

BIÊN TRỊ TRUNG

# THUẬT DƯỠNG SINH TRƯỜNG THỌ



CỔ TRUYỀN  
TRUNG QUỐC

**BIÊN TRỊ TRUNG**

**THUẬT DƯỜNG SINH  
TRƯỜNG THỌ CỔ TRUYỀN  
TRUNG QUỐC**

**ĐINH THỊ HÒA và NGUYỄN HỮU THĂNG *dịch***

*(Theo nguyên bản của Nhà xuất bản  
Phiên dịch Thượng Hải Trung Quốc - 1988)*

**NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI**

## LỜI GIỚI THIỆU

**T**huật dưỡng sinh trường thọ là cách luyện tập bí truyền trong nội bộ đạo gia Trung Quốc, có lịch sử lâu đời, mang lại hiệu quả đặc biệt : Mạnh thận khí, lợi tinh não, thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, tỳ vị ; có tác dụng chống béo phì, nhuận da tóc, phòng ung thư, làm trẻ lâu, chống già nua, kéo dài tuổi thọ và sự minh mẫn. Do đó, thuật này còn gọi là "Hồi xuân công" hoặc "Cải lão hoàn đồng".

Nhiều người trong phái đạo gia do luyện tập mà sống rất lâu : trên 90 tuổi, thậm chí trên 100 tuổi. Bài tập lại nhẹ nhàng, uyển chuyển, đẹp như mùa nên những năm gần đây, khi được phổ biến công khai, ở Trung Quốc có rất nhiều người thích tập.

Tác giả cuốn sách này - cụ Biên Trị Trung, nay đã ngoại bảy mươi tuổi nhưng do tập đều mà trông vẫn tráng kiện và trẻ trung như thanh niên.

Lần đầu tiên dịch và giới thiệu cuốn sách quý này cho bạn đọc Việt Nam, chúng tôi hy vọng đem đến những điều bổ ích góp phần nâng cao sức khỏe cho đồng đảo bạn đọc

NGƯỜI DỊCH

## Chương I

### Bài 1 : HỒI XUÂN CÔNG

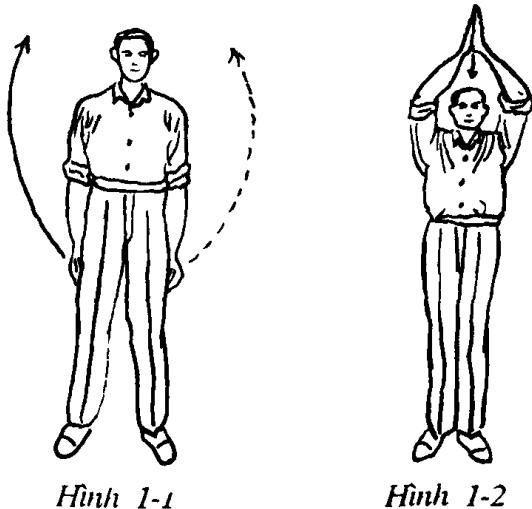
**H**ép dưỡng sinh trường thọ bí truyền của các nhà đạo giáo có khả năng giúp cho cơ thể con người hồi xuân ở một mức độ nhất định. Cách luyện của bài này vừa có khả năng hồi xuân, lại là bài chủ chốt của nhiều thế công, vì vậy được gọi là "*Hồi xuân công*". Bài này chú trọng vào việc hít thở dưỡng thận, nên còn gọi là bài "*Phục khí dưỡng thận du công*".

#### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

##### 1. Tư thế chuẩn bị (*hình 1 - 1 ~ 5, trang 5 ~ 6*)

(1) Dừng thẳng tư nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống, áp sát vào thân, thở chậm, toàn thân thả lỏng, đầu ngay ngắn, thẳng cổ, nét mặt thư giãn, nghĩ về tuổi trẻ, hơi mỉm cười (*hình 1 - 1, trang 5*).

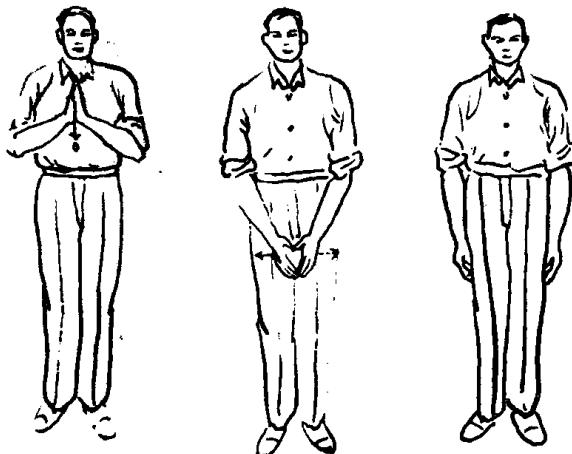
(2) Hai tay đưa sang hai bên vòng lên cao quá đầu, rồi chấp lại, gót chân chạm vào nhau, mũi hai bàn chân mở tự nhiên, đồng thời kiêng chân lên (gót chân kiêng dần lên, một số người không hợp ngay



Hình 1-1

Hình 1-2

với động tác này, cũng không cần kiêng chân ngay), nghĩ về nguyên khí dần từ dưới lên trên dọc theo mạch Đốc, ý nghĩ tươi trẻ, phóng khoáng, mặt hơi mím cười (*hình 1 - 2*). Sau đó vẫn chấp hai tay hạ dần xuống ngực, gót chân hạ dần xuống theo tay, thở chậm (*hình 1 - 3*). Hai tay tiếp tục vận khí xuống dọc theo mạch Nhâm rồi tách dần ra (*hình 1 - 4*), đưa hai tay từ từ về hai bên đùi, người đứng thẳng, hơi thở trở lại tự nhiên (*hình 1 - 5*).



Hình 1-3

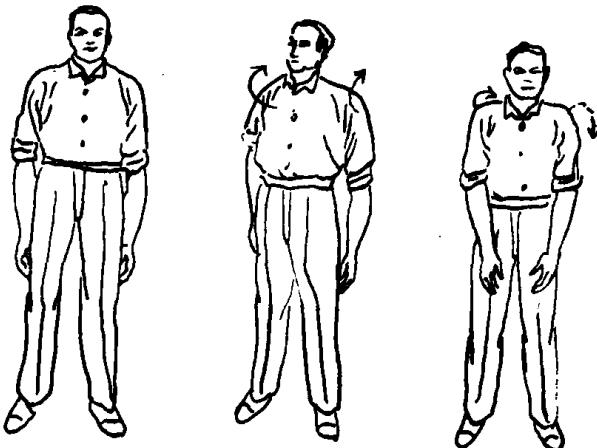
Hình 1-4

Hình 1-5

**2. Động tác phục khí (Hình 1 - 6 ~ 11, trang 7, 8) (tức động tác thở).**

(1) Hai chân mở ra rộng bằng vai, toàn thân thả lỏng, thở chậm, sắc thái khoan thai, ý nghĩ tĩnh tại (hình 1 - 6).

(2) Hít thở sâu, hít vào bằng mũi, thở ra dằng mồm. Nhún vai, kiêng chân khi hít thở (kiêng hai gót chân lén từ từ theo hơi thở, vai rụt, đầu ngheech, cổ vươn, ngực nở, bụng dưới phồng tự nhiên, dễ chuyển một lượng lớn không khí trong lành vào cơ thể (hình 1 - 7). Khi cảm thấy lượng khí hít vào sắp đủ, quay



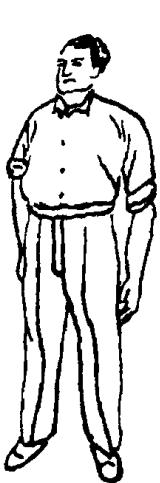
Hình 1-6

Hình 1-7

Hình 1-8

hai vai ra phía sau, hít thở sâu thêm (*hình 1 - 8*). Sau đó từ từ thở ra, khi thở ra gót chân hạ dần xuống, gối hơi khuyu, thân hơi khom về phía trước (khoảng  $45^{\circ}$ ), bụng dưới hơi thót, hai tay buông thông tự nhiên ở phía trước, khiến khí thải trong cơ thể được đưa hết ra ngoài (*hình 1 - 9 ~ 10*).

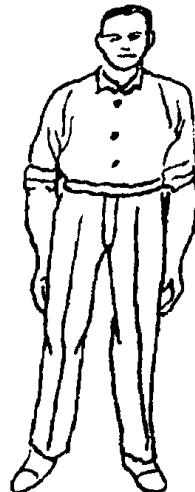
Dòng tác thở, còn được gọi là dòng tác "*thở cõ nạp tân*" (thải cái cũ nạp cái mới), một lần thở ra một lần hít vào gọi là một hơi, có thể thở 8 hơi rồi trở về tư thế đứng thẳng tự nhiên (*hình 1 - 11*).



Hình 1-9



Hình 1-10



Hình 1-11

### 3. Động tác hư tĩnh (*hình 1 - 12 trang 9*).

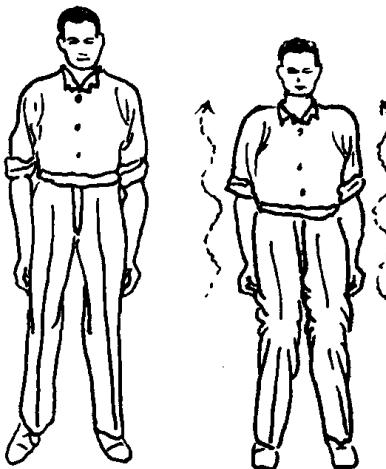
Sau khi thở xong, giữ cơ thể ở tư thế chuẩn bị (1), tâm tư thư giãn cùng với hít thở tự nhiên, khiến toàn bộ cơ thể được thả lỏng vào trạng thái tĩnh tại, có nghĩa là khi hít không khí vào người thì tâm niệm từ "yên tĩnh" hoặc "tôi cần yên tĩnh", khi thở ra thì thả lỏng cơ thể chìm trong ý nghĩ, nhất là thả lỏng bụng dưới. Sau khi thở được 8 hơi (một lần thở ra một lần hít vào là một hơi), cả thể xác, tinh thần dần dần được thả trong trạng thái hư tĩnh (*hình 1 - 12, trang 9*).

### 4. Động tác rung thân (*hình 1 - 13, trang 9*).

Giữ nguyên cơ thể ở trạng thái hư tĩnh, sau đó bắt đầu rung từ phần bụng dưới, rồi đến tạng phủ

cơ bắp toàn thân đều rung lên mềm mại, nếu tự cảm thấy từ trên xuống dưới càng rung càng trở nên mềm mại, an nhàn thư thái, thì hiệu quả thu được càng lớn.

Mỗi lần rung như vậy không được dưới 164 lần (khoảng 1 phút), nhiều là rung từ 2 đến 3 phút, rồi dần dần dừng lại.



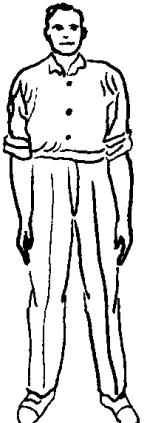
Hình 1-12

Hình 1-13

### 5. Động tác quay vai (*hình 1 - 14 ~ 19, trang 10, 11*).

Sau khi ngừng rung, tiếp tục hít thở để cơ thể ở trạng thái tĩnh tại, thả lỏng (khi hít vào thì ý nghĩ tĩnh tại, sâu lắng, khi thở ra thì thả lỏng toàn thân) ; rồi hơi chùng hai đầu gối, hai vai xuôi xuống tự nhiên, miệng hơi há, bắt đầu động tác quay vai (*hình 1 - 14*).

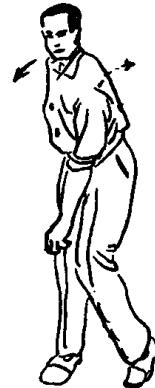
(1) Vai trái nhô về phía trước, vai phải ngả về phía sau, lưng vặn từ từ sang bên phải, khiến vai trái xoay về phía trước khoảng  $60^{\circ}$  (*hình 1 - 15*).



Hình 1-14



Hình 1-15

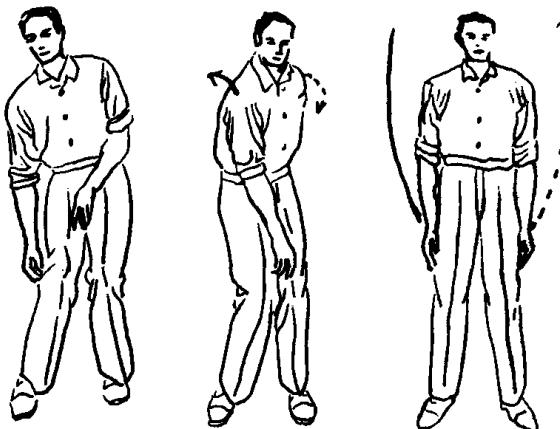


Hình 1-16

(2) Vai trái xoay tiếp về phía trước, vai phải nhô lên xoay về đằng sau, lung tiếp tục vận về bên phải, khiến vai trái xoay sang trái về phía trước khoảng  $45^{\circ}$  nữa (hình 1 - 16).

(3) Xoay vai phải về phía trước, vai trái nhô lên xoay về phía sau, lung vận dần sang trái, khiến vai phải xoay sang phải về phía trước khoảng  $60^{\circ}$  (hình 1 - 17).

(4) Vai phải tiếp tục xoay về phía trước, vai trái nhô lên xoay về phía sau, lung tiếp tục vận sang trái, khiến vai phải xoay sang phải về trước  $45^{\circ}$  nữa (hình 1 - 18).



Hình 1-17

Hình 1-18

Hình 1-19

Tiếp tục xoay vai theo trình tự kể trên, vai phải  
vai trái mỗi bên xoay 8 lần, rồi trở về tư thế tự nhiên  
trước khi xoay vai (*hình 1 - 19*).

#### 6. Động tác thu công (*hình 1-20 ~ 24, trang 12, 13*).

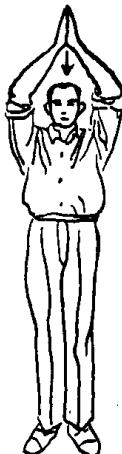
Hai tay chắp lại trước háng, hai gót chân chụm  
vào nhau, chắp tay đưa lên quá đầu dọc theo mạch  
Nhâm ; đồng thời kiêng chân, hít thở sâu (*hình 1 - 20*) ;  
chắp tay hạ dần xuống ngực, gót chân hạ  
xuống từ từ, đồng thời thở ra từ từ (*hình 1 - 21*) ;  
chắp tay đưa qua Đan điền thượng, Đan điền trung  
(chỗ cách rốn 3 phân về phía dưới), tiếp tục đưa  
xuống dọc theo mạch Nhâm, rồi buông hai tay ra  
(*hình 1 - 22*), đưa về hai bên người, trở lại tư thế

đứng nghiêm, sau đó thở bình thường, trở về thế đứng tự nhiên (*hình 1 - 23, 24*).

## 2. TÁC DỤNG

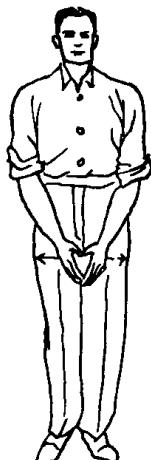
### 1. Thải cù nạp mới, điều hòa hơi thở, thông khí thoảng phổi.

Động tác thở của bài *Hồi xuân công* là động tác thở thuận bằng bụng, kết hợp với cách thải nạp đặc biệt của động tác ngẩng đầu, cúi đầu, xoay vai và thả lỏng toàn thân ; do cơ sườn và cơ hoành cách được vận động, khiến lồng ngực và mô hoành cách nở căng, không những hấp thụ đầy đủ một lượng không khí trong lành, mới mẻ (các nhà tu hành gọi là khí sống), mà còn thải hết ra ngoài lượng khí các bonnic trong cơ thể (các nhà tu hành gọi là khí chết), hơn nữa nếu thường xuyên kiên trì luyện như vậy, lượng khí sống lưu thông trong phổi sẽ tăng lên rõ rệt. Theo tính toán, mỗi lần phạm vi hoạt động của cơ hoành cách tăng thêm được 1cm, thì lượng khí sống trong phổi có thể tăng lên đến 250 ~ 300mm. Một người bình thường ít rèn luyện, chỉ sau nửa năm hoặc một năm kiên trì luyện tập theo bài

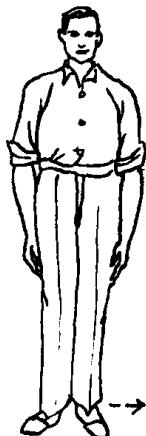


Hình 1-20

Hình 1-21



Hình 1-22



Hình 1-23



Hình 1-24

*Hồi xuân công*, biên độ hoạt động của cơ hoành cách có thể tăng lên từ 3 đến 4cm. Do lượng không khí mới hấp thụ vào cơ thể được tăng lên, lượng ôxy cung cấp cho cơ thể đầy đủ, lượng khí thải đọng trong cơ thể ít đi, nên tế bào của các tổ chức các bộ phận trong cơ thể trở nên linh hoạt, hoạt động mạnh lên khiến sức khỏe được cải thiện.

## 2. Tinh thần sảng khoái, vui vẻ. Đầu óc tỉnh táo, sáng mắt.

Trong bài *Hồi xuân công*, động tác luyện Hu tinh(giống như ngồi "Thiền") diễn ra trước khi bắt đầu động tác Rung thân và sau khi luyện thở xong.

Dây là khâu chuẩn bị tốt cho động tác Rung thân, lại là bài luyện cơ bản của việc luyện khí công, được các nhà tu hành gọi là "*Trúc cơ công*" (Bài luyện kiến tạo cơ bản). Động tác này giúp cho toàn thân con người được thả lỏng, ý nghĩ chìm trong trạng thái tĩnh tại, khiến đại não ở trong trạng thái "*Khí công thái*" (trạng thái có cơ năng đặc biệt). Việc tu luyện phép Hu tĩnh này (cũng chính là "*Tụng tĩnh công*" hoặc "*Phóng tụng công*" (phép thả lỏng) mà ngôn ngữ hiện đại thường nói hoàn toàn phù hợp với những yêu cầu trong luận thuyết của Lão Tử là "*Chí hư cự, thủ tĩnh dốc*" (tức là : tạo ra được cực điểm của sự hư tĩnh, thì giữ được sự tĩnh tại ung dung, chân thực), khiến con người khỏe mạnh cả về thể xác lẫn tinh thần. Hơn nữa, qua một loạt các động tác được luyện tập có trình tự từ 1 đến 4 trong bài *Hồi xuân công*, còn có tác dụng "*Hoàn tinh bổ não*" (tức phục hồi lại tinh thần sức lực, bồi bổ bộ não), giúp tăng cường đưa máu lên não, điều hòa chức năng của trí não, tăng cường trí nhớ, ngủ tốt hơn và tăng thị lực. Nó là động tác giữ súc khỏe hết sức hữu hiệu đối với những người lao động trí óc. Theo một số nhà luyện công cho biết : tập bài *Hồi xuân công* trong 4 ~ 5 phút (tức rung thân được 200 ~ 300 lần) sẽ cảm thấy toàn thân dễ chịu, tinh thần phấn chấn sảng khoái, mắt sáng, hiệu quả làm việc và học tập tăng lên rõ rệt.

### 3. Lưu thông các kinh lạc, hoạt huyết tan máu.

Bài *Hồi xuân công* được chia thành 4 giai đoạn tập luyện : Giai đoạn đầu là tập phục khí (tập thở) được tiến hành theo phương pháp "*đưa không khí vào*

*điều hòa cơ thể, giúp cơ thể trở nên mềm mại*" : giai đoạn 2 là tập Hu tinh, chủ yếu tiến hành theo phương pháp "*thả lỏng cơ thể vào trạng thái tĩnh*" ; giai đoạn 3 là tập Rung thân, chủ yếu luyện cách kích thích Khí thải (Dan dien hạ) chuyển động, nguyên khí tập trung hết vào toàn thân ; giai đoạn 4 là dùng sự vận động của cơ thể và tú chi để gây tác động truyền dẫn làm lưu thông 3 kinh âm và 3 kinh dương ở tay, chân và 2 mạch Đốc, Nhâm. Qua nhiều lần luyện tập, sẽ dần dần làm cho các kinh lạc được lưu thông, bồi bổ nguyên khí, máu dễ lưu thông, tăng cường thể chất.

#### **4. Thư giãn gân cốt, nhuận khớp.**

Khi luyện rung ở giai đoạn 3, các chi trên trở nên mềm mại làm lỏng các khớp vai, khuỷu tay, cổ tay, bàn tay và ngón tay, các chi dưới mềm mại làm xương bánh chè, đầu gối, cổ chân, mắt cá chân, ngón chân và khớp ngón chân tăng cường khả năng hoạt động ; khiến các đốt cột sống, dây chằng mềm mại hơn. Với hàng loạt tác động như vậy, tác dụng của các khớp và dây chằng toàn thân được tăng cường hơn, tạo điều kiện thuận lợi cho việc phòng trị bệnh viêm khớp và gai đốt sống, lao lực v.v..

#### **5. Điều hòa phủ tạng, khỏe tỳ vị (lá lách và dạ dày) :**

Bài *Hồi xuân công* tiến hành sự vận động nội tạng bằng các động tác cúi xuống, ngẩng lên, vuơn ra, khuỷu gối (giai đoạn 1) ; rồi làm chuyển động ruột non, dạ dày bằng động tác rung toàn thân (giai đoạn

3) ; cuối cùng là sự tác động giằng kéo nhau bằng động tác xoay vai và xoay người. Qua 3 phương pháp tác động khác nhau này đã giúp cho con người tự điều tiết được các cơ quan phủ tạng, khiến tác dụng của tổ chúc phủ tạng được tăng cường, kích thích tiêu hóa và tăng khả năng trao đổi chất.

#### **6. Điều hòa tăng cường thận khí, làm chậm sự già yếu.**

Dây chinh là công dụng chính của bài "*Hồi xuân công*". Các động tác nhu nhún vai, rung thân và xoay vai, xoay người tác động đến các bộ phận hữu quan của tuyến nội tiết v.v... trong bài này là hết sức quan trọng. Một số người già, trung niên do "*thận khí suy mà rụng răng*", "*thận khí yếu mà hình dạng khô quắt*", nhưng qua tập luyện những thế công đã nêu ở trên, mà thận khí được điều hòa, thận tinh dồi dào, khiến sự già nua trong cơ thể bị kéo chậm lại. Có thí nghiệm đã chứng minh : qua quan sát bệnh lý về tuyến nội tiết của 10 người còn sống mắc bệnh suy dương (thận dương suy) và tuyến nội tiết của 7 người chết không mắc bệnh này, người ta phát hiện thấy tuyến thượng thận, tuyến giáp trạng v.v... của những người mắc bệnh này đều bị thay đổi về hình thái học, còn tuyến nội tiết của 7 người chết không mắc bệnh này thì không có sự biến đổi như vậy. Vì vậy, đứng trên quan điểm y học hiện đại mà xem xét, bài tập này có tác dụng phòng trị khá tốt một số bệnh của nam nữ do tuyến nội tiết điều hòa kém.

## Chương II

### Bài 2 : THƯỢNG NGUYÊN CÔNG

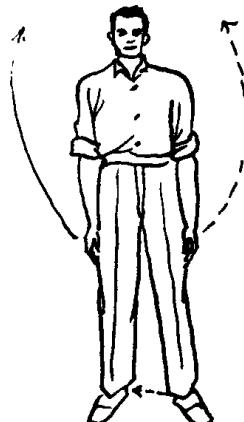
**B**ài này có tác dụng tăng nguyên khí, tăng cường tinh thần sức lực, bồi bổ trí não, nên được các nhà đạo giáo gọi là "*Thượng nguyên công*".

#### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

##### 1. Tư thế chuẩn bị (*hình 2 - 1 ~ 5 trang 17,18*)

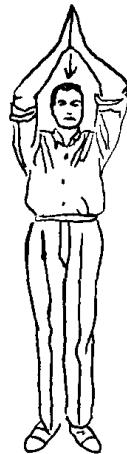
(1) Đứng thẳng, tư thế tự nhiên, dạng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát thân, thở chậm, thả lỏng cơ bắp toàn thân, ánh mắt bình thường, tinh thần thanh thản, nghĩ về tuổi thanh xuân, mặt hơi mỉm cười (*hình 2 - 1*).

(2) Hai tay giang sang hai bên rồi giơ lên quá đầu thì chắp lại (úp khít hai bàn tay vào nhau), hai gót chân chạm vào nhau, mũi chân



Hình 2-1

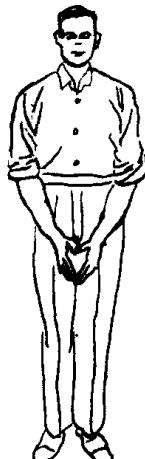
mở tự nhiên (giống như tư thế đúng thẳng), kiêng chân lên từ từ, hít thở sâu, so vai, nghĩ về Nguyên khí đưa từ dưới lên trên đi dọc theo mạch Đốc (*hình 2 - 2*). Vẫn chấp tay hạ dần xuống ngực, gót chân hạ dần theo tay, thở ra từ từ, nghĩ về Nguyên khí xuống dọc theo mạch Nhâm (*hình 2 - 3*), vẫn chấp hai tay hạ xuống tiếp, dần Nguyên khí đi qua Hạ Dan Diền (dưới rốn 3 phân), rồi tách hai tay ra ở chỗ các huyệt Quan Nguyên, Trung



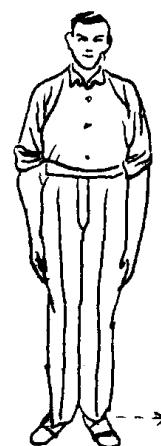
*Hình 2-2*



*Hình 2-3*



*Hình 2-4*



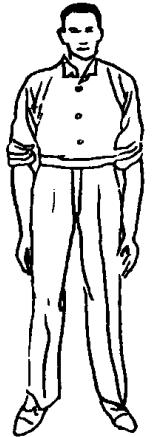
*Hình 2-5*

Cục, Khúc Cốt (*hình 2 - 4*), rút hai tay từ từ về hai bên người, trở về tư thế đứng thẳng, thở tự nhiên bình thường (*hình 2 - 5*).

## 2. Động tác khởi động (*hình 2-6 ~ 8, trang 19*).

(1) Tiếp theo tư thế chuẩn bị, hai chân mở rộng bằng vai, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm, sắc thái khoan thai, ý nghĩ tĩnh lặng (*hình 2 - 6*).

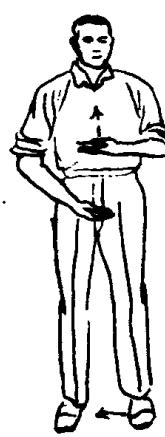
(2) Nghĩ về huyệt Lao Cung của hai tay, nâng tay trái lên từ từ (lòng bàn tay ngừa lên), huyệt Thiếu Trạch của ngón út áp vào huyệt Khúc Cốt của mạch Nhâm (*hình 2 - 7*), tiếp tục nâng bàn tay trái lên, ngón út được đưa lên dọc theo mạch Nhâm đến huyệt Thiện Trung ; đồng thời đưa bàn tay phải lên



*Hình 2-6*



*Hình 2-7*



*Hình 2-8*

tù tù (lòng bàn tay ngừa lên trên), huyệt Thiếu Trạch của ngón tay út áp vào huyệt Khúc Cốt của mạch Nhâm, cùng lúc đó, trọng tâm rời dần vào chân phải (*hình 2 - 8*).

### 3. Động tác Thương nguyên trái (còn gọi là động tác tiên cõi dâng đào bên trái, *hình 2 - 9 ~ 11, trang 20*).

Tiếp tục đưa hai bàn tay lên phía trên (lòng bàn tay vẫn ngừa lên), khi huyệt Thiếu Trạch của ngón út đặt đúng vào huyệt Thủy

Câu, thì quay đầu sang trái, ánh mắt đưa theo, đồng thời nâng bàn tay phải lên, huyệt Thiếu trạch của ngón út bàn tay phải được đưa lên đến đúng huyệt Thiện Trung ; cùng lúc với động tác di chuyển hai tay lên trên, thì chân trái hơi nhấc lên, lấy mũi chân



Hình 2-9



Hình 2-10

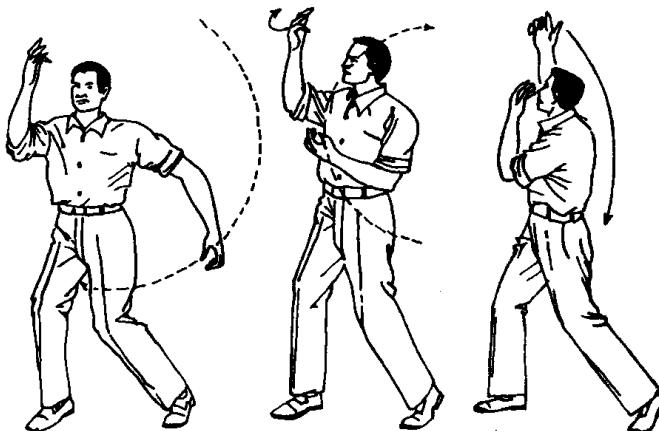


Hình 2-11

trái làm trụ quay một góc  $45^{\circ}$  sang phía trước bên trái (*hình 2 - 9*). Tiếp tục đưa tay trái lên cao, bàn tay từ từ xoay úp xuống, đồng thời đưa tay phải lên sao cho huyệt Thiếu Trạch của ngón út tay phải đeo đúng vào vị trí huyệt Thủy Câu ; cùng lúc đó chân trái từ từ khuỷu xuống, khiến trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái (*hình 2 - 10*). Sau đó, quay người sang trái, kiêng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất, khép đùi phải vào háng trái (*hình 2 - 11*).

#### 4. Động tác Thương nguyên phải (động tác tiên cõi dâng đào bên phải) (*hình 2 - 12 ~ 14, trang 21*).

Sau khi làm xong động tác Thương nguyên trái, thì duỗi các ngón tay trái, chuyển động cổ tay, xoay



*Hình 2-12*

*Hình 2-13*

*Hình 2-14*

cánh tay rời hạ tay xuống, đồng thời quay đầu sang phải, tay phải từ từ đưa lên. Lúc này trọng tâm cơ thể rời vào đùi trái, chân phải hơi kiềng lên, lấy mũi chân làm trụ quay một góc  $45^{\circ}$  sang phía trước bên phải (*hình 2 - 12*).

Dưa bàn tay trái lên (lòng bàn tay ngửa lên) sao cho huyệt Thiếu Trạch của ngón út tay trái tiếp tục tuần hành lên trên dọc theo huyệt Khúc Cốt của mạch Nhâm đến huyệt Thiện Trung. Tay phải từ từ giơ lên đến trước đỉnh đầu thì khum bàn tay úp xuống, sao cho huyệt Lao Cung xiên chéo với huyệt Bách Hội (giữa đỉnh đầu). Cùng lúc đó, chân phải từ từ khuỷu gối, cơ thể quay theo sang phải, trọng tâm cơ thể lúc này rời vào đùi phải, tạo thành thế đứng khuỷu bên phải (*hình 2 - 13*), rồi quay chân trái sang bên phải, gót chân trái kiềng lên, mũi chân giẫm đất, khép chặt đùi trái vào háng chân phải (*hình 2 - 14*).

5. Sau khi tập xong động tác Thượng nguyên phải lần thứ nhất thì chuyển sang động tác Thượng nguyên trái, cách tập và chi tiết động tác giống như nội dung đã hướng dẫn (*hình 2 - 15*).

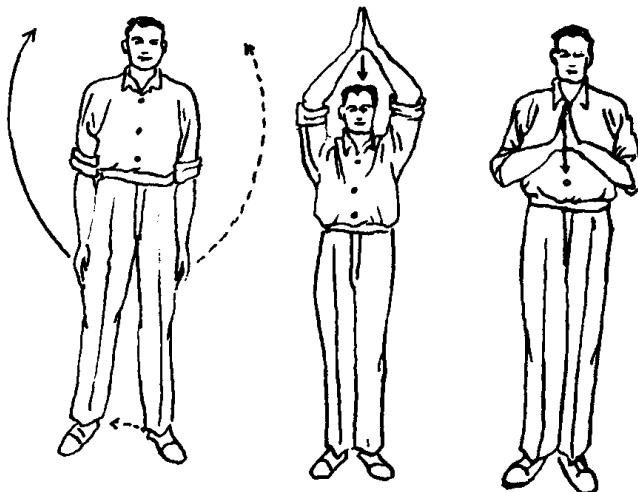


*Hình 2-15*

Mỗi động tác Thượng nguyên phải, Thượng nguyên trái trong bài *Thượng nguyên công* đều phải tập 8 lần, rồi chuyển sang động tác thu công.

#### 6. Động tác thu công (*hình 2-16 ~ 21, trang 23,24*).

Phương pháp tập luyện cụ thể hoàn toàn giống như các chi tiết động tác trong động tác thu công của bài *Hồi xuân công*.



*Hình 2-16*

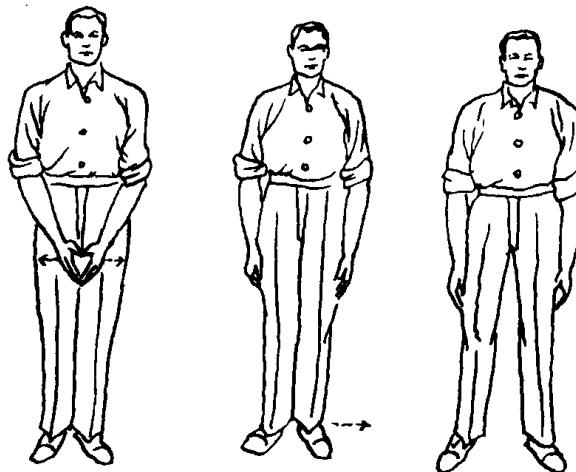
*Hình 2-17*

*Hình 2-18*

## 2. TÁC DỤNG

### 1. Thông kinh lạc, điều hòa khí huyết :

Toàn bộ động tác của bài *Thượng nguyên công*, từ tư thế chuẩn bị, động tác Thượng nguyên trái,



Hình 2-19

Hình 2-20

Hình 2-21

động tác *Thượng nguyên* phải đến tư thế *Thu công* về, tất cả đều tập trung vào việc điều hòa tâm linh, điều hòa hơi thở và điều chỉnh cơ thể (tư thế), bằng cách làm cho các chi trở nên mềm mại dẻo dai, để thông 12 kinh và 8 mạch khác (tức *Bát mạch kỵ kinh*), đưa nguyên khí đi qua các lạc, từ đó làm tăng thêm nguyên khí, để đưa về nội tạng, cân bằng âm dương làm hoạt huyết tan máu, nâng cao sức khỏe cả cơ thể.

## 2. Thúc đẩy việc "tạo tinh khí" "hoàn tinh bổ não".

Dây là công dụng chủ yếu của bài *Thượng nguyên công*. Hai động tác *Thượng nguyên công* phải, *Thượng*

nguyên công trái trong bài *Thượng nguyên công*, với cách khép chặt háng một cách mềm mại, và thông qua sự truyền dẫn của ý niệm và các chi làm cho tinh khí sống động hơn, dẫn lên nuôi dưỡng cho não tốt hơn, phát huy vai trò "hoàn tinh bổ não". Đồng thời, do tác động truyền dẫn của hai động tác đối với tú chi và phần lưng, dần dần khai thông được sự vận chuyển tuần hoàn của các dòng kinh lạc ở gan, thận, bàng quang, điều tiết các đường thông tối các khí quan của các tổ chúc. Bởi vậy, đối với nam giới, còn có thể phòng chữa bệnh sa nang (sa bìu tinh hoàn); đối với nữ giới cũng có thể phòng chữa bệnh nhão tầng cơ âm đạo hoặc đau thắt lưng do thận yếu gây nên.

**3. Nhuận khớp, điều dưỡng tam tiêu** (gồm thượng tiêu là lưỡi, thực quản, tim phổi; trung tiêu là dạ dày và hạ tiêu là ruột non, ruột già, thận và bàng quang).

Các động tác trong bài *Thượng nguyên công* làm cho các xương đòn, các khớp và cơ bắp của chi trên chi dưới được vận động đối xứng, mềm mại dẻo dai mà đều đặn, trực tiếp tác động và kích thích đến 3 kinh âm và 3 kinh dương ở tay và chân, đến hai mạch Đốc và mạch Nhâm và nhiều huyệt quan trọng, vì thế, có lợi cho việc nhuận khớp, điều dưỡng tam tiêu. Thường xuyên luyện tập bài này, không những giúp cho con người cảm thấy thanh thản, dễ chịu, mà còn làm cho gân cốt khỏe mạnh, cơ bắp săn chắc, da dẻ mõ màng, dáng vẻ khỏe mạnh, tươi tắn.

### Chương III

## Bài 3 : BÁT QUÁI CÔNG

**D**ặc điểm của bài này là hai tay vạch thành hình vòng cung ở hai bên lườn trái và lườn phải, như hình "bát quái thái cực đồ", nên được gọi là *Bát quái công*.

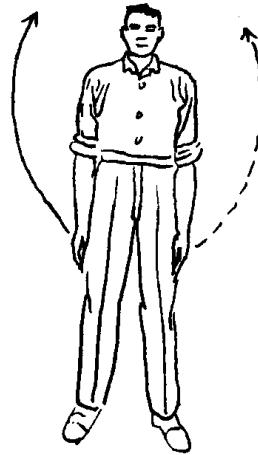
### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

#### 1. Tư thế chuẩn bị (*hình 3 - 1 ~ 5, trang 26, 27*)

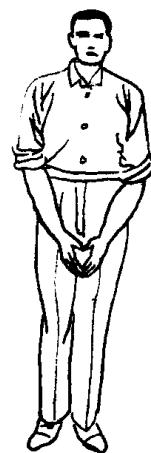
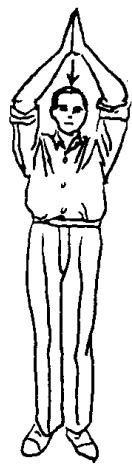
Động tác cụ thể tập giống như các động tác trong tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

#### 2. Động tác khởi động (*hình 3 - 6, 7, trang 27*)

(1) Đứng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai cánh tay thả tự nhiên áp dọc theo cơ thể, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm, ánh mắt nhìn thẳng, sắc thái



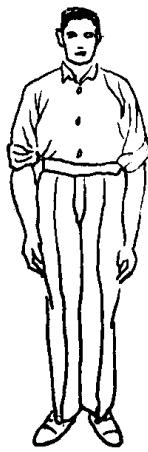
*Hình 3-1*



Hình 3-2

Hình 3-3

Hình 3-4



Hình 3-5

Hình 3-6

Hình 3-7

thanh nhàn, ý nghĩ tươi trẻ, mặt mỉm cười (*hình 3-6*).

(2) Hai tay đưa từ dưới lên trên về phía trước, lòng bàn tay úp xuống, hai cánh tay khuỳnh lại đưa lên cao bằng vai ; hai đầu gối hơi chùng (*hình 3-7*).

### 3. Hình bát quái của thế bên phải (*hình 3 - 8 ~ 16, trang 28, 29, 30, 31, 32*).

(1) Tay phải đưa lên vạch thành hình vàng trăng khuyết (Thái âm) ; tay trái xoay lên cao về phía bên trái, lòng bàn tay hướng vào phía trong ; tay phải xoay dần xuống dưới về phía bên phải, rồi đưa ra đằng sau lườn, cánh tay khuỳnh thành hình vòng cung, lòng bàn tay quay về phía sau ; đồng thời với



*Hình 3-8*

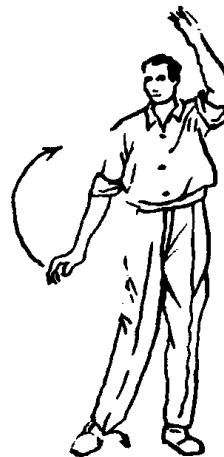
*Hình 3-9*

*Hình 3-10*

việc đưa hai tay lên xuống, quay người sang trái một góc  $45^{\circ}$ , giữ thẳng nửa người phía trên, ánh mắt nhìn về phía trước của bên phải ; chân trái hơi gập xuống, chân phải hơi chùng, mũi chân phải chạm đất, khép đùi phải vào chân trái (*hình 3 - 8, 9, trang 28*).

(2) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn bên trái của Bát quái thái cực đồ : đưa tay phải đang ở đằng sau đi ngược về đằng trước theo hướng từ dưới lên cao quá đầu, tạo thành hình một nửa đường tròn. Khi cánh tay và cổ tay đưa dần đến điểm cao nhất của nửa đường tròn, lòng bàn tay xoay nghiêng sang phía bên phải ; tay trái lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu, lòng bàn tay trái quay ra ngoài ; đồng thời với sự vận động của tay phải, quay người sang phải (một góc  $45^{\circ}$  về phía trước bên phải), đầu gối chân phải hơi gập xuống, chân trái hơi chùng, mũi chân trái chạm đất (*hình 3 - 10*).

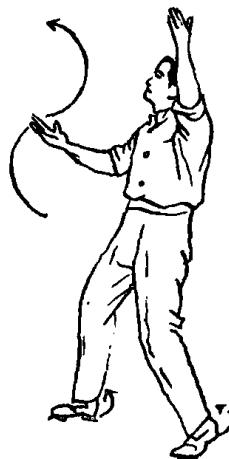
(3) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn bên phải của Bát quái thái cực đồ : hạ tay phải đang giữ cao ở bên phải đỉnh đầu xuống theo chiều quay thuận (quay tay phải ra đằng sau rồi thu về bên người), khiến tay phải vạch tiếp một nửa đường tròn nữa



*Hình 3-11*

xuống phía dưới. Khi cánh tay và cổ tay đưa dần đến điểm thấp nhất của nửa đường tròn, thì xoay lòng bàn tay phải quay xuống đất (bàn tay úp xuống). Tay trái lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay vào trong) ; đồng thời với sự vận động của tay phải, quay người sang trái, chân trái hơi gập đầu gối, chân phải hơi chùng, mũi chân phải chạm đất (*hình 3 - 11*).

(4) Tay phải vạch thành nửa dưới hình chữ "S" : lật nửa bàn tay phải lên từ từ, co dần tay lên khiến bàn tay vạch thành nửa dưới hình chữ "S", lòng bàn tay lúc này quay lên trên ; tay trái vẫn lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay ra ngoài) ; đồng thời với việc co tay phải lên, quay người sang phải, chân phải hơi gập đầu gối, chân trái hơi chùng, mũi chân trái giảm đất (*hình 3 - 12*).



*Hình 3-12*

(5) Tay phải vạch thành nửa trên hình chữ "S" : xoay úp bàn tay phải xuống từ từ, tay đưa lên vạch tiếp nửa trên của chữ "S" đến tận điểm cao nhất ở phía trên (lòng bàn tay quay xuống đất) ; tay trái lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay vào trong) ; trong khi đưa tay phải lên thì quay người

sang trái, chân trái hơi gấp, chân phải chùng xuống (*hình 3 - 13*).

(6) Từ các hình 3 - 8 ~ 13, ta thấy tay phải dâ vạch xong hình "Trăng khuyết" (Thái âm) và hình Bát quái thái cực đồ (trong đó, đường cong phía trong của hình "Trăng khuyết" hợp với nửa vòng tròn trái của hình Bát quái thái cực đồ tạo thành một đường) ; tiếp đó, xoay tay phải sang bên phải, lòng bàn tay nghiêng lên trên sang bên phải, cánh tay co lại, cổ rụt, so vai, uốn ngực ; tay trái để lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay ra ngoài) ; đồng thời với việc xoay tay phải quay người sang phải, chân phải hơi gấp, chân trái hơi chùng xuống, mũi chân trái giẫm đất (*hình 3 - 14*).

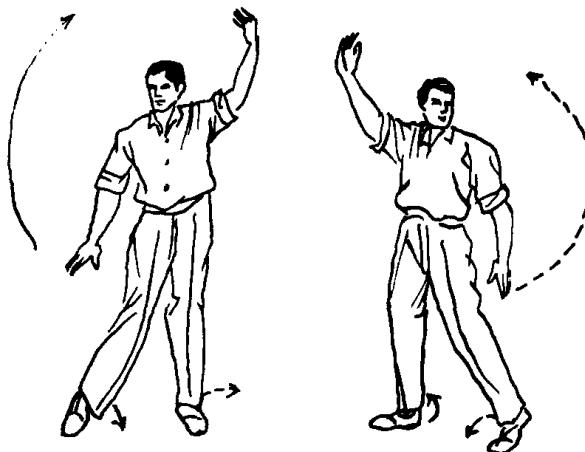


*Hình 3-13*

*Hình 3-14*

(7) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn phải của "Thái dương" (hình mặt trời) : cổ tay và cánh tay phải tiếp tục xoay dần xuống theo đường vòng cung vạch thành một nửa vòng tròn lớn tính từ trên xuống dưới, lòng bàn tay quay xuống đất ; tay trái lắc lu tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay hướng vào trong) ; quay người sang trái đồng thời với việc di chuyển tay phải, chân trái khuỷu, chân phải hơi chùng, mũi chân phải chạm đất (*hình 3 - 15*).

(8) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn trái của "Thái dương" (hình mặt trời) : cổ tay và cánh tay phải tiếp tục đưa vòng từ điểm buông thấp nhất của tay phải lên đến điểm cao nhất ở bên trái vạch thành



*Hình 3-15*

*Hình 3-16*

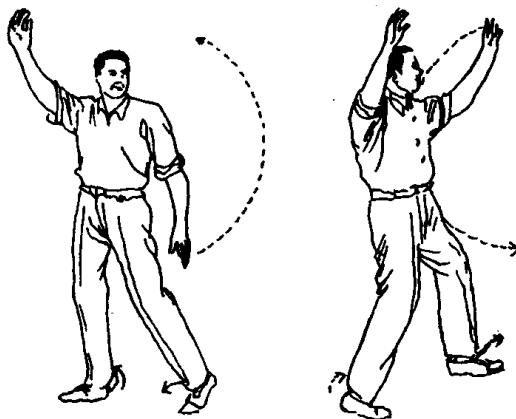
một nửa đường tròn lớn, rồi duỗi tay giơ cao về phía bên phải đỉnh đầu, lòng bàn tay nghiêng chéo sang bên trái, hướng vào trong ; cùng lúc với việc đưa tay phải lên trên vạch thành vòng tròn, đưa tay trái vòng qua mặt, qua người, xuống phía dưới về phía bên trái vạch thành hình "Vầng trăng khuyết" (Thái âm) rồi đánh ra phía sau lườn trái, lòng bàn tay hướng ra đằng sau ; quay người sang phải một góc  $45^{\circ}$  cùng lúc với việc vận động hai tay, chân phải hơi gấp, chân trái chùng, mũi bàn chân phải giậm đất (*hình 3 - 16*).

Đến đây, bạn đã tập xong toàn bộ động tác hình Bát quái của thế bên phải ; bạn cần hiểu rõ động tác thứ (8) của thế bên phải, đó cũng là sự chuyển hóa sang động tác (1) của thế bên trái, điều này cho thấy sự gắn liền, thông suốt với nhau của các động tác thế bên phải, thế bên trái trong bài tập này.

#### **4. Hình bát quái của thế bên trái (*hình 3 - 17 ~ 24, trang 34, 35, 36*)**

(1) Tay trái vạch thành hình "Vầng trăng khuyết" (Thái âm), chính là động tác thứ (8) của hình Bát quái thế bên phải, không cần phải lặp lại động tác này (*hình 3 - 17*).

(2) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn phải của hình Bát quái thái cực đồ : cách tập động tác của chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (2) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 18*).



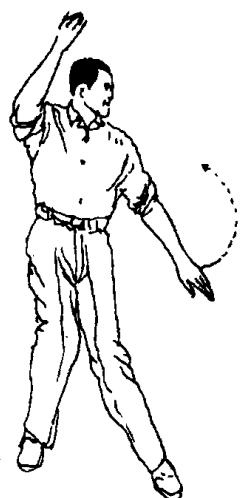
Hình 3-17

Hình 3-18

(3) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn trái của hình Bát quái thái cực đồ : cách tập động tác của các chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (3) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 19*).

(4) Tay trái vạch thành nửa dưới của hình chữ "S" : cách tập động tác của các chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (4) thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 20*).

(5) Tay trái vạch thành nửa trên của chữ "S" : cách tập các động tác của các chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (5)



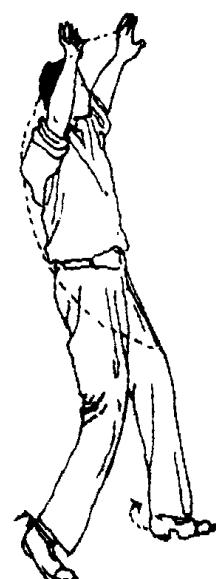
Hinh 3-19



Hinh 3-20



Hinh 3-21

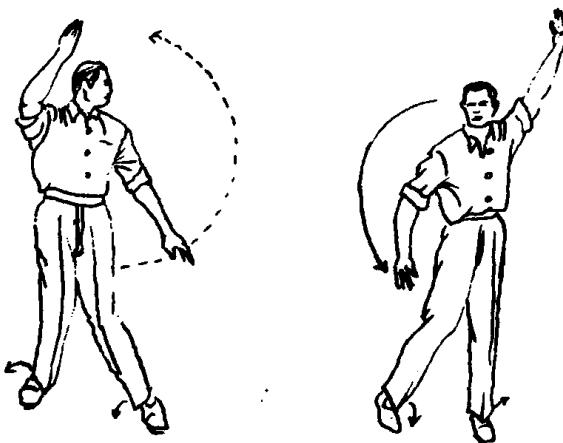


Hinh 3-22

thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 21*).

(6) Từ hình 3 - 17 ~ 21 (trang 34-35), ta thấy tay trái đã vạch xong hình "Vàng trăng khuyết" (Thái âm) và hình "Thái cực đồ" ; sau đó quay tay trái sang trái, lồng bàn tay hướng sang bên trái, tay co lại, rút cổ, so vai, uốn ngực ; tay phải giữ cao để lắc lư tự nhiên ở bên phải đinh đầu (lồng bàn tay hướng ra ngoài) ; quay người sang trái cùng lúc với hai tay, chân trái hơi gấp, chân phải chùng, mũi bàn chân phải giẫm đất (*hình 3 - 22*).

(7) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn trái của "Thái dương" (*hình mặt trời*) : cách tập các động tác



*Hình 3-23*

*Hình 3-24*

chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác trong phần (7) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 23*).

(8) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn phải của "Thái dương" (hình mặt trời) : cách tập các động tác chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác trong phần (8) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 24*).

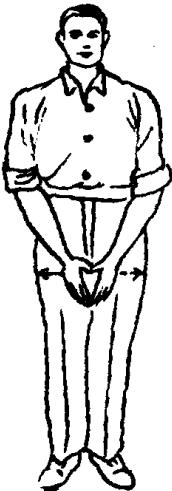
Đến đây, bạn đã tập xong toàn bộ động tác của hình Bát quái thế bên trái ; động tác thứ (8) của thế bên trái trên thực tế đã chuyển hóa thành động tác thứ (1) của thế bên phải, nên khi tập tiếp các động tác của thế bên phải, không cần lặp lại động tác thứ (1) này nữa.

*Bài Bát quái công* gồm các thế bên phải, thế bên trái đã nêu ở trên, mỗi thế tập 8 lần, sau đó chuyển sang động tác thu công.

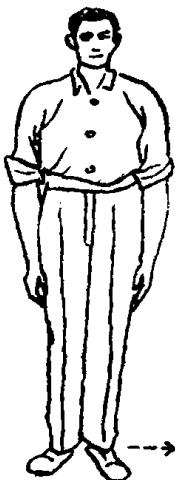
#### 5. Động tác thu công (*hình 3 - 25 ~ 29, trang 37, 38*)

Động tác thu công của bài *Bát quái công* rơi vào thế bên trái. Sau khi làm xong các động tác trong phần (8) của

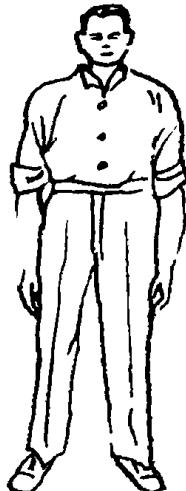
*Hình 3-25**Hình 3-26*



Hình 3-27



Hình 3-28



Hình 3-29

thể bên trái, lúc này trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái, khi thu công, vòng hai tay sang hai bên giơ lên đến đỉnh đầu thì chấp lại, thu chân phải về khép vào với chân trái, kiêng gót ; việc hít thở sâu diễn ra đồng thời với việc vận động tú chi ; rồi chấp hai tay hạ xuống, thở ra từ từ, dần hơi thở đi qua Đan Диền, Đan Диền Trung, rồi qua Đan Диền Hạ, cách làm cụ thể hoàn toàn giống trong phần của tư thế thu công của bài "Hồi xuân công" (tham khảo xem động tác thu công của bài "Hồi xuân công" trong trang 11, 12 của cuốn sách này).

## 2. TÁC DỤNG

Bài *Bát quái công* thể hiện sự vận động mềm mại dẻo dai toàn thân để chấn chỉnh lại tinh, khí, thần sắc, hình thể, ngoài những công dụng đã nêu trước trong bài này, nó còn có hai tác dụng nổi bật đáng được chú ý, đó là :

### 1. Lợi não, tăng cường trí thông minh, các khớp dẻo dai linh hoạt.

Do hai cánh tay luôn luôn hoạt động theo đường vòng cung, không những cổ, vai phải hoạt động nhiều lần và gây kích thích đến các huyệt hưu quan, cộng thêm một loạt các động tác xoay bàn tay, co cánh tay, rụt cổ, nhún vai, ưỡn ngực, đã gây tác động mạnh đến phần Chẩm não, nên có tác dụng làm khỏe não, tăng cường trí nhớ, tư duy sáng suốt. Đồng thời còn làm thông các mạng kinh lạc ở tay gồm 3 kinh âm và 3 kinh dương và ở chân cũng gồm 3 kinh âm, 3 kinh dương ở cả bên trái và bên phải, khiến các khớp trở nên linh hoạt.

### 2. Khỏe thận, mạnh xương cốt, làm chậm tuổi già.

Trong thời gian 2 phút tập luyện các Thế bên phải Thế bên trái của bài *Bát quái công*, mỗi thế tập 8 lần, tức là phải mềm mại quay lưng 114 lần, hai chân thay phiên nhau gấp xuống 114 lần. Do lưng được vận động nhiều, mệnh môn ở giữa thận được tăng cường vận động cho khỏe lên. Các thầy thuốc Đông y cho rằng : Thận là cái cốt chính sinh ra túy,

nên bài tập này giúp ích cho việc sinh trưởng, phát dục và hồi phục của xương cốt. Mệnh môn là cái gốc của Nguyên khí, luyện tập công pháp bài này, sẽ giúp cho con người dồi dào tinh khí, làm chậm tuổi già. Trong quá trình truyền dạy, chúng tôi đã phát hiện thấy một số bệnh nhân mắc các bệnh như hụ thận, tiền liệt tuyến phình to, đã thu được những kết quả điều trị khá tốt.

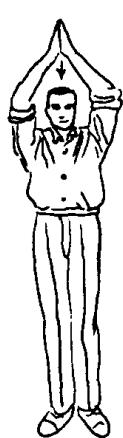
**Chương IV****Bài 4 - BẰNG TƯỜNG CÔNG**

**D**ộng tác của bài này giống như chim bàng (đại bàng) giang cánh bay lượn trên không, khí thế hùng dũng, vốn được gọi là "*Bằng tường công, tức đại bàng liêng cánh*", do khi luyện thế công, hai tay luôn ở trạng thái ôm bóng mà chuyển động vạch thành các đường tròn, quỹ đạo của nó giống như hai vòng tròn nối liền nhau, nên cũng gọi là "*Bình hoàn công*".

**1. PHẦN TẬP LUYỆN****1. Tư thế chuẩn bị (hình 4-1 ~ 5, trang 41, 42)**

Động tác cụ thể tập giống như các động tác trong tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

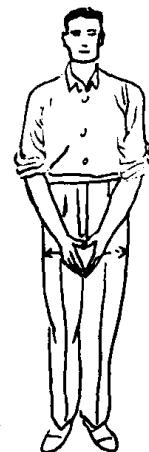
**2. Động tác khởi động (hình 4 - 6, 7, trang 42)***Hình 4-1*



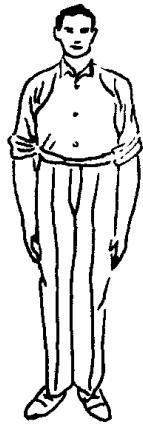
Hinh 4-2



Hinh 4-3



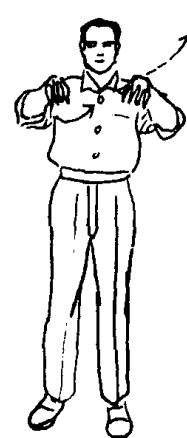
Hinh 4-4



Hinh 4-5



Hinh 4-6



Hinh 4-7

(1) Đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát hai bên thân, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm, ánh mắt nhìn thẳng, tinh thần thanh thản, ý nghĩ tươi trẻ, mặt mỉm cười (*hình 4 - 6*).

(2) Hai tay giơ cao về phía trước, bàn tay úp xuống, cánh tay vòng thành hình vòng cung, 5 ngón tay toẽ ra, để thông tự nhiên, hai cánh tay cao bằng vai, hai đầu gối hơi chùng (*hình 4 - 7*).

### 3. Động tác liệng bên trái : (*hình 4 - 8 ~ 10, trang 43, 44*).

(1) Hai tay khuỳnh trước ngực như đang ôm bóng ; tay trái ở dưới, lòng bàn tay hất chéo lên ; tay phải ở trên, lòng bàn tay nghiêng chéo xuống, hai bàn tay cách nhau 3 nắm đấm. Đồng thời với việc hai tay vòng lại như ôm bóng, trọng tâm cơ thể chuyển dần sang chân phải, đầu và cơ thể quay sang phía trước bên trái, cùng lúc đó chân trái hơi kiềng lên, mũi chân xoay hình vòng cung bước ra nửa bước về phía trước bên trái (*hình 4 - 8*).

(2) Xoay người thấp dần sang trái ; hai tay vẫn giữ ở thế ôm bóng, cự ly



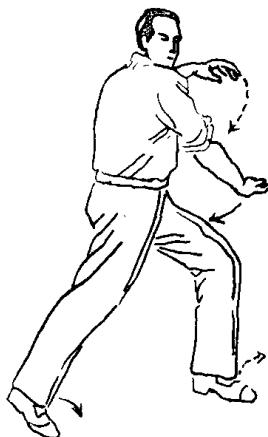
*Hình 4 - 8*

cách nhau 3 nắm đấm, đồng thời với việc xoay người sang trái, tay trái từ từ đưa lên, tay phải đưa theo ; ánh mắt nhìn theo hướng tay đưa, chân trái từ từ gập hình cánh cung, gót chân phải hơi nhón lên, mũi chân chấm đất (*hình 4 - 9 trang 41*).

(3) Xoay người cao dần lên sang trái ; hai tay vẫn giữ ở tư thế ôm bóng, cùng quay theo cơ thể sang trái, khiến tay trái ở trên (lòng bàn tay nghiêng chéo xuống), tay phải ở dưới (lòng bàn tay hất chéo lên) ; ánh mắt nhìn theo hướng chuyển động của tay ; cùng với sự chuyển động lên cao của cơ thể và các chi trên về phía bên trái, hai chân dần dần đứng lên : chân trái vẫn gập gối hình vòng cung, chân phải duỗi thẳng, lòng chân phải (chỗ huyệt Dũng Tuyền) chạm



*Hình 4-9*

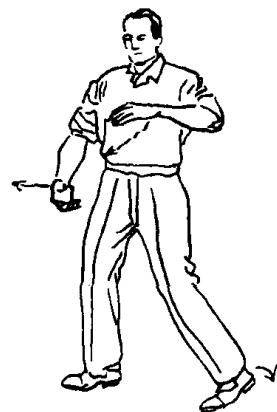


*Hình 4-10*

dất (*hình 4 - 10*). Đến lúc đó động tác liệng bên trái mới hoàn thành xong.

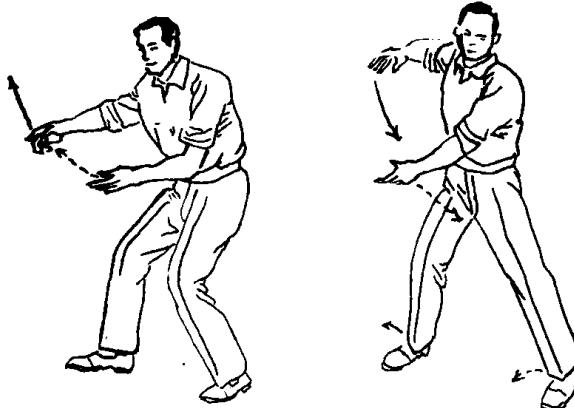
#### 4. Động tác liệng bên phải (*hình 4 - 11 ~ 13, trang 45, 46*).

(1) Sau khi làm xong động tác liệng của thế bên trái, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải ; cơ thể, đầu quay dần sang phải, ánh mắt đưa theo bình thường, lấy bàn chân phải làm trụ, quay gót chân phải vào trong, mũi chân chêch về phía bên phải  $45^{\circ}$  ; hai tay vẫn giữ ở tư thế ôm bóng như trước, cùng xoay theo cơ thể sang phải rồi đưa về phía trước ngực, khi quay, tay phải ở phía dưới (lòng bàn tay nghiêng lên trên), tay trái ở phía trên (lòng bàn tay nghiêng chéo xuống) (*hình 4 - 11*).



*Hình 4-11*

(2) Quay người thấp dần sang phải ; hai tay vẫn giữ ở tư thế ôm bóng, cùng quay theo người sang phải, tay phải đưa đi trước (lòng bàn tay quay sang bên trái), tay trái đưa theo sau (lòng bàn tay quay sang bên phải) ; chân phải dần dần gấp hình vòng cung, chân trái chùng xuống theo, gót chân phải kiêng lên, mũi chân chạm đất (*hình 4 - 12*).



Hình 4-12

Hình 4-13

(3) Xoay người dần từ dưới lên trên của bên phải; hai tay vẫn khuỳnh ở tu thế ôm bóng, cùng xoay theo cơ thể cao dần sang phải, tạo thành tu thế tay phải ở phía trên (lòng bàn tay nghiêng chéo xuống); tay trái ở phía dưới (lòng bàn tay hất chéo lên); ánh mắt đưa theo chiều chuyển động của tay; đồng thời với việc quay người và các chi trên cao lên sang phải, hai háng khép lại, hai chân đứng dần lên, chân phải vẫn khuỵu gối, chân trái duỗi thẳng, lòng chân trái (chỗ huyệt Sung Tuyền) chạm đất (*hình 4 - 13*). Đến lúc này ta đã làm xong động tác liệng bên phải.

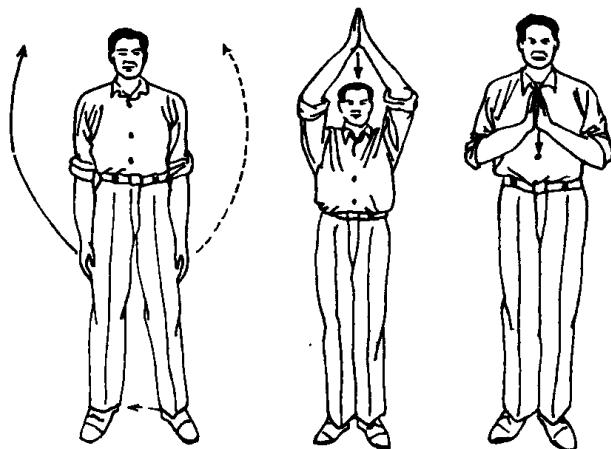
Sau khi làm xong động tác liệng bên phải thì chuyển sang làm động tác liệng bên trái, cách làm

giống như khi chuyển từ động tác quay thế trái sang thế phải, nhưng theo hướng ngược lại.

Như vậy, mỗi bên lần lượt làm 8 lần, sau đó, về động tác thu công.

### 5. Động tác thu công (*Hình 4-14 ~ 19, trang 47, 48*)

Cách làm giống như trong động tác thu công của bài "Hồi xuân công".



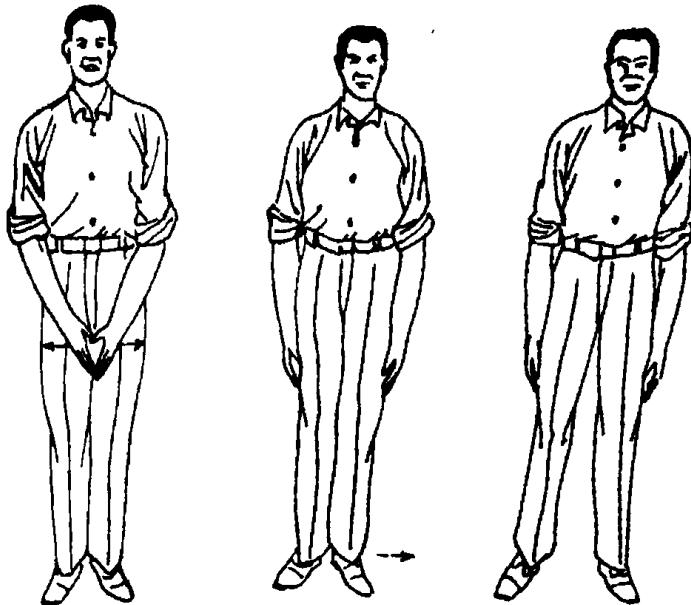
Hình 4-14

Hình 4-15

Hình 4-16

## 2. TÁC DỤNG

Bài "Băng Tường công" cũng giống như các bài tập đã nêu ở trên là bài vận động mềm mại dẻo dai toàn thân nhằm tu chỉnh cả tinh, khí, thần sắc, hình thể. Ngoài công dụng chung là dưỡng sinh trường thọ



Hình 4-17

Hình 4-18

Hình 4-19

ra, nó còn có tác dụng chữa trị rất tốt đối với việc giảm béo của nam nữ. Đó là vì công lực của bài *Bằng Tường* công chủ yếu tập trung vào chỗ huyệt Kí Hài ở phần bụng và hai bên hông, cho nên nó là sự vận động hữu hiệu đối với việc tiêu hao mỡ ở bụng, thận ; phép luyện của bài này giúp cho người phụ nữ sau khi sinh nở giữ được vẻ đẹp hình thể. Phép luyện của bài này còn có công dụng rất tốt trong việc phòng trị các bệnh hư thận, bệnh đau lưng và bệnh thần kinh tọa.

**Chương V****Bài 5. LONG DU CÔNG**

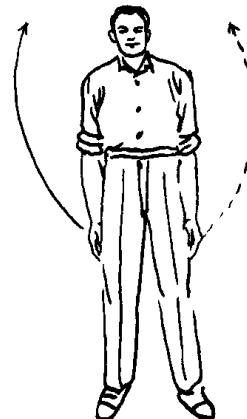
Khi tập luyện, cơ thể uốn lượn nhu rồng bơi ra biển, cuộn khúc thành từng tầng lớp, nên được gọi là "*Long du công*" (tức bài "*Rồng bơi*"). Cũng vì khi tập luyện, hai tay luôn luôn ở trên những quỹ đạo vận chuyển ở bên phải, bên trái, bên trên, bên dưới, phía trước cơ thể, hợp thành 3 vòng tròn liên hoàn, nên cũng gọi là "*Tam hoàn công*".

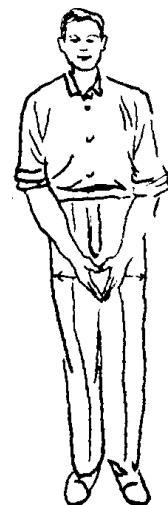
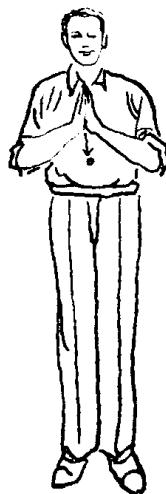
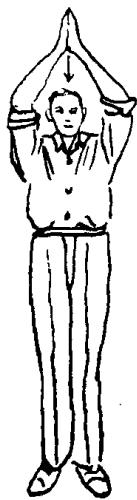
**I. PHẦN TẬP LUYỆN****1. Tư thế chuẩn bị (*hình 5 - 1 ~ 5* trang 49, 50)**

Cách tập giống như trong phần tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

**2. Động tác khởi động (*hình 5 - 6 ~ 8*, trang 50, 51).**

(1) Hai chân mò đều, gót chạm vào nhau, hai đầu gối áp sát nhau (chỗ huyệt Khúc

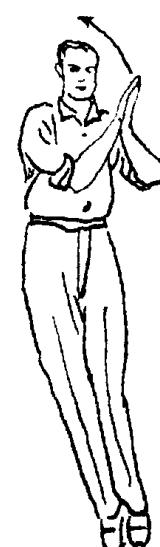
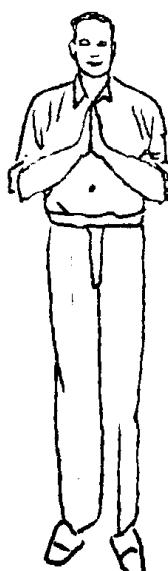
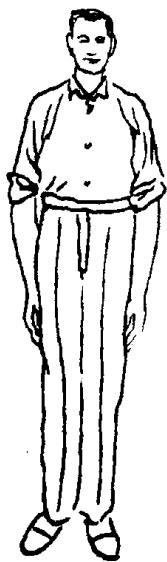
*Hình 5-1*



Hình 5-2

Hình 5-3

Hình 5-4



Hình 5-5

Hình 5-6

Hình 5-7

Tuyền) ; hai bàn tay úp vào nhau (lòng bàn tay, các ngón tay úp khít vào nhau) đưa lên dọc mạch Nhâm, ngón cái (chỗ huyệt Thiểu Thương) đặt vào huyệt Thiên Đột (*hình 5 - 6*).

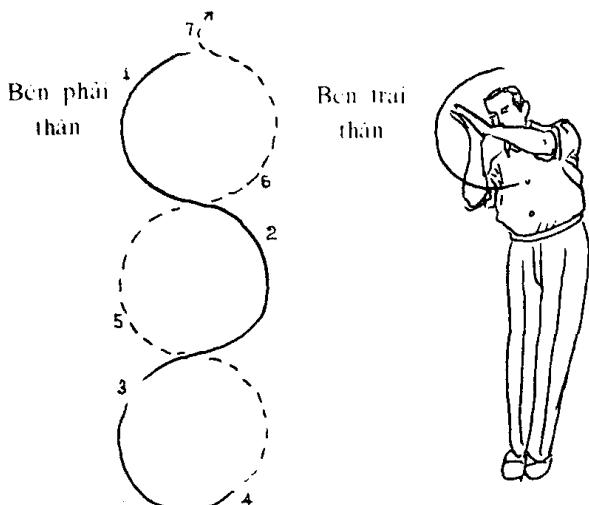
(2) Vẫn chắp hai tay uốn sang trái, bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải ở trên, khép chặt cánh tay, nâng cẳng tay lên ; đầu, cổ và nửa người phía trên cùng uốn sang trái theo tay ; hai chân vẫn khép chặt, đầu gối hơi khuỷu sang phải (*hình 5 - 7*).

(3) Vẫn chắp hai tay uốn lên trên sang bên trái theo hình vòng cung đến giữa đỉnh đầu, huyệt Đại Lăng (ở giữa khớp cổ tay) ở hai cổ tay đặt vào huyệt Thần Dinh, các đầu ngón tay trở lên trên ; trong khi chắp hai tay đưa lên trên đầu, đầu, người, hông cũng uốn theo, toàn thân thẳng đứng, hai chân vẫn khép chặt (*hình 5 - 8*).

Phần trên là động tác khởi động của bài *Long Du công*. Phần tiếp theo là phần luyện tập chính của động tác *Long Du Hạ Hành* (rồng bơi xuống) và động tác *Long Du Thuợng Hành* (rồng bơi lên) (*Hạ Hành* và *Thuợng Hành* hợp thành một lượt bơi của rồng). Trước khi luyện tập các động tác chính, cần xem kỹ hình vẽ 5 - 9 (trang 52) ; 3 nửa vòng tròn (1, 2, 3) do động tác *Long du hạ hành* tạo nên là những nét vẽ rõ đậm, còn



*Hình 5-8*



Hình 5-9

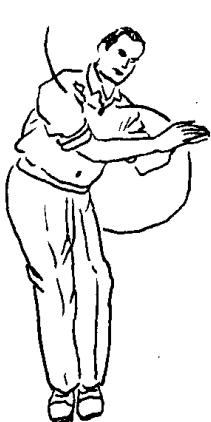
Hình 5-10

3 nửa vòng tròn (4, 5, 6) do động tác Long du thượng hành tạo nên là những nét khuất ; đầu mũi tên của nét khuất "6" nhô ra ngoài hàm ý chỉ phạm vi của động tác Long du thượng hành, cũng là động tác quá độ chuyển từ trên xuống dưới.

**3. Động tác Long du hạ hành** (chắp hai bàn tay vạch xuống phía dưới 3 nửa đường tròn) (*hình 5 - 10 ~ 15, trang 52, 53*).



Hình 5-11



Hình 5-12



Hình 5-13



Hình 5-14

(1) Chắp hai bàn tay đưa xuống phía dưới (vạch thành nửa vòng tròn thứ nhất).

Hai bàn tay chắp trước định đầu đưa xuống phía dưới về bên phải (cánh tay trái đẩy cánh tay phải kéo đi) khoảng  $90^{\circ}$  (tức vạch  $1/4$  vòng tròn), đầu ngón tay trở lên nghiêng về bên phải (bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới) ; đầu, eo thể nghiêng sang phải, hông đánh sang trái ; hai chân khép song song, hơi khuỷu gối sang trái (hình 5 - 10) ; hai bàn tay chắp



Hình 5-15

đi theo đường vòng cung (cánh tay phải đẩy, cánh tay trái kéo), vạch tiếp xuống dưới 1/4 đường tròn (về phía bên phải) đến chính giữa trước ngực, hai cánh tay gấp lại, huyệt Đại Lăng ở cổ tay đặt đúng vào huyệt Thiên Đột, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, các đầu ngón tay trở ra phía trước ; khi uốn tay thì đầu, người, hông cùng quay theo ; hai chân cũng khép chặt, hơi khuỷu gối, khiến trọng tâm cơ thể đổ xuống (*hình 5 - 11*).

(2) Chấp hai bàn tay tiếp tục đưa xuống dưới (vạch thành nửa vòng tròn thứ hai).

Uốn hai bàn tay chấp đang đặt trước huyệt Thiên Đột của mạch Nhâm xuống phía dưới về phía bên trái cơ thể một góc khoảng  $90^{\circ}$  (tay phải đẩy, tay trái kéo), vạch thành 1/4 đường tròn ; đầu, người cùng xoay nghiêng sang trái ; hông đánh sang phải ; hai chân khép chặt, đầu gối hơi khuỷu sang phải, tiếp tục như hơi quỳ, khiến trọng tâm cơ thể ngả theo (hở khom người) (*hình 5 - 12*). Uốn tiếp hai bàn tay chấp xuống phía dưới (về phía bên trái) (cánh tay trái đẩy, cánh tay phải kéo) rồi xoay về phía trước cơ thể vạch thành 1/4 đường tròn, hai cánh tay thu lại, huyệt Đại Lăng ở cổ tay để đối chiếu với huyệt Tề Trung (vị trí rốn), bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, các đầu ngón tay hướng về phía trước ; khi uốn tay, đầu, người, hông cùng quay theo về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, gối khuỷu xuống như hơi quỳ, khiến trọng tâm cơ thể tiếp tục ngả xuống (*hình 5 - 13*).

(3) Chắp hai bàn tay tiếp tục đưa xuống dưới (vạch nửa vòng tròn thứ 3).

Hai bàn tay chắp đang ở trước huyệt Tề Trung của mạch Nhâm uốn theo đường vòng cung (tay trái đẩy, tay phải kéo) xuống dưới về phía bên phải cơ thể một góc khoảng  $90^{\circ}$ , vạch thành  $1/4$  vòng tròn, cổ tay, cánh tay xoay từ từ cho về phía bên phải. Khi xoay hai bàn tay chắp, đầu, người cùng xoay nghiêng sang bên phải, hông đánh sang trái; hai chân khép chặt, gối khuỷu tiếp nhu quỳ, khiến trọng tâm cơ thể tiếp tục xuống thấp (*hình 5 - 14*) ; Hai bàn tay chắp uốn tiếp xuống phía dưới bên phải (tay phải đẩy, tay trái kéo) rồi xoay về hướng chính diện ở phía trước đầu gối vạch thành  $1/4$  vòng tròn nữa, hai cánh tay thu lại, huyệt Đại Lăng ở cổ tay đặt đối với huyệt Khúc Tuyền ở phía trong hai gối, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, đầu ngón tay trở về phía trước ; khi xoay hai bàn tay, cổ, người và hông cùng xoay theo về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, gối khuỷu đến mức một nửa người ở trong trạng thái quỳ ; trọng tâm cơ thể ngả đến dây thì chững lại (*hình 5 - 15*). Lúc này bạn đã làm xong động tác *Long du hạ hành*.

#### 4. Động tác *Long du thượng hành*.

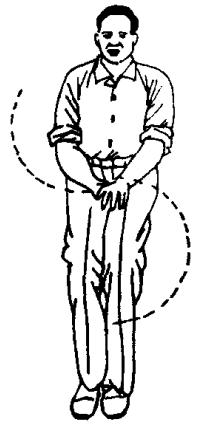
(1) Chắp hai tay uốn theo đường vòng cung để vạch lên phía trên 3 nửa vòng tròn (*hình 5 - 16 ~ 22, trang 56, 57, 60*).

Sau khi vạch xong nửa vòng tròn thứ 3 của động tác *Long Du Hạ Hành*, uốn hai bàn tay chắp ở trước

đầu gối về phía bên trái lên phía trên theo đường vòng cung (tay phải đẩy, tay trái kéo) vạch thành 1/4 đường tròn, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới ; khi xoay tay vạch thành cung tròn, đầu, cơ thể cùng xoay theo sang trái cùng với tay ; hông đánh sang phải ; hai chân khép chặt, hai đầu gối hơi khuỷu sang phải, người nhích lên, khiến trọng tâm cơ thể bắt đầu được nâng dần lên (hình 5 - 16) ; uốn hai bàn tay chấp (do tay trái đẩy, tay phải kéo) theo đường



Hình 5-16



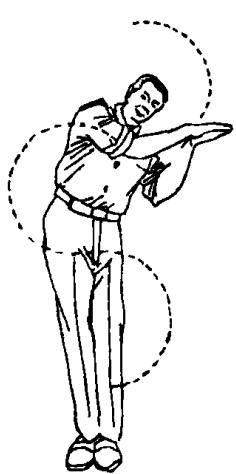
Hình 5-17



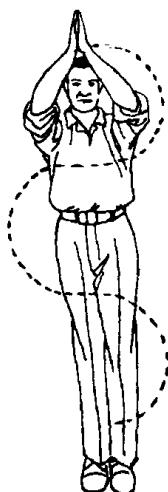
Hình 5-18



Hình 5-19



Hình 5-20



Hình 5-21

vòng cung rồi xoay về chính giữa cơ thể (chỗ gần rốn) vạch thành 1/4 đường tròn nửa (đến đây, nửa vòng tròn thứ nhất của động tác Long du thượng hành hợp với nửa vòng tròn thứ 3 của động tác Long du hạ hành thành một vòng tròn hoàn chỉnh), lúc này bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, huyệt Đại Lăng ở cổ tay đặt song song với huyệt Thần Khuyết ; khi xoay hai bàn tay chắp, đầu, người, hông cùng xoay theo về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, hơi đứng người lên một chút nữa, khiến trọng tâm cơ thể được nâng dần lên (hình 5 - 17).

(2) Hai bàn tay chắp tiếp tục đưa lên trên (vạch nửa vòng tròn thứ hai lên phía trên).

Hai bàn tay chắp đang đặt trước huyệt Thần Khuyết của mạch Nhâm uốn lên phía trên sang bên phải theo đường vòng cung, vạch thành 1/4 đường tròn, (tay trái đẩy, tay phải kéo) (tạo ra 1/4 đường tròn đối xứng với nửa vòng tròn thứ hai của động tác Long du hạ hành) ; khi xoay tay vạch thành cung tròn, cổ, người cũng xoay nghiêng sang bên phải ; hông đánh sang bên trái ; hai chân khép chặt, hai đầu gối hơi khuỷu sang trái, dáng đứng khom, khiến trọng tâm cơ thể thẳng dần lên (*hình 5 - 18*) ; Hai bàn tay chắp đi theo hình vòng cung (tay phải đẩy, tay trái kéo) lên phía trên rồi xoay về chính giữa ngực, vạch thành 1/4 đường tròn, hai tay co lại (đến đây nửa vòng tròn thứ 2 của động tác Long du thượng hành hợp với nửa đường tròn thứ hai của động tác Long du hạ hành thành đường tròn thứ 2) ; lúc này, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, đầu ngón tay trở về phía trước ; huyệt Đại Lăng ở cổ tay đặt song song với huyệt Thiên Đột ở trên mạch Nhâm ; khi xoay tay, cổ, người, hông cùng quay về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, hai đầu gối vẫn hơi khuỷu, dáng đứng hơi khom, khiến trọng tâm cơ thể tiếp tục nâng thẳng lên (*hình 5 - 19*).

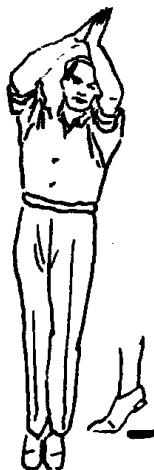
(3) Tiếp tục đưa hai bàn tay chắp lên phía trên (vạch nửa vòng tròn thứ 3 lên phía trên).

Đưa hai bàn tay chắp đang đặt trước huyệt Thiên Đột của mạch Nhâm (tay phải đẩy, tay trái kéo) đi theo hình vòng cung lên trên về phía bên trái vạch thành 1/4 đường tròn (đối xứng với nửa vòng tròn thứ nhất của động tác Long du hạ hành) ; khi xoay

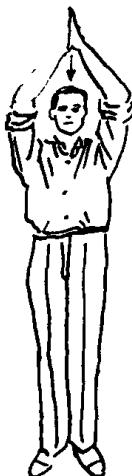
hai bàn tay, đầu, người cùng xoay theo sang bên trái ; hông đánh sang bên phải ; hai chân khép chặt ; hai đầu gối hơi đưa sang phải, người đứng hơi thẳng, trọng tâm cơ thể gần thẳng đứng (*hình 5 - 20*) ; sau đó đưa hai bàn tay chắp lên phía trên theo hình vòng cung, tay trái đẩy, tay phải kéo, rồi đưa về chính giữa đầu, vạch thành 1/4 đường tròn (đến đây nửa vòng tròn thứ 3 của động tác Long du thượng hành hợp với nửa vòng tròn thứ nhất của động tác Long du hạ hành thành vòng tròn thứ 3 hoàn chỉnh), lúc này giờ hai bàn tay chắp thẳng lên, mũi bàn tay trở lên trên, huyệt Đại Lăng ở cổ tay để chéo với huyệt Thần Đình ; khi xoay hai bàn tay vạch thành cung tròn, đầu, người và hông cùng quay theo về hướng chính diện, cơ thể trở về tư thế đứng thẳng (*hình 5 - 21*).

(4) Kiêng chân, giờ hai bàn tay chắp lên. Khi luyện công của bài này, cơ thể xoay sang phải, sang trái 6 lần. Và sau khi tạo thành 3 vòng tròn liên tiếp nhau, còn tập thêm động tác thẳng hoa vào cuối cùng. Cách tập : đưa hai bàn tay chắp đang đặt trước huyệt Thần Đình lên (cánh tay không cần giờ thẳng), hai chân khép thẳng, kiêng gót, hai đầu gối (chỗ huyệt Khúc Tuyền) áp vào nhau, khép đùi, bụng thót, ưỡn ngực, cổ thẳng, cả cơ thể trong tư thế phán khởi bay lên. Lúc này, bạn đã làm xong động tác Long du thượng hành (*hình 5 - 22*).

Từ động tác Long du hạ hành đến động tác Long du thượng hành, động tác kiêng gót bật lên chỉ diễn



Hình 5-22



Hình 5-23



Hình 5-24

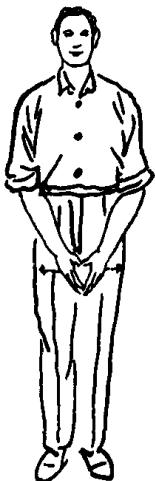
ra 1 lần, mỗi lần luyện công, ít nhất phải làm 4 lần, rồi thu công.

### 5. Động tác thu công (*hình 5-23 ~ 27, trang 60, 61*).

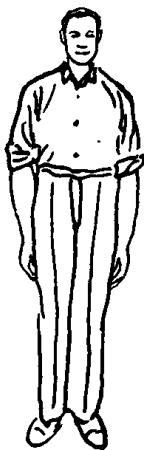
Sau lần kiêng gót bật lên lần cuối, từ từ hạ hai bàn tay chắp xuống trước ngực, gót chân cũng hạ dần xuống đất. Có ý niệm dẫn tinh khí theo thế đi của tay qua Đan Diền Thuượng, Đan Diền Trung, Đan Diền Hạ. Cách tập cụ thể giống như động tác thu công trong bài "*Hồi xuân công*".

## II. TÁC DỤNG

Bài *Long du công* là một bài vận động mềm dẻo toàn thân mang một phong cách riêng, nó cũng có tác dụng chung của Thuật dưỡng sinh trường thọ.



Hình 5-25



Hình 5-26



Hình 5-27

Trong 4 phép luyện công của bài *Hồi xuân công*, *Thượng nguyên công*, *Bát quái công*, *Băng tường công*, đã xuất hiện 5 kiểu vận động cột sống khác nhau (1) Rung để chấn động trên dưới ; (2) Lôi kéo bằng động tác xoay vai sang phải sang trái ; (3) Xoay nghiêng sang phải sang trái theo hướng chuyển động lên trên ; (4) vươn người sang phải sang trái ; (5) vận chéo từ dưới lên trên). Bài *Long du công* là hình thức vận động cột sống loại thứ 6 trong Thuật dưỡng sinh trường thọ. Khi tập các động tác Long du hạ hành và Long du thượng hành, cột sống bị vận động theo hình chữ "S" với mức độ lớn nhất, điều này không chỉ có lợi cho việc gìn giữ sinh lực cho các đốt sống cổ, đốt sống ngực, đốt sống lưng và xương cùng,

mà còn có thể làm thông hai mạch Nhâm và Đốc. Thông được hai mạch Nhâm và Đốc, cơ thể sẽ dồi dào khí huyết, giúp con người nâng cao được sức khỏe. Đồng thời do bài *Long du công* lấy phần thắt lưng làm trục chính, kéo toàn cơ thể cả trên lẫn dưới đều phải lắc uốn theo, nên có tác động rõ rệt trong việc làm săn gân cốt, khỏe thận bổ não. Nó giúp cho các bậc trung niên, người già giữ thẳng lưng, không cong, thanh niên thì giữ được vẻ đẹp hình thể, người trẻ trung.

Việc béo phì ở tuổi trung niên, tuổi già thường là do chất kích thích tình dục tiết ra bị ít dần đi, tỷ lệ trao đổi có chất cơ bản bị giảm sút, dẫn đến tạo thành sự tích mỡ trong cơ thể. Công lực của bài *Long du công* tập trung vào lưng, bụng, hông, có thể làm tiêu hao khá nhiều lớp mỡ tích ở những chỗ này.

Bài *Long du công* giúp cho hình thể được vận động theo những tư thế riêng biệt, có tác dụng đặc biệt trong việc giảm mỡ mà không có một loại thuốc nào có thể sánh được.

## **Chương VI**

### **Bài 6 : PHƯỢNG VŨ CÔNG (Bài "Phượng múa")**

**C**ác tư thế động tác trong bài này ứng dụng uyển chuyển, nhẹ nhàng như Phượng hoàng nhảy múa, nên được gọi là "*Phượng vũ công*". Do phương pháp tập luyện của bài này có tác dụng điều hòa tư thế và hơi thở đối với mấy bài trước vốn phải vận động nhiều nên còn được gọi là "*Dại thuận công*".

#### **I. PHẦN LUYỆN TẬP**

##### **1. Tư thế chuẩn bị (hình 6-1 ~ 5, trang 64, 65).**

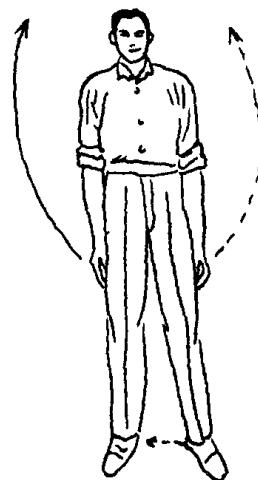
Phương pháp tập luyện cụ thể hoàn toàn giống như các động tác trong phần Tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

##### **2. Động tác khởi động (hình 6 - 6 ~ 8, trang 65)**

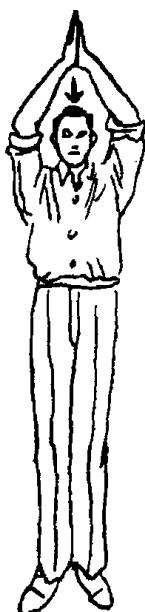
(1) Đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát hai bên thân ; buông lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm đều ; đầu giữ ngay ngắn, cổ thẳng, cầm hơi thu (để huyệt Bách Hội vuông góc với huyệt Hội Âm), mắt nhìn bình thường,

sắc thái ung dung, ý nghĩ trẻ trung, mặt hơi mím cười (*hình 6 - 6*).

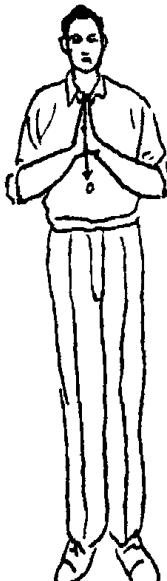
(2) Dưa hay tay lên trước ngực, lòng bàn tay úp xuống, 5 ngón tay toé ra, ngón tay cong tự nhiên ; hai tay khuỳnh ở tư thế ôm bóng ngang ngực (*hình 6 - 7*) ; chuyển hai tay về tư thế ôm bóng dọc : tay phải ở trên, lòng bàn tay úp xuống, huyệt Thiếu Thương của ngón cái đặt vào huyệt Thiên Đột của



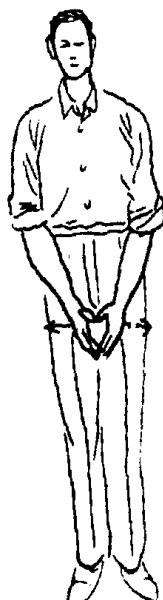
*Hình 6-1*



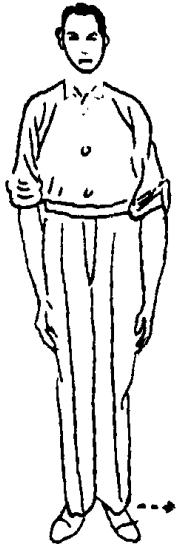
*Hình 6-2*



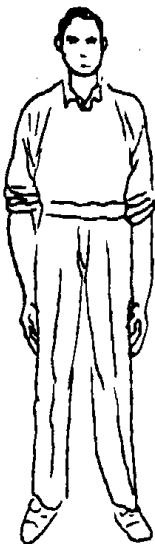
*Hình 6-3*



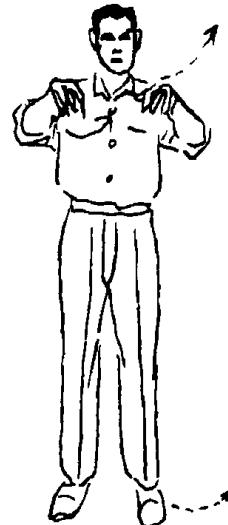
*Hình 6-4*



Hình 6-5



Hình 6-6



Hình 6-7

mạch Nhâm ; tay trái ở dưới, ngừa lòng bàn tay lên, huyệt Thiếu Trạch của ngón út đặt vào huyệt Quan Nguyên của mạch Nhâm (hình 6 - 8).

### 3. Thể Phượng vũ bên trái (hình 6 - 9 ~ 12, trang 66, 67)

(1) Động tác thu cánh. Tiếp theo động tác khởi động, cùng một lúc từ từ xoay hai tay quay ra hai bên (ngón tay cái quay ra ngoài), bên ngoài hai cẳng tay tựa vào nhau, hai cánh tay chuyển động lên xuống, (tay trái chuyển



Hình 6-8



Hình 6-9

động lên trên, tay phải chuyển động xuống dưới) ; trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, người hơi quay sang trái, mắt nhìn sang trái, chân trái hơi nhấc lên, chuẩn bị bước (hình 6 - 9).

#### (2) Động tác giang cánh

Quay người sang trái một góc khoảng  $45^{\circ}$ , chân trái bước sang trái nửa bước, đầu gối gập hình cung, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái ; chân phải hơi chùng, ngón chân cái bấm vào đất ; hai háng khép lại, cơ thể

dổ về bên trái ; đồng thời tay phải xoay xuống phía dưới ; tay trái xoay lên trên về hướng bên trái, lòng bàn tay quay về bên phải, để huyệt Lao Cung cao ngang với tầm mắt, ánh mắt nhìn tập trung vào huyệt Lao Cung của tay trái, 5 ngón tay cong tự nhiên, hơi tách rời nhau ; tay phải xoay ra sau chân phải, lòng bàn tay quay sang trái, 5 ngón tay cong tự nhiên, hơi tách ra (hình 6 - 10) ; Tiếp tục quay người sang trái, vừa



Hình 6-10



Hình 6-11

quay vừa nhích thẳng người lên ; đồng thời hai chân thẳng dần lên tương ứng, hai đùi vẫn khép ; hai tay tiếp tục giang ra, lần lượt cùng lúc xoay lật hai bàn tay lại (ngón tay cái xoay theo chiều của lòng bàn tay), tay trái giơ cao ở phía bên trái (cao hơn đỉnh đầu), lòng bàn tay úp xuống đất, 5 ngón tay duỗi ; tay phải duỗi ra phía sau ở bên phải cơ thể, lòng bàn tay ngửa, 5

ngón tay duỗi ; ánh mắt nhìn gần lại (quay đầu hướng chính diện, ánh mắt nhìn xuống phía trước về bên phải (hình 6 - 11).

(3) Động tác giang cánh, ánh mắt nhìn gần lại lần thứ hai. Liền sau khi làm xong động tác giang cánh lần 1, xoay vai phải, vai trái (xoay vai phải trước, vai trái sau) khiến cánh tay và cổ tay xoay theo, bàn tay xoay lật lại : lòng bàn tay trái quay chéo



Hình 6-12

lên trên, lòng bàn tay phải quay chéo xuống ; cùng lúc đó, quay đầu sang trái, mắt chăm chú nhìn vào huyệt Lao Cung ở lòng bàn tay trái ; cơ thể trong tư thế vuông lên ; các chi dưới cũng theo cơ thể mà duỗi thẳng thêm một tí nữa, nhưng vẫn giữ ở trạng thái chân trái hơi gấp, chân phải duỗi thẳng, huyệt Dũng Tuyền ở bàn chân phải chạm đất (*hình 6 - 12*).

Đến đây, bạn đã tập xong động tác Thế phuợng vũ bên trái, chuẩn bị chuyển sang tập Thế bên phải.

#### **4. Thế phuợng vũ bên phải (*hình 6 - 13 ~ 16, trang 68, 69, 71*)**

(1) Động tác thu cánh, tiếp theo động tác cuối cùng của Thế phuợng vũ bên trái, lấy bàn chân phải làm trụ, dịch bàn chân phải vào phía trong (tạo thành một góc  $45^{\circ}$  với chính giữa cơ thể) ; quay toàn thân sang phải ; xoay hai cánh tay thu về trước ngực, phía ngoài hai cẳng tay tựa vào nhau, tay phải đưa cao hơn, tay trái hơi thấp ; trọng tâm cơ thể bắt đầu chuyển sang đùi phải, gót chân trái bắt đầu kiêng lên (*hình 6 - 13*).

(2) Động tác giang cánh, nhìn gần lần thứ nhất.



*Hình 6-13*

Quay người về phía trước bên phải một góc  $45^{\circ}$ , chân phải gập xuống, trọng tâm cơ thể chuyển sang rồi vào chân phải ; chân trái hơi chùng, ngón chân cái bấm đất, hai đùi khép lại, cơ thể nghiêng về bên phải ; đồng thời xoay hai tay lần lượt giang ra hai bên : tay trái xoay đưa lên trên về phía bên phải, lòng bàn tay quay sang trái, huyệt Lao Cung ở vị trí cao ngang với tầm mắt, ánh mắt chăm chú nhìn vào huyệt Lao Cung, 5 ngón tay cong tự nhiên, hơi tách rời nhau ; tay trái xoay ra phía sau, lòng bàn tay xoay sang phải, 5 ngón tay cong tự nhiên (*hình 6 - 14*). Tiếp tục xoay cơ thể sang phải, vừa xoay vừa nhích thẳng người lên ; hai chân cũng thẳng dần theo cơ thể ; hai đùi vẫn khép vào nhau ; đồng thời với



*Hình 6-14*

*Hình 6-15*

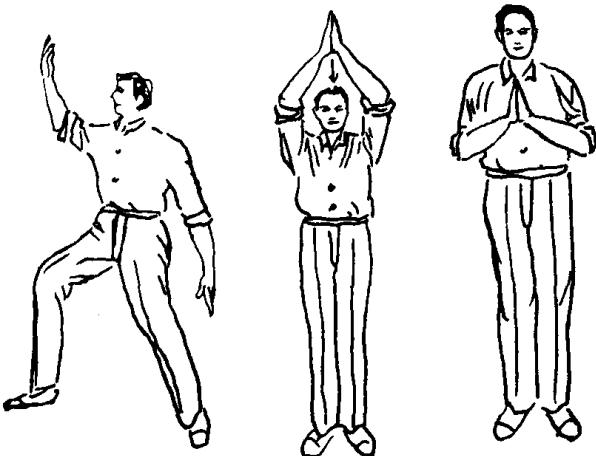
việc xoay người thẳng lên sang phải, hai cánh tay tiếp tục giang ra, lòng bàn tay xoay lật lại cùng một lúc (để ngón tay cái xoay theo chiều xoay của lòng bàn tay) ; tay phải giang cao về phía bên phải (giơ cao quá đầu, lòng bàn tay úp xuống đất, 5 ngón tay duỗi ra ; tay trái hướng về phía bên trái cơ thể, lòng bàn tay ngừa lên trên, 5 ngón tay duỗi ; cùng lúc đó ánh mắt nhìn gần lại, đầu quay về phía trước, mắt nhìn xuống dưới bên trái, trước cơ thể) (*hình 6 - 15*).

(3) **Động tác giang cánh, nhìn gần lại lần thứ 2.**

Sau khi tập xong động tác giang cánh lần 1, tự xoay vai trái vai phải (xoay vai trái trước, vai phải sau, khiến cánh tay và cổ tay xoay theo, bàn tay xoay lật lại ; lòng bàn tay phải quay chéo lên trên, lòng bàn tay trái quay chéo xuống dưới ; cùng lúc đó, đầu quay sang bên phải, mắt lại nhìn chăm chú vào huyệt Lao Cung ở lòng bàn tay phải ; cơ thể tiếp tục ở tư thế vươn lên ; các chi dưới cũng thẳng thêm một chút nữa theo cơ thể, nhưng vẫn giữ ở tư thế chân phải hơi gấp, chân trái duỗi thẳng, huyệt Dũng Tuyền của bàn chân trái đập đất (*hình 6 - 16*).

Dến đây, bạn đã tập xong động tác *Thể phuong vu ben phai*.

Bài tập này yêu cầu tập xen kẽ giữa thế bên trái với thế bên phải, mỗi thế tập từ 4 đến 8 lần, sau đó thu công. Mỗi lần tập xong động tác của Thể bên phải chuyển sang tập động tác của Thể bên trái, phương pháp và việc chuyển sang Thể bên trái là



*Hình 6-16*

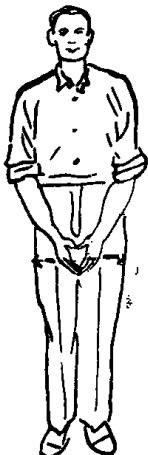
*Hình 6-17*

*Hình 6-18*

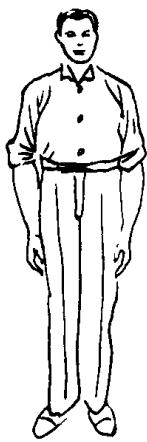
hoàn toàn giống với việc chuyển của Thế bên phải (1), chỉ hướng theo chiều ngược lại, khi tập luyện học viên cần nắm kỹ điều này.

### 5. Động tác thu công (*hình 6-17~21, trang 71, 72*).

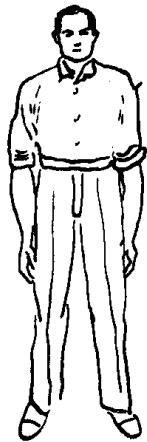
Khi tập xong động tác cuối cùng của Thế bên phải, trọng tâm rời vào đùi phải, thu chân trái về bên chân phải, hai gót chạm vào nhau, hai chân khép thẳng, mũi chân mò sang hai bên, rồi kiêng chân lên; cùng lúc đó, hít thở sâu, vòng hai tay sang hai bên rồi giơ lên định đầu chấp hai bàn tay lại, tập động tác Thu công. Cách tập cụ thể của động tác Thu công hoàn toàn giống như động tác Thu công của bài "Hồi xuân công".



Hình 6-19



Hình 6-20



Hình 6-21

## II. TÁC DỤNG

Bài *Phượng vũ công* là một bài vận động toàn thân dẻo dai, mềm mại, rất dễ chịu. Nó cùng có những công dụng chung của Thuật dưỡng sinh trường thọ.

Trong các động tác *Phượng hoàng giang cánh nhảy múa* ở bên phải bên trái, đều có động tác nhìn gần trở lại hai lần. Đây là cách luyện rất có ích cho hoạt động của con ngươi, giúp nâng cao thị lực và phòng chống bệnh hoa mắt. Các động tác của bài *Phượng vũ công* thật khoan khoái, nhịp độ chậm, thở nhẹ nhàng, gần như một sự điều tiết thư giãn một chút sau khi tập mấy động tác nặng nề. Người mới tham gia vào tập phép dưỡng sinh trường thọ này, sau khi đã tập qua mấy bài trước đó, rồi luyện tốt bài *Phượng vũ công*, sẽ có cảm giác điều chỉnh được thần kinh, khí, thấy khoan khoái dễ chịu.