

THÁI NHIÊN (Biên soạn)

Thái Cực Quyền

TUYỆT KỸ THỜI THỦ

THÁI CỰC QUYỀN

Tập 1



VĂN HOA



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

TUYỆT KỲ
THÔI THỦ THÁI CỰC QUYỀN
QUYỂN 1

TUYỆT KỲ
THÔI THỦ THÁI CỰC QUYỀN

QUYỂN 1

THÁI NHIÊN (biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN TỰ ĐIỂN BÁCH KHOA

VÀI LỜI VỚI BẠN ĐỌC

Thái cực quyền còn gọi là nội gia quyền, để phân biệt với quyền cước của Thiếu Lâm gọi là ngoại gia quyền. Cả hai khuynh hướng võ thuật này đều nổi tiếng khắp thế giới, nhưng phong cách tập của hai bên khác hẳn nhau; nhìn bên ngoài, thái cực quyền rất ôn nhu, nhẹ nhàng, nhưng bên trong lại ẩn chứa một nội lực vô cùng to lớn. Chính vì thế mà từ lâu các bài thái cực quyền giản yếu đã được người Trung Quốc tập luyện như một dạng hình dưỡng sinh tối ưu. Sự vận động toàn diện, đồng thời mọi cơ bắp từ đầu đến chân, trong hình thái tròn trịa uyển chuyển nhẹ nhàng, liên miên không dứt, kết hợp với hô hấp sâu, khoan thai, với tinh thần tập trung một cách tự nhiên, luôn đem lại cho người tập những cảm giác khoan khoái, xa rời những vướng bận ở đời. Chính vì vậy, từ thập kỷ 60 trở lại đây, Thái cực quyền đã lan truyền khắp thế giới và được mọi lứa tuổi yêu thích. Nếu các bạn đã từng nhìn thấy quang cảnh hàng nghìn cụ già tuổi cao nhưng vẫn khỏe, đang thông dong cùng nhau múa Thái cực quyền, nhất định bạn sẽ ao ước có những giây phút thoát tục như thế. Tuy hiện nay đã phổ biến, nhưng ở Việt Nam, Thái cực quyền mới chỉ được giới thiệu ở cấp độ dưỡng sinh là múa quyền, rất ít người được biết phần cốt lõi của nó là thủ thái cực, khí công thái cực, luyện đan thái cực, ...

Thôi thủ hiểu theo nghĩa đen một cách đơn giản là dùng tay không để đù đẩy, lôi kéo nhau. Hình thức tập này đều có trong các môn nhu quyền của Trung Quốc như Thái cực quyền, Vịnh xuân quyền, v.v... Mặc dù tên gọi khác nhau (như trong Vịnh xuân quyền gọi là xỉ xấu, dính tay, niêm thủ, v.v...), hình thức cũng khác nhau nhưng nguyên lý và bản chất lại giống hệt nhau! Trước kia thôi thủ là phương thức tập luyện rất bí mật trong võ thuật, để trau dồi những kỹ thuật chiến đấu tinh xảo nhất cho một cao thủ, họ có thể dùng nhu chế cương, lấy yếu thắng mạnh, đem chậm chạp đến trước nhanh chóng, v.v... Nói tóm lại, nguyên lý tập, hình thức tập thôi thủ phản ánh một cách rõ ràng và rất sinh động triết học về nhân sinh và vũ trụ của người Đông phương. Nguyên lý thái cực, âm dương, tứ tượng, bát quái đều nằm ở trong đó. Có thể nói thôi thủ là triết học vận động thực hành của Đông phương. Nếu có cơ hội nhìn hai người thôi thủ ở trình độ cao trên tất cả các cấp độ, sắc thái vận động, bạn sẽ thấy như trong đó có cả vũ trụ, tất cả mọi loài vật đều như hiện hình trong cách thể hiện biến hóa... Có thể nói, muốn trở thành một người am hiểu võ thuật Đông phương, bạn không thể không tham khảo, học tập thôi thủ!

Mặt khác thôi thủ còn là một phương thức dưỡng sinh tuyệt hảo. Múa quyền một mình, khi tuân thủ đủ và đúng mọi nguyên tắc, dù bạn có thể rất khỏe, nhưng bạn vẫn thiếu một điều..., đó là sự linh mẫn, biến hóa thích ứng một cách mau lẹ, tức thời với hoàn cảnh xung quanh. Cổ nhân nói có âm có dương mới

sinh ra cái mới. Thôi thủ chính là hình thức tập luyện đáp ứng được yêu cầu này. Khi thôi thủ, nếu tập đúng nguyên tắc: vận động nhẹ nhàng hài hòa, biến hóa theo bạn tập, bạn tiến ta lui, bạn lùi ta tiến, công công hóa hóa, bạn xuống ta xuống, bạn xô ta kéo, bạn kéo ta đẩy, tương thân tương ái thì khí trường của hai người sẽ hòa vào nhau, trao đổi, thúc đẩy sức sống của nhau; sức khỏe sẽ từ đó mà sinh ra, kiến thức về vận động võ thuật cũng từ đó mà xuất hiện. Nhìn dưới góc độ như vậy, thôi thủ cũng là một hình thái vừa luyện khí công, vừa luyện dưỡng sinh, vừa luyện võ thuật.

Thôi thủ có thể đáp ứng các nhu cầu khác nhau của các giới luyện tập dưỡng sinh, khí công và võ thuật. Để đáp ứng điều đó chúng tôi trân trọng giới thiệu cuốn "Tuyệt kỹ thôi thủ thái cực quyền". Với hình vẽ và lời hướng dẫn rõ ràng, khái niệm "bát pháp thôi thủ" - bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trửu, kháo, trước kia nhiều sách trình bày không rõ ràng thì nay trở nên sáng sủa dễ hiểu hơn nhiều. Các bạn có thể dùng sách này làm tài liệu tự học để hiểu thêm những bí mật về vận động tự nhiên của con người. Sách không chỉ có ích cho người hâm mộ Thái cực quyền mà các bạn đang tập các dòng phái võ khác cũng có thể học hỏi được nhiều điều bổ ích.

THÁI NHIÊN

LỜI NÓI ĐẦU

Thôi thủ Thái cực quyền là một dạng vận động thể thao đối kháng truyền thống có tác dụng bảo vệ sức khỏe và giải trí văn hóa, bằng cách dùng tay và thân để tấn công phòng thủ, dùng các kỹ thuật "bằng, lí, tể, án, thái, liệt, trữu, kháo" để mượn lực, phát lực, khiến đối phương bị mất thăng bằng. Nó hàm chứa nội hàm văn hóa và triết lí đông phương cổ đại. Kỹ thuật "dùng bốn lạng bạt ngàn cân", phát lực như bắn đạn, bạt ngón tay đẩy đối phương bắn ra ngoài, chỉ động thân một chút đã làm đối phương hẫng hụt của thôi thủ thái cực đã được giới võ thuật luôn luôn ca tụng. Nó rất có giá trị trong việc giữ sức khỏe, tự vệ phòng thân và nâng cao tố chất cơ thể.

Sách được chia thành 2 tập gồm 9 chương và phụ lục.

Quyển I

Chương một là khái quát về thôi thủ thái cực, chủ yếu giới thiệu nguồn gốc xuất xứ và sự phát triển của thôi thủ thái cực, giá trị rèn luyện và nguyên lý thôi thủ thái cực, v.v...

Chương hai là phương pháp công phu (công pháp) thôi thủ thái cực, chủ yếu giới thiệu các phương rèn luyện công phu thả lỏng, trạm trang* (luyện ở tư thế đứng), hoạt bộ

* Trang: tư thế.

trang (luyện di chuyển), tác thủ trang (luyện tay ở tư thế đứng), phát kinh, hóa kinh, nghe kinh, v.v... Trong phần thả lỏng giới thiệu các cách thả lỏng lay động, thả lỏng gập duỗi, thả lỏng rung động; trong phần trạm trang giới thiệu võ cực trang, thái cực trang, lưỡng nghi trang, tứ tượng trang, ngũ hành trang, và chú trọng phân tích, giải thích ngũ hành trang; trong hoạt bộ trang giới thiệu bộ pháp xoay chuyển (bộ pháp phương hoàng xoay ổ), bộ pháp đi lại (hành trang bộ), tạt bộ trang (đả điểm tử); trong phần tác thủ trang giới thiệu bằng, lí, tể, án, liệt, vân, đẩy, tì, lay (lắc), thoát (đào); trong phần phát kinh giới thiệu chi tiết các loại kinh; kinh bạt về phía trước, kinh phóng, kinh phóng xuống dưới, kinh xoay tròn ốc, kinh kéo tơ, kinh bạt lỏng, kinh rung, kinh chấn động, v.v... và cơ chế tạo ra kinh nội tại chỉnh thể, góc độ phát kinh tốt nhất, 3 yếu tố phát kinh và phương pháp luyện, yếu lĩnh và cách phát kinh; trong phần hóa kinh giới thiệu kĩ nguyên lí, cách luyện hóa kinh và các loại hóa kinh: dẫn hóa, thuận hóa, hấp hóa, xoay hóa, trầm hóa, phân hóa, nhu hóa, triệt hóa, loạn rung hóa; trong phần nghe kinh giới thiệu kĩ nguyên lý, phương pháp luyện nghe kinh và các phép nghe kinh: xúc chạm; nhìn, cảm nhận trực giác (hội thần).

Chương bốn là luyện tập đánh tay (niêm thủ), giới thiệu luyện tập đánh bằng bàn tay, cổ tay, luyện tập đánh bằng cánh tay, luyện tập bằng, án, luyện tập dùng cổ tay đánh cánh tay, v.v...

Chương năm giới thiệu các kỹ thuật cơ bản của thôi thủ thái cực.

Quyển 2

Chương một là phương pháp thôi thủ thái cực, chủ yếu giới thiệu các phép phát phóng (35 phép), phép hóa phát (11 phép), phép nghe hóa phóng (11 phép), phép dẫn hóa phóng (6 phép).

Chương hai là 20 chiêu tán thủ giành thắng lợi.

Chương ba là phương pháp dùng chiêu tán quyền thái cực, giới thiệu cách dùng 15 chiêu điển hình của thái cực quyền họ Dương.

Chương bốn là ứng dụng chiến thuật thôi thủ thái cực, chủ yếu trình bày 6 loại phương pháp và kế sách để giành thắng lợi.

Phân Phụ lục lựa chọn 8 yếu quyết về quyền thái cực điển hình.

Sách được trình bày thông tục, dễ hiểu, chuẩn xác, có kèm theo hình minh họa, trình bày công pháp khoa học, chiêu pháp thực dụng, cách dùng có hiệu quả rõ ràng, có thể coi sách là một giáo trình tốt, khó tìm đối với đông đảo bạn yêu thích võ thuật và yêu thích thôi thủ thái cực.

NHÀ XUẤT BẢN

Chương 1

KHÁI QUÁT VỀ THÔI THỦ THÁI CỰC

Thời cổ đại người ta gọi thôi thủ thái cực quyền là "tiệt thủ", "tả thủ", "nhu thủ", v.v..., đó là một phương pháp chiến đấu mang tính tổng hợp của võ thuật Trung Quốc, là một hình thức đối luyện, đối kháng của thái cực quyền. Trong đó hàm chứa nội dung văn hóa của dân tộc Trung Hoa và triết lý Đông phương cổ đại. Thôi thủ thái cực là một dạng vận động thể thao bảo vệ sức khỏe mang tính truyền thống, trong đó sử dụng các kỹ thuật bằng, lí, tề, án, v.v... mượn lực phát kinh, nhằm làm đối phương bị mất thăng bằng. Nếu thường xuyên luyện tập có thể phát triển được độ linh hoạt của động tác và khả năng phản ứng, có tác dụng thúc đẩy tăng cường thể chất ngày một tốt hơn.

PHẦN 1

NGUỒN GỐC VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THÔI THỦ THÁI CỰC

Thôi thủ thái cực do Trần Vương Đình sáng tạo vào những năm 70 của thế kỷ 17, đó là một dạng hình vận

động võ thuật được kế thừa phát triển thêm từ những phương pháp chiến đấu của các danh gia võ thuật thời nhà Minh, trong phần đầu cuốn "Quyển kinh tổng ca", Trần tiền bối viết: "Phóng túng (tùy ý) co duỗi người đâu biết, xoay vắn quán quanh ta đều theo". Nghĩa là hai người dùng cánh tay bàn tay chạm dính quán lấy nhau, đẩy qua đưa lại, sử dụng tám phép bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trừu, kháo và dùng kinh để luyện tập độ linh mẫn cảm giác xúc chạm của toàn thân. Hai câu trên đã khái quát, nói rõ đặc điểm và phát triển thời thủ. Vốn ban đầu thời thủ là những động tác hình vòng cung đi theo đường xoay tròn ốc, khiến toàn thân trong ngoài hễ một chỗ động là không chỗ nào không động, thực hiện được yếu lĩnh không tuột mất nhưng cũng không đối đỉnh, vừa hóa vừa đánh. Dùng kỹ thuật dính theo không để mất tay đối phương, dẫn đối phương rơi vào trạng thái hăng hụt - đó chính là nguyên tắc cơ bản huấn luyện kỹ thuật thời thủ. Đến cuối thế kỷ 18, Vương Tông Nhạc người Sơn Tây và cuối thế kỷ 19, Võ Vũ Tương, Lí Diệc Xa người Vĩnh Niên - Hà Bắc đã phát triển lý luận và phương pháp luyện thái cực quyền một cách sâu sắc, mỗi một vị đều để lại tác phẩm tổng kết, luận về thái cực quyền.

Năm 1962, Sở Võ thuật của Ủy ban Thể thao quốc gia đã tổ chức thi đấu thời thủ ở Thượng Hải, hy vọng sẽ xây dựng được quy tắc thi đấu. Năm 1962-1964, ở Cung thể thao Thượng Hải đã tổ chức 7 lần thi đấu giao hữu

thời thủ, mùa thu, đông năm 1978, ở sân thể thao khu Từ Hội đã 2 lần tổ chức thi đấu thời thủ, xây dựng được quy tắc thi đấu thử nghiệm cho thi đấu thời thủ toàn quốc. Năm 1979, với tư cách là hạng mục thí điểm, trong đại hội giao lưu võ thuật toàn quốc, lần đầu tiên đã tổ chức thi đấu biểu diễn thời thủ. Năm 1989, thi đấu thời thủ trở thành môn thi đấu chính thức trong phạm vi toàn quốc. Năm 1991 "Quy tắc thi đấu tạm thời" được sửa đổi, hoàn thiện và được Ủy ban thể thao quốc gia thẩm định, chính thức tuyên bố là "Quy tắc thi đấu thời thủ thái cực quyền". Năm 1992, đã tổ chức hội nghị thảo luận giao lưu thời thủ thái cực quyền toàn quốc lần thứ nhất tại Tế Nam. Năm 1993, đã tổ chức đại hội giao lưu thời thủ thái cực quyền lần thứ 2 tại Hàng Châu, đại hội này rất đông đảo, có mười mấy đội các tỉnh thành (như Bắc Kinh, Thượng Hải, v.v...) tham gia. Năm 1994, bắt đầu tổ chức thi đấu thời thủ thái cực quyền cho cả nam và nữ.

Trải qua mười mấy năm thăm dò nghiên cứu, phát triển, qua nhiều cuộc giao lưu, thi đấu, thảo luận nghiên cứu, thời thủ thái cực quyền dần dần được xây dựng thành một hệ thống thi đấu tương đối hoàn chỉnh. Kỹ thuật và hình thức thời thủ thái cực quyền, không những đã phù hợp với luật thi đấu thể thao hiện đại thông thường, mà còn có đủ những nét đặc sắc khác biệt so với các hạng mục thi đấu khác, khiến thời thủ thái cực quyền thực sự bước vào lĩnh vực thi đấu thể thao hiện đại.

PHẦN 2

GIÁ TRỊ RÈN LUYỆN CỦA THỜI THỦ THÁI CỰC QUYỀN

Thực chất thời thủ thái cực quyền là một dạng vận động tổng hợp toàn diện hệ thần kinh trung ương và vận động, hệ hô hấp, hệ gân cơ xương.

Thời thủ thái cực quyền thường sử dụng động tác đều đặn, hòa hoãn, thở bụng có nhịp điệu, điều đó có lợi cho việc cải thiện lượng thông khí của túi phổi, khiến người tập hô hấp sâu và nhiều. Thời thủ thái cực quyền rất chú ý việc "trữ kinh như giữ vàng, phóng kinh tựa bắn tên", áp dụng phương pháp hít vào đủ, thở ra kiệt, không những có tác dụng tiết kiệm tiêu hao năng lượng, mà còn nâng cao được tỉ lệ trao đổi không khí ở túi phổi, việc này rất có lợi cho hoạt động cung cấp oxy và hấp thu oxy của các tế bào. Do đó luyện tập thời thủ thái cực quyền có thể cải thiện chức năng của hệ thống hô hấp. Sau khi luyện tập sẽ cảm thấy hô hấp thoải mái dễ chịu thông thoáng, đầu óc tỉnh táo, minh mẫn.

Luyện tập thời thủ thái cực quyền có thể điều chỉnh chức năng của thần kinh trung khu. Trong xã hội hiện đại, các thứ bệnh văn minh đang uy hiếp sức khỏe của mọi người, nguyên nhân chủ yếu là do đầu óc căng thẳng, dẫn đến hệ thần kinh giao cảm quá hưng phấn, khiến cơ thể bị tiêu hao mất tinh lực. Thông qua hoạt động điều tiết của thời thủ thái cực quyền, có thể không ngừng làm ý thức

manh lên theo chiều hướng tích cực, khiến động tác quyền thể tập trung, từ đó thực hiện được yêu cầu "linh mẫn hư vô", "tinh thần chuyên chú", "tư tưởng tĩnh tại thoải mái", từ đó làm trăm mối tơ vò tự tiêu tan, tâm tình thoải mái, quên cả mình cả mọi vật. Khi đó cơ thể con người rơi vào trạng thái tĩnh tại thủ ý và thân tâm thả lỏng, hoạt động căng thẳng của thần kinh giao cảm được chùng xuống, tần số hô hấp cũng giảm theo, huyết áp và mạch đập hạ xuống. Khi đó sẽ cảm thấy tinh thần sung mãn, thân thể nhẹ nhàng dễ chịu, khiến người tập rơi vào một trạng thái sinh lí tốt nhất, giúp họ đạt được mục đích hết bệnh khỏe người.

Thời thủ thái cực quyền có tác dụng cải thiện rất tốt đối với hệ tim mạch. Chúng ta đều biết, hoạt động co, duỗi có chu kì của gân cơ khớp có thể tăng cường hoạt động tuần hoàn máu tĩnh mạch, hoạt động của cơ bắp đảm bảo cho máu tĩnh mạch trở về tâm thất phải. Bởi vậy luyện tập thời thủ thái cực quyền có thể cải thiện tình trạng tuần hoàn máu, tăng cường dinh dưỡng cho cơ tim.

Các hoạt động đánh tay theo đối phương, phát phóng kinh và tiến lùi bước chân của thời thủ thái cực quyền luôn luôn yêu cầu cơ thể phải khắc phục trọng lực của mình, đảm bảo trạng thái ổn định tư thế, điều đó có tác dụng thúc đẩy rất tốt đối với xương khớp và cơ bắp.

Yêu cầu của thời thủ thái cực quyền là mọi động tác phải thoải mái nhẹ nhàng, nối tiếp nhau một mạch, điều đó khiến biên độ hoạt động của các khớp được mở rộng, có thể

nâng cao tính cơ giãn đàn hồi của gân, dây chằng và linh hoạt của các khớp.

Thôi thủ thái cực quyền vận dụng tám phép bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trửu, kháo và kinh lực để bấm dính đối phương không rời, dẫn đối phương vào trạng thái hăng hụt, đó là nguyên tắc cơ bản huấn luyện kỹ thuật thôi thủ. Thông qua luyện tập thôi thủ có thể có được kĩ xảo dùng kinh, có thể nắm chắc và vận dụng được cương kinh và nhu kinh, lấy hoạt động biến hóa cương nhu để phá vỡ trạng thái thăng bằng của đối phương một cách khéo léo.

Sau khi hiểu thế nào là kinh, có thể đạt được trình độ biết mình biết người, có thể nhanh chóng đạt được trình độ cao thâm của thôi thủ thái cực và chiến đấu.

Cảnh giới của thôi thủ thái cực quyền cực kì linh mẫn, có khả năng tùy ý thu phóng quyền, thuận theo thế của đối phương mà đánh, tức là các kỹ thuật tùy ý làm đối phương hăng hụt, lấy bốn lạng để bạt nghìn cân, phóng quyền như bắn đạn, bạt tay là đối phương văng ra ngoài, chỉ hơi động thân là đối phương hăng hụt, sẽ khiến người tập say mê lúc nào không biết, hăng hái tinh tiến không ngừng.

Tóm lại, thôi thủ thái cực là loại hình luyện tập nhiều công năng, mang đủ các tính chất nghệ thuật, giải trí, bảo vệ sức khỏe, chiến đấu và chữa bệnh, nó có một sức hấp dẫn rất lớn đối với mọi người ở các lứa tuổi, có các nhu cầu khác nhau và làm họ ngày càng say mê tập luyện.

PHẦN 3

NGUYÊN LÝ THÔI THỦ THÁI CỰC QUYỀN

Nguyên lý thôi thủ thái cực lấy lý luận thái cực quyền làm cơ sở, chủ trương "lấy tĩnh chế động", "lấy chậm chế nhanh", "lấy nhu khắc cương", "dùng bốn lạng bạt cân".

I. LẤY TĨNH CHẾ ĐỘNG

Trong Bia mộ "Vương Chính Nam mộ chí" của Hoàng Tông Nghĩa có ghi: "Nội gia quyền khác với ngoại gia quyền là Thiệu lâm, ở chỗ lấy tĩnh chế động". Đã đề ra nguyên tắc chiến đấu của nội gia quyền là "lấy tĩnh chế động". Hàm nghĩa chữ tĩnh ở đây là đầu óc lạnh lùng tĩnh tại, căn cơ (gốc rễ) ổn định, thân thể thả lỏng nhưng vững vàng, nội khí trầm xuống dưới. Khi đầu óc lạnh lùng tĩnh tại mới có thể phán đoán chuẩn xác lực của đối phương lớn hay nhỏ, phương hướng đến như thế nào, tức là có thể nghe kinh một cách chính xác, có lợi cho việc phát huy kỹ thuật và chiến thuật. Căn cơ ổn định mới khiến đối phương không có cơ hội lợi dụng, cơ thể bị đẩy mà không động. Thân thể thả lỏng vững chắc sẽ có lợi cho việc hóa giải kinh lực của đối phương. Nội khí trầm xuống dưới sẽ có lợi cho việc giữ phần dưới ổn định, thân thể thả lỏng, đầu óc tỉnh táo. Nhưng do thái cực quyền sử dụng nguyên lí chiến đấu này của nội gia quyền, nên không thể nói trong thôi thủ thái cực vĩnh viễn bất động. Vì thôi thủ là một loại kỹ thuật chiến đấu nên nó không thể vĩnh viễn bất động,

mà phải hiểu là không chủ động tấn công. Ý nghĩa tổng thể là trong lúc thôi thủ phải luôn luôn duy trì đầu óc tỉnh táo, thân thể nhẹ nhàng linh mẫn, gốc rễ (phần dưới, chân và bàn chân) ổn định vững vàng.

II. LẤY CHẬM CHẾ NHANH

Lấy chậm chế nhanh là nhấn mạnh lấy chậm "ức chế nhanh" và "bất nhanh phải dừng lại", nhưng không thể hiểu là chậm thắng nhanh. Nguyên lý chiến đấu của thái cực quyền có những chỗ khác rất căn bản so với nguyên lý chiến đấu của ngoại gia quyền Thiếu Lâm. Thái cực quyền yêu cầu phải luyện tập chậm rãi, vì chỉ khi luyện tập chậm rãi mới có thể lĩnh hội và nắm chắc được nguyên lý của thái cực quyền. "Chậm" tương ứng với ý nghĩa "kéo dài quá trình công kích của đối phương". Trong quá trình công kích, có hai cách đối phó với phương pháp công kích nhanh của đối phương, một là tăng nhanh động tác công kích của mình, hai là kéo dài quá trình động tác của đối phương. Thái cực quyền đã áp dụng phương pháp thứ hai. Nếu luyện tập chậm rãi một cách trường kì, có thể luyện được năng lực quan sát và năng lực phân biệt. Làm được như vậy thì bất kể động tác của đối phương thay đổi nhanh như thế nào cũng cảm thấy động tác của họ không hề nhanh, dù họ có trăm phương nghìn kế, ta vẫn nhìn được rõ ràng từng tí một, hề ta xuất thủ là trúng đích liền. Muốn hề đánh là trúng thì phải làm đúng yêu cầu "đối phương bất động, ta cũng bất động. Nhưng đối phương chỉ hơi động là ta động trước". Như thế sẽ làm được nguyên tắc

"đi sau đến trước". Do đối phương hơi động là ta đã động trước, đến đích trước, nên lúc nào cũng chiếm được cơ hội trước đối phương, giành được quyền chủ động không chế đối phương, khiến họ luôn bị ta khống chế.

III. LẤY NHU KHẮC CƯỜNG

Nguyên lý "lấy nhu khắc cương" của thái cực quyền được xây dựng trên cơ sở tư tưởng triết học của Lão Tử "nhu thắng cương, nhược thắng cường". Nhu ở đây không phải là chỉ có nhu, mà là yếu tố điều kiện. Trong "Hệ từ hạ - Kinh dịch" có ghi: "Nhu chi vi đạo, bất lợi viễn giả (cái gọi là nhu, không có lợi cho việc đi xa)". Câu nói đó đã chỉ ra bản chất của nhu là nhược (yếu). Muốn lấy nhu khắc cương nhất định phải thuận thế đối phương mà mượn lực, không thể tách rời khỏi đối phương. Gần mới có thể nghe được kinh của họ, biết được kinh của họ, mới có thể vận dụng được kỹ thuật để phóng kinh; xa chỉ tiện cho đối phương dễ bề công kích ta. Nhưng nếu cương quá mức sẽ làm thân thể cứng đờ, biến hóa chậm chạp, hóa kinh phóng kinh không dễ dàng, khó nắm được cơ hội. Khi cương ở mức cực đỉnh sẽ rất dễ bị rơi vào hẫng hụt, thảm bại. Cơ thể mà cứng đờ thì kinh không thông thuận, không dễ gì phóng ra được, sẽ làm hiệu quả công kích của mình nhất định bị giảm sút. Nhưng với nhu thì ngược lại. Bởi vậy không nhất định cương nhất định sẽ thắng mà nhu nhất định sẽ thua.

Cương thuộc dương, còn nhu thuộc âm, cương rõ ràng

nằm ở ngoài, còn nhu âm thâm nằm ở trong, các chiêu pháp cương trong thối thủ thường chủ động, phóng kinh trước để khống chế đối phương, chiêu pháp lộ liễu rõ ràng. Còn chiêu pháp nhu thường là bị động, lấy phát kinh sau để khống chế đối phương, chiêu pháp kín đáo ẩn mật. Bởi vậy dùng chiêu pháp nhu có thể xuất kỳ bất ý giành thắng lợi. Điều đó thể hiện khả năng công kích của thái cực quyền - "người không biết ta, chỉ có ta biết người".

IV. "DÙNG BỐN LẠNG BẠT NGHÌN CÂN"

"Bốn lạng bạt nghìn cân" là một trong những nguyên lý của thối thủ thái cực, là một cách ví von hình tượng. "Bốn lạng bạt nghìn cân" là phương pháp trong thối thủ thái cực, căn cứ vào đường đi và phương hướng dùng lực công kích của đối phương mà chủ động vận dụng phương thức nghênh đón dính liền, dùng lực dẫn dắt tương đối nhỏ khiến đường đi và phương hướng dùng lực của đối phương phải bị thay đổi, phát huy tác dụng "lấy lực nhỏ để thắng lực lớn", "lấy nhược thắng cường (lấy yếu thắng mạnh)". Điểm then chốt của ý "bốn lạng bạt nghìn cân" là ở chỗ có thể thay đổi một cách chính xác đường đi và phương hướng lực công kích của đối phương hay không. Muốn vận dụng được "bốn lạng bạt nghìn cân" một cách diệu xảo thì phải, một là phải căn cứ vào đường đi và phương hướng công kích của đối phương, kịp thời đưa ra phán đoán chính xác; hai là phải nắm vững thời cơ nghênh đón dính liền với đường đi và phương hướng lực tác động đến của đối phương; ba là trên cơ sở phương hướng dùng lực của đối phương,

thuận theo hướng dùng lực của họ, thực hiện một lực xoay, tức là điểm thêm lực bốn lạng của mình vào lực nghìn cân của đối phương. Phương thức dùng lực như vậy không những có thể mượn lực của đối phương, mà còn có thể tránh đối kháng với lực của đối phương. Như thế mới có thể hóa giải được chiêu pháp của đối phương, mượn lực của họ đánh họ. Do đó có thể thấy "bốn lạng bạt nghìn cân" là trong tình huống mượn được lực của đối phương, thuận ứng với phương hướng dùng lực của họ, lấy một lực tương đối nhỏ để hoàn thành mục đích chế ước đối phương, dùng lực nhỏ thắng lực lớn.

Chương 2

CÔNG PHÁP THÔI THỦ THÁI CỰC

Luyện tập công cơ bản của thôi thủ thái cực bao gồm luyện tập các mặt thả lỏng, luyện đứng (trang công), luyện tay (tác thủ), phóng kinh, hóa kinh, nghe kinh, v.v... Mục đích của những luyện tập này là nâng cao tính linh hoạt, ổn định vững chắc gốc rễ và tăng cường lực công kích.

PHẦN 1

THẢ LỎNG

I. LAY ĐỘNG THẢ LỎNG

1. Phương pháp luyện tập: hai bàn chân đứng song song, rộng bằng vai, hai chân đứng hơi khuyu tự nhiên, thân thẳng thản, hai bàn tay, cánh tay để buông thõng tự nhiên, dùng vai dẫn động thân thể lay động theo hướng trước sau. Khi thân thể lay động ra phía trước thì nhấc gót chân lên (H. 2-1), khi thân thể lay động ra phía sau thì nhấc mũi chân lên (H. 2-2). Cứ như vậy mà lay động liên tục.

2. Yếu lĩnh luyện tập:

khi lay động trước sau, biên độ lay động của vai tăng dần từ nhỏ tới lớn, nhưng bàn tay và cánh tay lại lắc không có quy tắc, khi duy trì hô hấp đồng thời dùng ý niệm lĩnh hội cảm giác thả lỏng ở các bộ phận khác nhau, lần lượt từ đầu xuống cổ, vai, cánh tay, lưng, eo, hông, háng, đùi, v.v...



H.2-1



H.2-2

3. Yêu cầu luyện tập:

biên độ lay động không được quá lớn, hai bàn chân không di động dịch theo hướng trước sau, khi thân thể nghiêng tới điểm mất thăng bằng thì phải nhanh chóng đổi hướng ngược trở lại.

4. Tác dụng của công pháp: tăng cường năng lực khống chế thăng bằng, thả lỏng các khớp toàn thân, thả lỏng cơ bắp, loại trừ mệt mỏi, thông kinh hoạt huyết, thả lỏng cơ bắp, loại trừ mệt mỏi, thông kinh hoạt huyết, điều tiết cơ năng của các bộ phận ở tay chân, thúc đẩy tuần hoàn máu. Thường dùng làm khâu chuẩn bị trước khi tập và điều chỉnh sau khi tập.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần tập 10 - 20 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

II. GẬP DUỖI THẢ LỎNG

1. Phương pháp luyện tập: hai bàn chân đứng song song, rộng bằng vai, hai chân đứng hơi cong tự nhiên, thân thể ngay thẳng, hai bàn tay, cánh tay buông thõng tự nhiên, hơi nhấc hai gót chân lên, lấy eo làm trục xoay ngang, lắc hai cánh tay ra sau đồng thời hai vai đổ gập xuống ra phía trước (H. 2-3), sau đó đưa hai vai chuyển động lên trên về phía sau, eo thẳng lên (H. 2-4), cứ như thế làm nhiều lần.



H. 2-3



H. 2-4

2. Yếu lĩnh luyện tập: hai bàn chân đứng phải ổn định, bộ pháp (tư thế chân) không di động, lấy eo làm trục xoay ngang để gập duỗi, khi gập duỗi, eo, háng, vai theo nhau cùng hoạt động.

3. Yêu cầu luyện tập: biên độ gập cong phải thích hợp, không được quá lớn, quá nhỏ, các khớp đầu gối, háng, eo,

vai, v.v... phải phối hợp mật thiết theo động tác gập duỗi. Động tác phải đồng bộ nhu hòa.

4. Tác dụng của công pháp: thả lỏng các khớp toàn thân, thả lỏng cơ bắp toàn thân, loại trừ mệt mỏi, điều tiết cơ năng các bộ phận ở tay chân, thông kinh hoạt huyết, thúc đẩy tuần hoàn máu, thường dùng làm khâu chuẩn bị trước khi tập và điều chỉnh sau khi tập.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập 10 - 20 phút, mỗi ngày luyện 1 - 2 lần.

III. RUNG ĐỘNG THẢ LỎNG

1. Phương pháp luyện tập: hai bàn chân đứng song song, rộng bằng vai, hai chân đứng thẳng khuyu tự nhiên, thân thể ngay thẳng, hai tay buông thõng tự nhiên, hơi nhấc hai gót chân lên, hai đầu gối gập duỗi dẫn động toàn thân rung động theo. Cứ như thế làm nhiều lần.

2. Yếu lĩnh luyện tập: các khớp cứ một căng một lỏng, hai bàn tay không ngừng rung động theo, làm từ chậm tới nhanh, dần dần tăng dần tần số rung động, tần số rung động càng nhanh, biên độ càng nhỏ thì càng tốt, phải nhất tề rung động được toàn thân.

3. Yêu cầu luyện tập: các khớp và cơ bắp toàn thân phải thả lỏng cao độ, tần số rung động phải nhanh.

4. Tác dụng của công pháp: thả lỏng toàn thân, loại trừ mệt mỏi, điều tiết cơ năng các bộ phận ở tay chân, thông kinh hoạt huyết, thường dùng để điều chỉnh sau khi tập.

PHẦN 2

TRẠM TRANG (ĐỨNG TĨNH)

I. VÔ CỤC TRANG

1. Phương pháp luyện tập: hai bàn chân đứng chụm sát nhau, thân thể đứng thẳng tự nhiên, hai cánh tay buông thõng tự nhiên ở hai bên thân, mắt nhìn ngang thẳng về phía trước, cứ như vậy đứng im.

2. Yếu lĩnh luyện tập: 10 ngón chân bám đất, hai gót chân hơi nhấc lên, hai chân hơi khuyu, lỏng eo thu môn, thân thể ngay thẳng tự nhiên, hai vai lỏng chìm xuống, các ngón tay hơi cong, lỏng tự nhiên, đầu thẳng đỉnh đầu như bị treo lên, cằm hơi thu vào trong, tinh thần tập trung, hô hấp bình hòa tự nhiên.

3. Phương pháp dùng ý niệm: dùng tâm lĩnh hội thể nghiệm từ phía trước lòng bàn chân (huyệt Dũng tuyền) có hai luồng kinh đi ra xuyên xuống đất, cắm chắc vào trong lòng đất; thân trên lác tự nhiên nhẹ nhàng theo hơi thở.

4. Tác dụng của công pháp: ổn định chắc chắn trọng tâm cơ thể, làm tư thế cơ thể ngay thẳng, tăng cường sức mạnh của hai chân.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần đứng tĩnh 30 - 50 phút, mỗi ngày đứng 1 - 2 lần.

II. THÁI CỤC TRANG

1. Phương pháp luyện tập:

hai bàn chân đứng song song rộng bằng vai, hai chân khuyu ngồi xuống, trọng tâm rơi vào giữa hai bàn chân, thân phía trên ngay thẳng, hai cánh tay cong ôm về phía trước ngực, các ngón tay hơi cong tự nhiên duỗi mở, đầu ngón tay hai bên đối nhau, cách nhau khoảng 10cm, lòng bàn tay hướng vào trong ngực, tư thế như đang ôm một quả bóng lớn, mắt nhìn thẳng về phía trước (H. 2-5). Cứ như vậy mà đứng im.



H. 2-5

2. Yếu lĩnh luyện tập: 10 ngón chân bám đất, đầu gối không vượt quá mũi bàn chân, thân trên ngay thẳng, đầu ngay ngắn, đỉnh đầu như bị treo lên, cằm dưới hơi thu vào, chìm vai và cùi trỏ (trâm kiên trụ trử), lỏng eo thu môn, tinh thần tập trung, hô hấp bình ổn tự nhiên.

3. Phương pháp dùng ý niệm: dùng tâm lĩnh ngộ lực hút, đẩy giữa các đầu ngón tay của hai bàn tay với nhau.

4. Tác dụng của công pháp: làm tư thế thân thể ngay ngắn, tăng cường sức mạnh của hai đùi, ổn định trọng tâm của thân thể, tăng cường kinh bằng của hai bàn tay.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần đứng tĩnh 30 - 50 phút, mỗi ngày đứng 1 - 2 lần.

III. LUỒNG NGHỊ TRANG

1. Phương pháp luyện tập: bước bàn chân phải lên phía trước bên phải một bước, khuỷu hai đầu gối hơi ngõ xuống, trọng tâm thân thể lùi về phía sau dịch sang phía đùi trái, gót chân bàn chân phải nhấc lên, mũi bàn chân chạm đất, thân trên ngay thẳng tự nhiên, hai cánh tay cong khum trước ngực, bàn tay phải đặt phía trước, bàn tay trái để phía sau, hai lòng bàn tay đều nghiêng hướng lên trên, ngón tay chĩa về phía trước, hai bàn tay hơi thấp hơn vai, mắt nhìn về phía trước bàn tay phải (H. 2-6), sau khi luyện đứng tĩnh như thế một thời gian nhất định thì đổi chân, tư thế vẫn như trên, chỉ có phương hướng phải trái khác nhau.

2. Yếu lĩnh luyện tập: hai chân hư thực phân minh, trọng tâm rơi vào chân trái, thân trên ngay thẳng, đầu ngay ngắn đỉnh đầu treo, cằm hơi thu, chìm vai và cùi trở, lỏng eo thu mông, tinh thần tập trung, hô hấp bình ổn tự nhiên.

3. Phương pháp dùng ý niệm: dùng ý hơi dùng lòng bàn tay đẩy lên trên, khi đó dùng tâm thể hội trở lực của không khí đối với lòng bàn tay. Khi cảm giác trở lực không khí với lòng bàn tay được tăng cường thì công lực sẽ không ngừng tăng trưởng.

4. Tác dụng của công pháp: sản sinh ra nội kinh chỉnh thể khi bằng.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần đứng tĩnh tư thế phải, trái 30 - 50 phút, mỗi ngày đứng 1 - 2 lần.

IV. TỨ TƯỢNG TRANG

1. Phương pháp luyện tập: bước bàn chân phải lên phía trước 1 bước, khuỷu đầu gối hơi ngõ xuống, chân trái duỗi thẳng, gót bàn chân hơi nhấc lên, lòng bàn chân trước tiếp đất, thân trên ngay thẳng hơi đổ về phía trước, hai lòng bàn tay đẩy về phía trước ngực, khoảng cách giữa hai bàn tay rộng bằng vai, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay chĩa lên trên, mắt nhìn về phía hai bàn tay (H. 2-7). Sau khi đứng tĩnh như vậy một thời gian nhất định thì đổi chân, tư thế vẫn như cũ, chỉ có đổi phải trái.



H. 2-6



H. 2-7

2. Yếu lĩnh luyện tập: chân trước cong, chân sau thẳng, lỏng eo thu mông, thân trên hơi nghiêng về phía trước,

dầu ngay ngắn đỉnh đầu treo, cảm hơi thu, tinh thần tập trung, hô hấp bình ổn tự nhiên.

3. Phương pháp dùng ý niệm: dùng ý hơi đẩy bàn tay về phía trước, khi đó thể hội lực cản của không khí với lòng bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: sinh ra nội kinh khí án (chặn), đẩy.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần đứng tĩnh tư thế phải, trái 30 - 50 phút, mỗi ngày 1 - 2 lần.

V. NGŨ HÀNH TRANG

Ngũ hành trang là công cơ bản quan trọng nhất trong thời thủ thái cực, đó cũng là tư thế cơ bản của thời thủ thái cực. Nó đem các yếu lĩnh thời thủ thái cực của các bộ phận cơ thể xây dựng thành một tư thế hoàn chỉnh tròn trịa, toàn bộ quá trình thời thủ thái cực không thể tách rời được những phép tắc cơ bản của trang thế này. Trong quá trình thời thủ, dù động tác có thiên biến vạn hóa, nhưng bước chân và yếu lĩnh thời thủ không thể tách rời khỏi ngũ hành trang, bởi vậy có người nói "vạn pháp không thể rời khỏi tông này".

1. Phương pháp luyện tập: bước bàn chân phải lên phía trước một bước, mũi bàn chân hơi quặt vào trong, hai gót bàn chân hơi nhấc lên, lòng bàn chân 2 chân tiếp đất, khuỷu hai đầu gối hơi ngồi xuống, hai đầu gối hơi khép vào trong, tạo thành tư thế "thái cực ngũ hành bộ" không

giống cung bộ (đỉnh tấn) mà cũng không giống mã bộ (trung bình tấn), thân trên hơi nghiêng về phía trước, làm trọng tâm rơi vào mũi bàn chân trước, mông thu vào trong, đứng quần thành hình tròn hướng về phía trước (yếu lĩnh háng tròn), hai tay cong, đưa về phía trước ngực, hai bàn tay mở thành chuông, 5 ngón tay duỗi mở, ngón tay chĩa về phía trước, hai lòng bàn tay đều nghiêng về phía trước lên trên, bàn tay phải ở phía trước, tay trái ở sau, bàn tay trái đặt ở phía trong cùi trở phải, mắt nhìn về phía trước (H. 2-8). Sau khi đứng tĩnh như vậy một thời gian nhất định thì đổi chân, tư thế giống như cũ nhưng đổi chân phải trái.

2. Yếu lĩnh luyện tập: mười ngón chân bám đất, thu mông thót hậu môn, thu bụng cong eo, sống lưng duỗi thẳng, đỉnh đầu treo, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, cảm hơi thu, chìm vai và cùi trở, toàn thân thả lỏng cao độ, tư tưởng tập trung.

3. Phương pháp dùng ý niệm: hơi đẩy nhẹ hai bàn tay về phía trước (hoặc lên trên, hoặc xuống dưới, hoặc sang trái, hoặc sang phải), khi đó cách đẩy là ý động nhưng tư thế không động (trong tâm nghĩ hai bàn tay đẩy về phía trước, nhưng thực tế hai bàn tay không hề di động), khi đó dùng tâm thể hội



H. 2-8

trở lực của không khí đối với bàn tay. Tập luyện như thế khi tăng cường được cảm giác trở lực của không khí với bàn tay thì công lực sẽ không ngừng tăng trưởng.

Đợt sau khi thể hội được trước lòng bàn tay có trở lực cực lớn khi đẩy hai bàn tay về phía trước, sẽ tiến thêm đẩy lên trên cũng có trở lực cực mạnh, sau đó sẽ thể hội tiếp đẩy xuống dưới, sang phải, sang trái thậm chí về phía sau cũng có trở lực cực lớn, tức là đã đạt tới mức có lực hỗn viên. Nếu tiếp tục tập luyện, đến khi thấy có lực trên một hướng nào đó lớn hơn lực ở tất cả các hướng khác, tức là đã phá vỡ được tình trạng "lực hỗn viên", tức là đại công lực đã thành.

4. Tác dụng của công pháp: trang thế này có thể tích được kinh lực, tăng trưởng được công lực, có thể ổn cố được gốc rễ căn cơ, có lợi cho phát phóng kinh lực, phòng vệ và rất có lợi cho tăng cường sức khỏe. Do đó trang thế này là công phu quan trọng nhất của thôi thủ thái cực, là tư thế luyện cơ bản của thôi thủ thái cực, tất cả những biến hóa trong thôi thủ đều không thể tách rời khỏi trang thế này, nếu không tư thế tan thì kinh cũng tan, kinh tan thì không ổn định, nhất định phải thất bại. Bởi vậy có câu nói "vạn biến không thể rời ngũ hành trang". Do đó thôi thủ phải chú trọng luyện tốt trang thế này.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần đứng tĩnh 30 - 50 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

Chú ý: ngũ hành trang là do tiên sinh Lã Phương Quan sáng tạo ra, sau khi tác giả học được trang thế này, sau một

thời gian dài luyện tập thể nghiệm, thấy hiệu quả của trang thế này thật rõ rệt, từ đó nhận thức và thể hội được những điều sau:

1. Bộ chân của trang này áp dụng bộ chân của ngũ hành trang thái cực "không phải đỉnh tấn không phải trung bình tấn", nên đã khắc phục được nhược điểm, nếu thường dùng đỉnh tấn để luyện thì chỉ có lập kinh (kinh dọc), không có hoành kinh (kinh ngang), còn dùng mã bộ (trung bình tấn) thì chỉ có hoành kinh chứ không có lập kinh. Các ưu điểm lập kinh trong cung bộ, hoành kinh trong mã bộ đều tập trung ở trang thế này, do đó nó có tác dụng ổn cố căn cơ, rất có lợi cho việc phát kinh, hóa kinh, xây dựng được cơ sở vững chắc, giải quyết được vấn đề căn bản là không ổn định trong lúc thôi thủ.

2. Trong bộ chân của trang này, hai đầu gối khếp vào trong, khiến cho hai đùi mạnh lên làm tư thế vững chắc.

3. Bộ chân của trang thế này yêu cầu móng phải thu vào trong, háng tròn, làm như vậy để lực có thể phát ra thông thuận nhưng tránh được hiện tượng lực bị phân tán qua móng.

4. Trang này yêu cầu hai chân hơi khuỵu gối xuống một chút, eo cong, hai cánh tay cong đặt thẳng ở phía trước ngực, làm cho cơ thể có được "5 chỗ cong", khiến người tập có thể tích được kinh lực, tạo cơ sở vững chắc cho việc phóng kinh.

5. Trang này yêu cầu hai gót bàn chân nhấc lên, thân thể hơi nghiêng về phía trước, như vậy có thể làm hướng

lực hướng về phía trước, tránh được hiện tượng khi đứng thẳng làm hướng lực bị hướng lên trên; có thể nâng cao được hiệu suất trong khi thôi thủ; còn có thể lợi dụng được áp lực đè xuống dưới của tư thế nghiêng, khiến trọng lượng cơ thể rơi vào thân của đối phương, gây một áp lực cho họ.

6. Khi nhắc gót bàn chân thì toàn thân có 5 chỗ cong, tạo điều kiện sẵn sàng cho quá trình phóng lực, tức là hai bàn chân (phía trước lòng bàn chân) đạp đất, khiến mặt đất sinh ra một lực ngược lại tác động vào thân thể, thông qua động tác duỗi đùi, dưới eo, dưới thẳng cột sống, dưới thẳng đỉnh đầu, duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, bật ngón tay, để truyền lực một cách thông suốt từ bàn chân tới ngón tay. Khi phát được loại kinh này là do toàn thân chuyển từ trạng thái co thành trạng thái duỗi, chuyển từ căng thẳng sang thả lỏng, đó là loại kinh "từ bàn chân nhưng do đùi, do eo" và "hình thể hiện ở bàn tay ngón tay", "hoàn chỉnh trong một hơi" - đó là chỉnh kinh (kinh hoàn chỉnh). Loại kinh này cực nặng và kín đáo, cực cương cường, cực dũng mãnh, nhưng không hề cương cứng. Trang thế này là cơ sở để phát ra loại kinh đó, nếu phối hợp tốt với động tác phát kinh có thể phóng ra được loại kinh này. Bất kể ai muốn phóng kinh đều không thể không luyện trang thế này.

7. Hai cánh tay cong đặt trước ngực không chỉ có lợi cho việc đẩy ra phía trước, phóng kinh ra phía trước mà còn rất có lợi trong việc phòng thủ khi thôi thủ.

PHẦN 3

HOẠT BỘ TRANG

(Một trong những trang thế động lực)

Hoạt bộ trang là trang thế tạo động lực cho chân, là một phương pháp dựa vào tiền đề duy trì được tư thế cơ bản của ngũ hành trang, thông qua các động tác chân bước, xoay, bật, v.v... để luyện công. Mục đích rèn luyện của trang này là đạt được các mục tiêu định hình, ổn cố bộ pháp, làm chủ được sự linh hoạt và cân bằng của cơ thể trong quá trình vận động.

I. BỘ PHÁP XOAY CHUYỂN (PHƯỢNG HOÀNG XOAY Ố)

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu tư thế chân phải của "ngũ hành trang" của thái cực (H. 2-9), toàn thân thả lỏng, hô hấp tự nhiên, bàn chân phải đặt ở trước, khi hơi nhắc gót chân phải lên thì lấy phần trước lòng bàn chân phải làm trục xoay, hai bàn chân cùng đạp đất, bàn chân trái quét sát mặt đất, dẫn động thân thể xoay chuyển về phía sau 180° , đồng thời khi thân thể xoay chuyển thì hai bàn tay ấn về phía sau sang phải xuống dưới. Sau khi thân thể xoay 180° , thì bàn chân trái đứng sao cho thân thể vẫn giữ được tư thế ban đầu không thay đổi, sau khi tập như vậy một thời gian nhất định thì đổi chân trái.

2. Yếu lĩnh luyện tập: xoay chuyển nhanh, thân thể bình ổn, tay, thân, chân phối hợp đồng bộ.



H. 2-9



H. 2-10

3. Những sai lầm dễ phạm: thân thể dao động, chuyển động chậm.

4. Phương pháp sửa: hạ thấp trọng tâm thân thể, hai bàn chân dùng lực đạp đất, lấy eo dẫn động thân thể chuyển động.

5. Tác dụng của công pháp: luyện tập bộ pháp này có thể đạt được hiệu quả ổn cố hình thân, bước chân linh hoạt, nâng cao được năng lực công kích và hóa giải mau lẹ. Trong quá trình luyện tập bộ pháp có tác dụng thay đổi phương hướng cơ thể.

6. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập phải trái 30 - 60 lượt, mỗi ngày luyện 1 - 2 lần.

II. HÀNH BỘ TRANG (BUỐC ĐI)

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu luyện trang thế này từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-11),

hai bàn chân đạp đất, lợi dụng phản lực của mặt đất, đẩy trọng tâm thân thể dịch chuyển về phía trước, khi cơ thể nghiêng về phía trước đến mức có cảm giác mất trọng tâm, thì nhẹ nhàng theo đà đưa bàn chân phải bước lên trước một bước, điều chỉnh lại trọng tâm. Bàn chân trái tiếp tục đạp đất dùng phản lực của mặt đất đưa trọng tâm thân thể dịch chuyển về phía trước, tới khi trọng tâm quá nghiêng



H. 2-11



H.2-12

về phía trước thì lại nhẹ nhàng theo đà bước chân trái lên phía trước một bước. Cứ như vậy mà tập hai chân, bước lên phía trước, khi bước hai tay có thể giữ nguyên tư thế, cũng có thể làm các động tác khác như đẩy tay về phía trước, lắc gạt phải trái, lùi bàn tay ấn xuống hoặc làm động tác vãn thủ, v.v... Khi bước đến đầu cuối sân tập có thể dùng động tác "phượng hoàng xoay ổ" quay 180° (H. 2-12) về phía

sau, rồi tiếp tục theo phương pháp ở trên, bước về phía trước. Cứ thế luyện tập hai chân phải trái.

2. Yếu lĩnh luyện tập:

(1) Khi thực hiện động tác "phượng hoàng xoay ổ" để xoay đổi phương hướng phải làm đúng tư thế "ngũ hành trang thái cực", suốt từ đầu tới cuối phải giữ tư thế không đổi, động tác gọn gàng, bước chân không loạn.

(2) Khi bước lên gót chân phải trầm trọng, ổn định **chắc chắn, thể hiện được cảm giác trở lực khi nhắc đùi** bước lên phía trước, hình như đang mang cùm chân. Khi chuyển thân bằng động tác "phượng hoàng xoay ổ" phải dùng thân dẫn động bước chân, để điều chỉnh vị trí chân sau khi xoay chuyển, khiến chân đứng ổn định.

(3) Khi bước, động tác của hai tay phải phối hợp đồng bộ với bước chân.

(4) Hai bàn chân phải không ngừng đập đất, thúc đẩy thân thể dịch chuyển về phía trước, kéo theo gót chân bước về phía trước.

3. Sai lầm dễ phạm: thế ngũ hành trang dễ biến hình, dưới chân không chắc, thân trên dao động phải trái với biên độ quá lớn.

4. Phương pháp sửa: đứng nhiều "ngũ hành trang thái cực", trọng tâm hạ thấp, bước chân nhắc lên hạ xuống phải thấp, đặt chân xuống phải ổn định, thân trên hơi nghiêng về phía trước.

5. Tác dụng của công pháp:

(1) Thông qua luyện tập bước chân có thể khiến thân thể không mất tư thế "ngũ hành trang thái cực" trong quá trình thực hiện động tác, khiến trong chuyển động vẫn ổn định được hình thái.

(2) Có thể làm bước chân trong khi thôi thủ tiến thoái có trật tự, có lợi cho việc phát huy kỹ thuật thôi thủ.

(3) Có thể tăng cường được lực đập của hai bàn chân, **khiến gốc rễ (căn cơ) ổn cố, công lực có thể hiện trong lúc thôi thủ.**

(4) Có thể tăng cường năng lực chiến đấu của thôi thủ.

6. Bố trí thời gian: mỗi lần tập bước 20 - 40 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

III. TẬP BỘ TRANG (ĐẢ ĐIỂM TỬ)

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu tập từ "ngũ hành trang thái cực", hai bàn chân không ngừng thay nhau đập đất nhắc lên đặt xuống, có thể tiến hành trong hành tiến, thông thường một nhóm động tác có thể làm liên một mạch mấy chục lần hai chân thay nhau bước lên. Làm xong một nhóm động tác, khi nghỉ độ nửa phút, lại tiếp tục tập nhóm động tác thứ hai, thứ ba...

2. Yếu lĩnh luyện tập:

(1) Hai chân bước phải nhẹ nhàng nhanh nhẹn, sau khi nhắc bàn chân, dùng lòng bàn chân trước tiếp đất.

(2) Trong quá trình tập "tật bộ trang" giữ tư thế "ngũ hành trang thái cực" không đổi, hai tay có thể phối hợp với nhịp nhấc lên đặt xuống của bước chân, làm động tác vân thủ ở trước ngực.

(3) Khi làm "Tật bộ trang" hai bàn chân không ngừng đạp đất tiến lên, có thể làm liên một mạch mấy chục lần. Hai chân phải bước càng ngày càng nhanh. Đồng thời phải có cảm giác tiết điệu nhất định.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn chân nhấc đặt chậm chạp, nặng nề, thiếu cảm giác có tiết tấu, thân thể dao động quá lớn.

4. Phương pháp sửa: khi bước hai bàn chân, lấy mũi bàn chân để tiếp đất, biên độ nhấc lên phải không được lớn, trọng tâm thân thể thấp xuống.

5. Tác dụng của công pháp:

(1) Có thể kích phát tinh thần nhanh nhẹn, hưng phấn thần kinh, làm đầu óc tỉnh táo.

(2) Có thể làm thân thể không bị biến hình trong những động tác nhanh.

(3) Có tác dụng điều tiết sự thăng bằng của cơ thể trong khi thôi thủ.

(4) Trong lúc thôi thủ, khi đối phương bị đẩy lùi ra phía sau có thể nhanh chóng tiến lên tiếp cận không rời, tiếp tục tấn công nhanh chóng.

6. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập 20 - 40 phút (20 - 60 nhóm động tác), mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

PHẦN 4

TÁC THỦ TRANG

(Trang thế động lực thứ hai)

Tác thủ (luyện tay) có mục đích trên cơ sở tập bước chân, dùng tay tập luyện các thủ pháp bằng, lí, tề, án, thái, liệt, trưu, kháo, v.v..., để thành thạo kỹ thuật công kích, thể hội đường phát kinh, nắm vững yếu lĩnh động tác, lĩnh hội ý nghĩa tấn công phòng thủ, nâng cao kỹ thuật thôi thủ.

I. ĐẨY

Đây là một loại thủ pháp dùng một tay hoặc hai tay phát lực đẩy về phía trước. Thường dùng để đẩy vào vai, ngực, bụng, v.v... của đối phương. Cách luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: (lấy trường hợp đẩy bằng hai tay làm ví dụ), bắt đầu tư thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-13), hơi ngồi xuống trọng tâm thân thể dịch ra phía sau, đồng thời khuỵu gối, thu mông, cong eo, thu cánh tay, để thân thể thu tụ kinh lực (H. 2-14); tiếp theo dùng phần trước lòng hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng lưng dưỡn đỉnh đầu, chìm vai, duỗi cánh tay chìm cổ tay, khiến toàn cơ thể duỗi ra thả lỏng, hai bàn tay (hoặc một bàn tay) thực hiện động tác đẩy chậm chậm

về phía trước, cánh tay và vai cao bằng nhau, hai bàn tay cách nhau một lần vai, lòng bàn tay hướng về phía trước, các ngón tay chĩa lên trên, mắt nhìn về phía trước (H. 2-15). Cứ như thế tập luyện nhiều lần, sau một thời gian nhất định, đổi chân luyện tiếp.



H. 2-13



H. 2-15



H. 2-14

2. Yếu lĩnh luyện tập: để tụ kinh phải thu gọn thân thể, khi đẩy bàn tay phải duỗi giãn thân thả lỏng ra, hai bàn chân dùng lực đạp đất, truyền lực phải thông thoát, lực từ gốc bàn tay phóng ra ngoài về phía trước.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi đẩy bàn tay phải chú tâm thể hội trở lực của không khí với bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác,

nắm được phương pháp phóng kinh đẩy về phía trước, thể hội được đường kinh phóng về phía trước, làm tăng trưởng công lực.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần tập 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

6. Nêu thí dụ vận dụng: sau khi hai bên chạm tay bắc cầu (đáp thủ), khi đối phương đột nhiên muốn đột phá, muốn tấn công ta, thì ta thừa cơ khi đối phương không ổn định, nhanh chóng dùng tay phải nắm lấy nách trái đối phương kéo họ để nhỏ gốc của họ, đồng thời dùng tay trái đẩy thẳng vào ngực đối phương, khiến họ văng ra ngoài.

II. NÂNG

Nâng là một loại thủ pháp dùng một tay hoặc hai tay để nâng đỡ. Thường dùng để nâng hất các bộ phận nách, ngực, cùi trỏ, v.v... của đối phương. Cách luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: (ví dụ dùng một tay trái để nâng), bắt đầu tập từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-16), hơi ngồi xuống đưa trọng tâm thân thể dịch về phía sau, đồng thời khuỷu đầu gối thu mỏng, cong eo,



H. 2-16

thu cánh tay, thu gọn thân thể để tích trữ kinh (H. 2-17); tiếp đó dùng phần trước lòng bàn chân hai chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng cột sống, dưỡn đỉnh đầu, chìm vai, nâng bàn tay, khiến toàn thân duỗi ra thả lỏng, lòng bàn tay trái xoay ra ngoài nâng từ từ lên trên về phía trước, tới độ cao ngang mũi thì lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay hướng về phía trước, bàn tay phải ấn xuống ngang cạnh hông phải, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng về phía trước, mắt nhìn vào bàn tay trái (H. 2-18). Cứ như thế sau khi luyện một thời gian nhất định hoặc một số lần thì đổi chân, đổi tay phải trái tiếp tục tập.



H. 2-17



H. 2-18

2. Yếu lĩnh động tác: khi tích trữ kinh phải thu gọn thân thể, khi nâng đỡ phải duỗi thân thả lỏng hai bàn chân dùng lực đạp đất, chuyển lực phải thông thoát, lực từ lòng bàn tay trái phóng ra.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi nâng bàn tay hãy chú tâm thể hội trở lực của không khí đối với lòng bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công phu này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp phóng kinh thì nâng đỡ, thể hội được đường kinh đi lên, tăng trưởng được công phu.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần tập 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: hai bên bắc cầu tay, khi đối phương đột nhiên muốn đột phá, dùng bàn tay trái để tấn công ta, thì ta dùng bàn tay phải bám dính vào cánh tay trái của họ, thuận theo kinh của họ mà ấn xuống, làm đối phương lệch sang trái, đồng thời ta dùng bàn tay trái đưa vào nách phải đối phương nâng họ lên và hơi đẩy sang phải, khiến họ bị ngã lăn ra đất.

III. LAY

Lay là một loại thủ pháp thuận theo chuyển động của thân thể dùng bàn tay lay lắc sang phải hoặc trái. Thường dùng để lay động hai nách hoặc hai sườn đối phương để nhỏ gốc rễ của họ, làm bàn chân đối phương tiếp đất không ổn định vững chắc. Phương pháp cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu tư thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-19), bàn chân phải đạp đất, đồng thời xoay thân sang trái, khi chuyển thân thì hai bàn tay lay động từ từ sang bên trái (H. 2-20); tiếp đó, bàn

chân trái đạp đất, đồng thời chuyển thân sang phải, khi chuyển thân hai bàn tay từ từ lay sang phải, mắt nhìn theo bàn tay (H. 2-21). Cứ như thế luyện tập nhiều lần.



H. 2-19



H. 2-21



H. 2-20

2. Yếu lĩnh động tác: khi hai bàn tay lay thì dùng lòng bàn chân đạp đất, thẳng đầu gối chuyển eo, chuyển eo và lay tay phải đồng bộ, thân thể thả lỏng chuyển động hòa hoãn chậm rãi, tốc độ đều đặn.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi lay, dùng tâm thể hội trở lực của không khí đối với hai lòng bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công phu này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác,

nắm được phương pháp phóng kinh của kinh lay lắc, thể hội được đường kinh lắc sang phải, sang trái, tăng trưởng được công phu.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần tập 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: hai bên bắc cầu tay, ta đột nhiên đột phá đưa tay đặt vào hai nách đối phương bảy đối phương lên xuống, để làm đứt gốc rễ của họ, tiếp đó chuyển thân sang trái, dùng hai tay bảy hai nách đối phương lay họ sang phải, khi đối phương phản kháng dùng lực hướng sang trái thì ta mượn ngay kinh của họ thuận theo lay họ sang phải, khiến đối phương ngã lảo sang phải.

IV. BẢY

Bảy là một loại thủ pháp dùng hai hoặc một tay phát lực bảy lên trên. Thường dùng để bảy hai nách đối phương lên trên, nhổ gốc rễ của họ, làm đối phương đứng không vững. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-22), hạ trọng tâm xuống, đồng thời khuỷu đầu gối, thu mông, gập eo, thu



H. 2-22

cánh tay, thu gọn thân thể tích trữ kinh (H. 2-23) tiếp đó dùng hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, duỗi eo, thẳng xương sống, duỗi đỉnh đầu, chìm vai, duỗi thẳng cánh tay, đứng dậy thả lỏng, đồng thời hai cánh tay từ từ bẫy từ dưới lên trên, bàn tay cao ngang vai, khoảng cách hai bàn tay rộng bằng vai, bàn tay phải ở trước, lòng bàn tay hướng sang trái, ngón tay cái hướng lên trên, bàn tay trái ở sau, đặt ở cạnh trong cổ tay phải, lòng bàn tay hướng sang phải, ngón tay cái hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (H. 2-24). Cứ như thế **luyện tập, sau một thời gian nhất định, đổi chân phải trái.**



H. 2-22



H. 2-24

2. Yếu lĩnh động tác: khi tích trữ kinh phải thu gọn thân thể, khi cánh tay bẫy lên trên, thân thể đứng lên thả lỏng, động tác bẫy tay và đứng lên phải đồng bộ.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi bẫy lên dùng tâm thể hội trở lực của không khí đối với cánh tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp phóng kinh khi bẫy, thể hội được đường kinh đi lên, tăng trưởng được công phu.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: hai bên bắc cầu tay, khi đối phương đột nhiên muốn đột phá dùng 2 tay tấn công thì ta dùng hai bàn tay bắm dính hai cánh tay họ thuận thế vít ấn xuống, khi đó đối phương dùng lực phản kháng vùng lên thì ta nhanh chóng dùng hai tay đặt vào dưới nách bẫy đối phương lên, làm họ bị bẫy lên.

V. BẰNG

Bằng là động tác đi ngược với kinh của đối phương, đi từ dưới tiếp lấy đối phương đẩy lên, khiến kinh của đối phương không thể không bị giáng xuống; bất kể làm động tác gì, thủ pháp gì nếu đều có hàm chứa kinh bật theo hướng lên trên, ra ngoài và các hướng khác, thì đều gọi là động tác bằng. Cách luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu tư thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-25), hơi chuyển thân thể sang trái, trọng tâm dịch sang trái, đùi trái hơi gấp, cong thân hơi ngõ xuống, cánh tay phải cong, bàn tay phải hạ xuống sang trái đặt dưới bàn tay trái, hai lòng bàn tay đối nhau, tạo thành thế ôm bóng (H. 2-26); tiếp đó bàn

chân trái đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng cột sống, dưỡn đỉnh đầu, chìm vai, khi hai bàn tay từ từ tách mở thì dùng cẳng tay phải thực hiện động tác bằng lên trên về phía trước bên phải, bàn tay cao ngang vai, ngón tay cái hướng lên trên, lòng bàn tay hướng vào trong, bàn tay trái ấn xuống cạnh hông, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay chỉ về phía trước, mắt nhìn về phía trước cánh tay phải (H. 2-27). Cứ như thế luyện tập, sau một thời gian nhất định, đổi chân phải trái, phương pháp không đổi chỉ có tương phản phải trái.



H. 2-25



H. 2-26



H. 2-27

2. Yếu lĩnh động tác: khi tích trữ kinh, động tác chuyển thân và thu thân phải đồng bộ, khi cánh tay bằng ra thì duỗi thân thả lỏng, chuyển thân, tách hai tay, tất cả phải đồng bộ.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi bằng cánh tay thì dùng tâm thể nghiệm trở lực của không khí đối với cánh tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp kinh bằng, thể hội được đường đi của kinh bằng, nâng cao công lực.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập 20 - 30 phút, mỗi ngày luyện tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: hai bên bắc cầu tay, khi đối phương đột nhiên muốn đột phá dùng tay trái tấn công vào bụng ta thì ta dùng tay trái ấn chặn lưng bàn tay trái đối phương, dùng bàn tay phải đỡ lấy cùi trỏ trái đối phương, rồi thuận theo kinh của họ vượt cánh tay trái đối phương sang trái, khiến họ có cảm giác bị nghiêng về phía trước, khi đối phương rút cánh tay trái về sau để điều chỉnh trọng tâm thì ta đột nhiên tách bàn tay trái, cánh tay phải ở trước thuận theo kinh của họ hơi nghiêng về phía trước bẫy bên phải công kích vào nách trái đối phương, khiến họ bị ngã về phía sau bên trái.

VI. LÍ (VUỐT)

Lí là phương pháp dùng hai bàn tay dính bám cánh tay đối phương, thuận thế của họ mà dẫn vuốt về phía sau xuống dưới. Nếu dùng được phép lí có thể làm cho đối phương bị đổ về phía trước mà ngã. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-28) hơi nhô thân lên,

hai tay hơi duỗi về phía trước (H. 2-29); tiếp đó hơi chuyển thân sang trái, đồng thời ngồi xuống, dùng hai bàn tay vượt dẫn theo hướng xuống dưới về sau sang trái, mắt nhìn theo tay (H. 2-30). Cứ như thế mà luyện tập, sau một thời gian nhất định, đổi chân, phương pháp tập như cũ, chỉ có phương hướng là tương phản.



H. 2-28



H. 2-29



H. 2-30

2. Yếu lĩnh động tác: các động tác nhô thân duỗi tay, chuyển thân, ngồi xuống, vượt tay phải làm đồng bộ, động tác vượt phải theo hướng ngang hình vòng cung.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi vượt tay, chú tâm thể hội trở lực của không khí với hai bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp phóng kinh khi vượt (lí), thể hội được đường kinh khi vượt, nâng cao công lực vượt.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập 20 - 30 phút, mỗi ngày luyện tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: hai bên bắc cầu tay, khi ta đột nhiên muốn đột phá, dùng bàn tay phải đẩy ngực của đối phương, dùng bàn tay trái đẩy bụng của đối phương, dùng lực đẩy họ về phía trước, khi đối phương dùng lực đối đỉnh phía trước chống lại và dùng bàn tay trái tấn công vào bụng ta thì ta dùng bàn tay trái bấm dính cổ tay họ, bàn tay phải bấm dính cùi trỏ họ, rồi thuận theo hướng kinh của họ vượt cánh tay trái của đối phương về phía sau sang trái, khiến họ bị ngã về phía trước.

VII. TÊ (DỒN)

Tê là kỹ thuật dùng hai bàn tay hợp kinh chỉnh thể đòn đẩy về phía trước, nếu dùng đúng lúc thích đáng, có thể làm đối phương mất thăng bằng ngã về phía sau. Phương pháp tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp tập luyện: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực", hơi xoay thân trên sang trái, khuỷu đầu gối, gập eo, thu gọn thân, đồng thời bàn tay phải đưa theo đường hình vòng cung xuống dưới sang trái rồi lên trên, cánh tay cong đặt ở trước ngực, lòng bàn tay hướng sang phải, ngón tay chỉ về phía trước, bàn tay trái đặt gần cạnh trong cổ tay phải, lòng bàn tay hướng sang phải, ngón tay hướng lên trên, bàn tay trái cách cổ tay phải khoảng 5cm (H. 2-32); tiếp đó, hơi chuyển thân trên về bên phải, hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng

xương sống, dưới đỉnh đầu, chìm vai, hai bàn tay hợp kinh dồn đẩy về phía trước, cánh tay phải vẫn giữ nguyên hình bán nguyệt, lòng bàn tay phải hướng về phía sau, ngón tay cái hướng lên trên, lòng bàn tay trái hướng về phía trước, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (H. 2-33). Sau khi tập như vậy một thời gian nhất định thì đổi chân, phương pháp vẫn như cũ chỉ đổi phải trái.



H. 2-31



H. 2-32



H. 2-33

2. Yếu lĩnh động tác: khi tích trữ kinh thân thể phải thu gọn; khi dồn đẩy ra ngoài, hai bàn chân dùng lực đạp đất, duỗi thẳng đầu gối, eo, hai cánh tay duỗi ra ngoài, tạo ra chính thể phát kinh.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi dồn đẩy ra ngoài, chú tâm thể hội trở lực của không khí với hai cánh tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp kinh tế, thể hội được đường kinh khi dồn đẩy, nâng cao công lực của kinh tế.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần tập luyện 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

6. Nếu ví dụ vận dụng: hai bên bắc câu tay, khi đối phương đột nhiên muốn đột phá, dùng bàn tay trái tấn công vào bụng ta, thì ta dùng bàn tay phải bám dính lấy cùi trở trái của họ rồi thuận kinh chuyển thân sang trái vượt (lí) cánh tay trái của đối phương sang trái, khi đối phương cảm thấy bị ngã về phía trước, định lùi thân về phía sau để điều chỉnh thăng bằng thì ta mượn kinh đó của họ, thuận thế dùng cánh tay phải ở trước dồn đẩy vào sườn trái đối phương, khiến họ bị ngã về phía sau.

VIII. ÁN (CHẶN, ĐỀ)

Án là kỹ thuật dùng hai hoặc một bàn tay để đề từ trên xuống dưới. Chủ yếu dùng để nhổ gốc rễ của đối phương. Phương pháp tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-34), hai chân khuỵu đầu gối gập eo, ngồi xuống để thân thể tích trữ kinh, đồng thời lật chuyển hai bàn tay thành úp xuống dưới,

khi ngồi xuống thì hai bàn tay từ từ ấn xuống dưới, cánh tay cong đặt trước ngực, 2 lòng bàn tay đều hướng về phía trước (H. 2-35); tiếp đó, hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng cột sống, dưỡn đỉnh đầu, chìm vai, hai bàn tay ấn đẩy về phía trước lên trên, hai lòng bàn tay đều hướng về phía trước, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (H. 2-36). Cứ tập luyện như thế, sau một thời gian nhất định, đổi chân, phương pháp như cũ chỉ đổi phải trái.



H. 2-34



H. 2-35



H. 2-36

2. Yếu lĩnh động tác: thân thể hơi ngồi trầm xuống đồng thời phải ấn bàn tay đồng bộ, đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, và đẩy ấn phải phối hợp nhất trí với nhau. Đẩy ấn bàn tay phải theo hình vòng cung về phía trước xuống dưới.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi ấn xuống và đẩy ấn về phía trước, dùng tâm thể hội trở lực của không khí với lòng bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác

ấn, nắm được phương pháp ấn và thể hội đường kinh của động tác ấn.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần tập 20 - 30 phút, mỗi ngày tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: sau khi hai bên bắc cầu tay, khi đối phương đột nhiên đột phá dùng hai bàn tay đẩy về phía bụng ta, thì ta dùng hai bàn tay bám dính hai cẳng tay họ, ấn hai cánh tay đối phương xuống dưới, lúc đối phương cảm thấy bị ngã về phía trước tất phải thu tay về sau, ta lập tức mượn lực của họ đẩy về phía trước vào ngực đối phương, làm họ ngã về phía sau.

IX. VÂN

Vân là một loại kỹ thuật dùng hai tay thay nhau xoay gạt theo hình vòng cung ở trước ngực. Cách luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu từ tư thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-37), bàn tay phải lấy cùi trỏ làm trụ xoay quay gạt theo hướng xuống dưới sang trái rồi lên trên sang phải, eo cũng theo tay chuyển động trái phải (tức là khi bàn tay phải làm động tác vân thủ xuống phía dưới, bàn tay trái vân thủ lên phía trên thì eo hơi chuyển sang trái, khi bàn tay phải vân thủ lên trên, bàn tay trái vân thủ xuống dưới thì eo hơi chuyển sang phải, mắt nhìn theo tay) (H. 2-38). Sau khi tập như thế một thời gian nhất định thì đổi chân tập.



H. 2-37



H. 2-38

2. Yếu lĩnh động tác: thân thể thả lỏng, chìm vai, chìm cùi trở, khép nách với mục đích phòng đối phương tấn công, hai bàn tay lấy cùi trở làm trục xoay chuyển, xoay chuyển phải nhu hòa liên tục và phối hợp đồng bộ với động tác chuyển eo.

3. Phương pháp dùng ý niệm: khi làm động tác vãn thủ, thì dùng tâm thể hội trở lực của không khí với hai bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thực, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp vãn thủ, thể hội được đường kinh.

5. Bố trí thời gian: mỗi lần luyện tập 20 - 30 phút, mỗi ngày luyện tập 1 - 2 lần.

6. Nêu ví dụ vận dụng: hai bên bắc cầu tay, khi đối phương đột nhiên đột phá, dùng tay tấn công vào phía bụng

ta, thì ta dùng tay gạt vào trong hoặc ra ngoài, hoặc lên trên hoặc xuống dưới để gạt tay của đối thủ.

X. LIỆT

Liệt là phương pháp dùng hai bàn tay phát kinh theo hướng ngang về bên phải hoặc bên trái. Chủ yếu là dùng kinh theo hướng ngang để cắt đôi kinh đẩy tới của đối phương, khiến đối phương bị ngã sang bên cạnh, hoặc để chặn cùi trở đối phương.

1. Phương pháp luyện tập: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành-trang thái cực", chuyển động eo sang trái, khi chuyển động eo thì dẫn động hai tay làm động tác liệt theo hướng ngang về bên trái phía sau, lòng bàn tay phải hướng lên trên, ngón tay hướng sang phải, cánh tay phải gấp lại đặt trước ngực, lòng bàn tay hướng về phía trước, ngón tay hướng xuống dưới, mắt nhìn theo bàn tay (H. 2-40). Sau đó trở về tư thế ban đầu, sau khi tập một thời gian nhất định, đổi chân tập tiếp.

2. Yếu lĩnh động tác: động tác liệt phải đồng bộ với động tác chuyển thân, khi liệt phải dùng lực theo hướng ngang so với hướng tấn công của địch.

3. Phương pháp dùng ý niệm: chú ý thể hội trở lực của không khí đối với hai bàn tay.

4. Tác dụng của công pháp: công pháp này có thể làm kỹ thuật thành thạo, lĩnh hội được yếu lĩnh động tác, nắm được phương pháp liệt, thể hội được đường kinh khi liệt.

5. Bố trí thời gian:
mỗi lần tập 20 - 30 phút,
mỗi ngày tập 1 - 2 lần.



H. 2-39



H. 2-40

6. Nội vi dụ vận dụng:
hai bên bắc
cầu tay, khi
đối phương

đột nhiên đột phá, dùng bàn tay trái tấn công vào ngực ta thì ta nhanh chóng dùng bàn tay trái bắm dính cổ tay trái đối phương, dùng bàn tay phải bắm dính cùi trỏ trái đối phương, rồi thuận theo hướng kinh của họ, chuyển thân sang trái, dùng 2 bàn tay dùng lực liệt ngang vào cùi trỏ đối phương, khiến họ ngã về phía trước và bị thương ở cùi trỏ.

PHẦN 5

PHÁT KINH

I. NGUYÊN LÝ PHÁT KINH CỦA THÔI THỦ THÁI CỰC

Thái cực quyền rất chú ý vấn đề phóng kinh chỉnh thể nội tại. Thứ kinh này bao hàm 3 quá trình phát sinh, truyền dẫn và tác dụng của kinh, tức là từ trong cơ thể của ta bắt đầu

sản sinh ra lực, rồi thông qua sự vận động của thân thể tác dụng vào thân của đối phương biểu hiện ra hiệu quả tác dụng của lực. Thứ kinh chỉnh thể nội tại được sinh ra trong thời thủ thái cực, không giống như loại kinh do ngoại gia quyền (như Thiếu Lâm quyền) phát ra - phát kinh cương mãnh, kinh lực rất nhanh, chú ý tới khái niệm động lượng trong vật lý học, tức là chất lượng có quan hệ với tốc độ. Biểu hiện trên thân đối phương của tác dụng động lượng là xung lượng, tức là tác dụng lực có quan hệ với thời gian. Xung lượng là do động lượng chuyển hóa thành, muốn có tác dụng lớn trên thân thể đối phương thì thời gian công kích phải ngắn. Đó chính là nguyên nhân ngoại gia quyền (như Thiếu Lâm, v.v...) yêu cầu quyền cước phải cương mãnh và mau lẹ. Còn Thái cực quyền thì lại chú ý lấy nhược thắng cường, lấy lực nhỏ thắng lực lớn, như vậy nếu chỉ yêu cầu về ngoại lực thì hiển nhiên không thể có được, vì thế Thái cực quyền đưa ra khái niệm kinh chỉnh thể nội tại. Cách đề xuất như vậy không đơn thuần là chỉ lấy nhược thắng cường, mà còn tích cực chú ý lấy lực nhỏ thắng lực lớn. Vì thế không những phải hết sức phát huy hiệu suất sức lực của mình, mà còn phải nắm được biện pháp giải quyết vấn đề. Để nâng cao hiệu suất của lực thì phải giảm bớt những tiêu hao vô dụng trong cơ thể, phải nâng cao hiệu quả lực công kích lên thân đối phương tới mức cao nhất.

(I) Cơ chế sinh ra kinh chỉnh thể nội tại

Đường kinh trong thời thủ thái cực được phân ra thành ba bộ phận nguồn lực, cách truyền lực và điểm chạm lực.

1. Nguồn lực: nguồn phát sinh lực trong thời thủ thái cực nằm ở đâu? Trong "Thái cực quyền luận", Trương Tam Phong nói: "Gốc của nó ở bàn chân, phát ở đùi, chủ tế ở eo, hình ở ngón tay". Ông đã chỉ ra một cách rõ ràng chính xác, nguồn lực chính ở bàn chân. "Lực phát ở bàn chân" là lực phản tác dụng do động tác đạp đất sinh ra, lực này do đùi, cột sống, lưng, nhưng lại hiện hình ở bàn tay, tác động vào đối phương. Chỗ sản sinh ra lực này chính là kinh chỉnh thể nội tại được nói ở trên, là một loại lực sinh học được sản sinh ra khi cơ bắp căng chùng. Là một loại lực sinh học đặc biệt, là một loại lực khi thời thủ thái cực cần phải có.

2. Truyền lực: lực phát ra ở chân, truyền đến ngón tay, tác dụng vào đối phương - phải thông qua một hệ thống truyền dẫn lực. Cách truyền dẫn lực sinh học không giống với cách truyền dẫn lực cơ học, khi lực tác dụng ở đầu này thì đầu kia cũng sản sinh một lực có hướng ngược lại có độ lớn tương đương, do hệ thống truyền dẫn lực rất phức tạp - cơ bắp, xương khớp nên lực có thể hoàn toàn bị hệ thống truyền tiêu hao mất, đó là do việc truyền dẫn lực sinh học không dựa vào thể rắn mà dựa vào sự co giãn của cơ bắp và sự chuyển động của khớp xương. Muốn lực không bị tiêu hao trong quá trình truyền dẫn, thì điều mấu chốt là cơ thể phải lỏng, chỉ khi thả lỏng cơ gân, thả lỏng các khớp thì mới có thể có hiệu suất truyền lực cao nhất. Về vấn đề này, trong "Hợp biên đao, kiếm, côn, tán thủ Thái cực quyền", Trần Viêm Lâm đã nói rất thấu triệt: "Khi phóng kinh yêu cầu toàn thân phải nhất trí (đồng bộ) đến độ phát kinh một cách

bất tri bất giác, người phóng kinh càng cảm thấy không có kinh, thì người nhận kinh càng cảm thấy kinh mạnh nặng". Còn ngược lại nếu bản thân người phóng cảm thấy phóng kinh rất mạnh thì người bị đánh lại không bị nhận một lực mạnh như người đánh nghĩ. Đó là vì người phóng kinh cảm thấy có kinh, nhưng kinh đó không thoát ra hoàn toàn; khi tự cảm thấy không có kinh thì kinh đó đã thoát hoàn toàn ra khỏi cơ thể rồi. Bởi vậy phóng kinh phải như bắn tên, trong cung cầu thẳng, khi hoàn toàn nhả ra vẫn hơi bị lưu lại một chút ở trong cánh tay, với người hay cảm thấy không thông mỗi lần phóng kinh đều có 3 chỗ dừng. Lấy ví dụ cánh tay, một là dừng ở khớp vai, hai là dừng ở cùi trỏ, ba là dừng ở cổ tay; ví dụ ở chân, kinh đồng thời bị một là dừng ở hông, hai là ở đầu gối, ba là ở cổ chân; ví dụ ở thân, một là ở ngực, hai là ở bụng, ba là ở "Đan điền". Do đó có thể thấy, để sản sinh ra lực sinh học to hay nhỏ, quyết định ở chỗ độ chênh lệch giữa co rút và chùng giãn cơ bắp lớn hay nhỏ, nếu luyện được phương pháp thả lỏng thì độ khác biệt đó sẽ tăng lên, từ đó làm lực sinh học được sinh ra cũng tăng lên. "Tích trữ kinh như giương cung" là cơ bắp co lại ở mức độ lớn nhất, "phóng kinh tựa bắn tên" là cơ bắp buông lỏng ở mức lớn nhất. Rõ ràng là sự sai khác giữa hai trạng thái căng cơ và chùng giãn cơ bắp càng lớn thì sản sinh ra lực sinh học càng lớn.

3. Điểm chạm lực trong phóng kinh của thời thủ

Điểm chạm lực trong phóng kinh của thời thủ là bộ phận phóng kinh khi tấn công trong thời thủ của ta, và

cũng là bộ phận nhận lực của đối phương. Vậy điểm chạm lực là bộ phận nào thì tốt? Thông thường điểm chạm lực càng gần trọng tâm thì người phóng kinh càng nhận được nhiều tác dụng của trọng lượng, còn ngược lại thì càng nhỏ. Còn nếu cách trọng tâm quá xa thì dễ bị trượt hụt. Do đó giữa đầu vai và rốn, những bộ phận gần khu vực dưới vú như ngực, sườn, lưng, bụng, v.v... đều nhận lực tương đối lớn, còn các bộ phận khác như phía trên ngực, dưới cơ tam giác ở mặt bên hông vai trước sau của hai vai, xương bả vai và vùng huyết đại chùy ở cổ cũng thường được dùng làm điểm chạm lực phóng kinh. Hai hõm nách, trong thời thủ là điểm hay bị tóm nắm, là bộ phận mỏng yếu nhất. Nếu bám dính được hai nách của đối phương, không những có thể khống chế đối phương một cách hiệu quả, mà còn là nơi chạm lực tốt nhất khi phóng kinh. Dù xương sống eo và xương hông hai bên là nơi cách trọng tâm rất xa, nhưng cũng có lúc có thể dùng làm điểm chạm lực, chỉ có điều rất ít khi dùng. Vì sao điểm chạm lực khi phóng kinh trong thời thủ tại sao lại chọn những bộ phận hơi cách trọng tâm cơ thể một chút? Đó là vì khi lực tác dụng vào trọng tâm của vật thể sẽ làm vật thể và lực phát sinh một vận động song hành; còn ngược lại, nếu lực tác dụng vào bên cạnh trọng tâm vật thể thì dù không xuyên qua trọng tâm vật thể nhưng vật thể và lực vẫn phát sinh một vận động tương đối so với nhau, tức là gây ra một chuyển động. Bởi vậy phải chọn điểm chạm lực ở bộ phận hơi cách trọng tâm một ít. Vì thế yêu cầu khi thời thủ phải chú ý khống chế hai bên đường trung tuyến của đối phương.

Tóm lại, làm như vậy để đối phương không thể chuyển thân thoát trượt kinh của ta phóng ra. Khi đó các bộ phận trên và dưới điểm chạm lực vẫn bị mất thăng bằng, tạo ra vận động xoay chuyển tương đối trên và dưới khi ta phóng kinh. Làm như vậy để làm đối phương bị nghiêng, ngã. Nếu có thể khống chế chắc chắn hai bên đường roi trọng tâm (đường vuông góc với mặt đất và đi qua trọng tâm), đồng thời hơi đạp đất từ dưới lên, phóng kinh từ một bên của mặt ngang của nó, sẽ gây ra được hiệu quả thời thủ rất tốt, có thể đẩy đối phương ngã ngay lập tức. Thời thủ yêu cầu trong thời gian phóng kinh chớp nhoáng phải khống chế được hai bên đường roi trọng tâm của đối phương, với mục đích khiến đối phương không thể di chuyển thoát đòn. Thời thủ không nhấn mạnh việc nắm được trọng tâm của đối phương, chính là để lợi dụng sự vận động tương đối của hai bên, mượn điều đó làm đối phương mất ổn định, rồi sau đó phóng kinh làm họ phải lùi khỏi vòng thi đấu hoặc bị ngã gục.

(II) Góc độ phóng kinh đẹp nhất

Xét từ góc độ lực học, góc độ đẹp nhất để vút một vật thể là góc 45° . Nhưng khi ứng dụng trong thời thủ, còn phải cân nhắc tới nhiều nhân tố như sự lên xuống của đối phương, việc thuận nghịch của kinh lực. Thường thì trước tiên phải kiên trì nguyên tắc thuận theo thể và mượn lực của đối phương. Thứ hai là muốn làm đối phương ngã văng ra xa thì góc độ ra đòn 45° là tốt; nhưng nếu muốn đối phương ngã thật nhanh thì dùng góc độ $30 - 40^\circ$ là thích hợp. Nếu góc độ

ra đòn quá nhỏ, điểm chạm lực cách trọng tâm của đối phương quá gần, trọng lượng của đối phương mà ta phải đỡ cũng tương đối lớn, thì không những khó nhỏ được gót chân của họ, mà thường chỉ có thể làm họ lùi ra sau hoặc dịch sang một bên nhưng họ vẫn cân bằng. Điều đó hiển nhiên không có lợi cho việc phóng kinh đánh văng đối phương ra xa. Ngược lại với điều đó, nếu góc độ ra đòn quá lớn thì có lúc tuy có thể làm đối phương ngã người ra, khiến họ hẫng hụt, nhưng do ta bị đỡ một trọng lượng tương đối lớn, thêm vào đó sau khi bị hẫng hụt, trước khi ngã ra đất, đối phương lại ổn định được trọng tâm và còn có thể phóng kinh trả lại. Do đó nếu góc độ ra đòn quá lớn cũng có thể ảnh hưởng tới hiệu quả phóng kinh thực tế.

Tóm lại, khi phóng phát kinh trong thời thủ, tay phải đi theo hướng lên trên nhưng không được quá cao, cũng không được đi gần như song song với mặt đất, tức là phải tùy cơ ứng biến, phải thích hợp như thế mới nắm chắc được góc độ ra đòn đẹp nhất.

Phát phóng kinh trong thời thủ không chỉ phát phóng về phía trước, mà còn dùng tất cả các hướng khác. Góc độ ra đòn khi đó đại để cũng giống như nói ở trên, do khuôn khổ sách có hạn nên ở đây không nói nữa.

(III) Ba yếu tố phát kinh

Phóng kinh đánh người trước tiên phải làm đứt gốc rễ của họ; hiểu rõ và chính xác tông chỉ này thì mới có thể phóng kinh đánh ngã người khác. Nhưng khi phát phóng

kinh, phải nắm vững 3 yếu tố phóng kinh, tức là tư thế, phương hướng và thời điểm. Tư thế là thế của ta thuận còn thế của đối phương không thuận, trọng tâm của họ hơi bị lệch về một phía, để lộ rõ tiêu điểm của họ. Nói cách khác là trọng tâm của đối phương đã bị nghiêng rồi, trên thân thể họ đã có những bộ phận bị cứng đờ rồi, đồng thời khí của họ bị đi lên, còn hướng phóng lên trên hay xuống dưới, sang phải hay sang trái, chính giữa hoặc một bên thì phải tùy theo hướng không thuận của đối phương mà phóng, phát kinh. Thời gian phải thích hợp tức là khi kinh cũ của đối phương đã ra hết, nhưng kinh mới vẫn chưa phát sinh (khi đó họ thường đờ ra), hoặc khi họ lùi ra sau. Thời điểm phóng không thể sớm mà cũng không thể muộn. Nếu sớm do thế của địch vẫn chưa hết, nên để phát sinh sai lầm là đối đỉnh; còn nếu muộn, do đối phương đã phát hiện thấy sai sót của họ nên đã thay đổi phương thức. Ba nhân tố nói trên không thể thiếu một nhân tố nào. Nếu biết tư thế mà không biết phương hướng thì dễ bị hẫng hụt hoặc đối đỉnh với đối phương; còn biết tư thế và phương hướng nhưng lại không biết thời điểm thì cũng dễ bị đối đỉnh hoặc phát kinh không đủ, v.v... Nếu có đủ cả ba nhân tố thì phát kinh đánh người rất dễ, cũng giống như khoát tay bắn đạn, không khi nào là không thắng lợi. Nếu ngược lại thì dù thế phát kinh tuy dừng mãnh nhưng vẫn không hiệu quả. Ngoài ba nhân tố đó cần phải chú ý cự ly giữa mình và đối phương. Nếu cự ly quá xa thì kinh không thể tới đích, nếu quá gần thì kinh của mình sẽ không phát ra được. Tóm lại, khi phát kinh ngoài việc nắm vững các nhân tố nói trên một cách chính xác còn phải hư hư

thực thực, trước tiên làm cho đối phương bị phân tán ý niệm, dẫn đến bị lộ tiêu điểm, rồi sau đó mới phóng kinh đánh họ, tùy ý co duỗi. Khi đối phương co gập thì theo thế gập của họ mà phát kinh, khi đối phương cong thì cũng theo tư thế cong đó mà phát kinh, có thể tùy cơ mà vận dụng.

II. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN PHÁT KINH (LUYỆN MỘT MÌNH)

Muốn phát kinh phải cố hết sức làm thời gian co duỗi cơ bắp thật ngắn; phải làm sự tương phản giữa hai trạng thái co và duỗi lớn nhất; phải điều động cho được số lượng cơ tham gia nhiều nhất. Phương pháp như sau: gốc rễ ở bàn chân, phát ở đùi, chủ tử ở eo, hình ở ngón tay. Từ bàn chân nhưng lại do đùi do eo, tóm lại phải làm hoàn chỉnh trong một diễn biến (xem *Thái cực quyền luận*). Do đó co gập thu cơ thành một loại thế năng là một quá trình vận động. Quá trình phát kinh là sự hội tụ và truyền dẫn lực trong cơ thể, đó là quá trình cơ bắp chuyển từ co rút thành duỗi giãn, từ căng thành thoải mái. Nhưng như thế vẫn chưa hoàn chỉnh, còn cần sự truyền dẫn lực - đó là "từ bàn chân mà lại do eo, do đùi" và "hình ở ngón tay". Câu "Hoàn chỉnh một mạch" khái quát toàn bộ quá trình hội tụ và truyền dẫn lực trong cơ thể. Phương pháp làm việc đó là bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng sống lưng, dưỡn đỉnh đầu, chìm vai, duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, bật ngón tay, toàn thân hoàn chỉnh trong một mạch diễn biến, để phát kinh ra ngoài. Thứ kinh như thế là kinh chỉnh thể, cực kì trầm trọng quyết liệt, không gì cưỡng lại được.

1. Phương pháp luyện kinh xung về phía trước: bắt đầu từ thế bên phải của ngũ hành trang thái cực (H. 2-41), hai chân khuỵu đầu gối, mông thu vào trong, cong eo chìm cùi trỏ, hai cánh tay gập lại để trước ngực, hai cổ tay gập lại, ngón tay để cong tự nhiên hướng xuống dưới, lòng hai bàn tay đều hướng xuống, mắt nhìn về phía trước, thủ ý (đặt ý) ở ngón tay (H. 2-42); tiếp đó hai bàn chân đạp đất, duỗi đều, dưỡn eo, tiêu vai, duỗi cánh tay, duỗi ngón tay, dưng cổ tay, toàn thân thả lỏng, đem kinh từ gốc bàn tay nhanh chóng phóng hết ra ngoài, mắt nhìn về phía trước, thủ ý ở gốc bàn tay (H. 2-43). Cứ như thế tập, 20 - 30 phút, sau đó đổi chân tập tiếp.



H. 2-41



H. 2-42



H. 2-43

Yếu lĩnh luyện tập: khi luyện tập, bàn chân, đùi, eo, cột sống, cổ, vai, cánh tay, ngón tay, gốc bàn tay phải đồng bộ để phát kinh, chứ không phải chỉ phát lực mạnh

một cách cục bộ, bởi vậy luyện tập phải tuân theo yêu cầu "Trầm lặng từng tĩnh, chuyên chú một phía", phát kinh phải phóng ra hết không lưu giữ là trong cơ thể.

Sai lầm dễ phạm: thân thể cứng đờ, làm lực trong quá trình truyền dẫn bị cản trở, không thể phóng ra hết được.

Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, không có ý dùng kinh, giữ tư thế chính xác để phóng kinh ra hết một cách thông suốt.

Nêu ví dụ vận dụng: ra tay nhanh chóng tiếp xúc với thân thể đối phương (như vùng ngực), co ngón tay lại một cách tự nhiên, để ngón tay tiếp xúc với thân thể đối phương trước, khi đối phương vừa chớm động, gốc rễ của họ đã rời (có ý bước) thì chớp nhoáng duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, bật ngón tay làm đối phương văng ra.

2. Phương pháp luyện phóng kinh ném: bắt đầu tư thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-44), hai chân khuyu đầu gối, thu mông vào trong, cong eo chìm vai, gập hai cánh tay đặt trước ngực, gập hai cổ tay, ngón tay cong tự nhiên hướng xuống dưới, lòng bàn tay hướng xuống dưới, mắt nhìn về phía trước, thủ ý ở gốc bàn tay (H. 2-45); tiếp đó hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, duỗi eo, thẳng cột sống,



H. 2-44

duỗi đỉnh đầu, tiêu vai, duỗi cánh tay, thẳng cổ tay, bật ngón tay, toàn thân thả lỏng, đem kinh nhanh chóng phóng hết ra ngoài, mắt nhìn về phía trước, ý thủ ở cổ tay (H. 2-46). Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút, sau đó đổi chân luyện tập.



H. 2-45



H. 2-46

Yếu lĩnh luyện tập: bàn chân, đùi, eo, cột sống, vai, cánh tay bàn tay, ngón tay phối hợp đồng bộ phóng kinh, phải tuân theo yêu cầu "Trầm trọng từng tĩnh, chuyên chú một phía", phát kinh phải nhả ra hết, không lưu lại trong cơ thể.

Sai lầm dễ phạm: thân thể cương cứng, trong quá trình truyền dẫn kinh lực bị cản trở, kinh không phóng hết ra ngoài qua ngón tay.

Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, khi phát kinh tránh dùng lực quá, hai bàn chân đạp đất, ý đặt ở ngón tay.

Nêu ví dụ vận dụng: nhanh chóng chạm bàn tay vào thân thể đối phương, trước tiên ấn xuống, đối phương nhất

định phải có phản ứng, khi thân của họ hơi động tức là gốc rễ của họ đã nhỏ lên theo đó mà đẩy dồn họ làm trọng tâm của họ dịch chuyển ra ngoài chân đế, vào đúng lúc đó ta chớp nhoáng duỗi thẳng cổ tay, bật ngón tay, phát kinh đẩy bắn đối phương lên trên về phía trước.

3. Phương pháp luyện phóng kinh xuống dưới: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực", hơi nhô thân thể lên, đồng thời thu cánh tay để trước ngực, lật chuyển hai lòng bàn tay hướng lên trên (H. 2-48); tiếp đó, thả lỏng toàn thân, lật hai bàn tay úp xuống, đồng thời hai bàn chân đạp đất, thân thể ngồi trầm xuống, duỗi thẳng cột sống, dướn đỉnh đầu, chìm vai và cùi trỏ, thẳng cổ tay duỗi ngón tay, đẩy ấn hai bàn tay về phía trước xuống dưới, nhanh chóng phóng kinh từ hai lòng bàn tay ra hết, mắt nhìn về phía trước, ý đặt ở lòng bàn tay (H. 2-49). Cứ như thế luyện 20 - 30 phút, sau đó đổi chân luyện tập tiếp.



H. 2-47



H. 2-48



H. 2-49

Sai lầm dễ phạm: khi nâng bàn tay lên, chỉ nâng hai cánh tay, thân trên quá ngửa ra sau, khi ấn xuống chỉ ấn hai cánh tay xuống, thân trên quá úp về phía trước.

Phương pháp sửa: khi nâng cánh tay lên hai chân phải đạp đất đẩy toàn thân lên, khi ấn xuống thân thể phải trầm xuống, hai tay theo thế thân thể trầm xuống mà ấn xuống.

Nêu ví dụ vận dụng: hai bàn tay đặt vào cẳng tay và ngực đối phương rồi "bằng" theo hướng lên trên, khi đối phương phản ứng trầm thân xuống để ổn định lại trọng tâm thì ta theo kinh trầm xuống của đối phương mà đẩy dồn đối phương khiến họ không thể ổn định được, trọng tâm bị dịch ra ngoài chân đế. Lúc đó nắm lấy thời cơ ta ấn xuống khiến đối phương ngã lộn ra.

4. Phương pháp luyện kinh xoáy tròn ốc: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-50), hai chân đạp đất, duỗi đùi, hơi chuyển eo sang trái, chìm vai

và cùi trỏ, bàn tay trái xoay chuyển lật vào trong, xuống dưới, ngón tay hướng về phía trước; bàn tay phải xoay chuyển lật vào trong xuống dưới, đồng thời miết sang trái xuống dưới, tạo thành thế bàn tay dựng, lòng bàn tay hướng về phía trước, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (H. 2-51). Tiếp đó, khuỵu gối, hơi chuyển sang phải và gập eo, thân thể ngồi trâm xuống, đồng thời xoay chuyển bàn tay trái lật ra ngoài và nâng lên phía bên phải, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng về phía trước; bàn tay phải xoay lật ra ngoài và nâng lên phía bên trái, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay hướng về phía trước; mắt nhìn về phía trước, trở về thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực". Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-50



H. 2-51

Yếu lĩnh luyện tập: bàn chân đạp đất, duỗi đùi, chuyển eo, lật bàn tay, xoay cánh tay phải phối hợp đồng bộ, toàn thân thả lỏng, kinh phải xoay thành một luống.

Sai lầm dễ phạm: biên độ động tác quá lớn, hai bàn tay thiếu mất động tác hợp kinh xoay vận.

Phương pháp sửa: thân thể không được quá úp về phía trước hoặc quá ngửa về phía sau, hai bàn tay lấy cánh tay làm trục, làm động tác xoay chuyển.

Nêu ví dụ vận dụng: hai bàn tay đặt vào cẳng tay của đối phương, bàn tay trái vuốt cánh tay phải của đối phương sang trái, làm đối phương bị nghiêng sang phải, bị mất thăng bằng, khi đó ta nắm lấy thời cơ dùng bàn tay phải ấn vào ngực đối phương đẩy sang trái hoặc phía trước, hoặc phát kinh vào vai trái của họ, làm đối phương bị ngã.

5. Phương pháp luyện kinh kéo tơ: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-52), bàn chân phải đạp đất, trọng tâm hơi dịch sang trái, đồng thời chuyển thân sang trái và xoay cổ tay phải vào trong, khi đi qua hông bên phải thì duỗi xuống sang phải (H. 2-53), rồi chuyển cổ tay ra ngoài lên trên, kéo sang trái xuống dưới thành một vòng tròn, trở về thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực". Tập luyện như vậy 20 - 30 phút, sau đó đổi chân, phương pháp không đổi chỉ có phải trái tương phản.

Yếu lĩnh tập luyện: đạp đất, chuyển thân, xoay cánh tay phải phối hợp đồng bộ, xoay cánh tay phải nhu hòa, cánh tay vẽ thành hình số 8. Trong quá trình xoay cánh tay kinh không được đứt đoạn, giống như hình xoáy tròn ốc, bởi vậy có tên là tay xoáy tròn ốc.



H. 2-52



H. 2-53

Sai lầm dễ phạm: eo chết cánh tay cứng, thiếu hình xoay kéo.

Phương pháp sửa: eo và cánh tay thả lỏng, eo linh hoạt, cánh tay mềm mại, động tác eo và cánh tay phải phối hợp đồng bộ, kinh lực kéo nhẹ nhàng.

Nêu ví dụ vận dụng: khi đối phương dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta, ta dùng bàn tay phải làm động tác xoay kéo từ phía ngoài cánh tay trái của đối phương đi lên vào trong, khi qua phía trong cánh tay trái của đối phương thì xuống dưới, sang phải, tới dưới nách trái của đối phương thì lên trên sang phải để phát kinh làm đối phương ngã.

6. Phương pháp luyện kinh bật lỏng: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-54), khuỷu đầu gối, ngồi xuống, cong eo, đồng thời co các ngón tay miết vào trong, co bàn tay theo cánh tay về hai bên trước

hai tai để tích tụ kinh, mắt nhìn về phía trước (H. 2-55), tiếp đó hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, thẳng cột sống, dưỡn đỉnh đầu, tiêu vai, nhanh chóng phóng hai bàn tay về phía trước, bật (bắn) ngón tay phóng kinh, kinh phóng ra từ ngón tay, mắt nhìn về phía trước (H. 2-56) luyện tập như thế 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-54



H. 2-55



H. 2-56

Yếu lĩnh tập luyện: khi phát kinh phải do bàn chân nhưng ở đùi và eo, qua cột sống lưng, hiện hình ở ngón tay. Khi thu thì căng khi phóng thì chùng, khi bật (bắn) ngón tay phóng kinh thân thể thả lỏng.

Sai lầm dễ phạm: thân thể cương cứng, kinh bị cản trở ở trong thân, kinh không thể phóng từ ngón tay ra ngoài.

Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, không nên có ý dùng lực, kinh từ bàn chân truyền tới ngón tay phóng ra ngoài, ý đặt ở ngón tay, đem khí phát hết phóng ra xa.

Nêu ví dụ vận dụng: trước tiên phá vỡ thế ổn định của đối phương, ngón tay vừa chạm vào thân đối phương đã nhỏ gốc rễ bàn chân của họ, sau đó bước một bước dài, duỗi cánh tay, bật ngón tay đẩy văng đối phương ra. Nắm vững kinh bật lỏng, có lợi cho việc phát kinh đánh người dễ dàng, hề động tay là phát được ngay.



H. 2-57



H. 2-58



H. 2-59

7. Phương pháp luyện kinh rung: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-57), khuỷu đầu gối, hạ hông, cong eo, thu cánh tay bàn tay về trước ngực, lòng bàn tay hướng ra trước, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (h. 2-58); sau khi tích kinh, đột nhiên dùng hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi, dưỡn eo, chìm vai, rung động hai bàn tay phát kinh về phía trước, lòng bàn tay

hướng về phía trước, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (h. 2-59). Tập như thế 20 - 30 phút rồi đổi chân.

Yếu lĩnh luyện tập: trước khi phát kinh phải tích đủ kinh, khi phát kinh thì đột nhiên rung đột phát kinh, động tác tựa như run rẩy vì sợ hãi.

Sai lầm dễ phạm: kinh lực quá nhanh thẳng, thiếu một động lực chấn động nhất định.

Phương pháp sửa: phát kinh động tác phải rung động như hình sợi bông loãn xoắn, kinh phát ra từ hai bàn tay.

Nêu ví dụ vận dụng: đột nhiên dùng tay phát kinh rung tấn công đối phương làm họ văng ra.

8. Phương pháp luyện kinh chấn: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-60), duỗi hai cánh tay ra, lỏng cổ tay duỗi ngón tay, thân thể thả lỏng, hai lòng bàn tay hướng xuống dưới, các ngón tay hướng lên trên (H. 2-61); sau đó hai bàn chân đạp đất, duỗi đùi dưỡn eo, tiêu vai chìm cùi trỏ, dựng cổ tay, nhanh chóng nhả kinh từ gốc bàn tay ra ngoài, mắt nhìn về phía trước (H. 2-62). Tập như thế 20 - 30 phút, sau đó đổi chân, phương pháp không đổi chỉ tương phản phải trái.

Yếu lĩnh luyện tập: phát kinh ngắn, nhanh, có lực, biên độ động tác không nên quá lớn.

Sai lầm dễ phạm: thân thể cương cứng, kinh lực mềm dài, thiếu sự dứt khoát.

Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, phát kinh phải ngắn nhanh trầm trọng. Kinh phát ra từ gốc bàn tay.



H. 2-60



H. 2-62



H. 2-61

Nêu ví dụ vận dụng: đột nhiên duỗi tay dùng gốc bàn tay tấn công vào ngực đối phương.

9. Phương pháp luyện kinh du dâng: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-63), hơi dịch trọng tâm ra phía trước, theo đó mà lay động thân thể theo chiều trước sau tạo ra động tác du dâng (H. 2-64) khi thân thể lắc ra phía trước thì bàn chân trước bước lên nửa bước, theo động tác thân thể lay lắc ra phía trước, bàn chân trái đạp



H. 2-63

đất tiến theo nửa bước, dưỡn eo, tiêu vai, duỗi cánh tay, duỗi ngón tay, bật cổ tay, nhanh chóng phóng kinh qua gốc bàn tay ra ngoài, mắt nhìn về phía trước (H. 2-65). Tập như vậy 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-64



H.2-65

Yếu lĩnh luyện tập: thân thể phải thả lỏng, các khớp đều phải thông thuận, khí trên thân nổi lên, kinh trong thân tuôn ra, giống như nước trời mây bay, giống như bông hoa lay động trong gió, thuận theo thể lay động mà phát kinh.

Sai lầm dễ phạm: biên độ lay động thân thể quá nhỏ, bàn chân không di động, sự lay động của thân thể và phương hướng phát kinh không đồng hướng.

Phương pháp sửa: khi lay động thân thể theo hướng trước sau, phải có một biên độ nhất định, dưới bàn chân phải ổn định, hướng phát kinh và hướng lay động phải đồng hướng.

Nêu ví dụ vận dụng: phát kinh tấn công đối phương trong lúc thân thể lay lắc, làm đối phương văng ra xa.

10. Phương pháp luyện kinh kháo: bắt đầu từ thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" (H. 2-66), hai cánh tay thả lỏng buông thông xuống, thân trên hơi chuyển sang phải (H. 2-67); tiếp đó bước bàn chân phải lên trước nửa bước, thân trên chuyển sang trái, rồi đột nhiên dùng ngực bên phải hoặc vai bên phải kháo tông về phía trước, mắt nhìn về phía trước (H. 2-68). Luyện tập 20 - 30 phút rồi đổi chân.



H. 2-66



H. 2-67



H. 2-68

Yếu lĩnh luyện tập: thả lỏng thân thể, động tác kháo tông phải đột ngột, nhanh, ngắn. Động tác kháo tông phải đồng bộ với bước chân bước lên.

Sai lầm dễ phạm: thân thể cương cứng, lực phát ra bị cản trở trong quá trình truyền dẫn trong cơ thể.

Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, lực được phát ra từ ngực hoặc đầu vai, lực phát phải thuận thông.

Nêu ví dụ vận dụng: khi thân thể đã tiến sát đối phương thì dùng ngực hoặc vai tông đối phương khiến họ bị kháo văng ra.

PHẦN 6

HÓA (GIẢI) KINH

Hóa kinh là một phương pháp dùng trong quá trình thời thủ để hóa giải hết lực tấn công của đối phương, làm lực của họ không tác động được vào thân ta hoặc bị suy giảm khiến họ không thể uy hiếp được ta. Hóa kinh là do niêm (đỉnh) kinh (tức là không làm tiêu mất kinh của họ, mà lợi dụng họ hợp lực với ta) và chạy kinh (tức là dùng kinh không đối đỉnh, chủ yếu lùi ra sau, do hiểu được kinh mà có) hợp thành. Không làm tiêu mất, không đối đỉnh, theo cảm giác mà hóa, tiến lên lùi xuống, sang trái sang phải, theo nhau không rời, sở dĩ hóa được là do ta thuận họ không thuận. Nếu đạt được trạng thái đó thì dù đối phương có sức lực nghìn cân, cũng không có cách gì dùng được, bởi vậy hóa kinh chiếm một vị trí rất quan trọng trong thời thủ thái cực quyền.

I. NGUYÊN LÝ HÓA KINH CỦA THỜI THỦ THÁI CỰC

Hóa kinh của thời thủ thái cực là vào đúng thời điểm chớp nhoáng khi tay đối phương chạm vào thân ta phát

kình, thì ta dùng một cử động cực nhỏ để làm tiêu hao hết kình tấn công của họ. Nguyên lí của nó là làm sao để lực phát ra của đối phương tác dụng lên trên một vật thể tròn, mềm, linh hoạt để triệt tiêu lực đó. Nhưng hóa kình không phải là động tác không dùng lực, cũng không phải là động tác không phản kháng. Khi hóa kình của đối phương tấn công đến phải dùng kình bằng để cản trở thế của họ, chỉ khi dùng kình bằng để cản trở kình của đối phương thì mới có thể có không gian để tiến hành chuyển đổi (tức là dư địa - khoảng trống), đó chính là "tiến thoái phải có chuyển đổi", không có động tác bằng thì không chuyển đổi được khoảng trống (dư địa), cũng không thể chuyển đổi được cơ hội. Mục đích hóa kình trong thái thủ thái cực là ta thuận còn đối phương không thuận, khiến ta từ chỗ mất thế chuyển thành đắc thế, còn đối phương lại bị chuyển thành mất thế, mất kình. Do đó, trong quá trình thái thủ thái cực, không được chỉ một mực tìm cách hóa. Trong động tác hóa phải có ý phản kích, tức là trong cơ phải có duỗi, điều đó cũng có nghĩa là hóa nhưng không được chỉ có hóa. Nếu chỉ có hóa thì kình niêm dính của ta dễ bị gián đoạn, làm ta mất thế phải tách xa đối phương; thứ hai là không được hóa quá sâu về phía sau, nếu không sẽ bị nghịch thế, không thể tiến lên được. Muốn hóa được kình của đối phương thì phải đợi đến khi kình của họ đã ra nhưng chưa ra hết, mới thuận theo thế họ mà hóa, không được hóa quá sớm hoặc quá muộn, nếu quá sớm thì chưa có cái gì để hóa; nếu quá chậm thì đã bị chạm kình nhận lực, động tác hóa không có tác dụng. Khi đối phương phát kình về phía ta, ta hơi

chống lại, đối phương vừa có ý phòng ngự là ta lập tức phản công, thân thể ta vừa chùng xuống lập tức phản ngay, đưa phản kình vào thân họ. Làm như vậy mới có thể biến lực của đối phương tác dụng lên thân ta thành lực của ta tác dụng lên thân họ. Đó chính là quy luật "chuyển đổi" và "xếp chồng" được nói trong kinh điển thái cực quyền. Nếu không có ý vừa mới muốn phòng ngự mà đã phản công thì không có "chuyển đổi", "xếp chồng", mà chỉ là hóa, kết quả là viết thì vạm vỡ nhưng thất bại ngay ở khoảng dư địa (đất dư).

Động tác hóa kình hoàn toàn dựa vào eo, đùi, đó là do eo và cột sống chiếm vai trò chủ thể thứ nhất, tất cả mọi động tác đều phải theo eo mà chuyển, bởi vậy then chốt của động tác hóa kình là ở eo, không thể đơn giản chỉ dùng tay hoặc vai. Nếu chỉ dùng tay dùng vai thì đó chỉ là cương ngạnh, không phải là hóa kình của thái cực quyền. Giống như trong "*Hợp biên đao, kiếm, côn, tán thủ thái cực quyền*" nói: "Nếu có thể thuận theo thế của người, hoặc cao hoặc thấp, hoặc ngang hoặc dọc, nhanh chậm hợp với nhau (hóa mà nhanh quá thì không thể làm họ hăng hụt; quá chậm thì không thể hóa được), phải dính để hóa. Còn kình đến thẳng thì dùng cong để hóa, hoặc trái hoặc phải, hoặc lên hoặc xuống, khiến đường kình của đối phương phải đổi phương hướng, đó chính là ý tùy cơ mà ứng biến. Nhưng qua lại phải có xếp chồng, tiến thoái phải có chuyển đổi, để khiến đối phương không biết đường kình của mình, cho đến khi thế của đối phương bị ngược (không thuận), như thế mới gọi là trực hóa (hóa thẳng)". Giống như người mới

học cho rằng bước lùi là hóa về phía sau, kì thực đó chỉ là một cách trốn chạy, không phải là động tác trực hóa. Với người có công phu cao thâm, bên ngoài của họ thể hiện là mềm mại nhưng bên trong lại cứng rắn không hề lộ ra ngoài. Kết quả là khi nghênh địch hóa kinh cũng lấy mềm mại để ứng phó với cương cứng, làm cái cương cứng của đối phương bị hóa hết. Công phu này phải do hiểu kinh, rõ thân mới có thể thu được kết quả khinh linh huyền diệu, bốn lạng bạt nghìn cân.

II. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN HÓA KINH

(I) Luyện tập dẫn hóa

Dẫn hóa là phương pháp khi đối phương dùng bàn tay tấn công, ta dùng tay niêm dính lấy cổ tay họ rồi thuận theo thế tấn công và phương hướng kinh lực của họ, dẫn tiến về phía ta làm trọng tâm đối phương bị nghiêng về phía trước. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: ta và đối phương đều dùng thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực", đứng đối diện nhau, bàn chân phải hai bên đối nhau ở cạnh trong, cách nhau 10cm, cổ tay phải hai bên bắc cầu ở cạnh ngoài, hai bên nhìn thẳng vào nhau (H. 2-69), (về sau toàn bộ yêu cầu trên chỉ gọi đơn giản là bắc cầu tay), khi đối phương đột phá dùng bàn tay phải đẩy tới tấn công vào ngực ta (H. 2-70); cổ tay phải của ta niêm dính lấy cổ tay phải của họ, thuận theo kinh của bàn tay họ, thân trên chuyển sang phải, đồng thời cánh tay phải dẫn hóa đối phương về phía

sau bên phải làm tiêu mất kinh của bàn tay đối phương (H. 2-71). Cứ tập như thế 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-69



H. 2-70

2. Yếu lĩnh luyện tập: cổ tay phải bám dính đối phương, thuận theo kinh của họ dẫn lùi về sau, khi đó đuôi đùi chuyển eo, phải có kinh nhất định dẫn dắt họ và căn cứ vào yêu cầu thay đổi phương hướng kinh của họ để tạo cho đối phương cảm giác bị ngã về phía trước.



H. 2-71

3. Sai lầm dễ phạm: cổ tay thiếu kinh bằng nên kinh hóa bị đối đỉnh với kinh đến của đối phương, eo chưa chuyển theo động tác hóa kinh.

4. Phương pháp sửa: cổ tay hơi có kinh bằng, thuận theo kinh đến của đối phương, dẫn hóa về phía sau ra ngoài.

(II) Luyện tập thuận hoá

Thuận hóa là một phương pháp hóa giải, ta thuận theo kinh tấn công của đối phương để chế ngự lực của họ hoặc thuận theo kinh của họ rồi thêm kinh hoặc phản công đối phương.

Phương pháp luyện cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay (H. 2-72), bàn tay phải đối phương bám dính cổ tay phải ta, bàn tay trái bám dính cùi trỏ phải ta, vượt cánh tay phải của ta (H. 2-73); ta thuận theo kinh của họ bước lên phía trước để thuận hóa động tác vượt (lí) của đối phương, và thuận thế dùng vai hoặc ngực tông đối phương (H. 2-74). Cứ như thế tập luyện 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-72



H. 2-73

2. Yếu lĩnh luyện tập: phải thuận kinh thuận thế mà tiến thân, không được cương cứng lùi lại, khi tiến thân phải tiến lên tông đối phương, tốc độ tiến thân phải nhanh, làm như vậy không những làm kinh vượt (lí) về sau của đối phương bị hút hẫng, họ bị mất trọng tâm, mà còn bị ta tông đẩy bằng vai, ngực.

3. Sai lầm dễ phạm: kinh đối đỉnh với đối phương, không thuận thế tiến lên tông đối phương.

4. Phương pháp sửa: tiến thân kháo tông phải tùy theo thế lý (vượt) về của đối phương mà thực hiện, động tác kháo tông phải phát lực thông thoát.



H. 2-74

(III) Luyện tập hấp hóa

Hấp hóa là phương pháp dùng một bộ phận nào đó của thân thể bám dính lấy tay họ, thuận theo kinh đến của họ mà hút họ vào hóa giải kinh của họ. Phương pháp tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" đứng đối diện nhau, bàn chân phải hai bên đối nhau ở cạnh trong, cách nhau 10cm, hai cổ tay phải niêm dính bắc cầu ở cạnh ngoài, bàn tay trái cùng đặt ở cùi trỏ phải của nhau, mắt nhìn đối phương (H. 2-75), (ở dưới gọi đơn giản là "hai bên bắc cầu tay"),

khi đối phương đột nhiên dùng hai bàn tay đẩy vào bụng ta (H. 2-76), thì ta dùng bụng dính bám lấy bàn tay của họ, thuận theo kinh đến của họ thu bụng lại để làm mất kinh của họ, đồng thời dùng hai bàn tay ấn hai vai của họ xuống, làm đối phương ngã về phía trước (H. 2-77). Cứ như thế tập luyện 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-75



H. 2-76

2. Yếu lĩnh luyện tập: khi hấp hóa bàn tay đẩy đến của đối phương phải bám dính lấy bàn tay của họ, không được đối đỉnh, khi hấp (hút) hóa, hai bàn tay có thể ấn hai cẳng tay hoặc hai vai của họ xuống để có lợi thế tùy thời phản công.



H. 2-77

3. Sai lầm dễ phạm: biên độ hấp hóa quá lớn hoặc quá nhỏ, thời gian quá chậm hoặc quá sớm.

4. Phương pháp sửa: khi hấp hóa phải làm đúng vào lúc hai bàn tay đối phương chạm vào bụng tay, bụng ta phải hơi có một chút kinh bằng rồi mới thuận theo kinh đến của họ để hóa.

(IV) Luyện tập xoay hóa

Xoay hóa là phương pháp sử dụng động tác xoay chuyển thân thể để hóa hết kinh của đối phương. Phương pháp tập cụ thể như sau:



H. 2-78



H. 2-79

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay (H. 2-78), khi đối phương đột phá, dùng bàn tay phải đẩy vào vai trái của ta (H. 2-79), thì ta thuận theo kinh đến

của đối phương, chuyển eo xoay vai về bên phải chế ngự làm tiêu kinh của họ, đồng thời dùng bàn tay trái liệt ngang sang bên phải vào vai phải của đối phương, làm họ bị lệch về bên trái (H. 2-80). Cứ như thế luyện tập nhiều lần trong 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-80

2. Yếu lĩnh luyện

tập: khi xoay hóa, vai phải phải hơi có kinh đối đỉnh để bám dính lấy bàn tay phải của đối phương, rồi tùy theo kinh đến của họ mà chuyển thân xoay vai, động tác xoay vai phải phối hợp đồng bộ với động tác bàn tay trái liệt vào vai phải của đối phương.

3. Sai lầm dễ phạm: khi xoay hóa thiếu kinh bằng, biên độ xoay chuyển quá lớn hoặc quá nhỏ, thiếu mất kinh bám dính hoặc để kinh hai bên đối đỉnh.

4. Phương pháp sửa: hai vai hơi nhô tới đối đỉnh một chút, để tạo cho đối phương một kinh bằng nhất định, sau đó thuận theo kinh đến của đối phương vừa thêm kinh vừa tiêu kinh, xoay thân hóa giải. Biên độ hóa giải phải không được quá lớn hoặc quá nhỏ, lớn thì tiêu mất, nhỏ thì không hóa được.

(V) Luyện tập trầm hóa

Trầm hóa là phương pháp sử dụng động tác tụt xuống của thân thể để hóa hết kinh của đối phương. Phương pháp luyện tập tự thể như sau:



H. 2-81



H. 2-82

1. Phương pháp

luyện tập: hai bên bắt cầu tay (H. 2-81), khi đối phương đột phá dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta (H. 2-82), thì ta dùng ngực bám dính lấy tay của họ, tùy theo kinh đến của đối phương mà hơi ngửa thân trên ra sau và ngồi tụt xuống, làm kinh đến của họ bị hóa hết,



H. 2-83

đồng thời dùng hai bàn tay nâng cùi trỏ của họ lên và đẩy về phía trước làm họ ngã về phía sau (H. 2-83). Cứ như thế tập đi tập lại 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.

2. Yếu lĩnh luyện tập: khi thân thể trầm (tụt) xuống phải bám dính lấy hai bàn tay của đối phương, không được tụt xuống quá mức gây phản tác dụng, khi trầm hóa, eo phải linh hoạt.

3. Sai lầm dễ phạm: biên độ ngửa ra sau quá lớn hoặc quá nhỏ, đối đỉnh với lực đến của đối phương.

4. Phương pháp sửa: hơi dùng một chút kinh bằng, để bám dính tay của họ, rồi thuận theo kinh đến của họ, ngửa người ra sau hóa giải. Khi ngửa thân trọng tâm thân thể phải tụt xuống, biên độ ngửa ra sau phải thích hợp.

(VI) Luyện tập phân hóa

Phân hóa là phương pháp dùng một bộ phận nào đó của thân thể bám dính tay của đối phương rồi chế ngự lực của đối phương phân ra ngoài. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay (H. 2-84), khi đối phương đột phá, dùng hai bàn tay dùng lực ấn hai cẳng tay ta vào trong, cố định hai cánh tay của ta (H. 2-85), thì ta thuận theo kinh của họ, hơi co vai vào trong và tiến về phía trước làm kinh của đối phương bị phân tách ra ngoài và bị hóa hết (H. 2-86). Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút, rồi đổi chân.



H. 2-84



H. 2-85

2. Yếu lĩnh luyện tập: hai cánh tay phải bằng để bám lấy hai bàn tay của đối phương, hai vai co khếp vào trong, tiến lên trước, động tác phân hóa ra ngoài phải mềm mại.

3. Sai lầm dễ phạm: thiếu một kinh bằng nhất định, khớp vai quá cứng.

4. Phương pháp sửa: hai vai hơi đối đỉnh về phía trước, có một kinh bằng nhất định, vai xoay ra ngoài linh hoạt để phân hóa.



H. 2-86

(VII) Luyện tập nhu (mềm) hóa

Nhu hóa là phương pháp dùng một bộ phận nào đó của thân thể đối đỉnh bấm lấy tay đối phương, sau đó đột nhiên thả lỏng để làm tiêu mất kinh của họ. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:



H. 2-87



H. 2-88

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay (H. 2-87) khi đối phương đột phá, dùng hai bàn tay đẩy vào hai vai ta (H. 2-88), thì ta dùng vai đối đỉnh bấm lấy bàn tay của họ, rồi đột nhiên thả lỏng vai, làm tiêu hết hình của đối phương (H. 2-89). Cứ tập luyện như thế 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.

2. Yếu lĩnh luyện tập: trước khi thả lỏng thân thể phải hơi có kinh đối đỉnh, bấm lấy tay đối phương, sau đó đột nhiên thả lỏng để nhu hóa làm đối phương không có chỗ bám lực.

3. Sai lầm dễ phạm:

kình bằng quá nhỏ, không thể đủ gây cảm giác cho đối phương, động tác nhu hóa không đủ độ đột ngột.

4. Phương pháp sửa:

kình bằng phải đủ, thả lỏng đột ngột.



H. 2-89

(VIII) Luyện tập tiết (cắt đứt) hóa

Tiết hóa là phương pháp dời kình đối phương vừa mới phát chưa ra hết thì dùng hai bàn tay chặn cắt kình của đối phương. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:



H. 2-90



H. 2-91

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay (H. 2-90) khi đối phương đột phá, dùng hai tay muốn phát kinh đẩy về phía ta, đợi đến khi kinh của họ phát chưa ra thì ta dùng hai bàn tay chặn, cắt hai bàn tay họ khiến kinh của họ không thể phát huy được tác dụng (H. 2-91). Cứ như thế tập luyện 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.

2. Yếu lĩnh luyện tập: phải nghe chuẩn kinh của đối phương, động tác chặn cắt kinh đối phương phải kịp thời.

3. Sai lầm dễ phạm: khi chặn cắt quá chậm hoặc quá sớm.

4. Phương pháp sửa: chặn cắt (tiết) phải làm vào lúc đối phương muốn ra lực nhưng chưa phát lực. Nếu chậm thì khó chặn được họ, nếu quá sớm thì đối phương sẽ đổi phương pháp.

(IX) Luyện tập loạn rung hóa

Loạn rung hóa là một phương pháp sử dụng khi đối phương dùng hai bàn tay giữ chặt thân thể ta, ta liền rung động thân thể làm đối phương tìm không ra kinh của ta, đồng thời chế ngự làm tiêu hết kinh của họ. Phương pháp tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay (H. 2-92), khi đối phương đột phá, dùng hai bàn tay giữ chặt hai cẳng tay ta (H. 2-93), thì ta đối đỉnh bám lấy hai bàn tay họ, rồi đột ngột rung động thân thể làm kinh của

đối phương bị tiêu mất (H. 2-94). Cứ tập như thế 20 - 30 phút, sau đó đổi chân.



H. 2-92



H. 2-93

2. Yếu lĩnh luyện tập: rung động phải đột ngột, tần số phải nhanh, hướng lực phải biến đổi không cố định.

3. Sai lầm dễ phạm: rung động quá chậm, biên độ quá lớn, quy luật quá rõ.

4. Phương pháp sửa: rung động nhanh, biên độ phải nhỏ, biến hóa nhiều.



H. 2-94

PHẦN 7

NGHE KINH

Nghe kinh là một khâu then chốt của thời thủ thái cực để lấy nhu khắc cương và lấy bốn lạng bạt nghìn cân. Nghe kinh không phải là dùng tai để nghe mà dùng da của cánh tay để biết lực đến của đối phương khi tiếp xúc là lớn hay nhỏ, nhanh hay chậm, phương hướng như thế nào, điểm tác dụng ở đâu. Do thời thủ là cách tập hai bên bắc cầu tay tiếp xúc nhau, bởi vậy đối phương dùng lực với ta như thế nào đều có thể cảm giác được, từ đó có phản ứng chính xác với đường kinh tấn công của họ. Khái niệm phản ứng nói ở đây không phải nói cảm giác mà những người không biết thái cực quyền cũng có thể cảm giác được, nhưng lại thường không phản ứng kịp nên bị đẩy văng ra. Chữ phản ứng nói ở đây bao hàm cả cảm giác và đối sách áp dụng. Muốn phản ứng linh mãnh, trước tiên phải ngưng lực, toàn thân phải thả lỏng, tĩnh tâm chú ý, tập trung tinh lực vào điểm tiếp xúc khi bắc cầu tay, làm sao tùy ý co duỗi, dính liền liên miên, không mất tay, không đối đỉnh, khi nào cũng chú ý đường kinh đến của đối phương biến hóa như thế nào, họ động nhanh thì ta ứng nhanh, họ động chậm thì ta ứng chậm. Ba khâu cảm giác, hóa giải và phản kích lại sự tấn công của đối phương phải tiến hành đồng thời, nếu không sẽ không thể nghênh đón mà người sẽ dục ra, chứ đừng nói gì đến chuyện giành phần thắng. Bởi vậy việc huấn luyện nghe kinh phải kết hợp với việc hóa giải và phản kích sự tấn công của đối phương.

Thực chất nghe kinh là phán đoán sự công kích của đối phương. Ta và họ bắc cầu tay, khi đối phương muốn phát kinh đẩy văng ta thì ta phải phán đoán phòng thủ, phản kích chuẩn xác, phán đoán chiêu thức của đối phương, phương hướng phát lực, lực lớn hay nhỏ, thời gian phát lực và điểm chạm lực và đường kinh kế tiếp của đối phương. Để làm được điều đó, phải hình thành được một loại phản ứng (hoặc một loại phản xạ). Loại phản ứng này phải áp dụng phương pháp công kích đột ngột trong thời thủ. Phải huấn luyện dựa vào ý niệm tấn công của đối phương, chớp nhoáng phán đoán ra và có hành vi phản ứng kịp thời. Thời thủ thái cực phải huấn luyện thẳng ngay vào công phu nghe kinh một cách tự nhiên, lĩnh hội bằng tinh thần. "Hội biên đao, kiếm, côn, tán thủ thái cực quyền" nói: "Không nghe thì không thể biết được; không biết thì không thể đi; không đi thì không thể hóa được; không hóa thì không thể phát kinh được". Từ đó có thể biết trong thời thủ thái cực, nghe kinh chiếm một địa vị vô cùng quan trọng, phải dựa trên cơ sở lý giải chính xác nguyên lý nghe kinh rồi mới kiên trì luyện nghe kinh tốt được.

I. NGUYÊN LÝ NGHE KINH

Thái cực quyền nhấn mạnh: "ý đi trước" và "ý tới tay tới". Tiểu não là cơ quan quản lý và điều phối xương cốt, cơ bắp, ở đó tồn trữ các tín hiệu về động tác, những tín hiệu này là kết quả của quá trình huấn luyện thường ngày, một khi bị tấn công, tiểu não sẽ trực tiếp nhanh chóng truyền ra những tín hiệu phản kích để tiến hành phản kích, luyện tập nghe kinh chính là luyện tập dạng năng lực

"ý tới là tay tới". Nghe kinh trong thôi thủ là một loại phản ứng đối sách để đối phó với sự tấn công của đối phương. Loại phản ứng này cực kì nhanh, nó là một thể tương hợp với các khả năng nghe kinh, hóa kinh, phát kinh, thời cơ của nó chỉ hơi lơ là một chút là mất ngay.

Thái cực quyền rất chú ý "người không biết ta, chỉ có ta là biết người". Trong thôi thủ thái cực, muốn làm được việc "người không biết ta, chỉ có ta là biết người", thì phải hạ công phu từ việc nghe kinh. Cái gọi là nghe kinh là sự kết hợp giữa cảm giác và phản ứng. Ở đây cảm giác là xúc giác, thị giác, thính giác, v.v... khi thôi thủ. Khi thôi thủ, bên này công kích bên kia, bên công kích tất nhiên phải có những tiền triệu biến đổi thân sắc, biến đổi động tác, biến đổi đường kinh, v.v..., những tiền triệu (triệu chứng trước khi xảy ra sự việc) đã cho bên bị công kích một tín hiệu dự phòng. Phản ứng của bên bị công kích đối với những tiền triệu này chính là cảm giác. Phản ứng là những hoạt động tương ứng đối với những cảm giác tín hiệu nói trên, tức là những kỹ thuật, đối sách, v.v... được áp dụng. Bởi vậy huấn luyện thôi thủ thái cực chính là phải tích cực nâng cao trình độ nghe kinh.

II. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN NGHE KINH (TẬP HAI NGƯỜI)

(I) Luyện tập nghe bằng xúc giác

Nghe bằng xúc giác là cảm giác về đường kinh của đối phương, khi tiếp xúc bằng da với đối phương. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay, khi đối phương dùng tay đẩy ta, ta dùng cổ tay dính bám lấy cổ tay đối phương, thả lỏng thân thể, tập trung sức chú ý vào điểm tiếp xúc của hai bên, chú tâm thể hội những biến đổi động tác, độ lớn nhỏ, phương hướng của kinh lực, thời gian phát kinh và điểm chạm lực trên thân ta và đường kinh tiếp theo của đối phương, v.v... Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút.

2. Tác dụng của luyện tập: nâng cao năng lực phán đoán chính xác sự công kích của đối phương, thúc đẩy nâng cao trình độ nghe bằng xúc giác.

3. Yếu lĩnh luyện tập: toàn thân thả lỏng, tập trung tư tưởng, làm được thao tác bám dính liên tục, không để mất không để đối đỉnh, phải tùy thuận đối phương, dùng kinh nhỏ với đối phương. Sự động hay bất động của đối phương đều ứng trong cảm giác của ta, đối phương không động ta cũng không động, nếu đối phương tung ra kinh nhanh mạnh thì ta nhẹ nhàng hóa nó, làm kinh của đối phương chuyển thành yếu, họ vừa thu lại thì ta theo đó phát kinh ngay.

4. Sai lầm dễ phạm: tinh lực phân tán, kinh bằng quá lớn hoặc quá nhỏ.

5. Phương pháp sửa: tập trung tinh lực cao độ, chú ý vào bộ phận tiếp xúc với đối phương, chú tâm thể hội độ lớn và phương hướng của kinh lực đối phương.

(II) Luyện tập nghe bằng thị giác

Nghe bằng thị giác là dùng mắt để quan sát đánh giá hình thể bên ngoài của đối phương. Phương pháp tập luyện cụ thể như sau:

1. Phương pháp luyện tập: hai bên bắc cầu tay, khi đối phương đẩy ta thì ta thả lỏng toàn thân, tập trung tinh lực, chú ý quan sát sắc thái mặt, sự điều chỉnh thân thể và tình trạng thay đổi các bộ phận của đối phương. Tập luyện như thế 20 - 30 phút.

2. Tác dụng của luyện tập: nâng cao năng lực phán đoán chính xác sự tấn công của đối phương, thúc đẩy nâng cao trình độ nghe bằng thị giác.

3. Yếu lĩnh luyện tập: thả lỏng thân thể, tập trung tư tưởng, chú ý quan sát tinh tế, phải chú ý biểu hiện tình cảm bên ngoài, những thay đổi tinh tế trên các bộ phận thân thể của đối phương.

4. Sai lầm dễ phạm: nhắm mắt ngoẹo đầu, phân tán sự chú ý.

5. Phương pháp sửa: tập trung toàn bộ tinh thần quan sát mọi cử động của đối phương.

(III) Luyện tập nghe bằng hội thần

Nghe bằng hội thần là chỉnh thể dung hợp các khả năng nghe kinh, hóa kinh, phát kinh, đó là công phu nghe kinh cao cấp. Khi giao tay không còn nghe kinh, cũng

không còn có ý phát kinh, nghe kinh hóa kinh mà để tự nhiên cần hóa thì hóa, cần phóng thì phóng, không hề có ý muốn. Khi đó cứ tự nhiên bất giác để thân ý tự vận hành, hề có ý là mất ngay trạng thái đó.

1. Phương pháp luyện tập: nghe bằng hội thần có được là do nghe bằng xúc giác, nghe bằng thị giác, dần dần luyện thành, trong quá trình tu luyện phải không ngừng tinh tiến, để bước vào trình độ thượng thừa.

2. Tác dụng luyện tập: có thể do hiểu kinh mà đạt tới chỗ thân minh, đạt tới chỗ sử dụng được thần.

3. Yếu lĩnh luyện tập: kiên trì lâu ngày, khắc khổ tu luyện, thả lỏng thân thể, tự nhiên tự tại, để từ chỗ có pháp tới chỗ không cần pháp, từ chỗ có quy luật có thứ tự tới chỗ để tự nhiên tự tại, từng bước nâng cao trình độ.

4. Sai lầm dễ phạm: thân thể căng thẳng, phân tán tư tưởng.

5. Phương pháp sửa: thả lỏng tư tưởng, tĩnh tại, toàn thân thả lỏng tự nhiên.

Chương 3

LUYỆN TẬP NHU THỦ

(luyện tập hai người)

Luyện tập nhu thủ là phương pháp hai người luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa kình. Thường xuyên luyện tập có thể nâng cao được kỹ thuật thôi thủ, thành thực chiêu pháp, nâng cao độ linh mẫn nghe kình, nâng cao năng lực biết kình. Phương pháp luyện tập ngực, vai, cùi trỏ, cổ tay như sau:

PHẦN 1

LUYỆN TẬP ĐẨY, PHÁT, NHU, HÓA BẰNG NGỰC

Ngực là bộ phận trên cùng của thân, có cơ bắp dầy, chuyển động của ngực phải dựa vào sự chuyển động của eo, nên vận động không linh hoạt. Thường ngực cách trọng tâm cơ thể hơi xa. Là bộ phận dễ tấn công nhất trong khi thôi thủ. Do đó trong quá trình thôi thủ nhất định phải chú ý phòng thủ. Tuyệt không được để cho đối phương chạm

vào. Bởi vậy khi thôi thủ phải chú ý luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa bằng ngực. Phương pháp luyện cụ thể như sau:

1. Ý đồ luyện tập: khi đối phương dùng hai bàn tay ấn vào ngực của ta, có ý đồ dùng lực khống chế ngực của ta hoặc đẩy ta văng ra, ta hóa giải sự khống chế của đối phương và đẩy lại.

2. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" đứng đối diện nhau, đối phương dùng hai bàn tay ấn vào ngực ta (H. 3-1), bàn tay phải dùng lực đẩy ngực trái của ta; eo của ta tùy theo kình đẩy của tay phải đối phương, thuận thế dẫn động ngực chuyển sang trái để hóa giải lực đẩy của họ (H. 3-2). Đối phương lại dùng bàn tay trái đẩy vào ngực phải của ta; eo của ta tùy theo kình đẩy của bàn tay trái của đối phương, thuận thế dẫn động ngực chuyển sang phải hóa giải lực đẩy



H. 3-1

H. 3-2



H. 3-3

H. 3-4

của họ (H. 3-3). Tiếp đó họ đẩy vào phần trên của ngực ta, ta liền trầm trọng tâm xuống, ngực hơi ngửa về phía sau để hóa giải lực đẩy của đối phương (H. 3-4). Tiếp nữa đối phương dùng hai bàn tay đẩy xuống vào phần dưới ngực ta; ta liền trầm thấp trọng tâm, thóp ngực, thu bụng, cong eo để hóa giải lực đẩy của họ (H. 3-5). Cứ như thế tập luyện 20 - 30 phút.



H. 3-5

3. Yếu lĩnh luyện tập: hai bên phải phối hợp mật thiết, phải đẩy - hóa nhịp nhàng, làm sao dính theo liên tục, không bị mất tay không bị đối đỉnh. Thân thể thả lỏng,

tập trung tư tưởng, hai bên chú ý tìm kinh, thể hội sự thay đổi của đường kinh.

4. Sai lầm dễ phạm: kinh lực của hai bên đối đỉnh nhau, đẩy và hóa đều cứng.

5. Phương pháp sửa: hai bên thả lỏng, tập trung tinh thần, tìm chuẩn xác kinh lực, đẩy nhẹ hóa mềm mại, hơi dùng một chút kinh bằng.

6. Tác dụng luyện tập: thông qua luyện tập có thể làm đối phương thành thạo kỹ thuật đẩy, phát kinh bằng ngực, nâng cao năng lực khống chế ngực của đối phương; có thể làm tá thành thạo kỹ xảo hóa kinh bằng ngực, nâng cao năng lực phản ứng của ngực, nâng cao độ linh mẫn của ngực và nâng cao năng lực ứng biến thực dụng của ngực.

PHẦN 2

LUYỆN TẬP ĐẨY, PHÁT, NHU, HÓA BẰNG VAI

Vai là gốc của cánh tay, là điểm nối liền của ba bộ phận: cơ tam giác cánh tay, cơ lớn của ngực trước và cơ lưng. Hoạt động của cánh tay, căng tay, bàn tay và ngón tay hoàn toàn do khớp vai khống chế. Do đó, khớp vai là một trong những mục tiêu quan trọng để đối phương tấn công. Trong quá trình thời thủ, quyết không thể để đối phương khống chế. Bởi vậy thời thủ thái cực phải chú ý luyện tập phát kinh, hóa kinh bằng vai.

1. Ý đồ luyện tập: khi đối phương dùng 2 bàn tay ấn hai vai ta, có ý đồ dùng lực khống chế hai vai ta, thì ta thuận hai vai cố gắng hóa giải sự khống chế của đối phương.



H. 3-6



H. 3-7

2. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải của "ngũ hành trang thái cực" đứng đối diện, khi đối phương dùng 2 bàn tay ấn 2 vai ta (H. 3-6), dùng bàn tay trái đẩy vai phải ta, dùng bàn tay phải kéo vai trái ta, muốn làm ta ngã về phía trước (H. 3-7); khi đó ta đẩy hai vai về phía trước lên trên để hóa giải (H. 3-8).



H. 3-8

Đối phương dùng bàn tay phải ấn vai trái ta xuống; ta tiêu vai trái thuận vai phải hóa giải động tác ấn xuống của họ (H. 3-9). Đối phương lại dùng bàn tay trái ấn vai phải ta xuống; ta tiêu vai phải thuận vai trái hóa giải động tác ấn xuống của đối phương (H. 3-10). Đối phương lại dùng bàn tay phải kéo vai trái ta, dùng bàn tay trái đẩy vai phải ta, muốn làm ta bị xoay sang phải ngã về phía sau; ta thuận theo kinh của họ, chuyển sang phải để hóa giải (H. 3-11). Đối phương lại dùng bàn tay trái kéo vai phải ta, dùng tay phải đẩy vai trái ta, muốn làm ta xoay về bên trái ngã về phía sau; ta thuận theo kinh của họ, chuyển sang trái để hóa giải (H. 3-12). Cứ như thế mà luyện tập 20 - 30 phút.



H. 3-9



H. 3-10

3. Yếu lĩnh luyện tập: động tác phải nối liền thông suốt, động tác đẩy, hóa phải đồng bộ, thân thể phải thả

lỏng, khớp vai và eo chuyển động phải linh hoạt. Khi luyện tập phải tập trung tinh lực, thể hội đường kinh.



H. 3-11



H. 3-12

4. Sai lầm dễ phạm: kinh của hai bên bị đối đỉnh, động tác không tùy thuận hòa hoãn, xoay chuyển không linh hoạt, thân thể quá cương cứng.

5. Phương pháp sửa: thả lỏng thân thể, tập trung tinh thần, theo kinh đẩy kéo và xoay chuyển mà nhu hóa, thủ pháp phải nhẹ nhàng mềm mại, hơi có một chút kinh bằng.

6. Tác dụng luyện tập: thông qua luyện tập có thể làm đối phương thành thực kỹ năng đẩy, phát bằng vai, nâng cao năng lực khống chế vai; có thể làm ta thành thạo hóa kinh, thuận kinh bằng vai, nâng cao độ linh mẫn và linh hoạt của vai, tăng cường năng lực phản ứng của vai và năng lực ứng biến trong ứng dụng thời thủ.

PHẦN 3

LUYỆN TẬP ĐẨY, PHÁT, NHU, HÓA BẰNG CÙI TRỎ

Trong thời thủ thái cực, động tác của cẳng tay, bàn tay và ngón tay đều phải thông qua khớp cùi trỏ mới hoàn thành được. Bởi vậy trong thời thủ cùi trỏ phải linh hoạt, không thể bị khống chế, nếu bị khống chế thì cục diện thất bại coi như đã định. Do đó cùi trỏ chiếm một địa vị vô cùng quan trọng trong thời thủ. Bởi vậy trong thời thủ vô cùng chú trọng luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa cho cùi trỏ. Phương pháp luyện tập cụ thể như sau:

1. Ý đồ luyện tập: đối phương có ý đồ dùng lực khống chế hai cùi trỏ của ta, ta cố gắng hóa giải sự khống chế đó.



H. 3-13



H. 3-14

2. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải của ngũ hành trang thái cực, đứng đối diện, khi đối phương

dùng hai bàn tay ấn vào hai kheo cẳng tay (H. 3-13), xoay ra ngoài khống chế hai cùi trở của ta, đối phương dùng bàn tay phải nâng lên đẩy cùi trở trái của ta lên trên (H. 3-14), ta hạ chìm cẳng tay trái, tiêu cùi trở trái (H. 3-15). Ta duỗi



H. 3-15



H. 3-16



H. 3-17



H. 3-18



H. 3-19



H. 3-20

hai cánh tay về phía trước, tiêu cùi trở, hóa giải động tác nâng cùi trở của đối phương; đối phương thu cánh tay, hai bàn tay tiết (cắt ngang) hai cùi trở của ta (H. 3-16). Bàn tay phải của đối phương xoay ra ngoài, nâng lên, đẩy cùi trở trái ta lên trên; ta thuận cánh tay trái, tiêu cùi trở (H. 3-17). Ta duỗi cánh tay trái xuống dưới, đồng thời chuyển thân thể sang phải, tiêu cùi trở trái (H. 3-18). Đối phương nhân lúc ta đang tập trung tinh lực nghĩ cách hóa giải cùi trở trái, liền đột nhiên nâng cùi trở phải của ta lên; ta tiếp tục chuyển thân thể sang phải, theo động tác chuyển thân cánh tay phải thuận thể hạ xuống, tiêu cùi trở phải; đối phương thừa cơ dùng bàn tay phải nâng cùi trở trái của ta (H. 3-19). Ta chuyển thân sang phải, thuận thể hạ cánh tay trái, hóa giải thể nâng lên của bàn tay phải của đối phương (H. 3-20). Đối phương thừa cơ lại dùng bàn tay trái nâng cùi trở phải của ta (H. 3-21). Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút.

3. Yếu lĩnh luyện tập: động tác phải liên tục thông suốt, đẩy, hóa phải thống nhất, thân thể phải thả lỏng, khớp vai, cùi trỏ phải linh hoạt. Luyện tập phải tập trung tinh lực, thể hội đường kinh.

4. Sai lầm dễ phạm: kinh hai bên bị đối đỉnh, cùi trỏ cương cứng không linh hoạt, khống chế và hóa cùi trỏ thiếu tùy thuận và nhu hòa.

5. Phương pháp sửa: thả lỏng cùi trỏ, tập trung tinh lực, thuận kinh nhu hóa, hơi có một chút kinh bằng.

6. Tác dụng luyện tập: thông qua luyện tập có thể làm đối phương thành thực kỹ năng khống chế cùi trỏ, nâng cao năng lực đẩy, phát của cùi trỏ; có thể làm ta thành thạo phương pháp hóa kinh thuận kinh bằng cùi trỏ, tăng năng lực phản ứng bằng cùi trỏ, nâng cao độ linh mẫn và linh hoạt của cùi trỏ, tăng cường năng lực ứng biến của cùi trỏ trong ứng dụng.

PHẦN 4

LUYỆN TẬP ĐẨY, PHÁT, NHU, HÓA BẰNG CỔ TAY

Trong thời thủ thái cực, cổ tay chiếm một vị trí quan trọng. Một là phát kinh thì không thể thiếu cổ tay; hai là



H. 3-21

hóa kinh cũng cần cổ tay; ba là nghe kinh cũng phải có cổ tay. Bởi vậy trong thời thủ, cả hai bên đều cố gắng khống chế cổ tay đối phương. Nếu cổ tay bị khống chế, ta sẽ bị rơi vào tình thế cực bất lợi. Do đó trong thời thủ phải tập luyện đẩy, phát, nhu, hóa bằng cổ tay một cách chu đáo.

1. Ý đồ luyện tập: đối phương có ý đồ dùng lực khống chế cổ tay ta, ta cố gắng hóa giải sự khống chế của đối phương.

2. Phương pháp tập luyện: hai bên dùng thế bên phải của ngũ hành trang thái cực đứng đối diện nhau, đối phương dùng bàn tay phải ấn cổ tay trái của ta, bàn tay phải ấn cổ tay phải của ta; Ta nhắc cùi trỏ phải, thuận thế đưa cổ tay phải xuống dưới để hóa giải (H. 3-22). Đối phương xoay bàn tay phải vào trong, đẩy lên trên làm cổ tay trái của ta bị đẩy lên (H. 3-23). Ta thả lỏng vai thuận



H. 3-22



H. 3-23



H. 3-22



H. 3-23

thế đưa cánh tay trái xuống dưới để hóa giải cho cổ tay trái (H. 3-24). Ta thuận thế đưa cánh tay phải xuống dưới, bắt giắc đưa cánh tay phải lên; đối phương thừa thế dùng bàn tay trái nâng cổ tay phải của ta lên, khiến cổ tay phải và cánh tay phải của ta bị khống chế (H. 3-26). Ta xoay



H. 3-26



H. 3-27



H. 3-28



H. 3-29

chuyển cổ tay ra ngoài; nâng cùi trỏ đè vào cổ tay phải đối phương; đồng thời bàn tay phải của ta cũng thuận thế hạ xuống, hóa giải sự khống chế của đối phương (H. 3-27).

Đối phương xoay cổ tay phải vào trong, dùng bàn tay phải đẩy bàn tay trái của ta lên trên, tiếp tục khống chế cổ tay trái của ta (H. 3-28). Ta nhanh chóng phóng cánh tay trái xuống dưới, hóa giải lực đẩy của bàn tay phải của đối phương, đối phương thừa thế dùng bàn tay trái phản công khớp cổ tay phải của ta, đẩy lên trên, khống chế cổ tay phải của ta (H. 3-29). Ta xoay cổ tay trái vào trong, thuận thế hạ cánh tay trái xuống, thân di động về phía trước,



H. 3-30

chuyển cổ tay ra ngoài; nâng cùi trỏ đè vào cổ tay phải đối phương; đồng thời bàn tay phải của ta cũng thuận thế hạ xuống, hóa giải sự khống chế của đối phương (H. 3-27).

cánh tay phải duỗi về phía bên phải, hóa giải sự khống chế của đối phương (H. 3-30). Cứ tập như thế 20 - 30 phút.

3. Yếu lĩnh luyện tập: thả lỏng thân thể, đẩy và hóa phải đồng bộ với nhau, động tác phải liên tục thông suốt, nhu hòa, luyện tập phải chú ý thể hội đường kinh.

4. Sai lầm dễ phạm: kinh lực hai bên bị đối đỉnh, nhưng cổ tay lại thiếu kinh bằng, cổ tay quá cương cứng, không đủ độ tùy thuận, nhu hòa.

5. Phương pháp sửa: thả lỏng cổ tay, hơi có một chút kinh bằng, thuận kinh nhu hóa.

6. Tác dụng luyện tập: thông qua luyện tập, có thể làm đối phương thành thực kỹ năng khống chế, tăng cường năng lực khống chế cổ tay; có thể làm ta thành thạo kỹ xảo và phương pháp hóa bằng cổ tay để giải trừ khống chế cổ tay của đối phương, nâng cao tính linh hoạt và độ linh mẫn của cổ tay, nâng cao năng lực ứng biến của cổ tay trong ứng dụng.

Chương 4

LUYỆN TẬP NIÊM THỦ (DÍNH TAY)

Dính tay là phương pháp dùng bàn tay lợi dụng kinh niêm (dính) để bám dính kinh của đối phương, không để mất tay họ. Khi luyện tập phải "đối phương động nhanh thì ta ứng nhanh, đối phương động chậm thì ta ứng chậm", phải thả lỏng hai cánh tay, sử dụng lực không có một chút nào vụng về mới có thể khéo hợp mà theo đối phương. Nếu không vừa mới gặp kinh của họ là vô vọng, nếu có sức thì chỉ thích làm theo ý mình, khó thực hiện được yêu cầu lúc nào cũng bỏ mình theo người. Luyện tập niêm thủ đạt tới một trình độ nhất định sẽ như keo như sơn, hễ chạm tay là địch thủ không thể rời được, bị ta khống chế ngay.

I. LUYỆN TẬP DÙNG BÀN TAY BẮM DÍNH CỔ TAY

1. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thể bên phải (hoặc trái) của ngũ hành trang thái cực đứng đối diện nhau, cự li vừa phải. Đối phương dùng bàn tay phải ấn đẩy ngực ta; ta dùng bàn tay phải đưa từ phía trong lên, cùi trở cong, thân thể hơi chuyển sang phải, cổ tay phải tiếp xúc

với cổ tay trái đối phương, mắt nhìn bàn tay phải (H. 4-1). Ta xoay bàn tay phải ra ngoài sang phải, rồi đưa một đường vòng cung xuống dưới nắm lấy bàn tay trái đối phương ở trước bụng, mắt nhìn đối phương (H. 4-2). Đối phương dùng bàn tay phải ấn đẩy về phía ngực ta; ta đưa bàn tay trái từ phía trong lên, cùi trỏ cong, thân thể hơi chuyển sang trái, để cổ tay trái tiếp xúc với cổ tay phải của đối phương, mắt nhìn bàn tay trái (H. 4-3). Ta xoay bàn tay trái ra ngoài sang trái, đưa một đường vòng cung xuống dưới nắm lấy bàn tay phải đối phương ở trước bụng, mắt nhìn đối phương (H. 4-4). Cứ luyện tập như thế 20 - 30 phút, sau đó hai bên đổi tình huống cho nhau tập tiếp.



H. 4-1



H. 4-2

2. Yếu lĩnh luyện tập: phải làm được yêu cầu đối phương động nhanh ta động nhanh, đối phương động chậm ta động chậm. Bàn tay, cánh tay thả lỏng, không để mất tay, không để đối đỉnh, dính theo không rời.



H. 4-3



H. 4-4

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay, cổ tay dùng lực quá, cương cứng, vuốt cứng, chạm cứng.

4. Phương pháp sửa: thả lỏng cổ tay, cánh tay, thuận theo kinh đến của đối phương, quán chặt bám lấy đối phương, động tác nhu hòa.

5. Tác dụng luyện tập: thường xuyên luyện tập có thể thành thạo kỹ năng nắm tay dính cổ tay, tăng cường năng lực dính cổ tay đối phương, nâng cao kỹ thuật phòng thủ.

II. LUYỆN TẬP VUỐT (LÍ) DÍNH CÁNH TAY

1. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải (hoặc bên trái) của Ngũ hành trang thái cực, đứng đối diện, cự li vừa phải. Đối phương dùng bàn tay trái ấn đẩy về phía ngực ta; ta dùng bàn tay trái dính cổ tay họ, bàn tay phải dính cùi trỏ họ, mắt nhìn đối phương (H. 4-5), thuận

theo kinh đến của đối phương, hơi chuyển thân thể sang trái, đồng thời hai bàn tay vuốt dẫn cánh tay trái đối phương, sang trái về sau, mắt nhìn bàn tay phải (H. 4-6). Đối phương dùng bàn tay phải ấn đẩy về phía ngực ta; ta dùng bàn tay phải đánh cổ tay, bàn tay trái đánh cùi trỏ họ, mắt nhìn đối phương (H. 4-7), thuận theo kinh đến của đối phương, hơi chuyển thân thể sang phải, đồng thời hai bàn tay vuốt dẫn cánh tay phải của đối phương sang phải về sau, mắt nhìn bàn tay trái (H. 4-8). Cứ tập luyện như vậy 20 - 30 phút, sau đó đổi bên, đổi tình huống cho nhau tập tiếp:



H. 4-5



H. 4-6

2. Yếu lĩnh luyện tập: phải làm được yêu cầu động nhanh ứng nhanh, động chậm ứng chậm. Hai bàn tay nhẹ nhàng bám dính cổ tay, bàn tay, cùi trỏ đối phương, không để mất tay, không để đối đỉnh, dính theo không rời.

3. Sai lầm dễ phạm: nắm chặt, kéo cứng, đối đỉnh với kinh của đối phương.



H. 4-7



H. 4-8

4. Phương pháp sửa: thả lỏng hai bàn tay, nhẹ nhàng mềm mại hòa thuận, theo kinh mà vuốt dẫn.

5. Tác dụng luyện tập: thường xuyên luyện tập có thể thành thạo kỹ năng dính cánh tay vuốt dẫn, nâng cao kỹ năng vuốt ngã đối phương.

III. LUYỆN TẬP XẾP CHỒNG ÁN BẰNG

1. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải (hoặc trái) của Ngũ hành trang thái cực, đứng đối diện, cự li vừa phải. Đối phương nâng hai tay ấn đẩy về phía ngực ta; ta xoay hai bàn tay vào trong, làm động tác bằng nắm lấy phía trong hai cánh tay đối phương, lòng bàn tay hướng vào trong, mắt nhìn đối phương (H. 4-9). Hai cánh tay đối phương dùng lực, ấn đẩy về phía trước, ta ngửa thân trên về phía sau, hai bàn tay "bằng" lên nắm lấy hai cánh tay

đối phương kéo về phía sau để hóa kinh án của đối phương (H. 4-10), theo đó hạ trầm cùi trở xuống, hai bàn tay



H. 4-9



H. 4-10

ở phía trong hai cánh tay đối phương, ấn họ về phía trước đẩy cánh tay họ lên trên, đồng thời điều chỉnh thân thể hơi ngồi xuống để tích kinh (H. 4-11). Ta đạp đất bằng bàn chân phải, để chuyển lực lên hai bàn tay ấn đẩy đối phương về phía trước, đối phương dùng hai tay tách mở, bám lấy cánh tay ta xuống để làm động tác bằng (H. 4-12), sau đó khuỵu đầu gối, dịch trọng tâm về chân sau, thân ngửa ra phía sau, mắt nhìn đối phương (H. 4-13). Đối phương dùng hai bàn tay xoay vào trong, bằng lên phía trên sau đó nắm lấy hai cánh tay ta, hóa kinh án của ta, rồi trầm hai cùi trở xuống, hai bàn tay đặt vào cạnh trong hai cánh tay, ấn về phía trước đẩy hai cánh tay ta lên trên, đồng thời thân thẳng hai tay trầm xuống, nhìn

đối phương (H. 4-14). Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút, rồi đổi chân tập tiếp.



H. 4-11



H. 4-12



H. 4-13



H. 4-14

2. Yếu lĩnh luyện tập: bàn tay, cánh tay của hai bên phải bám dính nhau không rời, không mất tay không đổi

đỉnh, động tác bằng, hóa phải thuận kinh giữa thân, ấn đẩy về phía trước phải phát kinh bằng bàn chân sau.

3. Sai lầm dễ phạm: kinh lực hai bên đối đỉnh, tông nhau, khi bằng và nắm nâng cứng, bật tay cứng, khi ấn đẩy bị đối đỉnh với kinh của đối phương, hướng lực quá thẳng.

4. Phương pháp sửa: thả lỏng hai cánh tay, bằng, nắm hơi hướng tách ra ngoài, thuận kinh nắm cánh tay dẫn về phía sau, đẩy ấn theo hình cong thuận kinh mà làm.

5. Tác dụng luyện tập: thông qua luyện tập có thể thành thực kỹ năng luyện tập bằng, ấn, nâng cao năng lực bằng, hóa, và năng lực phản kích bằng ấn đẩy.

IV. LUYỆN TẬP QUẤN DÍNH TAY

1. Phương pháp luyện tập: hai bên dùng thế bên phải (hoặc bên trái) của Ngũ hành trạng thái cực đứng đối diện, cự li vừa phải. Đối phương nâng hai bàn tay ấn đẩy vào hai cánh tay ta, ta dùng kinh bằng cản lại kinh của đối phương không cho tiến về phía trước, đồng thời dùng hai bàn tay ấn từ phía trong vào cánh tay đối phương (H. 4-15). Bàn tay phải ta thả lỏng mở ra, xoay ra ngoài đưa xuống dưới, sang phải đặt lên phía trên cánh tay trái đối phương, co khuỷu tay thả lỏng hông phải hạ xuống, dùng phía bên phải thân áp vào cánh tay trái đối phương, đồng thời dùng bàn tay trái ấn đẩy về phía trước sang phải, đối phương thả lỏng cánh tay trái, cánh tay phải dùng kinh bằng (H. 4-16). Ta thả lỏng cánh tay trái, dẫn cánh tay phải đối phương

sang trái, bàn tay phải xoay vào trong đặt lên cánh tay trái đối phương rồi duỗi chọc vào phía dưới nách họ, mắt nhìn bàn tay phải. Ta hơi chuyển thân sang trái, bàn tay phải dùng thế đơn tiêm chọc duỗi về phía trước, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng về phía trước, đối phương thả lỏng bàn tay phải, lần lượt thả lỏng hông trái, cánh tay trái trầm xuống. Bàn tay phải của ta xoay ra ngoài, chìm cùi trở, lòng bàn tay hướng lên, thu về bên trái, đồng thời thả lỏng hông trái, đối phương xoay bàn tay ra ngoài thu từ cùi trở hạ xuống, xoay cánh tay và lặp lại động tác như của ta. Cứ như thế luyện tập 20 - 30 phút, rồi đổi chân phải, trái tập tiếp.



H. 4-15



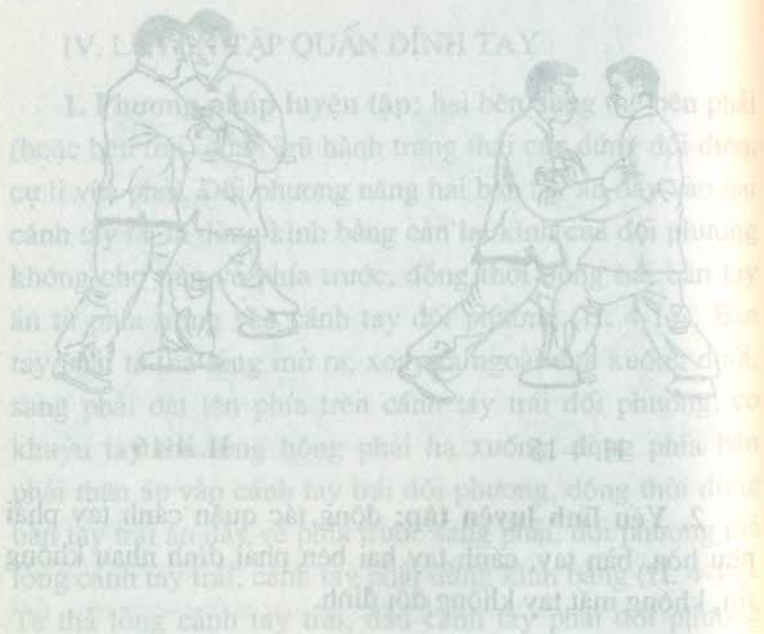
H. 4-16

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác quấn cánh tay phải nhu hòa, bàn tay, cánh tay hai bên phải dính nhau không rời, không mất tay không đối đỉnh.

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay cứng khi làm động tác chọc tay cứng, vận động cánh tay thiếu động tác quán quanh.

4. Phương pháp sửa: thả lỏng cánh tay, động tác quán tay nhu hòa thuận theo kinh của nhau, đưa tay giống như mũi khoan.

5. Tác dụng luyện tập: thông qua luyện tập có thể thành thạo kỹ năng dùng tay, nâng cao năng lực khống chế vùng nách đối phương, tăng năng lực chiến đấu.



Chương 5

KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA THÔI THỦ THÁI CỰC

Kỹ thuật cơ bản của thôi thủ thái cực là những phương pháp kỹ thuật cơ bản thường dùng trong vận động thôi thủ thái cực. Bao gồm kỹ thuật khống chế, kỹ thuật nhổ rễ, kỹ thuật đánh bên cạnh, kỹ thuật đổi vị trí, v.v..., những kỹ thuật này là một trong những thủ đoạn quan trọng để nâng cao kỹ năng chiến đấu. Do đó người học thôi thủ thái cực phải học tập chu đáo và nắm vững.

PHẦN 1

KỸ THUẬT KHỐNG CHẾ

Kỹ thuật khống chế là kỹ thuật cơ bản hay dùng nhất trong thôi thủ thái cực, đó là kỹ thuật sử dụng các thủ pháp bằng, lí, tề, án, thái, v.v... làm đối phương rơi vào những cục diện bị động không thể thay đổi tư thế và phản kích hoặc bị nhổ gốc rễ (bàn chân), với điều kiện không vi phạm những điều khoản quy định của "Quy tắc thôi thủ thái cực" (như co kéo cứng đờ, ôm, khều chân, đập, ngáng,

thúc đầu gối hoặc dùng một tay, hai tay túm chặt áo đối phương, hoặc tóm chặt cứng đối phương, v.v...).

I. KHỐNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG HAI BÀN TAY NÂNG HAI CẰNG TAY

1. Phương pháp luyện tập: đặt hai bàn tay vào phía trong cạnh dưới của đoạn ngoài cẳng tay đối phương, nâng lên, làm họ không thể thay đổi được tư thế và rơi vào thế bị khống chế (H. 5-1).

2. Yếu lĩnh luyện tập: ngực áp sát ngực đối phương, dùng hai bàn tay dồn vào trong rồi nâng cẳng tay họ lên, làm hai bàn tay của họ bị cố định ở vùng sườn của họ, khi nâng hai cánh tay đối phương thì dùng hai bàn chân đạp đất, duỗi thẳng đầu gối dưới eo dưới thân, phát kinh chỉnh thể nâng bổng đối phương.

3. Sai lầm dễ phạm: hai tay không thể cố định hai cánh tay đối phương vào vùng sườn của họ, khi nâng chỉ dùng lực của hai cánh tay.

4. Phương pháp sửa: khi nâng hai cánh tay đối phương, hai bàn tay phải dồn vào trong và nâng lên, khi nâng hai bàn chân phải đạp đất đội thân thể lên để nâng đối phương.

II. KHỐNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG HAI CẢNH TAY ÉP NÂNG BỔNG HAI CÙI TRỎ

1. Phương pháp luyện tập: ép chéo hai cánh tay đối phương ở trước ngực, dùng ngực ép về phía trước ép hai

cánh tay đối phương, đồng thời dùng hai khuỷu cùi trỏ kẹp lấy hai cùi trỏ đối phương để nâng lên, làm hai cánh tay của họ không thể biến hóa được, còn hai bàn chân bị rời khỏi mặt đất, dẫn đến bị khống chế vì đứt gốc rễ (H. 5-2).



H. 5-1



H. 5-2

2. Yếu lĩnh luyện tập: ngực phải ép chặt về phía trước vào ngực đối phương, ép chặt hai cánh tay của họ vào giữa, khi dùng khuỷu tay kẹp hai cùi trỏ đối phương phải cố định chắc và nhắc bổng lên, khi nâng bổng hai bàn chân phải đạp đất phát lực, duỗi thẳng đầu gối, dưới eo, không được chỉ dùng hai cánh tay để nâng, vì lực của hai cánh tay chỉ có hạn, khi nâng phải dùng kinh chỉnh thể của toàn thân.

3. Sai lầm dễ phạm: hai cùi trỏ của đối phương chưa gặp, nếu dùng ngực ép hai cánh tay đối phương vào trước ngực sẽ không chặt, hai khuỷu tay kẹp hai cùi trỏ đối phương không chặt, khi nâng lên chỉ dùng lực hai cánh tay.

4. Phương pháp sửa: gập hai cánh tay đối phương ở trước ngực, dùng ngực ép chặt, khi nâng dùng hai bàn chân đạp đất đứng lên.

III. KHÔNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG BÀN TAY TRÁI NÂNG NÁCH, BÀN TAY PHẢI ÉP CỔ TAY

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân trái tiếp cận đối phương, đưa bàn tay trái qua hõm nách phải đối phương, nâng bồng đối phương lên, dùng bàn tay phải đẩy về phía trước, ép cổ tay trái đối phương gập cánh tay vào trước ngực, làm đối phương không thể biến hóa được, còn bàn chân không chạm đất bị mất gốc rễ, dẫn đến bị khống chế (H. 5-3). Cách dùng bàn tay phải để nâng nách trái đối phương ép cổ tay phải của họ cũng giống như trên nhưng đổi phải trái.

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác bước lên và nâng nách phải nhanh, phải dùng lực để nâng nách, ép cổ tay, làm sao hai động tác này phải tạo ra kinh phối hợp. Làm bằng được yêu cầu "căng theo điểm nhưng lỏng toàn thể", tức là hai bàn tay, hai bàn chân thì căng nhưng toàn thân lại lỏng.

3. Sai lầm dễ phạm: khi nâng nách thiếu lực hướng lên, bàn tay phải ép nâng nách trái đối phương quá lỏng.

4. Phương pháp sửa: cánh tay trái khi nâng cánh tay phải của đối phương phải dùng lực, bàn tay phải khi ép nâng cổ tay trái đối phương phải chặt và dùng lực hướng lên trên.

IV. KHÔNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG BÀN TAY TRÁI NÂNG NÁCH, DÙNG BÀN TAY PHẢI ÉP ĐẨY KHOEO TAY



H. 5-3



H. 5-4

1. Phương pháp luyện tập: bước chân trái lên một bước tiếp cận đối phương, dùng bàn tay trái đưa qua dưới nách phải đối phương và nâng lên, dùng bàn tay phải đẩy về phía trước ép khoeo tay trái của đối phương, làm họ không thể biến hóa được (H. 5-4). Khi dùng tay phải nâng nách, tay trái đẩy ép khoeo tay cũng dùng phương pháp như trên, chỉ thay đổi phải trái.

2. Yếu lĩnh luyện tập: tiến bước, đưa tay phải nhanh, sau khi đưa tay qua nách dùng cánh tay dùng lực nâng nách phải của đối phương, khi ép khoeo tay trái đối phương phải dùng lực về phía trước, vào trong, làm cánh tay trái của họ bị ép chặt vào sườn trái, không còn khoảng trống để biến hóa, phải hợp kinh trong hai động tác nâng nách và đẩy ép khoeo tay.

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay trái thiếu lực nâng lên, bàn tay phải thiếu lực ép vào trong.

4. Phương pháp sửa: cánh tay trái nâng nách phải đối phương lên và có lực ngang hướng sang phải, khi bàn tay phải đẩy ép cùi trỏ trái đối phương phải dùng lực về phía trước, vào trong.

V. KHỐNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG TAY TRÁI NÂNG NÁCH, BÀN TAY PHẢI ĐẨY ÉP CÁNH TAY

1. Phương pháp luyện tập:

ta bước bàn chân trái lên phía trước một bước tiếp cận với đối phương, xuyên bàn tay trái qua nách phải đối phương, rồi gập cùi trỏ bẩy đối phương lên, đưa bàn tay phải về phía trước ép đẩy cánh tay trái đối phương, làm họ không thể biến hóa được và bị nhỏ gốc bàn chân, dẫn đến bị khống chế (H. 5-5).

Động tác đưa bàn tay phải nâng nách và bàn tay trái ép đẩy cánh tay để khống chế đối phương cũng giống như trên nhưng tương phản tay chân phải trái.

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác bước lên và xuyên tay qua nách phải nhanh, khi bẩy nâng nách lên trên phải dùng lực, khi ép đẩy cánh tay đối phương về phía trước, vào trong



H. 5-5

phải dùng lực, động tác nâng cánh tay và ép cánh tay phải hợp kinh với nhau, làm đúng yêu cầu căng thẳng bộ phận thả lỏng toàn thân, tức là hai bàn tay hai bàn chân thì căng thẳng nhưng toàn thân lại thả lỏng.

3. Sai lầm dễ phạm: khi nâng cánh tay trái thiếu lực lên trên sang trái, bàn tay phải ép cánh tay thiếu lực về phía trước sang phải.

4. Phương pháp sửa: dùng lực nâng lên trên sang phải, dùng lực ép về phía trước bên phải.

VI. KHỐNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG BÀN TAY TRÁI NÂNG NÁCH, DÙNG BÀN TAY PHẢI ÉP CĂNG TAY

1. Phương pháp luyện tập:

ta bước chân trái lên trước một bước tiếp cận với đối phương, dùng bàn tay trái xuyên qua dưới nách phải đối phương, gập cánh tay bẩy nâng lên trên, đồng thời dùng bàn tay phải ép đẩy căng tay trái đối phương và ép cổ tay trái của họ vào giữa ngực hai bên làm họ không thể biến hóa được, và bị nhỏ gốc bàn chân dẫn đến bị khống chế (H. 5-6). Các động tác dùng tay phải bẩy nâng nách, bàn tay trái ép căng tay cũng giống như trên, chỉ tương phản phải trái.



H. 5-6

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác bước lên và xuyên tay phải nhanh, dùng lực bẩy nâng nách lên trên, ép cổ tay phải chặt cố định, ép đẩy cẳng tay về phía trước lên trên phải dùng lực. Lực bẩy nâng và lực ép đẩy phải tạo thành hình hợp lực. Làm tốt yêu cầu "căng điểm lỏng toàn thân", tức là bàn tay, bàn chân căng nhưng toàn thân thả lỏng.

3. Sai lầm dễ phạm: khi nâng thiếu hình bẩy lên ép hai nách không chặt, ép gập cánh tay phải đối phương quá nhẹ, cố định cánh tay trái đối phương không chắc.

4. Phương pháp sửa: cánh tay trái dùng lực để nâng nách, bàn tay phải gập cánh tay trái đối phương vào trước ngực, ép ngực sát chặt vào ngực đối phương, kẹp cánh tay trái đối phương vào giữa.

VII. KHỐNG CHẾ BẰNG CÁCH DÙNG HAI BÀN TAY BẢY NÂNG NÁCH

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân trái lên trước một bước tiếp cận với đối phương, đưa hai bàn tay xuyên qua dưới hai nách, gập khuỷu tay bẩy nâng đối phương lên, khiến họ không thể biến hóa, hai bàn chân cách mặt đất dẫn đến bị khống chế (H. 5-7).



H. 5-7

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác bước lên và xuyên bàn tay phải nhanh, bẩy nâng nách lên trên phải dùng lực, hai bàn chân phải đạp đất để bẩy nâng, làm đúng yêu cầu "căng điểm lỏng toàn thân", tức là căng 2 bàn chân và hai cánh tay, nhưng toàn thân thả lỏng.

3. Sai lầm dễ phạm: hai cánh tay duỗi xuyên quá rộng, thiếu lực nâng lên.

4. Phương pháp sửa: cố gắng chọc sâu hai cánh tay, lấy hai cẳng tay làm điểm lực nâng đối phương lên, khi bẩy nâng đối phương phải dùng lực hai bàn chân đạp đất.

PHẦN 2

KỸ THUẬT NHỎ GỐC

Kỹ thuật nhỏ gốc chính là phương pháp phá hoại gốc rễ của đối phương, làm bàn chân của họ bị nhấc lên khiến họ không đứng ổn định được. Đó là kỹ thuật sử dụng các thao tác bằng, lí, tề, án, v.v... làm thân thể đối phương mất thăng bằng dẫn đến nghiêng ngã. Trong thi đấu thời thủ, bất kể là khi phải đối phó với người có lực lớn, hay xử lí vấn đề biên giới, hoặc vấn đề dùng sức đối đỉnh, nếu muốn xử lí kỹ thuật có hiệu quả thì đều phải nắm vững và vận dụng được kỹ thuật nhỏ gốc. Đó là do trong lúc thời thủ, nếu không phá hoại được gốc rễ của đối phương thì rất khó đánh ngã họ. Bởi vậy trong thời thủ nắm vững kỹ thuật nhỏ gốc có một vai trò rất quan trọng. Kỹ thuật này bao gồm hai loại nhỏ gốc chủ động và nhỏ gốc bị động. Phương pháp cụ thể như sau:

I. KỸ THUẬT NHỎ GỐC CHỦ ĐỘNG

Nhỏ gốc chủ động là kỹ thuật phát kinh phá hoại gốc rễ của đối phương khi họ đang đứng rất ổn định làm hai bàn chân của họ bị rời khỏi mặt đất, đứng không ổn định nữa.

(I) Dùng hai bàn tay lay vai phải trái để nhỏ gốc

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân trái lên trước một bước để tiếp cận đối phương, dùng hai bàn tay nắm chắc bên cạnh hai cánh tay đối phương, bàn tay trái đẩy ngang cánh tay phải đối phương sang phải, đồng thời bàn tay phải ấn cánh tay trái họ xuống, làm thân trên đối phương bị nghiêng sang bên trái và làm họ muốn phát kinh kháng cự (H. 5-8), ta mượn kinh kháng cự của đối phương, dùng bàn tay trái thuận thế ấn cánh tay phải đối phương xuống, đồng thời bàn tay phải đẩy ngang cánh tay trái đối phương sang trái, làm thân thể họ nghiêng sang phải và gốc bàn chân bị nhỏ lên (H. 5-9).



H. 5-8



H. 5-9

2. Yếu lĩnh luyện tập: hai bàn tay đẩy ngang và ấn phải đồng bộ với nhau, ấn đẩy phải trái phải thông suốt liên tục, động tác ấn đẩy sang ngang phải phát lực từ bàn chân, biên độ lay phải lớn.

3. Sai lầm dễ phạm: kinh đẩy ấn của hai bàn tay thiếu lực ngang, phương hướng dùng lực của hai bàn tay phản nhau hoặc đối nhau.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay phải dùng lực theo hướng ngang, phương hướng phát lực phải nhất trí hoặc tạo thành ngẫu lực (lực xoay).

(II) Dùng hai bàn tay xoay sang trái để nhỏ gốc

1. Phương pháp luyện tập: ta tiếp cận đối phương, dùng hai bàn tay xuyên qua dưới nách đối phương rồi bẫy nâng hai nách đối phương nâng trọng tâm của họ lên (H. 5-10), tiếp đó ta thả lỏng cánh tay trái, thân trên chuyển sang trái, đồng thời dùng bàn tay phải đẩy ngang nách trái của đối phương sang trái, làm họ nghiêng sang phải, gót chân bị nhỏ lên (H. 5-11).

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác xuyên hai bàn tay phải nhanh, bẫy nâng nách và chuyển thân phải liên suốt, động tác thả lỏng cánh tay trái, chuyển thân, đẩy ngang nách trái phải đồng bộ, khi đẩy nách trái đối phương sang trái bàn chân phải phải phát lực để lực truyền tới bàn tay phải tác dụng vào trước nách trái đối phương, phát lực phải đột ngột.



H. 5-10



H. 5-11

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay xuyên qua dưới nách đối phương quá nông, sau đó lại thiếu kinh bẩy nâng lên trên, khi bẩy nâng không phát lực từ hai bàn chân. Phát lực chậm không mạnh. Khi hai tay tác động ngang thiếu động tác chuyển thân.

4. Phương pháp sửa: cố gắng đưa sâu hai tay vào sâu dưới nách đối phương, dùng gốc hai cánh tay làm điểm lực bẩy hai nách họ lên, lực phát từ hai bàn chân chuyển tới hai cánh tay. Khi đã nhổ gốc hai bàn chân đối phương thì đồng thời vừa thả lỏng một cánh tay, cánh tay kia đẩy ngang, vừa chuyển eo theo.

(III) Dùng hai bàn tay bẩy nâng phải trái để nhổ gốc

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân phải lên trước một bước tiếp cận đối phương, xuyên hai cánh tay

qua dưới nách đối phương bẩy nâng lên, đồng thời đẩy nách phải họ sang phải làm thân thể họ nghiêng sang trái, khiến họ muốn kháng cự (H. 5-12), ta liền mượn kinh kháng cự của đối phương, thả lỏng cánh tay trái, đồng thời nâng cánh tay phải của họ đẩy ngang sang trái, làm đối phương nghiêng sang phải bật gốc bàn chân (H. 5-13).



H. 5-12



H. 5-13

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác xuyên tay phải nhanh, hai cánh tay bẩy nách đối phương lên đẩy ngang sang trái, phải phải làm liên tục thông suốt, phải phát lực từ bàn chân để lực truyền tới hai cánh tay, khi đẩy ngang phải phối hợp với chuyển động eo, đẩy ngang phải đột ngột.

3. Sai lầm dễ phạm: xuyên tay quá nông, thiếu kinh bẩy lên trên, đẩy ngang trái phải không liên tục, và không mượn được lực của đối phương, biên độ đẩy ngang không đủ.

4. Phương pháp sửa: xuyên tay vào sâu, bẫy hai cánh tay đối phương phải phát lực từ hai bàn chân, đẩy ngang phải trái phải liên suốt, phải mượn được kinh kháng cự của đối phương, biên độ đẩy ngang phải lớn.

(IV) Dùng cánh tay ép bẫy nâng hai cùi trở để nhổ gốc

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân trái lên trước một bước, ép hai bàn tay đối phương gấp vào trước ngực, hai cánh tay ta gấp cùi trở, dùng kheo tay kẹp chặt hai cùi trở đối phương nâng bổng lên (H. 5-14), hai bàn chân ta đạp đất duỗi thẳng đầu gối, dưới eo, để nâng bổng cùi trở họ, làm hai bàn chân họ rời khỏi mặt đất (H. 5-15).



H. 5-14



H. 5-15

2. Yếu lĩnh luyện tập: dùng ngực ép bàn tay, cánh tay đối phương phải chặt, hai cánh tay khi nâng bổng phải

dùng lực hướng lên trên vào trong, phát lực từ bàn chân, truyền lên hai cánh tay.

3. Sai lầm dễ phạm: dùng ngực ép hai cánh tay đối phương không chặt, đối phương dễ biến hóa thoát được, hai kheo tay kẹp cùi trở đối phương không chặt thiếu lực nâng lên phía trên.

4. Phương pháp sửa: gấp ép hai cánh tay đối phương vào trước ngực họ, dùng ngực mình ép đối phương phải chặt, đồng thời phối hợp dùng kheo tay kẹp cùi trở họ nâng lên, khi nâng phải hơi ép vào trong, để kẹp chặt hơn. Khi nâng hai cùi trở phải dùng lực do bàn chân đạp đất, bồng bổng đối phương.

(V) Dùng hai bàn tay đẩy, bật ngón tay để nhổ gốc



H. 5-16



H. 5-17

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân phải lên trước một bước, đồng thời dùng hai lòng bàn tay đẩy vào ngực đối phương, làm họ bị chấn động (H. 5-16), khi đối phương bị chấn động nhảy lên thì dùng hai bàn chân đạp đất phát lực, đẩy tay, dùng ngón tay bật về phía trước đẩy vào ngực họ, làm trọng tâm đối phương dịch ra phía sau khiến bàn chân bị nhỏ gốc (H. 5-17).

2. Yếu lĩnh luyện tập: bước chân lên trước phải nhanh, hai bàn tay tỳ vào ngực đối phương phải đột ngột, động tác đẩy bàn tay và bật ngón tay phải liền suốt. Khi bật ngón tay, ngón tay dùng lực bật về phía trước, lên trên. Không được chỉ dùng lực thẳng về phía trước, vì như vậy hiệu quả không tốt. Chỉ khi dùng lực hướng về phía trước và lên trên thì hiệu quả kỹ thuật mới tốt.

3. Sai lầm dễ phạm: kinh tỳ bật của hai tay bị gián đoạn, động tác tỳ đẩy ngực đối phương không đủ đột ngột, kinh bật ngón tay không thuận, trước khi phát kinh, tích kinh không đủ.

4. Phương pháp sửa: kinh tỳ bật phải liền suốt, tỳ đẩy ngực đối phương phải đột ngột để họ giật mình, nhân họ giật mình mà bật kinh nhỏ gốc của họ. Trước khi phát kinh phải thu gọn thân thể để tích đủ kinh, khi phát kinh thân thể thả lỏng để kinh thông thuận phát ra ngoài.

(VI) Dùng hai lòng bàn tay chấn ngực để nhỏ gốc

1. Phương pháp luyện tập: ta bước chân phải lên phía trước một bước, đồng thời dùng các ngón tay hai bàn tay đẩy

bật vào ngực đối phương, làm đối phương bắn ra (H. 5-18), khi đối phương bị bắn ra thì ta đạp hai bàn chân phát lực, truyền đến hai bàn tay, đồng thời dùng lòng bàn tay chấn, tỳ vào ngực họ khiến bàn chân họ bị nhỏ gốc (H. 5-19).



H. 5-18



H. 5-19

2. Yếu lĩnh luyện tập: bật ngón tay, chấn tỳ bàn tay phải liền suốt, khi chấn tỳ phải dụng cổ tay, phát lực sâu, sao cho lực truyền tới gốc bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: kinh bật, tỳ bị gián đoạn, kinh bật thiếu tính bột phát, khi chấn tỳ ngực đối phương tích kinh không đủ, phát kinh chỉ dùng kinh của hai bàn tay, thiếu kinh chỉnh thể.

4. Phương pháp sửa: kinh bật và tỳ phải liền suốt với nhau, bật ngón tay phải đột ngột, lực truyền đến tận đầu ngón tay, lực chấn, tỳ ngực họ phải phát từ bàn chân, trước khi phát kinh phải gập thu thân thật gọn để tích đủ kinh

khi phát kinh thì duỗi thân thể, cố gắng thả lỏng để nhả hết kinh ra ngoài, phát kinh thông suốt truyền tới tận gốc bàn tay.

II. KỸ THUẬT NHỎ GỐC BỊ ĐỘNG

Nhỏ gốc bị động là phương pháp dẫn đối phương tiến lên rồi dùng các kỹ thuật né, chuyển, nghiêng người, nhường để làm đối phương hụt hẫng mất thăng bằng.

(I) Cắt (tiệt) cùi trở để nhỏ gốc

1. Phương pháp luyện tập: đối phương dùng hai bàn tay ấn đẩy vào ngực ta, ta dùng hai bàn tay đặt vào dưới hai cánh tay họ, nâng bổng hai cùi trở họ đẩy kinh về phía trước để cắt chặn cùi trở họ, dùng kinh chỉnh thể làm bàn chân phải đối phương nhấc lên (H. 5-20).



H. 5-20

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác cắt chặn hai cùi trở phải làm trước khi đối phương phát kinh ra, khi cắt chặn cùi trở phải có kinh nâng lên trên và đẩy về phía trước, phát kinh phải chỉnh, lực phát ra từ động tác hai bàn chân đạp đất, lực truyền tới tận bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: động tác cắt chặn cùi trở quá chậm hoặc quá sớm, quá thẳng về phía trước, hai bàn tay thiếu kinh nâng lên, khi cắt chặn chỉ dùng hai cánh tay phát kinh.

4. Phương pháp sửa: động tác cắt chặn phải làm vào lúc kinh đối phương sắp phát nhưng chưa phát ra, khi cắt chặn hai bàn tay phối hợp nâng hai cùi trở đối phương lên và phát kinh lên trên về phía trước, phát kinh do hai bàn chân đạp đất để lực truyền tới hai cánh tay, phát lực phải chỉnh.

(II) Dùng khuỷu tay cắt chặn để nhỏ gốc

1. Phương pháp luyện tập: khi đối phương dùng hai bàn tay ấn đẩy vào hai khuỷu tay ta, thì ta hơi dùng kinh kháng lại, hai cùi trở lập tức phát kinh đẩy và bằng lên trên về trước và hai bàn tay đối phương, làm bàn chân phải họ nhấc lên (H. 5-21).



H. 5-21

2. Yếu lĩnh luyện tập: khi đối phương đẩy vào cùi trở, cùi trở ta phải có một kinh bằng nhất định, rồi đột ngột lỏng ra làm thân thể đối phương bị mất trọng tâm, lợi dụng thời cơ đó ta dùng hai cùi trở nhanh chóng phát lực về phía trước, lực đó phải do hai bàn chân đạp đất tạo ra, để tạo ra kinh chỉnh thể.

3. Sai lầm dễ phạm: khi cất chặn bằng cùi trở quá chậm hoặc quá sớm, thiếu kinh bằng hướng lên trên về phía trước, cất chặn chỉ dùng lực của hai cánh tay, kinh lực không chỉnh.

4. Phương pháp sửa: cất chặn bằng cùi trở phải làm khi đối phương muốn phát nhưng chưa phát kinh, v.v..., phát kinh dùng lực hướng lên trên về phía trước và phải dùng hai bàn chân đạp đất, làm lực truyền thông suốt tới hai cánh tay.

(III) Dùng bụng cất chặn để nhổ gốc

1. Phương pháp luyện tập: đối phương dùng hai bàn tay ấn đẩy vào bụng ta, ta thả lỏng bụng phía bên trái nhưng phía bên phải lại phát lực làm thân đối phương lệch sang phải, khiến bàn chân trái bị nhổ gốc (H. 5-22). Cách thả lỏng phía bên phải, phía bên trái phát lực làm cũng giống như trên nhưng đổi phải trái.



H. 5-22

2. Yếu lĩnh luyện tập: bụng phải chuyển động, phát lực phải phát kinh chỉnh thể, phát bằng cách hai bàn chân đạp đất, lực phát phải đậm.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bên bụng đều dùng lực hoặc làm đúng yêu cầu nhưng không đúng thời cơ, hoặc động tác làm không đột ngột.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương đẩy hai bàn tay vào bụng, thì bụng phải dùng lực bằng về phía trước vào hai bàn tay họ, làm đối phương phải tăng thêm lực, sau đó mới một bên bụng thả lỏng, một bên bụng phát lực và đồng thời chuyển thân làm đối phương mất thăng bằng và bị nhổ gốc.

(IV) Xoay chuyển để nhổ gốc

1. Phương pháp luyện tập: đối phương dùng hai bàn tay ấn đẩy vào hai cánh tay ta (H. 5-23), ta thả lỏng cánh tay phải, còn cánh tay phải phát lực làm đối phương bị nghiêng về bên trái, bàn chân phải bị nhổ gốc lên (H. 5-24). Động tác cánh tay trái thả lỏng, cánh tay phải phát lực cũng làm giống như trên, chỉ đổi phải trái.



H. 5-23



H. 5-24

2. Yếu lĩnh luyện tập: thả lỏng cánh tay phải phải đột ngột, và phối hợp đồng bộ với cánh tay trái phát lực, cánh

tay trái phát lực về phía trước lên trên, lực phát phải do bàn chân đạp đất tạo ra, và truyền tới cánh tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: hai tay đều phát lực, hoặc đều thả lỏng, hoặc làm đúng nhưng không đột ngột hoặc không nắm được thời cơ.

4. Phương pháp sửa: khi bắt đầu hai cánh tay phải có kinh bằng về phía trước lên trên, khi kinh án của hai tay đối phương tăng lên thì ta đột ngột một bên thả lỏng, một bên phát lực, làm hai bàn chân họ bị nhỏ gốc, đứng không vững.

PHẦN 3

KỸ THUẬT ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

Kỹ thuật đánh ngã nghiêng là kỹ thuật làm đối phương bị nghiêng về một phía, mất thăng bằng. Đó là phương pháp phá hỏng đòn đánh thực bằng hai tay của đối phương, làm họ bị nghiêng, hóa giải tình trạng song trọng. Then chốt của động tác đánh đối phương ngã nghiêng là tiêu một bên, phát một bên, tạo ra hư thực.

I. BÀN TAY PHẢI ĐẨY CÁNH TAY, CÁNH TAY TRÁI BẨY NÂNG VAI, ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG BÊN PHẢI

1. Phương pháp luyện tập: ta bước bàn chân trái lên trước một bước, tiếp cận đối phương, xuyên bàn tay trái

qua dưới nách đối phương bẫy nâng nách phải của họ, bàn tay phải ấn đẩy vào cánh tay trái đối phương (H. 5-25), ta đột nhiên thả lỏng bàn tay phải, đồng thời dùng vai trái đẩy ngang sang phải, làm đối phương bị ngã nghiêng sang trái (H. 5-26), khi đẩy ngang sang phải đồng thời ta chuyển thân lùi ra sau sang phải, nhường chỗ làm đối phương bị ngã về phía trước bên trái (H. 5-27).



H. 5-25



H. 5-26

2. Yếu lĩnh luyện tập: bàn tay phải đẩy cánh tay trái đối phương thêm lực đẩy sang phải, rồi đột nhiên thả lỏng, đồng thời dùng cánh tay trái đẩy ngang sang phải, khi đẩy ngang phải làm đồng bộ với động tác chuyển eo, và kinh phải phát ra từ bàn chân, truyền lực lên cánh tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: sau khi xuyên tay trái thiếu kinh bẫy nâng, bàn tay phải ấn đẩy cánh tay trái đối phương không đủ kinh lực, không đủ làm đối phương phải phản kháng. Khi đánh ngã nghiêng, thân thể xoay chuyển không

đủ, động tác một bên tiêu lực một bên phát lực không đủ đột ngột.

4. Phương pháp sửa:

bàn tay phải đẩy ấn cánh tay trái đối phương phải có kinh lực ấn sang trái, phải đủ để buộc đối phương phản kháng, khi đó mới mượn lực họ, đột nhiên tiêu lực bàn tay phải, cánh tay trái bẩy nâng nách phải và đẩy ngang sang phải, rồi theo đó mà chuyển thân làm đối phương bị ngã nghiêng sang phải.



H. 5-27

II. DÙNG CÁNH TAY TRÁI BẢY NÂNG NÁCH BÀN TAY PHẢI ĐẨY NGANG KHEO TAY SANG TRÁI ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

1. Phương pháp luyện tập: ta dùng cánh tay trái xuyên qua dưới nách trái đối phương, dùng bàn tay phải đẩy kheo tay trái đối phương (H. 5-28), ta đột nhiên thả lỏng cánh tay trái, đồng thời bàn tay phải đẩy ngang sang trái vào cánh tay trên bên trái họ, làm đối phương bị ngã nghiêng sang trái (H. 5-29), ta chuyển thân về sau sang trái nhường chỗ cho họ, khiến đối phương bị ngã về phía trước sang phải (H. 5-30).

2. Yếu lĩnh luyện tập: cánh tay trái dùng lực bẩy nâng nách phải lên, rồi đột nhiên thả lỏng, đồng thời

chuyển thân lùi về sau sang trái và đẩy ngang sang trái. Các động tác thả lỏng, chuyển thân, đẩy ngang phải đồng bộ và nhanh, khi đẩy ngang phải phát lực từ bàn chân, truyền lên đến bàn tay phải.

3. Sai lầm dễ phạm: sau khi xuyên bàn tay và bẩy nâng, kinh lực ấn đẩy xuống dưới dùng không đủ, để buộc đối phương phải phản kháng, khi đẩy ngang sang trái lực đó xoay chuyển không đủ, không làm được yêu cầu một bên tiêu lực một bên phát lực, động tác tạt nghiêng không đủ độ đột ngột.



H. 5-28



H. 5-29



H. 5-30

4. Phương pháp sửa: sau khi vừa mới xuyên bàn tay thì dùng bàn tay phải ấn xuống kheo tay trái đối phương,

còn cánh tay trái thì bẩy nâng nách phải đối phương lên trên sang phải, buộc đối phương phải kháng lực, ta mới mượn lực đó, đột ngột thả lỏng cánh tay trái, dùng bàn tay phải đột nhiên đẩy sang trái, theo ngay đó là chuyển thân sang trái thì đối phương nhất định bị ngã.

III. DÙNG HAI TAY BẢY NÂNG NÁCH, ĐẨY NGANG SANG PHẢI ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

1. Phương pháp luyện tập:

ta xuyên hai bàn tay qua dưới hai nách đối phương, gập khuỷu tay bẩy nâng hai nách đối phương lên (H. 5-31), rồi đột ngột thả lỏng cánh tay phải, đồng thời chuyển thân thể sang phải, cánh tay trái đẩy ngang sang phải (H. 5-32) làm đối phương ngã sang bên trái (H. 5-33).



H. 5-31

2. Yếu lĩnh luyện tập:

xuyên hai bàn tay phải nhanh, sau khi xuyên lập tức bẩy nâng làm hai bàn chân đối phương bị bật rẽ, cánh tay phải thả lỏng phải đột ngột, động tác thả lỏng và chuyển thân, đẩy ngang sang phải phải đồng bộ, đẩy ngang do lực đạp đất của bàn chân, truyền lực đến cánh tay trái.

3. Sai lầm dễ phạm: xuyên tay quá nông, chỉ dùng lực hai cánh tay để bẩy nâng, khi bẩy nâng hai bàn chân

không đạp đất nên không nhỏ gốc được đối phương, các động tác thả lỏng, chuyển thân, đẩy ngang không đồng bộ, đẩy ngang không dùng hai bàn chân đạp đất nên lực không thể thông suốt truyền tới cánh tay trái.



H. 5-32



H. 5-33

4. Phương pháp sửa: hai cánh tay cố gắng duỗi về phía trước, khi hai cánh tay bẩy hai nách đối phương, thì hai bàn chân đạp đất để truyền lực tới cánh tay khiến hai bàn chân đối phương bị rời khỏi mặt đất, mất gốc rễ. Khi đẩy ngang xoay thân phải tiêu lực cánh tay phải, đẩy lực cánh tay trái. Các động tác thả lỏng, đẩy ngang, chuyển thân phải chú ý làm đồng bộ.

IV. DÙNG HAI BÀN TAY BẢY NÁCH, ĐẨY NGANG SANG TRÁI ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

1. Phương pháp luyện tập: ta xuyên hai bàn tay qua dưới nách đối phương, dùng cánh tay trái nâng bẩy nách

phải đối phương và thêm lực đẩy sang phải, buộc đối phương phải kháng lực (H. 5-34), ta thuận theo lực kháng cự của đối phương, đột ngột thả lỏng cánh tay trái, chuyển thân sang trái, đồng thời dùng cánh tay phải đẩy ngang sang trái (H. 5-35), làm đối phương ngã sang phải (H. 5-36).



H. 5-34



H. 5-35

2. Yếu lĩnh luyện tập:

cánh tay phải bẫy lên phải đủ gây sự chú ý của đối phương, làm họ kháng cự lại, cánh tay trái thả lỏng phải đột ngột, các động tác thả lỏng, chuyển thân, đẩy ngang phải đồng bộ, lực đẩy ngang phải do bàn chân đạp đất truyền lực tới cánh tay phải.



H. 5-36

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay trái chỉ nâng, thiếu lực sang phải nên không buộc đối phương phải kháng cự khi xoay, đẩy ngang sang trái chưa xoay trên gót chân, thân thể chưa xoay sang trái, cánh tay phải đẩy ngang chỉ có lực ngang sang trái, thiếu một lực nhất định lên trên về phía trước.

4. Phương pháp sửa: khi cánh tay trái bẫy nâng nách phải đối phương, không những phải có lực hướng lên mà còn phải có lực ngang sang phải, có vậy mới buộc đối phương phải kháng cự, mới có thể tạo điều kiện cho ta mượn lực đẩy ngang sang trái. Khi đẩy ngang sang trái, chân phải bước lên một bước và đạp đất phát lực truyền lên cánh tay phải về phía trước, lên trên, sang trái để đẩy ngang vào đối phương. Các động tác đẩy ngang, bước lên và chuyển thân phải chú ý làm đồng bộ.

V. DÙNG HAI TAY BẮY NÁCH ĐẨY NGANG SANG TRÁI ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

1. Phương pháp luyện tập: ta xuyên hai bàn tay qua dưới nách đối phương, rồi dùng cánh tay phải bẫy nâng nách trái họ đẩy về phía trước, làm họ đứng không ổn định (H. 5-37), khi đối phương bị nhô gót, ta thả lỏng cánh tay trái, đồng thời



H. 5-37

chuyển thân sang trái, cánh tay phải đẩy ngang sang trái khiến đối phương ngã sang phải của họ (H. 5-39).

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác bẩy nách phải, đẩy về phía trước phải nhanh, các động tác đẩy về phía trước, thả lỏng cánh tay phải, chuyển thân, đẩy ngang sang trái phải làm đồng bộ. Khi đẩy ngang lực là do bàn chân đạp đất phát ra, truyền đến cánh tay phải.



H. 5-38



H. 5-39

3. Sai lầm dễ phạm: cánh tay phải chỉ bẩy nách trái đối phương, thiếu động tác đẩy về phía trước, cánh tay trái thả lỏng quá sớm, cánh tay phải đẩy ngang quá sớm hoặc quá muộn, độ chuyển thân sang trái không đủ. Khi cánh tay phải đẩy ngang sang trái, hai chân không thể đạp đất truyền lực lên trên.

4. Phương pháp sửa: xuyên cánh tay phải phải sâu, không những phải chú ý bẩy nách trái đối phương mà còn

phải đẩy về phía trước, làm đối phương nghiêng về phía sau, chân bị nhỏ gốc, khi họ đã bị nhỏ gốc, thì cánh tay trái đột nhiên thả lỏng, thừa cơ đẩy ngang sang trái, nếu thả lỏng cánh tay trái, tay phải đẩy ngang quá sớm hoặc quá chậm đều không thể tạo ra hiệu quả lí tưởng. Do đó phải tìm kinh chuẩn, nắm đúng thời cơ. Khi cánh tay phải đẩy ngang hai bàn chân đạp đất phát lực một cách thông thuận truyền đến cánh tay phải.

VI. DÙNG HAI BÀN TAY BẰNG, NÂNG CẰNG TAY, TỖ VAI ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG SANG PHẢI

1. Phương pháp luyện tập: ta dùng hai bàn tay làm động tác bằng và nâng hai cẳng tay đối phương lên trên vào trong, làm thân thể họ bị bênh lên, khiến hai bàn chân rời khỏi mặt đất (H. 5-40), rồi ta đột nhiên thả lỏng bàn tay phải, đồng thời dùng bàn tay trái tì ngang sang phải vào vai phải đối phương, làm họ nghiêng sang trái (H. 5-41) rồi ngã lăn ra (H. 5-42).



H. 5-40

2. Yếu lĩnh luyện tập: dùng hai bàn tay bằng và nâng hai cẳng tay đối phương, khi đó dùng hai bàn chân đạp đất, duỗi thẳng đầu gối, duỗi eo, lấy thân đẩy bàn tay để bàn tay nâng lên. Bàn tay phải thả lỏng phải đột ngột, đồng thời

bàn tay trái đẩy ngang sang phải vào vai phải đối phương, tỳ đẩy vai phải có lực.



H. 5-41



H. 5-42

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay thiếu lực nâng bồng lên trên vào trong, nên không thể ép hai cánh tay họ vào hai bên sườn, hai cánh tay trên của họ chưa duỗi thẳng hai bên cạnh sườn, khi nâng hai cánh tay đối phương thiếu một lực đập đất, mới chỉ dùng lực của hai bàn tay để nâng. Bàn tay phải thả lỏng không đồng thời với động tác đẩy ngang của bàn tay trái.

4. Phương pháp sửa: hai bàn tay phải dùng lực vào trong, cố định hai cánh tay trên của đối phương nắm thẳng hai bên sườn, khiến họ không thể biến hóa được, hai bàn chân đập đất phát lực truyền đến hai bàn tay để nâng bồng hai cánh tay và thân đối phương lên, làm họ bị nhỏ gốc, khi đó bàn tay phải đột ngột thả lỏng, cánh tay trái thừa cơ

đẩy sang ngang, khi đẩy sang ngang, thân thể phải nhanh chóng chuyển ra sau sang phải.

VII. NGỰC PHẢI THẢ LỎNG, NGỰC TRÁI PHÁT LỰC ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG SANG PHẢI

1. Phương pháp luyện tập: đối phương dùng hai bàn tay ấn đẩy vào ngực ta, ta dùng ngực phát kinh bằng về phía trước đối đỉnh lại hai bàn tay họ (H. 5-43), sau đó đột nhiên thả lỏng ngực phải, đồng thời chuyển sang phải và dùng ngực trái phát lực về phía trước, làm đối phương ngã nghiêng sang phải (H. 5-44).



H. 5-43



H. 5-44

2. Yếu lĩnh luyện tập: dùng ngực phải có kinh bằng khiến đối phương phải thêm lực cho hai bàn tay, khi đó ta phải thả lỏng ngực phải đột ngột, đồng thời chuyển thân và ngực trái phát lực, phát lực phải mạnh.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bên ngực phát lực thêm kinh bằng về phía trước, nên không tạo đủ lực dẫn dụ đối phương, tiêu lực ngực phải, phát lực ngực trái không đồng bộ. Ngực trái chỉ phát lực về phía trước, thiếu lực sang phải, khi phát lực hai bàn chân không đạp đất, truyền dẫn kinh trong thân thể không thông suốt.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương đẩy vào ngực ta, ta phải tăng một chút lực vào ngực, dẫn dụ đối phương tăng lực, đúng khi đó thì đột ngột thả lỏng ngực phải, ngực trái phát lực về phía trước sang phải, và theo đó mà hơi chuyển thân sang phải, làm như vậy có thể làm kinh án của bàn tay trái đối phương bị hẫng hụt, làm trọng tâm của họ bị lệch về một bên.

VIII. THẢ LỎNG CÁNH TAY TRÁI, TỖ VÀO VAI PHẢI ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

1. Phương pháp luyện tập: đối phương dùng hai bàn tay ấn đẩy vào hai cánh tay trên của ta; hai cánh tay trên ta dùng kinh bằng đối đỉnh lại hai bàn tay của họ (H. 5-45), rồi đột ngột thả lỏng cánh tay trái, đồng thời chuyển thân sang trái và dùng bàn tay phải tỳ ngang sang trái vào



H. 5-45

vai trái của đối phương làm họ bị nghiêng đi (H. 5-46) và ngã sang bên phải (H. 5-47).



H. 5-46.



H. 5-47

2. Yếu lĩnh luyện tập: hai cánh tay phải có kinh bằng làm đối phương phải tăng lực cho hai bàn tay. Ta phải thả lỏng cánh tay trái đột ngột, đồng thời chuyển thân sang trái, và dùng bàn tay phải tỳ ngang sang trái vào vai trái họ, tỳ vai phải có lực, lực sinh ra từ bàn chân.

3. Sai lầm dễ phạm: hai cánh tay thiếu kinh bằng, nên không dẫn dụ được đối phương tăng lực thêm cho kinh án đẩy; cánh tay trái thả lỏng không đủ độ đột ngột khi tiêu cánh tay trái, động tác chuyển động không đủ độ tùy hòa, bàn tay phải tỳ ngang không kịp thời.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương dùng hai bàn tay ấn vào hai cánh tay trên của ta thì hai cánh tay trên của ta phải hơi thêm kinh bằng để dẫn dụ đối phương tăng lực, làm thể trọng của họ dựa vào hai cánh tay ta, khi đó ta đột ngột tiêu cánh tay trái làm đối phương mất điểm dựa, thêm

vào đó bàn tay phải ta lại tỳ ngang làm đối phương phải ngã nghiêng về phía trước bên phải. Khi bàn tay phải tỳ ngang phải chú ý dùng hai bàn chân đạp đất truyền lực lên bàn tay phải.

IX. DÙNG HAI BÀN TAY CHẤN NGỰC, ÁN CÁNH TAY, LẬT VAI ĐỂ ĐÁNH NGÃ NGHIÊNG

1. Phương pháp luyện tập:

ta bước chân phải lên trước một bước, đồng thời dùng hai bàn tay tỳ chấn vào ngực đối phương (H. 5-48), đối phương bị chấn sẽ nhảy lên, ta nhân cơ hội đó dùng bàn tay phải ấn cánh tay trên bên trái của đối phương xuống, đồng thời bàn tay trái lật vai phải đối phương lên trên sang phải, làm đối phương bị nghiêng (H. 5-49) và ngã sang trái (H. 5-50).



H. 5-48

2. Yếu lĩnh luyện tập: động tác chấn ngực đối phương phải đột ngột, bàn tay phải ấn cánh tay phải đồng bộ với tay trái lật vai, lực lật vai hướng lên trên, sang phải, lực phát bắt đầu từ bàn chân, truyền tới bàn tay.

3. Sai lầm dễ phạm: hai bàn tay tỳ chấn vào ngực đối phương không đủ đột ngột; bàn tay phải ấn cánh tay trái đối phương và bàn tay trái lật vai phải đối phương không

kịp thời; bàn tay trái ấn cánh tay trái đối phương thiếu lực hướng xuống, bàn tay trái lật vai phải đối phương thiếu lực hướng lên. Hai lực này không phối hợp với nhau, không tạo thành ngẫu lực.



H. 5-49



H. 5-50

PHẦN 4

KỸ THUẬT ĐỔI CHỖ

Kỹ thuật đổi chỗ là kỹ thuật thường dùng trong thời thủ, đổi vị trí chiếm chỗ của đối phương để thoát hiểm. Kỹ thuật này thường dùng để xử lý tình huống bị đẩy sát ra ranh giới vòng thi đấu hoặc bị đẩy vào nơi nguy hiểm. Then chốt của kỹ thuật đổi vị trí cho nhau là bộ pháp và thân pháp phải linh hoạt.

I. CHUYỂN THÂN, LIỆT TRÁI ĐỂ ĐỔI CHỖ

1. Phương pháp luyện tập:

đối phương dùng hai bàn tay đẩy vào hai vai ta; ta dùng kinh bằng về phía trước để cản đối phương (H. 5-51), rồi đột ngột thả lỏng vai phải làm đối phương mất trọng tâm, đồng thời dùng bàn tay phải bẫy nâng cánh tay trái đối phương, dùng bàn tay trái liệt ngang sang trái vào cùi trỏ phải đối phương (H. 5-52) làm đối phương bị chuyển từ phía bên phải ta ra sau lưng ta, ta theo đó mà chuyển thân quay lại làm ta và đối phương đổi vị trí cho nhau (H. 5-53).



H. 5-51



H. 5-52



H. 5-53

2. Yếu lĩnh luyện tập: hai cánh tay phải có kinh, nâng hai bàn tay đối phương lên buộc họ phải tăng lực; thả lỏng

cánh tay phải phải đột ngột, động tác bẫy cánh tay, liệt cùi trỏ, chuyển thân phải đồng bộ; liệt cùi trỏ sang ngang phải dùng lực phát từ bàn chân. Chuyển dẫn phải nhanh.

3. Sai lầm dễ phạm: hai vai ta thiếu kinh bằng lên trên về phía trước, nên không buộc được đối phương phải tăng kinh án đẩy về phía trước; khi vai phải tiêu lực cánh tay trái thiếu phối hợp phát lực; bàn tay phải bẫy cánh tay trái đối phương lên trên sang phải và bàn tay phải liệt ngang sang phải vào cùi trỏ phải đối phương không đồng bộ, hoặc quá sớm hoặc quá muộn.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương dùng hai bàn tay án đẩy vào hai vai ta, hai vai phải hơi dùng kinh bằng về phía trước để dẫn dụ đối phương tăng lực, dựa trọng tâm thân thể vào hai vai ta, khi đó ta không để mất thời cơ, lập tức tiêu vai phải, phát lực vai trái làm họ bị mất trọng tâm; phải nhân lúc đối phương đứng không vững, ta chuyển thân về sau sang phải và dùng bàn tay phải bẫy lên trên dẫn sang phải, đồng thời bàn tay trái liệt ngang sang trái vào cùi trỏ phải họ, khi liệt phải dùng lực như thế mới có thể đổi vị trí với đối phương được.

II. CHUYỂN DẪN SANG TRÁI ĐỂ ĐỔI CHỖ

1. Phương pháp luyện tập: đối phương dùng hai bàn tay án đẩy vào hai cánh tay trên của ta; ta dùng cánh tay bằng về phía trước vào bàn tay họ (H. 5-54). Sau đó đột ngột thả lỏng vai trái, chân trái chuyển ra sau, thân thể chuyển ra sau sang trái, đồng thời bàn tay phải đẩy ngang

sang trái vào cánh tay trái đối phương, làm họ bị nghiêng về phía trước sang phải (H. 5-55) và bị quăng đi (H. 5-56).

2. Yếu lĩnh luyện tập:

hai cánh tay phải có kinh bằng về phía trước, cánh tay trái thả lỏng phải đột ngột; xoay bước chuyển thân, dẫn cánh tay, đẩy ngang phải đồng bộ; đẩy ngang phải nhân lúc ta thả lỏng cánh tay trái, đối phương bị mất trọng tâm ngã về trước mà làm.



H. 5-54



H. 5-55



H. 5-56

3. Sai lầm dễ phạm: hai cánh tay trên thiếu kinh bằng về phía trước, cánh tay trái tiêu kinh không đủ đột ngột,

cánh tay phải thiếu kinh, chuyển thân quá chậm, bước chân không linh hoạt. Trong quá trình chuyển thân, cánh tay phải thiếu kinh theo hướng ngang về bên trái.

4. Phương pháp sửa: khi đối phương ấn đẩy hai cánh tay trên của ta thì hai cánh tay phải có kinh bằng về phía trước để dẫn dụ đối phương tăng lực, khi điểm đỡ trọng tâm thân thể của họ dựa vào hai cánh tay ta thì ta đột ngột tiêu cánh tay trái, phát lực ở cánh tay phải, để nhỏ gốc của họ, sau đó thuận theo kinh ngã về phía trước của đối phương ta nhanh chóng chuyển thân, dùng bàn tay phải dùng lực đẩy ngang sang trái vào vai trái đối phương. Chuyển thân và đẩy ngang phải đồng bộ, đẩy ngang phải mượn kinh chuyển thân. Có như vậy mới có thể làm đối phương bị bật ra và ta thay đổi được vị trí.

III. BƯỚC VÒNG DÙNG THÁI ÁN ĐỂ ĐỔI CHỖ

1. Phương pháp luyện tập: bàn tay phải đối phương ấn đẩy vào ngực ta; dùng bàn tay trái đẩy bật bàn tay phải của đối phương ra ngoài, và vuốt (lí) dẫn về phía sau, đồng thời dùng bàn tay phải đưa qua dưới nách phải họ duỗi về phía sau vai phải đối phương, làm động tác thái vào vai phải đối phương (H. 5-57), bàn chân trái ta bước lên trước một bước về phía sau bàn chân phải đối phương, chuyển thân ra sau sang phải, đồng thời dùng bàn tay phải thái vào vai phải đối phương dẫn ra sau sang phải làm đối phương phải đổi chỗ (H. 5-58), ta mượn cơ hội đối phương nghiêng về phía trước, dùng

bàn tay trái ấn đẩy vào phía sau vai phải họ, làm họ ngã về phía trước (H. 5-59).



H. 5-57



H. 5-58

2. Yếu lĩnh luyện tập: đẩy bật, dẫn cánh tay phải của đối phương phải kịp thời, động tác thái vào vai phải có ý đưa ra ngoài, chuyển thân, vượt dẫn phải đồng bộ, ấn vai phải mượn kinh nghiêng về phía trước của đối phương, ấn đẩy phải nhanh mạnh.

3. Sai lầm dễ phạm: khi dùng bàn tay trái đẩy bật bàn tay phải đối phương rồi vượt dẫn, thân thể thiếu động tác chuyển sang trái, khi bàn tay phải xuyên qua dưới nách phải



H. 5-59

đối phương duỗi ra và vuốt vai phải đối phương thiếu kinh hướng ra ngoài và kéo lại, bàn chân trái bước lên phía trước quá chậm, khi bước lên không nhân đó mà chuyển sang phải, bàn tay trái đẩy phía sau vai phải đối phương không đủ kinh lực.

4. Phương pháp sửa: khi đẩy bật bàn tay phải đối phương ra ngoài, theo ngay đó thân thể ta chuyển sang trái để làm tiêu mất kinh án của bàn tay phải của họ, khi bàn tay phải vuốt (lì) vai phải đối phương, phải nhanh chóng bước chân trái lên, chuyển thân sang phải để nhường chỗ cho đối phương, cẳng tay phải phải gấp lại hướng lên trên đưa ra ngoài và dẫn trở lại ra phía sau để làm đối phương ngã ra phía trước, ta dùng lực ấn đẩy vào phía sau vai trái của họ, khi ấn phải đạp đất bằng hai bàn chân truyền lực lên bàn tay trái. Có như thế mới có thể đổi vị trí được cho đối phương.

MỤC LỤC

	Trang
Vài lời với bạn đọc	5
Lời nói đầu	8
Chương 1	
KHÁI QUÁT VỀ THỜI THỦ THÁI CỰC	11
<i>Phần 1. Nguồn gốc và sự phát triển của thời thủ thái cực</i>	
thái cực	11
<i>Phần 2. Giá trị rèn luyện của thời thủ thái cực quyền</i>	14
<i>Phần 3. Nguyên lý thời thủ thái cực</i>	17
I. Lấy tĩnh chế động	17
II. Lấy chậm chế nhanh	18
III. Lấy nhu khắc cương	19
IV. Dùng bốn lạng bạt nghìn cân	20
Chương 2	
CÔNG PHÁP THỜI THỦ THÁI CỰC	22
<i>Phần 1. Thả lỏng</i>	22
I. Lay động thả lỏng	22
II. Gập duỗi thả lỏng	24
III. Rung động thả lỏng	25

Phần 2. Trạng trạng (đứng tĩnh)	26
I. Vô cực trạng	26
II. Thái cực trạng	27
III. Lưỡng nghi trạng	28
IV. Tứ tượng trạng	29
V. Ngũ hành trạng	30
Phần 3. Hoạt bộ trạng	35
I. Bộ pháp xoay chuyển	35
II. Hành bộ trạng	36
III. Tật bộ trạng	39
Phần 4. Tác thủ trạng	41
I. Đẩy	41
II. Nâng	43
III. Lay	45
IV. Bẩy	47
V. Bàng	49
VI. Lí	51
VII. Tê	53
VIII. Ấn	55
IX. Ván	57
X. Liệt	59
Phần 5. Phát kinh	60
I. Nguyên lý phát kinh của thời thủ thái cực	60
II. Phương pháp luyện phát kinh (luyện một mình)	68

Phần 6. Hóa kinh 83

I. Nguyên lí hóa kinh của thời thủ thái cực 83

II. Phương pháp luyện hóa kinh 86

Phần 7. Nghe kinh 100

I. Nguyên lí nghe kinh 101

II. Phương pháp luyện nghe kinh (tập hai người) 102

Chương 3

LUYỆN TẬP NHU THỦ 106

Phần 1. Luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa bằng ngực 106

Phần 2. Luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa bằng vai 109

Phần 3. Luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa bằng cùi trỏ 113

Phần 4. Luyện tập đẩy, phát, nhu, hóa bằng cổ tay 116

Chương 4

LUYỆN TẬP DÍNH TAY 121

I. Luyện tập dùng bàn tay bám dính cổ tay 121

II. Luyện tập vuốt (lí) dính cánh tay 123

III. Luyện tập xếp chồng ấn bằng 125

IV. Luyện tập quán dính tay 128

Chương 5

KĨ THUẬT CƠ BẢN CỦA THỜI THỦ THÁI CỰC 131

Phần 1. Kỹ thuật không chế 131

I. Không chế bằng cách dùng hai bàn tay nâng hai cẳng tay 132

II. Không chế bằng cách dùng hai cánh tay ép, nâng bồng hai cùi trỏ 132

III. Không chế bằng cách dùng bàn tay trái nâng nách, bàn tay phải ép cổ tay 134

IV. Không chế bằng cách dùng tay trái nâng nách, dùng bàn tay phải ép đẩy kheo tay 135

V. Không chế bằng cách dùng tay trái nâng nách, bàn tay phải đẩy ép cánh tay 136

VI. Không chế bằng cách dùng bàn tay trái nâng nách, dùng bàn tay phải ép cẳng tay 137

VII. Không chế bằng cách dùng hai bàn tay nâng bẩy nách 138

Phần 2. Kỹ thuật nhỏ gốc 139

I. Kỹ thuật nhỏ gốc chủ động 140

II. Kỹ thuật nhỏ gốc bị động 148

Phần 3. Kỹ thuật đánh ngã nghiêng 152

I. Bàn tay phải đẩy cánh tay, cánh tay trái bẩy nâng vai, đánh ngã nghiêng bên phải 152

II. Dùng cánh tay trái bẩy nâng nách, bàn tay phải đẩy ngang kheo tay sang trái để đánh ngã nghiêng 154

III. Dùng hai tay bẩy nâng nách, đẩy ngang sang phải để đánh ngã nghiêng 156

IV. Dùng hai bàn tay bẩy nách, đẩy ngang sang trái để đánh ngã nghiêng 157

V. Dùng hai tay bẩy nách đẩy ngang sang trái để đánh ngã nghiêng 159

VI. Dùng hai bàn tay bằng, nâng cẳng tay, tỳ vai đánh ngã nghiêng sang phải	161
VII. Ngực phải thả lỏng, ngực trái phát lực để đánh ngã nghiêng sang phải	163
VIII. Thả lỏng cánh tay trái, tỳ vào vai phải để đánh ngã nghiêng	164
IX. Dùng hai bàn tay chấn ngực, ấn cánh tay, lật vai để đánh ngã nghiêng	166
Phần 4. Kỹ thuật đổi chỗ	167
I. Chuyển thân, liệt trái để đổi chỗ	168
II. Chuyển dẫn sang trái để đổi chỗ	169
III. Bước vòng, dùng thái, ấn để đổi chỗ	171

NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

109 Quán Thánh, Ba Đình, Hà Nội

ĐT: HC - TH. 04.7339361; PH. 04.8439034

Các ban biên tập: 04.7341742, 04.8438953, 04.8439033

Fax: (84-4) 8438951 - Email: nxbtddb1998@yahoo.com

TUYỆT KỸ THÔI THỦ THÁI CỰC QUYỀN

QUYỂN 1

THÁI NHIÊN (biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. TRỊNH TẮT ĐẠT

Biên tập: HOÀNG THÁI

Trình bày bìa: Trọng Kiên

Kỹ thuật vi tính: Khánh Huyền

VII. Danh lục bản tay bằng, bằng công tay, và
danh lục bằng tay bằng

VIII. Danh lục bản tay bằng, bằng công tay, và
danh lục bằng tay bằng

NHÀ XUẤT BẢN TỰ DIỆN BACH KHOA

VIII. Danh lục bản tay bằng, bằng công tay, và
danh lục bằng tay bằng

ĐT: HC - TH. 04.7333331; TH. 04.7333331

Các bản tay bằng, bằng công tay, và
danh lục bằng tay bằng

Fax: (04-4) 8433331 - Email: nxbk@bachkhoa.com

Website: www.bachkhoa.com

I. Chuyên luận, sách chuyên khảo

II. Chuyên luận, sách chuyên khảo

III. Sách chuyên luận, sách chuyên khảo

THỜI THỦ THAI CỤC QUYỀN

QUYỂN 1

THAI NHÌN (biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. TRINH TẤT ĐẠT

HOÀNG THAI

Biên tập:

Trọng Kiên

Trình bày bìa:

Khánh Huyền

Kỹ thuật vẽ hình:

In 2.000 cuốn, khổ 13x19cm tại Công ty Hữu Nghị.

Giấy xác nhận đăng ký KHXB số: 147/05/07/QĐ - NXBTĐBK

Quyết định xuất bản số: 347 - 2007/CXB/31 - 30/TĐBK.

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2007.



TUYỆT KỸ
THÔI THỦ
THÁI
CỤC
QUYỀN

tuyệt kỹ thôi thủ thái cực quyền



8

935077

035544

Sách phát hành tại:
Công ty TNHH văn hóa và truyền thống Trí Việt * Địa chỉ: Số 33, ngõ 113 Thái Thịnh, Hà Nội * Tel: 04.5626332

TUYỆT KỸ THÔI THỦ THÁI CỤC QUYỀN

THÁI NHIÊN (Biên soạn)

意拳

THÁI NHIÊN (Biên soạn)

TUYỆT KỸ
THÔI THỦ
THÁI
CỤC
QUYỀN

Tập 1



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA