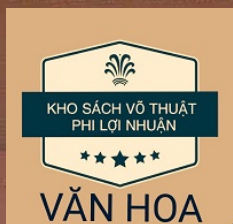


TỪ NGUYÊN VĨNH



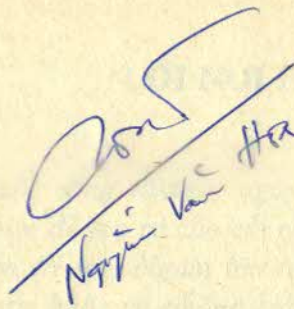
PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH THÁI CỰC QUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

TỪ NGUYÊN VĨNH


Nguyễn Văn Hoa

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH
THÁI CỰC QUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA
HUẾ - 2002

LỜI NÓI ĐẦU

Trong cuộc sống thường ngày, con người phải thường xuyên làm việc để tạo ra của cải cho cuộc sống hoặc học hỏi để phát triển trí tuệ. Người lớn tuổi cũng cần có điều kiện để giữ gìn sức khỏe và phòng tránh bệnh tật do điều kiện thời tiết và tuổi tác đem lại. Do đó, tập dưỡng sinh để duy trì và tăng cường sức khỏe là một việc làm hết sức cần thiết.

Tập Thái Cực Quyền thường xuyên và lâu ngày cũng đem lại cho ta một sức khỏe và thể lực tốt. Mục đích của cuốn sách nhằm giới thiệu đến người đọc một phương pháp dưỡng sinh của Thái Cực Quyền - phương pháp hít thở đi kèm với các động tác tay, chân để có sức khỏe.

Tác giả

MỘT SỐ ĐIỂM CẦN LƯU Ý KHI LUYỆN TẬP THÁI CỰC QUYỀN

1. Toàn thân phải nhẹ nhàng linh hoạt.

Khi tập các thức, toàn thân phải nhẹ nhàng, linh hoạt. Các tư thế phải được thực hiện một cách chậm rãi, nối tiếp nhau. Thái Cực Quyền nếu tập không đúng phương pháp cũng có thể làm giảm tác dụng dưỡng sinh.

2. Hai chân liên tục phân chia sức nặng của toàn thân.

Trong Thái Cực Quyền, bàn chân là gốc rễ của thân thể. Ngoài hai thức đầu và thức cuối, trong các thức còn lại, hai bàn chân đều chịu sức nặng của thân thể không giống nhau. Chân này chịu trọng lực của thân thể thì chân kia chỉ chịu trọng lực của chính bản thân nó; chân kia chịu trọng lực của thân thể thì chân này chỉ chịu trọng lực của chính bản thân nó.

3. Eo phải được buông lỏng.

Khi tập các thức, eo tùy theo hướng của tư thế mà xoay chuyển không cứng nhắc.

4. Cử động của các bộ phận trên thân thể phải thực hiện đồng thời.

Khi tập các thức, tất cả các bộ phận trên thân thể đều phải được thực hiện đồng thời và lấy eo làm chủ đạo. Trong

lúc đi quyền, eo đối với thân thể có thể ví như đầu xe và thân xe, đầu là tài xế. Xe muốn đi hướng nào thì đầu xe phải hướng theo hướng đó. Đầu không nghiêng qua nghiêng lại, đỉnh đầu như di chuyển trên một mặt phẳng song song với mặt đất.

5. Các động tác tay phải thực hiện một cách nhẹ nhàng, chậm rãi (tay như kéo tơ) và liên tục không ngưng nghỉ trong suốt bài quyền.

Mức độ chậm của động tác tay căn cứ vào nhịp độ của hơi thở ra vào. Lúc bắt đầu một hơi thở (thở ra hoặc thở vào) cũng là lúc khởi đầu một động tác nào đó của tay, và khi hơi thở vừa dứt, cũng là lúc kết thúc động tác đó.

Cũng như các động tác tay, các động tác chân khi tập quyền cũng phải thực hiện một cách chậm rãi và kết hợp với các động tác tay để thực hiện.

6. Phương pháp thở.

Thở cho đúng trong lúc tập là điều tối quan trọng. Lưu ý chỉ thở bằng mũi, miệng ngậm. Khi hít vào phải hít từ từ và sâu xuống bụng dưới (đan điền). Khi hơi thở vào đã hết thì ngưng vài giây rồi mới từ từ thở ra, cố gắng đẩy hết hơi ra ngoài. Như vậy thời gian hít vào và thở ra trong lúc tập Thái Cực Quyền so với thời gian hít thở bình thường sẽ lâu hơn.

Hít vào khi tay và chân duỗi hoặc mở ra; thở ra khi tay và chân khép hoặc co lại.

7. Bài quyền khá dài nên khi tập ta có thể tập từng thức hoặc chia làm hai đoạn để tập rồi sau đó ghép lại.

Lúc tập nên mặc áo quần rộng, vải không quá dày. Tìm những nơi yên tĩnh, râm mát, bằng phẳng để tập.

THỨ TỰ VÀ TÊN CỦA CÁC CHIÊU THỨC

1. Thái cực khởi thức
2. Lãm tước vĩ
3. Đơn tiên
4. Đề thủ thượng thế
5. Bạch hạc lượng sí
6. Tả lâu tất ảo bộ
7. Thủ huy tì bà
8. Tả lâu tất ảo bộ
9. Hữu lâu tất ảo bộ
10. Tấn bộ bản lan chùy
11. Như phong tợ bễ
12. Thập tự thủ
13. Bao hổ quy sơn
14. Châu đế kháng chùy
15. Đảo niệm hầu
16. Tà phi thức
17. Đề thủ thượng thế

18. Bạch hạc lượng sí
19. Tả lâu tất ảo bộ
20. Hải đế chằm
21. Phiến thông bối
22. Miết thân chùy
23. Tấn bộ bản lan chùy
24. Thượng bộ lâm tước vĩ
25. Đơn tiên
26. Vân thủ
27. Đơn tiên
28. Cao thám mã
29. Hữu phân cước
30. Tả phân cước
31. Chuyển thân đẳng cước
32. Thượng bộ tái chùy
33. Phiên thân miết thân chùy
34. Tấn bộ bản lan chùy
35. Hữu đẳng cước
36. Tả hữu phi thân phục hổ
37. Hồi thân đẳng cước
38. Song phong quán nhi
39. Tả đẳng cước
40. Thập tự thủ

41. Bao hổ quy sơn
42. Đơn tiên
43. Dã mã phân tung
44. Lâm tước vĩ
45. Đơn tiên
46. Ngọc nữ xuyên thoa
47. Lâm tước vĩ
48. Đơn tiên hạ thế
49. Kim kê độc lập
50. Đảo niệm hầu
51. Tà phi thức
52. Đề thủ thượng thế
53. Bạch hạc lượng sí
54. Tả lâu tất ảo bộ
55. Hải đế chằm
56. Phiến thông bối
57. Bạch xà thổ tín
58. Thượng bộ lâm tước vĩ
59. Đơn tiên
60. Vân thủ
61. Đơn tiên
62. Cao thám mã
63. Nghinh diện chưởng

64. Thập tự thoái
65. Tấn bộ chỉ đường chùy
66. Thượng bộ lâm tước vĩ
67. Đơn tiên hạ thế
68. Thượng bộ thất tinh
69. Thoái bộ khóa hồ
70. Chuyển thân bài liên
71. Loan cung xạ hồ
72. Tấn bộ bản lan chùy
73. Như phong tự bế
74. Thập tự thủ
75. Hợp thái cực

CÁC THỨC LẬP LẠI

(Chỉ chọn các thức có trùng lặp hình ảnh)

- Khởi thức: H. 1B (như H. C)
- Lâm tước vĩ: thức thứ 2, 24, 44, 47, 58, 66
- Đơn tiên: thức thứ 3, 25, 27, 45, 48, 59, 61
- Bạch hạc lượng sí: thức thứ 5, 18, 53
- Tả lâu tất ảo bộ: thức thứ 6, 8 (H. 8B), 19, 54
- Tấn bộ bản lan chùy: thức thứ 10, 34
- Như phong tự bế: thức thứ 11, 73
- Thập tự thủ: thức thứ 12, 40, 74
- Bao hồ quy sơn: thức thứ 13, 41
- Đảo niệm hầu: thức thứ 15, 50
- Tà phi thức: thức thứ 16, 51.
- Đề thủ thượng thế: thức thứ 17, 52
- Hải để chắm: thức thứ 20, 55
- Phiến thông bối: thức thứ 21, 56
- Vân thủ: thức thứ 26, 60
- Cao thám mã: thức thứ 28, 62

Hữu đẳng cước: thức thứ 35, 37

Tả phân cước: thức thứ 30, 39

Dã mã phân tung: H. 43A (như H. 2C), H. 43C (như 2A)

Đơn tiên hạ thế: như thức 3 + 48D, 48E, thức thứ 67

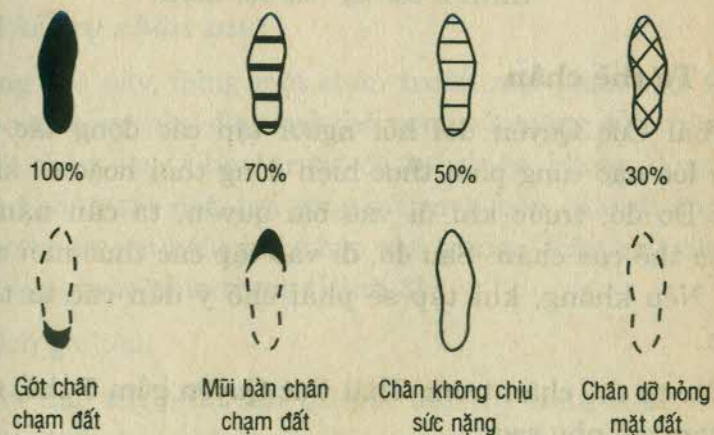
Bạch xà thổ tín: H. 57A (như H. 22A)

Hợp thái cực: H. 75A (như 1A), 75B (như 1B)

TƯ THẾ

• Quy ước bàn chân:

Khi tập bài quyền, hai chân liên tiếp phân chia chịu sức nặng của toàn thân. Để mô tả bàn chân với những sự phân bố trọng lực của thân thể không giống nhau, tạm quy ước bàn chân như sau (Hình 1):



HÌNH 1: Hình mô tả quy ước bàn chân

1. Tư thế tay

Khi tập Thái Cực Quyền, động tác tay khá phức tạp, các tư thế tay sẽ được diễn tả cụ thể trong phần bài quyền. Ở đây cần lưu ý:

- Bàn tay Thái Cực Quyền khi đưa lên, cổ tay gập xuống, các ngón rũ tự nhiên.

- Bàn tay Thái Cực Quyền khi hạ xuống, cổ tay ngẩng lên, các ngón ngửa tự nhiên (Hình 2).



a) Bàn tay khi đưa lên.

b) Bàn tay khi hạ xuống.

HÌNH 2: Bàn tay Thái Cực Quyền

2. Tư thế chân

Thái Cực Quyền đòi hỏi người tập các động tác tay và chân lúc nào cũng phải thực hiện đồng thời hoặc có khi liên tiếp. Do đó, trước khi đi vào bài quyền, ta cần nắm vững các tư thế của chân. Sau đó, đi vào tập các thức mới có hiệu quả. Nếu không, khi tập sẽ phải chú ý đến các tư thế của chân.

Các tư thế chân trong Thái Cực Quyền gồm 5 thế, tên các thế tạm gọi như sau:

- Thế trụ một chân (hay còn gọi là thế kỵ mã)
- Thế trụ chân sau
- Thế nhón chân (hay còn gọi là thế điều mã)
- Thế gương cung (thế chân như cây cung gương)
- Thế cây đinh

a) Thế trụ một chân:

Trong thế này, hai bàn chân đứng song song, ngang nhau hoặc mũi bàn chân hơi mở, khoảng cách rộng bằng vai, khuyu gối sao cho khi nhìn từ trên xuống thì thấy đầu gối vừa đủ che lấp mũi bàn chân hay đường nối đầu gối và mũi bàn chân vuông góc với mặt đất. Thân trên không nghiêng ngửa, để thẳng tự nhiên. Sức nặng của thân thể chỉ dồn vào một chân, chân kia để tự nhiên không dùng lực (Hình 3a).

- Cách gọi tên:

Chân nào chịu sức nặng của thân thể thì gọi thế trụ chân đó. Ví dụ, chân phải chịu sức nặng của thân thể thì gọi là "chân phải - thế trụ một chân".

b) Thế trụ chân sau:

Trong thế này, đứng một chân trước, một chân sau. Chân sau khuyu xuống như đã nói ở thế trên, sức nặng của thân thể dồn vào chân sau. Chân trước để tự nhiên không dùng lực, lòng bàn chân sát đất, hơi cong gối, mũi bàn chân thẳng góc với cạnh chân sau hoặc hơi khép vào trong. Chân sau cũng có thể hơi khép vào phía trong (Hình 3b).

- Cách gọi tên:

Chân nào trụ phía sau thì gọi thế trụ chân chân đó. Ví dụ, chân trái trụ phía sau thì gọi là "chân trái - thế trụ chân sau".

c) Thế nhón chân

Cũng như thế trụ chân sau, một chân khuyu xuống chịu sức nặng của thân thể, chân kia để cạnh không dùng lực, mũi bàn chân chạm đất, hơi nhón gót (Hình 3c)

- Cách gọi tên:

Chân nào nhón lên thì gọi thế nhón chân đó. Ví dụ, chân phải nhón thì gọi là "chân phải - thế nhón chân".

d) Thế gương cung

Trong thế này, đứng một chân trước và một chân sau sao, cho hai mũi bàn chân song song với nhau hoặc chân sau hơi mở, mũi bàn chân trước có thể khép. Đường nối dài của hai bàn chân có khoảng cách rộng bằng vai. Chân trước khuyu xuống như đã nói ở thế trụ một chân, chân sau duỗi thẳng (Hình 3d).

- Cách gọi tên:

Chân nào ở trước thì gọi thế gương cung chân đó. Ví dụ, chân trái ở trước thì gọi là "chân trái - thế gương cung".

e) Thế cây đinh:

Tương tự thế trụ chân sau, một chân khuyu xuống chịu sức nặng của thân thể, chân kia ở trước duỗi thẳng tự nhiên, gót chân trên mặt đất, mũi bàn đỡ tự nhiên (Hình 3e).

- Cách gọi tên:

Chân nào ở trước thì gọi thế cây đinh chân đó. Ví dụ, chân phải ở trước thì gọi là "chân phải - thế cây đinh".

HÌNH 3: Các tư thế bàn chân:



a) Thế trụ một chân



b) Thế trụ chân sau



c) Thế nhón chân



d) Thế giường cung



e) Thế cây đinh

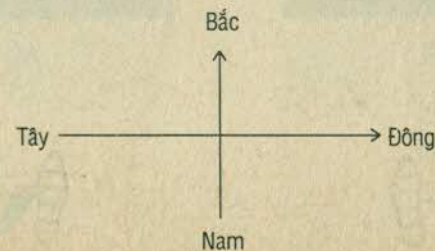
BÀI QUYỀN

Tổng cộng trong bài quyền gồm 75 thức, trong đó có 35 thức lặp lại. Thứ tự sắp xếp các thức như đã trình bày ở trước.

Trong mỗi chiêu thức đều có kèm theo các hình ảnh để minh họa các tư thế, ký hiệu vị trí bàn chân ở bên dưới các hình ảnh đó để người đọc căn cứ vào đó đi quyền cho đúng hướng. Tất cả các hình ảnh minh họa trong bài quyền đều xem là hình ảnh đối xứng của người tập (bên trái của người trong ảnh là bên phải của người tập, như soi mình trong gương), còn dấu bàn chân là bàn chân của người tập. Như vậy, ta có thể dễ dàng nắm được các thức theo phần hướng dẫn động tác trong mỗi thức. Thời gian đi hết bài quyền mất khoảng 30 - 35 phút.

- Quy ước phương hướng:

Có thể quy ước phương hướng của bài quyền như dưới đây:



• **Thức thứ 1: THÁI CỤC KHỞI THỨC**

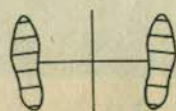
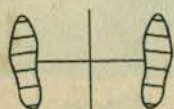
Đứng hai chân rộng bằng vai, mặt hướng Bắc, khuỷu gối, hai tay hơi khuỳnh ra hai bên, lòng bàn tay hướng xuống đất (Hình 1A). Hai tay từ từ đưa lên đến ngang tầm mặt thì từ từ gật cổ tay lên để lòng bàn tay hướng ra ngoài (Hình 1B). Xong, từ từ hạ hai tay xuống như lúc đầu.



HÌNH 1A



HÌNH 1B



• **Thức thứ hai: LÃM TƯỚC VĨ**

Lãm tước vĩ gồm có 4 thế: Bằng, Lý, Tê, Ân.

a) **Thế bằng 1:**

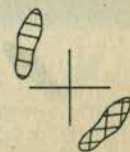
Từ thức trên, hai chân đang chịu sức nặng đều nhau, dồn sức nặng vào chân trái, mở mũi bàn chân phải, tay phải hơi ngửa bên về phải. Xong, dồn sức nặng vào chân phải, chân trái kéo qua thành chân trái - thế nhón chân, đồng thời, tay phải từ dưới về phải khoát vòng lên vai trái, lòng bàn tay úp, tay trái từ về trái khoát vòng qua hông phải, lòng bàn tay ngửa, hai tay như ôm cầu, mặt hướng Đông Bắc (Hình 2A).



HÌNH 2A



HÌNH 2B



Tiếp theo, chân trái bước lên trước một bước (hướng Bắc) thành chân trái - thế giương cung, đồng thời, tay trái từ dưới hông phải khoát vòng lên đến ngoài thái dương bên trái, lưng bàn tay hướng ra ngoài (hướng Bắc), tay phải từ vai trái khoát xuống ngoài về phải (tay phải đi trong tay trái), lòng bàn tay úp, mặt hướng Bắc (Hình 2B).

b) Thế bằng 2

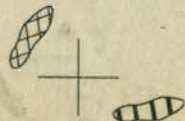
Tiếp theo thế trên (Hình 2B), chân đang ở thế chân trái - thế giương cung, dồn sức nặng vào chân trái, chân phải kéo lên thành chân phải - thế nhón chân, đồng thời, tay phải từ về phải khoát vòng qua hông trái, lòng bàn tay ngửa, tay trái từ thái dương trái khoát vòng qua vai phải, lòng bàn tay úp, hai tay như thế ôm cầu, mặt hướng Đông Bắc.



H. 2C



H. 2D



Tiếp theo, chân phải bước lên trước một bước (hướng Đông) thành chân phải - thế giương cung, đồng thời, tay phải khoát vòng từ dưới hông trái lên ngoài thái dương, bên phải, lưng bàn tay hướng ra ngoài (hướng đông), tay trái từ bên vai phải đẩy ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra ngoài, chỗ hơi thông, mặt hướng Đông (Hình 2D).

c) Thế Lý:

Từ thế trên (Hình 2D), chân đang ở thế chân phải - thế giương cung, dồn sức nặng lui sau thành chân trái - thế trụ chân sau, đồng thời, tay phải giữ nguyên tư thế cánh tay dưới, cánh tay trên xoay vòng ngược chiều kim đồng hồ để lòng bàn tay hướng ra ngoài, bàn tay trái đưa về dưới chỗ phải sao cho lưng bàn tay gần chạm chỗ phải, mặt hướng Đông (Hình 2E).



H. 2E



H. 2F



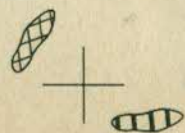
Giữ nguyên tư thế tay và chân, xoay eo qua phải sao cho tay (lòng bàn tay phải) hướng về phía Tây Nam, mắt nhìn theo tay (Hình 2F).

d) *Thế Tê*

Từ thế trên, chân đang ở thế chân trái - thế trụ chân sau, hai tay đem về xếp trước ngực, tay phải trong, tay trái ngoài, lòng bàn tay hướng vào nhau. Xong, dồn sức nặng tới trước thành chân phải - thế giương cung (hướng Đông), đồng thời, hai tay đẩy thẳng ra trước (hai tay vẫn ở trong tư thế xếp lên nhau), mặt hướng Đông (Hình 2G).



HÌNH 2G



e) *Thế Ân:*

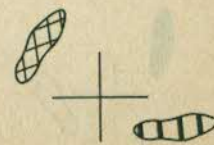
Từ thế trên (Hình 2G), chân đang ở thế chân phải - thế giương cung (hướng Đông), dồn sức nặng lui sau thành chân trái thế trụ chân sau, đồng thời, hai tay mở ra đem về hai bên vế. Xong, từ từ đưa hai tay lên ngang tầm mặt, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Giữ nguyên tư thế tay, dồn sức nặng vào chân phải thành chân phải - thế giương cung, mặt hướng Đông (Hình 2H).



HÌNH 2H



HÌNH 2I



• **Thức thứ 3: ĐƠN TIÊN**

Từ thức trên (Hình 2I), chân đang ở thế *chân phải - thế giương cung*, chuyển sức nặng vào chân trái, úp sâu mũi bàn chân phải, hai tay đồng thời khoát vòng lên phía trên ra phía sau theo chiều ngược chiều kim đồng hồ, tay phải về trước ngực thì rút lên thành cái móc (hướng Đông), tay trái khi đi lên mặt như soi kính thì mở lòng bàn tay (Khi tay phải rút lên thành cái móc, mắt nhìn theo tay, đồng thời chuyển sức nặng vào chân phải và kéo chân trái lui sau thành *chân trái - thế nhón chân* - Hình 3B) hướng ra ngoài, bước chân trái lên trước thành *chân trái - thế giương cung*, tay trái đồng thời



HÌNH 3A



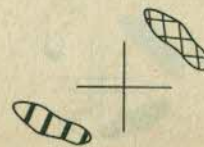
HÌNH 3B



đẩy thẳng ra, lòng bàn tay hướng ra trước (hướng Tây) (Hình 3C), mặt hướng Tây.



HÌNH 3C



• **Thức thứ 4: ĐỀ THỦ THƯỢNG THỂ**

Từ thức trên (Hình 3C), chân đang ở thế *chân trái - thế gương cung*, dồn sức nặng và chân trái, kéo chân phải lên thành *chân phải - thế nhón chân* rồi đưa chân phải lên trước thành *chân phải - thế cây đình* (hướng Bắc), đồng thời, tay phải từ bên phải khoát vòng theo chiều ngược chiều kim đồng hồ ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái đem về phía trước sao cho lòng bàn tay đối diện chỗ phải, mặt hướng Bắc (Hình 4).



HÌNH 4

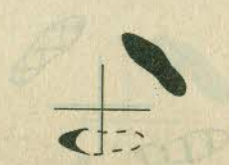


• **Thức thứ 5: BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ**

Từ thức trên (Hình 4), chân đang ở thế *chân phải - thế cây đình*, úp mũi bàn chân phải và dồn sức nặng vào đó, chân trái kéo lên thành *chân trái - thế nhón chân*, đồng thời, tay phải từ bên phải khoát vòng xuống bụng rồi đi thẳng lên trán, lòng bàn tay ngửa (tay phải đi trong tay trái, khi lên ngang ngực thì xoay lòng bàn tay ngửa ra và hướng lên), tay trái từ bên vai phải khoát xuống bụng thì ngừng, lòng bàn tay úp, mặt hướng Tây (Hình 5).



HÌNH 5

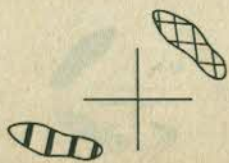


• **Thức thứ 6: TẢ LẬU TẤT ẢO BỘ**

Từ thức trên (Hình 5), chân đang ở thế *chân trái thế nhón chân*, bước chân trái lên trước một bước (hướng Tây) thành *chân trái - thế giương cung*, đồng thời, hai tay đẩy thẳng ra phía trước, tay phải trên, tay trái dưới, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Tây (Hình 6).



HÌNH 6



• **Thức thứ 7: THỦ HUY TỶ BÀ**

Từ thức trên (Hình 6), chân đang ở thế *chân trái - thế giương cung*, dồn sức nặng lui sau, trụ chân phải, chân trái thẳng gối thành *chân trái - thế cây đình*, đồng thời, tay trái ở phía dưới đưa vòng lên ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng ra ngoài (hướng Tây), bàn tay phải kéo về sao cho lòng bàn tay đối diện chỗ trái, mặt hướng Tây (Hình 7).



HÌNH 7



• **Thức thứ 8: TẢ LẬU TẮT ẢO BỘ**

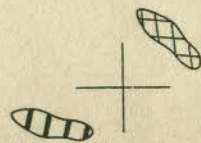
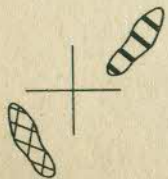
Tương tự thức 6, từ thức trên (Hình 7), chân đang ở thế *chân trái - thế cây đình*, xoay eo qua phải (hướng Đông Bắc), đồng thời hai tay khoát vòng lui phía sau (Hình 8A) (tay phải đi dưới, tay trái đi trên) rồi đẩy ra trước (hướng Tây) (tay phải trên, tay trái dưới), đồng thời dồn sức nặng tới trước thành *chân trái - thế giông cung* (Hình 8B), lòng bàn tay hướng ra ngoài.



HÌNH 8A



HÌNH 8B



• **Thức thứ 9: HỮU LẬU TẮT ẢO BỘ**

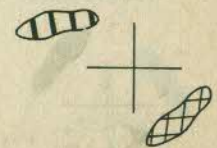
Từ thức trên (Hình 8B), chân đang ở thế *chân trái - thế giông cung*, mở mũi bàn chân trái và dồn sức nặng vào đó, kéo chân phải lên thành *chân phải - thế nhón chân*, đồng thời, hai tay khoát vòng lui phía sau (tay phải trên, tay trái dưới - Hình 9A) rồi đẩy ra phía trước (hướng Tây), tay trái trên, tay phải dưới, lòng bàn tay hướng ra ngoài, đồng thời, bước chân phải lên trước một bước thành *chân phải - thế giông cung*, mặt hướng Tây (Hình 9B).



HÌNH 9A



HÌNH 9B



• **Thức thứ 10: TẤN BỘ BẢN LAN CHÙY**

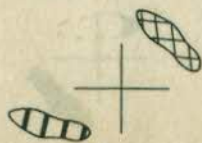
Từ thức trên (Hình 9B), chân đang ở thế *chân phải - thế giương cung*, mở mũi bàn chân phải và dồn sức nặng vào đó, chân trái kéo lên thành *chân trái - thế nhón chân*, đồng thời, tay phải nắm lại thành quả đấm kéo về hông phải, lòng bàn tay ngửa, tay trái từ ngoài đem vào để bên hông phải trên trái đấm, lòng bàn tay úp (Hình 10A). Xong, chân trái bước lên trước một bước (hướng Tây) thành *chân trái - thế giương cung*, đồng thời, hai tay vẫn trong tư thế trên đồng thời đánh ra phía trước, quả đấm tay phải ngửa, bàn tay trái phía trên quả đấm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Tây (Hình 10B).



HÌNH 10A



HÌNH 10B

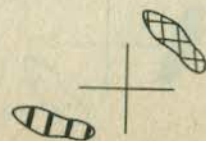


• **Thức thứ 11: NHƯ PHONG TỌ BẾ**

Từ thức trên (Hình 10B), chân đang ở thế *chân trái - thế giương cung*, tay trái lòn xuống chỗ phải (lòng bàn tay úp) và từ từ đi ra dưới cánh tay phải, đến khi lưng hai bàn tay đối diện nhau thì mở bàn tay phải ra (Hình 11A). Xong, dồn sức nặng lui sau thành *chân phải - thế trụ chân sau*, đồng thời hạ hai tay xuống hai bên vế (Hình 11B),



HÌNH 11A



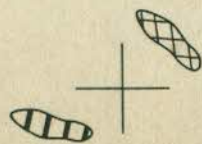
HÌNH 11B



rồi từ từ đưa tay lên ngang tầm mắt và giữ nguyên thế tay, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Xong, dồn 70% sức nặng vào chân trái thành *chân trái - thế giương cung*, mặt hướng Tây (Hình 11C).



HÌNH 11C

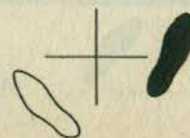


• **Thức thứ 12: THẬP TỰ THỦ**

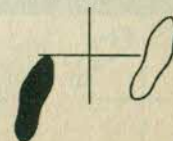
Từ thức trên (Hình 11C), chân đang ở thế *chân trái - thế giương cung*, dồn sức nặng qua chân phải, đồng thời tay phải khoát vòng lên một vòng tròn lớn qua hướng Đông. Khi tay phải vừa xuống thì tay trái cũng khoát lên một vòng tròn nhỏ hơn qua hướng Tây (khi tay trái khoát lên thì đồng thời dồn sức nặng qua chân trái) (Hình 12A và 12B).



HÌNH 12A



HÌNH 12B

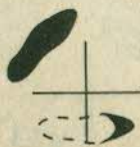


Tiếp theo hai tay cùng về gặp nhau và bắt chéo ở ngực, tay trái trong, tay phải ngoài (khi hai tay vừa về trước ngực thì đồng thời chân phải cũng kéo về thành *chân phải - thế nhón chân*).

(Lưu ý khi khoát vòng tròn lớn thì nhớ úp mũi bàn chân trái), mặt hướng Đông (Hình 12C).



HÌNH 12C



• *Thức thứ 13: BAO HỒ QUY SƠN*

Từ thức trên (Hình 12C), chân đang ở thế *chân phải - thế nhón chân*, vẫn lấy chân trái làm trụ, chân phải bước ra trước một bước (hướng Đông Nam) thành *chân trái - thế trụ chân sau*, đồng thời, hai tay mở chéo ra, tay phải xuống trước về phải, tay trái đưa lên ngoài thái dương trái, lòng bàn tay hướng vào nhau (Hình 13A).

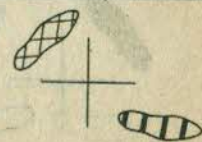
Tiếp tục, tay phải khoát một vòng tròn nhỏ theo chiều ngược chiều kim đồng hồ rồi cùng tay trái đẩy ra phía trước, tay trái trên, tay phải dưới (hướng Đông Nam), đồng thời dồn sức nặng tới trước thành *chân phải - thế giương cung* (Hình 13B), mặt hướng Đông Nam.



H. 13A



H. 13B



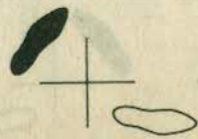
Tiếp theo, dồn sức nặng lui sau thành *chân trái - thế trụ chân sau*, đồng thời, hai tay thực hiện *thế Lý* (hướng Đông Nam). (Hình 13C và 13D)



HÌNH 13C



HÌNH 13D



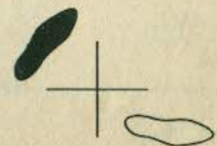
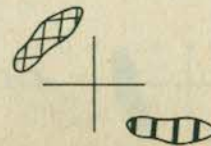
Tiếp theo, thực hiện *thế Tố* và *thế Ân* (hướng Đông Nam). (Hình 13E, 13F và 13G)



HÌNH 13E

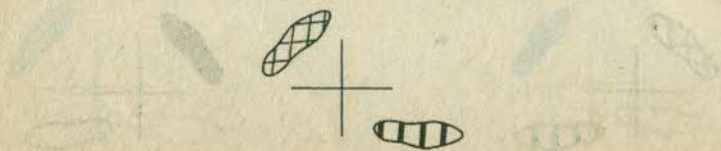


HÌNH 13F





HÌNH 13G

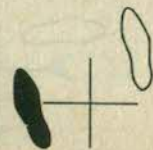


• **Thức thứ 14: CHẤU ĐỂ KHÁNG CHÙY**

Từ thức trên (Hình 13G), chân phải đang ở thế *chân phải - thế gương cung*, mở lớn mũi bàn chân trái (hướng Tây Bắc) và dồn sức nặng vào đó, đồng thời hai tay khoát lui phía sau như thức Đơn tiên nhưng khi bàn tay phải vòng về ngang ngực thì không rút lên thành cái móc mà để dưới chỗ phải, khi bàn tay trái khoát vòng lên mặt như soi kính thì xoay lòng bàn tay ra ngoài và hơi qua phía Tây. (Khi dồn sức nặng vào bàn chân trái thì chân phải nhằm thẳng hướng Bắc bước ngang qua một bước, khi hai tay về đến ngực thì dồn sức nặng qua chân phải thành *chân trái - thế cây đình*), mặt hướng Tây (Hình 14A và 14B).



H. 14A



H. 14B



• **Thức thứ 15: ĐẢO NIỆM HẦU**

Từ thức trên (Hình 14B), chân đang ở thế *chân trái - thế cây đình*, bàn tay phải rút qua tai phải lui phía sau (hướng Đông), cả hai lòng bàn tay đều ngửa, mắt nhìn theo tay phải. Xong, chân phải đang làm trụ, bước chân trái lui sau một bước, nhón gót (Hình 15A). Từ từ chuyển sức nặng lui sau thành *chân trái - thế trụ chân sau*, đồng thời, tay phải đẩy thẳng ra trước (hướng Tây), lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái kéo về hông trái, lòng bàn tay giữa (Hình 15B).



HÌNH 15A



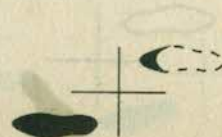
HÌNH 15B



HÌNH 15C



HÌNH 15D



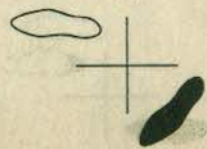
Tiếp theo, tương tự thế đầu tiên (Hình 15E và 15F), mặt hướng Tây. Thức *Đảo niệm hầu* cần phải thực hiện 5 lần.



HÌNH 15E



HÌNH 15F



• **Thức thứ 16: TÀ PHI THỨC**

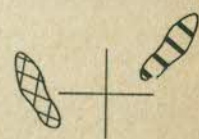
Từ thức trên (Hình 15F), chân đang ở thế *chân trái - thế trụ chân sau*, bước chân phải lui sau một bước (hướng Đông), nhón gót, đồng thời, tay trái khoát vòng lên vai phải, lòng bàn tay úp, tay phải khoát xuống hông trái, lòng bàn tay ngửa (Hình 16A). xong, xoay eo qua phải, dồn sức nặng vào chân phải thành *chân phải - thế gương cung*, đồng thời, tay trái từ vai phải khoát xuống ngoài về trái, lòng bàn tay úp, tay phải từ hông trái đi lên (trong tay trái) ngoài thái dương bên phải, cánh tay dựng lên, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng Đông Bắc nghiêng về phía Đông (Hình 16B), lưng bàn tay phải hướng ra ngoài.



H. 16A



H. 16B



• **Thức thứ 17: ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ**

Từ thức trên (Hình 16B), chân đang ở thế *chân phải - thế giương cung*, dồn sức nặng lui sau thành *chân phải - thế cây đình*, tương tự thức thứ 4, *Đề thủ thượng thế*, hướng Đông Bắc nghiêng về phía Đông, mặt hướng Đông Bắc nghiêng về phía Đông (Hình 17).



HÌNH 17



• **Thức thứ 18: BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ**

Như thức 5, Bạch hạc lượng sí, hướng Tây (Hình 18).



HÌNH 18

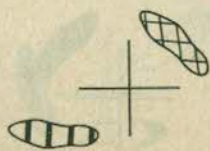


• **Thức thứ 19: TẢ LÂU TẮT ẢO BỘ**

Như thức 6, *Tả lâu tất ảo bộ*, hướng Tây (Hình 19).



HÌNH 19



• **Thức thứ 20: HẢI ĐỂ CHẤM**

Từ thức trên (Hình 19), chân đang ở thế *chân trái - thế gương cung* (hướng Tây) dồn sức nặng lui sau chân phải, kéo chân trái về thành *chân trái - thế nhón chân*; đồng thời, hai tay kéo về như ôm cầu ở bên hông phải, tay phải ở ngoài ngực phải, tay trái ở hông phải, lòng bàn tay hướng vào nhau. Xong, chân vẫn ở trong tư thế *chân trái - thế nhón chân*, tay phải bỏ thõng xuống, lòng bàn tay hướng Nam, tay trái đồng thời đi thẳng lên bên tai phải, lòng bàn tay hướng Đông, mặt hướng Tây (Hình 20).



HÌNH 20

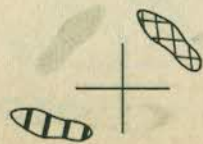


• **Thức thứ 21: PHIẾN THÔNG BỐI**

Từ thức trên (Hình 20), chân đang ở thế *chân trái - thế nhón chân*, bước chân trái tới trước một bước (hướng Tây) thành *chân trái - thế giường cung*, đồng thời, tay phải từ phía dưới giữa lòng bàn tay ra ngoài và khoát lên trước trán như đỡ gạt, tay trái từ bên tai phải hướng lòng bàn tay ra ngoài và đẩy ra phía trước, hướng Tây, mặt hướng Tây (hình 21).



HÌNH 21



• **Thức thứ 22: MIẾT THÂN CHÙY**

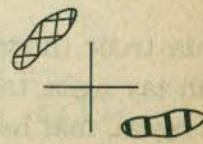
Từ thức trên (Hình 21), chân đang ở thế *chân trái - thế giường cung*, lấy chân trái làm trụ, chân phải từ hướng Bắc bước ngang qua hướng Nam một bước, đồng thời, hai tay đem về trước ngực, tay phải nạm lại thành quả đấm, lòng bàn tay úp, tay trái để trên tay phải, lòng bàn tay úp (Hình 22A). Xong, xoay eo sang phải, dồn 70% sức nặng vào chân phải thành *chân phải - thế giường cung* (hướng Đông), đồng thời, tay phải giữ nguyên quả đấm đem về hông phải, lòng bàn tay giữa, tay trái đẩy thẳng ra phía trước, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Đông (Hình 22B).



H. 22A



H. 22B

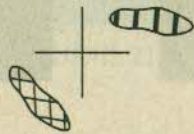


• **Thức thứ 23: TẤN BỘ BẢN LAN CHÙY**

Như thức thứ 10, nhưng hướng về phía Đông, chân trái bước lên thành *chân trái - thế nhón chân*, tay phải nắm thành quả đấm để bên hông phải, bàn tay trái để trên quả đấm, lòng bàn tay úp. Xong, bước chân trái lên trước một bước (hướng Đông) thành *chân trái - thế gương cung*, đồng thời hai tay đánh thẳng ra.



HÌNH 23



phía trước (hướng Đông), tay phải vẫn giữ tư thế đấm, lòng bàn tay ngửa, tay trái phía trên quả đấm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Đông (Hình 23).

• **Thức thứ 24: THƯỢNG BỘ LÂM TƯỚC VĨ**

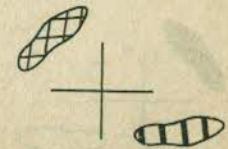
Như thức 2, nhưng bắt đầu từ *thế bằng 2* (Hình 24A, 24B, 24C, 24D, 24E, 24F và 24G).



HÌNH 24A



HÌNH 24B





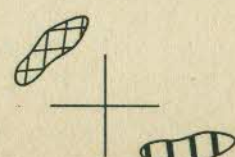
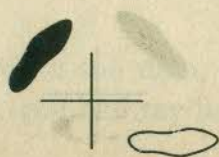
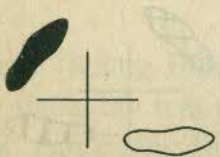
HÌNH 24C



HÌNH 24D



HÌNH 24E





HÌNH 24F



HÌNH 24G



• *Thức thứ 25:* ĐƠN TIÊN

Như thức 3. (Hình 25A, 25B và 25C)



HÌNH 25A

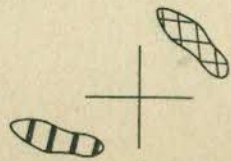


HÌNH 25B





HÌNH 25C



• **Thức thứ 26: VÂN THỦ**

Từ thức trên (Hình 25C), chân đang ở thế *chân trái - thế giương cung*, dồn hết sức nặng vào chân trái, kéo chân phải lên cạnh chân trái và nhón gót thành *chân phải - thế nhón chân*, đồng thời, hai tay đem về ôm cầu bên hông trái, tay phải dưới, tay trái trên, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng Tây (Hình 26A).

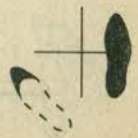
Tiếp tục, dồn sức nặng vào chân phải, chân trái nhón lên thành *chân trái - thế nhón chân*, đồng thời, xoay eo qua phải một góc 180° , tay trái từ từ chuyển qua ôm cầu bên phải, tay phải trên tay trái dưới, mặt hướng Đông (hình 26B).



H. 26A



H. 26B



Tiếp tục, giữ nguyên tư thế tay, bước chân trái ngang qua trái một bước (hướng Tây), chân phải vẫn làm trụ thành *chân phải - thế trụ một chân* (Hình 26C)

Đồn sức nặng qua chân trái thành *chân trái - thế trụ một chân*, đồng thời xoay eo 180° qua bên trái (hướng Tây), 2 tay chuyển qua ôm cầu bên trái, tay phải dưới, tay trái trên (Hình 26D).

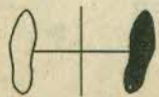
Thức *Vân thủ* cần phải thực hiện từ 5 lần.



HÌNH 26C



HÌNH 26D



• **Thức thứ 27: ĐƠN TIÊN**

Như thức 3, từ thức trên, tay phải rút lên thành cái móc (hướng Đông Bắc, nghiêng phía Đông), tay trái khoát vòng lên ngang mặt thì xoay lòng bàn tay hướng ra ngoài và đẩy ra (hướng Tây), đồng thời, chân trái bước lên trước một bước thành *chân trái - thế giương cung*, mặt hướng Tây (Hình 27A và 27B).



HÌNH 27A



HÌNH 27B

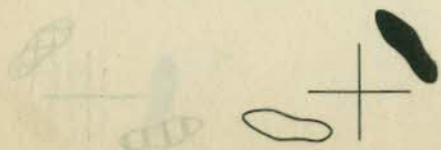


• **Thức thứ 28: CAO THẨM MÃ**

Từ thức trên (Hình 27B), chân đang ở thế *chân trái - thế giương cung*, dồn sức nặng lui sau thành *chân phải - thế trụ một chân*, đồng thời, tay phải đẩy ra phía trước (hướng Tây), lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái kéo về bên hông trái, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng Tây (Hình 28).



HÌNH 28



• **Thức thứ 29: HỮU PHÂN CƯỚC**

Từ thức trên (Hình 28) mở mũi bàn chân trái và dồn sức nặng vào đó, kéo chân phải lên cạnh chân trái và lên gối, đồng thời, hai tay đem về góc chéo trước ngực, tay phải ngoài, tay trái trong, lòng bàn tay hướng vào người, mặt hướng Tây Nam (Hình 29A).

Chân phải từ từ đá ra (hướng Tây Bắc), đồng thời, hai tay khoát ra hai bên, lòng bàn tay hướng ra ngoài. (Hình 29B).



HÌNH 29A



HÌNH 29B



• **Thức thứ 30: TẢ PHÂN CƯỚC**

Tương tự như Hữu phân cước, chân phải sau khi đá ra thì trụ xuống, chân trái lên gối và đá ra, hướng Tây Nam, hai tay đồng thời mở ra hai bên, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Tây Bắc (Hình 30A và 30B). (khi chân trái lên gối, thế tay gác chéo như thức 29).



HÌNH 30A



HÌNH 30B



• **Thức thứ 31: CHUYỂN THÂN ĐẲNG CƯỚC**

Từ thức trên, hạ bàn chân trái xuống bên chân phải, để mũi bàn chân chạm đất, tựa vào mũi bàn chân trái, chân phải vẫn làm trụ, xoay mũi chân phải qua trái sao cho mũi chân phải quay về hướng Nam, chân trái lên gối, hai tay đem về gác chéo trước ngực như thức 29, mặt hướng Nam (Hình 31A), eo xoay qua hướng Đông Nam.

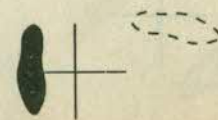
Chân trái nhằm thẳng hướng Đông từ từ đá ra. Đồng thời, hai tay khoát ra hai bên, như thức 29, mặt hướng Nam (Hình 31B).



HÌNH 31A



HÌNH 31B

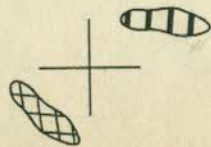


• **Thức thứ 32: THƯỢNG BỒ TÀI CHÙY**

Từ thức trên (Hình 31B), chân phải đang làm trụ, hạ bàn chân trái xuống phía trước (hướng đông) thành *chân trái - thế giống cung*, đồng thời tay phải nạm bên hông phải đánh thẳng xuống phía trước, lòng bàn tay như cắm xuống đất, tay trái mở cạnh tay phải, lòng bàn tay hướng vào quả đấm (Hình 32), mặt hướng Đông.



HÌNH 32



• **Thức thứ 33: PHIÊN THÂN MIẾT THÂN CHÙY**

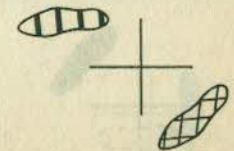
Như thức 22, nhưng theo hướng Tây. (Hình 33A và 33B)



HÌNH 33A



HÌNH 33B



• **Thức thứ 34: TẤN BỘ BẢN LAN CHÙY**

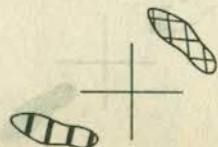
Như thức 10 (Hình 34A và 34B).



HÌNH 34A



HÌNH 34B



• **Thức thứ 35: HỮU ĐẰNG CƯỚC**

Từ thức trên, mở mũi bàn chân trái, hướng Nam, dồn sức nặng vào chân trái, chân phải từ phía sau đem lên trước, lên gối, đồng thời, hai tay đem về gác chéo trước ngực như thức 29 mặt hướng Nam (Hình 35A).

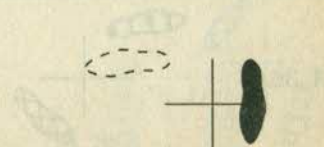
Chân phải nhằm hướng Tây từ từ đá ra, hai tay đồng thời mở ra, lòng bàn tay hướng ra ngoài (Hình 35B), mặt hướng Nam.



HÌNH 35A



HÌNH 35B



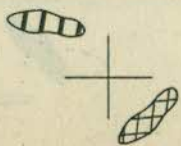
• **Thức thứ 36: TẢ HỮU PHI THÂN PHỤC HỒ**

a) *Tả phi thân phục hồ:*

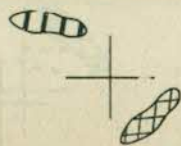
Từ thức trên, chân phải hạ xuống hướng Tây Bắc thành *chân phải - thế gương cung*, đồng thời, tay trái khoát vòng qua vai phải, lòng bàn tay úp, tay phải khoát vòng xuống hông trái, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng Tây Nam, eo hướng Tây Bắc (Hình 36A). Xong, tay trái vòng theo chiều kim đồng hồ xuống bên sườn phải thì nạm lại thành quả dấm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay phải cũng đồng thời vòng theo chiều kim đồng hồ từ dưới và (đi trong tay trái) đi lên ngoài thái dương bên phải thì nạm lại thành quả dấm, lòng bàn tay hướng ra ngoài (Hình 36B).



H. 36A



H. 36B



b) *Hữu phi thân phục hồ*

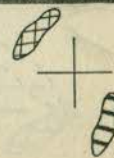
Từ thế trên, chân trái đỡ lên khoát một vòng trên đất theo chiều ngược chiều kim đồng hồ rồi đặt lại chỗ cũ thành *chân trái - thế gương cung*, đồng thời, tay phải khoát vòng qua vai trái, lòng bàn tay úp; tay trái khoát vòng qua hông phải, lòng bàn tay ngửa; eo hướng Đông Nam, mặt hướng Tây Nam (Hình 36C). Giữ nguyên tư thế chân. Xong, tay phải vòng xuống ngoài sườn phải theo chiều ngược chiều kim đồng hồ thì nạm lại thành quả dấm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái vòng lên cũng theo chiều ngược chiều kim đồng hồ (tay trái đi trong tay phải) đến ngoài thái dương bên trái thì cũng nạm lại thành quả dấm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Tây Nam (Hình 36D).



H. 36C



H. 36D



• **Thức thứ 37: HỒI THÂN ĐẲNG CƯỚC**

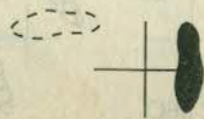
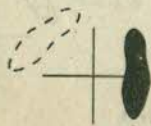
Như thức 35 (Hình 37A và 37B)



HÌNH 37A



HÌNH 37B



• **Thức thứ 38: SONG PHONG QUÁN NHĨ**

Từ thức trên (Hình 37B) hạ chân phải xuống theo hướng Tây Bắc, hai tay hạ xuống hai bên hông, lòng bàn tay ngửa, chân làm thành *chân trái - thế trụ chân sau*, mặt hướng Tây Bắc (Hình 38A).

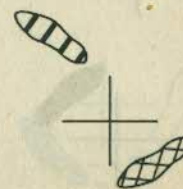
Tiếp tục, dồn sức nặng vào chân phải thành *chân phải - thế giường cung*, đồng thời, hai bàn tay nạm lại đánh vòng xéo lên phía trên sao cho xương mu hai ngón tay trở đi lên đối diện nhau, mặt hướng Tây Bắc (Hình 38B)



HÌNH 38A



HÌNH 38B



• **Thức thứ 39: TẢ ĐẰNG CƯỚC**

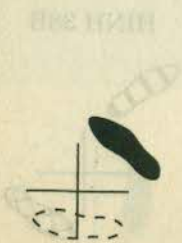
Như thức 30, (Hình 39A và 39B)



HÌNH 39A



HÌNH 39B



• **Thức thứ 40: THẬP TỰ THỦ**

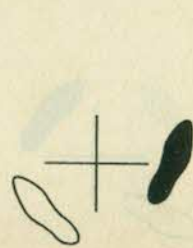
Như thức 12 (Hình 40A, 40B và 40C).



HÌNH 40A

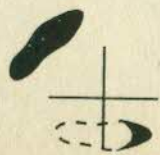


HÌNH 40B





HÌNH 40C



• **Thức thứ 41: BAO HỒ QUY SƠN**

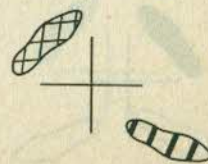
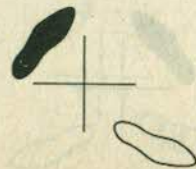
Như thức 13 (Hình 41A, 41B, 41C, 41D, 41E, 41F và 41G)



HÌNH 41A



HÌNH 41B

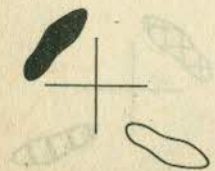




HÌNH 41C



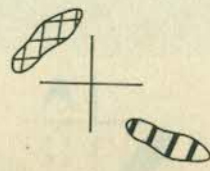
HÌNH 41D



HÌNH 41E

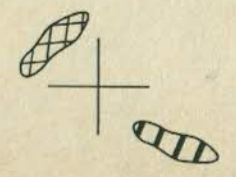


HÌNH 41F





HÌNH 41G



• **Thức thứ 42: ĐƠN TIÊN**

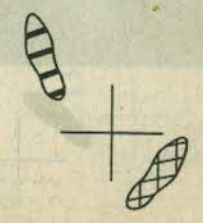
Như thức thứ 3, nhưng theo hướng Tây Bắc nghiêng về phía Bắc (Hình 42A và 42B).



HÌNH 42A



HÌNH 42B



• **Thức thứ 43: DÃ MÃ PHÂN TUNG**

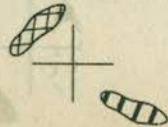
Từ thức trên (Hình 42B), chân đang ở thế *chân trái - thế giương cung*, úp mũi chân trái và trụ vào đó, kéo chân phải lên thành *chân phải - thế nhón chân*, đồng thời, tay phải khoát vòng xuống hông trái, lòng bàn tay ngửa, tay trái khoát vòng qua vai phải, lòng bàn tay úp, hai tay như ôm cầu (như thế bằng 2), mặt hướng Đông Bắc nghiêng về phía Bắc (Hình 43A). Xong, chân phải bước lên trước một bước thành *chân phải - thế giương cung* (hướng Đông Nam nghiêng về phía Đông), đồng thời, tay phải đánh ra phía trước, lưng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái gập khuỷu và kéo về bên vai trái, lòng bàn tay hướng vào người (Hình 43B), mặt hướng Đông Nam nghiêng về phía Đông.



H. 43A



H. 43B



Tiếp tục, úp mũi chân phải và trụ vào đó, kéo chân trái lên thành *chân trái - thế nhón chân*, đồng thời, tay phải khoát vòng qua vai trái, lòng bàn tay úp, tay trái khoát vòng xuống hông phải, lòng bàn tay ngửa, hai tay như ôm cầu (như thế bằng 1), (Hình 43C). Xong, chân trái bước lên trước một bước thành *chân trái - thế giương cung* (hướng Tây Bắc nghiêng về phía Bắc); đồng thời, tay trái đánh ra phía trước, lưng bàn tay hướng ra ngoài, tay phải gập khuỷu và kéo về bên vai phải, lòng bàn tay hướng vào người, mặt hướng Tây Bắc nghiêng về phía Bắc (Hình 43D).

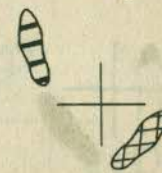
Thức *Dã mã phân tung* cần phải lập lại từ 3 đến 5 lần.



HÌNH 43C



HÌNH 43D



• **Thức thứ 44: LÃM TƯỚC VĨ**

Như thức thứ 2, (Hình 44A, 44B, 44C, 44D, 44E, 44F, 44G, 44H và 44I).



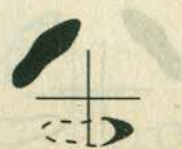
HÌNH 44A



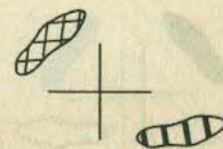
HÌNH 44B



HÌNH 44C



HÌNH 44D





HÌNH 44E



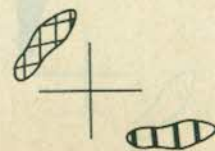
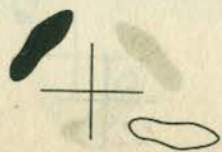
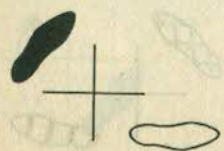
HÌNH 44F



HÌNH 44G

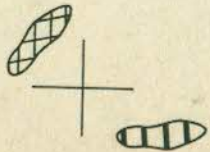


HÌNH 44H





HÌNH 44I



• *Thức thứ 45:* ĐƠN TIÊN

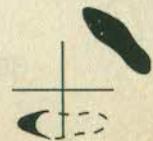
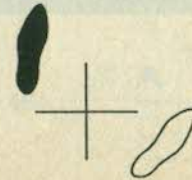
Như thức thứ 3 (Hình 45A, 45B và 45C)



HÌNH 45A

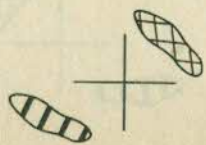


HÌNH 45B





HÌNH 45C



• **Thức thứ 46: NGỌC NỮ XUYÊN THOA**

Từ thức trên, trụ vào chân trái, chân phải kéo về cạnh chân trái rồi bước ngang qua phải một bước (hướng Bắc), dồn sức nặng vào chân phải, chân trái kéo lên cạnh chân phải và nhón gót thành *chân trái - thế nhón chân*, đồng thời, tay phải khoát ra trước trán, lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái hạ xuống hông phải, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng Bắc (Hình 46A).

Chân trái hướng Tây Bắc bước tới một bước thành *chân phải - thế trụ chân sau*, đồng thời, tay trái dưới hông phải lật lòng bàn tay ra ngoài và khoát lên ngang tầm mắt bên trái, tay phải lật ngửa lòng bàn tay đem về ngực phải, mặt hướng Tây Bắc (Hình 46B).



H. 46A



H. 46B

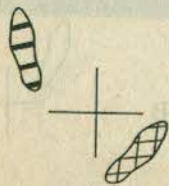


Đồn sức nặng vào chân trái thành *chân trái - thế giương cung*, đồng thời, tay phải từ dưới nách phải hướng lòng bàn tay ra ngoài và đánh xéo lên trước trán (hướng Tây Bắc) (Hình 46C). Hướng Tây Bắc, Ngọc nữ xuyên thoa.

Đồn sức nặng lui chân phải, úp mũi bàn chân trái thật sâu vào trong (hướng Đông Nam), dồn sức nặng vào chân trái, chân phải nhón lên thành *chân phải - thế nhón chân*, đồng thời, tay phải đem về dưới hông trái, lòng bàn tay ngửa, tay trái vòng qua vai phải, lòng bàn tay úp, mặt hướng Nam (Hình 46D).



HÌNH 46C



HÌNH 46D



Chân phải nhắm hướng Tây Nam bước tới một bước thành *chân trái - thế trụ chân sau*, đồng thời, lật lòng bàn tay phải ra ngoài và đánh thẳng ra ngang tầm mắt bên trái (hướng Tây Nam), tay trái lật ngửa đem về dưới nách trái (Hình 46E).

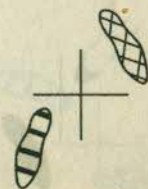
Đồn sức nặng vào chân phải thành *chân phải - thế giương cung* (hướng Tây Nam); đồng thời, tay trái lật lòng bàn tay ra ngoài và đẩy ra trước trán, mặt hướng Tây Nam (Hình 46F). Hướng Tây Nam, Ngọc nữ xuyên thoa.



HÌNH 46E



HÌNH 46F



Đồn sức nặng lui chân trái, rút chân phải về nhắm thẳng hướng Nam bước tới một bước rồi trụ vào chân đó, nhón gót chân trái, đồng thời, tay phải vòng qua vai trái, lòng bàn tay úp tương tự như thế trên; tay trái vòng xuống hông phải, lòng bàn tay ngửa, mặt hướng Đông Nam (Hình 46G).

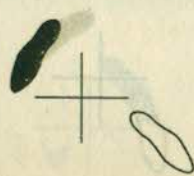
Chân trái nhằm hướng Đông Nam bước tới một bước thành *chân phải - thế trụ chân sau*, đồng thời, tay trái từ dưới hông phải lật lòng bàn tay ra ngoài và đánh ra ngang tầm mặt bên trái, tay phải lật ngửa đem về dưới nách phải (Hình 46H), mặt hướng Đông Nam.



HÌNH 46G



HÌNH 46H

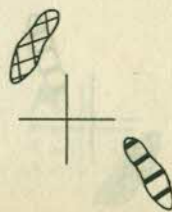


Đồn sức nặng vào chân trái thành *chân trái - thế giương cung*, đồng thời, tương tự như trên, tay phải từ dưới nách phải, lật lòng bàn tay ra ngoài và đẩy ra trước trán, mặt hướng Đông Nam (Hình 46I). Hướng Đông Nam, *Ngọc nữ xuyên thoa*.

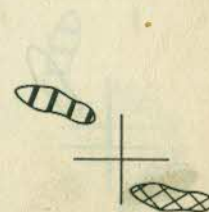
Đồn sức nặng vào chân phải, úp sâu mũi bàn chân trái. Tương tự như trên, tay trái về bên vai phải, lòng bàn tay úp, tay phải về bên hông trái, lòng bàn tay ngửa, mở mũi bàn chân phải, mặt hướng Tây Bắc (Hình 46K).



HÌNH 46I



HÌNH 46K



Đồn sức nặng lui chân trái, chân phải khoát vòng qua phải một bước, mũi bàn chân hướng Đông Bắc. Tương tự như trên, tay phải đẩy ra ngang tầm mắt, lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay trái rút về bên hông trái, lòng bàn tay ngửa (Hình 46L), mặt hướng Đông Bắc.

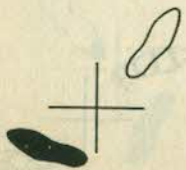
Đồn sức nặng vào chân phải thành *chân phải - thế gương cung*, tay trái đẩy xéo lên trước trán, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Đông Bắc (Hình 46M). Hướng Đông Bắc, Ngọc nữ xuyên thoa.



HÌNH 46L



HÌNH 46M



• *Thức thứ 47: LÂM TƯỚC VĨ*

Như thức 2, (Hình 47A, 47B, 47C, 47D, 47E, 47F, 47G, 47H và 47I)



HÌNH 47A



HÌNH 47B





HÌNH 47C



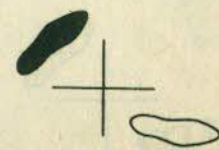
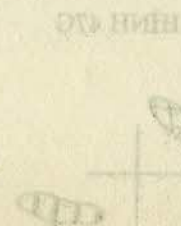
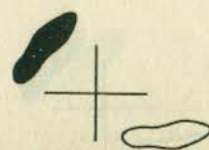
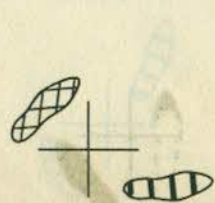
HÌNH 47D



HÌNH 47E

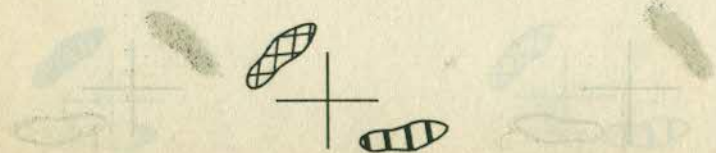


HÌNH 47F

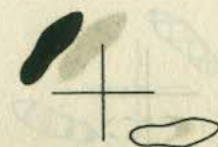




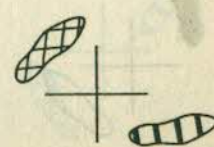
HÌNH 47G



HÌNH 47H



HÌNH 47I



• **Thức thứ 48: ĐƠN TIÊN HẠ THỂ**

Như thức 3, Đơn tiên (Hình 48A, 48B và 48C). Tiếp tục, xoay eo qua phải, dồn 70% sức nặng vào chân phải thành *chân phải - thế giương cung*, đồng thời tay phải giữ nguyên tư thế móc, tay trái đi phía trên khoát qua hướng Đông rồi



HÌNH 48A



HÌNH 48B

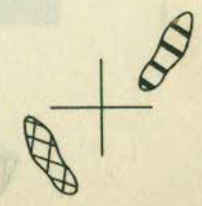
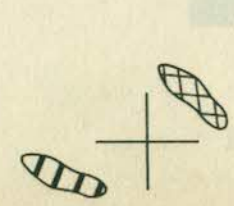
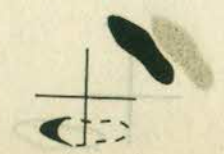
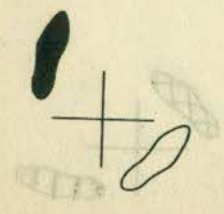
khoát một vòng thật lớn bằng cách xoay người xuống (khụy hết gối phải) để bàn tay trái đi sát trên mặt đất dọc theo bàn chân trái từ bấp về đến bàn chân (Hình 48D và 48E).



HÌNH 48C

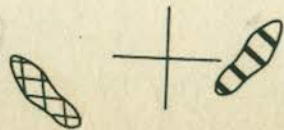


HÌNH 48D





HÌNH 48E



• **Thức thứ 49: KIM KÊ ĐỘC LẬP**

+ *Kim kê độc lập bên trái:*

Từ thức trên, bàn tay trái tiếp tục khoát đến mũi bàn chân trái thì đứng thẳng người lên bằng chân trái trong khi tay vẫn tiếp tục khoát vòng lên một vòng tròn lớn trước mặt theo chiều kim đồng hồ rồi xuống dừng ngoài về trái, lòng bàn tay hướng vào người, tay phải cũng đồng thời khoát vòng từ dưới lên (đi trong tay trái) theo chiều kim đồng hồ rồi dừng ngoài thái dương bên phải (lòng bàn tay hướng Nam), đồng thời, chân phải lên gối sao cho gối phải gần chạm chỗ phải, mặt hướng Tây (Hình 49A).



H. 49A



+ Kim kê độc lập bên phải:

Tương tự thế kim kê độc lập bên trái, hạ chân phải xuống và trụ vào đó, chân trái lên gối, đồng thời, hai tay cùng vẽ vòng trước mặt theo chiều ngược chiều kim đồng hồ, tay phải khoát vòng từ thái dương bên phải xuống về phải, lòng bàn tay hướng vào người tay trái cũng khoát vòng (đi trong tay phải) lên ngoài thái dương bên trái, lòng bàn tay hướng Bắc. Gối trái gần chạm chỗ trái, mặt hướng Tây (Hình 49B).



HÌNH 49B



• **Thức thứ 50: ĐẢO NIỆM HẦU**

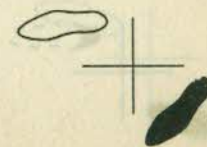
Như thức thứ 15, từ thức trên (Hình 49B), kéo tay phải lui phía sau và duỗi ra hướng (Đông), tay trái duỗi ra phía trước (hướng Tây), cả hai bàn tay đều ngửa, mắt nhìn tay phải, chân trái đồng thời bước lui một bước, mũi bàn chân chạm đất, *Đảo niệm hầu* (Hình 50A, 50B, 50C, 50D, 50E và 50F).



HÌNH 50A



HÌNH 50B





HÌNH 50C



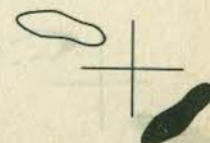
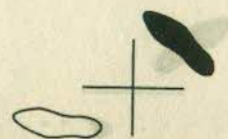
HÌNH 50D



HÌNH 50E



HÌNH 50F



• *Thức thứ 51: TÀ PHI THỨC*

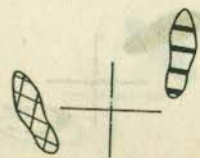
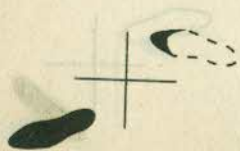
Như thức 16, (Hình 51A và 51B)



HÌNH 51A



HÌNH 51B



• *Thức thứ 52: ĐỀ THỦ THƯỢNG THẾ*

Như thức 17, (Hình 52).



HÌNH 52

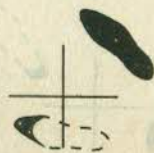


• *Thức thứ 53: BẠCH HẠC LƯỢNG SĨ*

Như thức 5 (Hình 53)



HÌNH 53

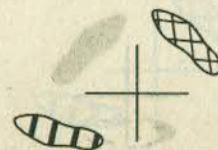


• *Thức thứ 54: TẢ LÂU TẮT ẢO BỘ*

Như thức 6, (Hình 54)



HÌNH 54



• *Thức thứ 55:* HẢI ĐỀ CHẤM

Như thức 20, (Hình 55)



HÌNH 55

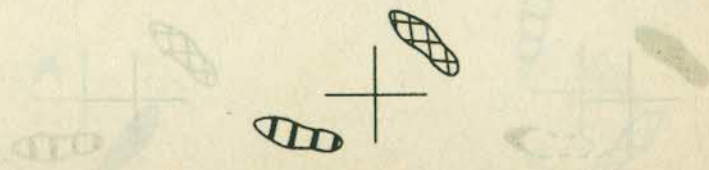


• *Thức thứ 56:* PHIẾN THÔNG BỐI

Như thức 21, (Hình 56).



HÌNH 56



• **Thức thứ 57: BẠCH XÀ THỔ TÍN**

Tương tự thức 22, nhưng khi tay trái đánh ra phía sau (phía Đông), bàn tay phải thay vì nạm lại thành quả đấm kéo về bên hông phải thì kéo về bên vai phải, lòng bàn tay úp (Hình 57A và 57B).



HÌNH 57A



HÌNH 57B



• **Thức thứ 58: LÃM TƯỚC VĨ**

Như thức 2, (Hình 58A, 58B, 58C, 58D, 58E, 58F, 58G, 58H và 58I).



HÌNH 58A



HÌNH 58B





HÌNH 58C



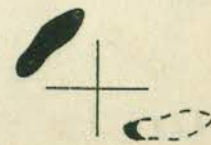
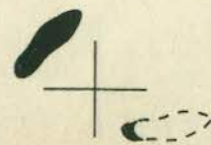
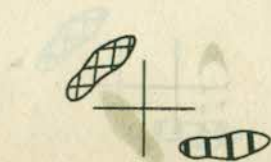
HÌNH 58D



HÌNH 58E

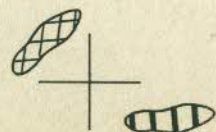


HÌNH 58F

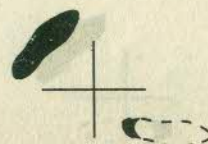




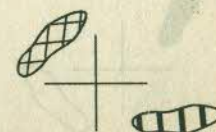
HÌNH 58G



HÌNH 58H



HÌNH 58I



• **Thức thứ 59: ĐÓN TIÊN**

Như thức 3, (Hình 59A, 59B và 59C)



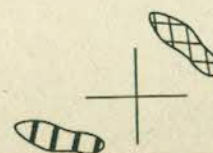
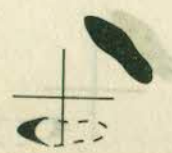
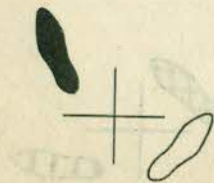
HÌNH 59A



HÌNH 59B



HÌNH 59C



• **Thức thứ 60: VÂN THỦ**

Như thức 26, (Hình 60A, 60B, 60C và 60D)



HÌNH 60A



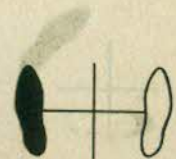
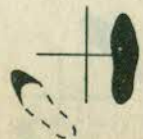
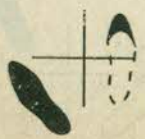
HÌNH 60B



HÌNH 60C



HÌNH 60D



• **Thức thứ 61: ĐÓN TIÊN**

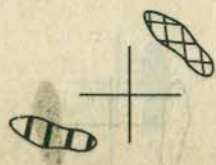
Như thức 3, (Hình 61A và 61B).



HÌNH 61A



HÌNH 61B

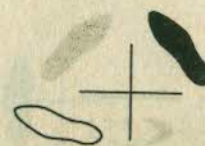


• **Thức thứ 62: CAO THÁM MÃ**

Như thức 28, (Hình 62)



HÌNH 62



• **Thức thứ 63: NGHINH DIỆN CHƯỞNG**

Từ thức trên, chân trái kéo về cạnh chân phải thành *chân trái - thế nhón chân*, đồng thời, tay trái từ dưới hông trái xĩa thẳng ra trước, lòng bàn tay ngửa, tay phải kéo về dưới tay trái sao cho lưng bàn tay phải đối diện chỏ trái, mặt hướng Tây (Hình 63).



HÌNH 63

HÌNH 63

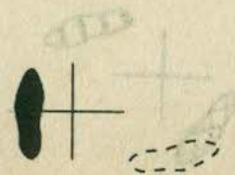


• **Thức thứ 64: THẬP TỰ THOÁI**

Tương tự thức 29, từ thức trên (Hình 63), chân đang ở thế *chân trái - thế nhón chân*, úp mũi bàn chân trái (hướng Bắc), xoay eo sang phải, hai tay bắt chéo trước ngực, chân phải nhả thẳng hướng Đông đá ra, hai tay đồng thời mở ra, mặt hướng Bắc (Hình 64).



HÌNH 64

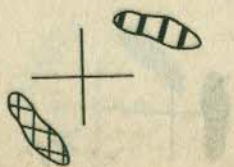


• **Thức thứ 65: TẤN BỘ CHỈ ĐƯỜNG CHÙY**

Tương tự thức thứ 10, nhưng theo hướng Đông, tay phải dầm xéo xuống phía trước, tay trái trên tay phải, lòng bàn tay úp (Hình 65), *chân trái - thế giường cung*, mặt hướng Đông.



HÌNH 65



• **Thức thứ 66: THƯỢNG BỘ LÂM TƯỚC VĨ**

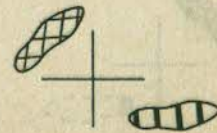
Như thức 24, (Hình 66A, 66B, 66C, 66D, 66E, 66F và 66G)



HÌNH 66A



HÌNH 66B





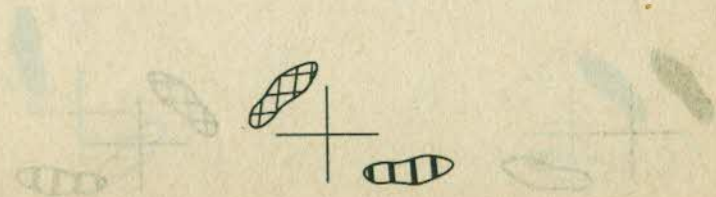
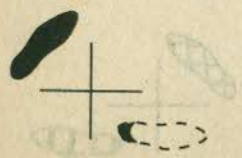
HÌNH 66C



HÌNH 66D



HÌNH 66E





HÌNH 66F



HÌNH 66G



HÌNH 67A



HÌNH 67B

• *Thức thứ 67: ĐƠN TIÊN HẠ THẾ*

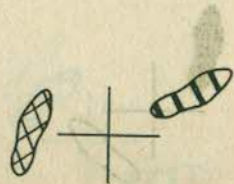
Như thức 48 (Hình 67A, 67B, 67C, 67D và 67E)



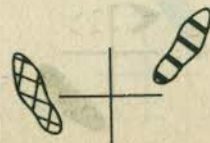
HÌNH 67C



HÌNH 67D



HÌNH 67E



• **Thức thứ 68: THƯỢNG BỘ THẤT TINH**

Từ thức trên (Hình 67E), khi bàn tay trái tiếp tục khoát đến mũi bàn chân trái thì đứng thẳng người lên bằng chân trái, chân phải kéo lên thành *chân phải - thế nhón chân*, đồng thời, hai tay nạm lại thành quả đấm và đem về góc chéo trước ngực, tay phải ngoài, tay trái trong, lòng bàn tay hướng vào người, mặt hướng Tây (Hình 68).



HÌNH 68

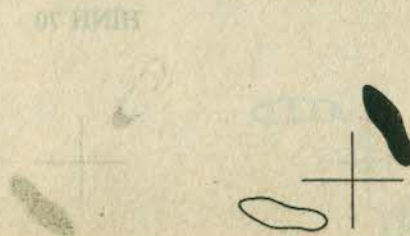


• **Thức thứ 69: THOÁI BỘ KHÓA HỔ**

Từ thức trên (Hình 68), chân đang ở thế *chân phải - thế nhón chân* (hướng Tây), chân phải bước lui sau một bước và dồn sức nặng vào đó thành *chân phải - thế trụ chân sau*, đồng thời, tay phải mở ngửa lòng bàn tay lên và đem lên trước trán như đỡ gậy, tay trái đẩy thẳng xuống bụng dưới, lòng bàn tay úp, mặt hướng Tây (Hình 69).



HÌNH 69



• **Thức thứ 70: CHUYỂN THÂN BÀI LIÊN**

Từ thức trên (Hình 69), chân đang ở thế *chân phải - thế trụ chân sau* (hướng Tây), vẫn lấy chân phải làm trụ, chân trái nhấc lên xoay vòng theo chiều kim đồng hồ một góc 225° và rơi xuống hướng Đông Nam, mũi bàn chân hướng Tây Nam rồi trụ vào chân đó, đồng thời, hai tay khoát vòng như ôm cầu, tay phải khoát xuống hông trái, lòng bàn tay ngửa, tay trái khoát qua vai phải, lòng bàn tay úp, mặt hướng Tây Nam (Hình 70). Xong, trụ ở chân trái, chân phải đá quét lên theo chiều kim đồng hồ một vòng 360° rồi rơi lại gần chỗ cũ thành *chân phải - thế gương cung*, hai tay theo đà của thế đá xoay qua như ôm cầu bên hông phải, tay phải trên, tay trái dưới, lòng bàn tay hướng vào nhau, mặt hướng Tây.



HÌNH 70

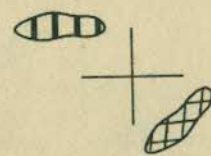


• **Thức thứ 71: LOẠN CUNG XẠ HỔ**

Từ thức trên, chân đang ở thế *chân phải - thế gương cung* (hướng Tây), hai tay đang ôm cầu bên hông phải nạm lại thành quả đấm sát nách phải (lòng bàn tay hướng vào nhau) rồi nhằm hướng Tây Nam đánh ra, chỏ hơi thỏm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mặt hướng Tây Nam (Hình 71).



HÌNH 71



• **Thức thứ 72: TẤN BỘ BẢN LAN CHÙY**

Như thức 10, (Hình 72A và 72B).



HÌNH 72A



HÌNH 72B



• **Thức thứ 73: NHƯ PHONG TỌ BẾ**

Như thức thứ 11 (Hình 73A, 73B và 73C)



HÌNH 73A

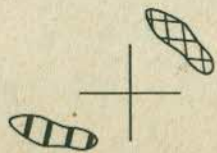


HÌNH 73B





HÌNH 73C



• *Thức thứ 74:* THẬP TỰ THỦ

Như thức 12 (Hình 74A, 74B, và 74C).



HÌNH 74A

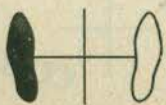


HÌNH 74B





HÌNH 74C

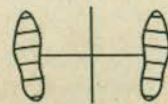


• **Thức thứ 75: HỢP THÁI CỰC**

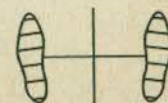
Từ thức trên (Hình 74C), chân đang ở thế *chân trái - thế trụ một chân*, mặt hướng Bắc, hai tay từ từ hạ xuống hai bên vế, đồng thời dồn sức nặng của thân thể vào giữa để hai chân chịu sức nặng đều nhau. Xong, trong tư thế đó, hai tay từ từ đưa lên ngang tầm mắt như Thái cực khởi thức (Hình 75A) rồi hạ xuống hai bên vế (Hình 75B)



HÌNH 75A



HÌNH 75B



MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
• Lời nói đầu	5
- Một số điểm cần lưu ý khi luyện tập Thái Cực Quyền	7
- Thứ tự và tên các chiêu thức	9
- Các thức lặp lại	13
- Tư thế	15
- Bài quyền	21

MỤC LỤC

* Lời nói đầu *

Một số điểm cần lưu ý

Khi soạn tập Thơ Các Vua

Tên và họ của các nhân vật

Các thể thơ

Từ ngữ

Chỉ dẫn

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

9 Chu Văn An - Huế • ĐT: 823847 - 821228

*
* *

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ DẦN

Biên tập và trình bày bìa: LÊ HÒA

Chế bản vi tính: QUỐC THẮNG

Sửa bản in: THU THỦY

7A-7A ₁ 67 / 25 - 01
Th - 01

In 700 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng. Địa chỉ : 100 Lê Đại Hành, P.7, Q.11, TP. HCM. ĐT : 8555812. E-mail : xn-inngminhhoang@hcm.vnn.vn. Số đăng ký KHXB : 67/25/XB-QLXB, ngày 05-01-2001. Quyết định xuất bản số : 1980 QĐ/XBTH, ngày 11-7-2001. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2002.

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH THÁI CỰC QUYỀN



7A - 7A1
Th - 01 67/25-01

Phương pháp dưỡng sinh Thái cực



V1866150010

09/08/02 Giá: 20000 đ

TỪ NGUYỄN VĨNH

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH THÁI CỰC QUYỀN

TỪ NGUYỄN VĨNH

PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH THÁI CỰC QUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA