



CINDY CRAWFORD

LÝ TIỂU LONG, CÁI CHẾT BÍ ẨN

- Lý Tiểu Long qua đời do chứng viêm não cấp tính ?
- Lý Liên Kiệt - sự chọn lựa duy nhất ?
- Diêu Ẩn tâm sự

TẶNG ẢNH LÝ TIỂU LONG • LÝ LIÊN KIẾT • DIÊU ẨN

SỔ TAY VÔ THUẬT 18 • DỊCH LÝ, Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG • NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH



VÔ THUẬT

Phương pháp
điều thân
điều tâm
điều tủy
trong khí công

► Từ Karate đến Kung Fu

- Quy luật phân phục trong dịch lý vũ trụ, con người và khí công
- Khí công, nghi thức công phu chung



► Mas Oyama tay không h...
52 bộ rùn...



DỊCH LÝ Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH

THỂ DỤC
THẨM MỸ
DÀNH CHO
BẠN GÁI

TẠO VỐC ĐÁNG LÝ TƯỞNG

Những động tác sau đây không những giúp bạn có được một dáng vẻ xinh đẹp mà còn làm cho cơ bắp của bạn săn chắc, khỏe mạnh nữa. Điều kiện tiên quyết là phải luyện tập đều đặn mỗi ngày. Nào chúng ta bắt đầu nhé.



Động tác 1 (H1)

Lưng sát đất, hai tay đan sau gáy. Hai đầu gối co và chạm lại. Lúc thở ra, cổ gồng hóp bụng vào và nâng đầu lên. Giữ tư thế này yên trong vòng 5 giây. Thực hiện 8 lần.

Động tác 2 (H2)

Vấn tư thế nằm ngửa, đặt hai tay dưới mông và thóp bụng vào, thực hiện động tác như đang đạp xe, chân cách mặt đất 30cm, bàn chân duỗi ra. Hít thở điều hòa. 2 phút.

Động tác 3 (H3)

Hai tay và hai chân đưa lên cao. Cổ gồng gồng bắp thịt và nâng phần lưng lên sao cho hai bàn tay chạm được 2 bàn chân. 8 lần.

Chúc thành công!

HOÀNG ĐẠO

DỊCH LÝ, Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG

Với các tác giả:
HOÀI ANH • Đạo diễn
LÊ GUNG BẮC • TRẦN
CƯỜNG • Võ sư
NGUYỄN VĂN CHIÊU •
Võ sư NGUYỄN VĂN
DŨNG (Huế) • TRẦN
PHONG GIAO • Giao sư
bác sĩ NGÔ GIA HY • Võ
sư LÂM BÀNG HỮU • VÕ
DANH HẢI • Võ sư
NGUYỄN TẤN KIẾT (Nha
Trang) • Võ sư NGUYỄN
LÂM • Võ sư THÍCH NHƯ
NGHI • TRẦN THUẬT
NGŨ • PHƯƠNG
PHƯƠNG • BÍCH
PHƯƠNG • Lão võ sư
MAI VĂN PHÁT • TRẦN
QUÁN • Võ sư NGUYỄN
THANH SƠN • Võ sư
NGUYỄN HÙNG SƠN (Hà
Nội) • LÊ CÔNG SƠN •
Lão võ sư TRẦN TIẾN •
Võ sư HỒ TUÔNG • HỒ
TỊCH TÍNH • Lão võ sư
TỬ THIÊN • HÀ NGUYỄN
THẠCH • VƯƠNG THÁI
• NGÔ ANH TUYẾT
• NGUYỄN HỒNG
TÁM • PHẠM XUÂN
THẢO • BUI NGHI
TRANG • LÊ KÝ
THƯƠNG • VŨ TRƯỜNG
• Võ sư nghệ sĩ THU VĂN
• MINH VŨ • THƯƠNG
VŨ • NGUYỄN THỊ
THANH XUÂN...

Chủ biên
PHƯƠNG TẤN

MỤC LỤC

Dịch lý, y học hiện đại và khí công. Bài 1 - Quy luật
phản phục trong dịch lý vũ trụ con người và khí công 2 •
Bài 2 : Dịch lý, y học hiện đại và khí công 6 • Bài 3 - Khí
công nghi thức công phu chung 14 • Bài 4 - Khí công cơ
sở 18 • Trần Quang Hạ - người làm nên chiến tích rực
rỡ cho thể thao VN 30 • Vài điều nên tránh để giữ gìn
sức khỏe 33 • Masatoshi Nakayama Tư Karate đến Kung
Fu 34 • Tự vệ tay chống không 38 • Park Moon Soo -
người làm rạng rỡ Taekwondo trên đất Pháp 43 • Lý
Tiểu Long qua đời do diễn biến đột ngột và chứng viêm
não cấp tính ? 46 • George Lee - người kiến tạo tro
huấn cụ đặc biệt của Lý Tiểu Long 50 • Chọn lựa duy
nhất của ngôi sao điện ảnh võ thuật Lý Liên Kiệt 52 •
Sự thành công của Thành Long trong phim "Police Story
3" 55 • Hình của bàn tay võ thuật 57 • Trao đổi cùng
Ban điều hành lâm thời VoViNam - Việt Võ Đạo 59 • Ý
nghĩa và tinh thần của Taekwondo 61 • Diệu Ái - Võ
thuật là niềm đam mê của em sau điện ảnh 63 • Luyện
thăng bằng trong võ thuật 64 • Hoàng Minh Phương -
16 tuổi, nhà võ địch Karate can trường của đất Nghệ An
67 • Làng võ gọi người ấy là sư phụ Hoàng Nam 68 • Y
võ trị bệnh: Thiên Kim đại bổ thân 70 • Sổ tay võ thuật
nhìn ra bốn phương 73 • Trao đổi cùng bạn đọc 78

Và các bài : Vòng quanh thế giới thể thao, Giai thoại
võ lâm...

Chịu trách nhiệm xuất bản : VƯƠNG LAN
Chịu trách nhiệm bản thảo : PHẠM HẬU
Biên tập và sửa bản in : NHẬT LINH
Trình bày và minh họa : NGUYỄN VIỆT HẢI

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1

ĐT : 225340 - 222726 - 296764 - 296713

Giấy phép xuất bản số 42/14C/KH TP HCM do Cục
Xuất bản cấp ngày 19-7-1994 In xong và nạp lưu chiếu
tháng 11/1994 In tại Xưởng in Ban Văn hóa Tư tưởng
Thành ủy TP HCM

DỊCH LÝ, Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG



■ Giáo sư Bác sĩ NGÔ GIA HY

BÀI I : QUY LUẬT PHẢN PHỤC TRONG DỊCH LÝ VŨ TRỤ CON NGƯỜI & KHÍ CÔNG

“Van vật cùng đều sinh ra, ta lại thấy nó trở về gốc. Ôi! Mọi vật trùng trùng, đều trở về cội rễ của nó. Trở về cội rễ, gọi là “Tinh”. Ấy gọi là “Phục mang”.

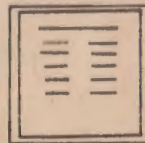
ĐẠO ĐỨC KINH TRÍ
HƯ CỤC
LÃO TỬ

Động là sống. Trong vũ trụ mọi sự vật đều động. Dòng sông luôn luôn chảy. Thời gian trôi đi không bao giờ ngừng. Quả địa cầu xoay vần không hề nghỉ ngơi. Nhưng, động ở đây tuân theo một số qui luật trong đó có qui luật phản phục tức trở về gốc, ngoài quy luật biến hóa, quy luật quân bình.

• PHẢN PHỤC TRONG DỊCH HỌC :

Sự vật biến động theo một chu trình đi từ bất dịch qua giao dịch, tới biến dịch (hay

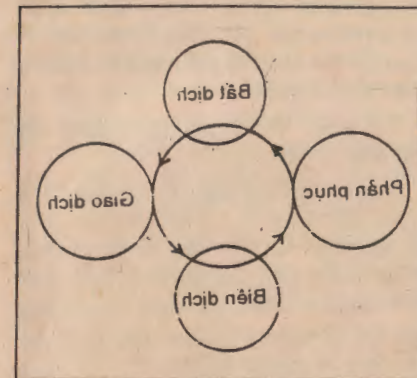
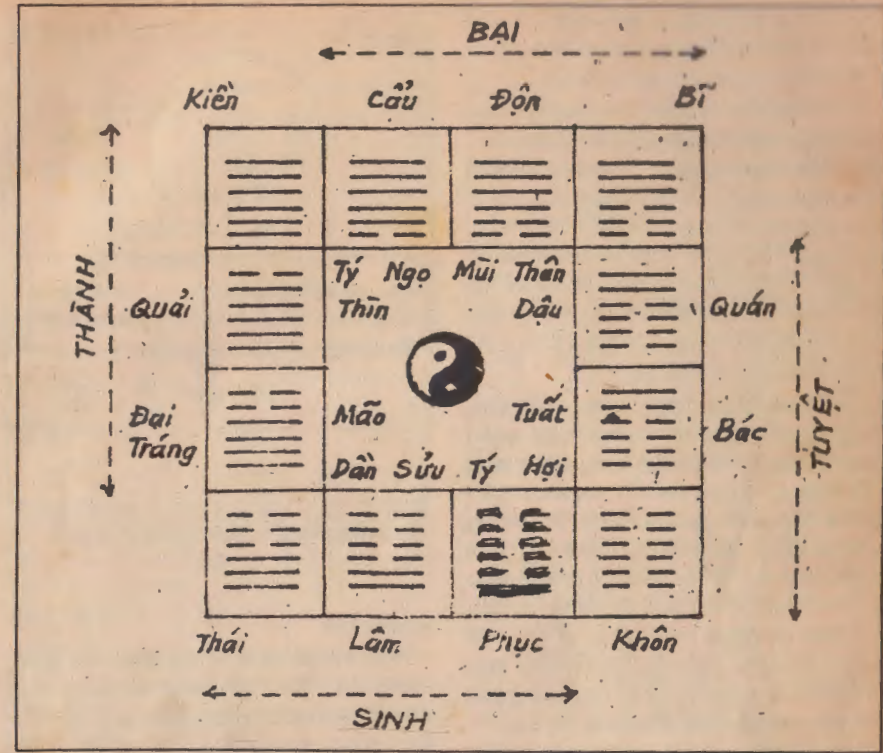
biến hóa) rồi lại quay trở về bất dịch. Bất dịch là thế ổn định để bề ngoài có một dáng dấp cố định mà dựa vào đó, đặt một tên gọi. Cụ thể như quẻ Địa - Lôi phục (hình 1), với 5 hào Âm ở trên và một hào Dương ở dưới, và đóng ở cung Hợi trong địa chi. Đây là thế bất dịch gọi là Phục bởi vì Dương bắt đầu xuất hiện sau một vòng giao dịch với Âm để lần lượt thành các quẻ Lâm, Thái, Đại tráng, Quải, Kiền (thuần Dương) Cầu, Độn, Bĩ, Quán, Bác và cuối cùng là Khôn (thuần Âm).



Hình 1

Quẻ khôn là cực Âm, nên lập tức nhất Dương sinh, và quẻ Phục được phục hồi. Chính nhờ vào sự phục hồi mà có sự hanh thông tiếp nối.

Chu trình của Dịch hay qui luật Phản phục có thể phác họa theo sơ đồ dưới đây:



Hình 2 : Chu trình dịch và quy luật phản phục

Trong sự vận hành của Âm-Dương nạp địa chi, nhịp sinh học ấu, Tráng, Lão hay Sinh, Thành, Bại, Tuyệt cũng nói lên cái lý

của phản phục.

• PHẢN PHỤC TRONG VŨ TRỤ

Quy luật phản phục thể hiện rất rõ trong nhịp sinh học ngày đêm, hay bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Sao hôm rồi đến sao mai, mặt trời lặn rồi mặt trời mọc, trăng non rồi đến trăng già, và ngược lại, cứ thế liên miên bất tận.

Cây sinh nụ, nụ sinh hoa, hoa sinh quả, quả lại sinh cây. Nước bốc thành hơi, hơi đọng thành mây, mây lại biến thành mưa. Rõ ràng, cây lại trở về cây, nước lại trở về nước. Nhưng chính nhờ quy luật này mà vạn vật tồn tại.

• PHẢN PHỤC TRÊN CON NGƯỜI

Người nam và người nữ là hai thực thể (bất dịch) Nam nữ giao hợp (giao dịch) sinh

con. Con là kết quả của biến dịch. Và con cũng là người, tức quay trở về khởi điểm. Chính nhờ thế mà người tồn tại.

Trên người, hệ tuần hoàn tương ứng cho dịch trong đó có đủ chất dịch, giao dịch, biến hóa và phản phục. Trái tim (bất dịch) đẩy máu qua hệ thống động mạch tới tế bào để trao đổi oxygen, CO₂, chất nuôi dưỡng cần bả (giao dịch) và biến máu đỏ thành máu đen, sau đó máu lại trở về tim qua các tĩnh mạch (phản phục) thế là hoàn tất vòng đại tuần hoàn. Vòng tiểu tuần hoàn cũng nhắc lại qui trình này.

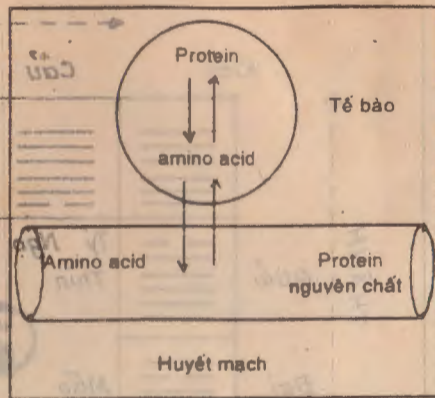
Hiện tượng phản phục cũng nhận thấy trong chuyển hóa protein, một thành phần quan trọng chiếm tới 3/4 trong lượng chất đặc trong cơ thể. Protein do vào khoảng 20 loại amino acid cấu tạo thành. Cơ thể dùng protein cơ tới hàng ngàn amino acid, một khi vào đến đường tiêu hóa, các protein được dị hóa thành amino acid để được hấp thụ vào máu rồi vào tế bào. Vào tới tế bào, các amino acid này được tổng hợp thành protein phù hợp với cấu trúc và chức năng của mỗi cơ quan, qua tác động của RNA và hệ thống Ribosom. Trong trường hợp protein tế bào không được tiêu thụ hết, các protein này lại dị hóa thành acid amin và trở lại máu để được cung cấp cho các cơ quan khác. Cơ quan cơ khả năng dự trữ protein ở mức độ cao là gan, sau đó là thận và niêm mạc ruột.

Cơ chế chuyển hóa theo quy luật phản phục này có thể phức tạp theo sơ đồ sau (hình 3)

Quy luật phản phục cũng được thể hiện trong các phương pháp điều trị và tập luyện để bảo vệ sức khỏe và trị bệnh.

Điều trị bảo vệ sức khỏe nghĩ cho cùng phải chăng là áp dụng quy luật phản phục, là phục hồi chức năng, cấu trúc của một cơ quan. Hay xa hơn nữa, của tế bào.

Cấp cơ quan tạo hình cơ quan là thuận theo quy luật phản phục, để bắt dịch lại trở



Hình 3 : Quy luật phản phục trong chuyển hóa Protein giữa huyết mạch và tế bào

về bất dịch.

Phẫu thuật gene là một bước tiến quan trọng của y học, cũng như tạo phổi trong ống nghiệm, nhưng đừng quên quy luật của biến động và nhất là quy luật phản phục, nếu không sẽ tạo ra không phải là người mà là những quái vật. Chẳng khác gì dùng khoa học hạt nhân để giết người chứ không phải để cứu người.

Tập luyện khí công cũng áp dụng quy luật phản phục.

Luyện khí công chủ yếu là luyện khí. Luyện khí tiên thiên tức khí bẩm sinh, hay khí hậu thiên tức thủy cốc khí thành chân khí tự tại đan điền. Rồi dẫn chân khí từ đan điền tới các phủ tạng để thành vinh khí hay ngũ khí. Sau cùng lại dẫn ngũ khí trở về đan điền để trở thành chân khí.

Trên nguyên tắc này, trước khi chấm dứt một buổi tập luyện, bao giờ cũng làm động tác thu khí tản mát trong cơ thể theo nhằm mạch trở về đan điền.

Sau cùng kiếp nhân sinh là một điển hình

Đầu nhau bằng... tinh thần

Xưa ở Nhật có một võ sư lừng danh tên là Miyamoto Musashi. Một hôm trên đường du hành để luyện võ đao, ông đang đi đến một thị trấn nuôi gia súc ở miền Chugoku, bỗng từ xa, Miyamoto trông thấy một võ sĩ đi đến. Thoạt nhìn qua dáng đi và phong thái của người từ hành xa lạ, Miyamoto nhận ra dường như là võ sư Yagyu Jubei, nhà kiếm sĩ đại tài thời ấy đương thời. Và từ cửa viện kiếm đao Yagyu. Người kia cũng xây, khi nhìn qua dáng đi và phong thái của người đi đến, đoán chắc là vị võ sư mà ông hằng nghe danh, Miyamoto Musashi.

Hai người đi qua mặt nhau, cùng thắm nhủ không để ý đến người kia là ai. Nhưng, khi đi qua nhau một đoạn, cả hai cùng lúc bất quay lại, mắt nhìn thẳng vào nhau. Jubei hỏi :

- Phải tôn giả là Miyamoto ?
- Vâng, Miyamoto trả lời, - và tôn huynh chắc là kiếm sư Yagyu Jubei ?

Hai người tiến đến gần trao đổi lời chào sơ ngọ, sau đó họ đi vào một quán nhỏ bên đường. Trong khi uống trà, hai người nói với nhau rất chi, ngâm truyền thống tư tưởng của nhau qua ánh mắt.

Im lặng, một lúc sau, hai võ sư bước sang một bàn kê để chơi trò "gô". Thất tuyệt diệu, kỹ thuật điêu luyện của hai kiếm sĩ, tài nghệ hai người tương đồng nhau, và xuyên qua tinh thần cuộc đấu, người này kín đáo nhận xét nội lực phát ra từ người kia, từ đó có thể dự đoán được chiến phẩm của đời, phương khí sử dụng kiếm.

Đến cuối cùng người này Miyamoto bị đánh bại trong trận đấu. Jubei rằng ông cảm thấy rất tiếc, nhưng không thể làm gì được. Ông nói với Miyamoto rằng ông sẽ cố gắng tìm kiếm trong tâm trí của ông để tìm ra lý do cho thất bại của ông.

Cả hai vẫn yên lặng, đứng dậy rời quán, và tiếp tục quang dưỡng của mỗi người.

qua quy luật phản phục. Dù có giao dịch, biến dịch đến mức nào đi nữa, dù có chọc trời khuấy nước đến đâu thì cũng trở về với cái bất dịch là Âm - Dương, là nguyên tố.

Rồi một lúc nào đó, Âm - Dương lại phối hợp, các nguyên tố lại kết hợp để hình thành một kiếp nhân sinh khác, theo chu trình mà nhà Phật gọi là luân hồi.

Phản phục là trở về gốc rễ, như vậy có trái ngược với lẽ biến hoá của muôn sự vật không? Thiết nghĩ là không. Bởi vì bên cạnh quy luật phản phục còn có quy luật biến hóa. Trong các thế quân bình tương đối, Âm - Dương của giây phút này không hoàn toàn giống với Âm - Dương của giây phút đã trôi qua. Tinh chất ngày đêm của hôm nay khác với tinh chất ngày đêm của những ngày đã qua cũng như sắp tới. Cái bất dịch chỉ là bề ngoài, còn bên trong là chuyển hóa, bởi vậy mà gọi là Dịch.

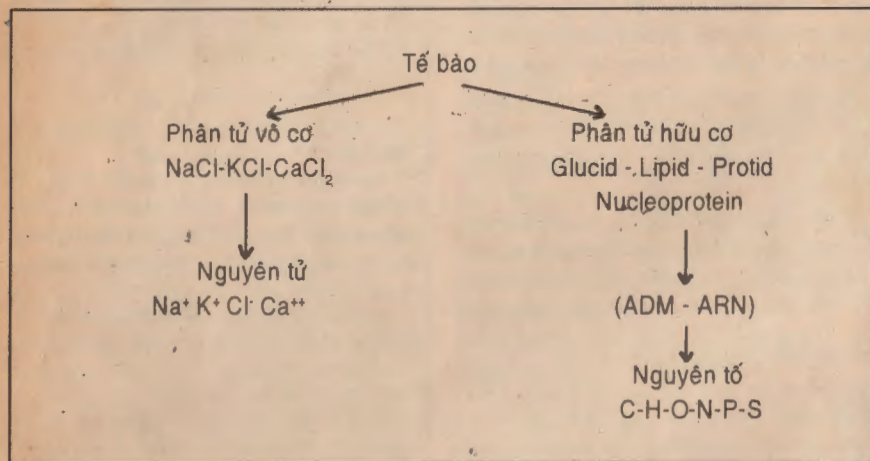
Mà bất dịch là biến hoá thì làm sao trở về như hết các nguyên thủy được. Cái biến trong cái bất biến, cái dịch trong cái bất dịch, trở về gốc rễ, những là một góc rẽ không hoàn toàn như xưa, tồn tại đây mà biến hóa đấy, đó là cái lẽ của quy luật phản phục.

**BÀI 2 :
DỊCH LÝ,
Y HỌC HIỆN ĐẠI
& KHÍ CÔNG**

Để hiểu sự vật, có thể áp dụng phương pháp thiên đình và quán thức theo phương Đông hay phương pháp quan sát và thực nghiệm theo phương Tây. Một đàng lấy trực giác, một đàng lấy lý trí để tìm ra sự thật.
Dịch lý là một hệ thống tư tưởng xây dựng bằng định và quán.
Thuyết Thái cực, Âm Dương và Ngũ hành gốc của Đông Y và của Khí công không phải ai cũng chấp nhận mặc dù nó đã được chứng minh qua châm cứu, và nhờ nó mà hai nhà bác học Vật lý Trung Quốc (Lý Chanh Đạo và Dương Chân Ninh) đã đoạt được giải Nobel. Bài này thử đi tìm cơ sở của những quy luật Dịch lý trong Y học hiện đại, và đem áp dụng vào Khí công.

• QUY LUẬT QUÂN BÌNH ÂM DƯƠNG VỀ VỮ TRỤ

"Nhất Âm, nhất Dương chi vị Đạo". Mọi sự vật chỉ là Âm Dương đắp đổi. Trong cơ thể, tế bào là đơn vị cấu trúc, nhưng phân tích đến cùng, tế bào cũng chỉ là những phức hợp của nguyên tử và nguyên tố, của ion (-) và ion (+) (hình 1).



Hình 1 : Tế bào và cơ thể chỉ là những phức hợp của nguyên tử và nguyên tố

Những hiện tượng sinh học trong cơ thể là biểu hiện của sự đắp đổi giữa các nguyên tố và nguyên tử. Đắp đổi trong cái thể quân bình tương đối. Không có Âm tuyệt đối, cũng không có Dương tuyệt đối, bởi vì trong

Dương có Âm và trong Âm có Dương. Tuyến sinh dục của phôi chưa định phái, bài tiết cả kích tố nam Testosteron (Dương) lẫn kích tố nữ Estrogen (Âm). Khi định phái rồi, và sau khi sanh, tinh hoàn vẫn bài tiết một ít

kích tố nữ và ngược lại buồng trứng vẫn bài tiết một ít kích tố nam để giữ thể quân bình. Quân bình là lẽ của sự sống, mất quân bình là đầu mối của bệnh tật. Mất quân bình giữa hai kích tố nam và nữ là nguyên nhân của lưỡng phái. Ung thư tiền lập tuyến là do nồng độ kích tố nam quá cao, nguyên tắc điều trị là loại bỏ những nguồn kích tố nam. Mất quân bình Kiềm (Âm), Toan (Dương) trong cơ thể đôi khi đưa đến tử vong. Mất quân bình giữa hệ giao cảm (Dương) và hệ đối giao cảm (Âm) làm rối loạn chức năng của phủ tạng. Điển hình như hệ đối giao cảm quá hưng phấn gây hen suyễn.

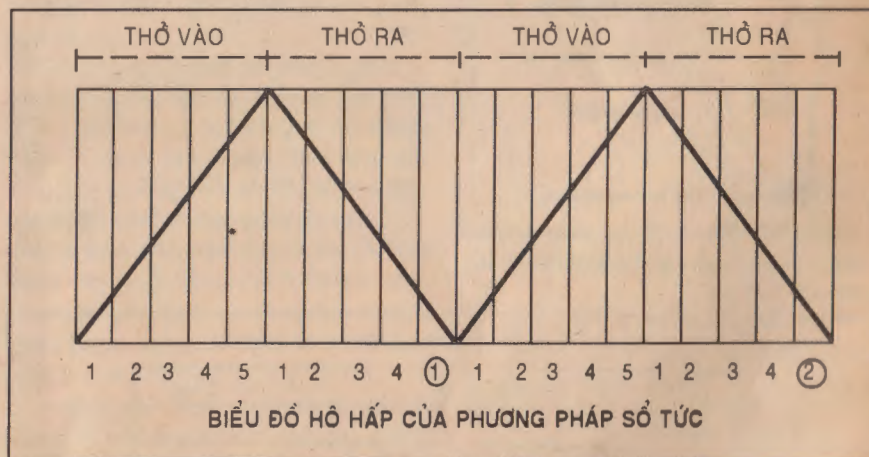
Khí công lấy quân bình Âm Dương làm cơ sở tập luyện và điều trị. Có thể nói, toàn bộ Khí công là lập quân bình Âm Dương. Điển hình nhất là Sổ tức, thở vào (Dương) thở ra (Âm) đều nhau, không ngời ngời (hình

cảm (Âm) nên vừa điều hòa Âm Dương vừa lập quân bình giữa hệ giao cảm và đối giao cảm, cũng như phủ tạng (hình 5) Bởi vậy, một người tập luyện Khí công, chỉ cần tập Sổ tức suốt đời cũng đạt được nhiều kết quả.

• QUY LUẬT ÂM DƯƠNG ĐỐI KHÁNG

Âm Dương đối kháng nhau như đêm với ngày, lạnh với nóng, dưới với trên, nhưng không hủy diệt nhau mà nương vào nhau. Không có Âm, thì không có Dương, và ngược lại không có Dương thì không có Âm "Cổ Dương bất sinh, cô Âm bất trưởng". Âm Dương vận hành theo quy luật Âm cực nhất Dương sinh và ngược lại, Dương cực nhất Âm sinh, bởi thế mới nói "Phúc là chỗ núp của Họa, Họa là chỗ dựa của Phúc" (Lão Tử).

Về sinh học, Nam và Nữ là hai thể đối

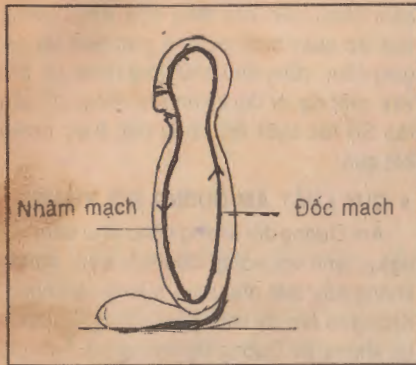


Hình 2 : Thở vào (Dương) bằng thở ra (Âm). Thở nhẹ nhàng, êm dịu bằng cơ hoành

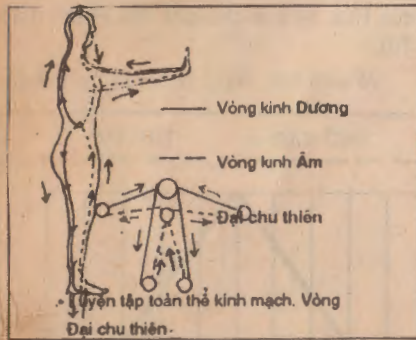
2). Thở vòng Tiểu Chu Thiên (Nhâm Đốc mạch) (hình 3) hay Đại chu Thiên (hệ Kinh Dương - hệ Kinh Âm) cũng là điều hòa Âm Dương, để từ đó điều hòa phủ tạng (hình 4). Trong Sổ tức, thở vào kích thích hệ giao cảm (Dương), thở ra kích thích hệ đối giao

kháng, nam nữ phối hợp giúp nhân loại tồn tại. Kích tố nam và kích tố nữ cũng là điển hình của đối kháng.

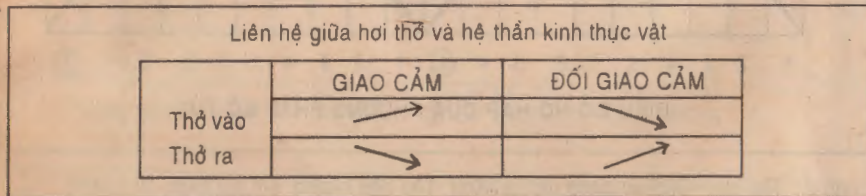
Trong hơi thở, nhịp hô hấp là thuận theo quy luật Âm cực - Dương sinh, Dương cực - Âm sinh. Hết thở ra (Âm) đến thở vào



Hình 3 : Vòng tiểu chu thiên. Dẫn khí theo vòng nhâm đốc mạch để điều hòa âm dương. Nhịp thở : Số tức



Hình 4 Điều hòa hệ kinh dương và kinh âm. Nhịp thở : Số tức



Hình 5: Số tức, thở vào bằng thở ra là lập thể quân bình giữa hệ giao cảm và đối giao cảm

(Dương), hết thở vào (Dương) đến thở ra (Âm).

Trong Khí công, Tinh công (Âm) đối kháng với động công (Dương), nhưng không

hề có tính tuyệt đối và động tuyệt đối. Trong tinh có động, động là cơ hoành lên xuống, là tụ khí, tán khí, dẫn khí. Trong động công, thư giãn (Âm) kết hợp với cơ cơ (Dương), khai (giang ra, Dương) kết hợp với, hợp (thu vào, Âm).

Tất cả tạo thành một nhịp điệu để luyện kinh mạch.

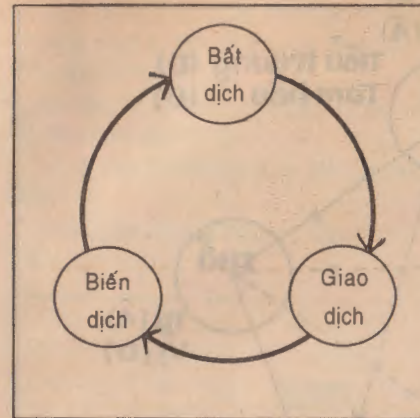
QUY LUẬT BIẾN ĐỘNG

Cái lý tương đối trong quân bình còn là động cơ của biến động, Thái cực động. Động là bản chất của vạn vật, và là biểu hiện của sự sống. Ngay từ Dịch đã nói lên điều này. Chân như vô thường của nhà Phật, Brahman của Ấn Độ giáo, Đạo của Lão Tử cũng đều mang tính động. Heraclite cũng đã nói "Mọi vật đều chảy trôi". Các nhà vật lý học, cũng quan niệm vũ trụ là môi trường biến động triển miển của nguyên tử, nói đúng hơn là của proton, neutron và electron.

Trên người, tính biến động cũng là biểu hiện của sự sống. Chuyển hóa của tế bào duy trì và phát triển chức năng của cơ thể và là nguồn gốc của nội lực, dòng máu tuần hoàn, sống chết là biến động.

Trong Khí công, bản chất của Khí là luân chuyển khắp toàn thân. Khí trì trệ là biểu hiện của bệnh tật. Luyện khí là vận khí, là

biến Thiên khí và Địa khí hay Vinh khí thành Chân khí. Luyện khí là biến đổi năng lượng của vũ trụ thành năng lượng bản thân, biến lực vô biên của trời đất thành nội lực.



Hình 6 : Quy luật phản phục của Âm Dương

• QUY LUẬT PHẢN PHỤC

Động và biến, chuyển và hóa, nhưng rồi lại trở về cội nguồn theo quy luật phản phục.

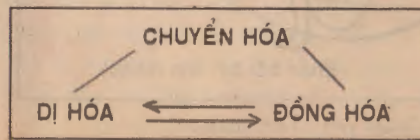
Dịch là biến dịch và bất dịch qua giao dịch (hình 6).

Trong vòng tuần hoàn của 12 quẻ Âm - Dương nạp địa chi, bắt đầu từ quẻ Phục

hào Dương xuất hiện rồi Âm Dương đáp đối để thành quẻ Lâm, Thái, Đại, Tráng, Quải, Kiến (thuần Dương) Cấu, Độn, Bĩ, Quán, Bác, Khôn (thuần Âm) để trở lại quẻ Phục (xem hình 12).

Phát triển của cây cỏ cũng theo quy luật phản phục. Cây sinh hoa, hoa sinh quả và quả lại sinh cây, nhờ thế mà tồn tại.

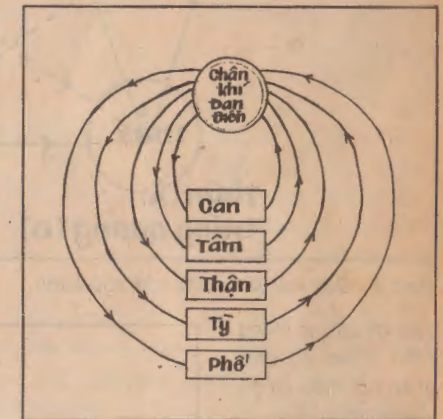
Trên người, máu chuyển vận trong huyết mạch cũng theo quy luật phản phục. Máu từ tim chạy khắp cơ thể rồi lại trở về tim. Protein dị hóa thành acid amin, rồi acid amin lại đồng hóa thành protein.



Điều trị, nghỉ cho cung phải chăng là phục hoàn chức năng của một cơ quan đã bị rối loạn và tạo hình là trả lại cho một cơ quan hình thái và cấu trúc bình thường của nó.

Cơ sở của Khí công là thư giãn, cả thể chất lẫn tâm thần. Trong suốt buổi tập, kể cả trong lúc vận động, đều lấy thư giãn là gốc, và cuối cùng lại trở về với thư giãn.

Vận khí chu lưu suốt kinh mạch, nhưng cuối cùng, vẫn tụ khí vào Đan điền, vì Đan điền là lò của chân khí (hình 7).

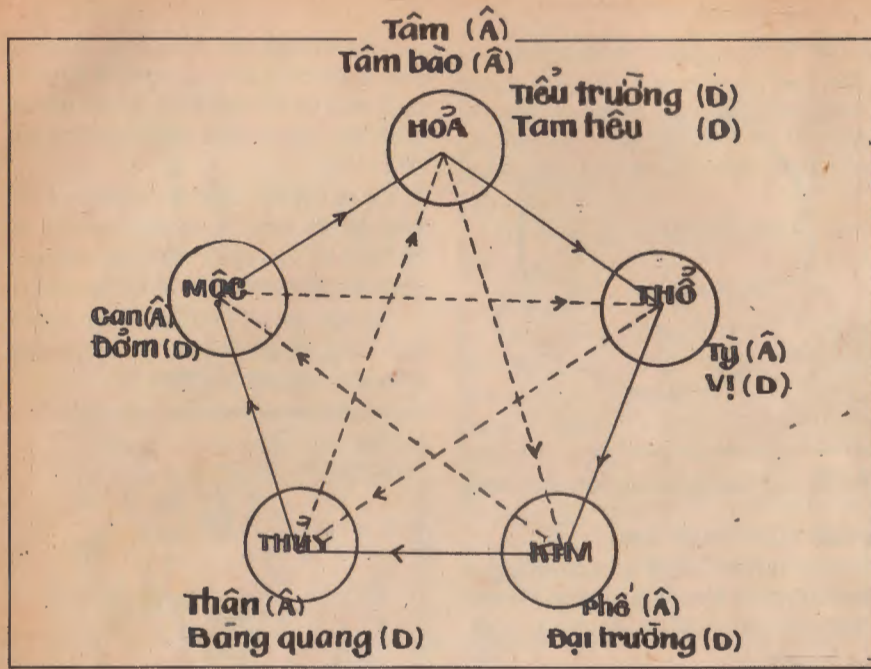


Hình 7 : Quy luật Phản phục trong khí công. Khí từ đan điền lại trở về đan điền trong vận khí

• QUY LUẬT SINH KHẮC NGŨ HÀNH

Ngũ hành vận chuyển theo quy luật sinh khắc (hình 8) để duy trì và phát triển sự sống. Mỗi phủ tạng, mỗi kinh mạch thuộc một hành, và qua tác động qua lại giúp cơ thể hoạt động hài hòa. Theo luật sinh khắc giữa các hành thì vừa có giúp đỡ, vừa có ức chế, nhưng không hủy diệt nhau.

Về sinh lý học, luật sinh khắc thể hiện rất rõ trong hệ nội tiết giữa tuyến yên và tinh hoàn. Tuyến yên bài tiết FSH để kích thích tinh hoàn sinh tinh trùng. Nhưng chính tinh hoàn lại bài tiết inhibin để ức chế tuyến

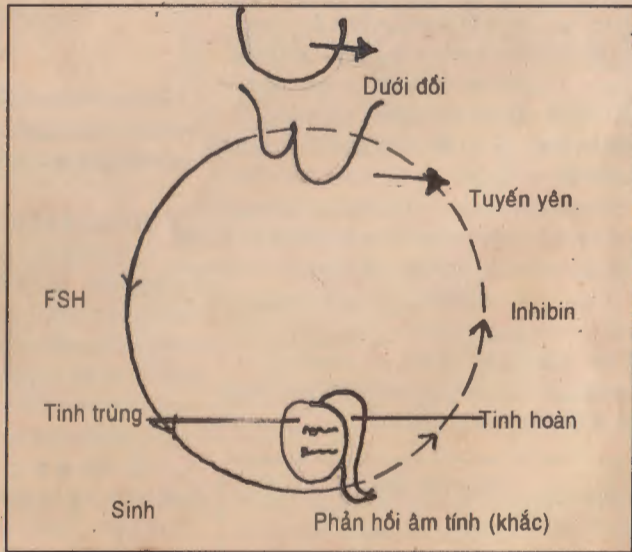


Hình 8 : Quy luật sinh khắc của ngũ hành

yên, khi có quá nhiều FSH, theo cơ chế phản hồi theo sơ đồ sau (hình 9).

Điều trị cũng thường áp dụng cơ chế ức chế và kích thích như dùng thuốc ức chế alpha adrenergic trong cơ thắt cổ bọng đái do hệ giao cảm quá hưng phấn.

Tập luyện Khí công mỗi ngày bốn lần trong giờ Tý (ngoảnh mặt về phương Bắc), giờ Ngọ (ngoảnh mặt về phương Nam), giờ Mão (ngoảnh mặt về



Hình 9 : Trục dưới đồi - Tuyến yên - Tinh hoàn

phương Đông), giờ Dậu (ngoảnh mặt về phương Tây) là tập theo vòng tương sinh của ngũ hành (hình 10).

Bởi vậy, nếu không tập được mỗi ngày 4 lần như trên, sẽ tập vào

- Giờ Mão (thuộc Mộc) và Mộc sẽ sinh Hỏa

- Giờ Dậu (thuộc Kim) và Kim sẽ sinh Thủy.

Mão, Dậu như đã nói ở trên là tập theo nhịp sinh học của thời tiết trong ngày, của chu kỳ vận hành kinh mạch (hình 11) của vòng sinh học sinh thành bại tuyệt của Âm Dương (hình 12).

Trên cơ sở tập luyện Khí công theo nhịp sinh học, ngoài sự điều hòa phủ tạng, còn có thể chọn giờ để tập luyện kinh liên hệ của một tạng hay phủ bị giảm chức năng.

Cụ thể như luyện kinh Phế ở giờ Dần, khi phổi yếu (hình 11).

CÁI NHÌN TOÀN THỂ

Vạn vật đồng nhất thể, nên muốn hiểu sự vật, phải đặt nó vào một bối cảnh chung. Âm Dương, Ngũ hành, kinh mạch, không vận hành riêng lẻ, mà luôn luôn đồng hành và có tác động qua lại như một thể thống nhất.

Hãy nhìn thế giới trong một hạt cát
Và vòm trời trong một bông hoa đại

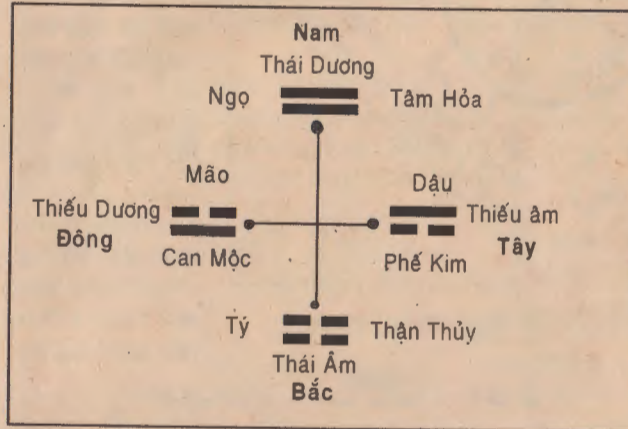
Hãy nắm bắt tận trong lòng bàn tay
Và vĩnh cửu trong một giờ

(W. Blake)

Cơ thể con người là một thể thống nhất. Phân chia dù để đào sâu một vấn đề là giả tạo, và nếu không quay về với tổng thể, thì sẽ rơi vào sai lầm. Tăng huyết áp, đầu phải chỉ có do tim mạch, mà còn do thận, do gan, do não.

Phần xạ đầu phải chỉ liên hệ tới cơ quan qua dây thần kinh, mà là một phản ứng của toàn cơ thể.

Thích nghi với môi sinh, không phải chỉ là nhiệm vụ của hệ giao cảm mà là của toàn bộ não - nội tiết vì quan niệm đối kháng



Hình 10 : Tập trung 4 giờ Tý Ngọ Mão Dậu là nương theo vòng tương sinh của Ngũ hành, và vòng vận hành của tứ tượng

• QUY LUẬT NHỊP SINH HỌC

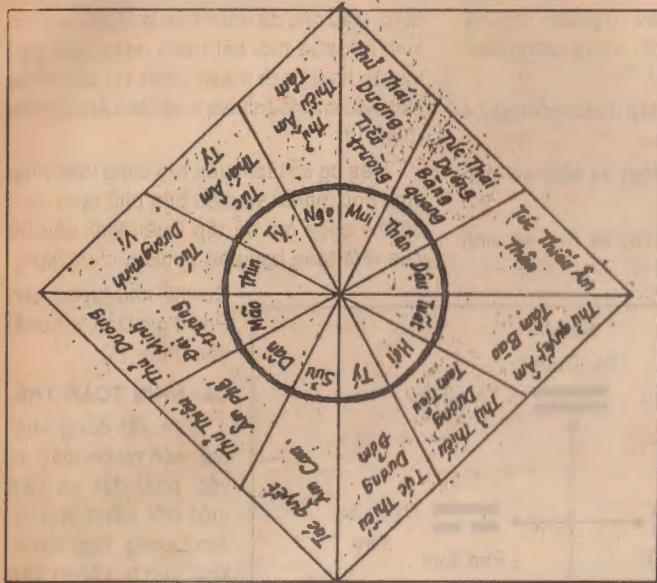
Xuân hạ thu đông, ngày đêm, sáng chiều là nhịp sinh học của vũ trụ. Mười hai giờ trong ngày là nhịp sinh học của ngũ hành, kinh mạch và phủ tạng.

Trên cơ thể, thời sinh học giải thích huyết áp thường tăng vào lúc 15 giờ, kinh nguyệt xuất hiện theo chu kỳ, kích tố nam testosterone có nồng độ cao nhất vào 3 - 4 giờ sáng.

Thời bệnh lý học giúp dự phòng những bệnh bộc phát theo mùa, như bệnh hen suyễn, bệnh loét dạ dày, bệnh dịch.

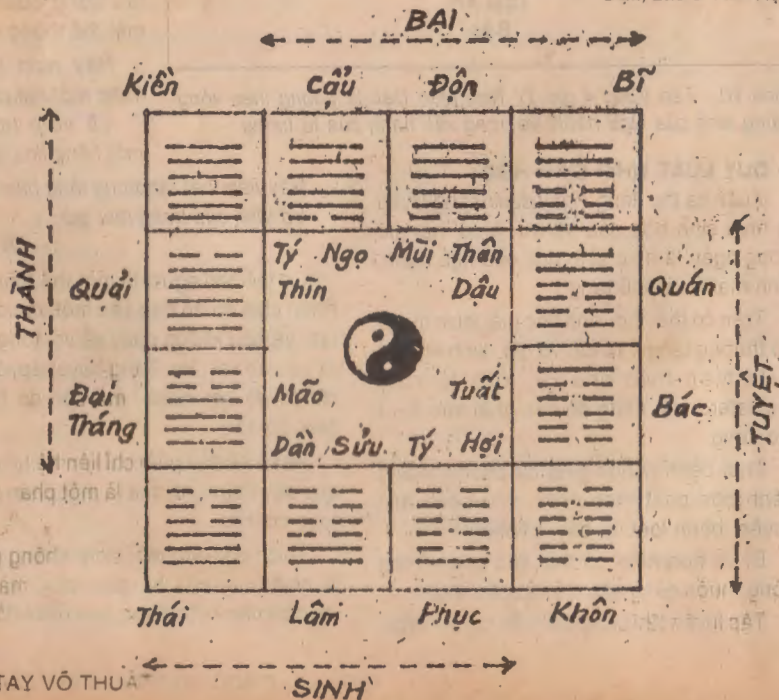
Đi xa hơn nữa, có thời liệu pháp trong uống thuốc cũng như trong phẫu thuật.

Tập luyện Khí công vào bốn giờ Tý, Ngọ,



Hình 11 : Tý, Ngọ, Mão, Dậu và vận hành của kinh mạch (theo Lãn Ông)

Hình 12 : Quê Thái trong vòng nhịp biến hóa : Sinh Thành Bại Tuyệt, Ấu Tráng Lão của âm dương.
- Dương : Ấu ở Tý Sửu, Tráng ở Dần Mão, Lão ở Thìn Tỵ
- Âm : Ấu ở Ngọ Mùi, Tráng ở Thân Dậu, Lão ở Tuất Hợi



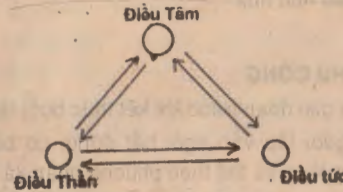
giữa não - thần kinh - và hệ nội tiết đã lâu thời.

Điều trị một cơ quan mắc bệnh, cần đặt nó không những vào nội cảnh của cơ thể mà còn vào ngoại cảnh chung quanh. Biết bao nhiêu bệnh vì ngoại cảnh sinh ra.

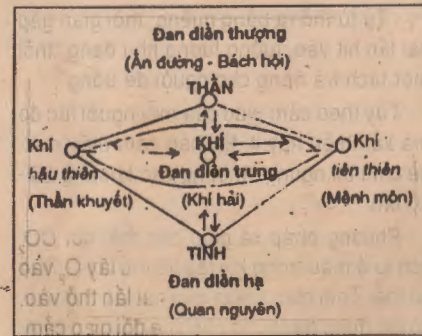
Ngồi kiết già hay bán già, tập luyện Khí công theo thể chân vạc: điều Thân, điều Tâm, điều Túc, là tập luyện toàn tâm thể (hình 13). Khí công cũng có cái nhìn toàn thể trong luyện Tinh Khí Thần (hình 14) hay Tam Điền quy Nguyên (hình 15) hoặc Tam Hoa tụ đỉnh (hình 16).

Sau cùng, Khí công không tách rời con người khỏi vũ trụ, mà đem con người là Tiểu thái cực hòa đồng với vũ trụ là Đại Thái cực trong cái thể tam tai Thiên - Địa - Nhân (hình 17).

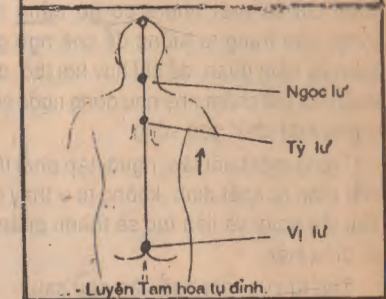
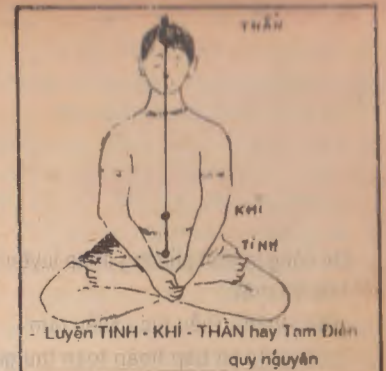
Khoa học chỉ có một, con người chỉ có một. Nếu Đông Y và Tây Y có cách tiếp cận khác nhau về sự vật thì vẫn có điểm



Hình 13 : Ba cột trụ của khí công trong quan niệm Ý - Khí - Lực hợp nhất hay tổng hợp giữa tinh thần và vật chất



Hình 14 : Cái nhìn toàn thể về Tinh - Khí - Thần



Hình 15 : Luyện Tinh - Khí - Thần hay Tam Điền quy nguyên

Hình 16 : Luyện Tam hoa tụ đỉnh



Hình 17 : Hòa đồng Tiểu Thái cực với Đại Thái cực chúng Di tìm và đào sâu những điểm này và phát triển ra, thiết nghĩ là một phương pháp kết hợp hai nền Y học, và cũng để tìm hiểu con người và vũ trụ hơn (1).

(1) Khí công phần nào đã thực hiện được công việc này.

BÀI 3 : **KHI CÔNG, NGHI THỨC CÔNG PHU CHUNG**

Khí công là một phương pháp luyện tập kết hợp ba mặt:

- Điều thân - Điều tức - Điều tâm.

Thường thì cơ bắp hoàn toàn thư giãn, hoặc chỉ có một nhóm cơ gò cứng (nội công), tập trung tư tưởng để chế ngự giác quan và cảm quan, để chỉ huy hơi thở, điều khiển hơi thở chậm nhẹ như dòng nước chảy không một chút gợn sóng.

Trong mỗi buổi tập, người tập phải theo một trình tự nhất định, không tự ý thay đổi. Tập lâu ngày và liên tục sẽ thành phần xạ có điều kiện.

Thứ tự của một buổi tập như sau :

- Tư thế công phu, dùng ý thức kiểm soát cơ bắp toàn thân.

- Điều hòa hơi thở, tập trung tư tưởng chỉ huy hơi thở.

- Thu công, xoa bóp và vận động cơ.

I. TƯ THẾ CÔNG PHU

Tư thế căn bản để luyện khí công là ngồi bán già hay kiết già. Trong điều trị bệnh, sẽ tùy theo từng loại bệnh và thể tạng của mỗi người mà áp dụng tư thế thích hợp.

Sau khi đã ngồi hay nằm đúng tư thế, dùng tư tưởng kiểm soát cơ bắp từng vùng và dùng ý thức ra lệnh buồng lỏng tối đa. Lúc này sẽ có cảm giác thoải mái, nhẹ nhàng và giữ mãi cảm giác này trong suốt buổi tập.

Xả vài lần bằng cách từ từ hít vào bằng mũi thật thoải mái, nhẹ nhàng và thở ra bằng miệng dài gấp hai lần thở vào, kể đó thở tự nhiên dùng ý thức kiểm soát lại cơ bắp toàn thân.

Những quy luật Dịch lý cũng như quy luật Sinh học đều thấy trong Khí công, một phương pháp tập luyện tâm thể toàn diện. Có thể nói, trong Khí công có sự kết hợp giữa y học cổ truyền và y học hiện đại.

II. ĐIỀU HÒA HƠI THỞ (Tức là điều tức)

Đây là giai đoạn chính của một buổi công phu. Trong lúc công phu sẽ áp dụng phương pháp và chiêu số thích hợp với thể tạng, mức độ nặng nhẹ của bệnh.

Thời gian công phu khoảng 15-20 phút. Tập lâu ngày có thể ngồi khoảng 30 phút hay lâu hơn nữa.

III. THU CÔNG

Là giai đoạn trước khi kết thúc buổi tập.

Người tập vẫn ngồi bất động, cơ bắp buồng lỏng và thở theo phương pháp xả:

- Từ từ hít vào bằng mũi, chậm nhẹ, tưởng tượng như đang "thưởng thức mùi thơm của một bông hoa".

- Từ từ thở ra bằng miệng, thời gian gấp hai lần hít vào, tưởng tượng như đang "thổi một tách trà nóng cho người để uống".

Tùy theo cảm giác của mỗi người lúc đó mà xả nhiều hay ít, khi nào cảm thấy mát, dễ chịu thì ngưng : thường vào khoảng 20 - 30 lần.

Phương pháp xả giúp cho thải bớt CO₂ tích tụ ở máu trong khi tập và thu lấy O₂ vào cơ thể. Thời gian thở ra gấp hai lần thở vào, có tác dụng gây hưng phấn hệ đối giao cảm. Qua đó điều hòa lại nồng độ O₂ và CO₂ trong máu trước khi trở lại trạng thái hoạt

động bình thường.

Chiều số thở được ấn định tùy theo thể trạng và bệnh của mỗi người. Điều nên nhớ là thở ra thật chậm không há miệng thở ra quá mau, làm cho CO₂ thoát ra hết; có trường hợp bệnh nhân mới xả vài lần vì thở ra nhanh quá gây choáng đột ngột, mặt tái xanh, mồ hôi toát ra và ngắt, dẫn đến truy tìm mạch và có thể chết, nếu không biết cách điểm huyết để cấp cứu.

IV. XOA BÓP

Trong lúc tập, vỏ não bị ức chế, cơ bắp buồng lỏng tối đa, tần số cơ bóp của tim giảm. do đó trước khi chuyển sang trạng thái hoạt động bình thường, cần tập vận động trở lại từ từ. Cơ thể lúc này đang ở trạng thái tĩnh, nếu đột ngột chuyển sang trạng thái động ngay mà không có giai đoạn chuyển tiếp sẽ dễ gây rối loạn nhịp tim, nếu cứ lặp đi lặp lại nhiều lần.

Ngoài ra, xoa bóp còn giúp máu lưu thông dễ dàng. Trong lúc tập động tác, các cơ gân sẽ căng giãn hết mức, tăng tính đàn hồi: các bao khớp được vận động sẽ tiết ra các dịch nhờn phòng chống được các bệnh viêm khớp hay cơ cứng cơ khớp.

Phương pháp xoa bóp và vận động cũng được thực hiện theo một trình tự nhất định.

1. **Động tác một** : Vận động khớp vai hay xoay vai.

a) *Tác dụng* :

- Ngăn ngừa thoái hóa phần mềm của khớp vai. duy trì tính đàn hồi của thớ cơ và bao khớp vùng vai.

- Tăng cường dinh dưỡng chống teo cơ và cứng khớp vai.

b) *Phương pháp* : Chia làm hai giai đoạn

* **Giai đoạn một** : Xoay vai về phía sau (hình 1)

- Ngồi thẳng lưng, toàn thân buồng lỏng

- Gồng các cơ vùng vai và lưng trên, như cơ thang, cơ tam giác, cơ lưng rộng, cơ ngực lớn, cơ ngực bé... xoay theo vòng tròn từ trước ra sau. Hai xương bả vai chạm sát, ngực hơi ưỡn lên, đồng thời hít vào theo chiều số ấn định trong phương pháp xả

- Thở ra từ từ chậm nhẹ bằng hai lần hít vào, đồng thời đưa vai xuống thả chúng cơ gân, động tác thật chậm theo hơi thở.

Sau đó, lại tiếp tục hít vào và thực hiện động tác tiếp theo, làm 7-8 lần, rồi đổi chiều.

* **Giai đoạn hai** : xoay vai về phía trước

Thực hiện động tác giống như ở giai đoạn một, nhưng xoay theo vòng tròn về phía trước và cũng làm 7-8 lần.

Lưu ý là khi xoay bả vai, tưởng tượng xoay theo hình vòng tròn, cử động hai tay tối thiểu và chỉ sử dụng khớp vai.

2. **Động tác hai** : quay vòng tròn khớp cổ chân (hình 2)

a) *Tác dụng* :

- Duy trì tính đàn hồi của các thớ cơ, bao khớp vùng cổ chân.

- Tạo sự khéo léo, mềm mại của khớp cổ chân.

- Làm mất sự co rút cơ gân dây chằng, ảnh hưởng trực tiếp đến dây thần kinh tọa.

- Ảnh hưởng đến các cơ vận động hai chi dưới, như cơ rút bắp đùi cơ bắp đùi ngoài, cơ bắp đùi trong, gân Achille...

b) *Phương pháp* :

Sau khi đã vận động khớp vai, người tập mở mắt, dùng hai tay nhắc hai chân từ từ duỗi thẳng ra trước. Hai đầu gối và hai mắt cá chân chạm sát vào nhau, hai tay chống ra sau và người hơi ngã ra sau. Hai mắt nhìn vào hai bàn chân để tập trung ý nghĩ vào động tác

Động tác này cũng thực hiện theo hai giai đoạn :

* **Giai đoạn một** : Hai bàn chân cong về



Hình 1: Xoay vai

Hình 2: Xoay cổ chân



Hình 3: Xoa bóp hai chân

Hình 4: Xát căng chân.



phía thân mình và xoay hai bàn chân về phía bên trái theo hình vòng tròn

- Hít vào chậm nhẹ theo chiều số ấn định, đồng thời xoay hai bàn chân từ trái sang phải theo hình vòng tròn, lấy hai gót chân làm trụ. Khi hít vào là hai bàn chân xoay nửa vòng tròn, đồng thời lên gân chuyển cứng hai chân.

- Thở ra từ từ chậm, đồng thời xoay hai bàn chân ra phía ngoài thả chùng gân, buông lỏng hai chân. Xoay chậm từ từ theo hơi thở.

Sau đó, tiếp tục hít vào cho động tác tiếp theo, thực hiện 7-8 lần.

* **Giai đoạn hai** : Xoay hai bàn chân theo vòng tròn từ phải sang trái.

Thực hiện động tác giống như giai đoạn một, nhưng theo chiều ngược lại. Cũng làm 7-8 lần.

3 Động tác ba : Xoa bóp hai chân

a) Tác dụng :

- Làm cho máu lưu thông xuống hai chân sau một thời gian ngồi tập hai bàn chân đặt lên 2 đùi chèn ép hai động mạch đùi, hạn chế lưu lượng máu xuống hai chân để dồn máu vào tạng phủ.

- Kích thích cơ vùng lưng, cột sống, các cơ vùng đùi phía sau, dây thần kinh tọa, phòng chống đau cột sống và thắt lưng.

b) Phương pháp :

Sau khi xoay tròn cổ chân, người tập vẫn duỗi thẳng hai chân, dùng hai tay xoa bóp mạnh hai chân, từ đùi xuống cổ chân, rồi ngược lên (hình 3).

Động tác thực hiện như sau :

- Hít vào từ từ theo chiều số ấn định, hai tay xoa bóp hai chân từ đùi xuống cổ chân, lưng cúi về phía trước khi bóp tới cổ chân. Khi xoa, hai chân duỗi thẳng sát mặt sàn.

- Khi bóp đến cổ chân, từ từ thở ra, đồng thời dùng hai tay bóp từ cổ chân lên đùi

lưng từ từ ngả ra phía sau

Thực hiện động tác 7-8 lần

4. Động tác bốn : Xát căng chân

a) Tác dụng :

- Giúp cho máu lưu thông xuống 2 cẳng chân, bàn chân và làm cho máu trở về tim dễ dàng, không bị tắc nghẽn tĩnh mạch hạ chi dưới.

- Vận động khớp vai, cột sống và nhất là vùng thắt lưng, phòng thoái hóa cột sống

b) Phương pháp :

Sau khi xoa bóp hai chân, vẫn giữ nguyên tư thế, lần lượt co từng chân một, ngồi một chân co, một chân duỗi, hai tay ôm lấy cẳng chân co (hình 4)

Lần lượt xát từng cẳng chân như sau :

- Hít vào chậm nhẹ theo chiều số ấn định, đồng thời dùng hai cườm tay vuốt mạnh hai bên ống xương cẳng chân từ đầu gối đến các ngón chân. Đồng thời lưng từ từ cúi xuống phía trước, cầm đưng sát đầu gối của chân co.

- Khi xát tới đầu ngón chân, dùng hai cườm tay vuốt vùng sau mắt cá chân, rồi phía sau cẳng chân lên bắp chân, đến đầu gối, lưng ngả ra phía sau, đồng thời thở ra.

Khi làm động tác phải nhẹ nhàng, hoàn toàn tập trung tư tưởng, mắt theo dõi hai bàn tay điều khiển cho chính xác và theo hơi thở.

Sau đó lại tiếp tục hít vào, thực hiện động tác này 7-8 lần, rồi đổi chân, thực hiện như trên.

Đến đây là chấm dứt một buổi công phu.

V. THỜI GIẠN CÔNG PHU

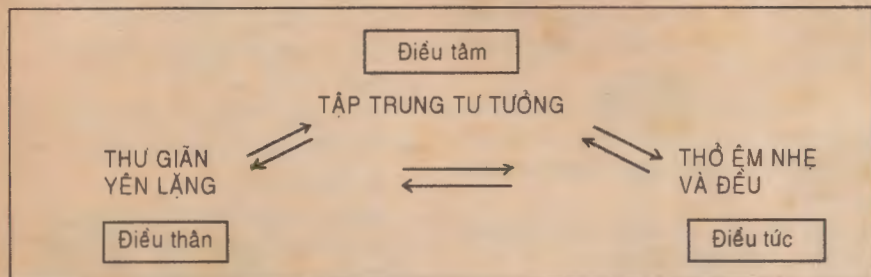
Hằng ngày tập 4 lần theo nguyên tắc Tý

- Ngọ - Mão - Dậu, hoặc ba lần là Mão - Dậu và một lần trước khi ngủ

Thời gian mỗi buổi công phu khoảng 30 - 45 phút

BÀI 4 : KHÍ CÔNG CƠ SỞ

Điều thân, điều tâm, điều tức là ba cột trụ của Khí công (sơ đồ 1).



Sơ đồ 1 : Ba cột trụ của Khí công. Khí công là phương pháp rèn luyện tâm - thể toàn diện dựa trên cái nhìn toàn thể về con người

A. ĐIỀU THÂN

Điều thân, điều tức và điều tâm luôn luôn đi với nhau, có điều thân thì mới điều tâm được, và có điều tâm thì tinh thần mới thoải mái và tư thế vững vàng, thư thái. Có điều thân kết hợp với điều tâm mới có thể tập trung được tư tưởng, không còn để ý, suy nghĩ hay quan tâm đến điều gì khác ngoài kiểm soát hơi thở.

Có nhiều tư thế điều thân : ngồi, nằm, quỳ, đứng

I. TƯ THẾ NGỒI

Tư thế ngồi là tư thế tốt nhất cho những

người luyện Khí công từ sơ cấp đến thượng thừa và thường cũng áp dụng cho những người bị bệnh suy nhược thần kinh, hen suyễn, rối loạn nhịp tim...

Có hai cách ngồi : ngồi bán già và ngồi kiết già.

1. Ngồi bán già (Sidhasana) (Hình 1)

- Ngồi xếp bằng, bàn chân trái đặt lên về chân phải hay ngược lại, hai đầu gối chạm đất.

- Mắt hơi nhắm lại, lưỡi co lên nóc họng, miệng ngậm, hơi mỉm cười

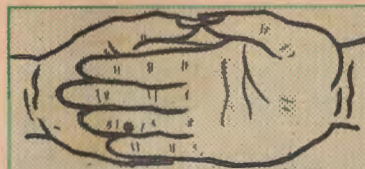
- Lưng thẳng, đỉnh đầu, mũi, miệng và



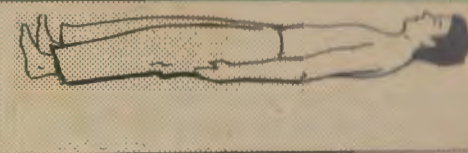
H1. Tư thế ngồi bán già



H2. Cách nắm hai bàn tay đan vào nhau



H3: Hai bàn tay chống lên nhau, với hai đầu ngón tay cái chạm nhau để khép kín vòng Âm Dương, trong tư thế ngồi kiết già để luyện Âm Dương



H4: Tư thế nằm

H4: Tư thế ngồi kiết già



H7: Tư thế đứng Nội công toàn thân - đứng tấn



H5: Vị trí của đầu lưỡi trong lúc tập Khí công Đầu lưỡi đặt lên nóc họng có tác dụng khép kín vòng Nhâm - Đốc mạch tức vòng Âm Dương, giúp khí lưu thông liên tục

ròn phải ở trên một đường thẳng

- Hai tay buông xuôi ra phía trước, cặp sát hông, các ngón tay đan chéo vào nhau, nắm nhẹ, hoặc hai bàn tay chống lên nhau (Hình 2 và 3).

2. Ngồi kiết già (Padmasana) (Hình 4)

- Ngồi xếp bằng, hai chân đan chéo nhau, bàn chân trái đặt lên trên về chân phải và bàn chân phải đặt lên về chân trái.

- Ngồi thẳng lưng, đỉnh đầu, mũi, miệng và rốn cũng ở trên một đường thẳng.

- Mắt hơi nhắm lại, lưỡi co lên nóc họng, miệng ngậm, hơi mỉm cười (Hình 5).

- Hai tay buông xuôi ra phía trước, cặp sát hông, các ngón tay đan chéo vào nhau, nắm nhẹ.

Người mới tập không nên ngồi kiết già.

Sau khi đã ngồi vững vàng, ngay ngắn, sẽ tập trung không suy nghĩ điều gì hết và dùng ý thức ra lệnh cho cơ bắp toàn thân buông lỏng tối đa, đồng thời thở chậm nhẹ, tự nhiên, nét mặt bình thản. Lúc đó chỉ có một ý nghĩ là buông lỏng và giữ tư thế ngồi vững vàng như bức tượng.

Ngồi bán già hay kiết già có tác dụng ép hai động mạch đùi, hạn chế máu xuống chân, dồn máu vào nội tạng.

Ngoài ra, những người già, do khớp xương cứng hoặc mắc phải những tật không thể ngồi xếp bằng được, có thể ngồi trên ghế. Ngồi thẳng, lưng không dựa vào ghế, các ngón tay đan vào nhau, hai tay buông xuôi ra phía trước, cặp sát hông, trong khi hai bàn chân đặt xuống đất song song nhau, căng chân thẳng góc với mặt đất, khoảng cách hai bàn chân bằng hai vai. Hai mắt nhắm lại, lưỡi co lên nóc họng.

Những sai phạm khi ngồi:

a) Nhíu màu, sẽ làm nhức đầu vùng trán.

b) Cúi đầu về phía trước hay uốn cổ ra phía sau, sẽ làm viêm họng ho, đau đầu vùng gáy, mỏi cổ, đau mỗi vùng gáy.

c) Hai vai co rút lên, sẽ đau mỗi hai vai và vùng lưng trên.

d) Ngồi lệch sang trái hay phải, sẽ đau

hai bên hông sườn.

e) Lách đầu qua phải hay qua trái, sẽ đau hai bên cổ và nhói đau vùng huyết Phong trí.

f) Uốn ngực lên, sẽ tức ngực, đau nhói trước ngực, đau hai mạng mỡ.

g) Lưng cúi về phía trước, sẽ ăn không tiêu, đầy bụng, đau vùng thắt lưng, khó thở do cơ hoành bị chèn ép khó di động.

Người mới tập khó tự nhận thấy những sai lầm kể trên, mà phải nhờ người khác sửa. Tập ít lâu, quen với tập trung tư tưởng, sẽ có cảm quan ngồi sai. Khi đó sẽ nhẹ nhàng sửa lại cho đúng tư thế, nếu sửa mạnh và đột ngột sẽ làm cho tim đập mau.

Tóm lại, tư thế ngồi, lúc nào cũng phải tự nhiên thoải mái và ngồi ngay thẳng.

II. TƯ THẾ NÀM

Tư thế nằm áp dụng cho những người mắc bệnh sa nội tạng, thiếu máu não hay do sức khỏe quá kém, không thể ngồi được (Hình 6).

Ở tư thế này, người tập:

- Nằm ngửa, hai tay buông xuôi theo thân mình đặt cho cạnh bàn tay tiếp xúc với mặt sàn.

- Hai chân duỗi thẳng, gót chân chạm nhau, mũi bàn chân ngả ra hai bên, đầu không kê gối.

- Đầu hơi ngước lên, miệng ngậm, lưỡi co lên nóc họng, hai mắt nhắm lại, nét mặt bình thản như trong tư thế ngồi.

- Tập trung không suy nghĩ điều gì hết, thư giãn toàn thân và thở chậm nhẹ tự nhiên. Tưởng tượng nằm "vững vàng như một cây cung nằm ngang".

Tuy nhiên, trong vài trường hợp, có thể nằm co chân, các ngón tay đan vào nhau, hai bàn tay đặt lên bụng dưới.

III. TƯ THẾ ĐỨNG (Hình 7)

Tư thế đứng áp dụng để luyện nội công hay luyện võ và trị một số bệnh thuộc về gân cơ vùng chân.

Trong tư thế này, người tập:

- Đứng thẳng lưng, hai chân cách nhau 80cm, chú ý vị trí của hai bàn chân, ngón chân và sừng bàn chân phải hướng về một phía; hai bàn chân song song, không được đứng chân chữ bát, hai chân không mang giày dép.

- Đầu hơi ngước về phía trước một ít.

- Miệng ngậm lại, lưỡi co lên nóc họng. Hai mắt mở, nét mặt bình thản, tưởng tượng "vững vàng như cây tùng".

IV. TƯ THẾ QUỲ (Hình 8)

Tư thế quỳ thường cũng không dùng trong điều trị, mà chỉ dùng để tập luyện nội công, vì ngồi lâu sẽ tê chân.

Ở tư thế này người tập:

- Ngồi quỳ gối, hai bàn chân lật lên, hai gót chân hở ra, ngồi vào giữa hai gót chân.

- Hai tay buông xuôi ra phía trước, cặp sát hông, các ngón tay đan vào nhau.

- Đầu hơi ngước lên về đằng trước một ít.

- Miệng ngậm lại, lưỡi co lên nóc họng.

- Hai mắt nhắm lại, nét mặt bình thản.

Ngoài ra, còn có nhiều tư thế khác chỉ áp dụng để điều trị cho từng loại bệnh hay tập-nội công.

B. ĐIỀU TÂM

Tâm đây là tâm thức, điều tâm là tập trung tư tưởng để chế ngự giác quan và cảm quan, dần dần tiến đến làm chủ các đỉnh khu phân tích của vỏ não. Điều tâm là điều khiển ý theo một chiều hướng nhất định, tức nhiếp tâm, hoặc cốt ý vào một vấn đề nào đó, ở một nơi nào đó trên cơ thể, trong một thời gian nhất định tức trụ tâm.

I. CƠ SỞ THẦN KINH CỦA TÂM THỨC

Cơ sở giải phẫu học của tâm thức là vỏ não não có tới 15 tỷ neuron. Vỏ não hoạt động thường xuyên và liên tục, trong mối quan hệ hai chiều với trung não, tiểu não và tủy sống. Cơ chế không định là não không lúc nào nghỉ toàn diện và hoàn toàn, kể cả khi ngủ say vì môi trường sống - ngoại môi

cũng như nội môi - luôn luôn tác động vào cơ thể và kích thích vỏ não. Đứng trung gian giữa vỏ não với ngoại môi là giác quan, giữa vỏ não với nội môi là cảm quan - với hai nhóm: nhóm nhận cảm tổng thể và nhóm nhận cảm nội tạng. Giác quan và cảm quan thúc đẩy tế bào não hoạt động dưới hai dạng hưng phấn và ức chế.

II. TÁC DỤNG CỦA ĐIỀU TÂM TRONG QUÁ TRÌNH HUNG PHẤN VÀ ỨC CHẾ VỎ NÃO

Hung phấn và ức chế trong vỏ não có tác động qua lại hai chiều. Hưng phấn cao độ làm nổi lên ức chế, và ngược lại, như cực Dương sinh Âm, cực Âm sinh Dương. Nói thế để nhận định rằng: ức chế không phải là hiện tượng thụ động, tiêu cực của thần kinh. Nó cũng tích cực như hưng phấn và cũng cần thiết cho đời sống như hưng phấn. Và cũng như Âm Dương, không bao giờ có hưng phấn tuyệt đối hay ức chế tuyệt đối.

Ức chế nhằm hai mục tiêu là: tạo một hàng rào phòng tỏa ngăn chặn những hưng phấn quá ngưỡng và giúp thần kinh phục hồi năng lực được kịp thời.

Điều tâm có tác dụng:

1. Giúp hưng phấn vỏ não ở một vùng và ức chế vỏ não ở các vùng khác, hưng phấn đúng mức độ, không quá ngưỡng để thần kinh không bao giờ căng thẳng.

2. Chế ngự giác quan để ngoại cảnh khó tác động vào cơ thể và vỏ não.

3. Sử dụng bộ phận nhận cảm tổng thể và nhận cảm nội tạng để duy trì trạng thái thoải mái trong suốt buổi tập, để sửa lại tư thế, sửa lại hơi thở và nhịp thở.

Hung phấn tạo ra hưng phấn xa cơ điều kiện, ức chế kèm hãm phấn xa đo hay xoa bóp phấn xa có hai cho cơ thể. Phấn xa có hai loại: loại không có điều kiện tức tự nhiên hay bẩm sinh, và loại có điều kiện, tức hình thành qua cuộc sống hay giáo dục. Ức chế cũng có hai loại: loại bẩm sinh và loại do kinh nghiệm hay rèn luyện sinh ra.

4. Xóa bỏ những phản xạ tự nhiên và những ức chế tự nhiên có hại cho cơ thể, đem lại sự bình thản trước những đe dọa của cuộc sống.

5. Tạo ra những phản xạ có điều kiện và những ức chế có điều kiện chống lại những xung kích của bên trong cũng như từ bên ngoài.

III. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TÂM

1. Nhịp tâm

Ngồi kiết già hay bán già, toàn thân thu giãn.

a) Loại bỏ mọi tạp niệm sau khi điều tâm.

b) Tập trung tư tưởng để theo sát hơi thở và đếm số.

Nên nhớ nguyên tắc cơ bản là mượn hơi thở để điều tâm chứ không phải luyện hơi thở, và phải duy trì cảm giác thoải mái trong suốt buổi tập. Lúc mới tập, sẽ thở tự nhiên, nhưng rất nhẹ nhàng và chỉ sử dụng cơ hoành. Hai hay ba tuần sau khi đã quen với tập trung tư tưởng sẽ thở theo phương pháp Sổ tức (xem Sổ tức).

c) Trong quá trình ngồi tập, phải dập tắt ngay mọi ý nghĩ vừa mới chớm nở trong đầu và quay về chú ý tới hơi thở.

2. Trụ tâm

Thở theo chỉ tức hay theo chiều số 1, 4, 2 tức ở giữa giai đoạn thở vào và giai đoạn thở ra có giai đoạn ngưng thở. Trong thời gian ngưng thở, chuyển ý nghĩ vào một vùng hay một huyết của cơ thể và cốt ý vào đó trong suốt thời gian này.

C. ĐIỀU TỨC

Điều tức là dùng ý thức điều hòa hơi thở chậm nhẹ theo nhịp điệu, hợp với thể chất mà không cần cố gắng.

Điều tức là phương pháp thở mà bất cứ người nào tập Khí công cũng phải thành thạo và sẽ thay đổi theo thứ tự từng thời gian luyện tập và theo từng phương pháp. Mỗi phương pháp có mục đích và tác dụng riêng, đi từ dễ đến khó, từ thấp đến cao, qua đó

sẽ đưa cơ thể vào trạng thái thiếu O_2 , tu từ để cơ thể tự điều chỉnh cho thích nghi dần mà không quá đột ngột gây nguy hại.

Do đó, phải tập từng bước các phương pháp cho vững chắc theo thứ tự sau:

- Sổ tức
- Quán tức
- Chỉ tức

Một điều cơ bản cần nhắc lại là: tập Khí công cơ sở không phải là luyện hơi thở cho thật sâu, dài, mà là "mượn hơi thở" kiểm soát và điều hòa hệ thần kinh thực vật và luyện khí. Trong Khí công, luyện khí (tức để khí, nén khí, vận khí) mới là chủ yếu. Khi đi tới đâu, lực đi tới đó. Hơi thở nuôi dưỡng cơ thể, thiếu hay thừa CO_2 , nhiều quá đều độc hại cho cơ thể. Khí thì không bao giờ thừa, chỉ có thiếu khí, vì ngoài khí chu lưu còn có khí tiềm tàng trong cơ thể mà phải tập luyện để vận dụng và phát huy nó từ ngày này sang ngày khác, để cuối cùng có sức mạnh vô biên.

Đối với Đại vũ trụ, Khí công cũng mượn hơi thở để thu hút tinh hoa của trời đất, để sức mạnh của ngoại cảnh trở thành sức mạnh của bản thân, có khả năng bằng một động tác phá vỡ một mục tiêu, chém nát một tảng đá. Điều này hơi thở và sức mạnh cơ bắp đơn thuần không bao giờ thực hiện được.

■ SỔ TỨC

A. MỤC ĐÍCH

Khi mới bắt đầu, người tập khí công bắt buộc phải tập phương pháp Sổ tức, vì đây là phương pháp dễ tập và cơ bản nhất.

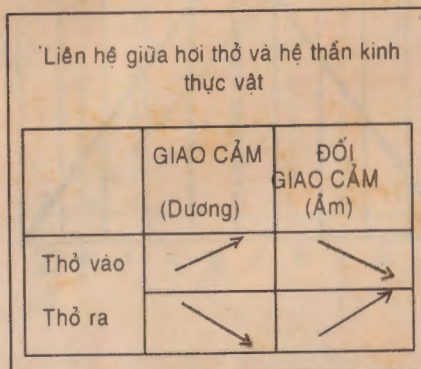
Thở Sổ tức, người tập sẽ làm quen dần với trạng thái thiếu O_2 , và dư CO_2 trong máu, nhưng ở mức độ vừa phải, không đột ngột, không gây rối loạn sinh lý. Ngoài ra, cũng làm quen với tập trung tư tưởng chế ngự giác quan và cảm quan để điều khiển hơi thở trong trạng thái nhẹ nhàng, thoải mái.

B. TÁC DỤNG

Sổ tức có tác dụng:

1. Cân bằng hai hệ giao cảm (Dương)

va đối giao cảm (Âm), đồng thời kích thích hệ đối giao cảm luôn luôn hưng phấn để kim hàm không cho hệ giao cảm hưng phấn quá ngưỡng, gây mất quân bình giữa hai hệ này (Số đồ 2)



Số đồ 2: Kiểm soát hơi thở là gián tiếp kiểm soát hệ thần kinh thực vật vì thở vào làm hưng phấn giao cảm và ức chế đối giao cảm và ức chế giao cảm.

Do đó có thể điều chỉnh được sự mất quân bình giữa hai hệ và từ đó điều chỉnh được những rối loạn chức năng của nội tạng.

2. Tạo ra phản xạ có điều kiện mới, giúp cho cơ thể tự điều chỉnh và thích nghi với môi trường thiếu O_2 , cho nên nếu vì lý do nào đó mà có đột biến nồng độ O_2 trong không khí thấp hơn bình thường thì cơ thể vẫn thích ứng được.

3. Làm cho mau được đưa lên não nhiều hơn giúp cho vỏ não phát triển và hoạt động.

4. Làm cho mau được đưa xuống thân nhiều hơn, giúp cho thận lọc máu, thải các chất độc ra ngoài cơ thể.

Phương pháp Sổ tức có khả năng điều trị một số bệnh do mất quân bình giữa hệ giao cảm và đối giao cảm, tại mất quân bình Âm Dương hay do rối loạn chức năng như hen suyễn, rối loạn nhịp tim, suy nhược thần

kinh, tăng huyết áp cơ năng, huyết áp thấp

C. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHỤ

Trong phương pháp Sổ tức, thời gian thở vào và thời gian thở ra luôn luôn bằng nhau, không có thời gian ngưng nghỉ (Số đồ 3). Lối thở ở đây lúc nào cũng mang tính nhịp điệu, không có lúc ngắn, lúc dài, độ chính xác về khoảng cách thời gian của mỗi nhịp thở trong suốt buổi công phụ này hay các buổi công phụ khác đều như nhau. Có như vậy mới tạo được tri giác về thời gian cũng như tri giác về nhịp điệu.

I. TƯ THẾ CÔNG PHỤ

Ngồi bán già hay kiết già (xem hình 1-4) Trường hợp đặc biệt có thể ngồi trên ghế.

II. PHƯƠNG PHÁP ĐẾM SỐ

Đếm số là điều không thể thiếu được trong khí công. Cho nên trước tiên phải tập đếm số cho quen và chính xác.

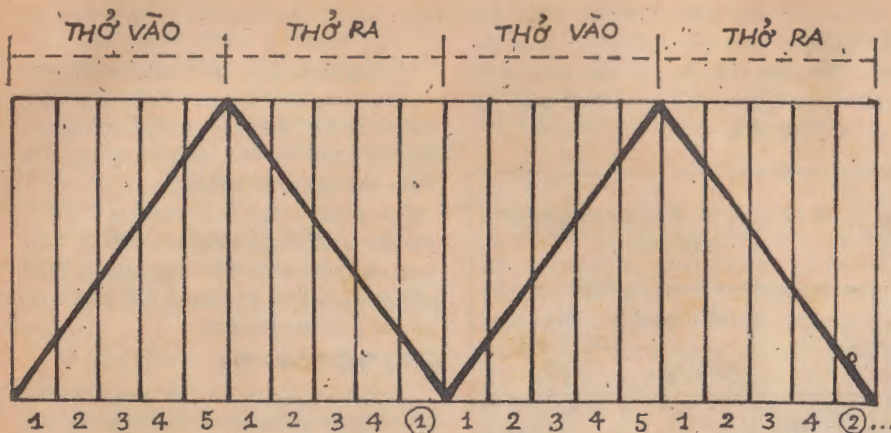
1. Mục đích của đếm số trong luyện Khí công

a) Giúp loại trừ được những tạp niệm và vọng niệm, do phải tập trung chú ý đếm số cho đúng nên không còn nghĩ được điều gì khác.

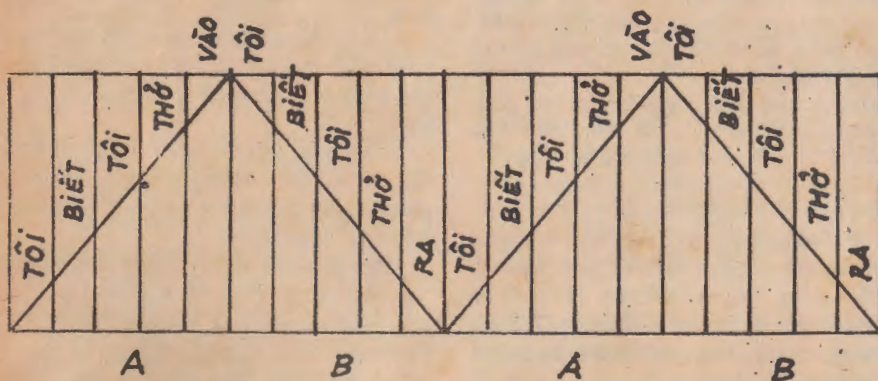
b) Giữ được tính nhịp điệu của tần số hô hấp và tim mạch, không làm thay đổi tần số và cường độ tim một cách đột ngột, ổn định tuần hoàn lên nào.

Một người bình thường thở 15 nhịp một phút (tức là mỗi nhịp thở khoảng 4 giây). Nếu người tập thở được 5 giây một nhịp thở thì chỉ còn thở 12 nhịp, rồi dần dần sẽ giảm xuống còn 6 nhịp trong một phút. Như thế, nếu đếm quá nhanh hay quá chậm sẽ làm thay đổi số nhịp thở do quá thiếu O_2 , và quá dư CO_2 , mà cơ thể không thích nghi kịp thời.

Nếu đem so sánh với nhịp thở của một vài động vật như gà mái (30 nhịp/phút), chó (28 nhịp/phút), mèo (24 nhịp/phút), ngựa (16 nhịp/phút), rùa (2 nhịp/phút), ta có thể nhận thấy rằng: ở người 15-20 nhịp/phút, nếu thở chậm lại như trên (còn 6 nhịp) thì tuổi thọ sẽ tăng lên vì loài rùa có thể sống



So số 3: Biểu đồ hô hấp của phương pháp Số tục



So số 4: Biểu đồ hô hấp của phương pháp Quần tục

đến trăm năm.

Mặt khác, khi thở chậm như vậy, chuyển hóa cơ bản lại giảm, nhịp tim cũng sẽ đập chậm lại và đều hơn. Giả sử nhịp tim từ 90 giảm còn 72 lần/phút, như vậy đã tiết kiệm được 18 nhịp. Nếu tính trong 1 năm sẽ tiết kiệm được:

$$18 \text{ nhịp} \times 60 \times 24 \times 365 \text{ ngày} = 9\,460\,800$$

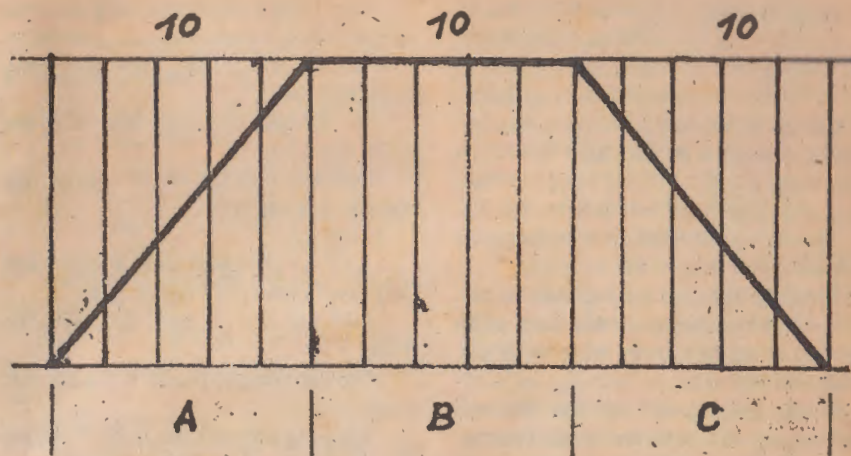
nhịp, tức là cứ 10 năm thì tuổi thọ của tim tăng thêm 2 năm rưỡi.

Đó là chưa kể nếu tập đều đặn và đúng thì còn loại trừ được những chứng bệnh thông thường không tập luyện để mắc phải.

2. Cách tập đếm số

Có thể chia làm hai giai đoạn:

a) Giai đoạn một



So số 5: Biểu đồ hô hấp của phương pháp Chỉ tục

Để đồng hồ đeo tay trước mặt, chú ý tập trung theo dõi kim giây đang quay.

Khoảng cách của mỗi số trên mặt đồng hồ là 5 giây, khi kim giây chỉ một số nào đó thì bắt đầu đếm nhắm từ 1 đến 10, sao cho khi đến 10 thì kim giây chỉ đúng số kế tiếp. Lặp đi lặp lại nhiều lần (hình 9).

Như vậy là đếm số với nhịp độ "HAI SỐ ĐẾM MỘT GIẤY".

b) Giai đoạn hai

Khi kim giây chỉ vào một số nào đó, hãy nhắm mắt lại và đếm nhắm từ 1 đến 10, khi đến 10 thì mở mắt ra kiểm tra xem kim giây có chỉ đúng số kế tiếp không.

Nếu chưa đúng thì phải tập lại và lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi thật chính xác mới thôi.

Không nên coi thường giai đoạn này, vì sự sai lệch về thời gian là điều không thể chấp nhận được trong Khí công. Sự sai lệch thời gian sẽ dẫn đến sai lệch nhịp thở, rối loạn nhịp sinh học.

III. PHƯƠNG PHÁP THỞ

Thở hoàn toàn bằng cơ hoành (Hình 10).

Mỗi một nhịp thở có thể chia ra làm hai

giai đoạn, giai đoạn thở vào và giai đoạn thở ra.

Lúc công phu phải luôn luôn "Thoải mái - Nhẹ nhàng - Dịu dàng".

1. Giai đoạn thở vào

Hít vào chậm, êm nhẹ để sao cho không nghe tiếng kêu của hơi thở và không có cảm giác hơi thở đi vào mũi.

Không dùng sức để thở, tức là không dùng các cơ ngực, cơ vai, cơ dưới đòn để thở. Không có cảm giác căng tức, khó chịu ở vùng vai ngực, hai bên hông sườn.

Thở vào từ từ, đồng thời tập trung đếm số từ 1 đến 10, rồi từ từ thở ra.

2. Giai đoạn thở ra

Từ từ thở ra chậm nhẹ, cũng không dùng sức, mà để hơi thở tự động, dùng ý thức kim hàm lại, không cho thở ra mau, chú ý lắng nghe hơi thở để không thấy tiếng kêu.

Khi thở ra cũng đếm nhắm trong đầu từ 1 đến 10 rồi chuẩn bị thở vào.

Đến đây là chấm dứt một nhịp thở. Cứ như thế tiếp tục cho đến hết thời gian tập.

Sau mỗi lần thở ra sẽ đếm số nhịp thở, cách đếm như sau:

- * Nhịp thứ nhất - Thở vào 1.2.3...8.9.10
- Thở ra 1.2.3...8.9.1
- * Nhịp thứ hai - Thở vào 1.2.3...8.9.10
- Thở ra 1.2.3...8.9.2

Sau đó tiếp tục đếm cho đến nhịp thở thứ 10, rồi lại trở lại đếm từ 1 đến 10 và gom thành 20, 30... 100 lần trong một buổi công phu. Chú ý là phải đếm được 100, 200 lần, mà không quên một lần nào trong suốt buổi công phu thì mới đạt.

3. Những điểm cần lưu ý khi tập Sổ tức

a) Khi thở vào và thở ra đến đúng số ấn định, dù có thể hít vào hay thở ra thêm nữa, cũng phải ngưng lại.

b) Nên tăng số đếm lên dần dần, mỗi lần tăng một số đếm thì không gây khó chịu nhiều. Tuyệt đối không được tăng số đột ngột hay vượt 2-3 số đếm một lúc.

c) Chú ý đến giai đoạn chuyển tiếp giữa các giai đoạn thở vào và thở ra vẫn phải nhẹ nhàng.

d) Lúc nào cũng phải có cảm giác thoải mái, không khó chịu.

e) Hơi thở phải liên tục, không ngắt quãng.

IV. THỜI GIAN LUYỆN TẬP

Người tập phải luyện tập phương pháp này kéo dài tối thiểu là ba tháng. Đối với những người bệnh, thể tạng yếu, thời gian có thể lâu hơn, cho đến khi nào thực sự khỏi bệnh, thậm chí có thể tập một phương pháp này suốt đời vẫn bảo vệ được sức khỏe, nếu tập đúng.

Mỗi ngày tập ba buổi, mỗi buổi 30 phút
Tổng cộng trong ba tháng là 5400 phút

V. TẬP ĐÚNG - TẬP SAI

1. Tập đúng

- Có cảm giác thoải mái, dễ chịu thích thú trong suốt buổi công phu cũng như sau buổi tập.

- Nét mặt bình thản, hơi thở êm nhẹ, đều đặn.

- Ngồi vững vàng, bất động, không nhúc nhích.

- Sức khỏe trong người tăng lên, mắt hồng hào do hồng cầu được sản sinh thêm.

- Mồ hôi ra lấm tấm, cảm giác trong người mát mẻ

- Có cảm giác lâng lâng, nhẹ nhõm như muốn bay bổng.

- Các bệnh mãn tính như hen suyễn, mất ngủ đều bớt hay khỏi.

2. Tập sai

- Ngồi gò bó, người lệch, không thẳng lưng, hay nghiêng qua nghiêng lại

- Nét mặt cau có, ngồi tập hay nhúc nhích.

- Thở vào còn căng ngực, thở ra còn thót bụng.

- Tập xong thấy mệt, đầy bụng, ăn không tiêu, đêm khó ngủ, người nóng ran...

■ QUÁN TỨC

A. MỤC ĐÍCH

Bằng cách nghĩ trong não một câu duy nhất, dùng nhịp với hơi thở và không chú ý đến một vấn đề nào khác, người tập làm quen với việc tập trung tư tưởng để sau này luyện phương pháp Quán tưởng.

Chỉ luyện Quán tức khi đã thuần thục phương pháp Sổ tức.

B. TÁC DỤNG

Phương pháp Quán tức có tác dụng:

1. Giúp người tập làm quen với sự tập trung chú ý ở cường độ cao, gây hưng phấn mạnh ở một vùng của vỏ não có liên quan đến việc tập luyện, và phát triển các quá trình ức chế mạnh các vùng còn lại của vỏ não.

2. Trong lúc công phu, bất nào phải làm việc nhiều trong điều kiện thiếu O_2 và dư CO_2 ở mức độ vừa phải.

3. Tập cho hệ thần kinh quen dần với những suy nghĩ, dù căng thẳng đến đâu vẫn chủ động, không làm mất quân bình giữa hai hệ giao cảm và đối giao cảm, giữa hưng phấn và ức chế của vỏ não.

C. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU

Hơi thở luôn luôn "Thoải mái - Nhẹ nhàng - Dịu dàng".

I. TƯ THẾ CÔNG PHU

Ngồi bán già hay kiết già.

II. PHƯƠNG PHÁP THỞ

Có hai giai đoạn : thở vào và thở ra.

1. Giai đoạn thở vào

Hít vào thật êm nhẹ, khi bắt đầu hít vào thì nói nhẩm trong đầu câu:

"TÔI... BIẾT... TÔI... HÍT... VÀO"

(2) (4) (6) (8) (10)

Thời gian thở vào tương đương với 5 giây, tức là 10 số đếm.

Khi tới chữ "VÀO" là chấm dứt giai đoạn thở vào và chuyển ngay sang giai đoạn thở ra.

2. Giai đoạn thở ra

Thở ra từ từ chậm nhẹ, khi bắt đầu thở ra thì nói nhẩm trong đầu câu:

"TÔI... BIẾT... TÔI... THỞ... RA"

(2) (4) (6) (8) (10)

Thời gian thở ra cũng tương đương với 5 giây

Khi nói đến chữ "RA" là chấm dứt giai đoạn thở ra và chuyển sang giai đoạn thở vào mà không có thời gian ngưng nghỉ

Đên đây là chấm dứt một nhịp thở, khi nói đến chữ "RA" thì đếm 1, cứ như vậy qua nhịp sau lại đếm 2, tiếp tục đếm cho đến 10. Và tiếp tục lại từ 1 đến 10 cho đến khi nào được 50, 100 hay 200 lần trong một buổi công phu.

III. THỜI GIAN CÔNG PHU

Phương pháp này cũng phải tập liên tục trong ba tháng, mỗi ngày tập ba lần, mỗi lần từ 20 đến 30 phút. Tổng cộng trong ba tháng là 5400 phút.

Lưu ý là trong phương pháp Quán tức, mức độ tập trung tư tưởng có cao hơn, nên thần kinh sẽ căng thẳng hơn vì phải luôn luôn nói nhẩm trong đầu một câu thật nhịp nhàng mà thời gian của các nhịp thở phải như nhau, tức là 10 giây.

■ CHỈ TỨC

A. MỤC ĐÍCH

Chỉ tức là điều khiển hơi thở theo ý thức.

đưa khí đến một vùng hay một điểm nào đó trên cơ thể, rồi ngưng lại trong một thời gian

Tập Chỉ tức để làm chủ nhưng xung động thần kinh và bắt nó làm việc theo ý muốn, làm quen với việc dẫn khí và tu khi. Tập Chỉ tức là bước đầu để sau đó tập Nội lực và Nội công.

B. TÁC DỤNG

Chỉ tức có tác dụng:

1. Mượn hơi thở để điều khiển khí huyết đi theo đường kinh mạch đến một huyết nào đó, ví dụ theo đường Nhâm mạch mà Đờng y cho rằng chủ về tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết. Như vậy, dẫn khí theo đường Nhâm mạch từ Thừa tương đến Quan nguyên sẽ làm cho chính khí của ngũ tạng (Kim - Mộc - Thủy - Hỏa - Thổ) vững mạnh, có khả năng chống lại tà khí xâm nhập và đồng thời giữ cho Âm Dương của ngũ tạng lấy lại quân bình khi bị rối loạn.

Còn theo Tây y, đường Nhâm mạch có dây thần kinh X cũng đi từ hành nào, vòng ra phía trước ngực, xuống bụng dưới, chỉ huy các cơ quan nội tạng. Như thế, khi thở theo đường Nhâm mạch cũng là gián tiếp kích thích dây thần kinh X, bảo đảm cho hai hệ giao cảm và đối giao cảm luôn luôn quân bình, tạo cho cơ thể luôn luôn đáp ứng kịp thời với mọi thay đổi của môi trường bên ngoài.

2. Mượn hơi thở tập trung ý điều khiển khí nên sự chú ý sẽ ở cường độ cao hơn, do đó nhu cầu cơ thể đòi hỏi O_2 cao hơn, CO_2 trong máu cũng cao hơn, tức là chuyển hóa cơ bản có tăng hơn so với phương pháp Sổ tức. Tuy nhiên vẫn phải đảm bảo cho tim hoạt động bình thường, tấn số tim mạch không thay đổi trong trạng thái cơ thể thiếu O_2 .

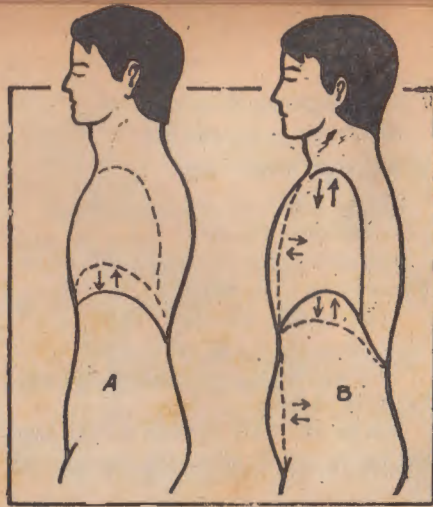
C. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU

Phương pháp này cũng theo nguyên tắc: "Thoải mái - Nhẹ nhàng - Dịu dàng".

Muốn tập phương pháp này, trước hết phải thông thuộc về kinh mạch, huyết đạo và xác định được vị trí, như thế mới có thể



H8 Tu thế quy



H10 A. Thở Sổ tức trong Khí công : Chỉ sử dụng cơ hoành và rất êm nhẹ
B. Thở bình thường : Sử dụng cả cơ hoành, cơ ngực, cơ bụng

thân để có cảm giác thoải mái, nhẹ nhàng và giữ mãi cảm giác này trong suốt buổi tập.

Hít vào một hơi sâu, dài, chậm và êm nhẹ, tưởng tượng hơi thở đi vào huyết Thừa tương, đồng thời đếm nhẩm trong đầu từ 1 đến 10.

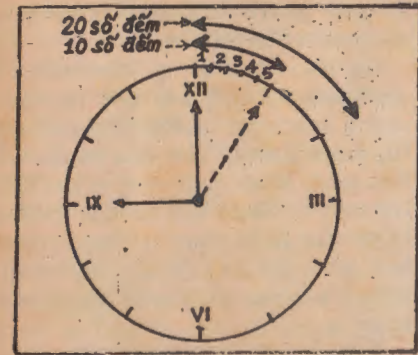
Khi bắt đầu hít vào, dùng tư tưởng dắt hơi đi từ huyết Thừa tương theo đường Nhâm mạch xuống huyết Quan nguyên. Khi xuống đến Quan nguyên cũng là chấm dứt thời gian thở vào và cũng vừa đếm đến 10

Như vậy, thời gian dẫn khí là 5 giây. Sau đó chuyển sang giai đoạn ngưng thở.

2 Giai đoạn ngưng thở

Giữ khí ở huyết Quan nguyên khoảng 5 giây, tức là 10 số đếm.

Giữ khí như vậy là giữ cho cơ hoành ở vị trí hạ thấp trong một thời gian, nhưng không sử dụng sức mạnh mà chỉ sử dụng ý. Trong lúc đó, toàn thân vẫn thu giãn thoải mái. Mới tập, thời gian ngưng thở không nên kéo dài, mà phải giữ ở mức độ gây cảm giác dễ chịu, không bị ngộp, không chóng mặt, nhức đầu và khi thở ra vẫn thở được chậm nhẹ



H9 Cách đếm số theo đồng hồ

dẫn khí đi theo kinh mạch đến nơi nào cần đến.

I. TƯ THẾ CÔNG PHỤ

Ngồi bàn gài hay kiết gài

II. PHƯƠNG PHÁP THỞ

Khác với hai phương pháp Sổ tức và Quán tức, Chỉ tức có ba giai đoạn, trong đó có giai đoạn ngưng thở giữa thở vào và thở ra.

1 Giai đoạn thở vào

Bắt đầu tập trung tư tưởng nơi giàn toàn

Trong qua trình luyện tập, có thể kéo dài thời gian ngưng thở lên từ từ cho đến 15-20- số đếm, tức là 10 giây

3 Giai đoạn thở ra

Tu từ thở ra chậm nhẹ, tập trung tư tưởng dắt hơi từ huyết Quan nguyên đi lên theo đường Nhâm mạch trở về huyết Thừa tương.

Khi bắt đầu thở ra, đếm nhẩm trong đầu từ 1 đến 10 (tức là 5 giây). Đến 10 là chấm dứt thời gian thở ra, lúc này hơi thở cũng vừa đến huyết Thừa tương và cũng là chấm dứt một nhịp thở.

Mỗi khi thở ra, cũng lại đếm từ 1 đến 10, rồi cộng lại sao cho được 20, 30... 50, 100, 200 lần trong một buổi công phụ.

Sau đó lại tiếp tục hít vào cho nhịp thở tiếp theo mà không có thời gian ngưng nghỉ.

III. THỜI GIAN CÔNG PHỤ

Thời gian tập Chỉ tức là ba tháng, mỗi ngày tập ba lần, mỗi lần 30 phút. Tổng cộng trong ba tháng là 5400 phút

IV. TẬP ĐÚNG - TẬP SAI

1. Tập đúng

- Có cảm giác thoải mái
- Ngủ ngon, sâu, không mộng mị, ăn uống dễ tiêu
- Da dẻ hồng hào do hồng cầu được sản sinh thêm.

2. Tập sai

- Nhức đầu, tim đập mau, hồi hộp, tức ngực
- Ăn uống lâu tiêu, táo bón, đầy bụng, đắng miệng
- Người uể oải không muốn hoạt động.

Sở dĩ có hiện tượng này là do cố gắng ngưng thở quá lâu nên lượng CO₂ trong máu tăng lên cao mà thải ra không hết. Đồng thời lại tập trung căng thẳng nên lượng CO₂ trong máu lại càng cao hơn nữa, đưa đến rối loạn chuyển hóa, hay quên, nhức hai bên thái dương và đỉnh đầu.

Những người bị bệnh rối loạn tim thực thể không nên tập phương pháp này, nếu chưa tập Sổ tức và Quán tức

Mrs. Wong : Nữ hoàng trên màn ảnh nhỏ của HK

Xem bức ảnh này, bạn có thể nghĩ rằng người đàn bà trong ảnh có ít nhất 23 châu nội ngoại không ? Dân Hồng-kồng rất quen khuôn mặt duyên dáng, thân hình khêu gợi - nhất là đôi chân dài và đẹp như đôi chân vàng của Marilyn Monroe - của bà trên màn ảnh nhỏ trong các chương trình quảng cáo thương mại, hay trên những tấm bích chương của một cửa hàng. Chẳng có ai có thể biết chính xác tuổi thật của bà. Bà trông có vẻ như mới... 75 cái xuân. Thật thế, bà luôn nghĩ mình còn son trẻ. Nếu không thì làm sao bà có thể tung một cú đá song phi giống y như Lý Tiểu Long làm vỡ từng mảnh một miếng ván dày ! Bà là dân Thương Hải, tham gia kháng chiến chống Nhật, bị bắt ngồi tù. Sau khi được thả, cha bà là một người giàu có bèn gởi bà sang Hồng-kồng để sống an toàn.

Giờ đây dân Hồng-kồng xem bà như một Nữ hoàng trên màn ảnh nhỏ, dù ở đó không thiếu gì người đẹp môn môn đào tơ. Bằng chứng là bà đã vượt qua màn hàng cơn châu cùng nghề để nhận giải thưởng quảng cáo hàng đầu của Hồng-kồng trong năm nay

■ HẠO NHIÊN
(Theo The Sunday Morning Post)



NGH

Trần Quang Hạ

NGƯỜI LÀM NÊN CHIẾN TÍCH RỰC RỠ CHO THỂ THAO VN

■ PHƯƠNG TẤN



Ngày vui của Thầy



Vinh quang này không của riêng ai



Trần Quang Hạ và HLV Trương Ngọc Đế - người thầy luôn bên cạnh Hạ



Có công khổ luyện, có ngày

Một sự kiện lịch sử của thể thao Việt Nam sau 36 năm dài dang dở - kể từ Asian Games lần thứ 3 được tổ chức tại Tokyo năm 1958, đoàn Việt Nam đã dành 2 HCV về môn bóng bàn, và nay lần thứ 12 được tổ chức tại Hiroshima năm 1994 - võ sĩ Taekwondo Trần Quang Hạ lại mang về cho tổ quốc 1 HCV. Không những thế, trong hai ngày thi đấu đầu tiên, hai võ sĩ Karatedo Phạm Hồng Hà và Trần Văn Thông cũng đã mang về 2 HCB.

"Vừa nghe tin Trần Quang Hạ đoạt HCV, tim tôi thất lại trong giây phút hạnh phúc như người đang mơ". HLV Nguyễn Văn Vạn, người thầy đầu tiên của Hạ đã xúc động thốt lên trong buổi sáng ngày 9 tháng 10 khi biết Hạ vừa mang về một chiến tích rực rỡ cho Taekwondo Việt Nam, lật qua một trang sử mới cho thể thao Việt Nam sau 36 năm đợi chờ...

Trần Quang Hạ sinh năm 1971 trong một gia đình lao động, nghèo với 5 anh chị em tại quận 4. Tất cả từ bao năm, hầu như đều sống nhờ vào công việc hàn xì của người cha. Tuy mới ở tuổi 51, nhưng sự cơ cực đã đè nặng lên vai, làm ông già đi rất nhiều. Hạ ốm yếu, hiền như cục đất và hay thích giúp người. Năm 11 tuổi, Hạ theo bạn học chơi Taekwondo và mê luôn môn võ này từ đó.

Vì nhà quá nghèo, Hạ không muốn phiền lòng mẹ cha nên cũng từ năm này, Hạ phải tự kiếm tiền bằng cái nghề "học lóm" các chị trong xóm - thuê may gia công và đan quai dép thuê để trang trải tiền học chữ, học võ và mua sắm quần áo võ. HLV Nguyễn Văn Vạn là người thầy đầu tiên của Hạ. Đến khi Hạ được vào đội tuyển Taekwondo lại có thêm sự dìu dắt của HLV Trương Ngọc Đế. Cả hai thầy, không những dạy cho Hạ về kỹ thuật đòn thế mà còn dạy cho Hạ thấy được chỗ chí cùng của Taekwondo là cao thượng hóa con người. Hạ thường tâm sự: "Hạ thành người hôm nay chính nhờ vào cái tài lẫn cái tâm của hai

thầy". Trần Quang Hạ chính thức bước vào thi đấu quốc tế tại Sea games 16 được tổ chức tại Philippines năm 1991. Đấu thủ đầu tiên của Hạ là một vận động viên Singapore. Đấu thủ dưới sức Hạ, nhưng do bất ổn về mặt tâm lý thi đấu nên Hạ đã thắng trong chập vạt để dành chiếc HCV đầu tiên trên đấu trường quốc tế.

Từ Sea Games 16 trở về, Trần Quang Hạ vẫn ngày ngày trên chiếc xe đạp lọc cọc - nhiều hôm với cái bụng đói meo vì không tiền ăn sáng - để đến sân tập, bền bỉ trong khổ luyện lẫn trong sự cơ cực của gia đình. Là một người có chí, anh người em hết mực thương anh chị và các em. Ngoài giờ tập luyện võ thuật và học chữ, Hạ lại lao vào cái nghề thuê may gia công và đan dép thuê như bao năm qua để tự lo cho mình, giúp gia đình và thường khi giúp cho cả những bà con chòm xóm neo đơn, già yếu.

Với tất cả tâm huyết và khát khao chiến thắng, nhưng tiếc thay, hai năm sau đó, tại Sea Games 17 được tổ chức tại Singapore, Hạ đã thất bại ngoài dự tưởng của người hâm mộ. Hạ vượt mất chiếc huy chương không do thể lực mà do chính tâm lý và kỹ thuật ở ngay thời điểm quyết định. Đó, cũng chính là nỗi buồn dai dẳng nhất, đắng cay nhất mãi bám theo Hạ như một loài quỷ ám, bắt bỏ ăn bỏ ngủ đến lâm bệnh. Nhưng chính từ nỗi khổ đau tưởng chừng tuyệt vọng này, Hạ lại vươn mình lên bằng sự thương yêu của gia đình, bạn bè người hâm mộ, thầy Vạn, thầy Đế và hơn hết là bằng chính ý chí mãnh liệt, quyết vượt qua số phận, dường như lúc nào cũng thích trêu chọc Hạ trước hàng loạt thất bại trong nhiều giải sau đó.

Không ai có thể phủ nhận sự miệt mài khổ luyện về thể lực, đặc biệt là về kỹ thuật đòn thế đến mức hoàn hảo của Hạ. Nhưng chưa ai dám quả quyết cái gánh nặng tâm lý - sự ức chế gần như cố hữu của Hạ - có thể bút phá được trong con người vốn luôn

Hồn thân trọng, dè dặt đến nhứt nhát, bị đống Chính điều này đã làm Hạ phòng thủ hơn là tấn công, bỏ mất thế thượng phong vốn có của các nhà vô địch trên sân đấu. Hon ai hết, Hạ đã nhìn ra điều này, và...

Tại đại hội thể thao châu Á lần thứ 12 được tổ chức tại Hiroshima 1994 vừa qua, Trần Quang Hạ sau khi bốc thăm đã không gặp phải các võ sĩ nặng ký Hàn Quốc và Iran ở vòng đầu. Trước đấu thủ Đài Loan : Chou Kuel Ming gần như không biết thủ chỉ biết tấn công, tìm được chỗ nhược về kỹ thuật công - thủ - phản của đấu thủ, Hạ đã chiến thắng với tỉ số 4—2.

Ở trận bán kết cũng là trận đấu được đánh giá là hay nhất của Hạ. Hạ gặp võ sĩ Nhật Yamashita Hironobu. Với sự tự tin cao độ dù đó là võ sĩ chủ nhà, Hạ đã "chiến đấu" không khoan nhượng. Sau 9 phút căng thẳng và gay go, nhiều lúc làm cho cả nhà thi đấu lặng đi vì muốn... đứng tim, trận đấu kết thúc với tỉ số 2 - 2, và phần thắng sau cùng do trọng tài quyết định đã dành cho Trần Quang Hạ.

Trận chung kết, Hạ gặp nhà vô địch quốc gia Indonesia . Tekwan Berraan S.Alfons Lung Với tư thế áp đảo ngay từ đầu, Hạ đã thắng với tỉ số 3 - 0 và suýt làm đấu thủ bị



Knock-out trước một đòn chân tuyệt vời của Hạ.

Sự ức chế về gánh nặng tâm lý đã không còn tìm thấy trong suốt 3 trận đấu. Hạ đã tập trung cao độ, quyết tâm chiến đấu và chiến thắng HLV Trương Ngọc Đế đã nói về Hạ : *"Chiến thắng của Trần Quang Hạ rất xứng đáng. Hạ thi đấu bằng cả mồ hôi, nước mắt và ý chí cao độ. Hạ đã làm nên lịch sử cho Taekwondo Việt Nam"*. Riêng Trần Quang Hạ đã tâm sự về mình : *"Các trận đấu đều diễn ra không dễ dàng, nhưng em không hề lo sợ, bình tĩnh dốc hết khả năng vào trận đấu. Em rất hạnh diện là một người Việt Nam đã đem vinh quang về cho Taekwondo và cho tổ quốc - nơi đã sinh ra và nuôi dưỡng em đạt tới vinh quang. Nhưng, vinh quang này không hẳn do, nỗ lực của riêng em mà có cả công sức của ba mẹ, các thầy, bằng hữu, những người hâm mộ... Tất cả đã cùng em làm nên chiến tích này. Em mong rằng từ đây sẽ có nhiều, thật nhiều vận động viên Việt Nam tiếp tục làm nên nhiều chiến tích rực rỡ trên mọi thao trường quốc tế."*

Giữa không khí của một thành phố còn thắm đậm hạnh phúc về một Asiad 94 mà các võ sĩ Việt Nam vừa mang lại, tôi tìm gặp Trần Quang Hạ trong căn nhà nhỏ xíu, nghèo nàn nằm khấp nép giữa khu nhà 20 thước của quận 4. Tôi gặp lại Hạ, không hẳn vì Hạ là nhà vô địch Taekwondo châu Á, mà chính là muốn nhìn lại một chàng thanh niên mới 23 tuổi đã vượt lên đỉnh cao của thể thao thế giới từ sự nghèo khổ, nhưng đầy quyết tâm vượt khó, từ sự thất bại, nhưng đầy ý chí vươn lên. Những khắc nghiệt của số phận, cuối cùng cũng lùi bước trước lòng quả cảm vô biên của Hạ.

Nhìn đôi mắt cương nghị trên khuôn mặt nhân hậu ấy, lòng tôi bỗng xao động kỳ lạ. Một hạnh phúc bất chợt òa đến. Đứng rồi, Trần Quang Hạ, một tấm gương rực sáng cho thế hệ trẻ hôm nay !

PT

SỨC KHỎE CỦA BẠN

Vài điều nên tránh để giữ gìn sức khỏe

1. Đừng ăn vội và nhai nhồm nhảm chẳng hạn như cố nuốt một miếng bánh xạng-uyt trong khi trong miệng còn đầy bánh. Như thế có hại cho bộ tiêu hóa vì bạn đã thúc giục bất bao tử phải làm việc cấp tốc, vô độ và còn mất vẻ thẩm mỹ trong cách ăn uống nữa.
2. Đừng làm ốm bằng cách bỏ đi một bữa ăn trưa. Có thể thay bằng vài loại thức ăn nhẹ, mau tiêu. Không ai có thể sụt ký quá nhanh bạn ạ ! Điều đó tùy thuộc vào

chế độ ăn uống và luyện tập thể dục của bạn nữa đấy.

3. Đừng nghĩ rằng một thỏi sôcôla hay một gói bánh ngọt có thể làm bạn mau sụt cân thay thế cho một bữa ăn chính. Đừng ngạc nhiên khi biết rằng sôcôla hay bánh ngọt cung cấp cho bạn hơn 500 calori cho mỗi 100 gam, còn bánh xạng-uyt dăm bông chỉ mang lại 390 calori mà thôi.

■ MINH TUYẾN



MASATOSHI NAKAYAMA

TỪ KARATE ĐẾN KUNG FU

Bạn là môn đồ Karatedo, ắt hẳn không thể không biết đến Masatoshi Nakayama, hiện là người đứng đầu Hiệp hội Karate Nhật Bản, hội đoàn võ thuật karate lớn nhất thế giới. Masatoshi Nakayama được gọi là sensei (sư phụ) bởi hơn 6 triệu môn đồ Karate khắp thế giới, chẳng phải vì chức vị cao của ông hiện nay, mà vì ông chính là vị võ sư xứng đáng nhất để được như vậy. Năm nay 71 tuổi, đã luyện tập Karate từ hơn 50 năm qua, xuất thân từ Viện Karate lớn nhất thế giới ở Nhật, và cũng là đồ đệ của người sáng lập Shotokan Karate - đại sư phụ Gichin Funakoshi. Ngoài ra ông còn tầm sư học Kung Fu tại Trung Hoa và Mông Cổ...

• NHỮNG NGÀY ĐẦU VỚI KARATE

Hiện nay Masatoshi Nakayama mang huyền đai cửu đẳng (9 đẳng) Karate. một đẳng cấp tốt bậc của môn phái, lãnh đạo Japan Karate Association - JKA (Hiệp hội Karate Nhật Bản), mà muốn leo lên được đỉnh cao đó. Ông đã mất 52 năm, với bao công sức và ý chí. Ra đời năm 1913 tại thành phố Yamaguchi, Nhật Bản, nhưng lại theo cha mẹ sang Đài Bắc (Đài Loan) cư ngụ và học tiểu học ở đó. Và cho đến khi tuổi vào đại học, lúc gia đình trở lại đất Nhật, Masatoshi vẫn chưa hề biết gì về võ thuật, ngoại trừ chơi một số môn thể thao. Và cũng chút xíu nữa thì ông đã thành võ sĩ kendo (kiếm đạo), bởi cha ông từng là một kiếm sĩ

hạng nhất trong quân đội. Masatoshi nhớ lại: "Cho đến lúc chuẩn bị vào đại học, thì tôi đã có căn bản về kendo, bởi vậy ngày đầu tiên bước vào trường đại học Takushoku, tôi đã vội tìm ngay thời khóa biểu, để xếp giờ đi tập kendo". Do còn lạ, nên khi tìm phòng tập kendo, Masatoshi lại đi nhầm vào Dojo (phòng tập) để tập một thứ võ mà ông chưa hề thấy qua: những thanh thiếu niên vận võ phục trắng, mang đai đủ màu khác nhau, họ tập các động tác tay, cả chân như vờn, như múa. Thấy lạ, Masatoshi đứng ngẩn ra nhìn... Và đó là giây phút quyết định cho nghiệp võ của chàng trai nầy, vì môn võ mà anh đứng nhìn kia, chính là Karate. Chính tại buổi sơ ngộ

này, Masatoshi đã may mắn gặp được bác thầy Gichin Funakoshi, người sau đó đã sáng lập ra SHOTOKAN KARATE, học viên và là hệ phái lớn nhất thế giới. Cũng chính ông (Funakoshi) đã đem môn võ Karate từ đảo Okinawa vào phổ biến ở Nhật.

Năm 1932 đó (Masatoshi 22 tuổi), môn Karate đã bước vào cuộc đời chàng trai nhiều nghị lực, nhiều hoài bão, và nó đã đẩy lùi môn kendo học được của người cha. Chính vị võ sư Gichin Funakoshi cũng đã nhận thấy trước ở Masatoshi một tài năng tiềm ẩn lạ thường, người đủ khả năng để kế thừa sự nghiệp của ông về sau. Và vì

vậy, cả thầy lẫn trò đã lao vào cuộc tập luyện cật lực. Masatoshi nhớ lại: "Nếu không kiên trì, thì ngay từ đầu tôi đã không thể chịu đựng nổi sự tập luyện của ông (Gichin Funakoshi), khi ông bắt tôi và các võ sinh tập đi tập lại mỗi ngày đến cả trăm lần những thế kata, tập đến rã rời thân thể, ai chịu nổi thì theo, còn ai chán nản, không trì chí, thì phải bỏ cuộc. Ngay năm học đầu tiên, sư phụ đã gọi tôi đến nhà riêng của ông, để cùng các sinh viên khác luyện tập thêm, về sau này tôi mới hiểu, những người được gọi riêng là những võ sinh có nhiều triển vọng".

• ĐI TÌM KUNG FU

Sau 5 năm theo học, vào năm 1937, Masatoshi Nakayama rời trường đại học Takushoku, với một hoài bão thật lớn lao: tìm hiểu thêm nền văn hóa Trung Hoa, cũng như nghiên cứu về xã hội và lịch sử của nước này. Masatoshi nhớ lại những giây phút lạ thường đó: "Tôi đến Bắc Kinh là để học tiếng Hán, nghiên cứu lịch sử và xã hội, nhưng các bạn có biết cái mà tôi gặp đầu tiên là gì không? Một buổi đấu võ Trung Hoa! Thú thật, từ trước, tôi đã không có được những ấn tượng đẹp về võ Trung Hoa, vì tôi cho các chiêu thức của nó có vẻ yếu ớt, không có kime (tập trung) như Karate Nhật. Nhưng, một hôm ở Bắc Kinh tôi đã chứng kiến một võ sĩ đã bị đánh gãy tay, chỉ với một đòn rất nhẹ nhàng của đối thủ, từ đó tôi bắt đầu xét lại quan điểm của mình, và tôi đã quyết định nghiên cứu kỹ hơn về kung fu."



Hướng dẫn môn đồ

Suốt trong ngót 10 năm lưu lại Trung Hoa, với tư cách một trao đổi sinh, Masatoshi Nakayama đã tập trung nhiều thì giờ để nghiên cứu và luyện tập võ thuật Trung Hoa, mà Thiếu Lâm phái là môn được ông thích thú nhất. Trước sau ông đã học khá tinh thông gần cả chục hệ phái kung fu. Masatoshi phải công nhận sau đó: "Võ thuật Trung Hoa cao thâm khôn lường, không như những gì buổi đầu người ta thấy...".

Cũng tại Bắc Kinh, Masatoshi đã được một sifu (võ sư) 80 tuổi dạy cho những tuyệt kỹ về cước pháp (các đòn chân), mà lần đầu tiên Masatoshi nhìn thấy. Với chỉ những ngọn cước, vị võ sư già này đã thi triển làm luống cuống một võ sư khác sử dụng thủ pháp (đòn tay). Ngoài ra, cước pháp còn tỏ ra hữu hiệu trong tấn công tầm xa hơn đòn tay, nhất là với những người luyện tới mức tinh diệu.

Nhờ học được những cước pháp linh diệu này, Masatoshi Nakayama đã phối hợp cùng với những chiêu thức của karate, phát triển đòn chân riêng cho môn phái karate. Những đòn này khi Masatoshi trở về Nhật, ông đã trình diễn trước sư phụ Gichin Funakoshi và được ngài nhanh chóng chấp nhận.

Cũng trong thời gian lưu lại Trung Hoa, Masatoshi đã có dịp làm một cuộc hành trình đầy kỳ thú, khi một mình đi bộ xuyên Trung Quốc, vào vùng thảo nguyên mênh mông của Mông Cổ, rồi tới vùng ngoại Mông. Cuộc phiêu lưu này đã xảy ra nhiều rủi ro, suýt làm mất mạng chàng trai liều lĩnh đó. Bao nỗi hiểm nguy, sợ hãi, đói khát... Cuối cùng Masatoshi cũng đạt được mục đích là tới được nơi mà anh hằng ao ước, nhận được nhiều điều hay, trong đó tất nhiên có võ thuật đầy bí hiểm của các nhà sư Lạt ma Mông Cổ.

• ĐƯA KARATE RA THẾ GIỚI BÊN NGOÀI

Ở Trung Hoa đến năm 1947, Masatoshi trở lại nước Nhật. Lúc này Nhật Bản vừa trải qua cuộc chiến tranh thế giới lần thứ 2 với bao hậu quả tàn khốc còn lại. Các thành phố hầu như đổ nát, hoang tàn, mọi thứ biến đổi, trong đó có ngôi trường lúc trước. Các bạn bè cùng học võ với sư phụ Gichin Funakoshi ngày nào, của Masatoshi, giờ người còn kẻ mất trong chiến tranh. Nước Nhật bại trận đã phải chịu, sự bị khống chế nhiều quyền hạn, bởi người Mỹ (nhân danh lực lượng Đồng Minh), trong đó các hoạt động võ thuật đã bị cấm đoán một cách gắt gao, đến phi lý. Trong số môn võ bị cấm có cả Karate, vì nó bị cho là mang tính bạo động, tính chiến đấu, điều mà người Mỹ không muốn người Nhật có quyền duy trì. Masatoshi Nakayama đã bực tức vì chuyện này, ông tìm cách nhờ Bộ Giáo dục Nhật can thiệp, để giải thích cho người Mỹ biết rằng Karate cũng giống như Judo (chỉ có Judo là được phép luyện tập trong hệ thống nhà trường), nó mang tính "thể thao". Nhờ sự can thiệp này, nên cuối cùng Karate đã được cho phép giảng dạy trở lại. Rồi đến năm 1949, tổ chức Japan Karate Association (Hiệp Hội Karate Nhật Bản) chính thức được thành lập với Gichin Funakoshi làm chủ tịch Hội và Masatoshi làm cố vấn trưởng kỹ thuật. Trước đó, vào năm 1948, Masatoshi, đã được mời tới căn cứ không quân của Mỹ đặt ở Tachikawa, để nghe đề nghị ông huấn luyện cho binh lính Mỹ tại đây. Trước Masatoshi, đã có nhiều huấn luyện viên của của các môn Judo, Kendo, cũng đã được mời và họ đã nhận lời. Thì ra, người Mỹ từ buổi đầu nghi kỵ, đến lúc đó đã nhận thấy được sự ích lợi của võ thuật cho quân đội, và hầu như không còn hạn chế gắt gao nữa.

Masatoshi Nakayama đã nhớ lại: "Lịch sử môn Karate ở Mỹ đã thật sự bắt đầu từ quyết định của Bộ chỉ huy Không quân Chiến lược Mỹ (SAC). Năm 1951. SAC đã gọi 23 huấn luyện viên thể dục trong lực lượng của họ tới viện Kodokan ở Tokyo để học nhiều môn võ, trong đó có karate. Đặt dưới sự huấn luyện trực tiếp của Gochin Funakoshi và Masatoshi Nakayama. Người Mỹ đã bắt đầu say mê thật sự môn võ karate đầy uy lực, với những chiêu thức cách tân. Họ mê còn hơn đối với Judo, cho nên trong quân đội Mỹ đã lấy Karate làm môn võ chính dùng cho đánh cận chiến.

Để giúp người Mỹ dễ tiếp thu những đòn thế và lý thuyết của karate, đích thân Masatoshi với kiến thức học vấn và kinh nghiệm võ thuật của mình, đã viết quyển sách đầu tiên về hướng dẫn Karate, nhan đề Karatedo Shinkyotei (Một phương pháp mới để dạy karatedo - A New Method for Teaching Karate-do). Quyển sách này từ đó cũng dùng để dạy chính thức trong các lớp học Karate ở Nhật và nhiều nước trên thế giới, và cũng được dịch sang nhiều thứ tiếng, hoặc sao chép lại để phổ biến, đặc biệt ở Anh đã xuất bản dưới tên gọi Dynamic Karate (Karate năng động).

• GIẢI VÔ ĐỊCH KARATE CẢ NƯỚC NHẬT

Năm 1957, được sự khuyến khích của nhiều giới, Masatoshi Nakayama đã đứng ra tổ chức giải vô địch Karate cả nước Nhật Bản lần đầu tiên (All-Japan Karate Championship Tournament) tại Tokyo. Và đây cũng là giải đấu tiên của thế giới. Sở dĩ trước đó những cuộc thi đấu chính thức của Karate chưa được chấp nhận, chỉ vì phần đông công chúng vẫn còn cho Karate mang quá nhiều tính sát thương, nguy hiểm cho hai đấu thủ thi đấu. Theo Masatoshi giải thích,

thì do Karate chưa có luật thi đấu hoàn chỉnh, nên muốn tránh hiểm nguy thì phải soạn ra một luật chặt chẽ. Đích thân ông đã làm điều này, có tham khảo nhiều luật thi đấu ở các môn võ khác. Masatoshi nói: "Mỹ và châu Âu là mảnh đất tốt cho karate, nhưng trước khi phổ biến rộng ở đó phải làm cho người ta thấm nhuần tư tưởng Karate-do chính là một nghệ thuật - một thứ võ thuật dành để tự vệ, phần kích chỉ khi nào cần thiết, chứ không hề là môn võ sát thương. Chủ Do trong Karate-do có nghĩa là đạo, tức đường đi. Con đường dẫn đến sự truyền bá để cải thiện nhân cách con người".

Với quan điểm như thế, Karate đã được hoan nghênh ở Mỹ và nhiều nước Tây phương. Người Mỹ dù thích bạo lực, nhưng Karate đối với họ là một hình thức tự vệ đúng nghĩa. Nhiều võ sĩ Mỹ đã sớm thành danh trong môn này, và một trong vài người lừng lẫy nhất kể từ thập niên 70, là Chuck Norris, vô địch Karate-do thế giới, đồng thời là một siêu sao điện ảnh võ thuật hiện nay, chính là học trò lớp thứ hai của Masatoshi Nakayama ở Mỹ.

Ngày nay, dù ở Mỹ, Âu, Phi, Úc hay Á, những môn sinh Karate-do, dù là thọ giáo với ai, nhưng phải nhớ, người thầy vĩ đại nhất của họ chính là Gichin Funakoshi và đặc biệt là Masatoshi Nakayama. Karate-do không còn bị xem là môn võ sát thương nữa, là nhờ công lớn của Masatoshi Nakayama. Và bạn nên nhớ điều này, Karate-do sẽ đi được như ngày nay, không thể phủ nhận nhờ có sự phối hợp giữa Karate và kung fu Trung Hoa. Qua điều này, cũng nhắc bạn một điều nữa: không có môn võ nào kém, và mọi sự phối hợp lẫn nhau đều đem tới sự tốt hơn, hay hơn.

■ THƯỢNG VŨ

(Theo Black Belt - Year Book 92)

STVT xin giới thiệu cùng bạn đọc một số kỹ thuật tư vệ tiêu biểu của môn phái Karajitsu (Không thủ nhu thuật).

Karajitsu, hiện nay được xếp vào loại tinh hoa võ thuật cổ điển. Tuy nhiên, kỹ thuật của nó đem ra ứng dụng trong tư vệ vẫn có hiệu quả không kém gì các môn võ hiện đại.

TƯ VỆ CHỐNG TAY KHÔNG

■ HLV Karatedo HỒ HOÀNG KHÁNH

BÀI TẬP 1 :

Đối phương phóng tới, đâm vào mặt, ta lui chân phải về phía sau, đồng thời tay trái đỡ tạt ra ngoài, liền khi ấy tay đỡ xoay ra bắt lấy cổ tay đâm đối phương vận ngược xuống, sau đó dùng cạnh bàn tay chặt vào cổ đối phương (hình 18, 19).

BÀI TẬP 2 :

Đối phương chộp lấy ngực, tức thì ta dùng cạnh bàn tay phải chặn mạnh ngay cổ tay, rồi dùng tay trái đặt chống lên tay phải để giữ bàn tay phải được vững thêm. Sau đó ta cúi gập người xuống mạnh, khiến cổ tay của đối phương sẽ bị gãy ngược (Hình 20, 21).

BÀI TẬP 3 :

Bị đối phương nắm lấy ngực. Ta dùng tay phải vòng từ trên xuống bắt lấy cạnh bàn tay đối phương, sau đó vận ngược theo chiều kim đồng hồ, tay trái phụ vào với tay phải và bẻ gập ngược bàn tay vào hướng cùi chỏ của cánh tay của đối phương. Điểm quan trọng là khi bẻ ngón cái của hai bàn tay ta được tỉ lệ mạnh trên lưng bàn tay đối phương. Nếu đối phương nắm tay trái, ta làm ngược lại (Hình 22, 23, 24).

BÀI TẬP 4 :

Đối phương nắm ngực ta với tay phải. Tay phải ta nắm chặt vào ngón cái tay nắm của đối phương, tiếp theo tay trái nắm ngay khớp cùi chỏ. Sau đó tay phải ta đẩy về phía trái và tay trái đẩy về phía phải. Với cú bẻ này đối phương sẽ bị gãy khớp bả vai (Hình 25, 26, 27).

BÀI TẬP 5 :

Đối phương chộp ngực ta bằng hai tay. Ta dùng hai tay đánh thốc mạnh từ dưới lên trên vào khoảng giữa hai cánh tay đối phương. Lưu ý : vừa đánh lên vừa dạt hai cánh tay của đối phương ra và đánh mạnh vào bên trong hai khớp cùi chỏ của cánh tay đối phương. Cùng thời gian đánh dạt hai cánh tay đối phương ra, ta đánh thốc đầu gối vào hạ bộ đối phương (Hình 28, 29).

BÀI TẬP 6 :

Đối phương nắm cánh tay trái ta. Chúng ta lấy tay trái choàng từ trong ra phía ngoài cánh tay của đối phương và nắm chặt tay áo hắn, đồng thời xoay người về phía trái trên chân trái và chân phải móc vào phía sau nhượng đầu gối phải đối phương (Osoto gari). Cùng thời gian móc chân, chúng ta dùng ức bàn tay (Teisho) đánh thốc vào cằm đối phương. Sau khi đối phương té xuống, ta dùng cạnh bàn tay (Shuto) chặt bồi thêm vào cổ đối phương (Hình 30, 31, 32, 33).

BÀI TẬP 7 :

Bị đối phương nắm tay phải. Ta quay vòng cánh tay bị nắm từ trong ra ngoài cánh tay đối phương. Trong lúc quay cánh tay, hơi trườn người về phía trước để cánh tay đối phương bị kẹt vào nách ta. Khi cánh tay ta đã móc vào cánh tay đối phương, tay trái ta liền nắm phụ vào tay phải và nâng thẳng lên để cánh tay đối phương gãy ngược. Chú ý khi cánh tay chúng ta quay vòng để vào cánh tay của đối phương, chúng ta phải tạo cho cánh tay đối

phương nằm ngửa và thẳng, tuyệt đối dùng để cánh tay đối phương cong (Hình 34, 35, 36).

BÀI TẬP 8 :

Đối phương nắm tay trái ta, ta lui chân trái để đối phương mất thăng bằng về phía trước, dùng tay trái vòng từ trong ra phía ngoài cánh tay đối phương và nắm chặt cánh tay hắn đồng thời tay trái ta kéo về phía trái và dùng ức bàn tay phải đánh thốc vào cằm đối phương, cùng lúc chân phải ta móc vào phía sau nhượng đầu gối chân phải đối phương (Osoto gari) (Hình 37, 38, 39, 40).

BÀI TẬP 9 :

Đối phương đứng ngang phía trái và nắm tay trái ta. Ta giựt mạnh tay trái về phía phải, sau đó đánh vòng vào mặt đối phương bằng lưng nắm đấm (uraken) (Hình 41, 42, 43).

BÀI TẬP 10 :

Kỹ thuật hóa giải tay trái đối phương nắm phía ngoài cổ tay phải.

Đối phương nắm cổ tay ta thật chặt. Trước tiên ta xoay cổ tay để cho cạnh trong cạnh tay nắm ngay kế giữa của các ngón tay nắm của đối phương, sau đó dùng cổ tay nâng thẳng lên. Chú ý : khi bẩy lên dùng để tay nắm đối phương di động và không nên kéo cánh tay nắm đối phương vào trong cơ thể chúng ta (Hình 44, 45, 46).

BÀI TẬP 11 :

Tay phải đối phương nắm chặt cổ tay phải ta. Ta quay tay phải theo chiều kim đồng hồ. Khi thấy các ngón tay của đối phương bị rời lỏng, liền bắt lấy tay đối phương vận ngược và dùng cạnh ngoài cánh tay trái đánh ngay vào khớp cùi chỏ đối phương (Hình 47, 48, 49, 50).

BÀI TẬP 12 :

Kỹ thuật hóa giải tay phải đối phương nắm phía trên cổ tay phải.

Trước tiên chúng ta xoay ngửa nắm đấm, sau đó nạy thẳng lên theo chỗ hõ các ngón tay của nắm đấm đối phương. Khi bật lên vẫn giữ tay nắm đối phương cố định một chỗ và không rời khỏi cánh tay đối phương về phía ta (Hình 51, 52, 53).

BÀI TẬP 13 :

Kỹ thuật hóa giải đòn đối phương dùng hai tay nắm tay ta.

Trước hết ta lòn tay còn lại vào giữa hai cánh tay của đối phương và nắm đấm tay bị nắm rồi bật vòng thẳng lên. Vẫn giữ hai tay

đối phương cố định một chỗ khi bật lên và không lòi vào hương chúng ta (Hình 54, 55, 56).

BÀI TẬP 14 :

Kỹ thuật hóa giải đòn hai tay đối phương nắm hai tay ta.

Ta đưa hai tay với hai bàn tay xò ra phía ngoài, bám chặt lấy cổ tay đối phương và bẻ cụp xuống (Hình 57, 58, 59).

BÀI TẬP 15 :

Đối phương dùng hai tay nắm lấy hai tay ta. Ta giựt hai tay về phía sau, đồng thời đánh đầu gối vào hạ bộ đối phương (Hình 60, 61).

BÀI TẬP 16 :

Đối phương nắm tóc ta, ta dùng hai tay nắm giữ chặt ở chỗ tay nắm đối phương, sau đó đá tống trước chân phải vào bả vai đối phương (Hình 62, 63).

BÀI TẬP 17 :

Đối phương dùng tay phải bóp cổ, ta lui chân trái để đối phương mất thăng bằng về phía trước, cùng lúc tay phải ta đưa vòng qua cánh tay đối phương và bấu chặt lấy cạnh bàn tay đối phương, sau đó bước vòng chân trái lên, đồng thời vận ngược bàn tay đối phương theo chiều kim đồng hồ và tay trái ta ôm ti chặt cánh tay bị bẻ của đối phương xuống; tay phải đẩy ngược lên. Nếu đối phương nắm tay trái chúng ta làm ngược lại (Hình 64, 65, 66).

BÀI TẬP 18 :

Động tác tương tự kỹ thuật 17. Nhưng hai tay chúng ta nắm lấy cánh tay đối phương và đá tống trước vào hạ bộ đối phương (Hình 67, 68).

BÀI TẬP 19 :

Đối phương vẫn bóp cổ ta bằng tay phải ta lui chân trái về phía sau, đồng thời tay trái nắm cổ tay đối phương và tay phải chặt vào cổ đối phương (Hình 69, 70, 71).

BÀI TẬP 20 :

Động tác tương tự kỹ thuật 18, 19, nhưng ta lòn tay trái vào trong cánh tay đối phương để nắm cánh tay đối phương bóp cổ ta, còn tay phải nắm chặt cánh tay trái đối phương, sau đó đánh đầu gối phải vào hạ bộ đối phương (Hình 72, 73).

H.H.K

Trên STVT kỳ tới sẽ trình bày tiếp phần "TƯ VỆ CHỐNG TAY KHÔNG" và các phần "TƯ VỆ CHỐNG GHE", "CHỐNG GÂY NGĂN", "CHỐNG ĐAO", "CHỐNG SÚNG NGĂN".

BÀI TẬP 1



BÀI TẬP 2



BÀI TẬP 3



BÀI TẬP 4



BÀI TẬP 5



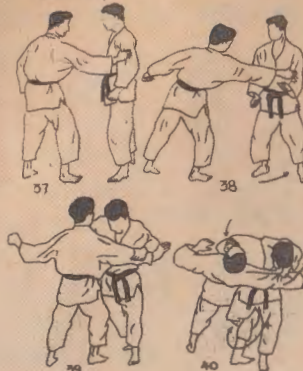
BÀI TẬP 7



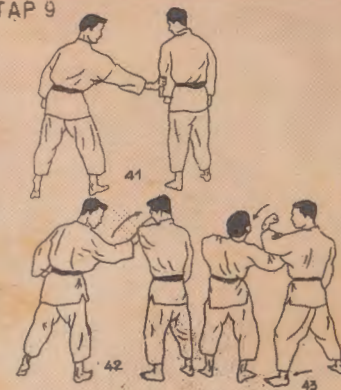
BÀI TẬP 6



BÀI TẬP 8



BÀI TẬP 9



BÀI TẬP 10



BÀI TẬP 11

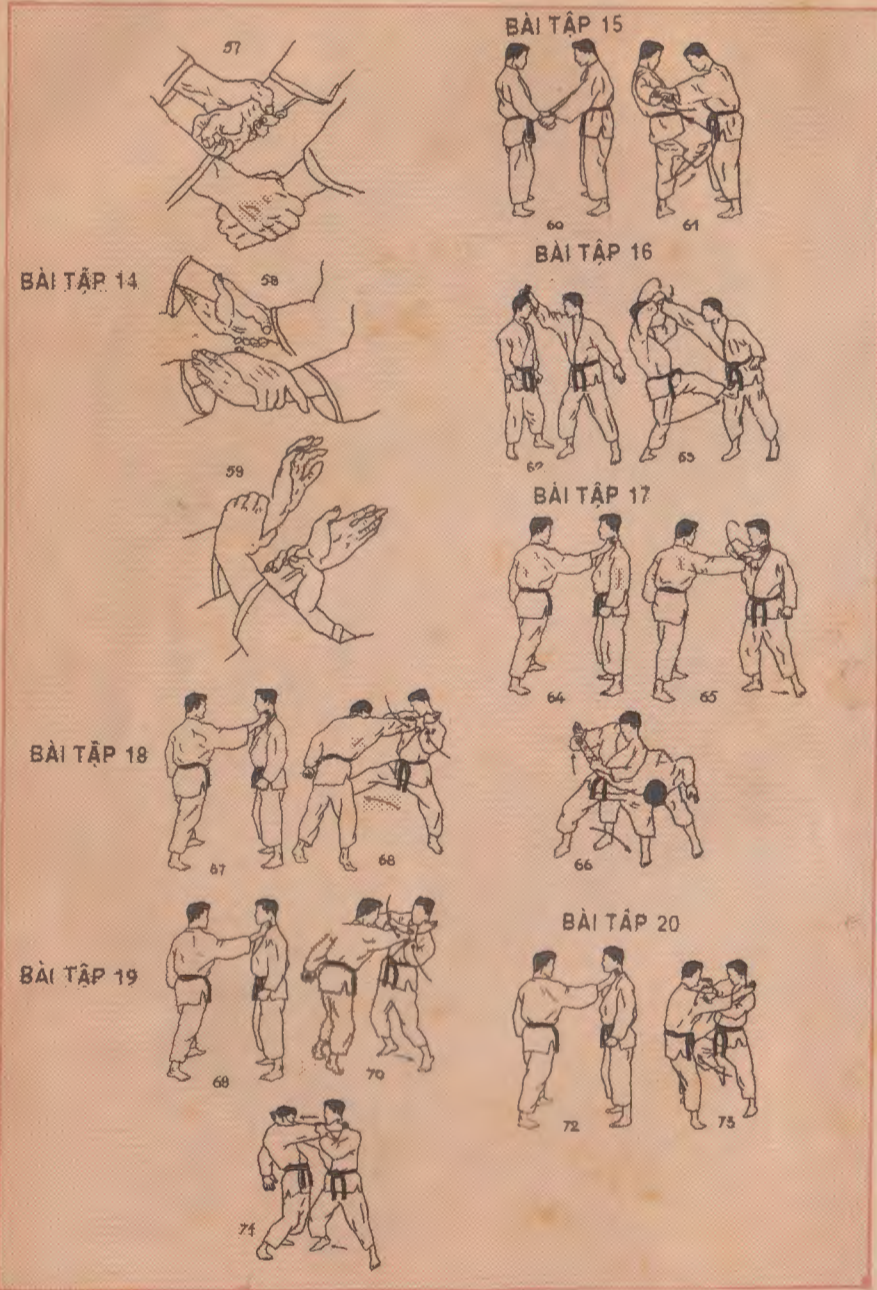


BÀI TẬP 12



BÀI TẬP 13





NHÀ VÔ DỊCH NÓI BÍ VỚI CHÚNG TA

Park moon Soo

NGƯỜI LÀM RẠNG RỠ TAEKWONDO TRÊN ĐẤT PHÁP

Trong tất cả những võ sư lão luyện người Hàn Quốc ở Pháp, võ sư Park Moon Soo, dê ngũ đẳng, có lẽ là

một trong những võ sư Taekwondo đã khẳng định được tài năng và tạo được uy tín lớn cho mình trong làng võ. STVT xin được dịch bài phỏng vấn Park Moon Soo của nhà báo Christèle trên tạp chí võ thuật Black Belt, gửi đến bạn đọc.

• Xin võ sư cho biết con đường mà võ sư đã trải qua ?
 - Tôi bắt đầu bước vào con đường Taekwondo ở tuổi lên 8, dưới sự hướng dẫn của thầy You Bong Ho, thuộc trường Moo Duk Kwan. Tôi tiếp tục theo học với thầy, cả khi tôi bước vào trường trung học, và có tham dự vài lần thi đấu. Nhưng bố mẹ tôi thì lại cấm tôi thực hiện những ý định của mình. Tôi không dễ dàng vượt qua những lời cấm đoán ấy. Đến tuổi thi hành nghĩa vụ quân sự, tôi xung phong vào binh chủng đặc công, quen chiến đấu với thú vũ khí như dao, giáo, mác... Vào năm 1983 tôi trở thành nhà vô địch trong quân đội.



Vào năm 1985, trong cuộc tranh chức vô địch Taekwondo được tổ chức tại Séoul; tôi đã gặp một bạn đồng ngũ cùng chiến đấu thuở xưa, nay đang cư ngụ ở Pháp. Võ sư Lyuh Seung ko. Anh đã mời tôi đến thăm anh ở Toulouse. Trong thời gian này, tôi cũng nhận được những lời mời tu Hoa Kỳ. Tôi nghĩ rằng, ở Pháp có nhiều điều kiện thuận lợi để phát triển Taekwondo. Tôi đến Toulouse vào ngày 29-1-1986, lúc ấy tôi mới 26 tuổi.

Làm phụ tá cho võ sư Lyuh Seung Ko được ba năm, mùa hè năm 1988, tôi quyết định đến Côte d'Azur để thăm dò với hy vọng có thể mở được một phòng tập tại đây. Cùng với Myriam, vợ tôi và chú mèo Choumi để mền, chúng tôi đã phải sống một tháng trong khu cắm trại ở Nice và sau đó, chúng tôi lần lượt mở được hai phòng tập, một ở Nice và một ở St-Laurent-du-Var với khoảng

QUA ĐỜI DO DIỄN BIẾN ĐỘT NGỘT CỦA CHŨNG VIÊM NÃO CẤP TÍNH ?

■ NGUYỄN THỊ THANH XUÂN

Thư từ bài vở xin gửi về :
SỞ TAY VÕ THUẬT
- 62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q 1
- 511/33 Huỳnh Văn Bánh, P 14,
Q. Phú Nhuận, TP.HCM

Chiều ngày 20-7-1973 tại Hồng Kông 1 giờ, vợ của Lý Tiểu Long là Linda Lee hôn từ biệt Lý Tiểu Long trước khi ra phố mua sắm một ít vật dụng. 2 giờ, Khuu Từ Chấn chủ hãng phim Gia Hòa đến gặp Lý Tiểu Long tại nhà riêng để cùng hoàn tất kịch bản phim "Tử vong du hí", 4 giờ hai người cùng đến nhà nữ diễn viên điện ảnh Đinh Phối để sắp xếp vai trò của cô trong cuốn phim này. Theo dự định, hai người sau đó sẽ đến gặp George Lazenby một diễn viên người Úc vừa từ Úc qua Hồng Kông tại nhà hàng Miramat.

Vừa vào chuyện, Lý Tiểu Long kêu nhưc đầu. Đinh Phối trao cho Lý Tiểu Long uống viên thuốc Equagésic, thứ thuốc mà cô vẫn thường dùng. 7 giờ 30, dứt câu chuyện, Lý Tiểu Long để nghị Khuu Từ Chấn đến nhà hàng gặp George Lazenby, anh sẽ đến sau vì cần ngủ một lát. Lý Tiểu Long đứng dậy vào phòng nghỉ của Đinh Phối. Khuu Từ Chấn vào phòng rửa mặt rồi trở ra cáo từ Đinh Phối.

Một lát, Đinh Phối lay gọi Lý Tiểu Long, nhưng anh ngủ say. Khuu Từ Chấn từ nhà hàng gọi cho Đinh Phối về việc Lý Tiểu Long trễ hẹn. Đinh Phối cho biết việc ngủ say của Lý Tiểu Long. 9 giờ 30, Khuu Từ Chấn có mặt tại nhà Đinh Phối. Nhận thấy có sự bất thường, Khuu Từ Chấn yêu cầu Đinh Phối cho gọi bác sĩ. Bác sĩ riêng của Đinh Phối là

Chu Pho Hwey đến, và dù đã dùng phương pháp hồi sinh, nhưng Lý Tiểu Long vẫn bất động. Ông để nghị Đinh Phối

gọi xe cấp cứu đưa ngay Lý Tiểu Long vào bệnh viện Queen Elizabeth. Mọi biện pháp cấp cứu của bệnh viện đều vô vọng. Lý Tiểu Long có thể đã chết trên đường đến bệnh viện.

Linda Lee đã được Khuu Từ Chấn đến gọi vào lúc nửa đêm. Khi nàng vào đến phòng cấp cứu của bệnh viện thì Lý Tiểu Long vẫn còn nằm đó với một thân thể cường tráng, khuôn mặt thản nhiên và đôi mắt nhắm nghiền... không phải ngủ ngon mà đã... chết. Một cái chết thật êm ả nhưng cũng đầy bí

trên một trăm môn sinh. Vạn sự khởi đầu nan, chúng tôi đã khởi sự ở đây không dễ chút nào. Mùa hè 1989, tôi trở về Séoul, và tại đây, tôi thì lên đề ngũ đẳng.

• Sau bảy năm đây đó, nhất là ở nước Pháp, võ sư nhận thấy sự đổi thay của Taekwondo ở Pháp diễn ra như thế nào?

- Tôi nghĩ rằng chúng ta (Pháp) thiếu khá nhiều thông tin về Taekwondo mặc dù có sự phát triển về số lượng người đăng ký theo học về môn võ này. Hầu hết người Pháp biết Karatê, nhưng lại có ít người nói về Taekwondo rành rọt, trong khi ở một số nước khác, các nước trong khối Liên Xô cũ chẳng hạn, có khá nhiều người biết về môn võ này. Một điều kiện phát triển khác nằm trong tính chất giáo dục. Ở Pháp, bất cứ ai có độ nhất đẳng trong túi cũng đều có thể trở thành người mang đẳng cấp quốc gia. Đạt được đai đen họ đã sớm trở thành thầy dạy võ, bởi vậy mà sự hiểu biết của họ bị hạn chế nhiều. Tôi nghĩ rằng những người ấy nên tiếp tục hoàn thiện với một võ sư trước khi mở phòng dạy võ. Ở Đại Hàn, nơi có rất nhiều người có đẳng cấp, muốn trở thành và được công nhận là võ sư, những người ấy phải đạt đệ tú đẳng.

Sáng chói trong một lần thượng đài thi đấu vẫn chưa đủ "sức" để trở thành thầy dạy võ. Anh ta phải mất nhiều năm học, nghiên cứu cải tiến kỹ thuật, và thâm nhập vào tinh túy của các môn võ thuật truyền thống khác mới có thể truyền thụ tu tưởng và luyện tập Taekwondo cho các môn sinh.

• Giải thích như thế nào về hiện tượng có khá ít người trưởng thành đi học tiếp môn võ này?

- Ít người trưởng thành ở Hàn Quốc và các nơi khác theo học tiếp tục Taekwondo, đơn giản là vì họ không có thời gian. Lúc còn nhỏ, họ học môn võ này từ lúc mới vào học cho tới khi rời khỏi mái trường đại học. Một số đồng tiếp tục học trong quân đội. Khi thực sự bước vào hoạt động vì cuộc sống thì con đường học võ xem như chấm dứt, vì thỉnh thoảng họ chỉ còn đến xem những bài tập đặc biệt dành cho những người yêu thích Taekwondo. Thanh niên Hàn Quốc làm việc từ sáng sớm đến tối mịt; họ không có mấy thì giờ để thực hiện nổi một chuyến nghĩ hè thì làm gì có thời gian để tiếp tục học võ

nữa ! Mỗi lần có dịp đến thăm Séoul, tôi lại tìm cách nói chuyện với nhiều thanh niên về việc luyện tập môn võ này. Mỗi ngày, tôi thức dậy từ 5 giờ 30 sáng, đi bộ đến một công viên, tập những bài cơ giãn gân cốt và những động tác của Taekwondo, đáng ngạc nhiên hơn là trong đó vẫn có những người phụ nữ đã làm bà ngoại !

Nói chung, tôi nghĩ rằng Taekwondo theo con người trong suốt cuộc đời, dĩ nhiên là cần phân biệt kỹ thuật sống và kỹ thuật thi đấu. Điều này không có nghĩa là tôi chống lại việc thi đấu môn võ này. Ngược lại, tôi lấy làm vô cùng thích thú khi thấy thanh niên luyện tập và thi đấu. Nhưng qua thời của những chiếc cúp và những chiếc huy chương, cần phải biết đặt lại việc trau dồi kỹ thuật và không được phép nghĩ rằng mình đã biết tất cả.

• Võ sư đã từng chứng minh khả năng tuyệt vời của mình. Có được điều ấy là nhờ Taekwondo ?

- Trong quân đội, lúc còn ở bộ phận Teuk Gong Seoul (kỹ thuật đặc công), tôi đã làm việc khá nhiều để chứng minh tinh ưu việt của Taekwondo đối với binh chủng này. Tôi thường sử dụng dao nhọn, gậy, giáo mác... làm điều kiện thuận lợi trong chiến đấu. Tôi dựa theo kỹ thuật tấn công của môn võ này mà tìm ra cách tự vệ chống trả lại dao nhọn, gậy, giáo mác...

• Võ sư có dự kiến và tham vọng gì trong tương lai ?

- Dĩ nhiên là tôi đang có tham vọng phát triển Taekwondo ở Pháp nhưng không nhằm vào một vị trí nào dành cho tôi trong tổ chức của Liên Đoàn. Tôi chọn con đường đi thật thanh thản. Đó cũng là mơ ước bấy lâu nay tôi chưa hề tiết lộ cho một ai hay : mở một trung tâm võ thuật truyền thống Taekwondo trong một khung cảnh hoàn toàn thiên nhiên. Trong lúc chờ đợi, tôi mơ ước tổ chức mỗi năm một lần thực tập Taekwondo ở núi vào mùa hè. Cùng với các bạn đồng môn khắp bốn phương trời sẽ về đây sống một tuần thuần túy Taekwondo : tập luyện thể chất, tìm về triết học... Tất cả sống cùng với thiên nhiên.

■ BUI THIÊN CHIÊU
(lược dịch)



ấn.

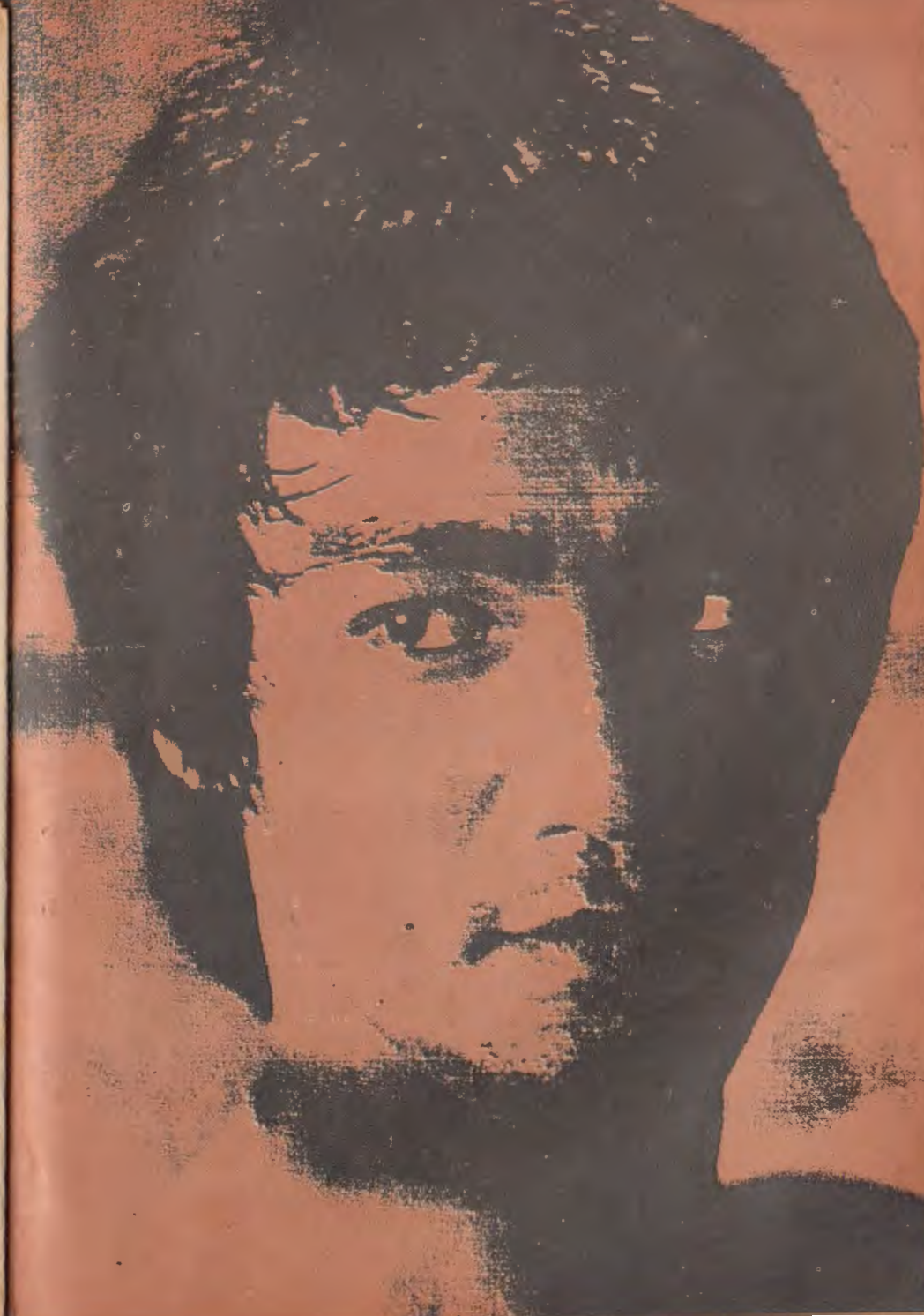
Ngay giữa khuya ngày 20-7, một chuyên viên thu hình trong đoàn làm phim cũng là người thân cận của Lý Tiểu Long là Charles Lowe nhận được cú điện thoại của một phóng viên từ câu lạc bộ báo chí cho biết: Lý Tiểu Long đã chết do đánh lộn với một đám trên 20 người tại khu Tsim-Shastsui. Đó cũng là "tín hàng đầu" của báo chí Hồng Kông ngay sáng hôm sau, và không ít người cho biết đến nay vẫn cho là thật và tự đặt câu hỏi: "Ai đã giết Lý Tiểu Long? Hội viên của hội Tam Hoàng?" Chúng ta không quên ngay từ năm 14 tuổi tại Hồng Kông, Lý Tiểu Long đã gây hấn với con trai một tên trùm của hội kín Tam Hoàng và năm 18 tuổi lại đụng độ với Hội này. Hội Tam Hoàng đã kêu án bằng cai chết của anh. Đó chính là lý do Lý Tiểu Long được cha mẹ cho sang Mỹ ngay vào cuối năm 1958.

Một số người lại cho vụ đụng độ đưa đến cái chết của Lý Tiểu Long có sự chủ mưu của đạo diễn La Duy, của Khuu Tử Chấn chủ hãng phim Gia Hòa, của Run Run Shaw chủ hãng phim Shaws Brothers, của một số

võ sư... là những người do lòng thù hận, sự cạnh tranh nghề nghiệp gây ra.

Khác với nguồn dư luận cho rằng Lý Tiểu Long bị hạ sát tại khu Tsim Shastsui hoặc chết đột ngột trong khu vườn tại nhà riêng của anh - không ít người đã kết tội cho Đinh Phối, người nữ diễn viên Đài Loan nổi tiếng là lãng mạn, nhưng cũng đầy nghị lực này. Họ cho rằng nếu Đinh Phối không làm cho Lý Tiểu Long chết vì "trop de sexe" thì cũng bị cô đầu độc, bởi Đinh Phối không những là tay chân thân tín của La Duy, của Khuu Tử Chấn mà còn là người của cảnh sát Hồng Kông lẫn của Mỹ. Đến nay vẫn chưa ai biết rõ về điều này, ngoại trừ Đinh Phối. Sau cái chết của Lý Tiểu Long, cô lặng lẽ già từ màn bạc, sống khép kín một thời gian rồi quy y của Phật. Sau đó, hoàn tục, bỏ Hồng Kông sang Singapore rồi Kuala Lumpur làm ca sĩ và ăn chay trường.

Sự thật về cái chết của Lý Tiểu Long còn nhiều giả thiết và nghi vấn tiếp theo quanh cái chết đầy bí ẩn này như: 36 giờ sau khi Lý Tiểu Long qua đời, bác sĩ Lam King Laung thuộc ban tư pháp của phòng thí nghiệm Hồng Kông đã phát hiện một mẫu lá đầu gai



nặng khoảng nửa miligam trong bao tử Lý Tiểu Long. Từ đó cảnh sát Hồng Kông đã vội vã kết luận Lý Tiểu Long chết vì đã sử dụng ma túy. Nhưng giả thuyết Lý Tiểu Long chết vì lá đầu gai đã bị giáo sư R.D Teare, bác sĩ pháp y tại viện đại học Luân Đôn cùng một số chuyên gia y học tên tuổi thế giới bác bỏ vì lá đầu gai không thể làm chết người.

Đồng tình với kết luận Lý Tiểu Long không chết vì lá đầu gai, nhưng một số nhà sản xuất phim và võ sư nổi tiếng ở Mỹ như Fred Weintraub, Ed Parker... lại cho rằng Lý Tiểu Long chết vì bị đầu độc bởi một chất độc nào đó, và thủ phạm là những Ninja - các sát thủ vô hình của môn phái Ninjitsu.

Bí ẩn về cái chết của Lý Tiểu Long vẫn chưa dừng ở đây khi Kah Wah Lee, người Malaysia gốc Trung Hoa vừa là võ sư vừa là nhà nghiên cứu võ học, nổi tiếng về môn công phu "Đản chưởng công" (dùng bàn tay của mình để gây chấn động nội tạng dẫn đến cái chết đột ngột, êm ả cho đối thủ) lên tiếng: Lý Tiểu Long có thể đã chết vì môn công phu này hoặc một công phu bí truyền tương tự như môn điểm huyết trong võ công Thiểu

Lâm (không dùng lòng bàn tay như Đản chưởng công mà dùng đốt tay hoặc ngón tay bởi một cao thủ võ lâm".

Còn bao nhiêu giả thuyết, bao nhiêu nghi vấn về cái chết của Lý Tiểu Long. Đã trên 20 năm qua, sự thật về cái chết và hung thủ vẫn còn giấu mặt. Giả thuyết và nghi vấn vẫn tiếp nối gần như vô định về con người tài hoa, nhưng bạc mệnh này; dù rằng trước công luận giới Pháp y Hồng Kông đã kết luận Lý Tiểu Long chết là do diễn biến đột ngột của chứng viêm não, cấp tính và giới tư pháp Hồng Kông thì bó tay vì không tìm ra một kết luận rõ rệt nào về cái chết của Lý Tiểu Long.

NTTX

(Theo tìm hiểu Võ Thuật và báo nước ngoài)

Theo yêu cầu của đồng đạo bạn đọc, STVT sẽ sang tặng bạn đọc (đợt 2) 200 ảnh có thủ bút của LTL (đã bán được 5200 đôla). Muốn được tặng ảnh, xin bạn cắt "PHIẾU TẶNG ẢNH" (trang 80) ghi tên LTL, dán lên bì thư gửi về STVT. Trong thư có sẵn một bì thư khác dán tem và ghi rõ địa chỉ của bạn.

Donnie Yen theo chân Lý Tiểu Long

Donnie Yen, con trai của một võ sư Tai Chi Chuan nổi tiếng là Brow Sim Mark, đã nối gót Lý Tiểu Long, rời gia đình ở Boston (Mỹ) sang Hồng Kông để tìm một vai diễn thích hợp trong rừng phim võ hiệp tại đây. Anh tạo được sự chú ý của các nhà phê bình điện ảnh Hồng-kông ngay từ bộ phim đầu tiên Drunken Tai Chi (1984), vai người tiên đoán rằng anh sẽ là một ngôi

sao lớn trong ngành điện ảnh của xứ này cũng như Lý Tiểu Long và Thành Long.

Theo Yen,



sự pha trộn phong cách đánh giữa Đông và Tây của anh chưa xuất hiện nhiều trên phim ảnh HK, nhờ lợi thế này, anh đã tạo được một chỗ đứng cho riêng mình và được xem như một nhà cách tân trong lãnh vực của mình. Yen cho rằng những cảnh đấm đá của Thành Long và Hồng Kim Bảo trong 20 năm qua vẫn không có gì thay đổi và chỉ dựa trên sự kết hợp của những động tác mà Lý Tiểu Long đã phổ biến ngay lúc ban đầu.

Yen vừa thủ vai chính phim Raiders of the Lost Ark, nói về cuộc phiêu lưu của một nhà khảo cổ.

HAO NHRIEN
(Theo Black Belt)

GEORGE LEE

NGƯỜI KIẾN TẠO TRỢ HUẤN CỤ ĐẶC BIỆT CỦA LÝ TIỂU LONG

Ngoài công đồng các hệ phái "Triết Quyền dao" (Jeet Kune Do), ít ai biết đến cái tên George Lee, cho mãi đến khi anh ta đem phát mai bộ sưu tập kỹ vật đầy ấn tượng của Lý Tiểu Long tại cuộc bán đấu giá ở Beverly Hills thuộc bang California vừa qua. Mặc dù không phải họ hàng ruột thịt, cũng chẳng có liên quan mật thiết lắm đến nhà võ thuật huyền thoại Bruce Lee Lý Tiểu Long nhưng George Lee cũng là người thân cận của gia đình họ Lý.



George Lee (phải) người cung cấp phần lớn danh mục đấu giá trong kỳ bán đấu giá kỹ vật Lý Tiểu Long lần thứ hai, chup chung với vợ là Mary.

Thời Lý Tiểu Long còn sống, George Lee là người được giao nhiệm vụ kiến tạo các loại trang thiết bị huấn luyện không thông dụng cho Lý Tiểu Long. Lý võ sư chỉ cần giáng giãi những gì anh muốn và vẽ bản phác đồ mô phỏng là George Lee thực hiện được ngay. Hiệu quả sự phối hợp nỗ lực của hai người là một số trợ huấn cụ "cổ quái", nhưng "tân tiến" nhất được ra lò mà giới võ thuật chúng ta từng thấy

George Lee không phải là bạn cố tri, nói đúng hơn là môn sinh kỳ cựu của Lý Tiểu Long. Qua nhiều năm tháng cần kế, George Lee gom giữ được nhiều vật dụng liên quan tới Lý mà phần lớn anh ta đã đem bán ở cuộc đấu giá mới đây. Sau đây là cuộc nói chuyện ngắn giữa tạp chí võ thuật Black Belt với George Lee tại Phòng đấu giá ở Beverly Hills

• Sau những năm tháng này, có sao anh lại đem bán bộ sưu tập của anh gồm các vật dụng của Lý Tiểu Long ?

- Hình như đã đến thời điểm phải làm như vậy. Tôi có được những vật kỷ niệm đó là nhờ sau nhiều năm tháng cật lực học Lý. Với sự thành công của kỳ bán đấu giá thứ nhất năm ngoái, dường như sự quan tâm của công chúng lên rất cao. Khi Phòng triển lãm "Siêu Cấp" tiếp xúc và cho tôi biết cuộc bán đấu giá lần thứ hai các kỷ vật Lý Tiểu Long của tôi cũng sẽ rất thành công và tôi đã nghe theo.

• Vì sao ngẫu nhiên anh lại làm các "phó bản", những linh kiện trang thiết bị huấn luyện đặc biệt mà anh chế tạo cho Lý Tiểu Long ?

- Phải thôi, Lý Tiểu Long là nhà võ thuật vĩ đại nhất mà tôi từng thấy. Mỗi khi Lý biểu tôi làm một vật dụng gì cho anh, tôi hiểu ngay là để dùng vào mục đích đặc biệt hầu giúp anh trở thành người võ sĩ hoàn hảo

hơn. Biết rõ như vậy, tôi quyết định làm thêm một bộ phụ trợ huấn cụ đặc biệt cho riêng mình. Điều này sẽ giúp ích cho việc tập luyện riêng của chính tôi.

• Trong suốt thời gian làm việc với Lý Tiểu Long, ấn tượng nào sâu sắc nhất, biểu thị sức mạnh mà anh từng thấy Lý thi triển ?

- Sự kiện nổi bật trong ký ức tôi là khả năng kéo xà đơn (ba-phích) của Lý. Có lần tôi nhớ rõ Lý Tiểu Long kéo một hơi 50 lần lên xà đơn bằng chỉ một tay. Thật đáng ghi nhớ, sau đó Lý Tiểu Long còn đánh xà kép (Pa-ra-len) suốt ngày rỗng, để có đến trên 70 lần lập lại. Tôi còn được chứng kiến anh kéo xà đơn lên và xuống hơn 50 lần bằng hai tay cầm nắm xà đơn dạng rải rộng. Lý Tiểu Long quả là một sinh vật dũng mãnh phi thường.

■ HỒNG NGỌC ĐẠI NGHĨA

(Theo John Little, tạp chí *Black Belt*, 8-1994)

Chẳng ai hạ được ai



Sức ảnh này cho chúng ta thấy "Cơn chớp" Geraldo Rivera cùng với cựu vô địch thế giới Roberto Duran đấm nhau thí mạng trong một trận đấu ba phút nảy lửa. Nhưng cả hai đều không đấm trúng nhau. Tuy nhiên Geraldo vẫn tự tuyên bố rằng anh ta đã thắng một trận đấm kỹ thuật. Anh là chủ vô địch Manhattan ở New York, nơi diễn ra trận đấu. Thật ra đây chỉ là một băng hình để chuẩn bị trận thi đấu của vô sĩ Duran tranh lại chức vô địch quyền Anh hạng nặng.

■ AN NHIÊN

CHỌN LỰA DUY NHẤT CỦA NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÕ THUẬT

Lý Liên Kiệt ?

■ HOÀNG DUNG

Lý Liên Kiệt sinh ở Bắc Kinh Năm 2 tuổi, bố mất sau cơn bạo bệnh. Năm 8 tuổi, thầy giáo ở trường sợ học trò mình lười lẻo võ ích trong dịp hè nên đã gửi cả lớp vào học viện võ thuật. Chỉ một dịp tình cờ như thế, Lý Liên Kiệt làm quen với võ thuật nhanh chóng, anh được tuyển vào đội tuyển thiếu nhi. Từ năm 11 tuổi, Lý Liên Kiệt đoạt giải quán quân võ thuật toàn Trung Quốc 5 năm liền. Năm 14 tuổi đã theo đoàn võ thuật Trung quốc đến hơn 10 nước trên thế giới biểu diễn. Theo đánh giá của một số võ sư có uy tín, Lý Liên Kiệt được coi là nhân vật võ thuật ưu hạng - một trong 10 người đứng đầu - của Trung Quốc

Năm 16 tuổi, do bị chấn thương trong một buổi tập, bác sĩ buộc Lý Liên Kiệt phải nghỉ tập để điều trị.

Năm 1982, Công ty điện ảnh Ngân Đô Hồng Kông mời Lý Liên Kiệt đóng bộ phim nhựa Thiếu Lâm Tự đã nhận ngay phản hồi tốt từ phía khán giả. Song trả giá cho vắng hào quang đó là vết thương cũ tái phát bắt anh chịu đựng suốt 8 tháng liền. Hai năm sau, anh

đóng bộ phim thứ hai Đê Tử Thiếu Lâm, tuy phim này không được như ý, nhưng nhân dạng của một võ sĩ Thiếu Lâm do Lý Liên Kiệt xây dựng đã đi vào lòng khán giả. Chính



Tu năm 11 tuổi, 5 lần vô địch toàn năng Wushu

vi vậy mà năm 1986 anh tiếp tục được mời đóng bộ phim đề tài Thiếu Lâm thứ ba. Nam Bắc Thiếu Lâm

Lý Liên Kiệt sau khi thành danh vẫn chưa

đóng được nhiều phim, bình quân mỗi năm không đến một bộ. Bởi vì lúc đó anh vẫn còn lệ thuộc vào đoàn võ thuật Trung Quốc, tuy rằng công ty Ngân Đò ký hợp đồng với Lý Liên Kiệt nhưng vẫn phải thông qua thủ tục mượn người của đoàn võ thuật. Còn đoàn võ thuật vì muốn quảng bá võ thuật Trung Quốc chò nên thường hay tổ chức các cuộc tranh tài về biểu diễn, phần lớn đều muốn có sự tham gia của Lý Liên Kiệt. Do vậy công ty điện ảnh Ngân Đò cũng không thể nào cho anh thủ diễn trong nhiều bộ phim của hãng, đồng thời công ty Ngân Đò cũng không phải là hãng phim cho ra nhiều sản phẩm, đây cũng là nguyên nhân tại sao Lý Liên Kiệt dù đã thành danh nhưng số lượng phim vẫn ở con số khiêm tốn.

Năm 1987, Lý Liên Kiệt đã thành lập "Công ty phát triển võ thuật" ở Thân Xuyên, mục đích là phát hành những vật dụng luyện tập võ thuật và những quyển sách chỉ dẫn học võ thuật với nước ngoài, nhưng buôn bán thật sự không được phát đạt. Năm 1988, Lý Liên Kiệt lấy lý do là phát triển, đi San Francisco (Mỹ) cùng nhóm bạn mở võ quán hơn



Lý Liên Kiệt và Khuu Thục Trinh

3 năm, và nay "Công ty phát triển võ thuật" đã dời về đảo Hải Nam.

Cuối năm 1988, màu nghệ thuật chảy siết trong người, Lý Liên Kiệt bay qua Hồng Kông tìm người bỏ vốn làm phim. Bộ phim "Trung Hoa anh hùng" hoàn thành rất nhanh, nhưng bị chính quyền sở tại kiểm duyệt, cắt xén gần như toàn bộ, nên khi công chiếu lại thất bại nặng nề. Thất bại của "Trung Hoa anh hùng" còn vì một nguyên nhân khác: Lý Liên Kiệt thoát khỏi nhân dáng võ sĩ Thiếu Lâm quen thuộc để hóa thân thành một võ sĩ quyền Anh. Chán nản, anh định trở về Mỹ thi đạo diễn Từ Khắc mời anh đóng một vai trong phim Long Tại Thiên Nhai (Rồng ở chân trời) kể về một thanh niên tốt bụng, giỏi võ của dòng võ thuật đang biểu diễn ở Mỹ, vì giúp bạn mà phải đương đầu với cả một băng Mafia Mỹ. Xong vai diễn Lý Liên Kiệt chẳng còn chút hy vọng nào vào nghệ thuật thứ bảy. Thế nhưng, đạo diễn Từ Khắc đã kéo anh trở lại màn ảnh, vì khi quay bộ phim Rồng ở chân trời tại Mỹ, Từ Khắc thường nhờ Lý Liên Kiệt giúp ông trong việc tạo ra các chiêu thức đẹp nhằm tăng sự hấp dẫn của bộ phim, và lúc đó Từ Khắc cũng đã nhận định rằng Lý Liên Kiệt là nhân vật thích hợp nhất cho vai Hoàng Phi Hồng. Do đó cuối năm 1990, Từ Khắc đã mời Lý Liên Kiệt đóng vai chính trong bộ phim "Hoàng Phi Hồng".

Với Lý Liên Kiệt, vai Hoàng Phi Hồng quả là một thử thách lớn, bởi trước đó đã có rất nhiều diễn viên thể hiện nhân vật này. Đáng nghiên cứu hơn cả là Quan Đức Hưng, người từng tham gia tới ngót nghét... 90 bộ phim làm về Hoàng Phi Hồng, đến nỗi tên tuổi của ông gần như gắn liền với nhân vật lịch sử cuối đời Thanh này. Bài toán cho cả Từ Khắc và Lý Liên Kiệt là làm sao để có được một Hoàng Phi Hồng mới, lạ, hấp dẫn người xem mà vẫn tôn trọng tính lịch sử của nhân vật này. Để tăng thêm tính hấp dẫn của phim và để Lý Liên Kiệt càng tỏ ra xuất sắc hơn trong võ công cũng như trong diễn xuất Từ Khắc đã không ngần ngại mời một dàn diễn viên vào loại hàng đầu của điện ảnh Hồng



Lý Liên Kiệt: nói tiếng qua vai "Hoàng Phi Hồng"

Kông đóng các vai phụ trong Hoàng Phi Hồng. Đó là những Khương Đại Vệ, Mạc Thiếu Thông, Nguyễn Bưu, Trương Học Hữu, Châu Tử Đan, và Quan Chi Lâm.

Sự thành công của Hoàng Phi Hồng đã được khẳng định ngay trong thời kỳ phim còn đang dàn dựng. Và khi phim được trình diễn, tên tuổi Lý Liên Kiệt nổi như cồn. Tập này qua tập khác, sự thành công không hề giảm sút. Rồi phim này qua phim khác, ngôi sao Lý Liên Kiệt ngày thêm rực sáng trên bầu trời điện ảnh Hồng Kông: Hoàng Phi Hồng, Thiết kế đầu Ngô Công, Tiểu Ngạo Giang Hồ (vai Lệnh Hồ Xung), Long Môn Khách Sạn, Phương Thúc Ngọc, Thái cực Trương Tam Phong, Ý Thiên Đồ Long Ký và Tân Tinh Võ Môn. Lý Liên Kiệt sinh ra và lớn lên ở Bắc Kinh, lại có dịp lưu trú ở nước ngoài, nên anh mong được phát triển võ thuật Trung Quốc ra nước ngoài. Anh nhận thấy, người Âu Mỹ học võ thuật phương Đông, phần lớn chỉ thích môn Karate, mà chẳng mấy hứng thú với môn quyền thuật và thập bát ban võ nghệ của Trung Quốc. Thoạt đầu Lý Liên Kiệt cứ nghĩ ngại mãi mà không tìm được một giải pháp thỏa đáng. Về sau, anh mới hiểu rằng môn phái võ thuật của Trung Quốc

quá nhiều, khiến cho người Âu Mỹ không biết đường đâu mà lán. Thêm vào đó, động tác Karate biến hóa không nhiều, chiêu thức dễ tập, lại còn có đai đẳng, cấp bậc, xem ra có vẻ khoa học. Ngược lại, ở Nhật Bản có hơn một triệu người học võ thuật Trung Quốc, học sinh phần lớn là phụ nữ trung niên.

Đối với Lý Liên Kiệt, võ thuật là điều quan trọng nhất. Cuộc đời của anh không phải là diễn viên cũng chẳng phải là của điện ảnh mà là của võ thuật. Anh xem việc quảng bá, phát dương võ nghệ là "sự nghiệp chung thân", là lý tưởng và anh khẳng định, đó là chọn lựa duy nhất của anh. Theo anh thông qua điện ảnh, võ thuật đến khắp nơi. Cùng vì thế mà tự nhiên tình cờ, anh đã bước chân vào điện ảnh, đi trên đường vinh quang của một ngôi sao nghệ thuật.

HD
(tổng hợp từ báo chí Hồng Kông)

STVT sẽ sang tặng bạn đọc 200 ảnh màu của LLK. Muốn được ảnh, xin bạn cắt "PHIẾU TẶNG ANH" (trang 80) ghi tên LLK, dán lên bì thư gửi về STVT. Trong thư có sẵn một bì thư khác dán tem và ghi rõ địa chỉ của bạn.

Tại trường huấn luyện cảnh sát ở ngoại ô tỉnh Quảng Đông; Thanh tra Frankie Chan của cảnh sát Hồng Kông đang ba hoa binh phẩm và khoe khoang với một nữ sĩ quan - tuy nghiêm trang, nhưng duyên dáng - rằng mình cũng là tay giỏi võ. Sự khoác lác không đúng chỗ đã đưa anh ta vào một cảnh ngộ dở khóc, dở cười. Phải buộc lòng giao đấu với Huấn luyện viên trưởng của trường trước sự chứng kiến của hơn 100 học viên cảnh

sát vừa tạm ngưng luyện tập những thế võ cận chiến. Nhằm tránh cho trận đọ sức khỏi biến thành một cuộc thanh toán, Frankie Chan đã phải vận dụng tất cả các vốn liếng võ nghệ và những pha nhào lộn hài hước. Đây cũng là pha đấm đá pha lộn vui nhộn đầu tiên và duy nhất của phim Police story 3 (Chuyện cảnh sát 3) do Thành Long thủ diễn.

Năm cảnh tiếp theo sôi nổi và thu hút khán giả qua cách diễn xuất khác với trước

SỰ THÀNH CÔNG CỦA

Thành Long

TRONG PHIM
"POLICE STORY 3"



đây của anh. Cuộc tẩu thoát khỏi một nhà tù Trung Quốc; trận ẩu đả nơi một làng nhỏ ở Guang Zhou; chuyến rượt đuổi kinh hoàng bằng thuyền máy trên sông Ngọc Hà; trận chạm súng với nhiều loại vũ khí tại Trung tâm khu Tam giác vàng và pha truy bức cuối cùng trên đường phố Kuala Lumpur gồm nhiều phương tiện giao thông - xe hơi, xe vận tải nhẹ, trực thăng và kết thúc trên nóc đoàn tàu hỏa. Một chuỗi hình ảnh sôi động, hùng tráng đó đã góp phần tạo cho bộ phim căng thẳng và hồi hộp hơn thường lệ.

Cốt chuyện Police story 3 có vẻ chững chạc hơn mọi xuất phẩm đã qua của Thành Long, ngoại trừ Crime story vừa sản xuất. Thanh tra Frankie Chan được giao nhiệm vụ xâm nhập một băng buôn lậu bạch phiến nổi tiếng. Để chiếm lòng tin của chúng, anh phải can đảm dè nén nỗi đau đớn làm một khán giả bất lực trước những cảnh thanh toán cảnh cáo nhằm vào các đồng nghiệp. Đầu tiên, Frankie Chan lãnh "nhiệm vụ"

cứ thoát một tên sát tử hung hãn nhất của một ông trùm nhiều thế lực ở Hồng Kông đang bị giam trong một nhà tù ở Trung Quốc. Sau trận ẩu đả nơi quê nhà Frankie giới thiệu cô em gái mình với đồng bọn. Thật ra, đây là một nữ cảnh sát Quảng Đông khéo léo giả dạng thành một cô thôn nữ mỹ miều do Dương Tố Quỳnh đóng. Sau phần khảo sát võ thuật, cô ta được thu nhận. Khi hoàn thành xong một nhiệm vụ ác liệt tại khu Tam giác vàng, hai người được phái đến Hồng Kông rồi Malaysia. Tại Kuala Lumpur, Frankie và cô em gái được phân công tổ chức vượt ngục cho cô vợ của một ông trùm bị Toa án Malaysia kết án tử hình. Kịch bản phim đột biến nơi đây. Sự ghen tuông của vị hôn thê Frankie đã làm lộ mặt hai viên cảnh sát và sinh mạng của họ bị đe dọa nghiêm trọng. Phim kết thúc bằng một cuộc truy sát vô cùng nguy hiểm và ngoạn mục.

Với Police story 3, dường như Thành Long qui trọng điểm về việc khẳng định lại phong cách của mình. Qua phim, người xem có cảm tưởng chứng kiến sự chuyển giao quyền lực giữa Thành Long và Dương Tố Quỳnh. Lúc đầu, Thành Long bị cô nữ cảnh sát lấn áp; vai trò của Dương Tố Quỳnh có vẻ chủ động và quyết định hơn. Chỉ đến đoạn cuối, Thành Long mới nắm lại phần chủ động và vượt trội cả cô đồng sự dũng mãnh này. Chính sự khéo léo của Thành Long trong việc phân bổ này đã lôi kéo sự chú ý của khán giả và làm nổi bật vai trò của người đồng diễn như anh đã từng dàn dựng Rouge cho Anita Mui, Center Stage cho Trương Mạn Ngọc.

Về chất lượng, Police story 3 có vẻ kém hơn Police story 1 nhưng vượt trội Police story 2. Lần này, sự phân định nghiêng về mặt đánh đấm. Tính hài hước của người Quảng Đông trong Thành Long được bổ sung bởi Chaplin, Buster Keaton... đã tạo được sự kỳ thú trong những phim Big brother, Le marin des Mers de Chine, Police story 1. Tuy nhiên, chính tính hài hước

đó cũng đã gây tác hại cho Thành Long trong những tiểu phẩm Mister Dynamite và Operation Condor. Chắc chúng ta chưa quên sự thất bại thảm hại về nghệ thuật lẫn tài chính của bộ phim Operation mà hậu quả khiến Thành Long phải rơi bỏ chương đạo diễn Thời kỳ đen tối này đã chấm dứt. Mọi đây, anh bắt tay thực hiện Drunker Masler 2 mà lẽ ra đã được giao cho Liu Chia Liang. Sau đó, Thành Long tự sản xuất phim của anh, đảm đương mọi chi phí nhằm báo về sự độc lập nghệ thuật, hãng phim Golden Harvest chỉ lo việc phát hành mà thôi.



Ngoại ba cảnh vui nhộn - trận khổ chiến nơi trường huấn luyện cảnh sát, cuộc viếng thăm bà ngoại già ở Guang Zhou, trận bắt ghen của Trương Mạn Ngọc; phần chủ yếu của Police story 3 nhằm vào các pha võ thuật và những hành động dung cảm, tuy chưa bằng Police story 1 hoặc Crime story ở góc độ kịch tính.

Police story 3 đã trả lời một phần nào câu hỏi về cách thể hiện nhân vật của Thành Long trong tương lai ra sao? Chủ động và võ tư như trong Le marin des Mers de Chine, thụ động và thân ái như trong Big brother; do dự và ray rứt như trong Crime story. Những câu hỏi này cũng có tầm mức khai quát về tương lai của nền điện ảnh Hồng Kông.

■ ĐÀO HUYỄN CHÂU

(Theo Karaté Bushido No 209 - 1994)

HÌNH CỦA BÀN TAY VÔ THUẬT

■ VƯƠNG TẤN

Tháng 5 vừa qua, Hội nghị chuyên môn của Liên đoàn võ cổ truyền Việt Nam lần II đã được tổ chức tại Tp.HCM quy tụ trên 70 võ sư của 26 đơn vị tỉnh thành trên toàn quốc về tham dự suốt 11 ngày, với mục đích thảo luận nghiên cứu, bình chọn và hoàn chỉnh một số bài danh võ, từng được đưa vào các cuộc thi quốc võ trước đây, đồng thời soạn thảo "luật tắc" cho môn võ cổ truyền.

Nói đến luật tắc trước tiên phải thống nhất nội dung thuật ngữ sử dụng. Nhân đây, chúng ta thử tìm hiểu một số thuật ngữ sử dụng trong giới võ lâm. Về đòn tay, đa dạng nhất là hình của bàn tay trong chiến đấu.

Bí kíp ghi chép "kì căn tại cước, phát ư thối, chuyển ư iêu, hình ư thủ chi" sức lực gốc ở chân, phát sinh ở đùi, chuyển qua eo, hình thành bằng các ngón tay. Tinh hướng tối ưu lúc chiến đấu cho phép và ý đồ đạt mục tiêu sẽ quyết định sử dụng loại hình nào của bàn tay : tay nắm, tay mở hay ngón hoặc móng vuốt.

A. TAY NẮM

Thường cũng được gọi là Quyển, theo Hán Việt, có thể kể:

1. **NẮM SUỐN**, bình quyển, mặt của nắm tay bằng phẳng, các xương đốt tay không nhô thụt lồi lõm. Các ngón tay co đốt nắm thật chặt, ngón cái ép vào đốt thứ hai của các ngón trở và ngón giữa. (H 1) Dùng để đâm, nên còn gọi là nắm đâm, nắm tay nằm ngang hay thẳng đứng.

2. **NẮM ĐẦU HẠC**, hạc đỉnh quyển, nắm ngón co nắm, các đốt thứ hai và thứ nhất nhô ra như hình đầu hạc, hay sừng tê giác, nên còn gọi là độc giác chỉ. Ngón cái ép vào đầu đốt thứ ba của ngón giữa. (H 2) Dùng chọi, cú, gõ.

3. **NẮM MÁT PHỤNG**, phụng nhân quyển, trỏ đốt thứ nhất của ngón trở nhỏ ra khỏi mặt nắm, bốn ngón còn lại co nắm chặt, đốt thứ hai của ngón cái ép vào đầu đốt thứ 3 của ngón trở. Còn gọi là nắm củ tỏi. Dùng cú, gõ. (H 3)

4. **NẮM TAY BẢO**, bảo quyển, nắm ngón tay co nắm chặt, đốt thứ hai ngón cái ép vào chỗ co của ngón trở, mặt quyển dốc trông như con ốc, nên còn gọi là nắm con ốc, loa hình quyển; hay như móng ngựa, mã đế; hoặc như củ gừng, tay củ gừng. Dùng để chọi. (H 4)

5. **NẮM BÁT GIỮ**, cầm nã thủ, nửa bàn tay nắm chặt : chỉ các ngón áp út và ngón út. Còn ngón giữa và ngón trở co lơ các

lóng thứ hai và thứ ba ngón cái cung cổ lợi cùng với hai ngón trở và giữa thành hình nửa vòng tròn (H 5) Dùng để bắt giữ

6. **NẮM SUNG TRÁU** nguu đốc quyển các ngón co nắm thật chặt, ngón cái xen giữa ngón trở và ngón giữa để nhỏ ra đầu đốt thứ hai trông như chiếc sừng. (H 6) Dùng điểm huyết.

B. TAY MỞ

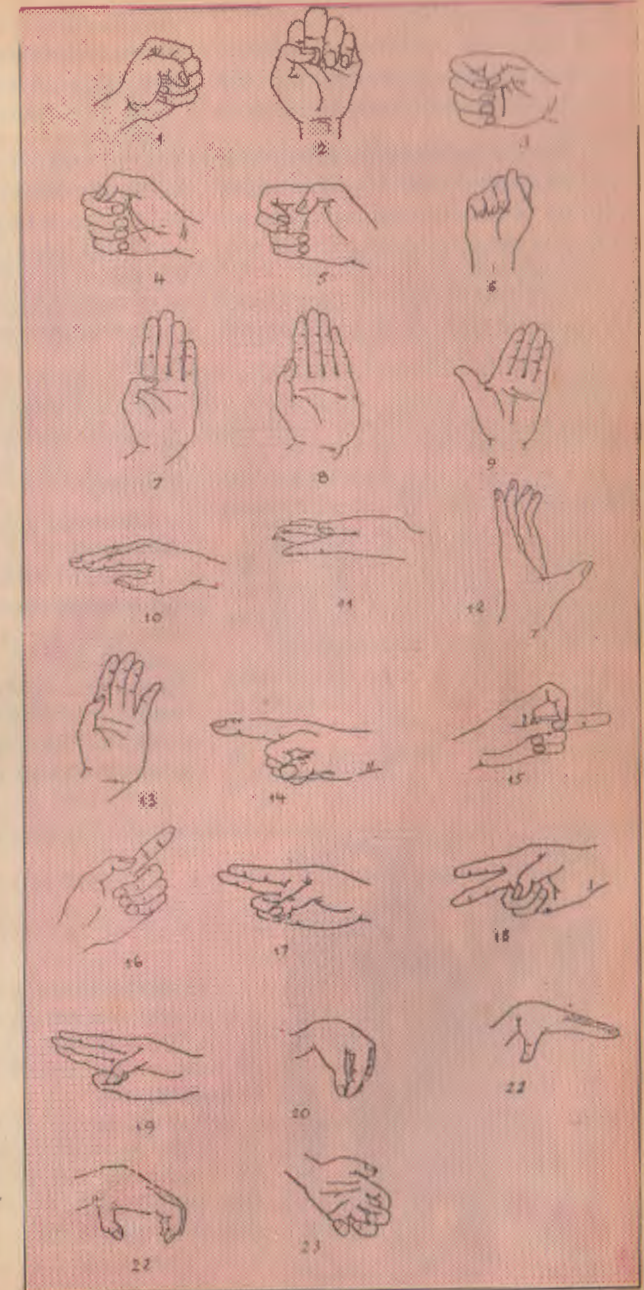
Thường gọi là Chuồng, gồm những hình sau :

7. **NGUỒNG DIỆP CHUÔNG**, tay mở đứng hình lá cây, bốn ngón duỗi thẳng kề sát nhau, ngón cái co vào phía ngoài hồ khẩu. (H 7) Dùng chặt.

8. **PHIÊN HÌNH CHUÔNG**, tay mở hình quạt, năm ngón duỗi thẳng kề sát nhau tự nhiên (H 8) Dùng vỗ

9. **BÁT TU CHUÔNG** tay mở chữ bát (số tám Hán Việt), bốn ngón duỗi thẳng, ngón cái duỗi thẳng hướng ra mở rộng hồ khẩu. Ngón cái và ngón trở hợp thành hình chữ bát, khi cần khép chặt lại như càng của móc cổ họng. (H 9)

10. **XÀ CHUÔNG**, tay xà bốn ngón duỗi hơi khum cong, ngón cái hướng vào, lòng



bàn tay lõm. (H 10) Dùng xoa chọc.

11. THÁI CỤC CHUÔNG, tay thái cực, ngón giữa duỗi thẳng, các ngón hơi cong hướng về ngón giữa như cuộn. (H 11) Dùng chọc xoa.

12. HÌNH Ý CHUÔNG, tay hình ý, nắm ngón mở tự nhiên, ngón cái mở ra hướng ngoài tạo hồ khẩu tròn trịa, nắm ngón hơi cong, lòng bàn tay lõm như nắm quả cầu. (H 12) Dùng vuốt và nắm giữ.

13. BÁT QUÁI CHUÔNG, tay bát quái, nắm ngón mở tự nhiên, lòng bàn tay lõm. (H 13) Dùng vỗ và hất.

C. NGÓN

Thường gọi là chỉ, dùng chọc xoa hay điểm những phần mềm hay huyết vị.

14. KIM CHÂM CHỈ, ngón kim, ngón giữa duỗi thẳng, các ngón còn lại co, ngón cái ép vào ngón trở và ngón áp út. (H 14)

15. KẾ CHỮY CHỈ, ngón mỏ gà, ngón giữa duỗi thẳng, ngón cái và ngón trở nắm ép vào ngón giữa. Còn hai ngón áp út và ngón út co vào lòng bàn tay. (H 15)

16. UNG CHỮY CHỈ, ngón mỏ ưng, ngón trở duỗi thẳng, ngón cái ép vào ngón trở, còn ba ngón kia co vào lòng bàn tay. (H 16)

17. KIỂM CHỈ, ngón kiểm, các ngón trở và giữa duỗi thẳng kế nhau. Hai ngón áp út

và út co vào lòng bàn tay. Ngón cái ép vào đốt thứ ba của ngón áp út. (H 17) còn gọi là xà tín chỉ, ngón nọc rắn.

18. TIỀN ĐAO CHỈ, ngón kéo, ngón trở và giữa mở ra hơi cong, giống lưỡi kéo, ngón áp út và ngón út co vào lòng bàn tay. Ngón cái ép vào đốt thứ hai của ngón áp út. (H 18) Còn gọi là long tu chỉ, ngón râu rồng.

19. TAM ÂM CHỈ, ba ngón âm, các ngón trở, giữa, và áp út duỗi thẳng kế nhau, ngón út co vào lòng bàn tay, ngón cái áp vào đốt thứ ba của ngón út. (H 19)

D. MÓC

20. Thường gọi là Cầu, các ngón chụm lại co ở cổ tay, như cái móc dùng để giữ (H 20).

E. MÓNG

Thường gọi là trảo, móng vuốt, dùng vỗ chộp, quào.

21. LONG TRẢO, vuốt rồng, ngón cái duỗi thẳng và mở rộng, các ngón duỗi kế nhau, co cổ tay. (H 21)

22. UNG TRẢO, vuốt chim ưng, ngón cái co hướng ra ngoài, bốn ngón kia mở kế nhau, co các đốt thứ hai và thứ ba. (H 22)

23. HỔ TRẢO, móng cọp, nắm ngón hổ, co các đốt thứ hai và thứ ba. (H 23)

VT

Giải vô địch quyền Anh ở Hương Cảng

Một giải vô địch quyền Anh vùng châu Á đã được tổ chức tại Hương Cảng vào tháng 10-1994, do hội HSE (Helmdale Special Events) tổ chức với sự hỗ trợ của nhiều Hội đoàn và Liên đoàn võ thuật thế giới.

Anh và Mỹ đang cố động mạnh cho sự kiện này. Có hai nữ võ sĩ Mỹ (gọi là boxing beauties: người đẹp quyền Anh) đã đến Hương Cảng và được chủ tịch HSE, ông William Dobbins đón chào (ảnh). Hai người đẹp này thật đáng gờm!

■ BÍCH PHƯỢNG

Trao đổi cùng Ban điều hành lâm thời VoViNam - Việt Võ Đạo TRƯỞNG BAN ĐIỀU HÀNH LÂM THỜI TRƯƠNG QUANG TRUNG

Thông qua được các dự thảo : quy chế hoạt động của Ban điều hành, quy chế hoạt động chuyên môn và luật thi đấu đối kháng là một thành công lớn của hội nghị"

Từ 18 đến 20-10-1994, Ban điều hành lâm thời Việt Võ Đạo đã tổ chức Hội nghị chuyên môn toàn quốc lần thứ nhất tại Nhà văn hóa Thanh thiếu niên Quận 8 (TP.Hồ Chí Minh). Nhân dịp này, STVT đã gặp và trao đổi thân mật cùng ông Trương Quang Trung - Phó vụ trưởng Vụ Thể dục Thể thao quần chúng, Trưởng ban điều hành và võ sư Nguyễn Văn Chiêu - Phó trưởng ban điều hành về một số vấn đề ban đọc đang quan tâm.

• Xin hai anh cho biết bước phát triển của phong trào VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO (VVD) của thành phố Hồ Chí Minh và cả nước trong những năm gần đây.

- Võ sư Nguyễn Văn Chiêu Được sự đồng ý của sở TDTT/TP HCM, ngày 15-12-1978, lớp VVD đã khai giảng tại tụ điểm hồ bơi Hoa Bình (Q 8) Từ cái nói này, các điểm tập khác lần lượt xuất hiện tại Nhà văn hóa Thanh thiếu niên Quận 8 vào cuối năm 1979; Nhà văn hóa Thanh niên TP (đầu năm 1980) và Nhà văn hóa Lao động TP (cuối năm 1980). Sau đó, hàng loạt các lớp được mở ra tại Quận 5, 6, 10, Bình Thạnh Thủ Đức, Gò Vấp, Củ Chi, Trường CĐSP/TDTT/TW2 ..

Đầu những năm 80, VVD bắt đầu tái lập ở các tỉnh. Đến nay, khoảng 20 tỉnh, thành phố như Bình Định, Khánh Hòa, Phú Yên, Đà Nẵng, Ninh Thuận, Kom Tum, Lâm Đồng, Sông Bé, Tây Ninh, Bà Rịa-Vũng Tàu Long An, Tiền Giang, Vĩnh Long, Cần Thơ, Đồng Tháp, An Giang, Minh Hải... đã có phong trào với trên 20.000 võ sinh thường xuyên luyện tập. Nhiều tỉnh, thành phố đã được sở TDTT cho phép thành lập hội hoặc bộ môn



Ông Trương Quang Trung (ao sẫm) trong Hội nghị

VVD Trước sự lớn mạnh của phong trào, năm 1991, Tổng cục TDTT đã nhất trí cho VVD tổ chức hội diễn khu vực và từ năm 1992 đến nay, hàng năm chúng tôi đều tổ chức giải vô địch cấp toàn quốc.

• Để nghị hai anh giới thiệu nội dung hội nghị chuyên môn VVD toàn quốc lần thứ nhất.

- Võ sư Nguyễn Văn Chiêu : Đây là lần đầu tiên Ban điều hành lâm thời VVD tổ chức hội nghị chuyên môn toàn quốc. Trong ba ngày làm việc, hội nghị đã tập trung thảo luận và thông qua các dự thảo: quy chế hoạt động của Ban điều hành, quy chế hoạt động chuyên môn và luật

thi đấu đối kháng. Ngoài ra, chúng tôi cũng chuẩn bị một số nội dung cho giải vô địch VVD toàn quốc lần thứ ba sẽ tổ chức tại TP HCM vào trung tuần tháng 12.1994

• Trong thảo luận về quy chế hoạt động của ban điều hành, có những vấn đề nào đáng quan tâm ?

- Ông Trương Quang Trung : Trong quá trình thảo luận về quy chế hoạt động của ban điều hành, nhìn chung, các anh em còn bàn khoản hai điểm : VVD nằm chung trong liên đoàn võ thuật cổ truyền Việt Nam có hợp lý không và mối quan hệ giữa Ban điều hành và võ sư chuyên môn.

Theo tôi, "võ thuật cổ truyền Việt Nam" bao gồm tất cả các môn võ do người VN sáng tạo hoặc VN hóa đã lưu truyền tại đất nước chúng ta từ đời này sang đời khác, từ thế hệ trước sang thế hệ sau. VVD do cổ võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo và đã lưu truyền tại VN hơn nửa thế kỷ qua; Và lại, hệ thống đòn thế VVD xuất phát từ việc chắt lọc võ và vật VN nên nằm chung trong Liên đoàn võ thuật cổ truyền VN là điều hợp lý. Trong tương lai, VVD có tách riêng thành một Liên đoàn hay không còn tùy thuộc vào tình hình nội bộ và bước phát triển của phong trào.

Võ sư Chuyên môn là người có trình độ võ học cao, có uy tín, Ban điều hành trân trọng và tranh thủ các ý kiến chuyên môn của võ sư Chuyên môn và tập hợp sức mạnh của môn phái từ mọi phía để đưa VVD phát triển nhằm phục vụ mục tiêu của ngành TDTT. Khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

• Những thành công và hạn chế của Hội nghị ?

- Ông Trương Quang Trung : Nhiều đơn vị xa xôi như Đà Nẵng, Phú Yên, Cần Thơ, An Giang... không quản ngại khó khăn về tham dự Hội nghị. Trong thảo luận, anh chị em đã đóng góp ý kiến thẳng thắn, chân tình, cởi mở và xây dựng.

Thông qua được các dự thảo vừa nêu trên là một thành công lớn của Hội nghị.

Tuy nhiên, do nhiều lý do khách quan và chủ quan nên các tỉnh về dự chưa thật đầy đủ.

• Về quy chế chuyên môn và luật thi đấu đối kháng có gì đổi mới so với các năm qua ?

- Võ sư Nguyễn Văn Chiếu: Trong quy chế chuyên môn, hội nghị đã khẳng định lại hệ thống đẳng cấp, chương trình huấn luyện đã thực hiện các năm qua. Riêng việc phân cấp quản lý đai đẳng và tổ chức thi thăng cấp được qui định rõ ràng hơn cụ thể là: từ hoàng đai đệ I cấp (một đẳng) trở xuống do các tỉnh tự tổ chức, tu hoàng đai đệ nhị cấp (hai đẳng) trở lên do Ban điều hành tổ chức theo khu vực.

Trên cơ sở rút kinh nghiệm 2 lần tổ chức giải vô địch toàn quốc, luật thi đấu đối kháng năm nay đã cố gắng thể hiện các quan điểm:

1. An toàn : cấm sử dụng chỏ, gối; phạt thích đáng các trường hợp đánh hung hãn, thô bạo, vi phạm luật.

2. Khuyến khích sử dụng những đòn thế đặc thù của VVD: các đòn chân tấn công, các thế phân đòn tay và chân, các thế chém-quét, triệt ngã... sẽ được điểm cao.

3. Cách thức chấm điểm rõ ràng: trận đấu dừng lại sau mỗi đợt tấn công hoặc phản công (không quá 5 động tác) để giám định chấm điểm theo một biểu điểm cụ thể...

Sau mỗi giải hàng năm, Hội nghị chuyên môn toàn quốc sẽ tiếp tục điều chỉnh, bổ sung thêm.

• Xin chân thành cảm ơn hal anh. Chúc hal anh vui khỏe và VOVINAM - VIỆT VÔ ĐẠO phát triển tốt đẹp và đúng hướng.

■ NGUYỄN THỊ THANH QUYÊN
(thực hiện)

Ý NGHĨA & TINH THẦN CỦA TAEKWONDO

TUỔI TRÉ VÕ THUẬT

■ HOÀNG SIÊU

(HLV Taekwondo huyện Thống Nhất, Đồng Nai)

TAEKWONDO là một nghệ thuật chiến đấu không chỉ đơn thuần với mục đích tranh đoạt chiến thắng bằng mọi giá. Với một kỷ luật nghiêm khắc, Taekwondo còn có mục đích cao đẹp hơn, đó là hướng tới sự phát triển và kiện toàn mọi khả năng về tinh thần và thể chất của con người.

Người xưa thường định nghĩa TAEKWONDO là "Nghệ thuật chiến đấu của bậc quân tử" (L'art martial du Sage). Họ tuyệt đối xem môn võ thuật này như một phương thế để TỰ VỆ. "Đừng khiêu chiến nhưng hãy tự vệ" đó là tinh cách của TAEKWONDO. Vì thế, tập luyện TAEKWONDO là rèn luyện cho bản thân một trạng thái tinh thần bình ổn, một đức tính tự chủ và một kỹ thuật hoàn hảo.

TAEKWONDO là nghệ thuật sử dụng triết để các phần của thân thể dùng làm vũ khí để TỰ VỆ và TẤN CÔNG một cách hiệu quả nhất, đặc biệt là đôi tay và đôi chân.

Ngoài hiệu quả đáng kinh ngạc như một phương cách TỰ VỆ, TAEKWONDO còn là một môn THỂ THAO lý tưởng giúp cho thân thể được phát triển toàn diện một cách hài hòa. Đó đó, TAEKWONDO là một tổng hợp của hai phương diện : TỰ VỆ và THỂ THAO.

Vào thời xa xưa, trên những chiến trường, dưới hình thức nguyên sơ, môn võ này được thể hiện một cách tàn bạo chỉ với mục đích duy nhất là giáng cho quân thù những đòn chí tử.

Ngày nay, TAEKWONDO được nhiều người biết đến như một môn võ thuật mang tính cách thể thao qua các lần tranh giải vô địch... Đành rằng không thể phủ nhận những lợi ích của các trận đấu đầy ngoạn mục này mang lại, nhưng nhìn dưới khía cạnh này thì không thể nào hiểu được ý nghĩa và tinh thần của TAEKWONDO.

Cũng có nhiều người đánh giá sai lầm về TAEKWONDO như là một môn luyện tập sức mạnh mà thôi. Quả thật đáng kinh ngạc khi nhìn thấy bằng những bàn tay không, đôi chân trần người ta có thể đập vỡ gỗ ván, gạch ngói một cách dễ dàng... Để đạt được kết quả đó không phải chỉ trong một sớm một chiều mà là cả một quá trình tập luyện gian khổ, đau đớn thân xác, đổ mồ hôi và có cả nước mắt... nhưng cũng cần phải hiểu rằng sự tập luyện đó chưa phải là tất cả của TAEKWONDO.

Để đập vỡ những vật vô tri, bất động như gỗ ván, gạch ngói... thì tương đối dễ dàng nếu bạn có đôi tay và đôi chân được tập luyện đủ mạnh mẽ và đủ cứng chắc... nhưng để đối đầu với một địch thủ sống động, linh hoạt và quyền biến thì nếu chỉ có sức mạnh đơn thuần chưa đủ, cần phải có một kỹ thuật hoàn hảo, thích ứng.

TAEKWONDO với đặc tính là "Nghệ thuật chiến đấu không vũ khí" vì thế đôi tay và đôi chân cần thiết phải được khổ luyện trường kỳ để thể hiện tính cách đặc thù của nó là "Biến tay chân trở thành vũ khí".

Những kỹ thuật của Taekwondo cũng cần phải được kết hợp một cách hài hòa trong việc luyện tập và thực hành. Như chiếc xe hơi và những bánh xe thế nào thì việc luyện tập được gắn liền với thực hành cũng như vậy, thiếu đi một yếu tố, chắc chắn không thể đạt đến mục đích của TAEKWONDO. Nhưng tất cả những điều đó vẫn chưa đủ, cần phải rèn luyện để có một tinh thần cương quyết, một ý chí kiên cường, niềm tin và một tâm hồn bình an, trong

sang.
Việc tập luyện Taekwondo sẽ trở nên vô nghĩa nếu như thiếu mất một trong những yếu tố trên.

TAEKWONDO, nghệ thuật chiến đấu của bậc quân tử đã được tập luyện tại đất nước Triều Tiên trải qua bao nghìn năm để đem đến kết quả viên mãn là cao thượng hóa con người.

"Kiến toàn", "Nâng tâm hồn lên cao luôn mãi": đó là nền tảng của TAEKWONDO. "Đừng bao giờ tấn công trước". Câu phương châm này định rõ giới hạn hành động của TAEKWONDO là: chỉ phản ứng và Tự vệ. Điều này bao hàm ý nghĩa luôn có lòng vị tha, lòng độ lượng và ý thức bình đẳng. Môn sinh TAEKWONDO phải luôn luôn thể hiện lòng tự chủ. Những ai bước vào ngưỡng cửa TAEKWONDO sẽ dần dần phát hiện nơi chính bản thân những khả năng vô hạn, vì TAEKWONDO sẽ giúp bạn hoàn thiện những tiềm năng trong chính thân thể và tâm hồn của bạn. TAEKWONDO chỉ rõ con đường dẫn đến sự toàn thiện của con người.

"Đừng bao giờ tấn công trước"

Ý nghĩa của phương châm này cũng được thể hiện bởi nhiều cách thể chuẩn bị khác nhau. Trước tiên, cần phải nhanh chóng loại bỏ mọi tư tưởng tầm thường và nòng nọc ra khỏi tâm trí, thanh luyện tinh thần để luôn luôn ở trong tư thế sẵn sàng hay có thể gọi là "tâm an, thần định". Giai đoạn thứ hai mới học cách thể để tự vệ. Thanh luyện TINH THẦN và TỰ VỆ, đó là đặc tính ôn hòa của TAEKWONDO. Cũng chính vì lý do này mà nhiều người còn gọi TAEKWONDO là "môn võ của những TAO NHÂN"

Trong nền võ thuật Đông phương, có 3 trường phái đối đầu nhau: Trường phái thứ nhất quan niệm "Tinh thần vượt trội trên thân xác và chế ngự thân xác". Trường phái thứ hai quan niệm "Thân thể chi phối tinh thần". Trường phái thứ ba lại cho rằng "Bảo toàn thân thể là hệ trọng". Mỗi một trường phái đều chứa đựng một phần chân lý nhưng không hoàn hảo.

TAEKWONDO với tinh cách là một môn võ thuật hướng tới sự phát triển hài hòa cả hai phương diện, thể chất cũng như tinh thần. Thân thể, trước tiên phải được tôi luyện cho đến mức tinh thực bằng cái giá của sự khổ luyện và kỷ luật sắc. Làm chủ được kỹ thuật là kết quả của một công việc háng say và trường kỳ. Tinh thần theo đó đạt đến mức luôn phản ứng một cách trung thực, đặc biệt trong trường hợp TỰ VỆ một cách chính đáng. TAEKWONDO muốn hoàn thành một sự tổng hợp hoàn hảo của thân thể và tinh thần bởi kỹ thuật. Để thử nghiệm sự tổng hợp này, chính là hội nhập cùng TAEKWONDO.

HS

(Tham khảo "Le TAEKWONDO" của Lee Kwan Young, Nhà xuất bản Sodirep France)

Hành động như vai diễn

Adrian Paul, ngôi sao trong bộ phim truyền hình nhiều tập Highlander đã chứng tỏ mình can đảm như nhân vật chống tội phạm mà anh diễn trên màn ảnh. Trong khi làm phim ở Vancouver, Canada, Paul trông thấy một gã đàn ông cầm cổ chạy vào một ngõ cụt và tiếng kêu la của một người nào đó đuổi theo hắn. Paul lập tức rượt theo tóm cổ được tên cướp can, hắn vừa giục túi xách của một du khách người Đức. Một người trong đoàn làm phim đã giúp Paul giữ tên cướp cho đến khi cảnh sát đến dẫn hắn đi.

HAO NHIÊN (Theo Black Belt)



DIÊU ÁI VÕ THUẬT LÀ NIỀM ĐAM MÊ CỦA EM SAU ĐIỆN ẢNH

Nổi bật lên trong số các diễn viên "ngôi sao" trẻ được yêu thích nhất hiện nay, phải kể đến tên tuổi Diêu Ái. Mặc dù mới 20 tuổi đầu, chỉ tham gia trên dưới khoảng 10 phim nhưng Diêu Ái đã để lại nhiều cảm tình trong lòng khán giả mộ điệu. Từ một vai Thương đầy nhân hậu trong "Nước mắt giang hồ" đến vai Trà My rất cá tính trong "Cô nữ sinh bướng bỉnh" hay Loan nghịch phá như... quỉ trong "Nữ sinh quỉ tộc"... Diêu Ái đều xuất sắc làm tròn vai diễn của mình.

■ LÊ CÔNG SƠN



Là con gái đầu trong một gia đình chỉ có hai chị em, ba mẹ lại rất thoáng trong cách nhìn, thường xuyên khuyến khích, động viên nên Diêu Ái có nhiều điều kiện thuận lợi để lao động và cống hiến cho nghệ thuật thứ bảy. Từng yêu thích màn bạc từ nhỏ, nhưng tính tình nhút nhát do đó phải đợi đến liên hoan "Những ngôi sao điện ảnh hôm nay và ngày mai", Diêu Ái mới dám ứng thí và lọt vào vòng... bán kết. Sau đó được chọn vào lớp nâng cao diễn xuất của Hội điện ảnh TPHCM. Từ đây, con đường nghệ thuật rộng mở với Diêu Ái

Từ chuyện chung chung tôi khá lâu. Diêu Ái mới "bật mí" cho biết bí mật "Sau điện ảnh, niềm đam mê của em là võ thuật". Diêu Ái kể lại rằng, "Nhiều hôm đi đóng phim về mệt mỗi đôi bụng vầy mà đi ngang qua các trung tâm luyện tập võ thuật, lòng em cứ nôn nao chi là". Được biết đã có lần Diêu Ái đến Nhà văn hóa Thanh Niên xin học lớp VõViNam bởi theo Diêu Ái "Con gái có võ ra đường tu tin làm, đố ai dám ăn... hiếp mình. Đồng thời học võ rất có lợi cho em khi đóng những phim võ thuật".

Thầy mi hiền lành và ăn mặc hết sức

giản dị tất cả mọi thứ đều đơn giản như quan niệm sống của Diêu Ái "Trên đời này không có phụ nữ xấu, chỉ có phụ nữ không biết làm đẹp. Và chính vì thế, Diêu Ái luôn luôn phấn đấu tự hoàn thiện mình.

Hiện nay, mơ ước lớn nhất của Diêu Ái là được đóng nhiều phim NGHỆ THUẬT, những vai diễn có số phận và chiều sâu nội tâm. Còn về võ thuật, sau "Nước mắt giang hồ" của Hãng phim Người bảo vệ Diêu Ái đang được các nhà đạo diễn thể loại này chú ý. Có lẽ sau những khóa học võ thuật bài bản sập tới, đồng thời qua sự hướng dẫn tận tình của đạo diễn Lý Sơn Diêu Ái cũng sẽ đánh đấm ra trò chăng? Chúng ta cùng chờ xem



Nữ diễn viên điện ảnh Diêu Ái gửi tặng bạn đọc STVT 200 ảnh màu. (có chữ ký). Muốn được ảnh, xin bạn cắt "PHIẾU TẶNG ẢNH" (trang 80) ghi tên Diêu Ái, dán lên bì thư gửi về STVT. Trong thư có một phong bì dán tem sẵn, ghi rõ địa chỉ của bạn.

TÌM HIỂU VÕ THUẬT & THỰC HÀNH

LUYỆN THĂNG BẰNG TRONG VÕ THUẬT

■ Võ sư NGUYỄN LÂM

Yếu tố quan trọng nhất trong võ thuật là gì? Người thì bảo thân và bộ pháp đúng là cần nhất, người thì cho rằng kinh lực đứng hàng đầu, lại có người khẳng định phải triển khai tốc độ mới là thượng sách. Có thể các đáp án này tùy theo quan niệm và tư duy kỹ chiến thuật đặc thù của mỗi trường phái. Thực ra các yếu tố trên đều rất quan trọng. Thế nhưng còn một yếu tố vô cùng quan trọng mà các võ học gia - nhất là trường phái cổ điển - đều công nhận thì lại ít thấy được đề cập đến và hướng dẫn rèn luyện theo phương pháp. Đó là: **THUẬT THĂNG BẰNG...**



HLV. Hồng Ngọc Đại Nghĩa võ phái "Thiếu Lâm Kiến An Công phu Việt Nam" trong chiêu thức "Hải đế trảm châu" nội công tâm pháp (luyện thuật thăng bằng)

Độ mềm dẻo và thuật thăng bằng rất cần trong võ thuật



Ai cũng biết rằng chúng ta rất dễ bị mất thăng bằng nhất là khi phải làm một việc gì hoặc thi triển một chiêu thức vô công phức tạp đòi hỏi động tác nhanh mạnh có độ khó cao. Thí dụ: Trong kỹ thuật đá xoay người (Đảo nghịch cước) và đá bay xoay vòng (Phi lôi cước)... sự cần thiết của thuật thăng bằng nổi cộm lên, vì khi kết thúc ngọn cước ta đáp xuống mà trụ không vững hoặc bộ pháp không ngay hàng thẳng lối thì ta đã bị MẤT THĂNG BẰNG. Khi đó, chẳng những ta không thể liên chiêu ra đòn tiếp mà còn trở thành mục tiêu "ngon lành" cho đối phương phản kích.

Theo quan điểm các chuyên gia thăng bằng trong võ thuật của phương Tây thì CHÌA KHÓA của THUẬT THĂNG BẰNG chính là THÂN PHÁP: thể trọng phải được phân phối đều trực tiếp ở trung tâm trọng điểm cơ thể. Khởi thủy từ đầu trụ xuống, cảm giữ cho ngay thẳng, có thể hơi rút vào, hai mắt giữ thẳng, nhãn tuyến nhìn thẳng về phía trước, đứng ngược nhìn lên hoặc cúi nhìn xuống sẽ MẤT THĂNG BẰNG.

Nhiều bạn có thói quen tập thăng bằng, khi luyện võ cứ hay gồng ngực cứng ngắc và vai căng thẳng, điều này không cần thiết và sai! Hãy buông lỏng cơ, ngực vai thư giãn khiến bạn dễ điều hòa nhịp thở và thở sâu được. Phương pháp thở tự nhiên và thở sâu là ĐIỀU CẦN YẾU trong THUẬT THĂNG BẰNG. Có trường phái võ học áp dụng cách thở như phương pháp điều tức khí công cổ điển nghĩa là hít sâu thở chậm, khí trầm đan điền. Phương pháp này rất tốt, kể cả đối với thuật thăng bằng, có điều trọng tâm thăng bằng hạ thấp xuống hạ bản về phía mặt đất khiến trụ vững, độ thăng bằng chắc chắn nhưng dưới mắt các võ học gia hiện đại phương Tây thì họ không phản bác mà cho rằng hơi "nặng nề" và gọi là... các võ sĩ hay "đầu si mọc rễ!"

• SỐNG LUNG, HÔNG VÀ EO:

Khi tập thăng bằng, xương sống và phần dưới lưng luôn giữ thẳng và thư giãn, không gù gáy dầm nghiêng ngã về phía nào cả, duy phần xương chậu hơi hướng ra phía trước để giúp phần dưới lưng được ngay thẳng.

Thực hiện được như vậy không những ta đã cải thiện được kỹ thuật thang bằng mà ta đã cải thiện được luôn cả độ mềm dẻo và sự cơ động. Hồng và eo cũng phải mềm dẻo và buông lỏng. Nên nhớ là HỒNG và EO là HAI THỰC THỂ TÁCH BIỆT không nhất thiết VẬN EO là phải XOAY HỒNG và ngược lại cũng thế. Sự diễn đạt này khó hình dung ư ? Bạn có thể cụ thể hóa bằng cách đứng trung bình tấn, lắc eo dấm một đòn thời sơn đơn giản mà không cần vận hông. Bây giờ bạn hãy xoay hông về phía trái, dấm một đòn thời sơn tay phải mà cũng không cần vận eo. Dĩ nhiên chúng ta vẫn có thể vừa xoay hông vừa vận eo về cùng một hướng.

• ĐÁU GỐI

Phần đầu gối cũng phải dẻo dai và khỏe, nếu đầu gối không mềm dẻo thì bạn phải lam dụng quá nhiều phần sống lưng nhất là khi thực hiện đòn đá xoay người và đá bay. Tập làm mềm dẻo đầu gối bằng cách xoay đầu gối lúc khởi động cũng là một phương cách tốt để luyện thăng bằng.

• YẾU QUYẾT LUYỆN THUẬT THĂNG BẰNG

1. ĐÁ MỤC TIÊU : Một trong những cách luyện thăng bằng ít tốn kém và đơn giản nhất là phương pháp tập đá mục tiêu. Mục tiêu có thể là bao cát, hay những "nệm đá" bằng vật liệu mềm hình vuông, chữ nhật hoặc hình thuẫn như cái Ra-ket quần vợt (vợt đánh Tennis). Nếu chúng ta ở hoàn cảnh còn eo hẹp, "khiếm tốn" hơn thế nữa thì có thể dùng vỏ (lốp) xe honda cũ, cắt khúc dài độ 40, 50cm, nhờ một đồng môn cầm làm mục tiêu rồi ta đứng ở cự ly và tư thế phù hợp mà đá vào cho trúng đích, đá càng nhiều càng tốt. Khi tập, cố giữ thăng bằng chân trụ, co chân đá nhiều cú liên tiếp trúng vào trọng tâm mục tiêu, không dặt chân đá xuống sàn thì hay lắm.

2. ĐÁ KHÔNG THẤP CÓ BUỘC TẠ Ở VÙNG MẮT CÁ CHÂN

Điều cần ghi nhớ là ĐÁ THẤP và ĐÁ CHẬM. Tạ ở đây là một thiết bị bằng bao da như cái "ghệt" có cài những thỏi chì hoặc

gang có trong lượng vừa phải hợp với sức mình, cột bỏ vào chân trên mắt cá. KHÔNG ĐÁ CAO, KHÔNG ĐÁ NHANH vì có thể gây đau và chấn thương khớp gối. Khi tập cần chú ý điều chỉnh thân pháp và bộ pháp cho chuẩn, ngay ngắn để luyện thăng bằng cho tốt.

3. NHẢY VÀ XOAY NGƯỜI

Ta có thể luyện thăng bằng với phương pháp xoay người và nhảy xoay vòng 360 độ, đáp xuống theo bộ pháp trung bình tấn hoặc đỉnh tấn. Mới tập có thể sẽ "lao đao" đấy, nhưng kiên nhẫn thực hành bạn sẽ đáp xuống an toàn, ổn định thân và bộ pháp.

4. ĐỨNG TRÊN MỘT CHÂN

Đây là một phương pháp luyện THUẬT THĂNG BẰNG hiệu quả và cơ bản nhất : Ban từ từ nhấc một chân khỏi mặt đất. Trong vài phút không thấy khó khăn mà vẫn giữ được thăng bằng, hãy co cao dần đầu gối, càng cao, càng lâu càng tốt cho đến khi hơi mỏi mệt thì đổi chân. Cách tập đứng Hạc tấn trong võ cổ truyền Việt Nam cũng tốt cho luyện thăng bằng. Để thuật thăng bằng hoàn chỉnh hơn, ở trình độ cao hơn, bạn có thể tập cách "trảm người xuống thấp trên một chân" theo yếu quyết chiêu thức "Hải đế trảm chân" trong bài quyền Nội Công "Thập nhị đoạn cầm" mà môn phái Thiếu Lâm Công phu Kiến An Việt Nam còn bảo lưu được và truyền thụ (Xin xem ảnh minh họa của HLV Đại Nghĩa). Sự gặp gỡ Đông Tây giữa các học thuật và trường phái đôi khi bất ngờ đến thú vị : các chuyên gia võ học phương Tây có một phương pháp luyện thăng bằng y hệt mà họ gọi là "One-legdip-method" (Nhận chìm người xuống trên một chân). Phương pháp thực hành không khác nhau : Duỗi thẳng một chân và hạ thấp toàn thân xuống từ từ trên chân kia (trụ), chân duỗi phải giữ thăng bằng và không được chạm mặt đất. Lại còn giống hệt nhau ở chỗ : khi thuật thăng bằng-thuần thực thì đôi khó được tăng lên bằng cách người tập nhắm nghiền hai mắt lại. Điểm dị biệt duy nhất là các nhà võ học Âu Tây không bắt buộc hành giả phải hít sâu và trảm khí đan điển như võ học phương Đông.

NL

Giải "vô địch Karaté toàn quốc 1993" kết thúc từ nhiều tháng qua, nhưng với tôi, ấn tượng sâu đậm nhất, tuyệt vời nhất của giải vẫn là ấn tượng về một vận động viên nhỏ bé trong đôi hình Karaté Nghệ An.

TÀI NĂNG TRẺ

Hoàng Minh Phương

16 TUỔI, NHÀ VÔ ĐỊCH KARATE CÁN TRƯỞNG CỦA ĐẤT NGHỆ AN

■ HỒNG LAM

Hoàng Minh Phương, sinh ngày 24-02-1977 tại Quý Hợp, Nghệ An, cao 1m64, nặng 50kg. Quý Hợp thuộc vùng đá đỏ - địa danh nổi tiếng với bao thủ "luật rừng". Cuối năm 1991, ngành thể thao và Huyện Đoàn Quý Hợp mở CLB. Karate. Cả 5 thành viên gia đình Phương đều ghi tên theo học. Trong đó có bố Phương, 52 tuổi. Ông võ sinh cao niên ấy nói với tôi : "Tôi phải học làm gương cho bọn nhỏ". Phương xác nhận : "Từ khi học võ, ba thôi uống rượu, thôi đánh bạc và đập lộn".

Phương được HLV. Mạnh Hùng giao nhiệm vụ thi đấu tranh "Vô địch tuyệt đối". "Vô địch tuyệt đối" là danh hiệu cao quý nhất của một giải đấu Karate. Mỗi đời được cử 1 VĐV xuất sắc. Các VĐV bốc thăm đấu

vòng tròn. Kẻ chiến thắng sau cùng được xem là vô địch của các nhà vô địch.

Trước khi vào trận chung kết, Phương phải liên tục đấu vòng tròn với nhiều đấu thủ sừng sỏ. Phương có lối đánh khôn ngoan, tinh tế và hiệu quả. Biết rõ mình thua xa đối thủ về mặt thể hình (thấp hơn 1 cái đầu), kém hơn 20kg, thua xa về mặt kỹ thuật, đấu pháp (chỉ mới đại nậu); Phương đã sử dụng chiến thuật : áp sát đối thủ, nhử cho đối thủ ra đòn. Khéo léo lách tránh để đối thủ hụt đòn. Rồi nhanh chớp, Phương tung đoàn phân công, ghi điểm.

Oanh liệt nhất là trận chung kết tranh huy chương vàng với Chiến, một cao thủ của đội CAND. Trận đấu kết thúc với tỷ số 4/5. Nhiều nhà chuyên môn cho rằng, đòn đánh ghi điểm sau cùng không phải là đòn của Chiến mà là đòn của Phương, nhưng không may, trọng tài đã... bỏ sót. Phương dành huy chương bạc "Vô địch tuyệt đối". Ông Lê Ngọc Minh, tổng trọng tài, ra sân

bắt tay khen ngợi Phương. Ông Bill Gregogy, Chủ tịch Hiệp hội Karate Úc xúc động ôm Phương vào lòng. Khách giả thủ đô thỏa mãn vì giải đã kết thúc bằng những trận đấu đẹp.

Khôn ngoan, tinh tế, hiệu quả, những điểm nổi bật nhất ở VĐV. 16 tuổi này là tinh can trường, li lợm. Trước những đối thủ cao lớn, dày dặn, Phương không hề nao núng, không loạn chiêu thức. Trong trận đấu Karate, tinh thần là yếu tố quyết định. Chính nhờ tinh thần dũng cảm, kiên cường mà Phương dành được Huy chương vàng hạng cân 50kg trong "Giải Karate Liên tỉnh Bắc Miền Trung 1993" và ở giải toàn quốc, Phương dành Huy chương bạc danh hiệu "Vô địch tuyệt đối".

Hoàng Minh Phương xứng đáng với lòng tin yêu và tự hào của Karaté Nghệ An.

NGƯỜI LANG VÕ

LÀNG VÕ GỌI NGƯỜI ẤY LÀ SƯ PHỤ HOÀNG NAM

■ BÙI ĐÔNG ANH

Võ sư Hoàng Nam là người đã mang võ cổ truyền châu Á vào Pháp những năm 50. Võ Việt Nam, Thái cực quyền Kung Fu, Karate... ông đều cao cường.

Nam tìm cách đến với các sĩ quan Nhật để học hỏi.

Năm 1948, Hoàng Nam tham gia giải tranh chức vô địch sinh viên thuộc các trường Đại học ở Sài Gòn và đoạt chức vô địch môn võ truyền thống Thiếu Lâm.

Sau này, khi nhắc đến đoạn đường trui luyện ấy, Hoàng Nam thường cho đó là những ngôi trường rèn luyện đức tính can đảm và lòng kiên trì luyện tập dù chúng chẳng phải là trường, mà cũng chẳng phải là võ đường.

• Ở NHỮNG NGÔI TRƯỜNG HỌC...CAN ĐẢM

Gốc gác gia đình ở miền Nam. Lên bảy tuổi, Hoàng Nam đã được người cha thích võ nghệ gửi đến trui rèn ở nhà người chú lão luyện các môn võ cổ truyền. Vào thời buổi đó, trẻ con không dễ gì được học võ, lại càng không được học võ có quy củ, chỉ vì sự lo sợ của chính quyền phong kiến thuở ấy. Nhưng cần gì võ đường, cũng không nhất thiết phải học ban ngày, cậu bé Hoàng Nam học võ với chú tại nhà, hoặc với những võ sư cổ truyền lão luyện kể cả những "sư phụ" người Tàu vào ban đêm. Lúc này, các võ sinh như Hoàng Nam hoàn toàn bị chinh phục bởi huyền thoại "Thiếu Lâm tự".

Năm 1945, người Nhật xâm lăng Đông Dương. Việt Nam nằm trong địa bàn chiến lược của quân Nhật. Với Hoàng Nam, đây là dịp ông khám phá, tìm đến với Karatédo, võ gươm và võ gậy của Nhật. Thế là Hoàng



• TRÊN ĐƯỜNG LƯU LẠC...

Năm 1950, Hoàng Nam khẩn gọi đến nước Pháp. Hoàng Nam sống phiêu bạt giang hồ 41 năm không trở về quê mẹ lấy một lần dù trong lòng rất nhớ, rất thương. Tại Pháp, Hoàng Nam được gặp và kết thân với võ sư Henri Pelée, người tiền phong của phong trào Karaté ở châu Âu. Một khoảng đời may mắn đã đến với ông. Sau lần gặp gỡ ấy, Hoàng Nam được mời vào Hàn lâm viện Võ truyền thống Pháp để giảng dạy võ truyền thống Trung Hoa - Việt Nam. Lúc ấy, những cuốn phim võ thuật kiểu Lý Tiểu Long dần dập quay, nhưng thuật ngữ của võ Karaté cũng như Kung Fu thì nhóm làm phim không hiểu nhiều nếu không bảo lã mù tịt. Thế là Hoàng Nam được mời trực tiếp tham gia thực hiện loạt phim ấy.

Lúc ấy, Judo cũng đang trên đà phát triển, Hoàng Nam lúc bấy giờ đã trở thành một trong những môn sinh xuất sắc của Henri Pelée cả về Karaté lẫn Judo, rồi sau đó trở thành một võ sĩ quyền Anh kiểu Pháp trong những lần gặp gỡ thân hữu.

Tới năm 1957, Hiroo Mochizuki, một võ

sư lão luyện của môn phái Shotokan đến Pháp, Hoàng Nam lại tìm đến thụ giáo. Cùng năm đó, Hoàng Nam thành lập liên đoàn "Võ Việt Nam" tại Pháp. Đạo ấy, ở Paris cũng như tại những thủ đô của các nước châu Âu, mỗi lần Hoàng Nam thượng đài biểu diễn là mỗi lần người xem say sưa với những đường võ cổ truyền Việt Nam, Thái cực quyền và khí công. Dù đã là một "cao thủ" nhưng Hoàng Nam vẫn không ngừng học hỏi, năm 1965 ông lại lên đường sang Hoa Lan ở và cùng nghiên cứu võ thuật với Anton Geesing, một người bạn tiền phong của phong trào võ truyền thống ở châu Âu.

• VÕ ĐẠO: MÔN VÕ CÓ PHONG CÁCH THÍCH HỢP VỚI CÔNG CHUNG CHÂU ÂU

Sống với châu Âu, võ sư Hoàng Nam đã cố mang tư tưởng triết học cơ trong võ cổ truyền của các dân tộc mà võ sư đã biết vào những bài dạy của mình cho các môn sinh. Trước kia võ sư kiên trì, bền gan, cố vượt qua chính mình, như thế nào thì dạy võ sư dạy các môn sinh như thế ấy.

Ở Việt Nam, trong năm đầu nhập môn,

ông chỉ được học 2 kỹ thuật trung bình tần mỗi ngày hai giờ trong suốt sáu tháng đầu và đi chuyển bộ pháp trong sáu tháng sau đó. Ở Pháp, võ sư cung đã áp dụng phương pháp huấn luyện này, nhưng chỉ trong một tuần lễ đầu, một số môn sinh đã xử sự một cách điên rồ và họ đã bỏ võ sư mà đi... Thất bại ấy đã làm ông suy nghĩ và sớm nhận ra ý thích của công chúng Pháp. Võ sư nhanh chóng nghĩ ra phương pháp giảng dạy và hệ thống hóa cũng như đơn giản hóa các bài tập. Võ sư Hoàng Nam liền nghĩ đến "Vô đạo" (chân lý của võ thuật) Lần này, môn sinh ùn ùn kéo đến. Võ sư đã khéo léo lồng vào chương trình huấn luyện "Vô đạo" là những bài tập về Thái cực, Bát quái kể cả Kung Fu và võ Việt Nam. Theo ông, cái chính của "Vô đạo" là tập cho suốt cả cuộc đời người học võ chứ không chỉ dành cho những giờ tranh chức võ địch trên võ đài. Những bài tập về kỹ thuật thở nhằm tăng thêm nội lực cho võ sinh cũng chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình rèn luyện của ông.

• GIỮA HAI QUÊ HƯƠNG...

Vào những năm 1970, vì lý do ngoài ý muốn, võ sư Hoàng Nam lui về ẩn cư ở Antibes. Dù ở xa xôi, nhưng cộng đồng những người hâm mộ và quan tâm đến võ cổ truyền vẫn tìm đến với võ sư. Tại đây, võ sư lại tạo một quan hệ mới có tính chất quốc tế về võ thuật. Năm 1985, võ sư sang Trung Quốc và dạy một thời gian tại Viện Đại học Bắc Kinh. Năm 1991, võ sư trở về Việt Nam gặp gỡ số đông võ sư Việt Nam cũng chia sẻ tâm sự, trao đổi kinh nghiệm và tìm hướng phát triển võ Việt Nam ở nước ngoài, đặc biệt là mời các bậc danh võ Việt Nam đến Pháp. Vừa trở lại Pháp, võ sư Hoàng Nam đã được tạp chí Karaté Bushido chuẩn bị giới thiệu một con người toàn diện, nhưng không kịp nữa rồi. Không kịp những dòng chữ giới thiệu về một võ sư thật sự là bậc tiền phong trong nền võ đạo Phương Đông, đặc biệt là võ truyền thống Việt Nam - một mẫu người giản dị và biết chọn con đường hiệu quả nhất khi hành động. Tháng

giêng 1992, nước Pháp và những người thích võ cổ truyền đã khóc vĩnh biệt võ sư Hoàng Nam - người luôn mang trong tim thực hiện chương trình mới cho được các bậc danh võ Việt Nam đến Pháp và phát triển cho được võ Việt Nam ở nước ngoài.

Dù biết muộn màng, nhưng STVT vẫn không quên thắp nén hương lòng tưởng niệm vị Thầy đã quá cố, và xin thành thật chia buồn cùng võ sư Hoàng Nghi, con trai của cố võ sư Hoàng Nam đang tiếp tục nối gót theo lý tưởng của bậc tiền bối!

BDA

Y VÔ TRỊ BỆNH

THIÊN KIM ĐẠI BỔ THẬN

■ Lương y NGUYỄN VĂN TOÀN và TRẦN NHƯ THÀNH

I. TOA THIÊN KIM ĐẠI BỔ THẬN CÓ CÔNG HIỆU GÌ ?

Toa này có đủ công hiệu đại bổ thận cũng như đảm bảo sức mạnh cường dương, đặc biệt nó giúp cho các cơ năng của con người lục phủ ngũ tạng được mạnh song với thận, công năng chính như sau :

1) Những người tiên thiên bất túc (tức là những người khi sanh con yếu đuối vì cha mẹ yếu) mà bị thận kém, đến độ đến tuổi thanh niên mà dương sự quá kém, tinh loãng (khó thụ thai) đau ngang thắt lưng không kiên tinh (dương sự không giữ được lâu).

2) Những người đàn ông cao tuổi rồi vẫn yếu dương sự tinh loãng, không kiên tinh. Đau lưng như gầy, đầu óc nặng nề hay quên, trí nhớ kém dần, hoặc những người ăn chơi, trác táng, trượt lạc đến nỗi tinh khô, huyết kiệt, bại thận kèm theo chứng di tinh, hoạt tinh, án ngữ không yên, cũng có thể trị được, nhưng phải kiên trì uống từ 3-4 tháng.

3) Toa này không phải chỉ dành cho đàn ông, mà còn dành cho cả phụ nữ.

II. THÀNH PHẦN BÀI THUỐC

- 1. Lão lục địa 3 lạng
- 2. Xuyên quy 2 lạng
- 3. Táo nhục 1,5 lạng
- 4. Thỏ tu tử 1,5 lạng
- 5. Kim thạch hộc 1,5 lạng
- 6. Nhục thung dung 1,5 lạng
- 7. Ba kích 1,5 lạng
- 8. Nhân sâm (hoặc nhị hồng sâm) 1,5 lạng
- 9. Hoàng Kỳ 1,5 lạng
- 10. Bạch thược 1,5 lạng
- 11. Đan bì 1 lạng
- 12. Phục linh 1 lạng
- 13. Trạch tả 1 lạng
- 14. Phụ tử chế 1 lạng
- 15. Xa sàng tử 8 chỉ
- 16. Viễn chí 8 chỉ
- 17. Thạch xương bồ 8 chỉ
- 18. Phòng phong 7 chỉ
- 19. Quế tốt 7 chỉ
- 20. Cam thảo 6 chỉ
- 21. Càn cương 6 chỉ
- 22. Tế tân 6 chỉ
- 23. Cát heo 3 đôi

Radix Rehmaniae praeparatus	120g
Angelice Sinensis	80g
Pructus corni	60g
Cuscuta Sinensis Lamk	60g
Cauls Dendeobii	60g
Bochniakia glabra Gameyer	60g
Radix morindae	60g
Panax Ginseng	60g
Radix astragali	60g
Radix patcomiae Lactiflorae	60g
Paconra Sulfructifosa	40g
Poria cocos wolf	40g
Rhizxoma alismatis	40g
Aconutun chinensis	40g
Fructus enidiae	32g
Radix polygalse	32g
Rhizoma Acoli grominei	32g
Radix Ligustici brahylobi	28g
Cortex cinnenmeni	28g
Radix Glycyrrhizae	24g
Rhizona Zinjiberis	24g
Herba Asari sieboldi	24g

- Cách làm như sau : (các vị trên phải dùng thủ thật tốt).

- Lão thực địa mua thủ thật tốt củ lớn củ nhỏ chung đều sao thái mỏng, phơi sao. Đan bì tẩm rượu sao khô, thạch hộc phơi sao qua cho vàng. Táo nhục tẩm rượu sao phơi khô, thỏ tu tử tẩm rượu phơi khô sao qua, nhục thung dung tẩm rượu phơi sao qua cho dòn, bạch thược tẩm rượu phơi, sao qua, xuyên quy tẩm rượu phơi khô sao qua. Các vị khác phơi cho khô

Riêng vị cát heo, thái cho thật mỏng, phơi khô bằng nắng to và hong trên than hồng cho thật dòn.

Sau cùng trộn chung các vị lại tán mịn, hoặc luyện với mật ong tốt thành hoàn bằng ngón cái. Ngày uống 3 lần trước bữa ăn và tối đi ngủ lần 3-4 viên với nước muối loãng. Nếu để bột thì lần uống 8g, ngày 3 lần (tương đương với 2 chỉ). Tối có thể uống đến 12g (3 chỉ)

III. PHÉP GIA GIẢM CHO BÀI THUỐC THẬT HAY

- Người thận quá yếu lại đau lưng nhiều thì phải tăng Thục 1 lạng, Bắc đở trọng 5 chỉ, Ngưu tất 5 chỉ, Tục đoạn, tán giao 5 chỉ.
- Người đau lưng dài đêm nhiều bột vị trạch tả đi, xa sàng bột 4 chỉ, phục linh bột 5 chỉ

- Người nao thận quá bại thay 3 đôi cát heo bằng 3 đôi cát dê, nếu được 3 cát dê rừng thì qui nhất (còn gọi là sơn dương) trao chế như cát heo

- Người hay mệt mỏi thờ róc tăng nhân sâm lên 5 chỉ, Thiên môn đông 5 chỉ, ngũ vị 3 chỉ

- Người hay nóng trong, ít ngủ, mơ màng hồi hộp, bột quế đi 5 chỉ, phụ tử bột 8 chỉ, Tang sinh địa 1 lạng, viễn chí lên 3 chỉ, Hắc táo nhân 1 lạng phục thần 5 chỉ.

- Phụ nữ thiếu máu, đau, lưng mệt mỏi, kém ăn ít ngủ, choáng váng, dùng toa này

nên tăng xuyên quy lên một lượng. Đổ trong 4 chỉ, thêm sa nhân 5 chỉ, trần bì, hương phụ thêm 5 chỉ, bạch chỉ 3 chỉ, bột phụ tử còn 2 chỉ, bột quế còn 2 chỉ

IV. NHẬN XÉT VÀ GIẢI THÍCH

Bài thuốc trên khi bào chế cũng phải dùng thủ thật tốt mới đạt hiệu quả cao được, bài này cũng được một số nhà thuốc bào chế mang lại hiệu quả cao.

- Người thận hư lâu ngày biểu hiện 2 thắt lưng (đối diện với rốn) vùng huyết thân du, chi thất, đau không nhúc nhích nổi, củ ngồi lên là rủ xuống, người thì xanh xao, vàng vọt, đau dội lên sau đầu, trí nhớ kém dần, lại hay quên, đại đêm liên tục uống chứng 1 tễ là khỏi (hoàn mật).

- Người thận phổi yếu, tim suy hay mệt mỏi vô chừng. Đau vùng lưng, tức vùng ngực, húng hắng ho luôn ngủ kém. Trời càng lạnh, càng khó chịu, củ ngồi thổ rốc. Chúng tôi có chữa cho cả những người bệnh phổi. Bác sĩ xét nghiệm có biểu hiện lao phổi cho dùng tây dược để trị. Bác sĩ cho về để bồi dưỡng ban ngày dùng thuốc tây, củ mỗi tối cho bồi dưỡng toa này làm thành viên mật, mỗi tối uống 5 viên, bằng ngón tay với nước muối loãng bệnh thuyên giảm dần, 1 đến 2 tháng bệnh khỏi. Trường hợp nặng tăng nhân sâm, từ 5 chỉ đến 1 lượng, thiên môn đông 1 lượng, mạch môn tăng lên 1 lượng, lại thêm tử hà xa 1 cái nếu bệnh phổi nặng nữa tăng lên 2 cái thủ còn tốt, được của con so càng hay.

- Người thận hư, dương sự yếu, hoặc có người dương dự không lên nổi (tục còn gọi là cây ngọc không dậy). Hoặc di tinh, hoạt

trinh, tinh loãng ăn ngủ kém, thân hình tiêu tụy khó bảo vệ được hạnh phúc gia đình nên dùng toa này một thời gian chế thành viên, trường hợp này nên kết hợp uống bài bát vị (1) gia lộc nhung, kỷ tử, thung dung, ba kích, đỗ trọng, uống xen với bài trên. Và tùy theo mức độ nặng nhẹ của mỗi bệnh Toa thiên kim, có thể gia câu kỷ tử 1 lượng, dâm dương hoắc 1 lượng, tăng thủ tự tử 5 chỉ, thực địa tăng thêm 2 lượng, táo nhục lên 1 lượng, nhân sâm tăng 5 chỉ, cật heo hay bằng cật dê 3 đôi.

- Phụ nữ thiếu máu xanh xao vàng vọt, choáng váng xây xẩm khi ngã xuống đứng lên ít ngủ uống chứng 1 tễ là kết quả mong muốn, trường hợp này tăng xuyên quy lên 1 lượng, bột thung dung, ba kích, thổ tự tử trạch tả, thanh học đều 5 chỉ, bột quế, phụ tử chỉ còn 1-2 chỉ thì toa này dùng mới hay.

Kể cả phụ nữ chỉ vì khí huyết suy tổn đến nỗi không có con uống một thời gian có thể thọ thai.

- Còn nhiều tác dụng ở đây, chúng tôi chỉ nêu một số tác dụng chính. Tuy vậy bài trên nếu bào chế thuốc tốt giá thành tương đối cao vì nhân sâm, bắc đỗ trọng, xuyên quy, táo nhục, hoàng kỳ... còn phải nhập, nên đối với người dân nghèo, gặp chứng bệnh nêu trên chế được bài thuốc Thiên Kim trên cũng còn là vấn đề nhúc dẫu; phức tạp cho thầy thuốc...

NVT và NNT

(1) Bài bát vị sẽ trình bày ở STVT kỳ sau.

Dụng cụ tập da năng có thể xếp gọn...



Hãng Exerclimb của Mỹ vừa bán ra loại dụng cụ tập thể thao đa năng cho phái nữ rất tiện gọn: có thể xếp gọn, ôm theo nhẹ nhàng bên mình, đến nơi thuận tiện mở ra đứng tập, chỉ cần một không gian nhỏ hẹp vài mét vuông là đủ!

Với dụng cụ này có thể tập cả jogging (chạy lúp xúp), leo trèo.

■ BÍCH PHƯƠNG
(Theo Cosmos 9/94)

▶ Hapkido trở lại Việt Nam



Công phá mục tiêu trên cao

Con mưa ban chiều và trời đêm vẫn vù mây đen không ngăn được bước chân những người yêu võ thuật. Chưa đến 18 giờ 30 đêm 29/10/1994 - giờ khai mạc buổi biểu diễn - Nhà thi đấu Phan Đình Phùng TP. Hồ Chí Minh không còn một chỗ trống. Vài trăm người không vào được bên trong đã bắt ghế hoặc đeo bám bịt kín các ô cửa kính, hàng ngàn người phải ngồi tiếc ra vẻ...

Và Trần Quang Hạ - Vô địch Asiad 94, người đáp ứng lòng mong mỏi của nước nhà sau 36 năm chờ đợi - đã xuất hiện nhận phần thưởng, đóng góp và kêu gọi những người dự khán cùng cứu trợ đồng bào lũ lụt. 12.890.000 đồng và 630 USD thu được tại chỗ - một món quà khiêm tốn nhưng có ý nghĩa của giới hâm mộ võ thuật TP gửi đến những người "cùng nùm ruột" đang làm cảnh thiên tai.

Trong khoảng hơn một giờ đồng hồ còn lại, ngoài vài màn biểu diễn của Liên đoàn Taekwondo TP; Vô sĩ Lee Gak Soo - 32 tuổi, 7 đẳng Hapkido, 6 đẳng Teakwondo, 7 đẳng võ tự do, 3 năm liên tục (92-94) đoạt chức quán quân thế giới và 13 vận động viên từ 3 đẳng Hapkido trở lên đã cống hiến cho người xem hơn 30 tiết mục biểu diễn khá ngoạn mục.

Năm 1968, Hapkido (Kyuic-Too-Ki) từng

sống biểu diễn và phổ biến tại miền Nam Việt Nam một thời gian ngắn. Trở lại lần này, đoàn gồm 22 thành viên do ông Kim Jung Il dẫn đầu. Hiện nay, tại Hàn Quốc, Hapkido có khoảng 3,5 triệu hội viên và đang phát triển ở nhiều châu lục. Liên đoàn Hapkido thế giới đã ra đời và hệ thống thi đấu quốc tế được tổ chức hàng năm.

Xuất hiện hàng ngàn năm tại Hàn Quốc để khắc chế môn Teakwon (Tiên thân của Teakwondo); tổng hợp thêm môn Karatedo, Aikido, Judo, Boxing, Wrestling và cả Teakwondo trong quá trình phát triển nên các đoàn thể của Hapkido khá đa dạng. Qua các tiết mục 1 chống 1, 1 chống 2, 1 chống 3, sử dụng và chống vũ khí, phòng bước trên tường rồi lộn người dùng chân công phá mục tiêu cao gần 3m... các võ sinh đã thể hiện khả năng nhào lộn, tránh né, vật dầm đá, triệt ngã, cảm nã... khéo léo. Riêng Lee Gak Soo mang đến cho khán giả nhiều pha hồi hộp. Luôn kiếm bén của anh xe đòi quả bóng, củ cải trắng, quả dưa hấu đặt trên đỉnh đầu, cổ họng và bụng người phụ diễn một cách ngọt xớt nhưng vẫn không hề hấn. Trình độ vận nội công của Lee khiến một số người rừng mình khi đâm 2 que nhọn xuyên qua phần mềm 2 cánh tay rồi quang 2 xô nước vào chính 2 que sắt đó, nâng cao, đu đưa như 2 quả lắc. Rút que sắt ra, cánh tay Lee không vấy một giọt máu.

Bộ võ phục màu xanh đại dương giống như môn phái VoViNam - Việt Võ Đạo, lời chào gần tương tự như Võ Cổ Truyền Việt Nam - dấm tay phải dặt vào lòng bàn tay trái đưa ngang trán, cúi đầu kèm theo tiếng hô cùng với phong cách biểu diễn hay đẹp, đoàn Hapkido Hàn Quốc đã lưu lại trong lòng khác giả thành phố nhiều tình cảm tốt đẹp.

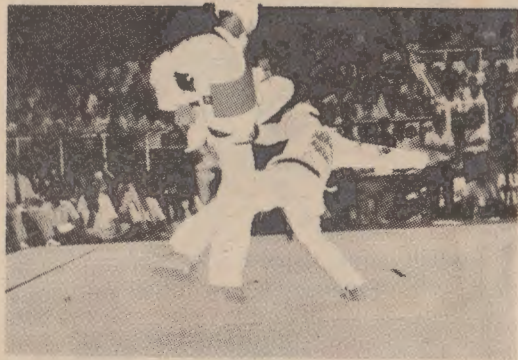
Quả là một đêm của tinh thần thượng võ Việt Nam và quốc tế.

■ Bài và ảnh: THIÊN TÂM

► Giải Taekwondo quận 5 mở rộng lần thứ I năm 1994

Sau 5 năm, Phòng Thể dục Thể thao Quận Năm TP. Hồ Chí Minh lại tổ chức giải mở rộng tại CLB/TDTT Tinh Võ với sự góp mặt của 62 vận động viên trong đội tuyển, dự tuyển hoặc đạt hạng 1, 2 giải vô địch thành phố - thuộc 12 đơn vị: Quận Năm I, Quận Năm II, Nhà Thiếu Nhi Q5, Quận Sáu, Quận Tám, Quận Mười, Phú Nhuận, Sở Giáo Dục, Nhà Văn Hóa Thanh Niên, Nhà Văn Hóa Lao Động và CLB Phú Thọ dự tranh 5 hạng cân Nam (dưới 47, 50, 54, 58, và 64kg) và 02 hạng cân Nữ (dưới 47, 55kg). Sau hai đêm thi đấu (27 và 28/10/94), giải đã kết thúc tốt đẹp.

Tuy mang tính chất kiểm tra và trao đổi, học tập kinh nghiệm lẫn nhau; giải đã tổ chức có bài bản và khá chu đáo. Các tài liệu về giải và lịch đấu đối kháng được đóng thành tập và gửi đến các đơn vị, báo chí trước giờ khai mạc. Về chuyên môn, giải áp dụng luật WTF với sự xét nghiệm minh và công bằng của Tổ Trọng tài có đẳng cấp quốc gia. Dù phần lớn các vận động viên mới dự giải lần đầu, còn thiếu kinh nghiệm trận mạc, thể lực chưa sung mãn, kỹ thuật đòn thế cần tiếp tục nâng cao, nhưng vì danh dự màu cờ sắc áo, các trận đấu diễn ra hào hứng, sôi nổi và không kém phần quyết liệt. Nhiều tràng pháo tay tán thưởng các cú D'apchagi, Tholyo, Paldé, Twip... khá đẹp và chính xác giữa Đặng Thanh Tố (NVH/TN) và Nguyễn Hoàng Trung (Quận Năm I), Ngô Minh Hoàng (Nhà TN Quận 5) và Vũ Nhất Phan (CLB/PT), Trần Quốc Kỳ (Quận 10) và Đào Phúc Long Phi (Quận



Năm I), Chung Lệ Phương (Q5/I) và Hoàng Ngọc Yến (CLB/PT)... Có lưu niệm, huy chương từ nước ngoài gửi tặng: Hội Teakwondo Thần Phong (Hoa Kỳ) cũng gửi đến một chiếc cúp to đẹp trị giá trên 10 triệu, kinh phí tổ chức khoảng 15 triệu do các đơn vị kinh tế bảo trợ chúng tôi khả năng vận động khép léo và hữu hiệu của Ban Tổ Chức. Rút kinh nghiệm giải năm nay, Phòng và bộ môn dự kiến sẽ trao tặng luân lưu chiếc cúp trên vào giải mùa sau.

Cuộc tranh tài có tác dụng góp phần thúc đẩy phong trào luyện tập và đánh dấu một bước phát triển mới của Taekwondo Quận Năm Hy vọng giải mở rộng lần thứ hai năm 1995 trở thành một giải truyền thống và chiếc cúp luân lưu vừa "trình làng" lần này sẽ được trao đến tay các vận động viên.

■ THANH THIÊN

► Giải vô địch Taekwondo toàn quốc lần thứ V-1994 Số lượng, chất lượng đều thăng tiến



Nguyễn Đăng Khánh (TPHCM - hạng 76kg) đang tấn công, áp đảo đối thủ

Hàng năm chúng ta có một giải vô địch Taekwondo toàn quốc để đánh giá trình độ phát triển Taekwondo của các đơn vị tỉnh, thành và ngành trong cả nước. Những năm đầu, các võ sĩ của TP. Hồ Chí Minh hoàn toàn thống trị các sàn đấu, nhưng trong ba năm gần đây, nhiều tỉnh, thành khác đã vươn dậy mạnh mẽ, bám đuổi các "chiến sĩ" tiên phong của TP. Hồ Chí Minh, và giới thiệu được những tài năng mới như Phạm Thị Thiên Hương (Vĩnh Long); Nguyễn Thị Như Phước, Phan Thị Nhược Thiên, Hoàng Thiên Ân (Bà Rịa-Vũng Tàu); Nguyễn Gia Huân, Trần Hiếu Ngân (Phú Yên), đặc biệt là đơn vị Hà Nội, chỉ mới xây dựng môn võ này từ tháng 3-1989 cũng đã nhanh chóng đào tạo được các nhân tài: Trương Tuấn Vũ, Lưu Ngọc Sơn, Nguyễn Sơn Hà, khiến cho đấu trường Taekwondo càng sôi động và tranh chấp quyết liệt hơn. Do có sự tranh chấp của các lực lượng mới trên cho nên qua hai mùa giải gần đây, ngôi vị hàng đầu của TP. Hồ Chí Minh đã bị "sứt mẻ" trong một vài hạng cân bởi những anh tài: Trương Tuấn Vũ (Hà Nội), Phạm Thị Thiên Hương (Vĩnh Long), Trần Hiếu Ngân (Phú Yên). Đó cũng là điều tất yếu và đáng mừng cho phong trào Taekwondo Việt Nam. Tuy vậy, làng Taekwondo TP. Hồ Chí Minh cũng không phải ngủ yên trong hào quang của quá khứ,

họ ra sức phấn đấu cho một tương lai cao hơn, bởi vậy mà có những cuộc tập huấn, thi đấu quốc tế trong và ngoài nước để tìm kiếm kinh nghiệm trận mạc, những đòn kỹ thuật mới, đẩy hiệu quả. Với hành trang nơi trên, họ đến giải vô địch toàn quốc 94 lòng đầy tự tin và phấn khích. Trong ba ngày tranh tài 10, 11 và 12-11-94 tại đấu trường Phan Đình Phùng (TP. HCM), họ đã thể hiện được phong cách thi đấu đầy uy lực tấn công, ra đòn dứt khoát, quyết liệt và hầu hết đều giành chiến thắng. Trong 17 bộ huy chương, đoàn TP. Hồ Chí Minh đã giành 15 HC vàng (đối kháng cả nam, đồng đội và quyền nam, nữ); 2 HC vàng khác rơi vào tay đầu thủ Trương Tuấn Vũ (Bộ Nội vụ) và Trần Hiếu Ngân (Phú Yên); đặc biệt hạng cân 70kg thì TPHCM không chạm tay được vào chiếc huy chương nào, bởi Nguyễn Thanh Văn đã bị Trương Tuấn Vũ đánh bại (2/0) ở vòng tứ kết, còn hạng cân 55kg thì Huỳnh Thị Bích Ngọc giành được HC bạc sau khi thua Trần Hiếu Ngân ở trận chung kết. Với kết quả 15 HC vàng, 1 HC bạc, đoàn TP. Hồ Chí Minh xếp hạng đầu, kể đến là Bộ Nội vụ (1HCV, 1HCB, 1HCD), Phú Yên (1HCV, 1HCD), Bà Rịa-Vũng Tàu (3HCB, 4HCD), Bộ Thủy lợi (3HCB, 2HCD), Vĩnh Long (2HCB, 5HCD), Đồng Nai (2HCB, 2HCD), Quân đội (2HCB, 2HCD), Hà Nội (1HCB, 2HCD).

Với con số 360 võ sĩ (145 nữ) thuộc 31 đơn vị tham dự (28 tỉnh, thành và 3 ngành: Bộ Nội vụ, Bộ Thủy lợi, Quân đội nhân dân) cho thấy phong trào Taekwondo của nước ta hiện nay đang phát triển mạnh, đặc biệt là những địa danh lâu nay còn xa lạ với bộ môn như Hải Hưng, Thanh Hóa, Quảng Trị, cũng góp mặt ở giải lần này, trong đó chỉ có Hải Hưng giành được 1HC đồng duy nhất (Nguyễn Thanh Thủy, quyền nữ). Số lượng tăng trưởng, đồng thời chất lượng cũng được nâng lên. Trần Quang Hà thi đấu chững chạc hơn, ra đòn chắc và hợp lý, công thủ đều;

đối thủ của Ha trong giải lần này là Lưu Ngọc Sơn (Bộ Nội vụ), hai võ sĩ gặp nhau ở trận bán kết và Ha đã thắng 3-1; Nguyễn Đăng Khánh (hạng 76kg) chịu tấn công nhiều hơn ở các đòn chẻ gót chân rất số trường của mình, rất tiếc đối thủ của Khánh là Nguyễn Sơn Hà (Bộ Nội vụ) bị chấn thương ở cánh tay phải nên trọng tài cho dừng trận đấu ở giữa hiệp 2 và tuyên bố Khánh thắng (trong lúc Hà dẫn trước 2-1 ở hiệp nhất); đặc biệt đấu thủ trẻ Hồ Nhất Thống (hạng 54kg) thực hiện nhiều đòn thế khá tốt, nhất là đòn móc gối chân "hồi mã thương" khá hiệu quả. Về phía nữ, Trần Hiếu Ngân thi đấu khá xuất

sắc, các trận thắng của Ngân đều thuyết phục với tỉ số rất cách biệt, nhất là trận thắng Nguyễn Thị Thu Thảo (Đồng Tháp) tỉ số đã ghi đến 8-0: đó cũng là tỉ số kỷ lục của giải.

Nhu vậy, ở giải vô địch Taekwondo toàn quốc lần thứ 5 này được ghi nhận là thành công ở cả mặt số lượng và chất lượng. Ban tổ chức điều hành giải khá tốt, chỉ cần hoàn chỉnh một ít điểm khuyết nhỏ về cảnh quan là chúng ta có thêm kinh nghiệm để chuẩn bị cho giải Đông Nam Á năm tới, khai diễn tại đấu trường này.

■ VŨ TRƯỜNG

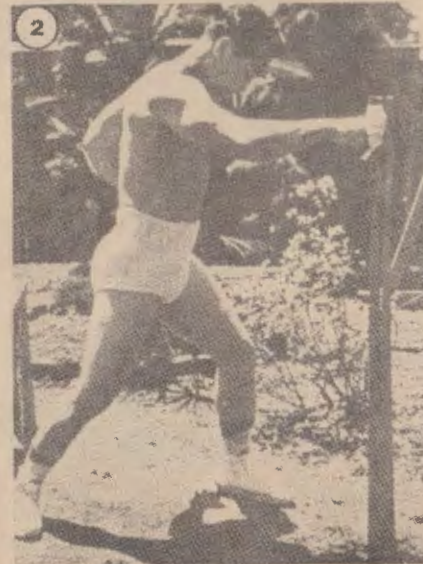
► Mas Oyama : Tổ sư Karate Kyokushin, tay không hạ 52 bò rừng, đã qua đời



Tổ sư hệ phái Karate Kyokushin Mas Oyama, người nổi tiếng vì sức mạnh và sự can đảm lạ thường trong chiến đấu với các đô vật cũng như từng hạ 52 bò rừng hung hãn, đã từ giã cõi đời ngày 26 tháng 4 tại Tokyo (Nhật) vì ung thư phổi, thọ 71 tuổi.

Trong những giây phút tiếc thương tốt cùng, võ sư Jimmy Nishimura ở Newhall, California - một cao đồ của Mas Oyama từng được tổ sư bí truyền võ công đã ngẹn ngào thốt lên: "Chưa bao giờ và sẽ không bao giờ có một người như thế nữa".

Tổ sư Mas Oyama sinh tại Yong Choi, Triều Tiên năm 1923. Bắt đầu học Kempo Karate năm 9 tuổi. Năm 14 tuổi, sang Nhật học Shotokan Karate tại một trường Thiếu sinh quân. Hai năm sau ông lên Tokyo theo học trường đại học Takushoku. Tại đây, ông được nhận vào võ đường Shotokan của tổ sư Gichin Funakoshi. Sau đó, lại được học Goju-ryu nhiều năm với võ sư Neichuso, một cao đồ của tổ sư Chojun Miyagi. Năm 24 tuổi, sau khi chiếm giải vô địch Karate toàn nước Nhật, Mas Oyama đến núi Kiyosumi thuộc vùng Chiba, trải qua 18 tháng đơn độc, cách ly mọi người, tiếp tục khổ luyện tại đó. Ngoài việc tập luyện Karate suốt 7 tiếng mỗi ngày, ông còn phát triển sức mạnh



Chặt gỗ và đâm Makiwara

tinh thần và thể xác bằng cách chặt bẻ đá và đâm cây với tay trần. Để xua đuổi sự cô đơn, ông thường ngồi quán tưởng dưới những ngọn thác băng giá, luyện tập hằng trăm

Kata (chuỗi động tác tập luyện quyền riêng rẽ) và đôi khi tập đập đầu vào đá núi.

Khi Mas Oyama trở về cuộc sống đời thường, ông bắt đầu kiểm tra sức mạnh và kỹ năng của mình bằng cách tử chiến với nhiều loại dã thú. Ông nổi tiếng nhờ giết bò chỉ với một cú đâm vào đầu, và đặc biệt là đấu với bò rừng, chặt gãy sừng bò bằng cạnh bàn tay. Trên 200 cuộc chiến đấu tiếp theo của ông với nhiều võ sĩ quyền Anh hạng nặng, các cao thủ Nhu đạo, võ số đô vật Wrestling cũ khôi nhất của Mỹ. Tiếng tăm của tổ sư Mas Oyama và hệ phái Kyokushin của ông (có nghĩa là "chân lý tuyệt đối") mỗi lúc một thêm lẫy lừng và được truyền tụng như là một hệ phái Karate dữ dằn nhất (cuồng phái) của thế giới.

Những lý do chiến đấu của tổ sư Oyama là để tạo cho môn sinh Karate lòng can đảm thật sự, và chông đưa môn Karate lan tỏa khắp cũng thế giới. Ông cho rằng sự dũng cảm giúp con người khám phá ra chân lý. Một người không thể trở thành võ sĩ đích thật nếu người ấy không đối đầu và khắc phục được sự hiểm nguy thật sự. Chúng ta sẽ không lạ khi các môn sinh của hệ phái Kyokushin trong thi đấu không hề chịu mang giáp hộ và ra đòn vô cùng vũ bão. Điều này đã giúp cho họ hết sức hữu hiệu khi phải chiến đấu thực sự.

Tổ sư Mas Oyama đã từ giã cõi đời, ngoài những tác phẩm quy giá về võ thuật, ông còn để lại vợ, ba người con gái, hàng triệu môn đồ trung tín, và không biết bao người ngưỡng mộ ông trên toàn thế giới.

Thể xác tổ sư Mas Oyama đã mất, nhưng tinh thần ông mãi mãi hiển hữu trong muôn người. Vàng "Chưa bao giờ và sẽ không bao giờ có một người như thế nữa".

■ TRÚC HÙNG và NGUYỄN THỊ THANH XUÂN

TRAO ĐỔI CÙNG BẠN ĐỌC

HỎI : Phương pháp châm cứu có thể áp dụng điều trị bong gân hay không ?

(Trần Văn Huế, Lý Ngọc Thu (Đà Nẵng), Văn Trang, Đào Vũ Nguyên, Hồng Hạnh (Vinh), Nguyễn Bảy, Hà Nam, Lê Đạo Hân (Tam Kỳ), một nhóm bạn trẻ ở Hà Nội).

ĐÁP (Lương y Đinh Công Bảy) : Bong gân là những tổn thương dây chằng khớp do cử động quá mức, làm cho khớp đau nhức và sưng, nhưng vẫn cử động được.

Bong gân thường xảy ra do tập luyện thể dục thể thao, võ thuật, trượt chân té ngã, do gánh vác quá nặng hoặc gắng sức kéo vật nặng.

Khi bị bong gân thì vùng khớp tổn thương bị sưng lên, đau nhức, có cảm giác nóng, màu da đỏ, xanh hoặc tím tùy theo mức độ nặng nhẹ. Thường bong gân đơn thuần không có gãy xương hoặc sai khớp.

Y học cổ truyền phương Đông cho rằng phương pháp châm cứu có thể sử dụng để thông kinh hoạt lạc, hành khí hoạt huyết nên khi áp dụng để chữa bong gân ở mức độ nhẹ và vừa (các dây chằng khớp chưa bị đứt) thường đem lại kết quả giảm đau tốt.

- Kỹ thuật châm cứu : châm một kim vào huyệt A thị hay còn gọi là thiên ứng huyệt (là những điểm đau nhất ở vùng khớp tổn thương khi ấn vào), sau đó châm thêm 4 kim chung quanh, mũi kim hướng vào điểm đau.

- Có thể tùy thể trạng bệnh nhân và mức độ tổn thương mà kết hợp châm thêm một số huyệt như : Túc tam lý, Khí hải, Hồn môn, Dương lăng tuyền, hoặc một số huyệt nằm trên đường kinh đi qua vị trí tổn thương.

Tốt nhất sau khi châm xong bạn nên xoa bóp chỗ đau bằng rượu thuốc xoa bóp theo tào sau :

- Ngải cứu	30g	- Sâm đại hành	20g
- Đại hồi	20g	- Ô đước	10g
- Quế chi	20g	- Gừng tươi	50g
- Ngũ thảo	20g	- Huyết giác	20g

Tất cả các vị thuốc được tán nhỏ bỏ vào túi vải nấu với 1/2 lít rượu trắng, sôi từ 3-5 phút để sử dụng.

HỎI : Qua STVT em đã tập "Cách luyện khí đơn giản" theo sự hướng dẫn của tác giả Nguyễn Thiện Trạch. Tuy nhiên bàn tay em có bữa cảm thấy nóng, có bữa không nóng, như vậy là tại sao. Em muốn đi sâu vào tìm hiểu cách luyện khí có được không?

(Duong Hữu Chánh - xã Hòa An, Chợ Mới, An Giang)

ĐÁP : Bài "Cách luyện khí đơn giản" là một phần trích dẫn từ sách "Phòng và trị bệnh bằng khí công" của Ngô Ảnh Tuyết, Nhà xuất bản Thành phố Hồ Chí Minh in năm 1992. Đây là một tài liệu biên soạn khá công phu cho người mới nhập môn luyện khí công, lý thuyết và thực hành đơn giản, dễ hiểu, dễ làm. Tuy nhiên, cách tập này chỉ là một bộ môn gọi là "Chưởng liệu pháp" của PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA, khi tập phải kết hợp với ăn uống quân bình Âm Dương và sinh hoạt theo đúng qui luật vận hành của thiên nhiên như trong phần kết luận của bài "Cách luyện khí đơn giản" ở STVT đã nói, mới có kết quả như ý. Do đó, em muốn tìm hiểu sâu hơn về "Chưởng liệu pháp" và "Phương pháp thực dưỡng" thì có thể biên thư trực tiếp cho ông Ngô Ảnh Tuyết, nhà Ohsawa, 390 Điện Biên Phủ, Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh để được hướng dẫn cụ thể.

HỎI : Vừa rồi em có mua quyển "Đạo gia khí công" của tác giả Hải Ân có một đoạn chỉ dẫn về phương pháp ngồi tĩnh tọa, nhờ STVT giải nghĩa giúp em. Trong đoạn này lại có

cụm từ : "ngấn cuối của ngón vô danh". Vậy "ngón vô danh" là ngón nào? Và ý nghĩa như trên có đúng không ?

(Minh Trí 22 Trưng Nữ Vương xã Tân Thới, Thuận An, Sông Bé).

ĐÁP : STVT đã chuyển thư em cho tác giả Hải Ân thông qua Nhà Xuất bản Tổng hợp Đồng Tháp; khi có thu trả lời, STVT sẽ đăng ngay cho em rõ. Tuy nhiên, ở đây, chúng tôi cũng nêu ra một ý kiến dựa vào kinh nghiệm của những người đã từng trải trong làng võ là muốn tập khí công đúng cách, không bị nguy hiểm (như tẩu hỏa nhập ma) thì cần phải có "THẦY" hướng dẫn trực tiếp; còn sách vở chỉ để tham khảo thêm vì không thể nói hết những điều cần "thấy biết" của môn khí công.

HỎI : Trong môn võ Thiếu Lâm có Thiếu Lâm Tự. Thiếu Lâm công phu, Thiếu Lâm Bắc phái, Nam phái, có phải cùng là một không ?

(HUỖNH GIANG, 255 KP1 - X4 Dương Đông, Phú Quốc, Kiên Giang)

ĐÁP : Thiếu Lâm là tên của ngôi chùa "Thiếu Lâm Tự", cái nôi của võ thuật Trung Quốc, cho nên khi nói "Thiếu Lâm Tự" cũng có nghĩa vô phái xuất xứ từ ngôi chùa này. "Thiếu Lâm công phu" nói đến quá trình và thành quả dày công rèn luyện võ. Người Âu Mỹ dùng "Shaolin Kungfu" để chỉ võ thuật Thiếu Lâm. Đất nước Trung Quốc rất rộng lớn, chùa Thiếu Lâm đầu tiên được xây dựng tại núi Tung Sơn, tỉnh Hà Nam, sau theo đà phát triển võ thuật và tăng binh (sư tăng khi cần chiến đấu như quân binh), chùa Thiếu Lâm xây dựng thêm nhiều nơi trên đất nước, Hà Bắc, Phúc Kiến, Tứ Xuyên... Quyển thuật lưu hành ở vùng Trường Giang có đặc tính chung là tu thể gọn và kín đáo nên được gọi là Nam phái. Quyển thuật lưu hành vùng Sơn Đông, Hà Bắc với đặc trưng tu thể rộng, hở hang hơn so với Nam phái, gọi là Bắc phái. Đây là cách nói thông thường, còn em muốn hiểu rõ hơn về các vô phái có tên Thiếu Lâm Bắc phái, Thiếu Lâm Nam phái, Thiếu Lâm nội gia, v.v... nên hỏi bác Thầy của chính môn phái mang tên (bao giờ cũng hàm ý nghĩa riêng). Thư, em có thể gửi cho STVT nhờ chuyển.

HỎI : Xin STVT cho biết nguồn gốc và xuất xứ của môn võ Thiếu Lâm Tự và Ngũ hình quyền là gì, do ai sáng tác, ở TP Hồ Chí Minh có bao nhiêu trường dạy môn võ này ?

(LY TRUNG HIẾN - 712 tổ 5 ấp 2 Bình Hưng, huyện Bình Chánh, TPHCM)

ĐÁP : Võ Thiếu Lâm xuất xứ từ chùa Thiếu Lâm ở Trung Quốc. Điểm khởi đầu của môn võ này tương truyền là do sư tổ Bồ Đề Đạt Ma muốn dạy cho sư tăng vận động thân thể tu chí để có sức khỏe tu học. Quá trình hình thành và phát triển của môn phái võ thuật này dính liền với yêu cầu chính trị cần đấu tranh võ lực để giành và giữ quyền binh của giai cấp thống trị thời xưa. Em đơn độc tác phẩm "Thiếu Lâm Kung Fu" của Vương Thái và Phương Tân sắp phát hành để được biết sâu rộng hơn ở nhiều lãnh vực của môn võ Thiếu Lâm, chẳng hạn như "Ngũ hình quyền" tương truyền do Bồ Đề Đạt Ma sáng tạo, nhưng khảo chung lịch sử, cho biết đó là tác phẩm của sự huấn tập, đúc kết công trình của biết bao võ sư thượng thừa tại danh xuất gia có cả tại gia.

Ngày nay võ Thiếu Lâm truyền dạy khắp mọi nơi trên thế giới. Con đất nước ta thì có từ lâu rồi, ở đâu cũng có với những tên nôm na như võ Tàu, võ Tiểu, võ He, hay tên hệ phái hoa mỹ như "Hồng gia quyền", "Đường lang", "Thiếu Lâm Nội gia", "Thiếu Lâm Nam phái" v.v..

HỎI : Em yêu thích võ thuật, và rất yêu thích môn : Hẩu quyền đạo. Khi ở Quảng Ngãi em có biết chút xíu về môn võ Hẩu quyền. Em có nghe nói đến võ sư Văn Tường của môn phái này, nhưng không biết võ sư mở võ đường ở đâu ? Rất mong được sự chỉ dẫn của STVT.

(Võ Mạnh Hà, sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, TP.HCM)

ĐÁP : Văn Tường là bút hiệu của một nhà giáo đồng thời là nhà nghiên cứu võ. Hiện thấy viết thư hướng cho STVT. Em có thể liên lạc với thầy Văn Tường theo địa chỉ 67/14 đường Trần Khắc Chân P.9 Phú Nhuận TP HCM.

■ STVT

THỜI TRANG
THỂ THAO - VÕ THUẬT

ÁO TẮM THỂ THAO

Ai bảo làng võ phụ nữ chúng ta không có thời trang? Hãy nhìn dưới đây, các bạn sẽ thấy vài mẫu áo tắm thể thao khỏe và đẹp đặc biệt dành cho các bạn ưa chuộng võ nghệ, các vận động viên hay huấn luyện viên thể dục thể thao.

Bạn thích mặc maillot? Hình 1 và 2 đang trình bày 2 bộ áo tắm đơn sơ, thật mỹ thuật với hai gam màu đối lập nhau, nhưng đồng thời làm nổi bật cho nhau.

Bạn hay mơ mộng, hãy chọn kiểu 3, áo tắm khoét lưng được ráp bằng hai loại vải

đen và tím học trò.

Giản dị nhất là kiểu 4 "ton sur ton", hai mảnh, một màu đen tuyền. Nếu bạn hơi nhút nhát trước đám đông, đã có kiểu 5 thích hợp với bạn đấy! Bạn thích một kiểu của Hồng Kông, thì chọn kiểu áo "Thành Long" như hình 6.

Nói chung, những đường nét gọn gàng, duyên dáng của các kiểu áo tắm này tạo vẻ trẻ trung và khỏe mạnh cho các bạn. Mời bạn chọn đi!

■ MINH TUYẾN (st)

SỔ TAY VÕ THUẬT ĐÃ PHÁT HÀNH

1. LĂNG VÕ VIỆT NAM • 2. VÕ THUẬT VÀ ĐIỆN ẢNH • 3. VÕ NƯỚC NGOÀI Ở VIỆT NAM • 4. KUNG FU THIẾU LÂM • 5. CÁC MÔN VÕ BÍ TRUYỀN TRÊN THẾ GIỚI • 6. VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO • 7. VÕ VIỆT NAM VÀ ĐÔNG VÔ TÂY SƠN • 8. VÕ THUẬT VỚI CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÀ SÂN KHẤU (TẬP 1) • 9. VÕ THUẬT VỚI CÁC NGÔI SAO ĐIỆN ẢNH VÀ SÂN KHẤU (TẬP 2) • 10. KUNG FU THIẾU LÂM VINH XUÂN QUYẾN • 11. THUẬT TRƯỞNG SINH • 12. KHÍ CÔNG • 13. CÁC BẬC DANH VÕ VIỆT NAM VÀ THẾ GIỚI • 14. TRUYỀN THUYẾT VÀ GIAI THOẠI VÕ LÂM • 15. ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI PHỤ NỮ TUYẾT VỜI • 16. BỊ KÍP CHIẾN ĐẤU VỚI CÁC NƯỚC • 17. TỪ ĐẤU TRƯỞNG ĐẾN PHIM TRƯỞNG • 18. DỊCH LÝ, Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ KHÍ CÔNG

PHÁT HÀNH ĐẦU THÁNG 1-1995

19. DANH Y HOA ĐÀ VÀ NGŨ CẢM HÍ

STVT chỉ còn các tập 7, 9, 11, 12, 14, 17 và 18. Giá mỗi tập 4.800 đồng. Ở xa, bạn đọc có thể gửi thư cho biết những tập bạn yêu thích, kèm bưu phiếu để tên NGUYỄN THỊ THANH XUÂN, S11/33 Huỳnh Văn Bánh, P. 14, Q. Phú Nhuận, TP. HCM, bạn sẽ nhận được STVT gửi bảo đảm đến đúng tên và địa chỉ yêu cầu.

