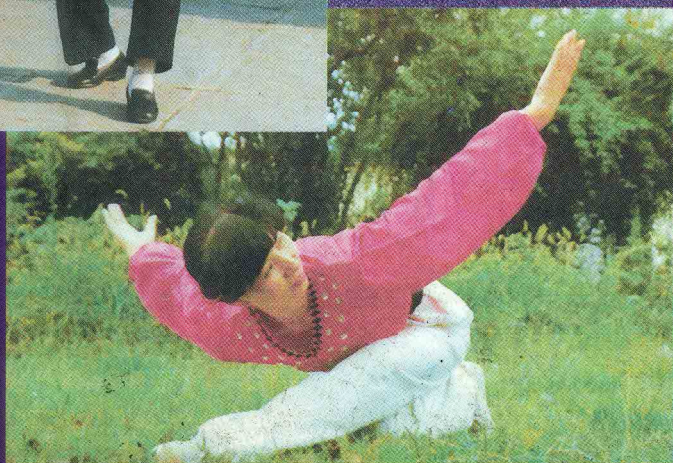
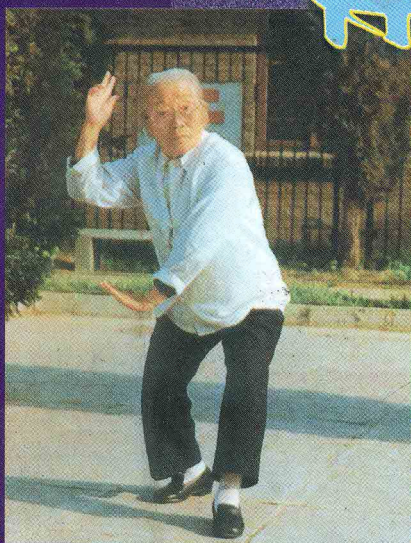


CẨM NANG PHÒNG, TRỊ BỆNH
VÀ KÉO DÀI TUỔI THỌ

20 BÀI TẬP HỒ HẤP

NGUYỄN HỮU TRÍ
giới thiệu



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

**Nhà xuất bản Thuận Hóa và
Công ty Văn hóa Tổng hợp Quận 11
phối hợp thực hiện**

Nguyễn Hữu Trí
giới thiệu

Cẩm nang phòng trị bệnh và
kéo dài tuổi thọ (Tập I)

50 BÀI TẬP HỒ HẤP

Nhà xuất bản Thuận Hóa và
Công ty Văn hóa Tổng hợp Quận II
phối hợp phát hành

NXB THUẬN HÓA

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

“Cẩm nang phòng trị bệnh, kéo dài tuổi thọ” là một công trình nghiên cứu khoa học công phu, là sự kế thừa các công pháp tăng cường sức khỏe từ “Ngũ cầm kiếm”, “Dịch cân kinh”, “Bách đoạn cầm” của Trung Hoa cổ đại đến “Thiếu lâm nội công”, “Thái cực quyền”, “Khí công liệu pháp”... Đây là một bộ bài tập thể dục liệu pháp được hoàn chỉnh trên cơ sở thực tế, mấy chục năm nay nó đã trở thành bộ bài tập phổ biến trên thế giới. Trên thực tế, những bài tập này đã mang lại nhiều lợi ích thiết thực như: phòng trừ bệnh, tăng cường thể chất; vừa nhanh chóng hồi phục sức khỏe cho những người vừa khỏi bệnh, vừa trị được các bệnh mãn tính, đem lại niềm vui cho người già và các bậc trung niên.

Để soạn được bộ sách này, ngoài những tư liệu trên, chúng tôi còn dựa vào “Khư bệnh diên niên nhị thập thế”, “Luyện công thập bát pháp”, “Thôi nã học”... kết hợp với dưỡng sinh cổ truyền Việt Nam, lấy tên chung cho bộ sách là: “Cẩm nang phòng trị bệnh kéo dài tuổi thọ” với hy vọng giúp cho người luyện dưỡng sinh có thêm tư liệu để tham khảo.

NXB Thuận Hóa
Mong bạn đọc góp ý xây dựng.

20 bài tập hô hấp là một bộ sưu tập quý rút ra từ công trình nghiên cứu khoa học cực kỳ công phu của vị lương y Trung Quốc - võ sư Vương Tử Bình (1881-1973). Công trình này là sự kế thừa các công pháp tăng cường sức khỏe, từ “Ngũ cầm kiếm” “Dịch cân kinh” “Bát đoạn cẩm” của Trung Hoa cổ đại đến “Thiếu lâm nội công”, “Thái cực quyền”, “Khí công liệu pháp”... Đây là một bộ bài tập thể dục được hoàn chỉnh trên cơ sở thực tế, mấy chục năm nay nó đã trở thành bộ bài tập phổ biến trên thế giới. Trên thực tế, những bài tập này đã mang lại nhiều lợi ích thiết thực như: phòng trừ bệnh, tăng cường thể chất; vừa nhanh chóng hồi phục sức khỏe cho những người mới khỏi bệnh, vừa trị được các bệnh mãn tính, đem lại niềm vui cho người già và các bậc trung niên.

“20 bài tập hô hấp” là kết tinh những ưu điểm của “Kiến thân thuật”, nó dùng phương pháp hô hấp để vận lưu khí huyết, thông huyết vị kinh lạc làm cho tứ chi như được xoa bóp, máu huyết điều hòa. Đây chính là đặc điểm của việc rèn luyện thân thể theo phương pháp cổ truyền Trung Hoa.

Giới y học nhận định: “Khí huyết phải vận hành toàn thân mới không bị ách tắc, ngoài thì dưỡng da, cứng xương; trong thì thấm vào lục phủ tạng”, điều đó muốn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của khí huyết đối với sức khỏe. Vì vậy luyện tập 20 bài tập này sẽ làm cho khí huyết dồi dào hưng vượng, bạch mạch lưu thông, nội tạng và xương cốt chắc chắn, lại có tác dụng hữu hiệu trong việc phòng trị bệnh.

Những người đang mắc bệnh nếu chọn một phần hoặc toàn bộ 20 bài tập này để luyện tập sẽ có tác dụng trị liệu rất tốt. Còn đối với những người luyện tập nói chung, bộ luyện công liệu pháp này có tác dụng phòng trị các chứng bệnh đau lưng, mỏi chân, bệnh đau xương cổ, viêm khớp vai, khớp gối, cao huyết áp, đau dạ dày, các bệnh về van tim, đặc biệt là các bệnh mãn tính ở người già như viêm khí quản, suy nhược thần kinh...

Nếu biết kết hợp với các vị thuốc Trung y càng hiệu nghiệm hơn. Đây chính là bộ bảo kiện công hữu hiệu, chính vì thế bộ luyện công liệu pháp này được ca ngợi là người bạn của trường thọ và tráng kiện.

Để luyện tập cần tuân thủ các yêu cầu sau:

- Phải tin tưởng, quyết tâm và kiên trì tập luyện.
- Khi luyện công cần phải tập trung tư tưởng, tốc độ động tác phải chậm rãi, nắm vững tinh thần “trong động cầu tĩnh” (giữ sự yên tĩnh tập trung khi tập luyện).
- Hít thở tự nhiên, từ động tác thứ 1 đến thứ 6 phải tập thở bụng theo nguyên tắc “khí trầm đơn điền”.
- Thời gian luyện công phải bảo đảm mỗi ngày hai lần, mỗi lần từ nửa tiếng đến một tiếng đồng hồ vào buổi sáng và tối.
- Có thể lựa chọn động tác để tập nhưng phải nắm vững được yêu cầu bài tập rõ ràng, thực hiện đúng trình tự. Sau khi tập nên thả lỏng cơ thể để nghỉ ngơi.
- Nơi luyện công phải thoáng mát, không khí trong lành (có thể trong và ngoài phòng). Cần chú ý giữa luyện công và dưỡng sinh.

1. Sơn hải triều chân



Hình 1

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang rộng bằng vai, bàn tay trái áp trên tay phải, hai tay đặt trước dưới bụng, lòng bàn tay hướng vào trong (hình 1).

* Thuyết minh động tác:

Mỗi động tác được lặp lại từ 6 đến 36 lần, các lần đều giống nhau.

1- Hít thở thật sâu nhưng trước tiên chậm chậm hít vào.

2- Từ từ thở ra. Khi hít thở, tư thế phải tự nhiên, hơi sâu, dài. Dần dần chuyển sang thở bụng theo kiểu gọi của Trung y là "Khí trầm đan điền". Toàn thân thả lỏng nhẹ nhàng. Đầu giữ thẳng nhưng không quá cứng; mắt nhắm lại tự nhiên, đầu lưỡi chạm nhẹ vào hàm trên. Tập trung tư tưởng để luyện công, vứt bỏ mọi ý nghĩ khác.

2. Ấu điều thụ thực



Hình 2

* Tư thế chuẩn bị:

- Hai chân dang ngang rộng bằng vai, hai tay thả lỏng dọc theo hai chân.

* Thuyết minh động tác:

1- Gập khuỷu tay lại, nâng lên. Bàn tay, khuỷu tay và vai nằm trên một mặt phẳng, hai mũi tay hơi chạm vào nhau, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới (hình 2).

3. Đại bàng áp lò



Hình 3

2- Ấn nhẹ hai bàn tay xuống theo chiều thẳng đứng (hình 3). Động tác thực hiện phải chậm rãi. Hít thở tự nhiên. Khi nâng tay lên thì hít vào, hạ xuống thì thở ra nhưng không bật hơi. Yêu cầu động tác và hô hấp phải kết hợp với nhau. Lấy việc kết hợp với hít thở đều làm chủ. Khi nâng tay lên thì dùng sức của bàn tay, phần vai cố gắng thả lỏng tự nhiên.

3. Đại bàng áp tổ



Hình 4

* Tư thế chuẩn bị:

- Hai chân dang ngang rộng bằng vai, tay trái áp lên tay phải, lòng bàn tay hướng vào trong, đặt trước bụng.

* Thuyết minh động tác:

1- Hai tay chồng lên nhau, xoa nhẹ lên phần bụng và ngực theo đường vòng từ phải sang trái rồi luân phiên xoay từ trên xuống từ trái sang phải (hình 4).

2- Hai tay chồng lên nhau, xoa nhẹ lên phần bụng và ngực theo đường vòng từ trái sang phải. Sau đó luân phiên xoay từ trên xuống, từ trái sang.

3- Lấy rốn làm trung tâm, cứ theo tuần tự như trên xoa nhẹ phần dưới của bụng. Mỗi một vòng

như vậy phải hít thở một lần. Toàn thân thẳng đứng, đầu nhìn thẳng, mắt hơi ngược lên.

4. Tả hữu khai cung



Hình 5

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang rộng bằng vai. Hai tay đặt ngang trước mắt, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay hơi gập. Khuỷu tay nghiêng hướng lên trên (hình 5).

* Thuyết minh động tác:

1- Hai tay đồng thời dang ra hai bên trái phải; bàn tay từ từ nắm lại thành hư quyền; cánh tay (từ khuỷu đến bàn tay) vuông góc với mặt đất; ngực cố gắng hơi vươn về phía trước (hình 6).



Hình 6

2- Hai khuỷu tay vẫn gập, nắm tay từ từ mở ra và trở lại tư thế ban đầu, lúc này làm như có cảm giác ngực mình nâng cả lưng lên.

Khi dang tay ra thì hít vào, co tay lại thì thở ra. Khi kéo tay ra, hai nắm tay luôn giữ ở chiều nằm ngang, không được rũ xuống. Dùng lực ở vai và nắm tay. Động tác phải chậm, hơi kéo ra sau để cho ngực hơi ưỡn, khớp vai duỗi rộng.

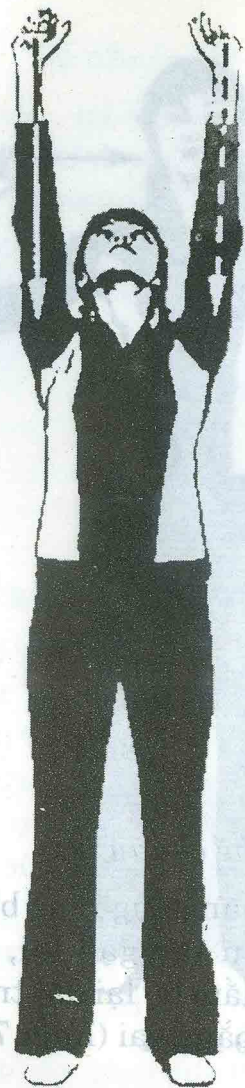
5. Song thủ cử đỉnh



Hình 7

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang rộng bằng vai, khuỷu tay gập lại, hai nắm tay nắm hờ lại đặt trước ngực cao bằng vai (hình 7).



Hình 8

Thuyết minh động tác:

1- Hai nắm tay từ từ mở ra, lòng bàn tay hướng lên trên, hai cẳng tay vuông góc với mặt đất, từ từ đẩy ra, tay theo hướng thẳng lên, mắt nhìn theo tay (hình 8).

2- Hai tay từ từ hạ xuống. Khi hạ xuống bàn tay từ từ nắm lại, ngón tay cuộn vào - trở về tư thế ban đầu. Khi đẩy tay lên hít vào; hạ tay xuống thở ra.

Hình 7

6. Trích tinh hoán đầu



Hình 9

** Tư thế chuẩn bị:*

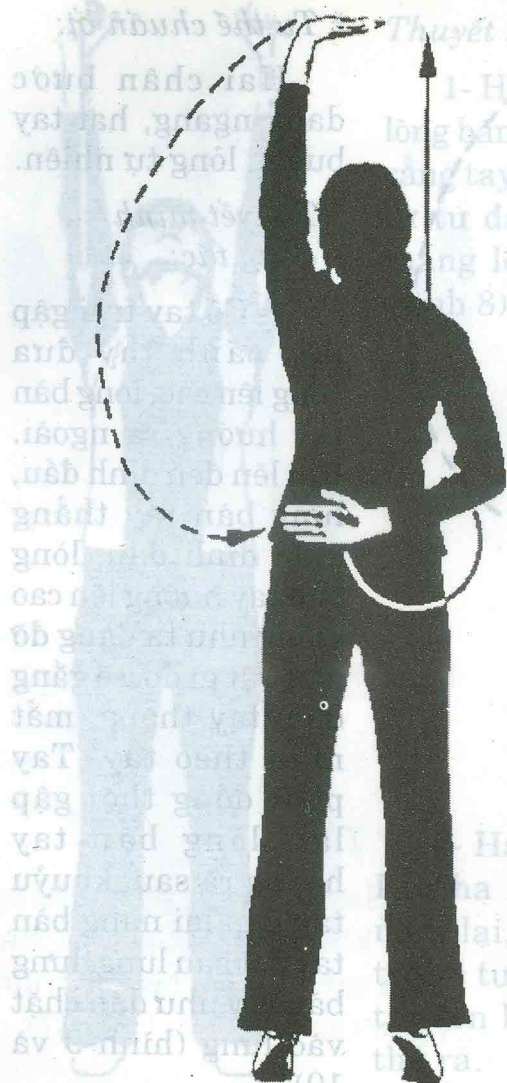
Hai chân bước dang ngang, hai tay buông lỏng tự nhiên.

** Thuyết minh động tác:*

1- Cổ tay trái gấp lại, cánh tay đưa vòng lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Khi lên đến đỉnh đầu, lưng bàn tay thẳng giữa đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng lên cao giống như ta đang đỡ một vật gì đó, cố gắng duỗi tay thẳng, mắt nhìn theo tay. Tay phải đồng thời gấp lại, lòng bàn tay hướng ra sau, khuỷu tay gấp lại nâng bàn tay đặt sau lưng, lưng bàn tay như dán chặt vào lưng (hình 9 và 10).

Hình 10

6. Trích tinh hoàn đầu

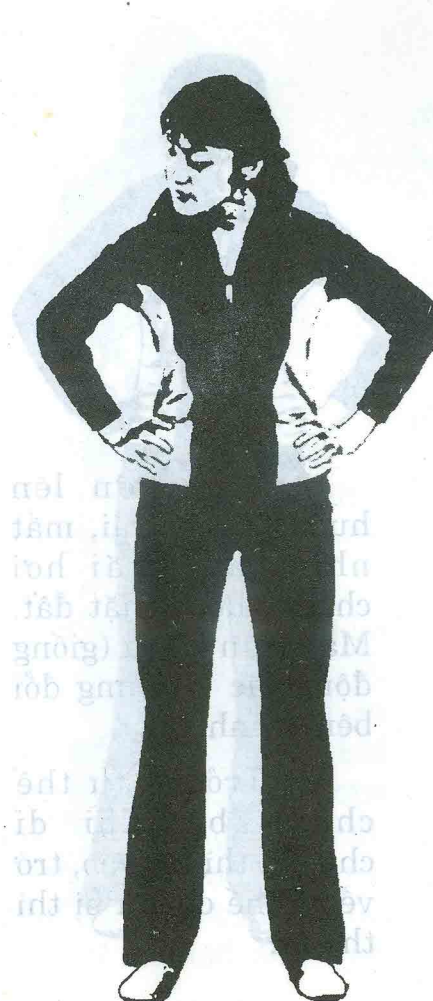


Hình 10

2- Tay trái từ đỉnh đầu hạ xuống theo hình vòng cung rồi vòng ra sau lưng, khuỷu tay gấp lại, lưng bàn tay áp vào lưng như tay phải ban đầu. Đồng thời tay phải cũng đưa lên đỉnh đầu theo hình vòng cung.

Khi tay đưa lên đến đỉnh đầu thì hít vào, đưa tay xuống thì thở ra.

7. Tiên thân thám hải



Hình 11

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang, hai tay chống hông.

* Thuyết minh động tác:

1- Cổ như rướn lên vươn tới trước, đồng thời nhìn nghiêng sang phải, hơi chéch xuống dưới mặt đất. Mắt nhìn ra xa khoảng 2 mét tựa hồ như đang tìm kiếm một vật gì đó dưới đáy biển (hình 11).

2- Trở về tư thế chuẩn bị.



Hình 12

3- Cổ rướn lên hướng sang trái, mắt nhìn sang trái hơi chếch xuống mặt đất. Mắt nhìn ra xa (giống động tác 1 nhưng đổi bên) (hình 12).

4- Trở về tư thế chuẩn bị. Khi di chuyển thì hít vào, trở về tư thế chuẩn bị thì thở ra.

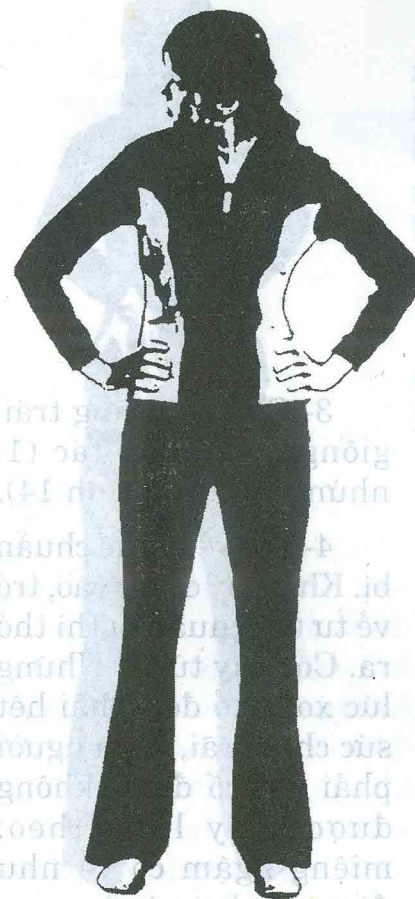
8. Hồi đầu vọng nguyệt

* Tư thế chuẩn bị:
(giống bài tập số 7)

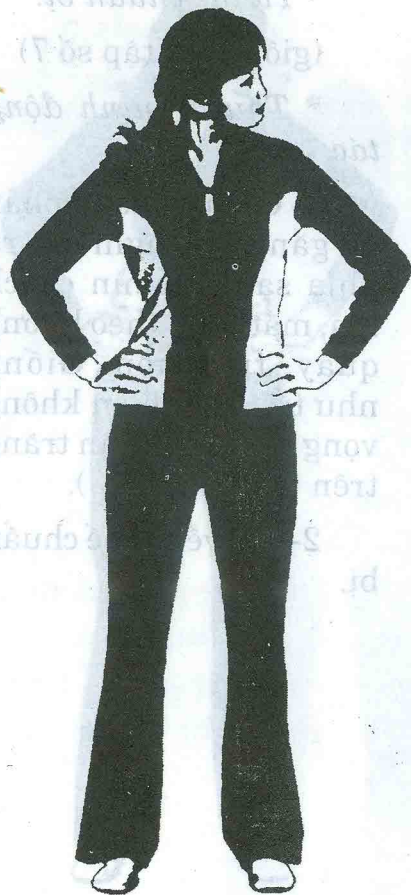
* Thuyết minh động tác:

1- Cổ quay sang phải, cổ gồng hơi nghiêng ra phía sau và nhìn chếch lên, mắt nhìn theo hướng quay, tự nhiên. Giống như tư thế “Thiên không vọng nguyệt” (nhìn trăng trên trời) (hình 13).

2- Trở về tư thế chuẩn bị.



Hình 13



Hình 14

3- Cổ quay sang trái, giống như động tác (1) nhưng đổi bên (hình 14).

4- Trở về tư thế chuẩn bị. Khi xoay cổ hít vào, trở về tư thế chuẩn bị thì thở ra. Cổ xoay từ từ. Những lúc xoay cổ đều phải hết sức chậm rãi, thân người phải giữ cố định, không được xoay lưng theo; miệng ngậm có vẻ như đẩy nước bọt vào trong.

9. Phong bài hà diệp

* Tư thế chuẩn bị:



Hình 15

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân bước dang ngang rộng bằng vai. Trước tiên dùng hai bàn tay chà xát lên lòng bàn tay và lưng bàn tay lẫn nhau, sau đó áp lên sau lưng, hai ngón tay chia ra hai bên.

* Thuyết minh động tác:

1- Dùng lực của hai cánh tay xoa bóp theo hướng từ hông xuống mông và xương mông dít. (Hình 15).



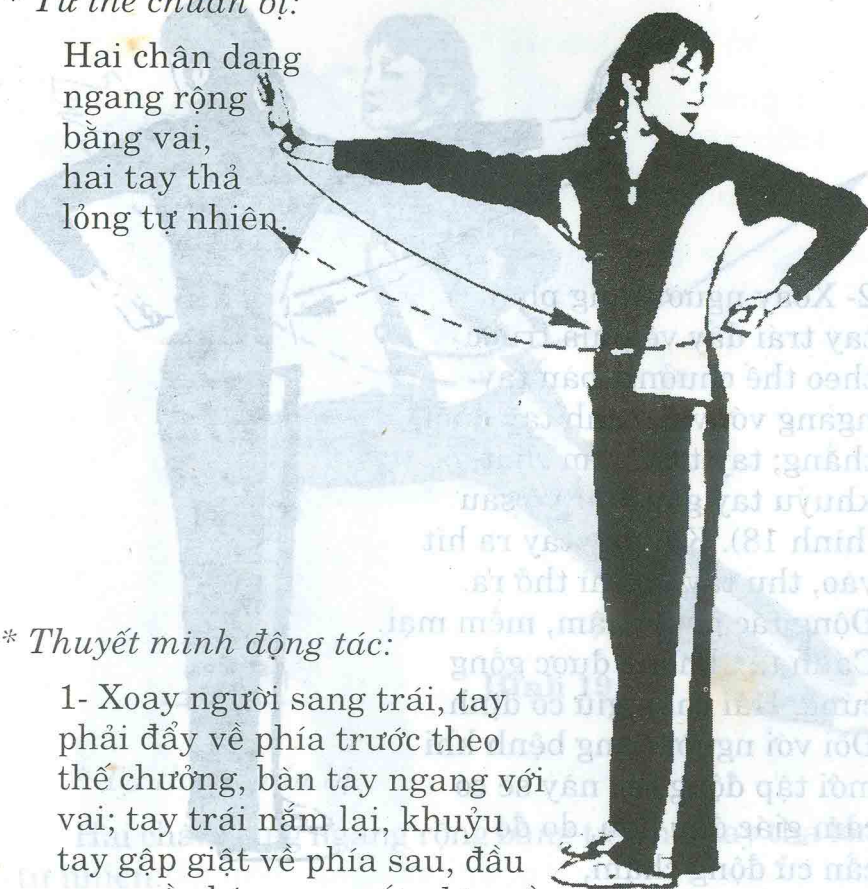
Hình 16

2- Làm động tác xoay hông theo chiều từ trái ra sau, từ phải ra trước. Sau đó xoay theo chiều ngược lại (hình 16). Hai chân luôn giữ tư thế duỗi thẳng, đầu gối không được khuỵu. Khi xoay hông vòng xoay phải lớn dần, thân người trên cố gắng giữ thẳng, độ dao động ít.

10. Chuyển yêu thôi bi

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên.



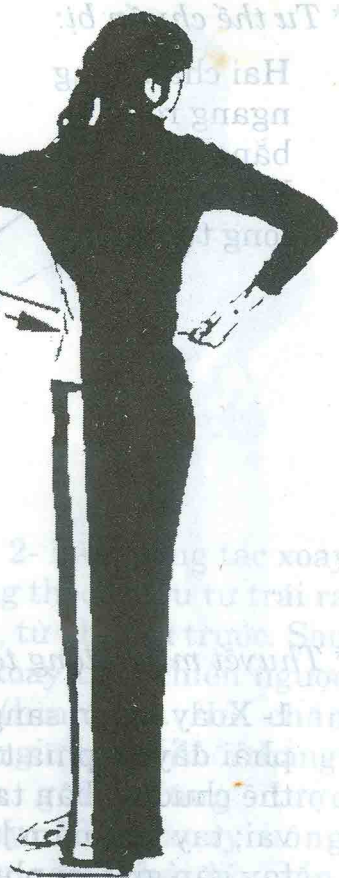
* Thuyết minh động tác:

1- Xoay người sang trái, tay phải đẩy về phía trước theo thể chuông, bàn tay ngang với vai; tay trái nắm lại, khuỷu tay gập giật về phía sau, đầu xoay về phía sau, mắt nhìn về phía sau. (Hình 17).

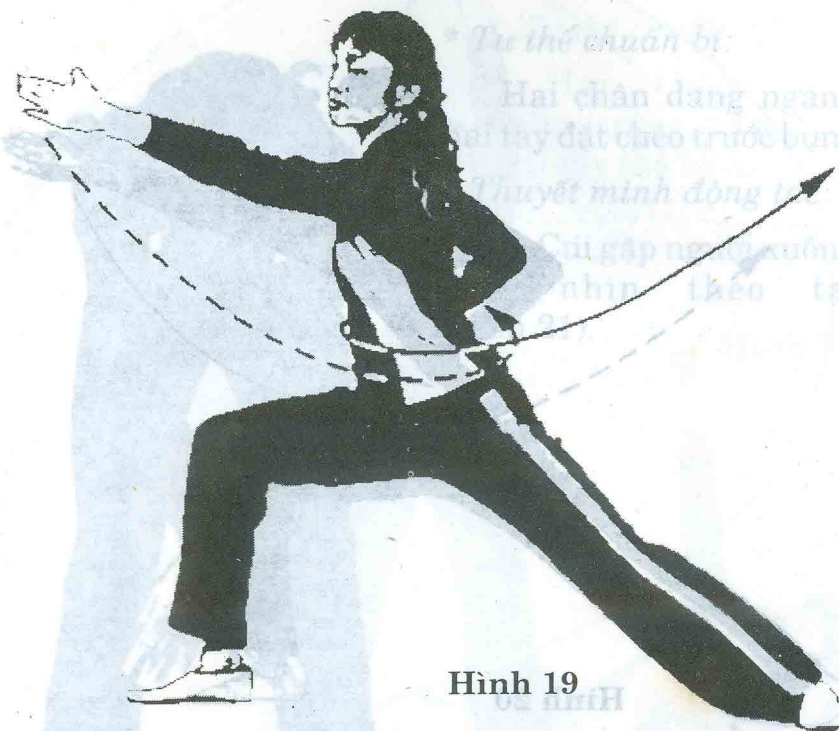
Hình 17

2- Xoay người sang phải, tay trái đẩy về phía trước theo thể chưởng, bàn tay ngang với vai, cánh tay duỗi thẳng; tay trái nắm chặt, khuỷu tay gấp gập về sau (hình 18). Khi đẩy tay ra hít vào, thu tay lại thì thở ra. Động tác phải chậm, mềm mại. Cánh tay không được gồng cứng. Hai chân giữ cố định. Đối với người đang bệnh khi mới tập động tác này sẽ có cảm giác đau đớn, do đó cần cử động chậm, nhẹ nhàng; thời gian tập luyện phải thích hợp. Tự mình phải ý thức được việc luyện tập động tác này sẽ làm cho cảm giác từ đau sang hết đau.

Hình 18



11. Chương tháp hoa sơn



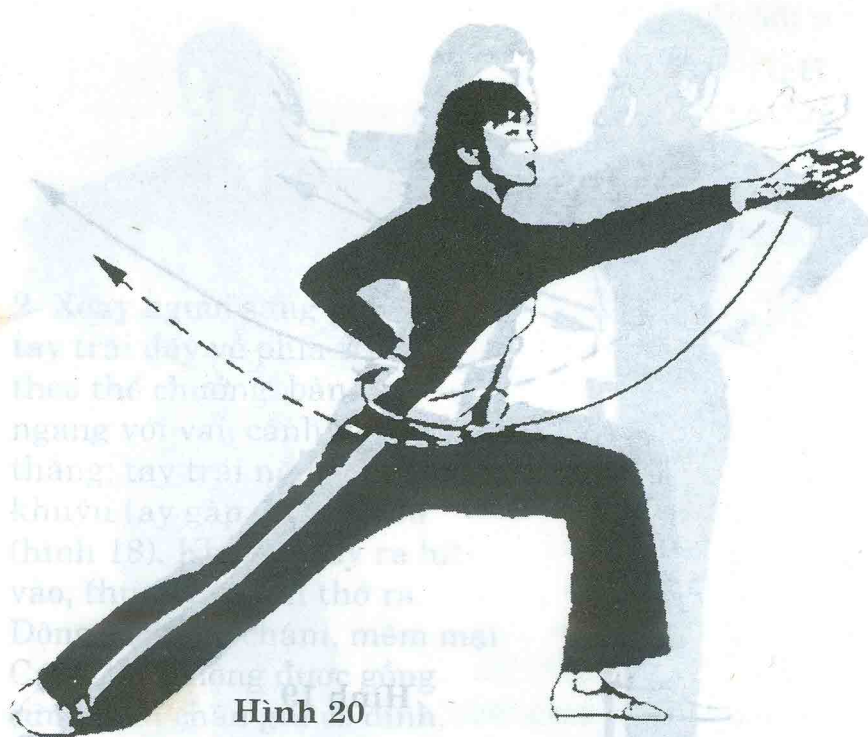
Hình 19

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang rộng bằng tay, hai tay thả lỏng tự nhiên.

* Thuyết minh động tác:

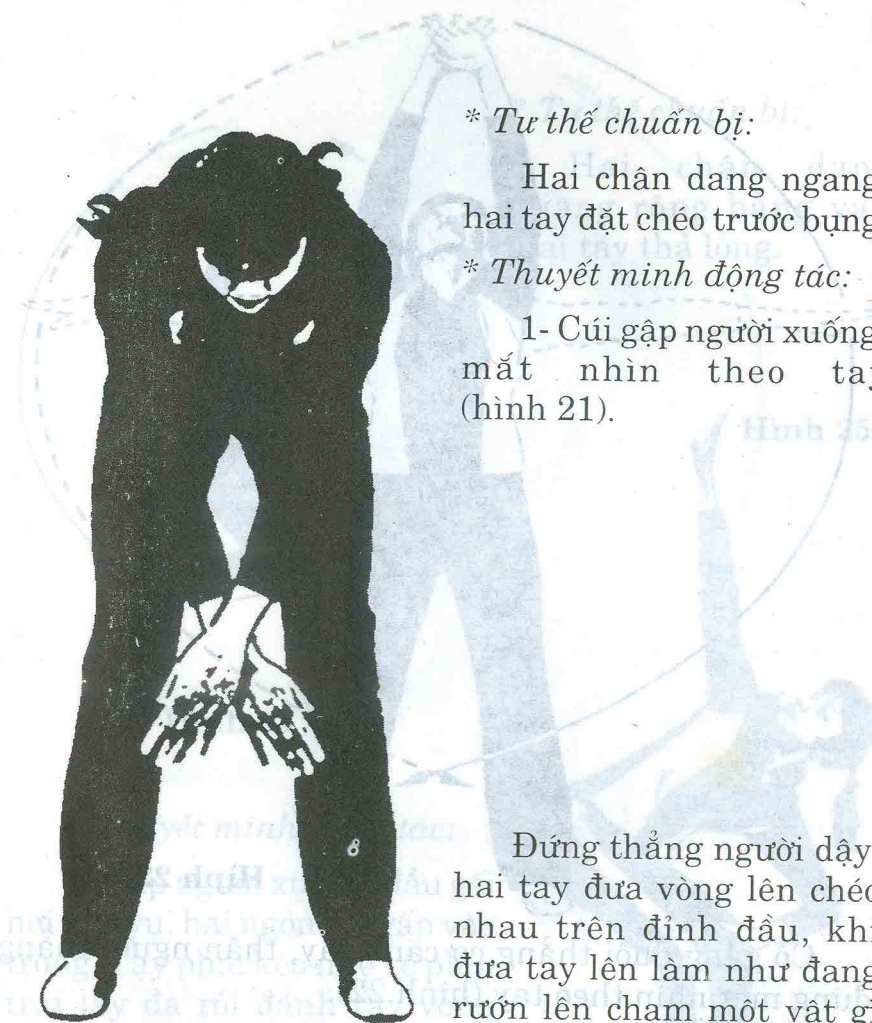
1- Tay trái duỗi ra, xoay người vòng về bên phải, tay phải gập ra sau, khuỷu tay gấp lại (giống như dùng dao cắm vào vật gì đó), thân người xoay sang phải, chân



Hình 20

phải thuận đà bước lên, đùi và cẳng chân gần như tạo thành góc vuông (hình 19 và 20).

2- Giống như (1) nhưng đổi bên. Mắt luôn nhìn theo cánh tay chém ra. Động tác chém ra được dùng bằng sức của cánh tay khi duỗi làm cho cơ mông căng ra.



* Tư thế chuẩn bị:

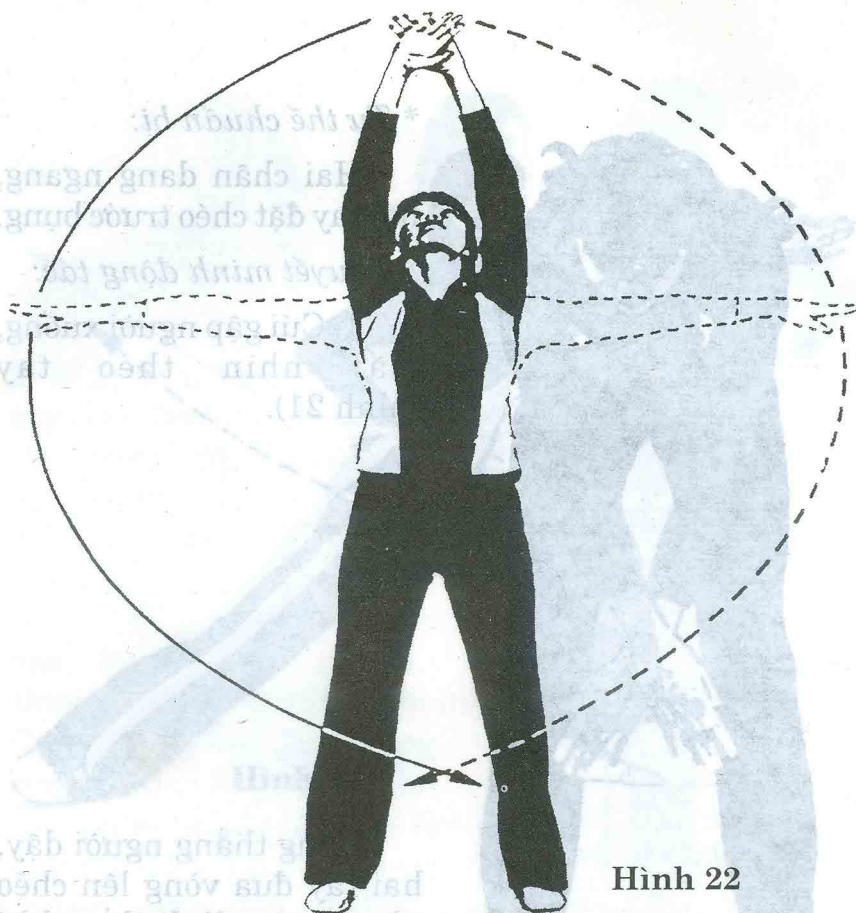
Hai chân dang ngang, hai tay đặt chéo trước bụng.

* Thuyết minh động tác:

1- Cúi gập người xuống, mắt nhìn theo tay (hình 21).

Đứng thẳng người dậy, hai tay đưa vòng lên chéo nhau trên đỉnh đầu, khi đưa tay lên làm như đang rướn lên chạm một vật gì đó.

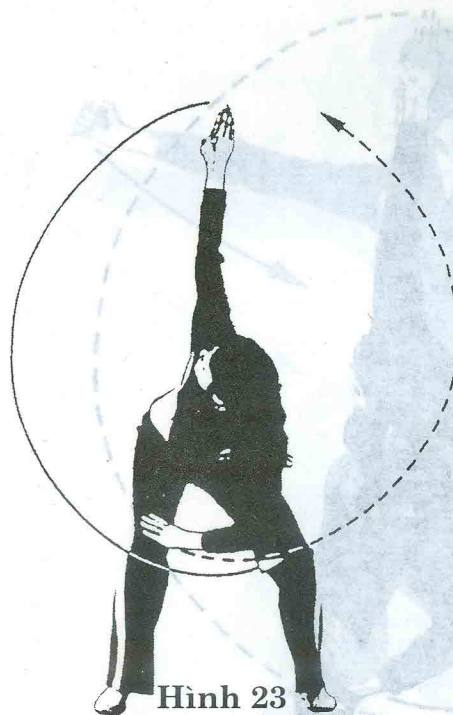
Hình 21



Hình 22

Cố gắng duỗi thẳng cơ cánh tay, thân người thẳng đứng mắt nhìn theo tay (hình 22).

2- Hai tay từ trên đỉnh đầu hạ xuống, dang rộng ra hai bên rồi trở về tư thế chuẩn bị. Mắt một lần nhìn theo tay trái, một lần nhìn theo tay phải.



Hình 23

* Tư thế chuẩn bị:

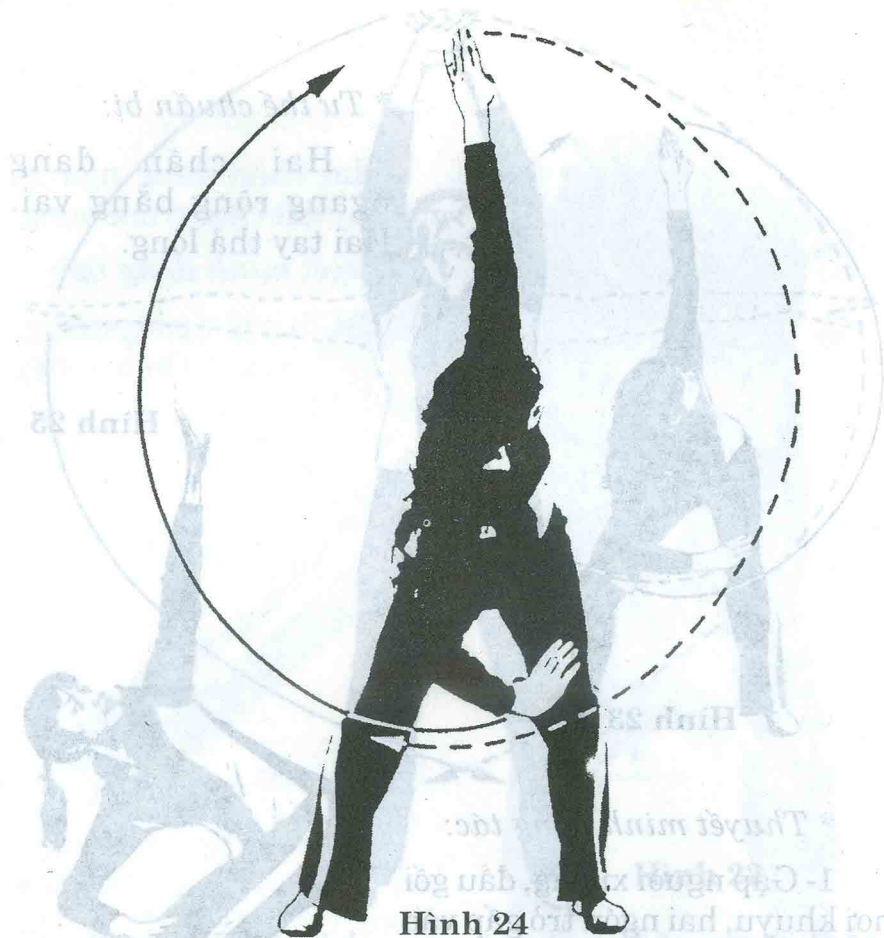
Hai chân dang ngang rộng bằng vai. Hai tay thả lỏng.

* Thuyết minh động tác:

1- Gập người xuống, đầu gối hơi khuyu, hai ngón trở gập vào trong. Tay phải kéo nhẹ về phía trái lấy đà rồi đánh tay vòng qua phải đưa thẳng lên trên, cổ xoay theo; mắt nhìn theo tay. Tay trái co lại chống nhẹ lên đầu gối (hình 23, hình 25).



Hình 25



Hình 24

2- Giống như (1) nhưng đổi bên (hình 24). Khi xoay cổ sang trái hoặc phải thì hít vào. Trở về hướng chính diện thì thở ra. Khi xoay người không cần dùng sức. Khi đánh tay vòng lên động tác phải chậm. Tay chống lên gối chỉ chống hờ, không được dùng sức.



Hình 26

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang, hai tay nắm lại, cùi chỏ hơi gấp đặt ở cạnh hông.

* Thuyết minh động tác:

1- Gót chân trái và mũi chân phải làm trụ để xoay người chuyển hai chân và thân người sang trái. Hai đầu gối khuỵu xuống, gối phải thấp hơn. Tay phải đang ở tư thế áp sát hông bây giờ duỗi thẳng về phía trước. Cánh tay cao ngang bằng với vai (hình 26).



Hình 27

2- Giống động tác 1 nhưng đổi bên bằng cách rút tay phải về áp sát hông, đồng thời xoay người sang phải, cùng lúc ấy tay phải cũng duỗi thẳng ra (hình 27).

Động tác di chuyển phải chậm, chắc. Hít thở tự nhiên. Người lớn tuổi sau một giai đoạn tập luyện có thể luyện tập thêm động tác này.

15. Vân thủ chuyển thể

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang rộng bằng vai, hai tay thả lỏng.

Thuyết minh động tác:

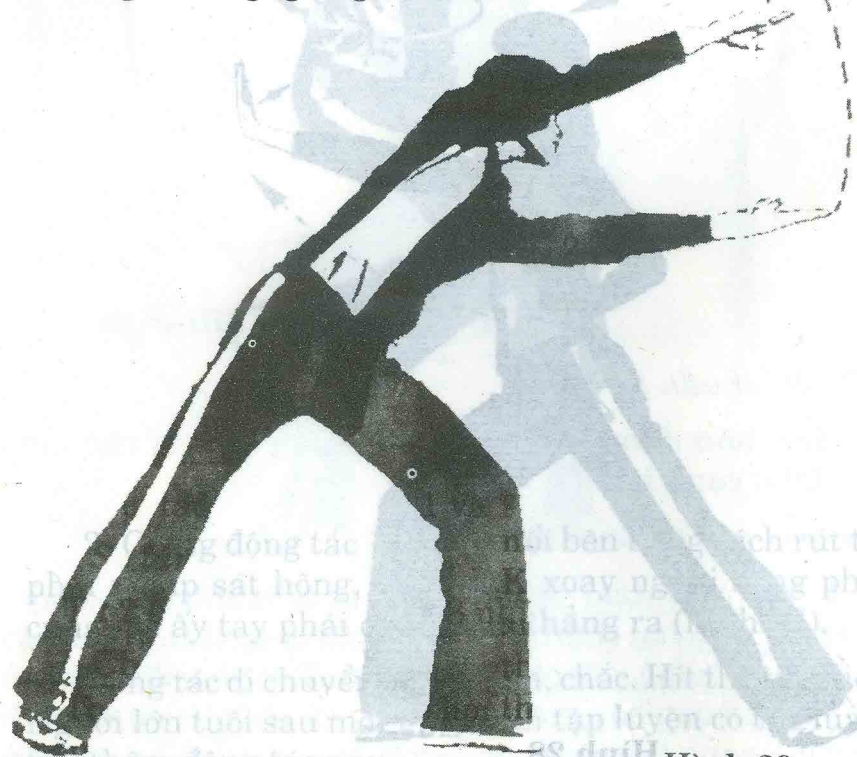
1- Khuỷu tay trái gấp lại, tay phải tạo thành thế chưởng xoay người đẩy về bên trái. Chân trái bước sang trái hơi khụy, thân trên theo đà của tay phải chưởng tới hơi chéo người bên trái (hình 28), chân phải thẳng.



Hình 28

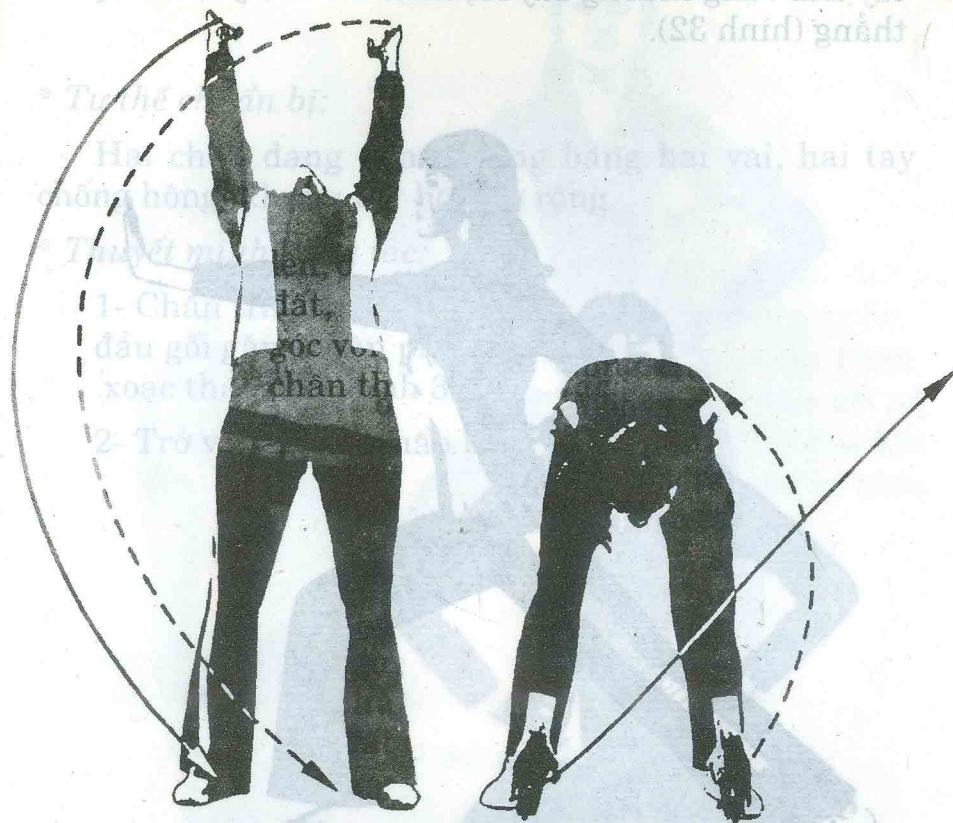
15. Ván thủ chuyển thế

2- Tay trái vung tay theo thế chưởng, cánh tay duỗi thẳng, hai tay xoay theo hướng từ dưới lên vòng qua đầu rồi trở về bên trái (hình 29). Tay trái thu lại, khuỷu tay gập, tay phải vung chưởng (giống hình 28).



Hình 29

3- Tay phải thu về gần khuỷu tay trái, hai tay thẳng trong vòng chưởng đầy ra, chân trái khuỷu, chân phải thẳng (hình 32).

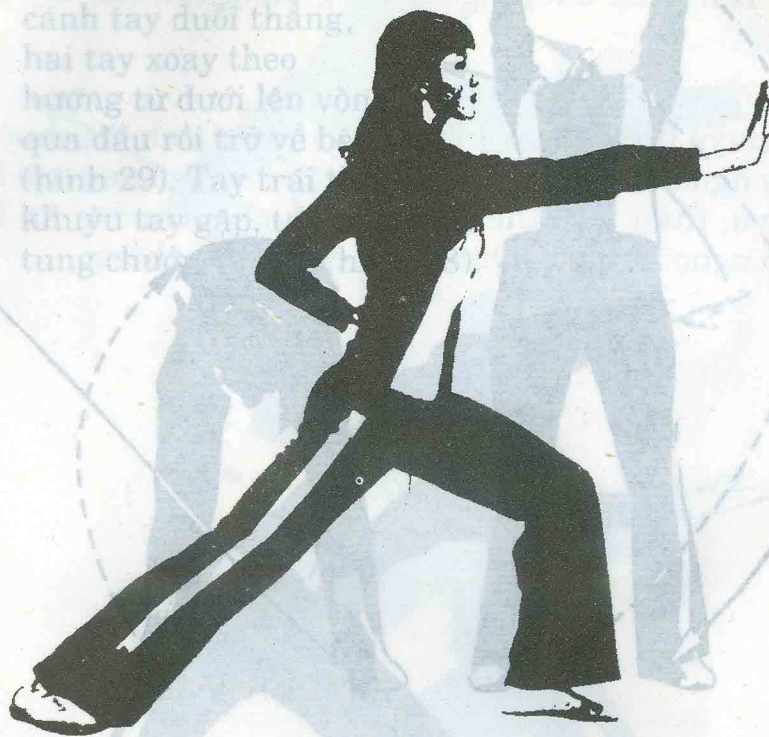


Hình 30

Hình 31

Thân trên theo hai tay thẳng người lên vòng qua phải, lên cao, ngửa cổ, mắt nhìn theo tay (hình 30) sau đó vòng tay qua cúi người xuống, hai tay chạm mũi bàn chân (hình 31).

3- Tay phải thu về gập khuỷu tay lại áp sát hông, tay trái vùng chưởng đẩy ra, chân trái khuỵu, chân phải thẳng (hình 32).



Hình 32

4- Giống (2) nhưng đổi bên.

Mỗi lần luân chuyển đủ vòng thì hít thở một lần. Động tác được thực hiện chậm. Mắt nhìn theo hai tay, hai chân thẳng. Gối không được khuỵu.

16. Tả hữu hạ phục

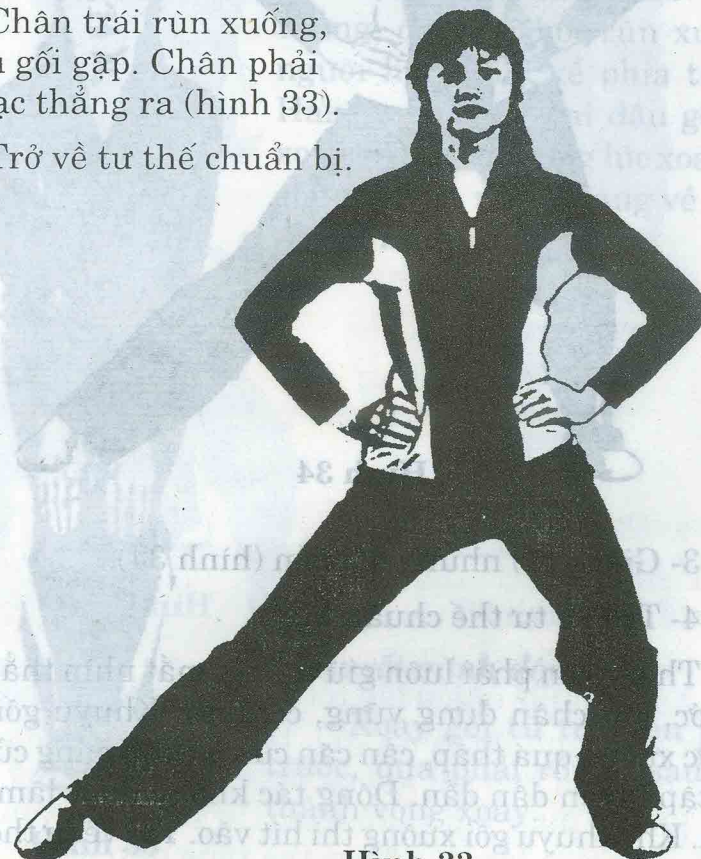
* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân dang ngang rộng bằng hai vai, hai tay chống hông, khuỷu tay hơi mở rộng.

* Thuyết minh động tác:

1- Chân trái rùn xuống, đầu gối gập. Chân phải xoạc thẳng ra (hình 33).

2- Trở về tư thế chuẩn bị.



Hình 33

3- Tay phải thẳng, đầu gối khụy, tay trái thẳng (hình 32).



Hình 34

3- Giống (1) nhưng đổi bên (hình 34).

4- Trở về tư thế chuẩn bị:

Thân trên phải luôn giữ thẳng, mắt nhìn thẳng phía trước, hai chân đứng vững, cố định. Khụy gối không được xuống quá thấp, cần căn cứ vào khả năng của mình để tập luyện dần dần. Động tác không được làm nhanh quá. Khi khụy gối xuống thì hít vào. Trở về tư thế chuẩn bị thì thở ra.

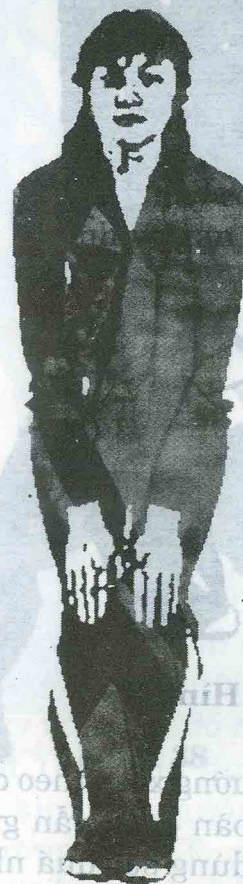
17. Bạch hạc chuyển tất

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân chụm lại, đầu gối hơi rùn xuống, người hơi chồm về phía trước. Hai tay đặt lên hai đầu gối và xoa bóp trước. Trong lúc xoa đầu gối mắt vẫn nhìn thẳng về phía trước (hình 35).

* Tư thế chuẩn bị:

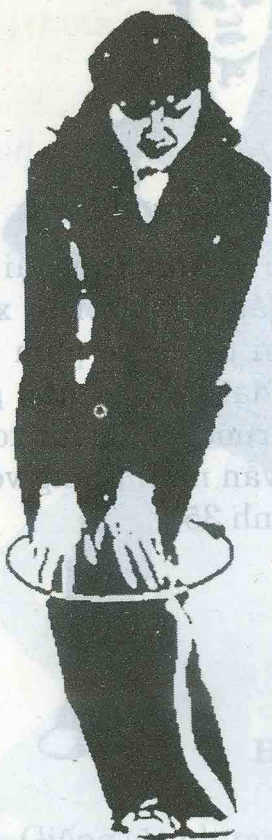
- Hai chân chụm lại, đứng thẳng; đầu gối hơi rùn xuống, người hơi chồm về phía trước. Hai tay đặt lên hai đầu gối và xoa bóp trước. Trong lúc xoa đầu gối mắt vẫn nhìn thẳng về phía trước (hình 35).



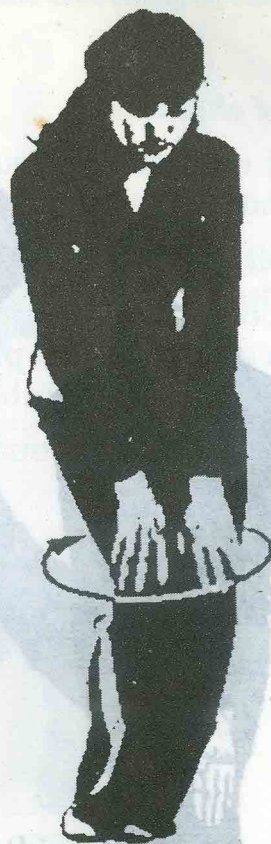
Hình 35

* Thuyết minh động tác:

- Xoay gối từ trái lên phía trước, qua phải rồi ra sau tạo thành vòng xoay.



Hình 36



Hình 37

Làm như thế nhiều lần rồi đổi hướng xoay theo chiều ngược lại (hình 36, hình 37). Hai bàn chân vẫn giữ cố định. Khi xoa bóp gối không được dùng sức quá nhiều. Đầu không được cúi thấp quá. Cứ mỗi một vòng xoay hít thở đủ một lần, tốc độ có thể tăng dần đều.

18. Khuất tất hạ đôn

* Tư thế chuẩn bị:

Hai chân bước ngang rộng bằng vai, tay nọ ôm cùi chỏ tay kia.

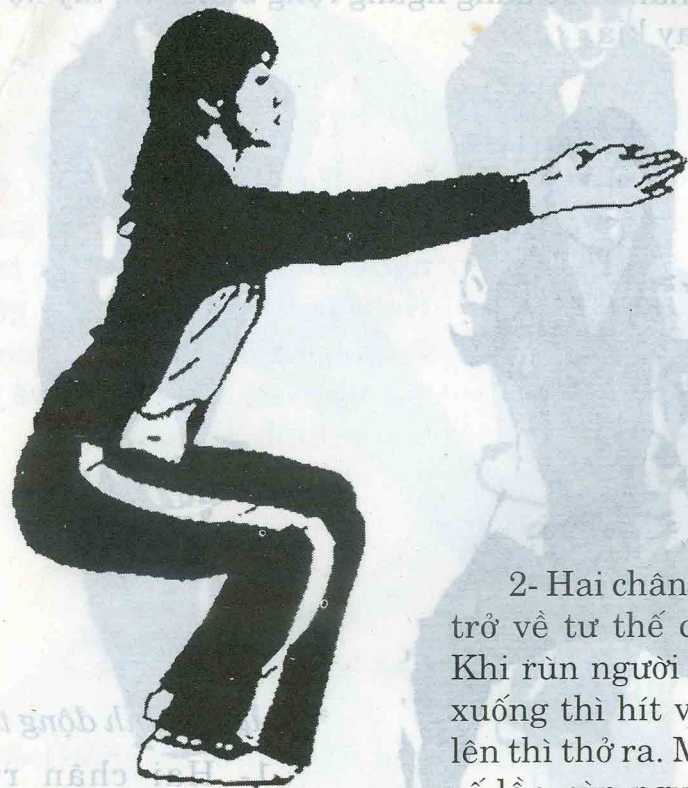


Hình 38

* Thuyết minh động tác:

1- Hai chân rùn xuống theo tư thế ngồi xổm, lưng thẳng; hai bàn tay xòe ra như thể đang chém, các ngón tay khép chặt vào nhau. Cánh tay duỗi thẳng hơi chéch lên (hình 38 và hình 39).

18. Khuất tất hạ đòn



Hình 39

2- Hai chân đứng lên trở về tư thế chuẩn bị. Khi rùn người hạ mông xuống thì hít vào, đứng lên thì thở ra. Mức độ và số lần rùn người xuống cần phải căn cứ vào khả năng của mỗi người. Không nên quá gắng sức. Thân người phải thẳng, không được trước thì chồm tới, sau thì nhô ra.

19. Tứ diện bài thích

* *Tư thế chuẩn bị:*

Hai chân đứng thẳng, hai tay chống hông, ngón tay cái chỉ về phía sau.

* *Thuyết minh động tác:*

1- Chân phải nhấc lên, đùi song song mặt đất, mũi chân vuông góc với mặt đất. Cẳng chân thả tự nhiên.



Hình 40

Sau đó đá thẳng ra, chân song song mặt đất (hình 40).

2- Chân phải để xuống đất; chân trái nhấc lên rồi đá về phía trước.

3- Chân trái để xuống, chân phải đá về phía sau (hình 41).



Hình 41



Hình 42

4- Chân phải để xuống, chân trái đá về phía sau.

5- Chân trái để xuống, chân phải đá ngang về phía trong giống như tư thế ngồi xếp bằng (hình 42).

6- Chân phải để xuống, chân trái đá ngang về phía trong.

7- Chân trái để xuống, chân phải nhấc lên rồi đá ngang ra ngoài (giống tư thế đá vào trong nhưng đổi bên) (hình 43).



Hình 43

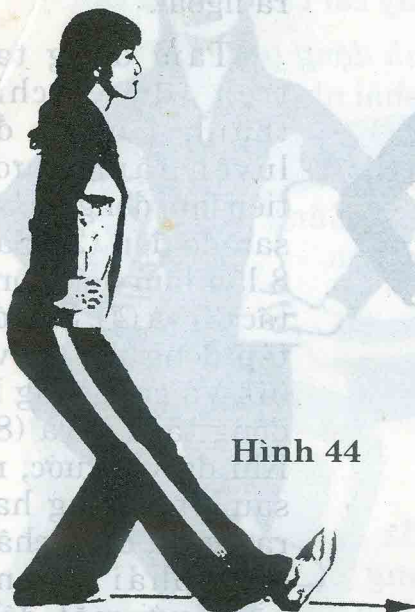
8- Chân phải đặt xuống; chân trái đá ra ngoài.

Tám động tác trên được chia thành 4 nhóm để luyện tập. Trước tiên làm động tác (1) sau đó đến (2). Sau 8 lần làm đến động tác (3) và (4). Sau đó tập động tác (5) và (6). Và cuối cùng là động tác (7) và (8). Khi đá về trước, ra sau, vào trong hay ra ngoài, cẳng chân đều phải ngang bằng với mặt đất. Khi đá lên thì hít vào, đặt xuống thì thở ra. Động tác được thực hiện nhẹ nhàng, không dùng sức nhiều quá; thân người giữ cho thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước, không được cúi đầu.

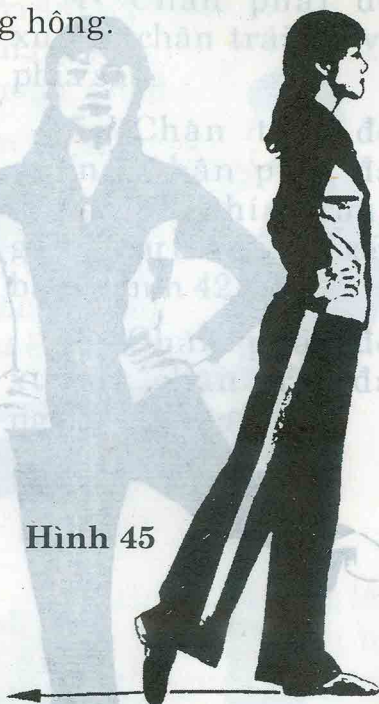
20. Hư thực hoán bộ

** Tư thế chuẩn bị:*

Đứng thẳng, hai tay chống hông.



Hình 44



Hình 45

** Thuyết minh động tác:*

1- Chân phải bước tới một bước, gót chân phải chạm đất (hình 44).

2- Chân trái lại bước tới một bước, trọng tâm chuyển sang chân trái, gót chân phải nhấc lên, mũi chân chạm đất, lúc bấy giờ hai chân ngang bằng.

3- Chân phải lùi lại một bước, mũi chân chạm đất, trọng tâm dồn lên chân trái (hình 45).



Hình 46

4- Chân phải lại bước tới vượt lên trước chân trái một bước, gót chân chạm đất, chân trái khụy, chân phải thẳng (hình 46).

5- Chân phải rút về, lùi chân trái ra sau. Trình tự giống như các động tác vừa rồi nhưng đổi bên.

Mỗi lần bước tới hoặc rút chân về thì hít thở một lần. Thân trên thẳng, mắt nhìn về trước hoặc nhìn xuống. Mỗi lần chạm gót hoặc kiễng chân, gót chân và mũi chân nên hướng nhiều lên trên.

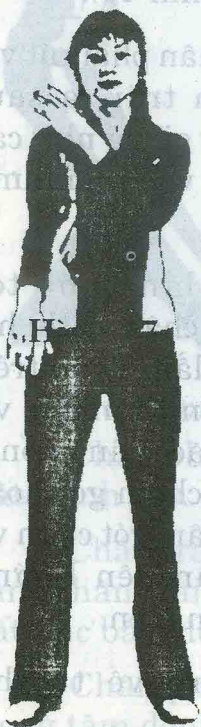
6- Trở về tư thế chuẩn bị.

CÁC ĐỘNG TÁC THU GIÃN

I. Đối với các khớp (thư giãn hoạt động)

1. Hai tay nắm lại từ từ rồi buông ra nhẹ nhàng. Xoay cổ tay từ 7 đến 8 lần.
2. Xoay khớp vai từ trước ra sau khoảng hơn 10 lần.
3. Thư giãn cổ chân khoảng vài chục lần bằng động tác nhún và xoay bàn chân bằng cách dùng mũi chân làm trụ để xoay.

II. Đối với các cơ bắp:



Hình 47

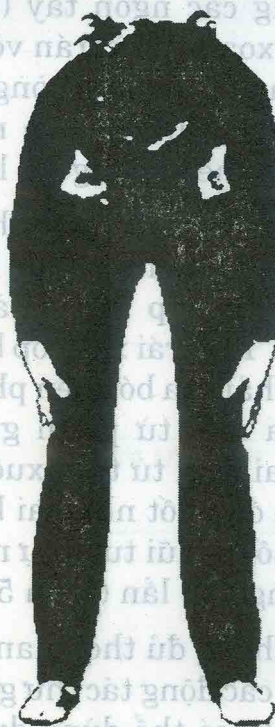


Hình 48



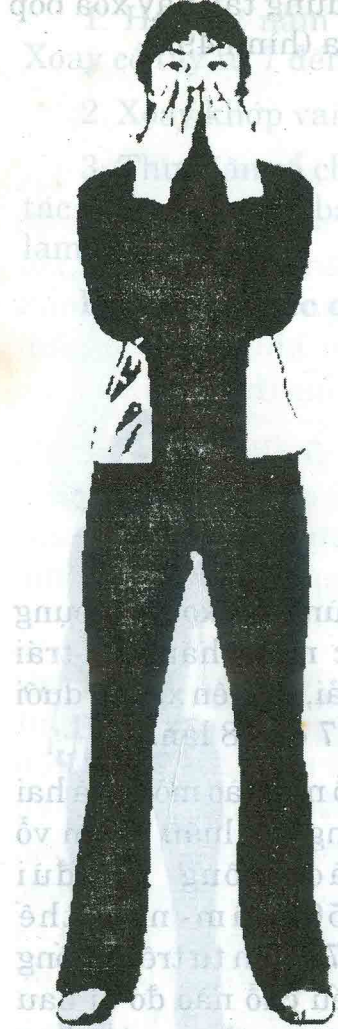
Hình 49

1. Dùng hai tay luân phiên vỗ nhẹ vào vai một cách nhẹ nhàng (hình 47, 48) cúi xuống, đứng lên từ 7 đến 8 lần theo tư thế gập người. Sau đó dùng tay này xoa bóp từ vai xuống khuỷu tay của tay kia (hình 49).



Hình 50

2. Dùng tay xoa bóp bụng và ngực nhẹ nhàng từ trái sang phải, từ trên xuống dưới khoảng 7 đến 8 lần.
3. Vỗ nhẹ vào mông và hai đùi: Dùng tay luân phiên vỗ nhẹ vào mông và đùi (hình 50) làm như thế khoảng 7, 8 lần từ trên xuống dưới. Nếu chỗ nào đó bị đau mỗi thì tăng thêm vài chục lần.



III. Xoa bóp phần mặt:

1. Ngón tay xoa bóp phần đầu: Dùng các ngón tay (trừ ngón cái) xoa bóp từ trán vòng lên đầu ra phía sau rồi vòng về trán trở lại. Cứ xoa bóp nhẹ nhàng như thế khoảng 7,8 lần.

2. Ngón tay xoa bóp phần mặt: Dùng 3 ngón giữa của hai bàn tay xoa bóp nhẹ nhàng phần mặt. Tay trái xoa bóp bên trái, tay phải xoa bóp bên phải. Vuốt, xoa nhẹ từ phần giữa trán ra hai bên, từ trên xuống dưới. Sau đó vuốt nhẹ hai bên dọc theo sống mũi tuần tự như thế khoảng 7, 8 lần (hình 51).

Nếu không đủ thời gian để thực hiện các động tác thư giãn như thế thì có thể dùng dụng cụ tập đi bộ tại chỗ để thay thế. Tốt nhất là không được ngồi nghỉ lì ngay sau khi luyện tập xong.

Hình 47

Hình 48

Hình 49

NXB THƯA HOA

Chịu trách nhiệm xuất bản

Lê Dân

Biên tập: Lê Văn

Bìa & Trình bày: AZ Design

Sửa bản in: Quang Dũng

Tổng phát hành

Cty Văn hóa Tổng hợp Q.11

1323 Hòa Bình, Quận 11, TP. HCM, VN

ĐT: 9520164

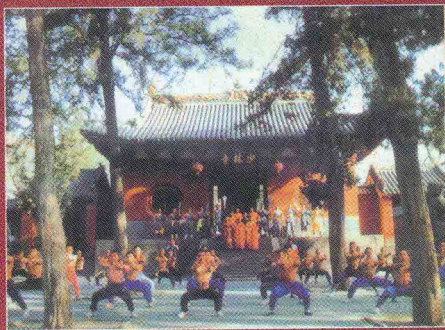
In xong và nộp lưu chiểu tháng 6 năm 1998
Quyết định xuất bản số 1430/XBTH
Cục xuất bản ngày 30 tháng 7 năm 1997
Giấy đăng ký kế hoạch xuất bản số 30A/961/CXB của
Tỷ. Văn hóa Tổng hợp Quận 11, TP. HCM
In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm. Tại Xi nghiệp in Công

**ĐÃ PHÁT HÀNH
MỜI BẠN TÌM ĐỌC**

**CẨM NANG PHÒNG, TRỊ BỆNH
VÀ Kéo DÀI TUỔI THỌ**

6 BÀI TẬP LUYỆN CÔNG

NGUYỄN HỮU TRÍ
giới thiệu



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

