hư thực của động tác, đều phải phân biệt rõ ràng, không chết cứng không trì trệ, phải nhu hoà linh hoạt, để đạt tới hiệu quả của công pháp là "kéo dẫn phần eo, động tới các khớp, giúp thoát lão hoá".

## 2. THẦN

Thần tức là thần thái, tinh thần. Quy tắc của dương sinh là "hình thần hợp nhất". Khi luyện tập khí công dương sinh, phải làm cho được "Duy thần thị thủ" (phải giữ được thần). Chỉ khi thủ giữ được thần ở trong, thì sau đó mới có thể thực hiện hình toàn vẹn ở bên ngoài. Hí có nghĩa là chơi đùa, vui chơi, đó cũng chính là chỗ khác biệt của "Khí công dương sinh - Ngũ cảm hi" so với các công pháp khí công bảo vệ sức khoẻ khác. Chỉ khi nắm chắc được "thần thái" của "Ngũ cảm", thì mới đi vào được ý cảnh chơi đùa, vui chơi, khi đó thần mới được thể hiện rõ, hình tượng động tác mới có thể mô phỏng đúng. Hổ hí phải phỏng theo khí thế uy mãnh của con hổ, hổ nhìn trùng trùng; Lộc hí phải phỏng theo phong thái nhẹ nhàng mẫn tiệp, thoải mái, tự do chạy nhảy của con nai; Hùng hí phải mô phỏng theo phong thái cương trực vững chắc, bước đi trầm ổn của con gấu; viên hí phải phỏng theo sự linh hoạt mẫn tiệp, nhẹ nhàng hoạt bát của con vượn; Điều hí phải phỏng theo tư thái ngẩng đầu thẳng thắn, nhẹ nhàng cân đối vững chắc linh hoạt của con hạc.

## 3. Ý

Ý tức là ý niệm, ý cảnh. "Hoàng Đình - Nội Kinh" nói: "Tâm là chủ lớn của lục phủ ngũ tạng, tâm mà



động thì lục phủ ngũ tạng đều dao động theo". Cái tâm được nói ở đây là đại não, cho thấy rõ sự thay đổi hoạt động tư duy và biến đổi tình cảm của con người luôn luôn ảnh hưởng đến công năng của lục phủ ngũ tạng. Do đó khi tập luyện, phải cố gắng loại bỏ những tư tưởng, tình cảm bất lợi cho sức khỏe, để tạo ra một hoàn cảnh bên trong tốt đẹp. Khi bắt đầu luyện công, có thể hơi nghĩ đến hạ Đan điền ở bụng dưới, để tập trung tư tưởng, loại trừ tạp niệm, làm cho tâm tĩnh, thần ngưng. Khi luyện tập mỗi một hí, từng bước lọt vào ý cảnh của "Ngũ cảm", mô phỏng những động tác khác nhau của từng con. Khi luyện "Hổ hí", phải tưởng tượng mình là một con mãnh hổ trong rừng sâu, duỗi tay chân để vồ bắt mồi; khi luyện "Lộc hí", phải tưởng tượng mình là con nai trên rừng, đang cùng đàn vui đùa, duỗi chân sải bước; khi luyện "Hùng hí", phải tưởng tượng mình là một con gấu đen trong núi rừng, đang chuyển eo, xoay bụng, chậm chạp tự do đi lại; khi luyện "Viên hí", phải tưởng tượng mình là con vượn trên núi hoa quả, hoạt bát nhanh nhẹn, hái đào dâng quả; khi luyện "Điểu hí", phải tưởng tượng mình là con hạc tiên ở ven sông, đang duỗi gân cốt, đang dang duỗi cánh vẫy cánh. Ý theo hình mà động, khí theo ý mà chạy, để đạt tới chỗ hợp nhất ý, khí, hình, để từ đó làm thông thoát kinh lạc, điều hoà khí huyết.

#### 4. KHÍ

Khí tức là rèn luyện hô hấp khí luyện công, còn gọi là điều tức. Nghĩa là người tập luyện chú ý điều chỉnh hô hấp một cách có ý thức, để không ngừng thể nghiệm, nắm vững và vận dụng phương pháp hô hấp thích ứng với trạng thái của cơ thể và với sự thay đổi của động tác. Đối với người mới tập, trước tiên phải học thuộc động tác, hiểu rõ hàm nghĩa của động tác, để tư thế thoải mái, thích hợp, chuẩn xác. Đợi tới khi thân thể thả lỏng được trong khi tập, tình cảm an ổn, mới dần dần chú ý điều chỉnh hơi thở. Người xưa thường nói: "Sử dụng khí thì khí sẽ hết, ngăn chặn khí sẽ bị thương tổn", vì vậy hoạt động phải có giới hạn. Khi luyện tập Khí công dưỡng sinh - Ngũ cảm hí, sự phối hợp hô hấp với động tác phải tuân theo những quy luật sau: Nâng lên thì hít vào, hạ xuống thì thở ra; mở ra thì hít, đóng vào thì thở; hít vào trước thở ra sau; co vào thì hít, duỗi ra thì thở. Các hình thức hô hấp chủ yếu của công pháp có hô hấp tự nhiên, hô hấp bụng, hô hấp thót hậu môn..., có thể căn cứ vào sự thay đổi của tư thế hoặc yêu cầu về kinh lực mà chọn dùng. Nhưng dù chọn phương thức nào, đều phải thả lỏng, tĩnh tại, tự nhiên, không được tác khí. Đồng thời "lượng" và "kinh" của hô hấp đều không được thái quá, không được quá mạnh, không nhanh không chậm, dần dần từng bước đạt tới trình



độ thở hít chậm rãi, nhẹ nhàng, sâu, để có lợi cho sức khoẻ thân thể.

Ngoài ra, trong lúc luyện tập, phải đặc biệt chú ý hai mặt sau:

### 1. Từ nông vào sâu

"Khí công dưỡng sinh - Ngũ cảm hí", nếu gồm cả khởi thế, thu công sẽ gồm có 12 động tác. Tuy động tác tương đối đơn giản, dễ học, nhưng phải luyện tập thành thục thì động tác mới tinh tế, muốn vậy phải trải qua một khoảng thời gian luyện tập cẩn thận chu đáo. Do đó người mới học trước tiên phải nắm vững các thay đổi tư thế và đường vận hành của động tác, hiểu rõ tác dụng, làm theo người khác, vừa mô phỏng vừa luyện tập, nhanh chóng hoà nhập vào tập thể, để sơ bộ làm được yếu lĩnh "Lay động gân cốt chuyển động khớp tay chân" là được. Sau đó trong lúc tập luyện, phải chú ý tiết điệu chi tiết của động tác, thì mới có thể tiếp thu được những phân tích tay chân trong tập luyện, rồi mới luyện tập tới động tác hoàn chỉnh lấy eo làm trục, cuối cùng mới tập bước tập hí và tập hoàn chỉnh toàn bộ công pháp, khiến động tác phù hợp với mô phạm, đạt tới trình độ thành thục. Khi đó còn phải chú ý kết hợp động tác với hô hấp, ý thức và thần thái, hiểu rõ và lí giải được nội hàm và ý cảnh của động tác, thật sự đạt được "hình thần kiêm bị, nội ngoại hợp nhất". Phải đạt

biệt chú ý, khi động tác chưa làm chính xác thì không được vội cầu những thể nghiệm nội tại, vì đó là điều không thể làm được, thậm chí còn có thể gây những hậu quả xấu. Khi luyện tập phải đi từ đơn giản đến phức tạp, từ nông vào sâu, tuần tự tiệm tiến, dần dần nắm vững. Chỉ khi làm như vậy mới có thể đảm bảo nắm tốt kỹ thuật cơ bản phòng tránh được những sai lệch.

### 2. Mỗi người một khác

Khi tập luyện, người trung niên và cao tuổi, đặc biệt là những người mắc các bệnh mạn tính, phải căn cứ vào tình trạng thể chất của bản thân để tập luyện thích hợp. Tốc độ động tác, cất bước cao thấp, biên độ lớn nhỏ, thời gian luyện tập, số lần luyện tập, lượng vận động nhiều hay ít đều phải nắm thật vững. Nguyên tắc nói trên là sau khi luyện công phải cảm thấy tinh thần thoải mái, tâm tình thư thái, cơ bắp cảm thấy hơi ẽ căng, nhưng không cảm thấy quá mệt, gây trở ngại tới công tác và sinh hoạt hàng ngày. Tuyệt đối cấm vội vã mà mong thành công, tham tập nhiều để nhanh đạt.



## CHƯƠNG 4

### THUYẾT MINH ĐỘNG TÁC CỦA KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - NGŨ CẨM HÍ



## I. HÌNH BÀN TAY, HÌNH BỘ PHÁP VÀ CÂN BẰNG

### 1. Hình bàn tay cơ bản

#### *Hổ trảo (vuốt hổ)*

Nắm ngón tay đuôi mở, hõm giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ tròn, khớp ngón tay thứ 1, 2 gập vào trong (hình 1).



Hình 1

#### *Lộc giác (sừng nai)*

Ngón cái duỗi thẳng căng ra ngoài, ngón trỏ và ngón út duỗi thẳng, ngón giữa và ngón vô danh gập vào trong (hình 2).



Hình 2



### *Hùng chưởng (bàn tay gấu)*

Ngón cái bấm đè lên đầu ngón tay trỏ, 4 ngón còn lại nằm sát nhau gấp lại, hõm giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ tròn (hình 3).



Hình 3

### *Viên câu (bàn tay chụm của vượn)*

Nắm ngón tay chụm vào giữa, cổ tay gấp (hình 4).



Hình 4

### *Điều dục (cánh chim)*

Nắm ngón tay duỗi thẳng, ngón cái, ngón trỏ, ngón út hướng lên, ngón giữa và ngón áp út hướng xuống (hình 5).



Hình 5

### *Nắm tay*

Đầu ngón cái đặt vào cạnh trong của khớp cuối của ngón áp út, 4 ngón còn lại gấp chụm vào giữa lòng bàn tay (hình 6).



Hình 6



## 2. Hình bộ cơ bản

### Cung bộ

Hai chân đặt trước sau cách nhau một bước lớn, khoảng cách ngang giữa 2 chân phải đảm bảo một độ rộng nhất định, chân phải (trái) gập đầu gối thành hình cung, đùi nghiêng so với mặt đất, đầu gối dọi thẳng



Hình 7

mũi bàn chân, đầu mũi bàn chân hơi quặt vào trong chân trái (phải) duỗi thẳng tự nhiên, gót bàn chân đập đất, đầu mũi bàn chân hơi quặt vào trong, toàn bộ lòng bàn chân tiếp đất (hình 7).

### Hư bộ

Bàn chân phải (trái) duỗi về phía trước, gót chân tiếp đất, đầu mũi bàn chân hướng lên, đầu gối hơi cong, đầu gối chân trái (phải) khuyu ngồi xuống, toàn bộ lòng bàn chân tiếp đất, đầu mũi chân nghiêng hướng về phía trước, mông dọi thẳng gót chân. Trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái (phải) (hình 8).



Hình 8

### Đỉnh bộ

Hai bàn chân đặt song song, cách nhau khoảng 10 - 20cm, ngồi xuống bằng hai gối, gót bàn chân trái (phải) nhấc lên, đầu mũi chân tiếp đất, chạm nhẹ mặt đất, lấy phần cong của bàn chân phải (trái) làm đệm, toàn bộ lòng bàn chân phải (trái) chịu trọng lực (hình 9).



Hình 9

## 3. Thăng bằng

### Thăng bằng khi nhấc gối

Chân trái (phải) đứng thẳng ổn định, thân trên thẳng, nhấc gối chân phải (trái), cẳng chân thẳng xuống tự nhiên, đầu mũi chân hướng xuống đất (hình 10).





Hình 10

### *Thăng bằng khi nhắc chân về phía sau*

Chân phải (trái) đạp đất đứng thẳng ổn định, chân trái (phải) duỗi thẳng về phía sau và nhắc lên, đầu mũi chân hướng xuống đất (hình 11).



Hình 11

## II. GIẢI THÍCH HÌNH CỦA CÁC ĐỘNG TÁC

**Thế dự bị - bắt đầu điều chỉnh hơi thở (khởi thế điều tức)**

**Động tác 1:** Hai bàn chân chụm vào nhau, duỗi thẳng tự nhiên; hai tay buông thả lỏng tự nhiên bên hông; ngực, bụng thả lỏng, đầu thẳng, cảm hơi thu vào, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 12).



Hình 12

**Động tác 2:** Chân trái bước sang trái 1 bước, song song với bàn chân phải, khoảng cách giữa hai chân bằng vai, hai đầu gối hơi khụy, đứng thẳng



thư giãn; điều chỉnh hơi thở vài lần, dùng ý chí để điều chỉnh cho đúng động tác (hình 13).



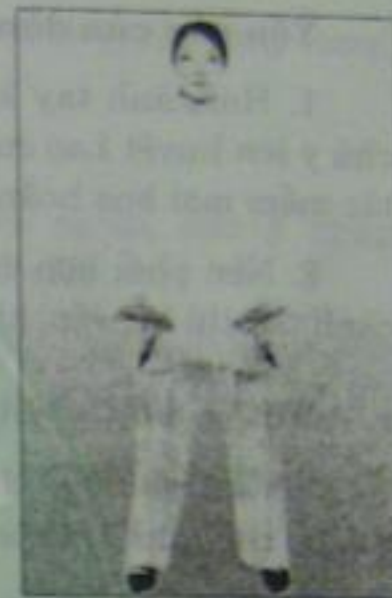
Hình 13

**Động tác 3:** Khuỷu tay hơi gập, hai cánh tay đưa ra trước, bàn tay hướng thẳng và ngửa lên, cao ngang ngực (hình 14).



Hình 14

**Động tác 4:** Hai khuỷu tay hạ xuống, hướng ra ngoài, lòng bàn tay thu vào trong, từ từ hạ xuống trước bụng; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 15).



Hình 15

Sau khi làm lại động tác 3, 4 hai lần, hai bàn tay thả lỏng tự nhiên bên cạnh hông (hình 16).



Hình 16



## Yêu cầu của động tác

1. Hai cánh tay khi nâng lên ấn xuống, dồn sự chú ý lên huyết Lao cung<sup>1</sup> (ở giữa lòng bàn tay), động tác mềm mại hoà hoãn, đều đặn, liên tục.

2. Nên phối hợp động tác với hơi thở, khi nâng 2 cánh tay thì hít vào, khi hạ xuống thì thở ra.

## Một số lỗi thường gặp

1. Khi mở bước chân sang trái, hai đầu gối quá thẳng, thân mình không ngay ngắn.

2. Khi nâng và ấn hai bàn tay lên xuống, đường đi của động tác lên xuống theo đường thẳng, hai khuỷu tay hướng ra ngoài, vai nhô lên.

## Cách sửa các lỗi trên

1. Trước khi bước, hơi khuỷu hai đầu gối, khi mở bước chân, trước hết phải dồn trọng tâm cơ thể sang bàn chân phải, sau khi nhấc bàn chân trái lên, mới từ từ chuyển sang bên trái, sau khi lòng bàn chân trái tiếp đất, mới chuyển trọng tâm lên hai chân.

2. Dồn sức chú ý, hạ vai xuống, khi nâng 2 cánh tay lên, khuỷu tay có cảm giác thả lỏng xuống, khi nâng lên hai lòng bàn tay hướng vào trong, khi ấn

<sup>1</sup> Huyết ở trên đường vân tim của gan bàn tay, nơi khe của ngón giữa và ngón áp út chạm vào đường vân này hoặc gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay giữa chạm vào đường nếp gấp giữa lòng bàn tay (đường tâm đạo) ở đâu thì đó là huyết.

xuống, đường đi của động tác theo hình vòng cung, tròn trịa tự nhiên.

## Công năng và tác dụng

1. Loại trừ các ý nghĩ bên ngoài, dẫn ý nhập tĩnh, điều hoà hơi thở, bình tĩnh an thần.

2. Thở cái cũ ra, nạp cái mới vào, cái thanh đưa lên cái đục đưa xuống, điều chỉnh khí cơ.





## HÍ THỨ NHẤT - HỒ HÍ

Hổ hí phải thể hiện cái uy mãnh của hổ. Thân phát ra ở mắt, hổ nhìn dăm dăm, trừng trừng, uy sinh ra ở vuốt, co duỗi có lực; thân và uy cùng thể hiện, khí thế át người. Sự thay đổi động tác phải làm sao trong cương có nhu, trong nhu sinh cương, ngoài thì cương, trong thì nhu, cương nhu đi đôi với nhau, có khí thế, động thì như sấm dậy không gì ngăn cản được, tĩnh thì như núi Thái Sơn không gì lay chuyển được.

## THỨC THỨ 1 - HỒ CỬ (HỒ NÂNG)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức ở trên. Hai lòng bàn tay hướng xuống, 10 ngón tay duỗi ra rồi co gấp lại thành hình vuốt hổ; mắt nhìn vào hai bàn tay (hình 17).



Hình 17

**Động tác 2:** Tiếp sau đó, hai bàn tay xoay ra ngoài, nắm bàn tay lại thành quyền, ngón út gấp lại trước, 4 ngón còn lại lần lượt gấp nắm theo sau, đưa 2 nắm tay từ từ theo phía trước thân đẩy lên (hình 18). Khi tay nâng đến ngang vai, thì 10 ngón tay mở ra, đẩy lên đến trên đầu mới co lại thành hình hổ trảo; mắt nhìn vào hai bàn tay (hình 19).



Hình 18





Hình 19

**Động tác 3:** Hai bàn tay quay ra ngoài, nắm thành quyền, lòng nắm đấm đối nhau; mắt nhìn vào hai quyền.

**Động tác 4:** Khi kéo hai quyền xuống tới trước vai, thì biến thành chưởng ấn xuống (hình 20). Trước khi ấn xuống dọc theo trước bụng, bàn tay mở ra, lòng bàn tay hướng xuống đất; mắt nhìn hai bàn tay (hình 21).



Hình 20



Hình 21

Sau khi làm các động tác 1 - 4 được 3 lần, hai bàn tay thả lỏng tự nhiên bên hông; mắt nhìn về phía trước (hình 22).



Hình 22



## Yêu cầu đối với các động tác

1. Mười ngón tay duỗi mở, gập cong lại thành "hổ trảo" và xoay ra ngoài nắm lại thành quyền, cả 3 tiết đoạn này đều phải quán xuyên luôn có kinh lực.

2. Khi đẩy 2 chưởng lên trên, phải như đang nâng đẩy một vật nặng, khi đó phải nâng ngực thót bụng, vươn người hết cỡ; khi ấn 2 chưởng xuống phải như đang kéo 2 cái vòng, hóp ngực thả lỏng bụng, khi trầm xuống Đan điền<sup>2</sup>.

3. Mắt nhìn theo động tác tay.

4. Có thể phối hợp động tác với hơi thở, khi đẩy 2 chưởng lên trên thì hít vào, khi ấn xuống thì thở ra.

## Các lỗi thường gặp

1. Khi bàn tay chuyển từ chưởng thành quyền, hình vuốt hổ không rõ ràng.

2. Khi đẩy 2 chưởng lên trên, thân bị ngửa ra sau, thành hình cánh cung ngược.

<sup>2</sup> Đan điền: là thuật ngữ nhằm chỉ nơi luyện khí kết đan, đan điền được phân ra là ba, đó là: thượng đan điền ở cung nê hoàn, tức là phần não sau từ huyết đại chủy đi lên; trung đan điền nằm ở vùng xương ức giữa hai ngực, nằm ở huyết dân trung, hạ đan điền nằm ở khu vực bụng dưới ở huyết khí hải. Đan điền đóng một vai trò quan trọng trong khí công công phu. Đan điền sung mãn thì luyện khí công mới có hy vọng phát triển.

## Cách sửa các lỗi trên

1. Sau khi duỗi mở ngón tay, lần lượt gập khớp ngón tay theo thứ tự từ khớp thứ 1 đến thứ 2, rồi mới nắm chặt lại thành quyền.

2. Khi đẩy thẳng 2 chưởng lên đầu, phải giữ cơ thể luôn vuông góc với mặt đất.

## Công năng và tác dụng

1. Khi đẩy 2 chưởng lên trên thì hít khí trong sạch vào; khi ấn 2 chưởng xuống thì thở khí đục ra. Cứ một lên một xuống, có tác dụng làm thông thoát khí cơ của Tam tiêu<sup>3</sup>, điều chỉnh công năng của tam tiêu.

2. Khi bàn tay biến từ hổ trảo (vuốt hổ) thành quyền, có thể giúp lực nắm bàn tay tăng lên, cải thiện được tuần hoàn máu ở các khớp ngoài cùng của cánh tay (khớp cổ, bàn, ngón tay).

<sup>3</sup> Tam tiêu là miến miệng trên dạ dày là thượng tiêu, miến giữa dạ dày là trung tiêu, miến trên bàng quang là hạ tiêu.



## THỨC THỨ 2 - HỔ PHỐC

### (HỔ VÕ)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trên. Hai bàn tay nắm thành nắm nhẹ, rồi nâng lên theo dọc hai bên cạnh hông lên vai (hình 23).



Hình 23



Hình 24

**Động tác 2:** Hai bàn tay đưa lên cao, đi theo hình vòng cung, ngón tay duỗi mở rồi cong gập lại thành hổ trảo, lòng bàn tay hướng xuống đất; đồng thời thân trên vươn ra trước gập xuống, uốn thẳng ngực gập eo; mắt nhìn về phía trước (hình 24 và 24 b).



Hình 24 b

**Động tác 3:** Hai chân khụy đầu gối ngồi xuống, thu bụng, ép ngực; đồng thời hai bàn tay đưa theo hình vòng cung tới hai bên cạnh đầu gối, lòng bàn tay hướng xuống; mắt nhìn xuống dưới về phía trước (hình 25).



Hình 25



Hình 26



Tiếp theo hai chân duỗi thẳng, đẩy hông, uốn bụng, ngửa ra phía sau; đồng thời hai chưởng nằm lại thành quyền, rồi đưa dọc theo cạnh thân lên trên đến cạnh ngực, mắt nhìn lên trên về phía trước (hình 26 và 26 b).



Hình 26 b

**Động tác 4:** Gập gối trái, hướng gối lên trên, hai bàn tay đưa lên trên (hình 27).



Hình 27

Rồi bàn chân trái bước về phía trước một bước, gót chân tiếp đất, chân phải khụy đầu gối ngồi xuống thành hư bộ trái; đồng thời thân trên gập về trước, 2 quyền biến thành hồ trảo vỗ về phía trước xuống dưới tới hai bên cạnh trước đầu gối, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mắt nhìn về phía trước (hình 28).



Hình 28



Tiếp đó đẩy thân trên đứng thẳng lên, thu chân trái về, đứng thẳng, hai bàn chân mở song song; hai bàn tay thả lỏng tự nhiên bên hông; mắt nhìn về phía trước (hình 29).



Hình 29



Hình 30



Hình 31

**Động tác 5 đến động tác 8:** Giống các động tác từ 1 đến 4, nhưng đối bên (hình 30, hình 31, hình 32, hình 33, hình 34, hình 35 và hình 36).



Hình 32





Hình 33



Hình 34

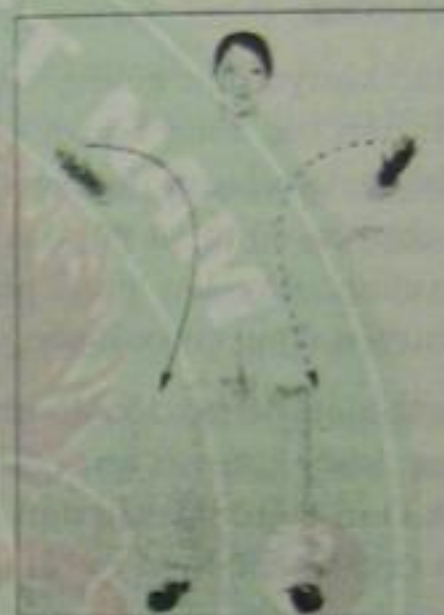


Hình 35



Hình 36

Sau khi làm lại một lượt các động tác từ 1 đến 8, đưa 2 chuồng từ bên cạnh thân về trước, cao ngang ngực; lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 37).



Hình 37

Gập hai khuỷu tay lại, 2 bàn tay áp vào nhau, ấn xuống, để bàn tay buông thả lỏng tự nhiên bên hông; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 38).



Hình 38



## Yêu cầu của các động tác

1. Khi thân trên cúi về trước, vươn hai bàn tay về phía trước, mông cong về phía sau, cố gắng vươn hết cỡ phần cột sống.

2. Động tác khuỵu đầu gối ngồi xuống, thu bụng hóp ngực phải liên tục đồng bộ với các động tác duỗi đầu gối, đẩy hông, uốn bụng, ngửa ra phía sau, khiến cho cột sống chuyển động từ gập biến thành duỗi. 2 bàn tay ấn xuống, đẩy lên phải phối hợp hài hoà đồng bộ với chuyển động của cột sống.

3. Khi thực hiện hư bộ, tốc độ phải nhanh, trước nhu sau cương, phối hợp với khí hô hấp sâu, nhanh, khí phát ra từ Đan điền, lấy khí dẫn lực, khiến lực ra đến đầu ngón tay, để thể hiện rõ cái uy mãnh của cơ hổ.

4. Người già và trung niên, người suy yếu, có thể căn cứ vào tình trạng cụ thể của mình để giảm biên độ động tác một cách phù hợp.

## Các lỗi thường gặp

1. Trong quá trình thay đổi hình tay từ hổ trảo thành quyền, tay quyền nắm không chặt.

2. Thân thể chuyển từ cong gập sang duỗi mở chưa đủ, hai bàn tay phối hợp không hài hoà đồng bộ.

3. Khi bước về phía trước thành hư bộ, trọng tâm không ổn định, thân người còn lắc.

## Cách sửa các lỗi trên

1. Khi hai bàn tay duỗi vổ về phía trước, quyền biến thành hổ trảo, lực phải dồn về đầu ngón tay, từ nhu chuyển thành cương, khi 2 chưởng đi theo đường cong hướng vào trong để thu về, hổ trảo nắm lại thành nắm đấm hở, từ cương chuyển thành nhu.

2. Khi thân trên duỗi thẳng về phía trước, hai bàn tay phải chú ý duỗi về phía sau, đường đi chuyển phải là hình vòng cung, giúp cho cơ thể hoàn thành chuyển động sóng (nhu động) gập duỗi.

3. Khi bước, khoảng cách ngang giữa 2 bàn chân phải giữ một độ rộng nhất định, thích hợp để tăng độ ổn định.

## Công năng và tác dụng

1. Động tác hổ vổ tạo ra vận động gập duỗi trước sau của cột sống, đặc biệt là dẫn cơ duỗi về phía trước, tăng độ giãn và tính mềm mại đàn hồi của các khớp đốt sống, có thể giữ gìn độ cong sinh lý bình thường của cột sống.

2. Vận động cột sống có thể làm tăng lực của cơ bắp vùng eo, có tác dụng phòng trị những bệnh thương gập ở eo, như chấn thương cơ eo, bị sai, thương tổn eo do tập quán...

3. Mạch Đốc<sup>1</sup> chạy qua chính giữa lưng, mạch Nhâm<sup>2</sup> chạy qua đường chính giữa ngực bụng. Khi

<sup>1</sup> Mạch Đốc: từ dưới đi lên cấp theo xương sống, khởi đầu từ cốc đạo (hậu môn), qua các huyết vị lư, giáp từ...



gập đuôi cột sống về phía trước và phía sau, sẽ có tác dụng kéo 2 mạch Nhâm, Đốc, từ đó điều chỉnh được âm dương, làm thông thoát kinh lạc, lưu thông khí huyết.



## HÍ THỨ 2 - LỘC HI

Nai thích đuổi thân, ngهن nhìn, hay cúi sừng, vận chuyển *Vĩ lư*<sup>1</sup>, thích được tự do chạy nhảy. Khi luyện tập "Lộc hi", động tác nhẹ nhàng thư thả, thần thái phải an tĩnh nhàn nhã, tưởng tượng như mình đang đứng giữa một bầy nai, hoạt động tự do vui vẻ trên thảo nguyên, đồi núi.

## THỨC THỨ 3 - LỘC ĐỀ (NAI VẶC SỪNG)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trên. Hai chân hơi khụy, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, bàn chân trái nhẹ nhàng bước lên phía trước về bên trái, đi qua cạnh trong của bàn chân phải, gót chân trái tiếp đất trước; đồng thời, thân thể hơi xoay chuyển sang phải; 2 chưởng khê nắm lại thành quyền, đưa lên phía bên phải, bàn tay hướng xuống dưới, cao

cung, đến huyết huyền ứng ngang sống mũi. Đốc mạch là mạch quản các mạch Dương.

<sup>1</sup> Mạch Nhâm: đi xuống trước ngực và bụng, khởi đi từ yết hầu, qua trung điền, đan điền, bàng quang, đến huyết hội âm là chỗ tận cùng. Nhâm mạch là mạch quản nhâm các mạch Âm.

<sup>1</sup> *Vĩ Lư* là tên gọi tắt của xương *Vĩ Lư*, nằm ở mắt cuối của cột xương sống, trên thực tế nó tiếp liền ngay toàn thể cột xương sống - hệ thống xương làm trụ cột cho thân mình.



ngang vai; mắt nhìn theo bàn tay chuyển động, nhìn vào nắm đấm phải (hình 39).



Hình 39



Hình 40

**Động tác 2:** Trọng tâm thân dịch ra phía trước; chân trái khuỵu gối, mũi bàn chân quay ra ngoài và chịu lực; chân phải duỗi thẳng đạp đất; đồng thời thân thể xoay sang trái, 2 chưởng chuyển thành "Lộc giác" (sừng nai) chuyển động theo hình vòng cung lên trên, sang trái, về phía sau, lòng bàn tay hướng ra ngoài, đầu ngón tay chỉ về phía sau, cánh tay trái gấp cong duỗi cẳng tay ra ngoài song song mặt đất, cùi chỏ chống dựa vào cạnh eo trái; cánh tay phải dẩy lên trước đầu, vặc duỗi về bên trái, phía sau, lòng bàn tay hướng ra ngoài, đầu ngón tay chỉ về phía sau; mắt nhìn vào gót chân phải (hình 40 và 40 b). Sau đó, người quay sang phải, bàn chân trái thu về, hai chân chẵn song song; đồng thời 2 bàn tay chuyển theo đường vòng cung lên trên, sang phải, xuống

dưới, 2 chưởng nắm thành quyền hạ xuống trước thân; mắt nhìn về phía trước (hình 41).

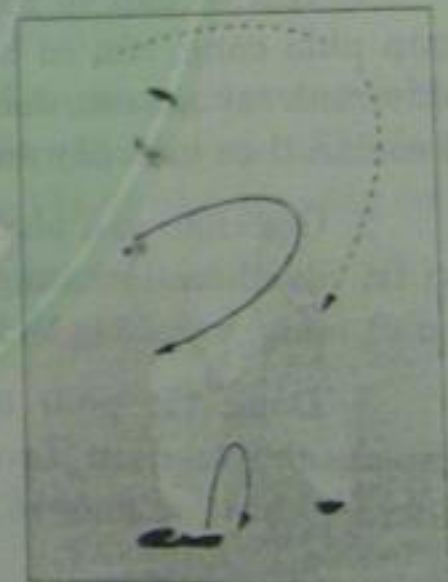


Hình 40b



Hình 41

**Động tác 3, 4:** Giống động tác 1, 2, nhưng đổi bên (hình 42, 43 và 44).



**Động tác 5 đến 8:**

Giống động tác 1 đến 4.

Làm lại động tác 1 - 8 một lần nữa.



Hình 44

**Yêu cầu đối với các động tác**

1. Khi eo gập về một bên và xoay vặn, thì bên gập phải căng, còn eo bên kia thì trợ giúp cho việc đẩy cánh tay lên cao, duỗi về phía sau, khiến cho việc kéo dẫn thực hiện đầy đủ.
2. Gót chân sau phải chịu trọng tâm, để cố định vị trí của chân, làm tăng biên độ vặn xoay của vùng eo và bụng, vận động Võ lư.
3. Động tác phải kết hợp với hơi thở, khi 2 chuyển động theo hình vòng cung lên trên thì hít vào, khi vươn duỗi về phía sau thì thở ra.

**Các lỗi thường gặp**

1. Khi eo gập một bên, xoay vặn, thân thể bị nghiêng quá ra phía trước.
2. Biên độ gập một bên thân không đủ, mắt không nhìn thấy gót chân sau.

**Cách sửa các lỗi trên**

1. Chân sau ghì姆 hông xuống, giúp cho thân trên thẳng, có thể làm tăng biên độ xoay vặn của eo.
2. Trọng tâm dịch chuyển ra phía trước, làm tăng độ gập cong của đầu gối chân trước, đồng thời làm tăng biên độ cánh tay đẩy lên trên, về sau, duỗi xuống dưới.

**Công năng và tác dụng**

1. Gập một bên eo và xoay vặn, sẽ làm cho toàn bộ cột sống được xoay chuyển hết mức, có thể làm tăng cường lực của các cơ bắp vùng eo, cũng có thể phòng chữa được chứng tích mỡ ở eo.
2. Mắt nhìn gót chân chân sau, giúp tăng mức độ gập một bên của eo khi xoay vặn eo, có thể phòng chữa các chứng bệnh rối loạn ở khớp nhỏ đốt sống eo.
3. Đồng ý cho rằng: "Eo là phủ của thận". Võ lư vận chuyển còn có tác dụng làm mạnh eo bổ thận, mạnh gân khỏe xương.



## THỨC THỨ 4 - LỘC BÔN (NAI CHẠY)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trên. Bàn chân trái bước về phía trước một bước, khụy đầu gối, chân phải duỗi thẳng tạo thành bước vòng cung; đồng thời hai bàn tay nắm lại thành quyền hờ, chuyển động theo đường vòng cung đi lên trên, về phía trước, cổ tay gấp, độ cao ngang vai, độ rộng bằng vai, bàn tay hướng xuống dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 45).



Hình 45

**Động tác 2:** Trọng tâm cơ thể dịch chuyển ra phía sau; gối trái duỗi thẳng, cả lòng bàn chân tiếp đất; chân phải khụy gối; đầu cúi, lưng cong, thu hợp bụng; đồng thời 2 cánh tay xoay vào trong, 2 chưởng

đuôi ra phía trước, lưng 2 bàn tay đối nhau, chưởng biến thành "Lộc giác" (sừng nai) (hình 46 và 46 b).



Hình 46



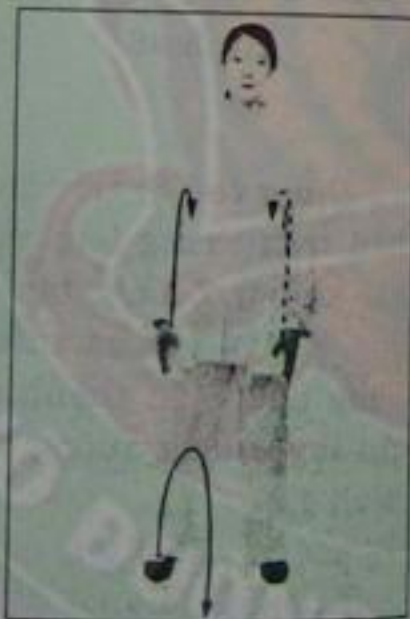
Hình 46 b

**Động tác 3:** Dịch trọng tâm cơ thể về phía trước, thân trên thẳng lên; chân phải duỗi thẳng, đầu gối trái khụy xuống, tạo thành cung bộ trái; vai thả lỏng, khuỷu tay hạ xuống, 2 cánh tay xoay ra ngoài, "sừng nai" biến thành nắm đấm hờ, cao ngang vai, bàn tay hướng xuống dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 47).



Hình 47

**Động tác 4:** Bàn chân trái thu về, hai bàn chân đứng song song; 2 quyền biến thành chưởng, để rơi xuống bên cạnh thân; mắt nhìn về phía trước (hình 48).



Hình 48

**Động tác từ 5 đến 8:** Giống như động tác 1 đến 4, nhưng đổi bên (hình 49, 50, 51 và 52).



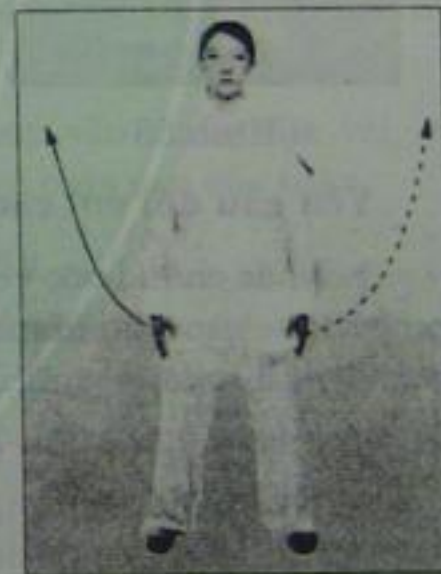
Hình 49



Hình 50



Hình 51



Hình 52



Sau khi làm lại động tác 1 đến 8 thêm một lượt nữa, 2 bàn tay nâng lên dọc theo hông ra phía trước, cao ngang ngực, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 53). Gập cùi chỏ, 2 chuồng quay mặt vào trong, ấn xuống, bàn tay thả lỏng tự nhiên bên hông; mắt nhìn về phía trước (hình 54).



Hình 53



Hình 54

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Nhấc chân bước về phía trước phải theo đường cong, đặt chân nhẹ nhàng lạnh lẽ, để thể hiện thần thái yên tĩnh thoải mái của con nai.
2. Khi trọng tâm cơ thể dồn về phía sau, 2 cánh tay duỗi về phía trước, ngực hóp vào, lưng tạo thành hình cánh cung; đầu vươn về phía trước, lưng gập, bụng thu lại, mông khép vào trong, để tạo thành

hình một cánh cung chắc, khiến cho eo, lưng được duỗi và vươn hết mức.

3. Động tác có thể phối hợp với hơi thở. Khi trọng tâm cơ thể dồn về phía sau thì hít vào. Khi trọng tâm dịch chuyển về phía trước thì thở ra.

### Các lỗi thường gặp

1. Sau khi bước, hai bàn chân nằm trên một đường thẳng, trọng tâm không ổn định, thân trên bị càng thẳng nghiêng lệch.
2. Hình thể lưng cong ngang và thân cong dọc không rõ.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Sau khi nhấc bàn chân lên, mới bước thẳng lên phía trước đúng với vai cùng bên, đảm bảo độ rộng ngang giữa 2 bàn chân.
2. Khi tăng biên độ xoay vào trong của vai, có thể tăng được biên độ cong về phía sau của thân.

### Công năng và tác dụng

1. Khi hai cánh tay xoay vào trong và duỗi ra phía trước, các cơ bắp ở vai, lưng sẽ được kéo giãn, vì vậy, có tác dụng phòng chữa các hội chứng vai cổ và các chứng viêm xung quanh khớp vai; do thân lưng cong bụng thu lại, nên có thể điều chỉnh hình dáng cột sống, tăng cường lực của cơ bắp ở eo, lưng.

2. Khi bước về phía trước, khí sẽ tràn vào Đan điền. Khi trọng tâm thân thể ngồi ra phía sau, khí sẽ vận chuyển vào Mệnh môn<sup>1</sup>, làm tăng cường quá trình trao đổi giữa khí tiên thiên và khí hậu thiên. Đặc biệt là khi trọng tâm ngồi ra sau, khiến toàn bộ cột sống cong về phía sau, bên trong thì ép Vị lư phía sau thì đẩy Mệnh môn, làm khai mở Đại chùy, khi có ý làm thông thoát khí của mạch Đốc, thì sẽ có tác dụng làm dương khí của toàn thân phần chân.



### HÍ THỨ 3 - HÙNG HÍ

Hùng hí phải thể hiện được thần thái trầm ổn, lỏng lẻo tự nhiên. Vận thể ngoài âm trong dương, ngoài động trong tĩnh, ngoài cương trong nhu, lấy ý dẫn khí, khí trầm xuống Đan điền; cách bước nhìn bên ngoài thì thấy nặng nề phục phịch, nhưng trong nặng nề lại có linh hoạt, ẩn chứa nội kinh, trong trầm ổn có rõ sự linh mẫn.

### THỨC THỨ 5 - HÙNG VẬN (GẤU ĐI)



Hình 55

<sup>1</sup> Mệnh môn: Nằm trên đường chính giữa eo, ở đúng chỗ lõm xuống giữa mấu lồi đốt sống nghèo thứ 2 và mấu lồi đốt sống eo thứ 3.

<sup>2</sup> Đại Chùy thuộc mạch Đốc, hội của các Kinh dương. Nằm ở trên lưng, chỗ lõm xuống giữa phía trên mấu lồi đốt sống ngực thứ 1 và mấu lồi của đốt sống cổ thứ 7.



**Động tác 1:** Tiếp theo thức ở trên. Hai tay đang nắm quyền hồ, chuyển thành "hùng chương", hai quyền đối nhau, hạ xuống trước bụng dưới; mắt nhìn hai quyền (hình 55).



Hình 56

**Động tác 2:** Lấy eo, bụng làm trục, thân trên quay thuận chiều kim đồng hồ, đồng thời hai quyền theo đó chuyển theo hình tròn từ sườn phải lên bụng trên, sang sườn trái, xuống bụng dưới, mắt nhìn theo thân trên (hình 56, 57, 58 và 59).



Hình 57



Hình 58

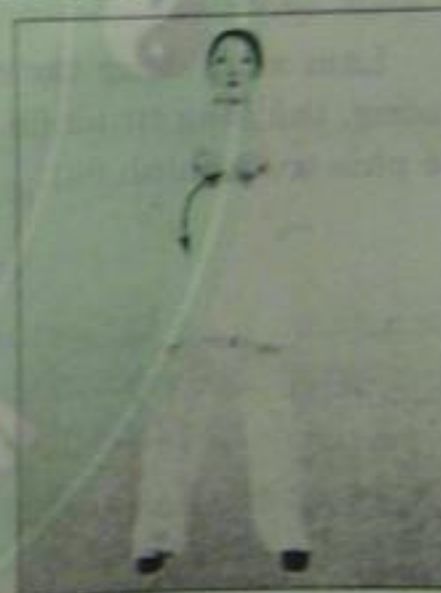


Hình 59

**Động tác 3, 4:** Giống như động tác 1, 2.



Hình 60



Hình 61

**Động tác thứ 5 đến 8:** Giống động tác 1 đến 4, nhưng ngược lại, thân trên quay ngược chiều kim đồng hồ



hồ, 2 quyền chuyển theo hình tròn (hình 60, 61, 62 và 63).



Hình 62



Hình 63

Làm xong động tác cuối cùng, thì 2 bàn tay hạ xuống, thả lỏng tự nhiên ở bên cạnh thân; mắt nhìn về phía trước (hình 64).



Hình 64

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Hai quyền chuyển theo hình tròn phải quay theo eo bụng, tuy là bị kéo dẫn một cách bị động, nhưng phải phối hợp đồng bộ tự nhiên.
2. Chuyển động vòng tròn của 2 quyền là ngoại dẫn, còn xoay chuyển của eo, bụng là nội dẫn, dẫn nội khí vào Đan điền vùng bụng.
3. Động tác có thể phối hợp với hơi thở, khi thân thể nâng lên thì hít vào, khi thân thể cúi xuống thì thở ra.

### Những lỗi thường gặp

1. Hai bàn tay ép quá sát vào bụng hoặc chủ động miết sát vào bụng theo hình tròn, nên không thể thực hiện động tác vòng tròn phối hợp đồng bộ theo chuyển động của eo, bụng.
2. Dùng eo, háng làm trục để chuyển động, hoặc biên độ lay động của thân thể quá lớn.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Thả lỏng vai, khuỷu tay, để hở 2 chương sát eo, bụng để thể nghiệm cách dùng eo, bụng xoay chuyển dẫn động 2 bàn tay chuyển động.
2. Tương đối cố định vị trí của eo và háng, khi lắc xoay thân thì làm động tác nâng ngực thót bụng để làm eo, bụng giãn duỗi đủ độ; khi xoay xuống dưới, thì làm động tác hóp ngực lỏng bụng, để ép các cơ quan nội tạng ở vùng trung tiêu, như lách, dạ dày, gan...



## Công năng và tác dụng

1. Hoạt động các khớp và cơ bắp vùng eo, có thể phòng chữa chứng tổn thương ở cơ và tổn thương các tổ chức phần mềm ở eo.

2. Khi chuyển động eo, bụng, hai bàn tay chuyển động kéo theo hình tròn, thì sẽ dẫn động được nội khí vận chuyển, có thể làm tăng cường công năng vận hoá của lách và dạ dày.

3. Vận dụng được động tác xoay lắc eo, bụng sẽ tạo tác dụng xoa bóp cho các cơ quan tiêu hoá trong bụng, từ đó có thể phòng chữa được các chứng tiêu hoá kém, căng chướng bụng, táo bón, tiêu chảy...

## THỨC THỨ 6 - HÙNG HOÀNG (GẤU LẮC)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trên. Dồn trọng tâm cơ thể sang phải; hông trái nâng lên, kéo bàn chân trái nhấc lên khỏi mặt đất, rồi hơi gập đầu gối trái; 2 chưởng nắm thành "Hùng chưởng" (bàn tay gấu); mắt nhìn về phía trước (hình 65).



Hình 65

**Động tác 2:** Trọng tâm cơ thể dịch chuyển ra phía trước; bàn chân trái đặt về phía trước xuống đất, sang trái, toàn bộ lòng bàn chân chịu lực, đầu mũi chân hướng về phía trước, chân phải duỗi thẳng; người quay sang phải, cánh tay trái xoay vào trong, tay trái tỳ dẩy về phía trước, quỳn trái đưa đến phía trên và trước đầu gối trái, lòng bàn tay hướng về bên trái; bàn tay phải đưa về phía sau thân, lòng bàn tay

hướng về phía sau; mắt nhìn về phía trước, bên trái (hình 66).



Hình 66

**Động tác 3:** Cơ thể chuyển sang trái, trọng tâm dồn về phía sau; khuyu gối phải, chân trái duỗi thẳng; vận eo, quay vai, hai cánh tay chuyển động theo hình vòng cung trước sau; tay phải đưa lên phía trên, trước đầu gối trái, lòng bàn tay hướng sang phải; quỳn trái đưa về phía sau thân, lòng bàn tay hướng về phía sau; mắt nhìn về phía trước bên trái (hình 67).



Hình 67

**Động tác 4:** Cơ thể chuyển sang phải, trọng tâm chuyển dịch lên phía trước; khuyu gối trái, chân phải duỗi thẳng, đồng thời cánh tay xoay vào trong, tì dầy về phía trước, tay trái đưa về phía trên, trước đầu gối trái, lòng bàn tay hướng về bên trái, quỳn phải đưa về phía sau thân, lòng bàn tay hướng về phía sau; mắt nhìn về phía trước bên trái (hình 68).



Hình 68





Hình 69



Hình 70

**Động tác 5 đến 8:** Giống động tác 1 đến 4, nhưng đổi bên (hình 69, 70, 71 và 72).



Hình 71



Hình 72

Sau khi làm lại một lượt động tác 1 đến 8, bước chân trái lên phía trước 1 bước, đứng 2 bàn chân song song; đồng thời hai tay buông thả lỏng hai bên (hình 73).



Hình 73



Hình 74

Đưa 2 bàn tay lên phía trước cạnh người, cao ngang ngực, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 74). Co khuỷu tay, 2 bàn tay áp sát vào nhau ấn xuống, sau đó thả lỏng 2 tay bên cạnh thân; mắt nhìn về phía trước (hình 75).



Hình 75

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Dùng nhóm cơ cạnh eo co lại để nhấc chân theo thứ tự nhấc đùi lên, ép nhấc hông, nhấc chân, gập đầu gối.

2. Hai bàn chân dịch chuyển về phía trước, khoảng cách 2 bàn chân bằng độ rộng vai, khi trọng tâm toàn thân dịch chuyển về phía trước, cả bàn chân chịu lực đập đất, gây ra chấn động truyền tới khớp háng, thể hiện rõ cái trầm ổn nặng chắc bước đi của con gấu.

### Các lỗi thường gặp

1. Không có động tác ép nhấc hông, trực tiếp co đầu gối nhấc chân, bước về phía trước.

2. Khi bước tới lúc hạ bàn chân, bàn chân dùng lực đập tới phía trước, nên ở khớp háng không có cảm giác chấn động.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Có thể tập luyện ép nhấc háng phải, trái trước. Phương pháp là giữ độ cao 2 vai như cũ, dịch chuyển trọng tâm sang bàn chân phải, ép nhấc háng trái để dẫn động chân trái nhấc lên. Dùng cách này để thể nghiệm trạng thái cơ các nhóm cơ bên cạnh eo.

2. Ép nhấc háng, gập đầu gối, chuyển trọng tâm cơ thể về phía trước, bàn chân tiếp đất tự nhiên, trọng tâm cơ thể rơi lên toàn bộ bàn chân. Đồng thời thả lỏng các khớp cổ chân, đầu gối, làm cho cảm giác chấn động truyền tới vùng háng.

### Công năng và tác dụng

1. Cơ thể xoay phải trái, dồn trọng tâm chú ý ở hai sườn, động tác này có tác dụng điều chỉnh gan, lá lách.

2. Ép nhấc háng khi bước, sẽ làm tăng chấn động khi hạ bước chân, từ đó tăng cường được sức mạnh cho cơ bắp xung quanh khớp háng, nâng cao được năng lực giữ thăng bằng, có tác dụng phòng ngừa chứng không điều khiển được cơ chân ở người trung lão niên, khớp háng bị tổn thương, đau đầu gối....





#### HÍ THỨ 4 - VIÊN HÍ

Vượn rất ưa vận động, trí óc linh hoạt, giỏi nhảy nhót, bẻ cành, vớt cây, thoát ẩn thoát hiện mà không biết mệt mỏi. Khi luyện tập Viên hí, bên ngoài thì luyện tay chân nhẹ nhàng linh hoạt, nhanh nhẹn, khi động thì như gió thổi chớp giạt, trí óc linh hoạt; bên trong thì luyện tinh thần an tĩnh, khi tĩnh thì như mặt trăng sáng tinh tại trên bầu trời, vạn kiếp im lìm, từ đó đạt tới cảnh giới "ngoại động nội tĩnh".

#### THỨC THỨ 7 - VIÊN ĐỂ (VUỘN NÀNG)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trước. (hình 76) Hai bàn tay đặt ở phía trước, duỗi thẳng, các ngón tay mở, tiếp đó gập cổ tay, chụm ngón tay theo hình "Viên cầu" (hình 77).



Hình 76



Hình 77

**Động tác 2:** Nhấc 2 bàn tay lên cao ngang ngực, hai vai co nhấc lên, thu bong, thót hậu môn; đồng

thời kiễng gót chân lên, đầu quay sang trái; mắt chuyển theo vận động của đầu, nhìn phía thân bên trái (hình 78 và 78 b).



Hình 78



Hình 78 b

**Động tác 3:** Đầu quay lại chính giữa, 2 vai hạ xuống, lòng bụng, thả hậu môn, gót bàn chân đập đất; bàn tay chụm chuyển thành bàn tay duỗi (chưởng), lòng bàn tay hướng xuống dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 79).



Hình 79

**Động tác 4:** Hai bàn tay ấn dọc theo phía trước xuống cạnh thân; mắt nhìn về phía trước (hình 80).



Hình 80



Hình 81





Hình 82



Hình 83



Hình 84



Hình 85

**Động tác 5 đến 8:** Giống động tác 1 đến 4 chỉ khác là đầu quay sang phải (Từ hình 81 đến hình 85).

Làm lại động tác 1 đến 8 một lượt nữa.

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Ngón tay duỗi khép biến thành chụm quặp (tay câu), với tốc độ hơi nhanh.

2. Thứ tự của các động tác là: Co nhắc vai, thu bụng, thót hậu môn, kiễng gót chân, chuyển đầu xoay sang trái, nâng trọng tâm thân thể lên trên. Các động tác có nhắc (thót) vai, thu ngực, gập cùi chỏ, nhắc bàn tay phải làm đủ biên độ.

3. Khi tập các động tác này phải chú ý điều chỉnh hơi thở. Khi nhắc 2 bàn tay lên thì hít vào, hơi dùng ý để nâng thót phần hậu môn lên; khi ấn xuống thì thở ra, thả phần Hội âm xuống.

### Các lỗi thường gặp

1. Sau khi kiễng gót chân, trọng tâm không vững, lay động trước sau.

2. Động tác thót vai không đủ độ, lưng, ngực và tay, chân không thể thu co sát vào nhau theo biên độ thích hợp.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Đẩy huyết Bách hội<sup>1</sup> ở đỉnh đầu lên, để dẫn động toàn thân duỗi thẳng lên trên, từ đó làm trọng tâm giúp cơ thể thẳng bằng.

<sup>1</sup> Bách hội là huyết vị nằm ở đỉnh đầu của con người. Đó là điểm lồi ngay trên đỉnh đầu, là điểm giao của đường nối hai đỉnh vành tai với đường dọc cơ thể.



2. Lấy huyết Đan trung<sup>2</sup> ở ngực làm trung tâm, để thu cổ, kẹp khuỷu tay, thu ngực, thu bụng, từ đó làm tăng mức độ co chặt của ngực, lưng và tay.

### Công năng và tác dụng

1. Thay đổi động tác chụm quặp ngón tay với tốc độ nhanh sẽ làm tăng phản ứng linh mẫn của thần kinh - cơ bắp.

2. Khi nhắc 2 bàn tay lên thì thu rút cổ, so thót vai, thu ngực, hít vào, sẽ làm tăng áp của khoang ngực và của mạch máu vùng cổ; khi ấn 2 chưởng xuống, thì duỗi cổ, trằm vai, lỏng bụng, giãn mở thể tích khoang ngực, như thế sẽ tăng cường hô hấp, xoa bóp tim, cải thiện việc cung cấp máu cho não.

3. Kiễng gót thẳng lên, có thể làm tăng sức mạnh của chân, nâng cao khả năng giữ thăng bằng.

## THỨC THỨ 8 - VIÊN TRÍCH (VƯỜN HẢI QUẢ)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trên. Bàn chân trái bước lùi về phía sau, đầu mũi chân tiếp đất, chân phải khuỷu gối, trọng tâm rơi vào chân phải; đồng thời, gập khuỷu tay trái, bàn tay trái chụm quặp (viên câu) thu về để ở cạnh eo trái; bàn tay phải đưa tự nhiên về phía trước bên phải, lòng bàn tay úp xuống (hình 86).



Hình 86

<sup>2</sup> Điểm gặp nhau của đường dọc giữa xương ức với đường ngang qua 2 nôm vũ (ở đàn ông) hay đường ngang qua bờ trên 2 khớp ức sườn thứ 5 (ở đàn bà).



**Động tác 2:** Trọng tâm cơ thể dịch chuyển về phía sau; bàn chân trái chịu lực, khuỷu gối ngồi xuống, bàn chân phải thu về cạnh trong của bàn chân trái, đầu mũi chân tiếp đất, tạo thành hình chữ T bên phải; đồng thời, bàn tay phải đi theo đường vòng cung hạ xuống đi qua trước bụng rồi đi lên trên sang trái, tới bên trái đầu, lòng bàn tay đối thẳng với huyệt Thái dương trái; đầu tiên mắt nhìn theo chuyển động của bàn tay phải sau đó chuyển đầu nhìn về phía trước bên phải và phía trên (hình 87).



Hình 87



Hình 88



Hình 89

**Động tác 3:** Xoay bàn tay phải vào trong, lòng bàn tay hướng xuống dưới, đưa theo cạnh thân ấn xuống tới bên cạnh hông trái; mắt nhìn vào bàn tay phải (hình 88). Bàn chân phải bước về phía trước bên phải một bước lớn, chân trái đạp duỗi thẳng, trọng tâm cơ thể dịch chuyển về phía trước; chân phải duỗi thẳng, đầu mũi chân trái tiếp đất; đồng thời bàn tay phải đi theo đường vòng cung qua trước thân sang phải, lên trên, khi đẩy lên tới phía trên bên phải thì tay chưởng biến thành tay câu (ngón tay chụm quặp) hơi cao hơn vai; bàn tay trái đẩy duỗi về phía trước lên trên, gập cổ tay, ngón tay chụm quặp, thành ra thế hái quả; mắt nhìn vào bàn tay trái (hình 89).



Hình 90



Hình 91

**Động tác 4:** Dồn trọng tâm cơ thể về phía sau, bàn tay trái chuyển từ "viên cầu" thành bàn tay nam; bàn tay phải mở tự nhiên, đưa về phía trước thân, hõm giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ nhìn về phía trước (hình 90). Sau đó, chân trái khuỵu gối ngồi xuống, bàn chân phải thu về đặt ở cạnh trong bàn chân trái, đầu mũi chân phải điểm đất, tạo thành cung bộ phận; đồng thời, cánh tay trái gấp cùi chỏ đưa về sao cho bàn tay trái nằm ở bên cạnh tai trái, các ngón tay duỗi mở, lòng bàn tay hướng lên trên, tạo thành thế tay đỡ đào; đưa bàn tay phải đi theo hình vòng cung đi qua trước thân về phía bên trái, đặt dưới cùi chỏ trái như đang đỡ cùi chỏ trái; mắt nhìn vào bàn tay trái (hình 91).

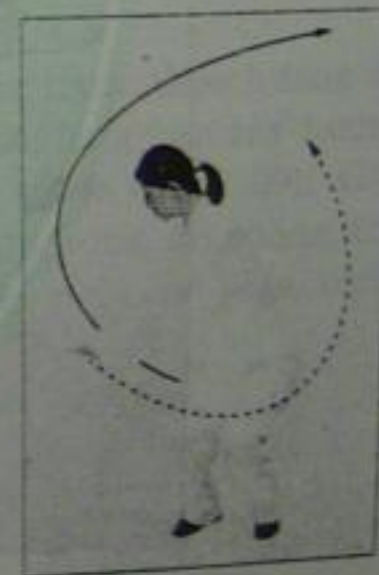


Hình 92



Hình 93

**Động tác 5 đến 8:** Giống động tác 1 đến 4, nhưng đổi bên (từ hình 92 đến hình 97).



Hình 94





Hình 95



Hình 96



Hình 97

Làm lại động tác 1 đến 8 một lần nữa, sau đó bàn chân trái bước sang ngang về bên trái một bước, hai bàn chân song song, thân đứng thẳng; đồng thời 2 bàn tay buông tự nhiên bên cạnh thân (hình 98).



Hình 98

Hai bàn tay nâng lên phía trước theo hướng áp với thân mình, cao ngang ngực; lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 99). Gập khuỷu tay, hai bàn tay quay vào trong, ấn xuống, thả tự nhiên bên cạnh thân; mắt nhìn về phía trước (hình 100).





Hình 99



Hình 100

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Mắt phải nhìn bên phải, nhìn bên trái theo sự biến hoá động tác của tay, để thể hiện sự linh mẫn trong thần nhân của con vườn.

2. Khi khuỷu gối ngồi xuống, toàn thân phải thu gọn lại. Khi chân bước, vươn lên hái quả, tay phải duỗi mở hết mức. Khi hái quả bàn tay chuyển thành thế "viên cầu", các ngón tay phải co lại nhanh nhẹn, nhẹ nhàng; sau khi nắm tay, chuyển thành thế đỡ đào, ngón tay phải mở ra kịp thời.

3. Động tác lấy thần thái là chính, chú ý thể nghiệm ý cảnh của động tác, không được quá khoa trương.

### Các lỗi thường gặp

1. Động tác tay chân phối hợp không điều hoà, đồng bộ.

2. Khi hái đào, cánh tay đưa ra lên trên theo đường thẳng, thời điểm bàn tay biến thành thế tay "viên cầu" không chuẩn.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Khi ngồi xuống, thì co gấp khuỷu tay, căng tay dựa sát vào thân; khi đạp đuổi chân, cánh tay phải duỗi mở hết sức.

2. Khi tay vươn lên hái đào, đường đi của bàn tay phải đi theo một đường cong hướng lên trên, khi động tác tới đúng vị trí bàn tay phải chuyển thành thế "viên cầu".

### Công năng và tác dụng

1. Mắt nhìn trái, nhìn phải, có lợi cho sự vận động của cổ, thúc đẩy tuần hoàn máu cung cấp cho não.

2. Tính đa năng của động tác thể hiện sự phối hợp hài hoà đồng bộ của hệ thần kinh với sự vận động của tay chân; khi mô phỏng tâm tình vui vẻ của con vườn khi hái đào, có thể làm giảm sự căng thẳng của hệ thống thần kinh não, có tác dụng phòng chữa các chứng uất ức, thần kinh căng thẳng...





### HÍ THỨ 5 - ĐIỀU HÍ

Điều hí lấy hình của con hạc. Hạc là loài chim an lành, khi nói đến con hạc, người ta thường muốn ngụ ý nói đến sự trường thọ khoẻ mạnh. Khi tập luyện phải thể hiện cho được sự tiêu điều hoạt bát của nó an nhiên thể hiện thần thái của nó. Mô phỏng động tác hai cánh hạc khai hợp khi bay. Khi nhấc 2 cánh tay lên, thì duỗi cổ vặn eo, dẫn thẳng khí lên trên; khi 2 cánh tay hợp lại đưa xuống, thì phải hợp ngực, lỏng bụng, để khí trầm xuống Đan điền. Làm cho kinh lạc toàn thân đều hoạt động, giúp cho các khớp tay chân linh hoạt.

### THỨ THỨ 9 - ĐIỀU THÂN (CHIM DUỖI)

**Động tác 1:** Tiếp theo thức trên. Hai chân hạ khuỵu ngồi xuống, 2 bàn tay chống lên nhau ở trước bụng (hình 101).



Hình 101

**Động tác 2:** Nâng 2 bàn tay lên phía trên, trước đầu, lòng bàn tay hướng xuống dưới, đầu ngón tay hướng về phía trước; thân hơi nghiêng về phía trước, nâng vai, thu rút cổ, thẳng ngực, uốn eo, mắt nhìn về phía trước (hình 102 và 102 b).



Hình 102



Hình 102 b

**Động tác 3:** Hai chân hơi khụy xuống; đồng thời, 2 bàn tay úp lên nhau, ấn xuống đến trước bụng; mắt nhìn vào 2 bàn tay (hình 103).



Hình 103



Hình 104

**Động tác 4:** Trọng tâm cơ thể chuyển sang phải; chân phải đạp đất đứng thẳng, chân trái duỗi thẳng về phía sau và nhấc lên; đồng thời, hai bàn tay đưa sang hai bên, bàn tay tạo thành thế chim xoè cánh, đưa về phía sau và nhấc lên; lòng bàn tay hướng lên trên; ngẩng đầu, duỗi cổ, thẳng ngực, uốn eo; mắt nhìn về phía trước (hình 104 và 104 b).



Hình 104 b





Hình 105



Hình 106

**Động tác 5 đến 8:** Giống như động tác 1 đến 4 nhưng đầu gối (từ hình 105 đến hình 108).

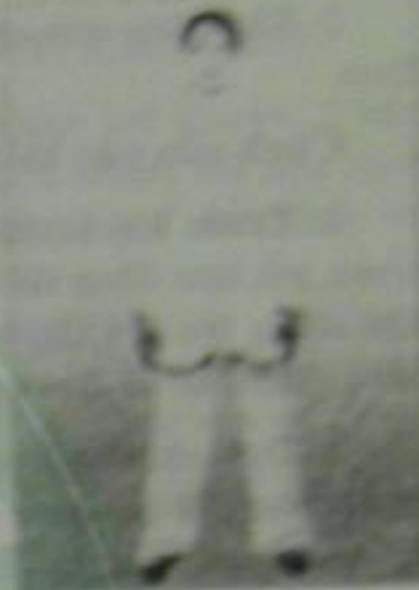


Hình 107



Hình 108

Làm lại động tác 1 đến 4 một lần nữa, sau đó hạ thân chân trái xuống. 2 chân song song, đứng thẳng. 3. Hai tay thả lỏng tự nhiên bên cạnh thân, mắt nhìn về phía trước (Hình 109).



Hình 109

### Tư thế đối với các động tác

1. Hai bàn tay xếp chồng lên nhau đặt trước thân, hai tay sát sát lên trên cũng được, chỉ cần hai tay thả lỏng tự nhiên là được.

2. Chú ý mắt khi đứng, lưng của động tác. Khi đứng nâng hai tay lên trên, thả cổ, vai, mông đến eo rồi thả hai tay hạ xuống, thì 2 chân hơi khép, cổ, vai, mông thả lỏng chân xuống.

3. Khi đưa 2 chân ra ra sau, nhấc lên, thân thả lỏng thẳng lên trên, tạo thành hình cánh cung ngược về phía sau.

### Các lỗi thường gặp

1. Tay thay đổi lưng, chặt chưa hợp lý.

2. Khi đứng một chân, trọng tâm cơ thể không ổn định.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Trước khi luyện tập, đặt 2 bàn tay chống lên nhau, rồi làm động tác nâng lên hạ xuống trước thân, khi nâng lên thì thu co chặt, khi hạ xuống thì thả lỏng, dần dần sẽ làm được động tác thành thạo.

2. Dịch chuyển trọng tâm để đứng được trên một chân, sau đó đưa chân kia ra phía sau và nhấc lên, khớp đầu gối của chân trụ phải thẳng, để nâng cao độ ổn định của động tác.

### Công năng và tác dụng

1. Khi nâng 2 bàn tay lên thì hít vào, giãn mở khoang ngực, khi hạ 2 bàn tay xuống thì khí trầm đan điền, thở không khí bẩn trong phổi ra, làm như vậy sẽ tăng cường công năng thở cái cũ ra, hít nạp cái mới của phổi, làm tăng dung tích sống của phổi, cải thiện được triệu chứng của các bệnh viêm phế quản mạn tính, giãn phổi...

2. Khi đưa 2 bàn tay lên, có tác dụng kéo giãn vùng Đại chùy, Vĩ lư và cả mạch Đốc; khi đưa 2 bàn tay ra phía sau, nhấc lên, làm thân thể tạo thành hình cánh cung ngược, khiến cho mạch Nhâm được kéo giãn. Phương pháp luyện tập thay đổi căng chùng luân phiên như vậy có thể làm tăng cường việc làm thông thoát dẫn khí của hai mạch Nhâm, Đốc.

## THỨC THỨ 10 - ĐIỀU PHI (CHIM BAY)

Tiếp theo thức trên. Hai chân hơi khuyu, 2 bàn tay tạo thành thế "điều xỉ" (cánh chim) rồi hợp lại ở trước bụng, lòng 2 bàn tay đối nhau; mắt nhìn về phía trước xuống dưới (hình 110).



Hình 110

**Động tác 1:** Chân phải đứng duỗi thẳng, chân trái gấp đầu gối nhấc lên, căng chân thả lỏng xuống tự nhiên, đầu mũi chân chỉ xuống đất; đồng thời hai bàn tay tạo thành thế "đuôi cánh", cùng đưa lên cao ở hai bên thân, độ cao ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 111).





Hình 111

**Động tác 2:** Bàn chân trái hạ xuống bên cạnh (cách 10cm) bàn chân phải, đầu mũi chân chạm đất, hai chân hơi khuyu; đồng thời 2 bàn tay hợp lại ở trước bụng, lòng bàn tay đối nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 112).



Hình 112



Hình 113

**Động tác 3:** Chân phải duỗi thẳng đứng lên, chân trái gập đầu gối nhắc lên, căng chân thả lỏng tự nhiên, đầu mũi chân hướng xuống dưới; đồng thời đưa 2 bàn tay theo cạnh thân lên trên tới phía trên đỉnh đầu, mua 2 bàn tay đối nhau, đầu ngón tay chỉ lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 113).



Hình 120

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Khi đưa 2 cánh tay theo hai bên cạnh thân đưa lên, động tác phải thả lỏng, duỗi ra, biên độ phải lớn, cố gắng mở rộng hai bên cạnh ngực; khi hạ 2 cánh tay xuống, hợp vào trong, phải cố gắng ép chặt hai bên cạnh ngực.

2. Khi thay đổi động tác, bàn tay và bàn chân phải phối hợp nhịp nhàng, đồng bộ, để đồng thời đưa lên, hạ xuống.

3. Có thể phối hợp động tác với hô hấp, khi đưa 2 bàn tay lên thì hít vào, khi hạ xuống thì thở ra.

### Các lỗi thường gặp

1. Khi chuyển động duỗi thẳng hai cánh tay, động tác gượng gạo.

2. Cơ thể căng cứng, đứng thẳng không ổn định, hô hấp không thông thoát.

### Cách sửa các lỗi trên

1. Khi đưa 2 cánh tay lên, lực phải phát đi từ vai, trước tiên phải hạ vai xuống, rồi thả lỏng cùi chỏ, cuối cùng nâng cổ tay, để tạo thành một quá trình nhu động (chuyển động sóng) khi nâng bàn tay và cánh tay lên; khi hạ xuống, trước tiên phải thả lỏng vai, rồi chìm cùi chỏ, cuối cùng mới ấn 2 bàn tay hợp lại ở trước bụng.

2. Khi đưa 2 cánh tay lên, hít vào, thì huyết Bạch hội trên đỉnh đầu phải hướng thẳng lên trên, vươn ngực, thu bụng; khi hạ xuống thở ra, thì thả lỏng eo, thả lỏng bụng, để khí trầm xuống Đan điền.

### Công năng và tác dụng

1. Khi vận động đưa 2 cánh tay lên xuống, có thể cải thiện làm tăng dung tích của khoang ngực; nếu phối hợp hô hấp với vận động, có thể có tác dụng xoa bóp cho tim và phổi, tăng cường được khả năng trao đổi oxy trong máu.

2. Động tác xoè ra, khép chặt của ngón cái và ngón trỏ, có tác dụng kích thích kinh thủ thái âm phế, tăng cường sự lưu thông nội khí trong kinh phế, nâng cao được công năng của tim phổi.

3. Khi gập đầu gối nhắc lên, đứng một chân, có thể nâng cao được khả năng giữ thăng bằng.



## THU THẾ - DẪN KHÍ QUI NGUYÊN

**Động tác 1:** Đưa 2 bàn tay theo cạnh thân lên trên tới đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng xuống dưới (hình 121).



Hình 121

**Động tác 2:** Đầu ngón tay của 2 tay đối nhau, đưa bàn tay từ từ theo trước thân ấn xuống trước bụng; mắt nhìn về phía trước (hình 122).



Hình 122

Làm thêm động tác 1 và 2 hai lần nữa, tổng cộng là 3 lần.

**Động tác 3:** Từ từ đưa 2 bàn tay ra trước thân theo hình vòng cung, lòng bàn tay đối nhau, độ cao bàn tay ngang rốn; mắt nhìn về phía trước (hình 123).



Hình 123

**Động tác 4:** Ấp 2 bàn tay, hõm giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ 2 tay giao nhau, đặt trước bụng, mắt hơi khép nhẹ để tĩnh dưỡng, điều hoà hơi thở, dồn sự chú ý ở Đan điền (hình 124).



Hình 124

**Động tác 5:** Sau vài phút, từ từ mở 2 mắt, hợp 2 bàn tay trước ngực, xoa sát vào nhau cho nóng (hình 125).



Hình 125

**Động tác 6:** Ấp bàn tay vào mặt, xoa sát lên xuống, khắp mặt 3 - 5 lần (hình 126).



Hình 126

**Động tác 7:** Đưa xoa 2 bàn tay ra sau lên đỉnh đầu, sau tai, rồi hạ xuống trước ngực, thả lỏng tay tự nhiên bên cạnh thân; mắt nhìn về phía trước (hình 127).



Hình 127



**Động tác 8:** Nhấc bàn chân trái lên đưa về đặt sát bàn chân phải, để 2 bàn chân trái tiếp đất trước, sau đó mới hạ cả lòng bàn chân xuống đứng trung bình, trở về tư thế chuẩn bị lúc ban đầu, mỗi năm về phía trước (hình 128).



Hình 128

### Yêu cầu đối với các động tác

1. Khi 2 bàn tay từ trên xuống, bàn tay đưa đến đâu thì các bộ phận tương ứng của cơ thể thả lỏng đến đó, thả lỏng đến tận huyết Động tuyến ở gan bàn chân.

2. Khi đưa 2 bàn tay đi theo hình cong sóng song mặt đất ở trước bụng, động tác phải liên tục, tự nhiên, trơn tru, tạo thành thế cánh tay bao lấy phía trước thân, dùng ý dẫn khí vào Đan điền.

### Các lỗi thường gặp

1. Khi đưa 2 bàn tay lên, kéo theo cả 2 vai nhô lên, khiến vùng ngực cũng bị nhô lên.
2. Đường chuyển động của 2 bàn tay không rõ ràng.

### Cách sửa các lỗi trên

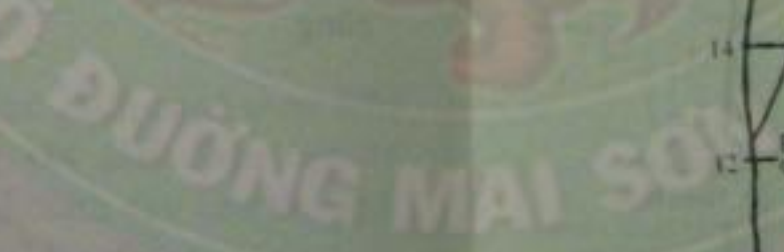
1. Để trọng tâm cơ thể tương đối cố định, khi đưa 2 bàn tay lên, chú ý thả lỏng hạ 2 vai xuống.
2. Khi đưa 2 bàn tay lên phía trên theo hình tròn và đưa 2 bàn tay theo hình cung ra phía trước ở trước bụng và song song mặt đất, thì phải đặt ý niệm ở lòng bàn tay.

### Công năng và tác dụng

1. Dẫn khí qua nguyên là cách làm cho hơi thở và các khí dần dần điều hoà ổn định, khi luyện công, công ý đưa khí ở trong và ngoài cơ thể qua nhập về Đan điền vì có hiệu quả làm điều hoà khí huyết, lưu thông kinh mạch, đến chính tạng phủ.

2. Thông qua động tác xoay xấp bàn tay, xoay rửa mặt, kích phục hạ trọng tâm hình thường, để thư công.

TRUYỀN VI



ĐƯỜNG MẠI SỞ





