

Võ sư NGUYỄN CHÁNH TỬ
(Chủ biên)

VOVINAM

Phân thể *Như khí công quyền*



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO



VÕ PHỤC - CÁC MÀU ĐAI

VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO



Võ phục



Các màu đai



THĂNG LONG

Luôn đồng hành cùng võ thuật Việt Nam

**CÔNG TY CỔ PHẦN SẢN XUẤT & THƯƠNG MẠI
DỤNG CỤ VÕ THUẬT THĂNG LONG**

Lầu 3, Tòa nhà Thể Dục Thể Thao Tao Đàn
Số 01 Huyện Trần Công Chúa, Q.1, TP.HCM

Tel: (+84.8) 3602 8113 | Fax: (+84.8) 3822 2717

Email: vophuchthanglong@gmail.com

Website: www.vophuchthanglong.com

VOVINAM

**PHÂN THẺ
NHU KHÍ
CÔNG QUYỀN**



TỦ SÁCH THAM KHẢO VOVINAM
Võ sư NGUYỄN CHÁNH TỬ
(Chủ biên)

VOVINAM

PHÂN THỂ NHU KHÍ CÔNG QUYỀN

Kinh Biếu

5-2013
10

Tam

Tam

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
2013





Sáng tổ Nguyễn Lộc



Mục lục

	Lời nói đầu	7
Lê Sáng	: Tìm hiểu tổng quát về ngoại công - nội công - khí công - thần công	9
Nguyễn Hoài Văn	: Nhu khí công quyền 2	20
Võ Danh Hải	: Tình Việt, lòng tự hào và những điều bây giờ mới kể.....	54
Nguyễn Chánh Tú	: Phân thể bài Nhu khí công quyền 1	60
Lê Đức Hòa	: Thử tìm hiểu giá trị của Nhu khí công	86
Diệp Khôi	: Một ứng dụng quan trọng của hơi thở trong võ thuật	94
Trần Văn Quyết	: Vovinam Kiên Giang - Chặng đường phát triển mới	102
Nguyễn Thị Phụng	: Vài suy nghĩ về Vovinam dưỡng sinh	106
Hội VVN Đắc Lắc	: Vovinam Đắc Lắc - 43 năm vượt khó và phát triển	108
LD VVN Khánh Hòa	: Vovinam Nha Trang - Khánh Hòa, 46 năm tiến bước	113
Hoài Nam	: Vovinam Việt Võ Đạo trên xứ Đài	120
Hoài Nam	: Lần đầu đến quê hương Vovinam	125
Quốc Huy	: Vovinam Việt Nam tại Liên hoan Võ thuật Thế giới Chungju 2013	127



Lời nói đầu

Nhu khí công quyền đã được Chưởng môn Lê Sáng giảng dạy từ trước năm 1975. Từ cuối thập niên 1980 đến đầu thập niên 1990, Chưởng môn đã dành thời gian nghiên cứu thêm (có tham khảo ý kiến vài võ sư) và hoàn chỉnh 4 bài Nhu khí công quyền để đưa vào chương trình huấn luyện chính thức của môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo. Trong thời gian ôn tập, chúng tôi cũng may mắn được Chưởng môn chỉ dẫn cả phần phân thể một số bài quyền vừa nêu. Tuy đây là một nội dung quan trọng trong chương trình tập luyện, nhưng trên thực tế, số lượng môn sinh quan tâm vẫn còn khiêm tốn.

Tính đến ngày 20 tháng tám âm lịch năm Quý Tỵ (nhằm ngày 24-9-2013), Chưởng môn đã trở về cõi vĩnh hằng được tròn 3 năm. Nhằm tưởng nhớ công lao to lớn của Chưởng môn đối với môn phái, *Tủ sách tham khảo Vovinam* xin được giới thiệu đến quý thân hữu và đồng môn tập sách *Vovinam - Phân thể Nhu khí công quyền* (Vovinam và Dưỡng sinh, tập 2).

Mở đầu tập sách, chúng tôi trích lại phần mở đầu của tập tài liệu Tìm hiểu tổng quát về ngoại công, nội công, khí công, thần công do Chưởng môn biên soạn vào cuối thập niên 1990. Tiếp theo là các bài diễn giải Nhu khí công quyền 2, Phân thể bài Nhu khí công quyền 1 cùng một số bài viết tìm hiểu về giá trị của Nhu khí công, ứng dụng hơi thở trong thi đấu, một vài hoạt động của phong trào Vovinam thế giới và địa phương, v.v. Chúng tôi hy vọng tập sách này sẽ giúp quý thân hữu và đồng môn có thêm tài liệu tham khảo về tư tưởng, kỹ thuật và quá trình phát triển Vovinam.



Thay mặt *Tủ sách tham khảo Vovinam*, chúng tôi chân thành cảm ơn:

- Nhà xuất bản Thể dục Thể thao,
- Quý thân hữu và võ sư, HLV, môn sinh, môn đồ Vovinam-Việt Võ Đạo,
- Ban Nghiên cứu khoa học (Liên đoàn Vovinam Việt Nam),
- Tác giả những bài viết và hình ảnh trong tập sách,
- Quý võ sư/huấn luyện viên: Lê Công Danh, Nguyễn Văn Sen, Trần Đa, Trần Đại Chiêu, Diệp Khôi, Phạm Văn Thành, Lương Thuận Vui, Nguyễn Chính, Phạm Văn Đức, Trần Ngọc Thành, Châu Minh Hay, Nguyễn Đình Đức, Võ Danh Hải, Trần Quốc Chánh, Lê Đức Hòa, Trần Phước Đạt, Nguyễn Hoài Văn, Thang Hán Lương, Trần Lê Thanh Tân, v. v.
- Quý anh Nguyễn Hồng Tâm (Thiện Tâm), Hà Huy Tường, Khả Hòa, Lê Văn Hải, Nguyễn Việt, Lê Văn Thái, Hoài Nam, Long Quốc Huy, v.v. đã động viên, hỗ trợ để Vovinam - Phân thể Nhu khí công quyền ra mắt bạn đọc.

Tất nhiên, tập sách này không tránh khỏi nhiều thiếu sót, rất mong quý độc giả rộng lòng lượng thứ và đóng góp ý kiến để những tập sách tiếp theo được biên soạn, in ấn ngày một tốt hơn.

TPHCM, ngày 05 tháng 9 năm 2013

Chủ biên

Võ sư NGUYỄN CHÁNH TỬ

Những ý kiến phản hồi về tập sách này, xin vui lòng liên hệ:

Nguyễn Chánh Tử, e-mail: tu_nguyen52@yahoo.com

Hoặc ĐTDD: 0913.857.399

Tìm hiểu tổng quát về ngoại công - nội công - khí công - thần công⁽¹⁾

Chương môn LÊ SÁNG

Thân và Tâm con người là cả một thế giới tập trung lại (tiểu vũ trụ), Thân, Tâm là một, tách bạch ra để dễ hình dung và hiểu rõ. Ngoài Thân không Tâm, không có Tâm cũng chẳng có Thân. Thế nên, con người muốn tự đào luyện lấy mình một cách toàn thiện toàn mỹ cần phải tự đào luyện cả Thân, Tâm cùng một lúc.

Người tập võ trước sau cũng cùng đều tập luyện Ngoại, Nội, Khí và Thần công vì chúng liên quan gắn bó với nhau, mà căn bản mở đầu là khí công với phương pháp Thở Bụng chứ không Thở Ngực như các môn thể dục thể thao.

I. NGOẠI CÔNG

Môn ngoại công chú trọng về mặt sinh lý, vật chất, rèn luyện sao cho gân bắp vững to để phô trương sức mạnh đơn thuần về thân thể, nhưng cũng phải huy động năng lượng của Tinh, Khí, Thần mới đạt tới đỉnh cao của ngoại công để khi biểu diễn gồng bắp thịt lên, dao chém không đứt, hoặc nằm trên bàn chông đóng đinh sắt nhọn mình không bị thủng, hay dùng cổ và hai tay uốn cong, bẻ gập lại những thanh sắt lớn như các ông "Sơn Đông mãi võ", luyện Thiết bối sam, Kim chung chảo...

Bởi vậy, dù là luyện tập ngoại công cũng thở theo khí công, tập



trung ý chí, kiên định chuyển năng lực tinh, khí, thần thành năng lực cơ bắp.

II. NỘI CÔNG

Đặt nền tảng trên sự huấn luyện đồng bộ, phối hợp với tinh thần, thể xác, ý chí, phối hợp giữa sự rèn Tâm, Ý, Khí cùng lúc với cách thở khí công (thở bụng) và luyện nội lực, môn nội công chú trọng ba điều:

- 1- Điều Tâm (tinh thần)
- 2- Khiển Ý (lý)
- 3- Chuyển Khí (chí)



Chưởng môn Lê Sáng (khoảng đầu thập niên 1970 - Ảnh do võ sư Huỳnh Văn Hải cung cấp)

tác nhịp nhàng, hơi thở điều hòa ba nhịp: hô, hấp, vận. Giai đoạn này luyện nội khí lực và tập trung tinh thần, ý chí lưu chuyển từ lòng mày cho tới gót chân. Như vậy, trí não của ta được dẫn đi phiêu du trên một con đường tưởng tượng. Với sự tập trung đồng nhất này, các tư tưởng tạp nhạp làm xao lãng tinh thần sẽ không xen vào được. Do vậy, tâm hồn người tập tràn đầy nhiệt khí và khi đó thân thể cảm thấy khoan khoái, tứ chi linh hoạt, một niềm sảng khoái bao la tràn tới, hô hấp luân chuyển nhịp nhàng, máu huyết lưu thông đều đặn. Người tập luyện nội công phải: Trầm tĩnh, từ tốn, nhu hòa.

Theo tâm lý người xưa, tinh thần thống trị tất cả, được biểu hiện bằng ba dạng ý thức, tiềm thức và vô thức.

Bước đầu tập luyện nội công là đạt được thể đứng tấn cho vững, tập trung ý chí, quên mọi cảnh vật chung quanh, đôi tay thao

Những từ ngữ này không những chỉ về động tác bên ngoài mà còn chỉ trạng thái tâm hồn tự chủ, vượt lên trên mọi sự hấp tấp, nóng giận. Sự trầm tĩnh, từ tốn, nhu hoà có ảnh hưởng cả nội thể lẫn ngoại giới. Người mới tập sẽ đủ thì giờ tìm tòi, nghe ngóng cảm nhận từ tâm thân để rút ra những tinh túy của võ thuật mà điều chỉnh sự hoạt động của thân thể.

Sức mạnh của nội công ẩn tàng bên trong, thấm nhuần mọi chỗ qua các bộ phận. Nó thực sự là một kho tàng vô tận được gìn giữ bên trong và khi cần, nó có thể nhanh nhạy đồng bộ ứng xuất. Thấm nhuần khắp cơ thể, phong thái điềm đạm, thanh lặng, tâm hồn sâu lắng quân bình, hơi thở điều hoà đúng nhịp, người luyện nội công tới mức thâm hậu, khi sử dụng võ thuật đòn phát ra từ tay chân rất chính xác, cân xứng với sức chịu đựng của đối thủ. Sức mạnh của nội công không nằm nguyên một chỗ nào, nó có thể bắn ra bốn phía, nó có thể cương hay nhu trải ra trên một khoảng rộng hoặc quy vào một điểm nhỏ, lúc thì phát hiện ra bên ngoài, khi thì co rút vào bên trong, đồng bộ cả Tâm - Ý - Thể.

Môn nội công nghiên cứu sâu về Dịch lý (Dịch học), thay đổi với tác dụng hỗ tương giữa nhu và cương, phải thắng địch bằng sự khôn ngoan, chính trực hơn là dùng xảo thuật, điềm đạm chậm rãi mà thắng chớp nhoáng, không cố ý vận dụng sức mạnh mà chế phục địch dễ dàng, phản xạ bén nhạy bất chợt né tránh, bước xéo phản đòn một cách tự nhiên, tốn ít sức mà hữu hiệu.

Nội công mang lại hơi thở cho võ thuật, do đó, có thể nói: dạy tự vệ chiến đấu và dạy đạo hành xử ở đời là một. Khi luyện nội công, tinh thần phải nắm được thân xác. Nghĩa là, trước hết phải hấp thụ được tâm bất động và vong thân (quên mình). Đây là cơ cấu nền tảng tinh thần.

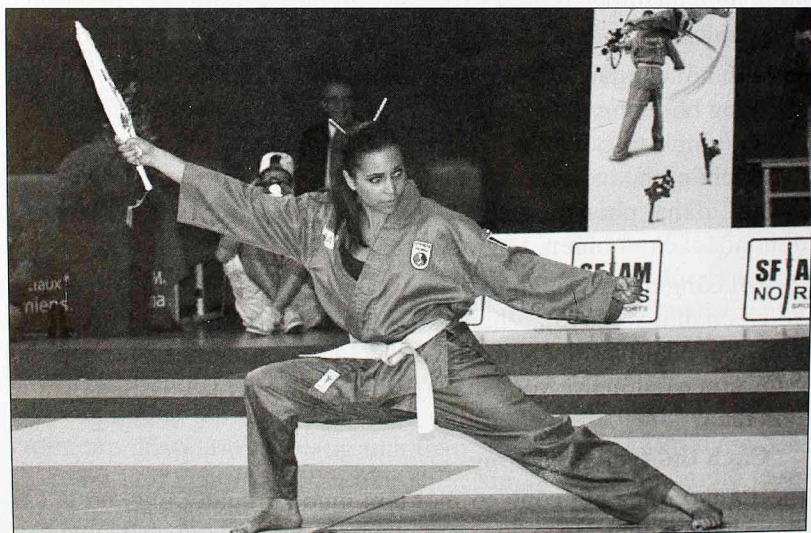
Cách thở trong nội công

Hơi thở trong nội công có một tầm mức rất quan trọng, nó là cái dây không những dẫn ta đến sự tự chủ hoàn toàn về thể chất cũng như tinh thần, mà còn tăng cường năng lực cho ta một cách chắc chắn.



Luyện nội công phải thở Đan điền (tức thở bụng). Đan điền nằm dưới rốn khoảng 4cm. Thở Đan điền là thở sâu hơi xuống bụng dưới chứ không chỉ vào ngực mà thôi. Loại thở này không những có tác dụng bồi bổ Đan điền, mà còn tăng dung tích của phổi, vì nó hạ cơ hoành xuống và làm cho đáy phổi dài ra, Nhờ vậy, phổi hấp thụ khí trọn vẹn.

Khi luyện nội công, ta hít không khí đầy ngực, phồng bụng lên, nhịp nhàng đưa hai cánh tay lên gân, càng lúc càng gồng cứng các bắp thịt và nắm 2 quả đấm cử động theo những động tác, miệng ngậm giữ hơi thở ở bụng bằng thời gian hít vào rồi thở ra, lọc sạch thán khí. Khi ta cố vận khí đưa xuống Đan điền, tập trung trí tưởng tượng nâng một tảng đá nặng một ngàn cân, hoặc xô đổ trái núi, thân thể càng cứng thì sức lực của ta tăng lên rõ rệt. Vận sức xuống Đan điền rồi dồn hơi thở ra tấn công là một bí thuật làm tấn công thêm hiệu quả. Cần nhớ, khi thở ra nét mặt thản nhiên, thân thẳng đứng



*Nữ võ sĩ chủ nhà Pháp trong bài thi Tự vệ nữ
tại Giải vovinam vô địch Thế giới lần III-2013*

mà mềm mại, ung dung. Người tập nội công toát ra một vẻ đường bệ, đó là nhờ họ giữ được thân ở thế thẳng đứng. Ở họ hiện ra sự bình thản, khiến khi gần họ, người ta cảm thấy vững lòng, bởi vì họ đã tạo ra được sức mạnh của tự tin, chỉ dựa vào chính bản thân mình. Đáng diệu trang nghiêm và cương nghị ấy là một nguyên động lực tâm lý quan trọng trong nghệ thuật sống.

Dưới đây là căn ý:

1- Võ thuật đòi hỏi phải di động, nhưng trước hết, nội công đòi hỏi phải tĩnh tại.

2- Muốn chế phục địch thủ phải có sức mạnh, nhưng trước tiên nội công đòi hỏi phải nhu nhã.

3- Chiến đấu cần nhanh nhẹn, nhưng bắt đầu, nội công đòi hỏi phải từ tốn.

Có nắm vững được ba yếu quyết dẫn đạo này, công cuộc luyện tập mới đạt kết quả mong muốn.

III. KHÍ CÔNG

Luyện khí công là luyện sinh khí và hành khí, tức là luyện làm sao cho chân khí sinh ra một cách đầy đủ, đồng thời vận hành nó luân chuyển khắp cơ thể để tăng cường sức khỏe, chống bệnh tật và phát huy các tiềm năng của con người.

Khởi đầu tập khí công, thở hai thì (thở bụng). Khi thở hít vào bụng phồng lên đưa khí xuống tận bụng dưới (Đan điền) rồi thở ba thì. Đến khi đã biết thở bốn thì: Hô, Hấp, Vận, Bế thông thạo mới có thể đi vào luyện khí ngũ hành để thể nghiệm xem có nên tiếp nữa hay dừng lại ở thể thở bốn thì. Nên nhớ: *Luyện tập khí công phải từng bước một và nhất thiết phải có thầy hướng dẫn, vội vàng sẽ dẫn tới "tẩu hỏa nhập ma".*

Tính động của khí công

Trong khí công có tư thế Động và tư thế Tĩnh. Động vì cử động di chuyển. Tĩnh vì bất động và vắng lặng. Trên thực tế, bất động chỉ là bề ngoài, còn bên trong là vận khí, là luyện khí, là biến hoá. Biến



Tĩnh thành Khí, biến Khí thành Thần.

Khí công có công dụng làm tăng cường sự lưu thông của Khí, bằng đả thông kinh mạch, bằng mở rộng các Huyệt, nhất là huyệt Đan điền, để cuối cùng Ý đi tới đâu, Khí đi tới đó : Ý - Khí - Lực hợp nhất.

Cái động trong khí công là cái động có nhịp độ để trợ giúp tiêu hoá, tăng cường lưu thông huyết và ngừa bệnh. Trên thực tế, vận động có nhịp độ là nương theo quy luật tự nhiên của các cơ quan: tim đập, tuần hoàn máu, co bóp của ruột và niệu quản, hơi thở, kinh kỳ, thức ngủ... đều có nhịp độ.

Tất cả những phương pháp khí công từ thấp đến cao, đều thể hiện tính Động có nhịp độ, Thư giãn toàn thân và Tâm bình.

Biến hóa trong khí công

Trên con người, những hiện tượng sinh lý và sinh hoá biểu hiện của sự sống mà bản chất của sinh lý và sinh hoá là biến hoá: biến hoá vật lý, sinh học, hoá học. Khí công nương theo các hiện tượng này để lập thành những phương pháp tập luyện và như vậy cũng phải biến hoá, bởi vì trong Tĩnh công cũng như Động công đều có Vận khí và Luyện khí, có chuyển hoá khí Hậu thiên thành Chân khí, rồi chuyển Chân khí thành Khí đặc thù, phù hợp với mỗi cơ quan và mỗi loại tế bào. Luyện Tĩnh - Khí - Thần là biến hoá. Luyện Tĩnh thành Khí, luyện Khí thành Thần là biến hoá cao độ.

Lịch sử loại người là một quá trình biến hoá với mức độ sâu rộng khác nhau qua các thời đại. Một kiếp nhân sinh là một chuỗi biến hoá không ngừng. Động là sống. Trong vũ trụ mọi sự vật đều sống động. Cây luôn vươn lên cao hoặc tàn lụi để chuyển hoá. Dòng nước luôn chảy từ nguồn lạch ra sông ngòi... Thời gian trôi đi không bao giờ ngừng. Quả địa cầu xoay vần không hề ngừng nghỉ. Nhưng Động ở đây tuân theo một số quy luật, trong đó có quy luật phản phục, tức trở về gốc, ngoài quy luật biến hoá và quy luật quân bình.

Chu trình phản phục trong Dịch học

Sự vật biến động đi từ bất dịch qua giao dịch tới biến dịch (hay

biến hóa), rồi lại trở về bất dịch. Trong sự vận hành của Âm - Dương nạp địa chi, nhịp Sinh - Ấu - Tráng - Lão, hay Sinh - Thành - Bệnh - Tử đã nói lên cái lý của phản phục.

Phản phục trong vũ trụ thể hiện trong nhịp sinh học Ngày - Đêm, hay bốn mùa Xuân - Hạ - Thu - Đông và ngược lại, cứ thế liên miên bất tận. Cây sinh Nụ, Nụ sinh Hoa, Hoa sinh Trái, Trái lại sinh Cây. Nước thành Hơi, Hơi thành Mây, Mây biến hoá thành Mưa. Đó là chu trình phản phục trong Dịch học.

Luyện khí công chủ yếu là luyện khí Hậu thiên, tức Thủy cốc khí thành Chân khí tụ tại Đan điền. Rồi dẫn Chân khí từ Đan điền tới các Phủ, Tạng để thành Vinh khí hay Ngũ khí. Sau cùng lại dẫn Ngũ khí trở về lại Đan điền để thành Chân khí. Do đó, trước khi chấm dứt một buổi tập, bao giờ cũng làm động tác thu khí tản mạn trong cơ thể theo Nhâm mạch trở về Đan điền.

Tư thế và tinh thần tập Nhu khí công quyền Vovinam

Nhu khí công quyền là Động công thở hai thì. Trong khi đi quyền đầu luôn thẳng với cột xương sống, mắt luôn nhìn thẳng và hướng



Tập huấn Nhu khí công quyền tại Algeria (2012)



theo chân bước. Không được dùng sức lên gân, khí huyết khó lưu thông. Khi thở phải theo nhịp nhẹ nhàng, điều hoà, hít vào ngực phồng lên đưa khí xuống tận bụng dưới (Đan điền). Nếu khí tụ ở ngực không xuống bụng được, sẽ làm cho trên nặng dưới nhẹ dễ lao chao mất thăng bằng. Eo là chỗ yếu nhất của thân mình, phải buông eo tự nhiên cho dáng uyển chuyển mà không cố ý mới tạo được sức mạnh thực sự của eo, không dùng sức mà vẫn có sức.

Khi đi quyền, nếu toàn thân đều tựa trên hai đùi, chuyển bước dồn đùi phải thì đùi này là thực, đùi trái là hư. Khi hư thực có thể phân biệt từng bước chân thì sự chuyển động mới linh hoạt, không phí sức. Mọi cử động tay chân đều khoan thai nhịp nhàng, thân thể buông thả tự nhiên theo nhịp thở để huyết mạch được thông dong tự quản dẫn khí chảy vào tận xương cốt mà khinh linh biến hoá.

Thân thể con người có "kinh lạc" như rạch mương trên đất, nếu khơi thông thì nước có thể chảy, kinh lạc không tắt nghẽn thì khí thông. Nếu không dùng Lực mà dùng Ý thì Ý tới là Khí tới, như vậy khí huyết liên tục lưu chuyển khắp toàn thân không bao giờ ngừng trệ. Tập lâu ngày nhu nhuyễn, thuần thục thì thân mình uyển chuyển tự nhiên, tay chân mềm mại mà cử động thì lại rắn rỏi, sắc cạnh như tay thép bọc bông gòn. Tất cả đều trôi chảy "nguyên vẹn" một hơi, thần khí linh động thể hiện lên ánh mắt.

Tinh thần là chủ soái, điều động tương liên hư thực, tâm thần khai hợp. Thần thái người đi Nhu khí công quyền đã đạt thì thực hư huyền ảo, mọi động tác đều tự nhiên nhi nhiên, khoáng hoạt, tâm ý cùng khai mở, chân tay điều hợp thành nhất khí (một hơi). Nhu khí công quyền dùng ý điều khiển cơ bắp chứ không dùng sức nên có thể đi hoài liên miên không dứt mà không mỏi mệt, lúc nào muốn nghỉ tập thì cứ nghỉ, hơi thở vẫn điều hoà. Đó là dùng tĩnh chế động, quyền đi càng chậm càng tốt, vì càng chậm càng giúp hô hấp được dài lâu, khí Đan điền càng trầm mặc mà không có sự nở trương của huyết mạch, tâm thần càng nhu hòa gắn bó.

Tóm lại, toàn bộ khí công gồm:

1- Vận khí: Di động khí trong cơ thể tới một vùng, một cơ quan hay dọc theo kinh mạch.

2- Phóng khí: Luyện tập liên tục có nguồn khí lực dồi dào. Nam tay trái trước, nữ tay phải trước, đưa lên ngang ngực. Lòng bàn tay hướng về phía trước, từ từ đẩy thẳng về trước, thở ra rồi thu về.

3- Truyền khí: Phóng khí hay phát khí, chủ yếu bằng bàn tay qua huyết Lao cung, nhắm hai mục tiêu: trị bệnh, chiến đấu. Để thực hiện điều này đòi hỏi công phu khổ luyện lâu dài để có Thần lực vững chắc với một tính tình thực sự khiêm tốn, nhu nhã, vì phát khí đúng là con dao hai lưỡi sắc bén, cứu người mà cũng giết người đấy. Khi ta chủ trương luyện phát khí là tích lũy khí để tạo sức mạnh tự chữa bệnh và luyện khí thành thần tới bậc thượng thừa, chứ không chỉ để chiến đấu. Phát khí làm tiêu hao năng lượng của chính bản thân nhà khí công nên phải giới hạn về người đến chữa bệnh và tuyệt đối không được phát khí thị uy chiến đấu khi có thể tránh được.

4- Truyền nội lực: Muốn truyền nội lực phải có nội lực dồi dào, thành thạo các phương pháp luyện khí, biết tập trung tư tưởng cao độ, thuộc vị trí các đại huyết. Ngoài ra cần biết chẩn đoán bệnh, đặt mối quan hệ giữa cơ quan mắc bệnh và các kinh mạch, mới khai thông mạch liên hệ với cách huyết hiệu quả.

Khi truyền nội lực, đặt 2 ngón tay trở vào huyết định khai thông, tập trung tư tưởng vận khí xuống Đan điền, rồi dẫn khí vào hai bàn tay hay hai ngón tay trở, dùng trí tưởng tượng đưa khí của bản thân mình chạy sang người tiếp nhận rồi ngưng thở, vận khí hồi phục. Những nhà khí công điều luyện thượng thừa vẫn có thể thở tự nhiên, chỉ cần dẫn khí bằng ý.

5- Phương pháp điều tâm

Tâm: có thể xem như con ngựa bất kham.

Nhiếp tâm: là lồng dây cương vào mõm để muốn dắt nó đi đâu cũng được. Bất ý nghĩ chuyển động theo ý. Ước chế mọi suy nghĩ. Là vọng khi khởi vọng.



Trụ tâm: là buộc dây cương vào một gốc cây để nó không đi chỗ khác được.

Quán tưởng: là một kiểu trụ tâm vào một trong các đại huyệt, như huyệt:

Đan điền thượng	(Bách hội)	Thần	=	Ấn đường
Đan điền trung	(Khí hải)	Khí	=	Thần khuyết
Đan điền hạ	(Quan nguyên)	Tinh	=	Hội âm

Cũng có thể trụ tâm vào huyệt Lao cung hoặc Dũng tuyền, vào vùng trị bệnh với mục đích vận khí đưa huyết vào để điều trị. Ngoài ra còn có thể trụ tâm vào một vật thể thường là một bông hoa đang nở, một cây xanh tươi, một bức tranh đẹp, một dòng sông êm đềm với mục tiêu làm lắng dịu tâm hồn. Hoặc vào những từ có ý nghĩa sâu sắc, những đoạn văn hay, lời thơ đẹp với mục tiêu thưởng ngoạn làm thư thái tâm hồn.

Quán tưởng là sử dụng năng lực của tư tưởng, của ý chí để nghiên ngẫm một vấn đề cho thấu suốt (hay tưởng tượng một vấn đề gì để điều đó trở thành sự thật). Quán tưởng chính yếu của khí công là:

Điều thân: thân thẳng như đồng trụ, vững như bức tượng, trơ trơ



Lớp tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh tại Tu viện Linh Thửu, huyện Củ Chi, TPHCM (8-2013)

như gỗ đá.

Điều tâm: không thấy, không nghe, không suy nghĩ. Quán cho tâm hoàn toàn vắng lặng, thanh thản, tươi vui, sống hoà mình với mọi người.

Điều tức: tưởng tượng như ép phế nang tổng độc, rồi mở ra dẫn khí vào, phải hình dung 400 triệu phế nang dần trải ra diện tích khoảng 200 mét vuông.

IV. THẦN CÔNG

Khi luyện tập nội, ngoại, khí công đã thành tựu, muốn có thể Vận khí - Phóng khí - Truyền khí thành công phải trường trai, tiết độ và tiết dục mọi mặt, vượt trên mọi danh lợi. Nội khí khi được phát sinh thực sự sẽ cung cấp đầy đủ cho nguồn nội lực, thì toàn bộ kinh mạch sẽ được khơi thông, tâm thần được thanh lọc sẽ thanh thoát, có thần lực, thần thái ung dung, tự tại. Người tập thành đạt nhân, sống một đời sống bình thường mà siêu thoát.



⁽¹⁾ Trích từ tập tài liệu Tìm hiểu tổng quát về nội công, ngoại công, khí công, thần công (1999)

Nhu khí công quyền 2

Bài Nhu khí công quyền 2 gồm 12 thức, chia làm 6 phân đoạn với 80 động tác, thực hiện chậm rãi, nhẹ nhàng kết hợp với hít thở hai thì (2 động tác hít, 2 động tác thở). Nếu hơi ngắn có thể thực hiện 1 động tác hít, 1 động tác thở. Ví dụ: Thoái bộ vận nguyên thân, động tác 1-2 hít - động tác 3-4 thở ra, hoặc 1 hít - 2 thở.

I- Phân đoạn I: 1 thức, 8 động tác.

Thoái bộ vận nguyên thân (trái, phải như nhau):

1. Nghiêm-lễ. Nghiêm, chuyển trọng tâm sang chân phải, chân trái co lên thành Độc cước tấn, đồng thời đảo 2 tay theo tư thế ôm cầu, lòng bàn tay phải trên úp xuống, lòng bàn tay trái dưới ngửa lên, 2 tay thoải mái tự nhiên, không gồng cứng. (H.1-2-3)



H.1



H.2



H.3



H.4



H.5



H.6



H.7



H.8



H.9



H.10



H.11



H.12





H.13



H.14



H.15



H.16

2. Chân phải trụ, hạ chân trái ra phía sau, chuyển trọng tâm sang chân trái (chùng xuống), chân phải thẳng, mũi chân dựng lên đồng thời đảo 2 tay đưa về sau sang hông trái, lòng bàn tay trái ở trên úp xuống, lòng bàn tay phải dưới ngửa lên. (H.4-5-6)

3. Chuyển trọng tâm sang phải, đồng thời 2 tay cũng di chuyển về hướng ban đầu. (H.7)

4. Kéo chân trái chụm vào chân phải, đồng thời 2 tay lại đảo nhẹ trở về tư thế chuẩn bị. (H.8-9)

5. Lặp lại như trên nhưng đổi chân ở các động tác tiếp theo 5-6-7-8. (H.10-11-12-13-14-15-16)

II- Phân đoạn II: 2 thức, 16 động tác.



H.17



H.18



H.19



H.20



H.21



H.22



H.23



H.24



H.25



H.26



H.27



Tả hữu phiên đảo thân (trái, phải như nhau):

1. Chân phải trụ, chân trái bước ngang một khoảng rộng hơn vai người, lưng thẳng đồng thời 2 tay từ dưới đảo 1 vòng tròn nhỏ từ trước ra sau (lòng 2 bàn tay hướng ra sau) rồi đảo lên ngang hông, lòng bàn tay ngửa và từ từ đưa lên gáy, 2 bàn tay đan vào nhau. (H.17-18-19-20-21-22)

2. Nghiêng thân trên về trái rồi sang phải (lưu ý: chỉ chuyển động từ eo trở lên và thân trên vẫn trực diện về trước để lườn trái rồi lườn phải căng lên). (H.23-24-25)

3. Trở về tư thế 2 chân ngang đồng thời tách rời 2 tay từ từ đưa ra (cánh tay ngoài vuông góc với cánh tay trong) rồi kéo vào, 2 cánh tay vẫn dựng đứng cho đến khi 2 lòng bàn tay gần nhau thì đưa lòng bàn tay trái ra sau lưng tay phải (như bàn tay trái đang nâng bàn tay phải), 2 bàn tay ngửa. (H.26-27)

4. Rút chân trái chụm vào chân phải, đồng thời đảo 2 lòng bàn tay vào trong từ trên xuống dưới (2 bàn tay phải và trái đều hướng ra ngoài) rồi từ từ đẩy 2 bàn tay sang 2 bên cho đến khi 2 cánh tay ngang vai. (H.28-29)

5. Các động tác 5-6-7-8 tiếp theo như trên, nhưng đổi bên. (H.30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41)



H.28



H.29



H.30



H.31



H.32



H.33



H.34



H.35



H.36



H.37



H.38



H.39



H.40



H.41

Song long khai sơn chưởng (trái, phải như nhau):

1. Chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời xoay eo co chân trái lên theo thế Độc cước tấn cùng lúc 2 cánh tay thu về bắt chéo (tay phải ngoài trái trong) từ từ gạt ra ngoài như gạt lối 1 sao cho 2 cánh tay ngoài song song nhau thì dừng lại (2 cánh tay ngoài dựng đứng). (H.42-43-44-45)

2. Hạ gót chân trái xuống (trọng tâm vẫn ở chân phải) rồi chuyển trọng tâm về chân trái (chùng xuống), chân phải thẳng đồng thời 2 tay vòng gạt như lối 1 từ trong ra ngoài lần thứ hai, 2 cánh tay ngoài song song dựng đứng. (H.46-47-48-49-50)



H.42



H.43



H.44



H.45



H.46



H.47



H.48



H.49



H.50





H.51



H.52



H.53



H.54



H.55



H.56

3. Chuyển trọng tâm từ chân trái sang chân phải (chùng xuống), dựng thẳng mũi chân trái, đồng thời 2 tay chìm xuống theo chân trái rồi cuộn lại vào trong cho tới khi 2 mắt nhìn thấy 2 lòng bàn tay. (H.51-52-53)

4. Xoay gót chân trái theo chiều kim đồng hồ, bàn chân gần hướng về sau (180°), chuyển trọng tâm sang chân trái (chân phải đứng thẳng, mũi chân dựng lên) đồng thời tiếp tục cuộn tay ngửa ra theo nhịp di chuyển của 2 chân rồi đặt xuống song song với chân phải (đứng tự nhiên). (H.54-55-56)

5. Các động tác 5-6-7-8 tiếp theo như trên, bên phải rồi chuyển sang trái. (H.57-58-59-60-61-62-63-64-65)



H.57



H.58



H.59



H.60



H.61



H.62



H.63



H.64



H.65



III- Phân đoạn III: 3 thức, 24 động tác.

Thoái tả trực chỉ quan:

1. Từ Trảo mã tấn phải, chuyển trọng tâm sang chân trái, đồng thời rút chân phải lên thành Lập tấn (2 bàn chân khép song song) cùng lúc chuyển trọng tâm sang chân phải, co chân trái lên (như Độc cước tấn), đồng thời tay trái vẽ 1 vòng tròn từ dưới lên bên ngoài tay phải, tay phải vẽ 1 vòng từ trên xuống, lòng bàn tay phải úp đặt ngang hông, lòng bàn tay trái ngửa ngang mặt, các ngón tay chếch về trái. (H.66-67-68-69)

2. Hạ chân trái về sau theo tư thế Đinh tấn trái thấp (hoặc Bải mã



H.66



H.67



H.68



H.69



H.69



H.70



H.71



H.72

tấn nếu chân khỏe) cùng lúc vòng tay phải gạt đưa về trước (sấp) song song chân phải, tay trái đưa về sau (ngửa) hướng chéo lên trời. (H.69-70-71-72)

3. Kéo chân phải về theo tư thế Trảo mã tấn trái (trọng tâm chân trái) cùng lúc tay phải vẽ 1 vòng tròn như gạt lối 1 kéo về lườn phải, lòng bàn tay ngửa, tay trái hạ xuống xĩa thẳng về trước (lòng bàn tay úp), cánh tay ngang vai. (H.73-74-75)

4. Đưa chân phải về trước theo tư thế Đinh tấn phải (trọng tâm chân phải) cùng lúc gạt tay trái 1 vòng kéo về lườn trái, tay phải xĩa thẳng về phía trước. (H.76-77-78-79)



H.73



H.74



H.75



H.76



H.77



H.78



H.79





H.80



H.81



H.82



H.83



H.84



H.85



H.86

5. Từ Đinh tấn phải, chuyển trọng tâm về chân trái đồng thời co chân phải lên như Độc cước tấn, cùng lúc tay phải đưa vòng xuống (lòng bàn tay ngửa), tay trái gạt vòng lên úp bàn tay xuống (âm, dương). (H.80-81-82)

6. Hạ bàn chân phải về trước theo tư thế Đinh tấn phải thấp cùng lúc vòng tay trái gạt về sau (lòng bàn tay sấp, song song chân trái), tay phải vòng đưa chếch lên về mặt tiền (lòng bàn tay chếch ngửa lên trên), mắt nhìn theo hướng chân trái (mặt hậu). (H.83-84-85)

7. Rút chân trái về Trảo mã tấn phải cùng lúc tay trái gạt 1 vòng tròn kéo về lườn trái (như gạt lối 1), tay phải hạ xuống gần lườn phải và từ từ xĩa thẳng ra trước (mặt hậu). (H.86)



H.87



H.88



H.89

8. Đưa chân trái về trước theo tư thế Đinh tấn trái, cùng lúc tay phải gạt 1 vòng tròn (như gạt lối 1) kéo về lườn phải lòng bàn tay ngửa và tay trái từ từ xĩa thẳng, lòng bàn tay sấp. (H.87-88-89)

Hoàn thủ luân trụ cước:

1. Từ Đinh tấn trái, chân phải bước chéo qua chân trái (đầu gối trái ẩn sau đầu gối phải, trọng tâm hơi dồn về chân phải), cùng lúc tay trái kéo về đặt trên tay phải rồi 2 tay vẽ một vòng tròn từ trong ra ngoài (bàn tay sấp) cho đến khi kéo về gần lườn thì uốn cong cổ tay vào sát hông đưa về trước mặt bắt chéo rồi gạt ra 2 bên (lòng bàn tay ngửa, các ngón hướng về 2 bên, mắt nhìn thẳng phía trước). (H.90-91-92-93)



H.90



H.91



H.92



H.93



2. Hai tay vẽ vòng tròn ngược lại, lòng bàn tay vẫn ngửa (như động tác chém 2 cạnh bàn tay vào lườn đối phương) đến khi 2 tay đan chéo thành hình dấu nhân (tay phải trên trái dưới) thì kéo về 2 bên lườn, cùng lúc xoay người ngược chiều kim đồng hồ về sau, hạ người theo tư thế Trung bình tấn thấp đồng thời vòng ngược 2 lòng bàn tay (từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên) hạ từ từ xuống gần chạm với 2 gối. (H.94-95-96-97)

3. Chuyển trọng tâm sang chân trái đồng thời co chân phải lên theo tư thế Hạc tấn cùng lúc 2 tay gạt 1 vòng từ dưới lên sang hai bên, tay thẳng ngang vai như thế chim hạc đang dang cánh. (H.98)



H.94



H.95



H.96



H.97



H.98



H.99



4. Hạ chân phải xuống như thế đỉnh tấn phải thấp, đồng thời hạ 2 tay xuống bắt chéo trước ngực giống như chim hạc xếp cánh. (H.99)

5. Bước chân trái sang phải (đầu gối chân phải ẩn sau đầu gối chân trái) đồng thời 2 tay lại vẽ 1 vòng tròn (bàn tay sấp) trước mặt, lượn uốn vào trong rồi gạt sang 2 bên, lòng bàn tay ngửa (giống động tác 1 cùng thức). (H.100-101-120)

6. Xoay người lại theo chiều kim đồng hồ thành Trung bình tấn thấp, cùng lúc 2 tay gạt 1 vòng từ ngoài vào trong (như chém cạnh bàn tay vào lườn đối phương) rồi bắt chéo trước ngực, đồng thời xoay người vòng ngược 2 lòng bàn tay, hạ từ từ xuống gần chạm gối (giống động tác 2 cùng thức). (H.103-104-105)



H.100



H.101



H.102



H.103



H.104



H.105





H.106



H.107



H.108

7. Chuyển trọng tâm sang chân phải đồng thời co chân trái lên cùng lúc vòng 2 tay dang ngang theo tư thế hạc xòe cánh (Hạc tấn - giống động tác 3 cùng thức, chỉ khác chân tấn). (H.106-107)

8. Hạ chân trái về sau chân phải, đồng thời 2 tay hạ xuống đan chéo trước ngực (hạc xếp cánh). (H.108)

Hậu luân tiền chưởng nhan:

1. Chân phải trụ xoay ngược chiều kim đồng hồ 1 góc 180° về mặt tiền (hướng ban đầu) thành Trảo mã tấn phải, đồng thời 2 tay (vẫn bắt chéo) từ từ đưa lên khỏi đầu. (H.109-110)

2. Đưa chân trái về trước thành Đinh tấn trái (chân trái chùng,



H.109



H.110

chân phải thẳng) đồng thời 2 tay vòng qua đầu xuống ngang 2 vai đẩy chuồng về phía trước (tay song song, các ngón hướng lên trời). (H.111-112-113-114)

3. Chuyển trọng tâm về chân phải thành Trảo mã phải (chân trái thẳng, gót chân chạm đất, mũi chân hướng lên trời, chân phải chùng), đồng thời 2 tay cuộn vòng từ dưới lên ra ngoài đặt song song 2 bên chân trái. (H.115)

4. Rút chân trái về thành Lập tấn, 2 chân chụm, người đứng thẳng lên đồng thời hạ 2 bàn tay đảo 1 vòng từ dưới ra sau lên trên hạ xuống trực diện về hướng mặt tiền (như tư thế chuẩn bị khởi quyền). (H.116-117)



H.111



H.112



H.113



H.114



H.115



H.116



H.117



IV- Phân đoạn IV: 3 thức, 16 động tác.

Hoành đình phát thủ khán (trái, phải như nhau):

1. Trọng tâm dồn chân phải, hơi xoay eo về trái 1 góc 45° , co chân trái lên tư thế Độc cước tấn, đồng thời 2 tay đưa thẳng lên song song, cánh tay và các ngón hơi ngả về sau một góc 45° . Hạ chân trái xuống cạnh chân phải hơi chệch về trên góc 45° , đồng thời hạ 2 tay song song xuống 2 bên đùi. (H.118-119-120-121-122)

2. Chuyển trọng tâm sang chân trái, xoay eo về bên phải đồng thời co chân phải lên Độc cước tấn, 2 tay lại đưa lên như động tác 1 cùng thức số 7. (H.123-124-125)



H.118



H.119



H.120



H.121



H.122



H.123



H.124



H.125



H.126



H.127



H.128



H.129

3. Hơi chùng chân trái xuống, gót chân phải tiếp đất, mũi chân hướng lên trên, chân phải thẳng, chân trái chùng, cùng lúc 2 tay hạ xuống đưa về phía sau, người gập về hướng phải góc 45° , đầu ngược lên, mắt nhìn phía trước. (H.126)

4. Chuyển trọng tâm về chân phải, xoay ngược chiều kim đồng hồ về sau, chân trái thẳng, gót chân chạm đất, mũi chân hướng lên trên, chân phải chùng, 2 tay lại đưa lên chém xuống giống như động tác 3 cùng thức. (H.127-128-129)

Dưỡng sơn chuyển song loan:

1. Chuyển trọng tâm về trái, đứng thẳng lên trọng tâm dồn chân phải, co chân trái theo Độc cước tấn, mặt hướng về trước cùng lúc 2



H.130



H.131



H.132



H.133





H.134



H.135



H.136



H.137



H.138



H.139



H.140



H.141



H.142



H.143



H.144

tay đảo 1 vòng từ trái sang phải, từ dưới lên trên và đưa 2 tay về bên hướng trái, tay trái vươn dài (bàn tay sấp), tay phải ngắn, lòng bàn tay ngửa. (H.130-131-132-133)

2. Hạ chân trái xuống khoảng rộng bằng vai đồng thời co chân phải lên Đốc cước tấn trái cùng lúc 2 tay lại đảo 1 vòng đưa về bên mặt phải (tay phải dài, sấp; tay trái ngắn, lòng bàn tay ngửa). (H.134-135-136-137-138)

3. Hạ chân phải xuống rộng hơn vai thành Trung bình tấn, đồng thời 2 tay đưa về trước bắt chéo (tay trái dưới, tay phải trên) vòng qua khỏi đầu ra sau đến 2 vai đánh chưởng ra, 2 tay song song. (H.139-140-141-142)

4. Hơi ưỡn ngửa người ra sau, mắt nhìn lên trên, đồng thời 2 tay lại thu lại đến ngang vai, đánh chưởng ra rồi trở về tư thế Trung bình tấn, mặt hướng về trước, 2 tay song song. (H.143-144)

Đảo thủ nghệ thường khúc (trái, phải như nhau):

1. Từ Trung bình tấn, 2 tay từ từ đảo 1 vòng từ trên xuống rồi lên về hướng mặt phải; khi bàn tay phải qua khỏi đầu, lòng bàn tay trái đến nách phải cùng lúc chuyển trọng tâm về chân phải (chùng), chân trái thẳng. (H.145-146)

2. Hai tay đưa về trái, đảo vòng từ trên xuống rồi từ dưới lên trên đỉnh đầu (ngược chiều kim đồng hồ), tay phải ngửa che đỉnh đầu, tay



H.145



H.146



H.147



H.148



H.149



H.150



H.151



H.152



H.153



H.154



H.155



H.156



H.157



H.158



H.159



H.160

trái xòe che nách trái, cùng lúc chuyển trọng tâm từ trái rồi sang phải, đồng thời chân trái kéo ra sau chân phải như Hồi tấn. (H.147-148)

3. Hai tay vòng theo chiều kim đồng hồ, bắt chéo trước bụng (phải trong, trái ngoài); đồng thời chân trái bước qua bên trái khoảng rộng hơn vai (tư thế Trung bình tấn), cùng lúc 2 tay cuộn vào trong, vòng lên hạ xuống song song 2 bên, lòng bàn tay ngửa ra trước. (H.149-150-151)

4. Thẳng 2 chân, đồng thời 2 tay đưa ra sau đảo 1 vòng từ trước ra sau, vòng lên khỏi đầu rồi hạ tay xuống 2 tay song song 2 bên người, cùng lúc 2 chân cũng hạ xuống Trung bình tấn. (H.152-153)

5. Các động tác 5, 6, 7, 8 cũng tương tự như trên chỉ đổi bên và đổi hướng. (H.154-155-156-157-158-159-160)

V- Phân đoạn V: 2 thức, 16 động tác.

Cung thủ hồi đầu luân (trái, phải như nhau).

1. Chuyển trọng tâm sang chân phải, xoay eo qua trái đồng thời vòng tay phải gạt lối 1, xĩa thẳng vào cổ đối phương, bàn tay nghiêng, lòng bàn tay phải hướng vào trong, tay trái gạt lối 2 tới ngang chấn thủy thì úp lại, chuyển trọng tâm thành Đinh tấn trái, mắt nhìn bên trái. (H.161-162-163-164-165)



H.161



H.162



H.163





H.164



H.165



H.166



H.167



H.168

2. Co chân phải lên tư thế Độc cước tấn phải, cùng lúc tay trái gạt đỡ lên khỏi đầu, tay phải chém xuống phía trong tay trái tới song song bắp đùi phải thì. (H.166-167)

3. Hạ gót chân phải xuống thành Trảo mã tấn trái, đồng thời tay phải ngửa, tay trái từ trên hạ xuống (lòng bàn tay sấp) còn cách tay phải độ 15 phân thì dừng lại (các ngón bàn tay trái hướng về mặt tiền, các ngón bàn tay phải hướng về mặt trái). (H.168)

4. Dùng gót chân phải xoay ngược chiều kim đồng hồ đảo về sau (mặt hữu) 1 góc 180° thành Trảo mã tấn trái (trọng tâm dồn chân trái), cùng lúc đảo 2 bàn tay 1 vòng qua đầu từ phải sang trái ra sau,



H.169



H.170



H.171



H.172



H.173



H.174

tay trái chém thẳng về hướng mặt tiền (lòng bàn tay sấp), lòng bàn tay phải ngửa, đặt ngang nách trái. (H.169-170-171-172-173-174)

5. Chuyển trọng tâm sang chân trái, đưa chân phải lên thành Đinh tấn phải, đồng thời tay trái gạt 1 vòng (như gạt lối 1) xĩa thẳng ra, lòng bàn tay nghiêng, tay phải gạt 1 vòng (như lối 2) đến ngang chấn thủy (bàn tay sấp). (H.175-176-177-178)

6. Co chân trái lên thành Độc cước tấn phải, cùng lúc tay phải gạt lên khỏi đầu, tay trái chém xuống phía trong tay phải tới song song bắp đùi trái. (H.179-180)

7. Hạ gót chân trái xuống thành Trảo mã tấn phải, đồng thời tay



H.175



H.176



H.177



H.178



H.179



H.180



H.181



H.182



H.183



H.184



H.185

trái ngửa, tay phải từ trên hạ xuống (lòng bàn tay sấp) còn cách tay trái độ 15 phân thì dừng lại (các ngón bàn tay phải hướng về mặt tiền, các ngón bàn tay trái hướng về mặt hữu). (H.181)

8. Dùng gót chân trái xoay theo chiều kim đồng hồ đảo về sau (mặt tả) 1 góc 180^0 thành Trảo mã tấn phải (trọng tâm chân phải), cùng lúc đảo 2 bàn tay gạt 1 vòng qua đầu từ phải sang trái ra sau, tay phải chém thẳng về hướng mặt tiền (lòng bàn tay sấp), tay trái ngửa, ngang nách phải. (H.182-183-184-185)

Độc cước bình trung xả (trái, phải như nhau).

1. Xoay bàn chân phải về mặt tiền, chuyển trọng tâm về chân phải, đưa chân trái lên chụm gần bàn chân phải thành Lập tấn, cùng lúc tay phải đảo 1 vòng từ dưới xĩa thẳng lên trời, tay trái vẽ 1 vòng từ ngoài vào trong (như gạt lối 2) đến ngang chấn thủy (bàn tay sấp) cách nách phải khoảng 20 phân. (H.186-187-188-189)

2. Chuyển trọng tâm sang chân trái, cùng lúc co chân phải lên Độc cước tấn trái, đồng thời tay phải từ trên chém xuống đến ngang đùi phải, tay trái từ dưới gạt lên khỏi đầu. (H.190-191)

3. Hạ chân phải xuống Trung bình tấn, đồng thời đưa bàn tay phải lên đến ngang thất lưng phải (lòng bàn tay ngửa), tay trái từ trên hạ xuống cách lòng bàn tay phải độ 15 phân thì dừng lại và hơi xoay eo (cái sấp, cái ngửa - cái âm, cái dương). (H.192-193-194)





H.186



H.187



H.188



H.189



H.190



H.191



H.192



H.193



H.194



H.195



H.196



H.197



H.198



H.199



H.200



H.201

4. Xoay eo về trước đứng thẳng người lên thành Lập tấn, 2 chân dang song song cùng lúc vòng 2 tay từ phải sang trái đặt thẳng song song 2 bên đùi. (H.195-196-197)

5. Chuyển trọng tâm sang chân phải, kéo chân trái về chụm với chân phải thành Lập tấn, cùng lúc tay trái đảo 1 vòng từ dưới xĩa thẳng lên trời, tay phải vẽ 1 vòng từ ngoài vào (như gạt lối 2) đến ngang chấn thủy (lòng bàn tay sắp) cách nách trái 20 phân. (H.198-199-200-201)

6. Chuyển trọng tâm sang phải, cùng lúc co chân trái lên Độc cước tấn phải đồng thời tay trái từ trên chém xuống đến ngang đùi



H.202



H.203



H.204



H.205



H.206



H.207



H.208



H.209

trái, tay phải từ dưới gạt lên khỏi đầu. (H.202-203)

7. Hạ chân trái thành Trung bình tấn, đồng thời đưa tay trái lên đến ngang thắt lưng phải (lòng bàn tay ngửa), tay phải từ trên hạ xuống cách lòng bàn tay trái độ 15 phân và hơi xoay eo. (H.204-205-206)

8. Xoay eo về trước đứng thẳng người lên thành Lập tấn, 2 chân dang song song cùng lúc vòng 2 tay từ phải sang trái để thẳng song song 2 bên đùi. (H.207-208-209)

VI- Phân đoạn VI: 1 thức, 4 động tác kết thúc bài.

Hoàn thủ định nguyên thân:



H.210



H.211



H.212



H.213



H.214



H.215





H.216



H.217



H.218



H.219



H.220



H.221



H.222



H.223

1. Chùng 2 chân thành Trung bình tấn, đồng thời 2 tay vẽ 1 vòng (như gạt lối 1) từ trong ra 2 bên rồi ôm vào bắt chéo trước ngực. (H.210-211-212-213)

2. Dạng 2 tay rộng ngang vai, cùng lúc chùng thêm chân xuống, như thế Hổ tấn. (H.214-215)

3. Đứng thẳng, đồng thời 2 tay đưa lên (lòng bàn tay che gáy, tay phải trong, tay trái ngoài). (H.216-217)

4. Rút chân phải về Lập tấn, đồng thời 2 tay đảo 1 vòng hạ xuống, trở về tư thế đứng nghiêm. Nghiêm-lễ. (H.218-219-220-221-222-223).

HLV NGUYỄN HOÀI VĂN

(diễn giải)



Tình Việt, lòng tự hào và những điều bây giờ mới kể...

Giải vô địch Vovinam Thế giới lần III diễn ra vào thời điểm rất quan trọng: Vovinam-Việt Võ Đạo kỷ niệm 75 năm thành lập môn phái (1938-2013) và sau chặng đường 40 năm quốc tế hóa (1973-2013). Đây cũng là giải vô địch thế giới đầu tiên mà Liên đoàn Vovinam Thế giới (WVVF) tổ chức ở nước ngoài sau giải lần I (2009) và lần II (2011) tại Việt Nam. Đặc biệt, giải là một hoạt động chính thức chào mừng 40 năm thiết lập quan hệ ngoại giao Việt Nam - Pháp...

TÌNH VIỆT VÀ LÒNG TỰ HÀO

Nghe những khẩu lệnh bằng tiếng Việt còn lơ lơ của võ sinh nước ngoài: "Nghiêm", "lễ"... hay âm điệu bài hát *Vovinam hành ca* vang lên tại Giải vovinam vô địch Thế giới lần III-2013 diễn ra tại Học viện Judo Pháp ở Paris, lòng tôi dâng trào niềm tự hào dân tộc.

Trong bối cảnh khó khăn của nền kinh tế thế giới, chúng tôi thật xúc động khi biết câu chuyện đoàn võ sĩ Nga thay phiên lái ô tô suốt ba ngày đường để đến Paris. Một nhóm Việt kiều Bỉ phải lái xe xuyên đêm hay những anh chàng người Đức chọn cách "kinh tế" nhất là ngồi tàu giá rẻ để đến với ngày hội của môn võ Vovinam. Đây là lần đầu tiên một giải Vovinam vô địch thế giới được tổ chức bên ngoài lãnh thổ Việt Nam nhưng nhận được sự quan tâm rất lớn. Theo đó, giải quy tụ hơn 200 võ sinh đến từ 22 quốc gia, vùng lãnh thổ



Một số đại biểu tham dự Ngày Vovinam tại Pháp

khắp thế giới và đón nhận hơn 5.000 lượt người đến xem.

Cả tôi và tất cả những ai tham gia sự kiện lần này vẫn thích gọi Giải vô địch Thế giới diễn ra ở Paris là "Ngày hội Vovinam", bởi nó không chỉ có không khí thi đấu mà còn là nơi những người có cùng niềm say mê Vovinam được giao lưu, chia sẻ chân tình. Và không thể có thành công này nếu thiếu sự giúp đỡ nhiệt tình của kiều bào. Trong tổng số 40 tình nguyện viên của giải có đến 16 Việt kiều và hỗ trợ cho giải bằng cái tình quê hương, đồng bào là chính.

Tôi cũng không thể quên hình ảnh nhiều cụ già, sinh viên, các nhóm thanh niên Việt kiều thế hệ thứ 3, thứ 4 không rành tiếng Việt nhưng tất cả cùng háo hức đến xem cuộc triển lãm "Ngày Vovinam tại Pháp" ở Trung tâm văn hóa Việt Nam tại Paris. Triển lãm là nơi để chúng ta tôn vinh giá trị văn hóa Việt ra quốc tế. Vì không thể đưa nhiều người Việt sang nên chúng tôi phải nhờ đến

Sau 2 lần diễn ra ở TPHCM, Giải Vovinam vô địch thế giới lần thứ 3 đã được tổ chức tại Học viện judo quốc gia Pháp (quận 14, thủ đô Paris, Pháp) từ ngày 3 đến 7-7-2013. Kết quả toàn đoàn: 1. Việt Nam (18 huy chương vàng, 2 huy chương đồng), 2. Pháp (9, 7, 7), 3. Algeria (6, 5, 6), 4. Rumania (4, 4, 4), 5. Italia (2, 8, 3), v.v.



lực lượng du học sinh, kiều bào xắn tay áo vào phụ giúp khối lượng công việc rất lớn - từ trang trí đến nấu ăn, phục vụ văn nghệ, v.v.

Vì không thể nấu nướng tại trung tâm triển lãm nên các kiều bào phải làm thức ăn từ nhà mang đến rồi tự tay phục vụ quan khách. Chị Thiên Hương, một Việt kiều tại Paris, do lần đầu vào vai "đầu bếp bất đắc dĩ" phục vụ những vị khách đến từ nhiều nơi trên thế giới nên khá hồi hộp. Chị bày tỏ: "Dù vẫn thường nấu món Việt nhưng lần này công việc rất khác với tôi. Nói vậy bởi nó như một cuộc thi lớn và



Chủ tịch LĐ Vovinam châu Á Mohamed Nouhi (phải) trao kỷ niệm chương cho Phó chủ tịch WVVF Nguyễn Văn Chiêu

tôi sẽ là người giới thiệu ẩm thực Việt với bạn bè quốc tế, còn thực khách là những vị giám khảo. Làm sao giữ được sự thuần Việt của các món ăn trong điều kiện nguyên liệu hạn chế, rồi làm sao hợp khẩu vị của khách đến từ nhiều nền ẩm thực khác nhau... Điều này khiến tôi phải mất mấy ngày chuẩn bị việc nấu nướng".

Hay anh Trương Tuấn (một doanh nhân tại Paris) phải tạm rời bỏ công việc suốt 4 ngày để phục vụ giải. Với chiếc xe hơi khá bé của mình, anh di chuyển như con thoi đưa đón VĐV, quan chức từ khách sạn đến Nhà thi đấu. Chưa hết, con gái rượu của anh Tuấn cũng khoác lên người áo dài truyền thống Việt Nam để tham gia phục vụ lễ trao thưởng, huy chương. Rồi chuyện cô du học sinh Dư Thu Trang phải tạm gác công việc để giúp phiên dịch, phục vụ việc trao huy chương, giấy chứng nhận cho VĐV. Do phải đi làm và tranh thủ về phụ giải,

nhiều hôm còn phải nhảy tàu rồi chạy thật nhanh đến nhà thi đấu để kịp Lễ trao giải thưởng tổ chức vào khoảng 19g hàng ngày...

Là người chẳng liên quan gì đến võ thuật nhưng nghe tin về giải, bác Thuận (Giám đốc khách sạn Majestic ở quận 13, Paris) cũng tranh thủ giới thiệu với nhiều du khách tại Paris về Vovinam, về giải vô địch thế giới lần này và tự mình đưa những ai muốn tìm hiểu đến tận Học viện Judo Pháp để xem.

CHUYỆN BÂY GIỜ MỚI KỂ...

Có lẽ không có giải vô địch Thế giới nơi nào tổ chức khó khăn như ở Pháp. Do thời điểm diễn ra giải vào đúng mùa nghỉ hè của châu Âu, các hoạt động gặp không ít trở ngại.

Các quan chức của WVVF phải chủ động di chuyển và làm việc bằng tàu điện ngầm, tramway và đi bộ.

Nếu không có sự hỗ trợ tích cực của Trung tâm Văn hóa Việt Nam tại Pháp, có lẽ khó có một Giải vô địch Thế giới lần III và Ngày



Vô sư Lê Hữu Nghĩa đại diện đoàn Vovinam Pháp nhận Cúp Fair-Play
Giải vô địch Thế giới lần III-2013





Kiểu bào tại Pháp xem triển lãm

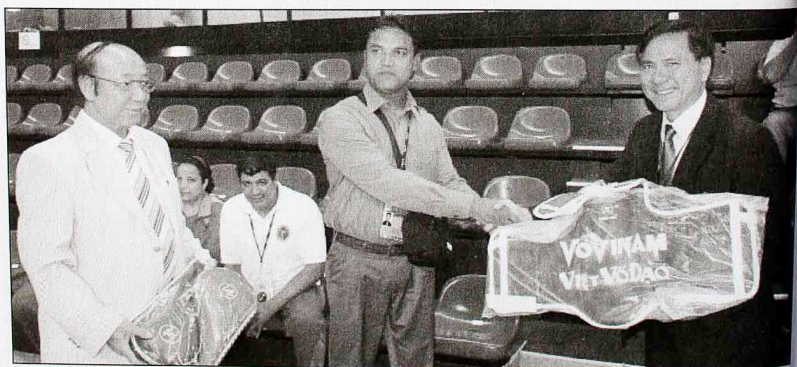
Vovinam tại Pháp thành công và tạo tiếng vang như vậy.

Ngày khai mạc giải, đại diện VTV tại châu Âu anh Lê Hồng Quang đã đáp tàu từ Brussel (Bỉ) để đến nhà thi đấu quay và có những bài phóng sự nóng hổi rồi kịp thời

chuyển về trong nước phát trên hệ thống VTV1. Các cơ quan đại diện của Thông tấn xã Việt Nam, VOV tại Pháp cũng đến từ rất sớm để lấy thông tin, quay phim và đưa tin đầy đủ về cuộc thi này.

Với sự ủng hộ của Bộ Ngoại giao, các đoàn quan chức, HLV, VĐV của Việt Nam sang Pháp lần này đều được các cơ quan của bộ hỗ trợ - từ công hàm, công văn hỗ trợ visa cho đến các vấn đề xuất nhập cảnh.

Nhân dịp này, Ban tổ chức Giải vô địch thế giới lần III đã nhận



Lãnh đạo WVVF trao tặng dụng cụ tập luyện cho đoàn Bangladesh



Gia đình Vovinam tại Giải vô địch Thế giới lần III-2013 (Paris, Pháp)

được thư chúc mừng của Thứ trưởng Bộ Ngoại giao, Chủ tịch UB UNESCO Việt Nam Nguyễn Thanh Sơn và Bằng khen của Bộ Ngoại giao. Để gửi bằng khen sang Pháp kịp lễ khai mạc, anh Tuấn, anh Sơn của Vụ châu Âu (Bộ Ngoại giao) đã phải nhờ cơ trưởng VietNam Airlines cầm sang vào sáng sớm và một chị Việt kiều cầm hộ về nhà thi đấu cho kịp trao vào buổi chiều cùng ngày trong lễ khai mạc giải...

Giải cũng nhận được sự quan tâm của ông Dương Chí Dũng - Đại sứ đặc mệnh toàn quyền Việt Nam tại Pháp. Ông đã đến phát biểu khai mạc và đánh giá cao những nỗ lực của WVVF khi quảng bá văn hóa Việt Nam tại nước ngoài đặc biệt là tại Pháp thông qua việc quảng bá môn Vovinam...

Kết thúc giải lần III, có ba quốc gia đặt vấn đề xin đăng cai Giải Vovinam vô địch thế giới lần IV-2015 là Algeria, Bali (Indonesia) và Milan (Ý). Trong đó, Algeria thể hiện quyết tâm cao nhất khi cử đoàn phóng viên hùng hậu đến giải này để học tập cách tổ chức.

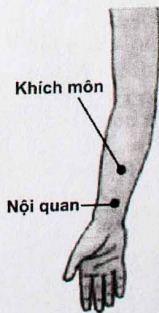
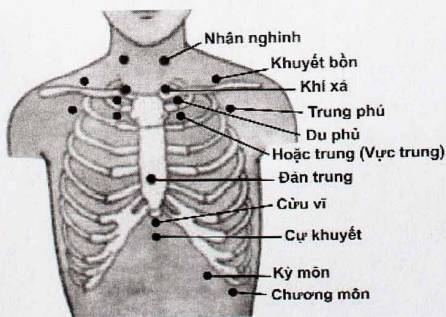
VÕ DANH HẢI

Phân thể

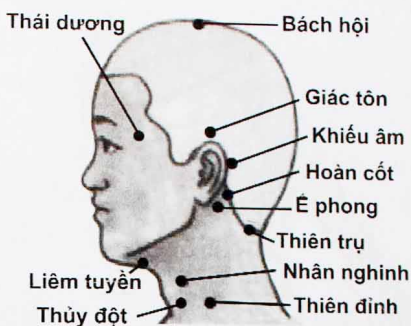
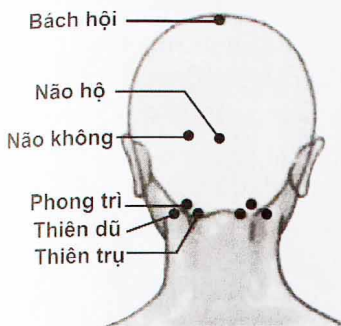
Nhu khí công quyền 1

Nhu khí công quyền là bài tập hít thở (khí công) của môn phái Vovivam-Việt Võ Đạo. Tuy nhiên, trong những chuỗi động tác liên hoàn của bài quyền này đã hình thành các thế võ dùng để phòng thủ hoặc tấn công đối phương khi cần thiết.

Như đã trình bày trong Lời nói đầu của tập sách này, trong thời gian được học tập những bài Nhu khí công cùng Chuông môn Lê Sáng, chúng tôi may mắn được Thầy chỉ dẫn cho phân phân thể cơ bản một số bài quyền Nhu khí công của môn phái. Nay xin giới thiệu cùng quý đồng môn để tham khảo.



Huyết đạo



Huyệt đạo



Thức 1: NGUYÊN THẦN VẬN QUYỀN KHAI (3 phân thể)

Phân thể 1:

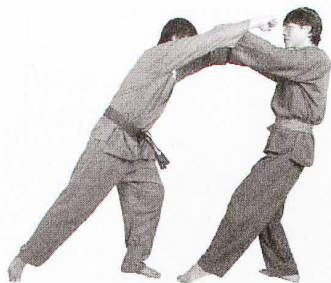
Đối phương nắm 2 tay:

Hình 1-2: Trọng tâm dồn chân sau, 2 tay thả lỏng, dùng 2 cổ tay chặn ngang cánh tay dưới (huyệt Nội quan, Khích môn) chuyển hướng lực đánh tới của đối phương ra ngoài thân mình,

H.3: Chuyển chân trước ra sau thành Trảo mã tấn, đưa 2 bàn tay lên áp vào dưới khuỷu tay đối phương,

H.4-5: Vòng 2 tay lên nắm chặt 2 cánh tay đối phương và giật mạnh cho đối phương ngã sấp.

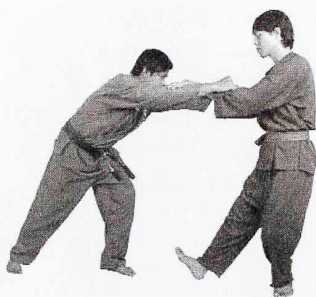




H.1



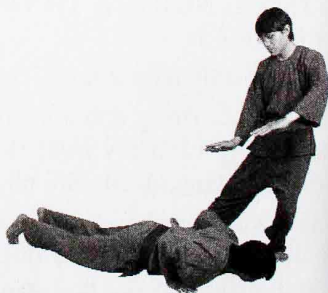
H.2



H.3



H.4



H.5

Phân thế 2: Như hình 1-2-3.

H.6-7: Bám chặt 2 tay đối phương theo lực tấn công, vòng 2 tay (nường theo lực đánh) kéo đối phương ra ngoài (gạt lối 1) từ trên xuống dưới (lòng bàn tay hướng ra ngoài),

H.8-9: Ngửa lòng bàn tay, dùng lực của ta cộng lực đánh tới vuốt tới cổ tay đối phương chuyển hướng lực đánh sang 1 bên. Nắm chặt 2 cổ tay giật mạnh cho đối phương té ngã

Phân thế 3:

H.10-11: Hơi ngả người về sau tránh lực đánh tới đồng thời dùng 2 tay ngửa lên gạt ngang cổ tay đối phương (lối 2), hạ trên xuống



H.6



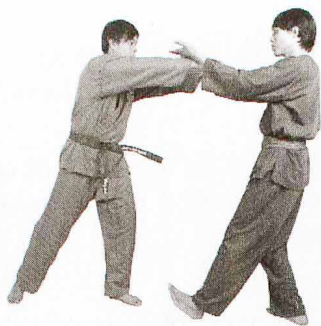
H.7



H.8



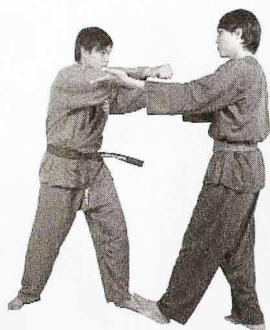
H.9



H.10



H.11



H.12



H.13



H.14



H.15

chuyển lực đánh ra 2 bên,

H.12-13-14-15: Cùng lúc chân bước ra sau Trảo mã tấn, chuyển trọng tâm chân sau, chân trước dừng mũi chân, 2 tay vuốt từ dưới lên, áp chặt bàn tay chuyển lên úp bàn tay lên trên cánh tay đối phương. Nắm chặt rồi dùng lực giật mạnh 2 tay đối phương từ trên xuống (đối phương ngã sấp, mũi chân trước ngay cổ - huyết Liêm tuyến).

Thức 2: THỦ TÚC HIỆP THIÊN ĐÀI

Đối phương nắm 2 tay:

H.16-17: Hai cạnh tay trong gạt 2 tay đối phương và dùng lưng bàn tay áp vào 2 cánh tay dưới đối phương, ngửa lòng bàn tay hạ xuống chuyển lực đánh ra 2 bên,



H.16



H.17



H.18



H.19



H.18-19: Đồng thời dùng 2 cạnh tay trong (2 hộ khẩu), đánh vào 2 bên thái dương đối phương (đốt đầu tiên ngón cái đánh vào thái dương, đốt thứ 2 ngón trỏ đánh vào huyệt Giác tôn).

Thức 3: TRỌNG TÂM TRUNG QUÁN ĐỊNH (2 phân thể)

Phân thể 1: Lùi

Đối phương đâm thẳng phải hoặc trái:

H.20-21: Chân trước đá mũi chân vào hông (huyệt Kỳ môn, Chương môn), hạ chân xuống ra phía sau thành Trung bình tấn cùng lúc dùng lưng bàn tay trái gạt cổ tay từ trên xuống, chuyển hướng lực đánh của đối phương ra ngoài,



H.20



H.21



H.22





H.23



H.24

H.22-23-24: Chân hạ xuống thành Trung bình tấn, đồng thời lưng tay trái gạt tay đánh của đối phương xuống, lưng tay phải chuyển lên trên đánh lưng bàn tay vào cổ (huyệt Nhân nghinh, Thủy đột) hạ 2 tay xuống 2 gối thành Trung bình tấn.

Phân thế 2: Tiến

Đối phương đâm thẳng phải hoặc trái:

H.25-26: Chân phải chuyển trọng tâm ra sau, chân trái nâng gối xĩa mũi chân vào hông (như H.21) hạ lên trước đứng Trung bình tấn, đồng thời lưng bàn tay phải gạt cổ tay đối phương từ trên xuống để chuyển hướng lực đánh,



H.25



H.26



H.27



H.28



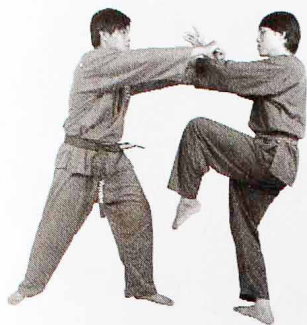
H.29

H.27-28-29: Chân hạ xuống trước đứng Trung bình tấn, lưng tay trái chuyển xuống dưới cánh tay đối phương rồi đánh mạnh vào cổ (huyệt Nhân nghinh, Thủy đột), hạ 2 tay xuống 2 gối đứng Trung bình tấn.

Thức 4: ĐÌNH PHỐI HỒI MÃ LAI

Đối phương đâm 2 tay:

H.30-31-32: Chân trước nâng gối dùng mũi chân xĩa thẳng vào vùng ngực (huyệt Đản trung, Cửu vĩ, Cự khuyết) hoặc xĩa thẳng gót vào hạ bộ rồi hạ chân xuống Đình tấn cùng lúc 2 cạnh tay gạt (lối 1) cổ tay đối phương chuyển hướng lực đánh qua 2 bên,



H.30



H.31



H.32



H.33



H.34



H.35



H.36



H.37

H.33-34: Hạ chân trước đứng Đinh tấn, 2 tay vòng ngửa tay chém (lối 2) vào 2 bên hông đối phương (huyệt Chương môn, Kỳ môn). Chuyển trọng tâm về Trảo mã tấn,

H.35-36-37: Vòng úp 2 lòng bàn tay đưa lên trên, võ xuống phần xương quai xanh (nhánh xương sườn thứ 2- huyệt Du phú, hoặc Trung phủ).

Thức 5: NGHÊNH PHONG HOÀNG HẠC TRIỂN (3 phân thể)

Phân thể 1:

Đối phương nắm 2 tay:

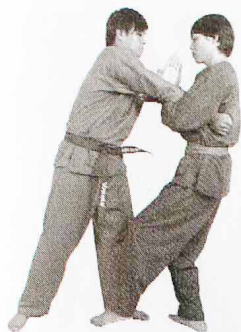
H.38-39-40: Hai cạnh tay gạt (lối 1) cổ tay chuyển hướng lực đánh đối phương từ trên xuống đồng thời vòng khóa tay.



H.38



H.39



H.40



H.41

H.41: Xoay chuyển 2 cánh tay từ trong ra 2 bên đánh gập khuỷu tay đối phương đồng thời chân trái đánh gối vào ngực (huyệt Đản trung, Cữu vĩ, Cự khuyết) hoặc hạ bộ đối phương.

Phân thế 2:

H.42-43-44-45: như hình 38-39-40: Gạt và khóa tay như phân thế 1 đồng thời xỉa thẳng vào 2 bên cổ đối phương.

Phân thế 3:

H.46: Dùng 2 cổ tay gạt 2 tay đối phương ra 2 bên, đồng thời đánh gối chân trước vào ngực (huyệt Đản trung, Cữu vĩ, Cự khuyết) hoặc hạ bộ,



H.42



H.43





H.44



H.45



H.46



H.47



H.48



H.49



H.50



H.51



H.52

H.47-48: Hạ chân trước xuống Đỉnh tấn đồng thời đánh 2 ức bàn tay vào ngực,

H.49-50-51-52: Chuyển trọng tâm về chân sau, cuộn ngược 2 tay lên trên vỗ 2 lưng tay vào ngực (xương quai xanh - huyết Du phủ, hoặc Trung phủ) của đối phương.

Thức 6: THOÁI BỘ SONG THỦ KHAI (2 phân thế)

Phân thế 1: Trước

Đối phương đâm 2 tay:

H.53-54-55-56: Hai tay gạt (lối 1) chuyển lực đánh ra 2 bên, rút chân trước đánh gối vào ngực, đồng thời vỗ 2 lòng bàn tay vào 2





H.53



H.54



H.55



H.56

mang tai (2 ngón tay giữa mổ vào huyết Não không, Não hộ) hoặc vỗ lòng bàn tay vào 2 lỗ tai đối phương.

Phân thế 2: Sau

H.57-58-59: Chuyển trọng tâm ra chân sau, thân hơi ngã ngửa, đồng thời 2 tay gạt lối 1,

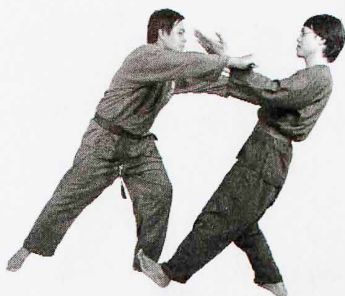
H.60-61: Chuyển trọng tâm ra chân trước đứng Đinh tấn, dùng 2 mũi tay chập vào 2 bên gáy (huyết Thiên vũ, Phong trì, Thiên trụ) hoặc dùng 2 bàn tay vỗ vào 2 lỗ tai đối phương.

Thức 7: HỒI TẤN PHIÊN THÂN QUYẾT (2 phân thế)

Phân thế 1: Gạt 1 tay



H.57



H.58



H.59



H.60



H.61



H.62



H.63



H.64



H.65



H.66

Đối phương đâm 1 tay:

H.62-63-64: Chân phải chuyển ra sau chân trái (Hồi tấn), tay trái gạt (lối 2), đồng thời ngửa tay phải xĩa thẳng vào cổ,

H.65-66: Sau đó dùng tay phải dìm tay đối phương, tay gạt chuyển lên chém thẳng vào cổ.

Phân thế 2: Gạt 2 tay

Đối phương đâm tay trái rồi tay phải:

H.67-68-69: Chân phải chuyển ra sau chân trái (Hồi tấn), tay phải gạt lối 1 tay đánh đầu tiên đồng thời tay trái gạt lối 2 tay đánh sau, 2 tay dìm 2 tay đối phương xuống,



H.67



H.68



H.69





H.70



H.71

H.70-71: Tay trái áp giữ 2 tay đối phương, đồng thời tay phải xỏ thẳng vào cổ, tay trái chém lổ 1 vào cổ (lặp lại động tác như hình 64-65).

Thức 8: HỒNG HẠC LÃNG THIÊN THAI (2 phân thế)

Đối phương đâm 1 tay:

Phân thế 1: Tay

H.72-73-74-75: Chân phải rút nhẹ ngả người ra sau, chân trái kéo theo chụm 2 chân (tùy theo lực đánh tới mà chuyển thân), dùng 2 lòng bàn tay gạt dìm tay đối phương xuống,

H.76-77: Tay phải áp giữ tay đối phương, trụ chân phải phi gối trái



H.72



H.73



H.74



H.75



H.76



H.77



H.78



H.79



H.80



H.81



H.82

vào ngực cùng lúc đánh cổ tay vào cổ (xong, 2 tay dang 2 bên - thế Hạc tấn),

H.78-79-80: Hạ chân trái xuống Đinh tấn, đồng thời dùng ức bàn tay đánh vào ngực; xong, 2 tay thu về đan chéo,

H.81-82: Dùng lưng bàn tay đánh vào hạ bộ đối phương.

Phân thế 2: Đối phương đá tạt (hoặc thẳng)

H.83-84-85: Chân trái bước Tam giác tấn, dùng 2 cổ tay dang nhẹ ra, tay phải đánh vào chân đá, tay trái vỗ vào hạ bộ đối phương,

H.86-87-88: Lướt nhẹ chân phải thành Tam giác tấn, đổi tay đánh như hình 83-84.



H.83



H.84



H.85



H.86



H.87



H.88



H.89



H.90



H.91



H.92

Thức 9: HƯỚNG THIÊN SONG LONG VŨ

Đối phương đâm 2 tay:

H.89-90-91-92: Rướn người nhón 2 mũi chân (bấm 5 đầu ngón chân chặt xuống đất) chuyển mình ra sau, 2 tay gạt lối 1 đim 2 tay đối phương xuống, chuyển người ra trước xĩa 2 tay vào gáy (huyệt Thiên vũ, Phong trì, Thiên trụ) hoặc vỗ vào tai như thức Thoái bộ song thủ khai.

Thức 10: HỒI THỦ ĐÁO VIÊN GIAI

Đối phương đâm 2 tay:

H.93-94: Ngửa 2 tay, gạt chặn cánh tay đánh của đối phương, đồng thời xĩa 2 tay vào 2 bên cổ,



H.93



H.94



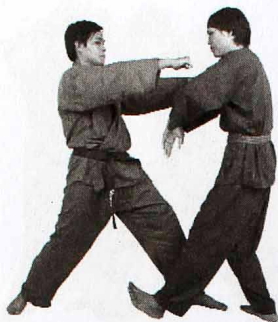
H.95



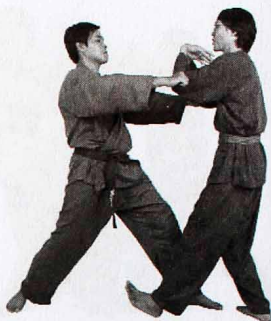
H.96



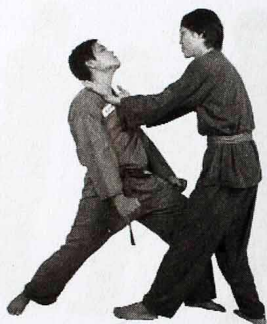
H.97



H.98



H.99



H.100



H.101



H.102



H.103



H.104



H.105

H.95-96-97: Vòng úp ngược 2 tay từ trên xuống xĩa vào 2 bên nách,

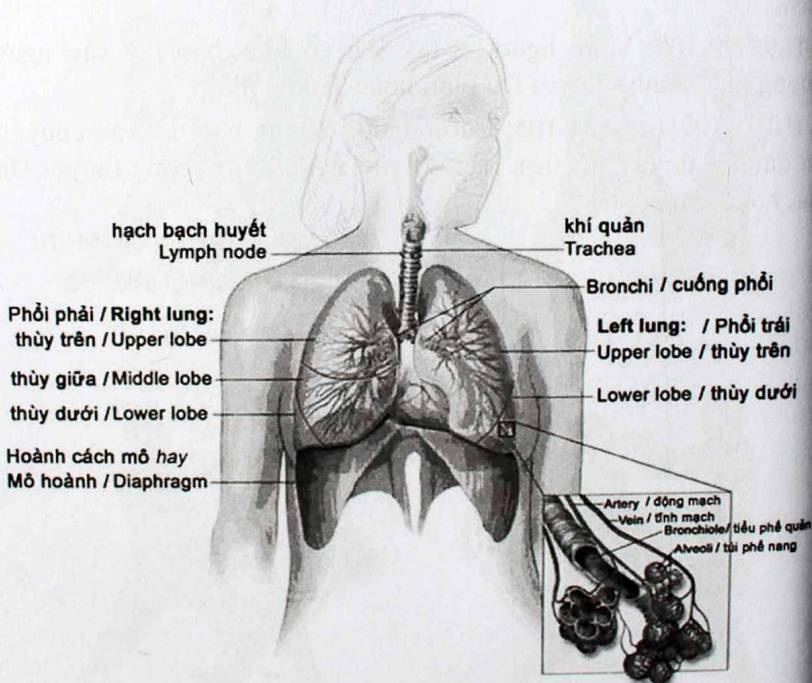
H.98-99-100: Vòng ngược 2 tay lên võ lưng bàn tay vào ngực (xương quai xanh - huyết Du phú, hoặc Trung phủ),

H.101-102-103-104-105: Cuộn ngược 2 lòng bàn tay vào chuyển lên đánh 2 ức tay (từ trên xuống) vào ngực đối phương (huyết Du phú, hoặc Trung phủ).

Võ sư NGUYỄN CHÁNH TÚ
(diễn giải)

Thủ tìm hiểu giá trị của Nhu khí công

Tập khí công chính là tập thở nhưng khi nói đến "tập thở" thì có người cho rằng đó là một việc làm thừa và vô ích vì ai cũng đã biết thở từ lúc lọt lòng mẹ. Thật ra thở tự nhiên là bản năng sinh



Hình 1: Hệ thống hoán đổi khí trong buồng phổi

tồn của con người nhưng thở khí công mang lại những giá trị đặc biệt cho sức khỏe của chúng ta. Các hình thức vận động đều làm cho nhịp tim đập nhanh và hơi thở trở nên dồn dập hơn, diễn ra một cách vô thức (tự nhiên, không nghĩ tới). Trong khi đó, luyện tập Nhu khí công Vovinam là một phương pháp thở nạp có ý thức. Người luyện hơi thở ý thức điều khiển từng bước nạp khí, vận khí, điều khí và xả khí nhằm đưa một lượng *dưỡng khí* (oxygen, oxy) dồi dào vào để tiếp ứng cho nhu cầu của cơ thể.

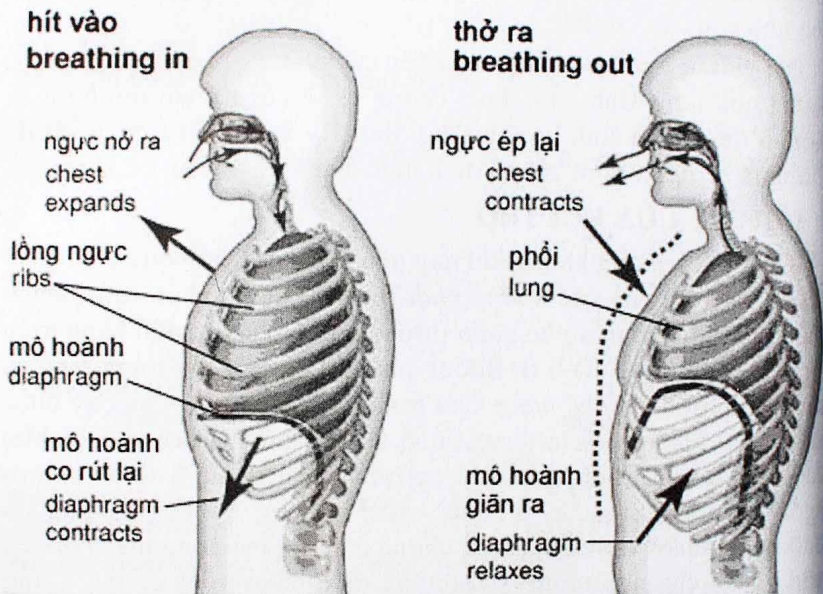
Bài viết này sẽ không bàn sâu đến các phương pháp thở khí công, nhưng qua lăng kính khoa học, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về một số diễn biến sinh hóa qua hơi thở. Hy vọng từ sự quan sát đó chúng ta sẽ nghiệm ra giá trị đích thực của việc tập luyện khí công.

CHU KỲ CỦA HƠI THỞ

Khi hít hơi, lượng không khí nạp qua mũi, vào phổi qua đường *khí quản* (trachea) vào các *cuống phổi* (brochi), được phân rẽ ra nhiều nhánh đi vào các *tiểu phế quản* (bronchiole), chuyển đến hàng triệu *túi phế nang* (alveoli) li ti. Buồng phổi của người lớn trung bình có khoảng 3 triệu *túi phế nang*, như trong Hình 1, và tại đây oxy được thấm vào *động mạch* (artery), đồng thời *thán khí* (carbon dixoxide) được thoát ra từ tĩnh mạch để trở về buồng phổi và được thải ra ngoài. Sự trao đổi khí kỳ diệu này diễn ra trong mỗi hơi thở. Sau khi dưỡng khí nhập vào dòng máu, chúng theo đường động mạch đi đến não bộ, tứ chi, ngũ tạng, lục phủ, và toàn phần trong cơ thể. Cùng trong hơi thở ấy, tĩnh mạch có nhiệm vụ đưa thán khí trở về phổi rồi theo đường cũ thoát ra ngoài. Động tác hít vào là do sự co thắt của cơ hoành (còn gọi là *hoành cách mô* hay *mô hoành*), một cơ bắp đặc biệt có hình mái vòm ngăn cách nội tạng giữa vùng ngực và bụng. Khi hơi thở tuôn vào phổi, nếu các cơ bụng không cương cứng thì phần bụng sẽ phình ra để mở rộng dung lượng cho buồng phổi căng phồng, như trong ảnh bên trái của Hình 2. Khi cơ hoành giãn ra hai lá phổi bị ép tạo nên áp suất trong phổi cao hơn không khí bên ngoài và động tác này đưa khí và một phần hơi nước thải ra ngoài, như trong ảnh bên phải của Hình 2. Chu kỳ hít thở được lặp lại liên tục



không ngơi nghỉ, và nếu bị chặn như trong trường hợp bị bóp cổ hay bị nghẽn khí quản, chỉ trong khoảng vài chục giây, các bộ phận của cơ thể bắt đầu suy sụp trầm trọng và đặc biệt não bộ, nếu không được tiếp *dưỡng khí*, sẽ dẫn đến tình trạng não chết (brain death). Sự sống và cỗi chết chỉ cách nhau duy nhất bằng một hơi thở, quả không sai.



Hình 2: Sự co thắt và giãn nở của phổi qua động tác thở

THỞ BỤNG

Danh từ *thở bụng* thường được nhắc đến khi tập thở để chỉ cách thở sâu, có ý thức. Trong quá trình hít hơi vào, có cả thấy 10 cơ bắp hoạt động để hỗ trợ động tác hít vào và tương tự có 8 cơ bắp được vận động trong lúc thở ra. Nhưng cơ hoành, nằm ngang giữa khoang ngực và khoang bụng, đóng vai chủ yếu trong khi thở. Khoang ngực được bao bọc bởi bộ xương sườn, vì thế mức độ co giãn vùng ngực bị giới hạn như trình bày trong họa đồ Hình 2 ở trên. Để có thể hít

sâu và đưa một lượng không khí lớn vào phổi, buồng phổi cần được mở rộng theo chiều đi xuống, về hướng bụng. Nếu thực hiện đúng, bạn sẽ cảm thấy vùng bụng phình ra khi đầy hơi và xẹp xuống khi cạn hơi.

Thông thường, quá trình hít thở diễn ra một cách vô thức; nhưng não bộ của chúng ta có khả năng làm chủ động tác hít thở, vì vậy thở khí công tức là cách làm chủ quy trình hít thở để điều động các cơ bắp quanh vùng ngực và bụng dưới để cung ứng *dưỡng khí* cho cơ thể.

THÀNH PHẦN HƠI THỞ

Thực ra, trong một dung lượng hơi hít vào từ không khí thông thường chỉ chứa **khoảng 20-21% oxy** của tổng dung lượng nếu được đo ở vùng gần biển nơi tỷ lệ oxy trong không khí cao nhất. Phần lớn còn lại trong hơi thở hít vào gồm có khoảng 78% nitrogen, 0,96% argon, 0,04% carbon dioxide, helium, nước, và các loại khí khác. Trong khi đó, hơi thở ra chứa khoảng 78% nitrogen, **13,6% - 16% oxy**, 4% - 5,3% carbon dioxide, 1% còn lại là hỗn hợp các loại khí khác. Như thế, chỉ khoảng 5% tổng dung tích chứa khí oxy được hấp thụ vào thân thể chủ yếu qua phổi; phần oxy còn lại theo hơi thở đi ra ngoài trở lại. Oxy cần thiết cho cơ thể, tại sao phổi chỉ dùng khoảng $\frac{1}{4}$ và xả trở ra đến $\frac{3}{4}$ tổng số lượng oxy của thành phần nhập vào qua hơi thở? Thực ra, mức độ tiêu thụ oxy phụ thuộc vào cường độ vận động. Càng vận động nhiều thì cần càng nhiều oxy. Phân tử oxy trong túi *phế nang* (alveoli) chỉ thẩm vào động mạch khi lượng oxy trong máu bị thiếu hụt và cần bù đắp, và sự thu nạp oxy tiếp diễn cho đến khi mức độ oxy trong túi phế nang và động mạch đạt đến mức bảo hòa (equilibrium).

Dưỡng khí oxy thu nạp qua hơi thở đóng một vai trò thiết yếu đối với chu trình giải phóng năng lượng để cung cấp cho cơ thể. Luyện tập khí công có khả năng nâng nhịp tim lên cao và kích hoạt một chuỗi những diễn biến sinh hóa gọi là **hít thở hiếu khí** (aerobic respiration). Bài viết "*Vovinam và sức khỏe*" bàn chi tiết hơn về những



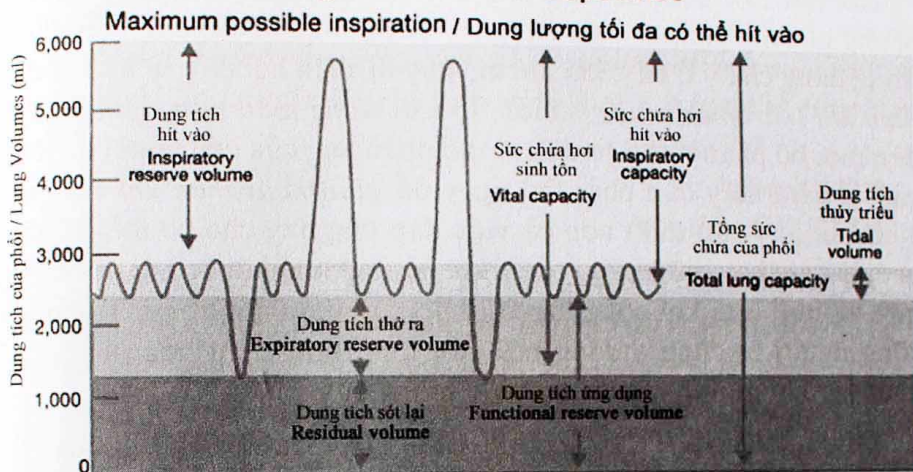
diễn biến sinh hóa liên hệ qua **vận động hiếu khí**. Vì thế, vận động tay chân trong các bài quyền nhu khí Vovinam và dưỡng sinh đóng vai trò quan trọng trong việc thu dụng oxy để cung cấp cho chu trình giải phóng năng lượng. Từ đó hệ thống nội tiết cũng được điều hòa, mang đến những giá trị tích cực cho sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tinh thần. Nói cách khác, giá trị của hơi thở được nâng lên rõ rệt khi được phối hợp với vận động cơ thể.

DUNG LƯỢNG CỦA PHỔI

Một người đàn ông khỏe mạnh hít vào và thở ra trung bình khoảng 12-20 lần mỗi phút để cung cấp *dưỡng khí* cho thân thể. Hơi thở "cạn" trao đổi trong trạng thái thụ động trung bình chỉ đưa một lượng 500 ml (1/2 lít) không khí vào ra phổi (xem *dung tích thủy triều* trên biểu đồ trong Hình 3). Trong khi đó sức chứa của phổi còn cao hơn nhiều lần. Máy đo hơi thở (spirometer) xác định chính xác một hơi thở sâu có thể đưa thêm một lượng hơi gấp 6 lần dung tích của hơi thở cạn, tức 2900 ml; *sức chứa hơi sinh tồn* có thể lên đến 4500 ml; và *tổng sức chứa của phổi* có khả năng chứa đến 6000 ml. Phổi luôn trữ một lượng không khí để phòng; dù có cố gắng cách mấy đi nữa không ai tự mình có thể dốc hết hơi ra khỏi phổi vì phổi luôn luôn trữ một *dung tích sót lại* như một động thái bảo vệ sự sống. Từ các thông số trên, chúng ta có thể nhận ra hơi thở khí công có khả năng tăng lượng oxy gấp 6-12 lần so với hơi thở cạn. Người ở vùng gần biển được ghi nhận có dung tích phổi nhỏ hơn so với người ở miền cao nguyên vì tỷ lệ *dưỡng khí* loãng hơn ở độ cao nên phổi cần có dung tích lớn hơn để thu nạp đầy đủ dưỡng khí cho cơ thể. Người có thể tạng thấp bé cũng có dung tích phổi tương ứng. Ngoài ra, người hút thuốc lá thậm chí được ghi nhận có dung tích phổi thấp hơn so với người không hút thuốc và những người mập béo, sức chứa của phổi cũng bị giới hạn bởi khoang bụng bị hẹp lại. Tuy nhiên, mức tiêu thụ oxy còn tùy thuộc vào cường độ vận động. Thông thường cơ thể không cần dùng hết tất cả oxy được đưa vào trong phổi, nhất là khi thân thể chúng ta đang trong tư thế bất động hay không cử động nhiều. Khi tập luyện Vovinam, tay chân vung cao và dang rộng, hệ

thống cơ bắp co giãn liên tục và di chuyển đa dạng, nhu cầu hấp thụ oxy cũng tăng theo. Vậy, tập khí công chính là chủ động đưa oxy dồi

Dung tích và sức chứa của phổi Lung Volumes and Capacities



Hình 3: Dung tích và sức chứa của phổi

Dung tích thủy triều (Tidal volume)	Lượng không khí di chuyển vào hoặc ra trong mỗi hơi thở bình thường (~ 500 ml).
Dung tích hít vào (Inspiratory Reserve Volume)	Lượng không khí có thể hít vào thêm trên mức hơi thở bình thường (~ 2900 ml).
Dung tích thở ra (Expiratory Reserve Volume)	Lượng không khí có thể được thở ra thêm ngoài mức hơi thở ra bình thường (~ 1100 ml).
Sức chứa hơi sinh tồn (Vital Capacity)	Lượng không khí có thể hít vào sâu nhất sau khi đã thở ra hoàn toàn (~ 4500 ml). $\text{Sức chứa hơi sinh tồn} = \text{Dung tích thủy triều} + \text{Dung tích hít vào} + \text{Dung tích thở ra}.$
Dung tích sót lại (Residual Volume)	Lượng không khí không thể trực xuất ra khỏi phổi (~ 1200 ml).
Tổng sức chứa của phổi (Total Lung Capacity)	Dung lượng không khí tối đa có thể chứa ở trong phổi (~6000 ml).

dào vào cơ thể, cần thiết cho sự hấp thụ và phát triển tế bào để tiếp diễn một sự sống lành mạnh.

NHU CẦU GIẢI THOÁT KHÍ ĐỘC

Hơi thở cần thiết để tiếp ứng oxy cho các cơ quan trong cơ thể, nhưng phương pháp thở sai cũng có tác hại đến sức khỏe. Điều quan trọng đáng chú ý ở đây, khi nín thở hay bị chặn hơi thở, sự tích tụ của *thán khí* (*carbon dioxide*) khiến độ axit trong máu tăng cao, đe dọa đến mọi bộ phận trong cơ thể, vì thế phản ứng của con người là vùng vẫy vì cảm thấy cần phải thở ngay để *giải thoát thán khí độc hại*. Nhu cầu này cấp thiết hơn cả việc đáp ứng oxy cho cơ thể. Vì thế, phép *bế khí* hay giữ khí lại trước khi xả ra đôi khi được nói đến trong một vài thể loại khí công, người thực tập nên thận trọng. Trong khí công người ta cũng thường nói đến tình trạng "tẩu hỏa nhập ma" nhưng ít khi giải thích tại sao hiện tượng này xảy ra.

TÌNH TRẠNG TINH THẦN CHI PHỐI HƠI THỞ

Kết quả của nhiều nghiên cứu cho thấy cảm xúc con người có ảnh hưởng đến nhịp thở. Vì thế, nhịp thở trở nên nhanh và sâu khi tức giận; nhanh và cạn khi sợ hãi; chậm và sâu khi thư giãn, vui vẻ; chậm và cạn khi buồn chán. Do đó, tập thở ý thức là chủ động đưa *duỡng khí* tiếp ứng đầy đủ cho nhu cầu của thân thể. Trong sinh hoạt hằng ngày, khi bị căng thẳng tinh thần bạn chỉ cần cố gắng tập trung, hít thở chậm và sâu dài vài ba lần là sẽ thấy thoải mái, tươi tỉnh trở lại. Đó cũng chính là một dạng khí công đơn giản vậy.

Qua quá trình luyện tập, môn sinh Vovinam sẽ đạt được sự cân đối thể chất, tăng sức mạnh cơ bắp, dẻo dai, có khả năng giữ sức bền khi cần thiết, và bước đi nhẹ nhàng, linh hoạt nhưng vững vàng, tự tin. Tập luyện đòn thế Vovinam chuyên cần có khả năng điều hòa nội tiết. Kết quả cộng hưởng của các hình thức tập khí công Vovinam mang đến cho chúng ta những giá trị sức khỏe tích cực kể cả khả năng giảm thiểu stress, giúp thư giãn tinh thần và làm cho gân cốt kiên vững, linh hoạt cơ bắp, đi đứng vững vàng. Vậy, tập khí công và các phương pháp nhuệng công Vovinam có khả năng giúp chúng ta

bảo toàn cả sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tinh thần. Từ sự sung mãn thể chất toát ra một phong thái cường tráng riêng biệt của người tập võ.

Để kết thúc, xin mượn lời của Bác sĩ Andrew Weil, Đại học Harvard, ông phát biểu rằng: *"Nếu phải giới hạn lời góp ý của tôi đối những ai muốn sống một cách khỏe mạnh với một mẹo thực tế duy nhất thì lời khuyên đó chỉ giản dị là làm sao học thở cho đúng cách"*.

Tháng 3-2013

Môn sinh LÊ ĐỨC HÒA

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- "What Are the Lungs?" *How the Lungs Work, All Sections (printer-friendly)*. N.p., n.d. Web.
- "Exercise (physical Fitness) : Flexibility." *Encyclopedia Britannica Online*. Encyclopedia Britannica, n.d. Web.
- Wikipedia contributors. "Lung volumes." *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Wikipedia, The Free Encyclopedia, 23 Jan. 2013. Web. 27 Jan. 2013.
- "Respiratory (Lung) Volumes & Capacities." *Respiratory (Lung) Volumes & Capacities*. N.p., n.d. Web.
- "Tests of Pulmonary Function." *Anaesthesia UK*. N.p., n.d. Web. 27 Jan. 2013.



Một ứng dụng quan trọng của hơi thở trong võ thuật

Bài này viết ra với mong muốn được chia sẻ một số ứng dụng kiến thức khoa học nhằm nâng cao tính hiệu quả các đòn thế của môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo. Từ những kinh nghiệm tích lũy thông qua nhiều thập niên tập và huấn luyện Vovinam, sau khi kiểm nghiệm và đối chiếu với những kiến thức khoa học mới thấy rằng nếu chúng ta - những người đang tập và dạy võ hiểu thấu đáo được những kiến thức khoa học và áp dụng vào công việc luyện tập, huấn luyện sẽ là chìa khóa mở được những cánh cửa vô cùng kỳ diệu trong việc nâng cao tính hiệu quả kỹ thuật của môn phái. Xin chân thành cảm ơn 2 người bạn - môn sinh Lê Đức Hoà và môn sinh Trần Quốc Chánh - đã đóng góp những ý kiến chuyên môn hữu ích.

Thở là một bản năng của con người, dù không ý thức đến hơi thở nhưng chúng ta vẫn hô hấp một cách tự nhiên. Đó là một chức năng kỳ diệu bẩm sinh. Thế nên, nhiều khi chúng ta quên mình đang hít thở nhưng chính nhờ hơi thở vô cùng quý báu đó mà chúng ta tồn tại. Trong võ học, hơi thở đóng một vai trò tối quan trọng vì vận động võ thuật là tận dụng toàn thể các bộ phận của thân thể và hơi thở là nền tảng giúp cho những bộ phận đó phát huy hết khả năng. Trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu hay tự vệ, nếu thở đúng cách có

khả năng giúp chúng ta khai triển sức mạnh tối đa và duy trì thể lực để đạt đến kết quả cao.

Thở làm sao cho đúng cách là một đề tài lớn. Trong phạm vi bài viết này, tôi xin giới hạn và tập trung vào đề tài ứng dụng kỹ thuật thở để tăng hiệu năng của sự tập luyện võ thuật, đây có thể nói là một kỹ thuật bắt buộc phải tập luyện nếu muốn đạt đến cao độ của võ thuật.

VAI TRÒ HƠI THỞ TRONG VÕ HỌC

Nhớ lại ngày đầu vào học võ được huấn luyện viên dạy cho phép thở để hồi sức bằng cách dang rộng đôi tay và gập người xuống khi thở ra và đứng thẳng lên khi hít vào. Đây là một lối thở có tính cách khoa học và hiệu quả vì khi gập người xuống hoành cách mô dễ dàng ép lên phổi đẩy thán khí ra ngoài và khi đứng dậy hoành cách mô di chuyển xuống phía dưới bụng tạo khoảng trống để phổi căng phồng dễ dàng. Sau khi thán khí bị thải ra ngoài, lồng ngực lại căng ra làm cho áp suất trong phổi thấp hơn không khí bên ngoài nên hơi thở mới có thể tràn vào đầy phổi. Nói cách khác, quy trình hít hơi thở vào này thuận lợi hơn nhờ sự co giãn và chuyển động của hoành cách mô về hướng xuống dưới khoang bụng. Cách thở hồi sức này đã giúp cho những người mới tập võ chưa quen với cách thở có ý thức dễ dàng đưa chất thải ra ngoài đồng thời đưa oxygen cần thiết vào nuôi các tế bào của cơ thể.

Khi còn trẻ, chúng ta có khuynh hướng chỉ thích đấm đá, chỉ chú trọng đến kỹ thuật bài này bài nọ mà quên đi luyện tập hơi thở cho đến một lúc chợt bừng tỉnh và nhận ra rằng nếu tập võ mà không tập thở cho đúng thì cũng giống như chiếc xe máy chạy rồ ga thật lớn nhưng không biết chuyển đổi số côn. *Tập võ mà thở không đúng thì thà không tập võ còn hơn.* Trong khi đó luyện tập võ thuật mà biết chủ động phối hợp hơi thở có thể mang đến biết bao lợi ích cho sức khỏe kể cả sự bền bỉ, dẻo dai, khai triển sức mạnh tối đa, tập trung tinh thần...

1. Kỹ thuật tăng hiệu quả của các đòn công:



Trong quyển Vovinam và Vật lý học (phát hành năm 2012), chúng ta đã bàn đến khái niệm động lượng trong những tình huống trùng độn (va chạm) như sau:

Biến thiên động lượng của một vật theo thời gian tỷ lệ với tổng lực tác dụng lên vật và có hướng là hướng của tổng lực.

Trong đó, *động lượng (p)* của một vật thể tỷ lệ với *khối lượng (m)* và *vận tốc chuyển động (v)* của vật thể đó theo công thức Vật lý

$$p = mv \quad (1)$$

và *lực (F)* tác động lên một vật tỷ lệ với *khối lượng (m)* và *gia tốc (a)*, hay độ thay đổi vận tốc trong một đơn vị *thời gian (t)* của vật thể đó (Định luật 2 của Newton):

$$F = ma = m(Dv/Dt) \quad (2)$$

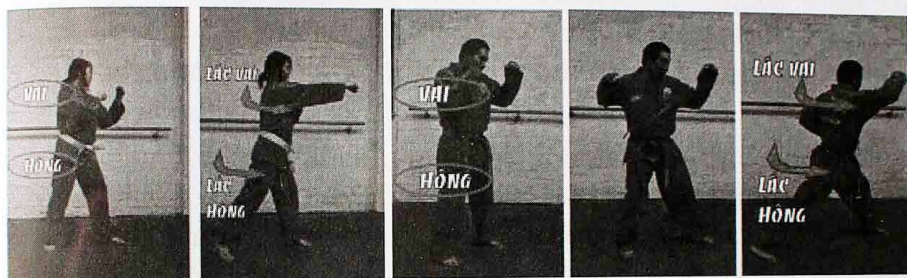
Như vậy, muốn tăng tối đa hiệu quả các đòn công thì chúng ta phải gia tăng cả hai biến số, tức là tăng khối lượng tối đa đồng thời phải gia tăng được vận tốc tối đa. Hay nói khác hơn là vận tốc của đòn đánh ra phải nhanh tối đa và một phần của sức nặng thân thể phải được dồn về hướng phát đòn. Điều này có liên hệ gì đến hơi thở?

a) Gia tăng khối lượng

Khái niệm đấm "nhanh" tương đối dễ hiểu nhưng làm thế nào để tăng sức nặng cho cú đấm? Xét một ví dụ khi chúng ta ném một hòn đá về phía trước. Vì khối lượng của cục đá (*m*) không đổi, theo định nghĩa động lượng nếu muốn gia tăng được động lượng (*p*) thì chúng ta chỉ gia tăng được vận tốc (*v*) mà thôi. Hay nói khác hơn cục đá phải được ném thật nhanh. Cục đá là một vật vô tri trong khi hoạt động có ý thức của con người có thể tạo sự chuyển động, mà có sự chuyển động là có động lực. Nếu khi ra đòn thân hình thẳng đơ như khúc củ thì chúng ta đã quên mất đi yếu tố khối lượng trong định luật 2 của Newton.

Trong Vovinam có rất nhiều người khi tập vẫn bị khuyết điểm ở các đòn đánh bật tay như trong thế liên hoàn chiến đấu (chiến lược)

số 3, 5 hay ngay cả đến những lối đấm, đá cơ bản. Thói quen chỉ đấm, đá hay bật tay trong khi giữ thân hình cứng đờ như một người máy không khai thác được tác dụng từ khối lượng kèm theo của những cơ phận khác trong thân thể. Vì thế, trong khi ra đòn đá hay đấm, nếu biết dồn khối lượng cơ thể bằng cách *xoay hông, lắc vai* (xem hình 1), *nhón chân bước tới hoặc hoặc lướt tới theo hướng ra đòn cùng một lúc...* thì sẽ tăng hiệu quả rất cao vì biến số "m" trong công thức trên được tăng lên theo những bộ phận thân thể trong lúc ra đòn.

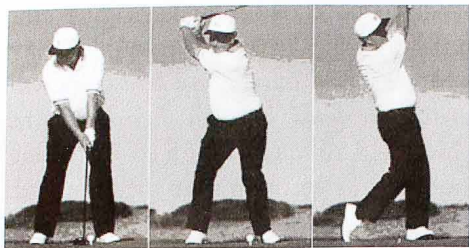


Hình 1: Lắc vai và hông trong cú đấm thẳng và móc
(Nguồn: Cục Huấn luyện Vovinam Việt Võ Đạo Victoria - Australia).

Trong ứng dụng võ thuật, để tăng được hiệu quả tối đa thì những đòn, đấm, đá, bật, chém, xĩa... cần được áp dụng phối hợp với các chuỗi động tác (kinetic chains) khác có cùng chiều với hướng mục tiêu. Chẳng hạn lắc hông cùng chiều với hướng đòn đấm một cách hài hòa và đúng lúc có thể tăng động lượng lên đến gấp 4 lần. Đây là một mức độ gia tăng hiệu quả các đòn thế rất lớn mà chúng ta có thể khai triển khi tập luyện đúng cách. Nếu chúng ta hiểu được điều này thì chỉ cần nhìn một người ra đòn thì có thể biết được người đó ra đòn có hiệu quả hay không. Trong bộ môn võ thuật Boxing lừng danh ở những đòn đánh quyết định thường được xuất phát từ nắm đấm của cánh tay sau được vươn dài nhằm tạo khoảng cách để gia tăng gia tốc a cũng như gia tăng độ lớn m (vì khoảng cách xoay hông, lắc vai lớn hơn).

Hình ảnh dưới đây cho thấy nếu không có lực xoay hông thì không thể có các bộ môn thể thao lừng danh như Golf (xem hình 2), Cricket,

Baseball... Một võ sư lừng lẫy của Karate đã từng phát biểu rằng điều cốt yếu nhất trong kỹ thuật Karate chính là lực xoay hông.



Hình 2: Vai trò lắc hông trong môn Golf và Baseball.

b) Áp dụng hơi thở để hỗ trợ sự gia tăng (động lượng) của các đòn thế

Muốn gia tăng động lượng thì khi ra đòn tay hoặc đòn chân phải được triển khai *nhANH* tối đa. Chẳng hạn như trong cú đấm thẳng, để khối lượng của cánh tay được đẩy về phía trước nhanh chóng, các phản lực hay lực kìm hãm động lượng cánh tay phải được giảm thiểu tối đa. Nói cách khác, yếu tố hết sức đơn giản nhưng vô cùng quan trọng để ra đòn nhanh là giữ các *bắp thịt trong trạng thái không cương cứng (relaxed)* khi phát lực. Nếu bắp thịt khi ra đòn gồng cứng thì không những đòn ra rất chậm mà còn tiêu hao rất nhiều năng lượng; mà đòn chậm thì lực đánh ra không đủ mạnh vì *không tăng được gia tốc*.

Vì thế, điều đáng lưu ý là khi ra đòn tay và đòn chân phải được giữ ở trạng thái không cương cứng cho đến ngay trước thời điểm va chạm (impact). Nếu tay chân khi va chạm mục tiêu ở trạng thái không cương cứng thì sẽ bị tổn hại nên phải cương cứng ngay trước lúc va chạm. Và để giúp cương cứng bắp thịt đúng lúc thì người ra đòn có thể thở ra thật *mạnh, dứt khoát và ngắn (short)* ngay trước thời điểm va chạm mục tiêu. Hơi thở này có thể thực hiện trong tiếng hét mạnh. Công dụng liên hệ của cách thở hét là làm cho bắp thịt tay hoặc chân trở nên cương cứng và nó còn có tác dụng làm co thắt các bắp thịt ở vùng trọng tâm cơ thể, nhất là vùng được gọi là Đan điền

(tanden) làm cho toàn bộ cơ thể trở thành một khối tấn vững chắc, tạo điều kiện cho sự va chạm đạt được hiệu quả tối ưu.

Hãy nhìn những người thực hiện công phá, chẳng hạn như dùng cạnh bàn tay chẻ gạch hay đập vỡ sọ dừa. Khi công phá họ đều thở ra thật mạnh hay hét thật to (cũng là một cách thở ra) để động tác chém được nhanh, mạnh và quyết liệt. Xin lưu ý, để đạt được kết quả tối ưu kỹ thuật này phải được luyện tập thường xuyên để làm quen chịu đựng (conditioning) của chân, tay bằng cách tập luyện với vật cản như bao cát, khiên tập đá, nệm đám... Nên cẩn thận với các trụ đám vì qua nghiên cứu cho thấy do trụ đám ít di động khi đánh trúng nên hầu hết phản lực đều đi ngược lại cơ thể của người tập, có hại cho sức khỏe, đặc biệt là các khớp xương.

Ngoài ra, chính kỹ thuật thở này giúp cho sự tập luyện tăng được hiệu năng vì qua sự trao đổi khí được thực hiện đúng lúc cung cấp oxy cần thiết cho công việc biến năng lượng có sẵn thành năng lượng cần thiết qua quá trình vận động hiếu khí (aerobic). Thực tế cho thấy những người đánh mà không thở đúng cách rất mau mệt và không thể kéo dài thời gian tập luyện. Nếu không thể trao đổi khí đúng lúc và nhịp nhàng, nhịp thở sẽ trở nên vội vàng và dẫn đến hiện tượng vận động kỵ khí (anaerobic) và trong trường hợp này bộ máy cơ thể không thể tận dụng triệt để nguồn oxy trong hơi thở nên rất mau chóng kiệt sức.

2. Một số phương pháp thở:

Trải qua lịch sử hàng ngàn năm của võ thuật nhân loại và đặc biệt từ các môn phái có xuất xứ từ lục địa Á châu, có rất nhiều phương pháp thở khác nhau từ nhiều trường phái, rất đa dạng. Sau đây là một vài phương pháp thở tự nhiên, an toàn, đơn giản và dễ tập mà cá nhân tôi đã từng áp dụng.

a) Lối thở bụng có ý thức

Phương pháp thở này áp dụng trong các vận động nhẹ, đơn giản. Trong tư thế đi, đứng, ngồi, nằm hay cả trong khi vận động nhẹ như phá tĩnh và làm nóng người đều có thể thở theo lối này. Hít vào sâu,



chậm và đều bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hơi thở sâu, nếu thực hiện đúng, chúng ta sẽ có cảm giác bụng phình ra. Thời gian thở ra dài hơn thời gian hít vào, tùy theo tình trạng thể lực của mỗi người. Hơi thở cần được thực hiện một cách tự nhiên, không gắng sức thái quá. Lối thở sâu này có hiệu quả hơn thở cạn vì hệ thống hô hấp có đủ thời gian để hấp thụ dưỡng khí (oxygen) vào và thải thán khí (carbon dioxide) ra ngoài.

Một ích lợi lớn nữa của việc tập thở (khí công) là sự tập trung tinh thần nên giảm được stress. Một số trường phái hướng dẫn người thực hành tập trung tinh thần bằng cách đếm hơi thở hay ý thức vào sự lưu thông của hơi thở, chú ý lúc nào hơi thở đi vào, và lúc nào hơi thở đi ra...

Trong khi làm các động tác phá tĩnh, chúng ta có thể hướng dẫn môn sinh hít vào mỗi lúc một mạnh hơn, hơi thở sau có cường độ tăng nhẹ, cao hơn lần trước. Chủ động thực hiện theo phương pháp này khiến người thực tập phải chú ý tới hơi thở mà không bị xao lãng hay phân tâm. Lợi điểm của lối tập này, ngoài sự gia tăng sự hấp thụ dưỡng khí, tập trung tinh thần, còn có khả năng giúp tinh thần người tập trở nên mạnh mẽ, dễ chịu nên dễ dàng đối phó với những khó khăn, muộn phiền của cuộc sống.

Giống như mọi môn thể thao khác, muốn đạt được kết quả người tập thở phải cố gắng luyện tập thường xuyên, sự sử dụng thuần thục lối thở bụng ý thức trong các vận động nhẹ là yếu tố đầu tiên cần có nếu muốn sử dụng lối thở vận công trong các vận động nhanh và mạnh.

b) Lối thở vận công

Phương pháp thở này áp dụng trong các loại vận động võ thuật có tính cách nhanh và mạnh. Để tăng sức **NGAY LÚC** phát đòn hay **NGAY TRƯỚC LÚC VA CHẠM**, thở ra **THẬT NGẮN, DỨT KHOÁT** và **MẠNH** (có cảm giác **CO THẮT Ở ĐÀN ĐIỀN**). Sự cương cứng cơ bắp vùng Đan điền, bụng và ngực có tác dụng tạo sự kiên cố cho việc phát lực trên cánh tay hoặc chân. Cùng với hơi thở

ra, có thể có tiếng hét, thường nên dùng âm I hoặc A vì có âm ngắn gọn. Tiếng hét cũng phải ngắn, mạnh và dứt khoát như hơi thở. Đối với môn sinh thiếu nhi chưa kiểm soát và làm chủ được hơi thở, nên tập cho các em hét khi phát đòn để giúp các em tập thở đúng lúc và tăng sức mạnh cho cú đánh.

Kiến thức võ học thật bao la và đa dạng. Khi viết bài này chúng tôi chỉ mong đóng góp và chia sẻ vài kinh nghiệm khiêm tốn của cá nhân như một đề tài hẫu đồng môn cùng tham khảo. Ước ao của tôi là chúng ta luôn cởi mở để chào đón những ý tưởng mới, sáng tạo, kỹ thuật hay dựa trên cơ sở khoa học và có tính thực dụng, nhằm đóng góp vào đại cuộc, kiện toàn kỹ thuật môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo.

Tháng 3-2013
Võ sư DIỆP KHÔI



VOVINAM Kiên Giang - Chặng đường phát triển mới

Làm thế nào để phát triển phong trào Vovinam - Việt Võ Đạo Kiên Giang do cố võ sư Danh Ky, người thầy đầu tiên truyền thụ tại Kiên Giang từ 1967-1975 là câu hỏi lớn luôn làm cho các huấn luyện viên, môn sinh Vovinam học trò của thầy trăn trở. Trong gần 10 năm vừa nêu, cùng với sự hỗ trợ của các võ sư, HLV Nguyễn Văn Nhân, Nguyễn Văn Sen, Dương Minh Nhơn, Dương Minh Hải... Vovinam Kiên Giang lúc bấy giờ đã xây dựng được 6 điểm tập, thu hút khoảng 400 võ sinh thường xuyên ôn luyện.

Hiện nay, giải đáp câu hỏi đó đơn giản hơn rất nhiều tuy còn không ít khó khăn, nhưng trong những năm trước đây thật sự là phép

thử. Bởi vì sau ngày thống nhất đất nước, Vovinam Kiên Giang chưa kịp chuẩn bị tốt lực lượng kế thừa. Những HLV, môn sinh tâm huyết thì mỗi người một hoàn cảnh, nhưng đa phần đời sống thường nhật khó khăn; cơ sở vật chất hầu như không có gì...



*Phòng tập Vovinam-Việt Võ Đạo Kiên Giang
(tháng 11-1973)*



Ban chấp hành Liên đoàn Vovinam Kiên Giang (nhiệm kỳ I, 2012-2016)

Trước những khó khăn thử thách đó, một số HLV được đào tạo từ những lớp đầu tiên vẫn giữ mối liên hệ với các môn sinh, vận động tập hợp để ôn luyện. Không ít lần, những võ sư, HLV nhiều tâm huyết như: Danh Tư, Mã Thị Ngọc Liêng, Trương Thị Hồng Ánh, Nguyễn Thị Phụng, Hà Thế Thanh, Nguyễn Huỳnh Dũng, Huỳnh Châu Sang, Ngô Bửu Kiến... đã vượt qua không ít thách thức khi hàng tuần phải tự bỏ tiền túi đi đến các tỉnh lân cận để ôn tập bài bản. Cũng chính đội ngũ ấy đã tranh thủ sự giúp đỡ của các ban, ngành, đoàn thể, chính quyền từng bước xây dựng lại phong trào, tham gia biểu diễn trong những dịp lễ hội ở tỉnh nhà...

Nhờ những nỗ lực đó nên đến năm 1986, lớp huấn luyện viên, môn sinh đã có điểm luyện tập thường xuyên tại Nhà Thiếu nhi tỉnh Kiên Giang. Sang năm 1987, bên cạnh những lớp tại Nhà Thiếu nhi, Vovinam đã mở được lớp tập tại huyện Hà Tiên và hình thành Bộ môn Vovinam tỉnh do võ sư Trương Thị Hồng Ánh phụ trách. Đến nay các điểm tập đó vẫn là những tụ điểm chính để phát triển phong trào. Có thể nói, sau khi vượt qua những khó khăn ban đầu, Vovinam Kiên Giang đã định hình để góp phần rèn luyện sức khỏe cho thanh thiếu niên tỉnh nhà. Bên



cảnh đó, nhằm kiểm tra chất lượng huấn luyện từ năm 1990 Kiên Giang bắt đầu cử vận động viên tham gia thi đấu tại các giải khu vực.

Những năm gần đây, các điểm huấn luyện được mở rộng đến Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật, Trường THPT dân tộc nội trú tỉnh, Trường Nghiệp vụ Thể dục thể thao, Trường THPT Sóc Xoài (huyện Hòn Đất), trường THPT Nguyễn Trung Trực (được Sở Giáo dục & Đào tạo cho phép huấn luyện chính thức theo chương trình môn tự chọn), Bộ Chỉ huy Quân sự tỉnh, cùng một số điểm tập tại thành phố Rạch Giá các huyện Hòn Đất, Châu Thành, Tân Hiệp, Giồng Riềng, U Minh Thượng...



Liên đoàn Vovinam Kiên Giang tổ chức khóa thi Trung đẳng (7-2013)

Hiện nay, Vovinam Kiên Giang thu hút hơn 1500 võ sinh và môn sinh tham gia hoạt động và tập luyện thường xuyên, trong đó có 10 võ sư cao đẳng, 60 huấn luyện viên, hướng dẫn viên. Từ đầu năm 2013 sau lớp tập huấn võ dưỡng sinh Vovinam - Việt Võ Đạo tại Kiên Giang do võ sư Nguyễn Chánh Tứ hướng dẫn, Kiên Giang đã tổ chức được một điểm huấn luyện dưỡng sinh tại huyện Hà Tiên.

Sau nhiều năm tái lập phong trào và hoạt động có hiệu quả, Vovinam Kiên Giang đã được tỉnh đồng ý cho thành lập Liên đoàn. Tháng 4/2012, Đại hội Liên đoàn Vovinam tỉnh Kiên Giang đã tổ chức thành công tốt đẹp. Ban chấp hành Liên đoàn nhiệm kỳ I (2012-2016), gồm 17 thành viên do võ sư Huỳnh Châu Sang đảm nhận nhiệm vụ Chủ tịch, võ sư Trương Thị Hồng Ánh làm Phó chủ tịch kiêm Tổng thư ký, võ sư Danh Tư - Phó chủ tịch... Bên cạnh những võ sư từng dày

công xây dựng lại phong trào, Vovinam Kiên Giang cũng xuất hiện một số gương mặt trẻ phụ giúp đảm đương công việc như: Từ Hồng Long, Nguyễn Châu Thịnh, Lê Quốc Nam, Nguyễn Thành Phú...

Hàng năm bộ môn Vovinam đều tổ chức các kỳ thi thăng cấp cho các võ sinh sau khi đã hoàn thành nội dung chương trình khóa học theo quy chế và hệ thống đẳng cấp của môn phái và Liên đoàn Vovinam Việt Nam. Sau đại hội, Liên đoàn đã thống nhất và chủ trì tổ chức 2 kỳ thi trung đẳng cho môn sinh trong toàn tỉnh.

Những kết quả nêu trên thật sự là sự phấn đấu đầy nỗ lực của các võ sư, huấn luyện viên, môn sinh trong toàn tỉnh cũng như sự hỗ trợ của ngành TDTT, Môn phái, Liên đoàn Vovinam Việt Nam và các tỉnh, thành phố bạn. Đặc biệt là sau đại hội Liên đoàn từng võ sư, HLV thấy rõ những mặt mạnh, yếu của phong trào, từ đó củng cố khối đoàn kết thống nhất trong đội ngũ, cùng giúp đỡ nhau để hoàn thành công việc... Song song đó, Liên đoàn cũng nhận được sự tin tưởng, giúp đỡ, hỗ trợ của các ban, ngành, đoàn thể cùng các bậc phụ huynh... Tất cả những yếu tố đó mở ra một chặng đường mới để Vovinam - Việt Võ Đạo tỉnh Kiên Giang phát triển.

Tháng 7-2013
TRẦN VĂN QUYẾT



Lớp tập Vovinam tại Trường Nghiệp vụ TDTT (8-2013)



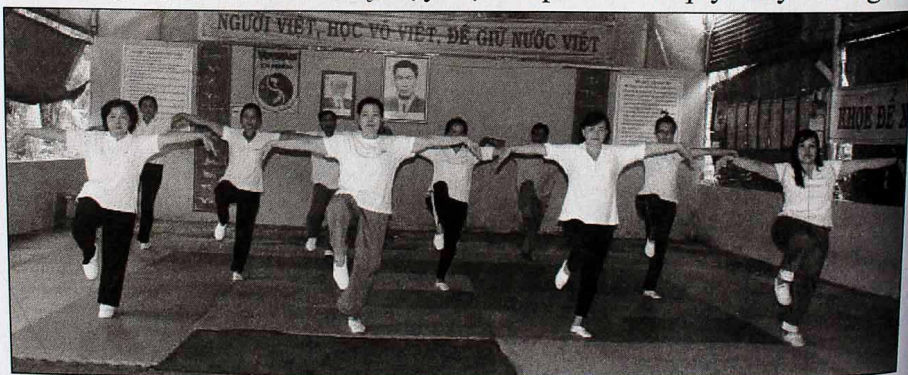
Vài suy nghĩ về VOVINAM dưỡng sinh

Tôi đến với Vovinam từ năm 13 tuổi (1969). Một môn võ nghe tên như tiếng nước ngoài mà tôi không biết là võ gì!

Hôm đó, đứng ngoài nhìn vào lớp tập Vovinam ở Chi Thanh niên Rạch Giá, tôi thấy một số anh chị và những bạn trẻ tuổi tôi tập rất hăng say, té ngã trên sàn rắn thấy "lạnh cả người". Một ông thầy đứng nghiêm chỉnh, hô tròn thật to và đồng loạt.

Nhìn một hồi, thấy thích, tôi bạo dạn đến xin thầy được theo tập. Thầy nhìn tôi và hỏi liệu có theo kịp không vì lớp đã học gần 2 tháng. Tôi thưa với thầy: "Em sẽ cố gắng", thế là tôi vào lớp tập Vovinam từ ngày đó.

Càng tập, tôi càng thấy thích. Có lúc bị ngã bầm tím tay chân nhưng vẫn thấy bình thường. Tôi hăng say tập luyện vì các thế võ hữu dụng, sự tận tâm từ thầy dạy trực tiếp cho đến quý thầy ở Sài Gòn



Lớp tập Việt Võ Đạo dưỡng sinh tại thị xã Hà Tiên

về giảng huấn võ đạo... Cứ thế thời gian trôi đi và tôi được tập những bài Nhu khí công. Lúc đó, tôi rất ngại mỗi lần tập Nhu khí công vì rất mỏi tay chân lại thêm đôi lúc hít thở không đều.

Giờ đây, sau hơn 40 năm, tôi được tập lại những bài Nhu khí công do võ sư Nguyễn Chánh Tứ (thành viên Hội đồng võ sư Chưởng quản môn phái Vovinam-Việt Võ Đạo) từ TPHCM về hướng dẫn, tôi mới thấy mình đã bỏ phí thời gian thật dài và thật đáng tiếc...

Hiện nay, mỗi ngày tôi đều tập 3 bài Nhu khí công xong mới tập tiếp những bài quyền, song luyện... Khi tập Nhu khí công, tôi cảm thấy tâm hòa khí ổn và thân thể nhẹ nhàng, thư thái. Như vậy, sức khỏe tôi ngày càng tốt hơn, ăn ngon, ngủ sâu, khí lực tăng lên rất nhiều, và đặc biệt là những đòn thế đánh ra có lực mạnh hơn lúc trước.

Qua trải nghiệm bản thân và cảm thấy sức khỏe của mình đã được cải thiện, tôi rủ thêm một số bạn bè trang lứa cùng tập từ 5 giờ đến 6 giờ mỗi ngày. Tuy thời gian chúng tôi tập Việt Võ Đạo Dưỡng sinh chưa được nửa năm, nhưng rõ ràng đã mang lại một số kết quả ban đầu đầy khích lệ...

Hà Tiên, tháng 8-2013

NGUYỄN THỊ PHỤNG



VOVINAM ĐẮC LẮK - 43 năm vượt khó và phát triển

Đắc Lắc là một tỉnh nằm ở trung tâm cao nguyên Trung bộ, nổi tiếng về cà phê, cao su... Với nhiều thành phần dân tộc cùng sinh sống và những lễ hội đã tạo cho vùng đất này một diện mạo văn hóa phong phú và đa dạng. Ngoài núi rừng, Đắc Lắc cũng được thiên nhiên ban tặng cho nhiều sông, suối, ao, hồ rộng lớn như: hồ Lak, hồ Eakao, Easuop thượng, sông Serepok; nhiều thác nước cao hùng vĩ



Lễ tưởng niệm Sáng tổ Nguyễn Lộc lần thứ 53



Ban chấp hành Hội Vovinam tỉnh Đắk Lắk (nhiệm kỳ 2012-2017)

như: Đray Nur, Gia Long, Đray Sáp... Đây là những tiềm năng dồi dào để phát triển đa dạng các loại hình du lịch sinh thái, du lịch văn hóa, lịch sử... và phong trào luyện tập võ thuật nói riêng và thể thao nói chung tại Đắk Lắk.

Năm 1970, là năm khởi đầu phong trào luyện tập Vovinam-Việt Võ Đạo (VVN) tại tỉnh Đắk Lắk do HLV Nguyễn Văn Bính cùng một số đồng môn đặt nền móng ban đầu tại võ đường số 116 Hai Bà Trưng, thị xã Buôn Ma Thuột. Lúc bấy giờ, phong trào thu hút gần 800 võ sinh ở các lứa tuổi, các ngành nghề khác nhau...

Năm 1972, lớp tập VVN khai giảng tại Trường trung học Tổng hợp (nay là trường THPT Buôn Ma Thuột) với hơn 100 môn sinh nhằm góp phần đào tạo ra một thế hệ thanh niên vừa có tri thức, vừa có sức khỏe. Năm 1973, phong trào luyện tập Vovinam phát triển mạnh cả về số lượng lẫn chất lượng nhiều phòng tập được mở ra tại tỉnh Đắk Lắk, thu hút được nhiều thanh thiếu niên tham gia luyện tập. Tiêu biểu cho giai đoạn này là phòng tập tại Trung tâm Lê Bảo Tịnh (nay là Trường Chính trị tỉnh Đắk Lắk) với hơn 200 võ sinh tham gia.

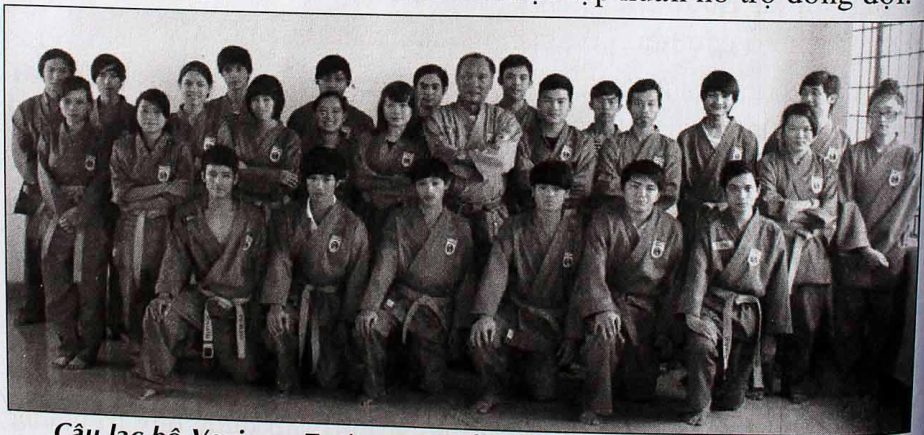
Từ năm 1974 - 1975, mặc dù phong trào vẫn được duy trì nhưng



do tình hình chung của xã hội, nên việc tập luyện VVN cũng như các môn võ khác có phần nào bị giảm sút...

Năm 1989, được sự cho phép và hỗ trợ cả về vật chất lẫn tinh thần của ngành TDTT Đắc Lắc, phong trào luyện tập Vovinam được bắt đầu xây dựng lại. Mặc dù điều kiện tập luyện và cuộc sống còn thiếu thốn nhưng với bản chất người môn sinh Vovinam, các võ sư, huấn luyện viên đã khắc phục nhiều khó khăn để khôi phục phong trào. Nhiều điểm ban đầu chỉ có 10 - 15 em võ sinh và miễn phí như phòng tập khu Triễn lăm tỉnh, nhưng Ban huấn luyện không hề nản chí. Với sự năng nổ và góp tay của các HLV Lê Hữu Đức, Trần Hoàng Khải, Phan Hữu Phước, Phạm Công Đệ, Trần Bảo, Phạm Ngọc Duy, Vũ Văn Bình, Hoàng Mai Thành... Nguyễn Văn Quang ở huyện Cư Jut, HLV Phan Văn Diệu người đã thành lập Câu lạc bộ Vovinam Eakar từ năm 1993 (vừa kỷ niệm 20 năm thành lập Chi hội Vovinam Eakar 1993 - 2013)..., phong trào đã hồi phục và từng bước phát triển.

Năm 1990, phong trào tạm thời gián đoạn vì nhiều lí do khác nhau đến năm 1991 mới hoạt động trở lại. Và một lần nữa, đội ngũ võ sư, huấn luyện viên đã nhiệt tình hưởng ứng, chẳng ngại gian khó, đoàn kết một lòng, xung phong lặn lội đi mở lớp ở nhiều nơi. Nhiều lần các võ sư, huấn luyện viên phải chạy xe gần máy hàng trăm cây số qua các đoạn đường đồi núi để chấm thi hoặc tập huấn hỗ trợ đồng đội.



Câu lạc bộ Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Tây Nguyên

Nhờ vậy, chỉ trong thời gian ngắn, từ một điểm tập tại sân vận động tỉnh, phong trào đã lần lượt được mở rộng khắp thị xã và các huyện lân cận. Tại thị xã Buôn Ma Thuột có nhiều điểm tập với hơn 1.000 võ sinh tham gia trong đó có 2 lớp dưỡng sinh dành cho người cao tuổi do HLV Phan Hữu Phước phụ trách. Bên cạnh đó, các huyện Eakar, Krong Buk, Krong Pak, Cư Jut, Dak Mil... đều có mở được các lớp tập luyện VVN.

Năm 1991, Sở TDTT Đắk Lắk cho phép thành lập Bộ môn Vovinam Việt Võ Đạo do HLV Lê Hữu Đức làm Trưởng bộ môn. Năm sau, Vovinam tỉnh Đắk Lắk được đón tiếp Chương môn Lê Sáng cùng các võ sư Tổ đường về thăm, động viên và trực tiếp tập huấn cho các võ sư, HLV Vovinam, kể từ đó phong trào luyện tập chuyển sang một giai đoạn mới với chất lượng tốt hơn.

Khi phong trào phát triển mạnh và có chiều sâu, Bộ môn tổ chức giải vô địch tỉnh để tuyển chọn vận động viên có trình độ, năng lực để tham gia các giải đấu khu vực và toàn quốc. Trong lần đầu tiên góp mặt tại giải vô địch toàn quốc năm 1994 diễn ra ở Nhà thi đấu Phan Đình Phùng (TPHCM), các vận động viên Long, Khang, Phương và Hùng đã giành được HCB nội dung hội diễn đòn chân tấn công. Những năm tiếp theo VVN Đắk Lắk từng đứng hạng nhì toàn đoàn giải khu vực miền Trung năm 2006, đồng thời giành được 5 HCV, 9 HCB, 11 HCD tại các giải khu vực, vô địch toàn quốc ở cả 2 nội dung nội dung hội diễn và thi đấu đối kháng. Gần nay nhất, lực lượng vận động viên kế thừa của Đắk Lắk đã tiến bộ đáng kể khi đoạt 2 HCV ở giải trẻ toàn quốc 2013.

Tháng 7-2007, UBND tỉnh Đắk Lắk đã cho phép thành lập Hội Vovinam tỉnh Đắk Lắk. Võ sư Lê Hữu Đức được bầu làm Chủ tịch cùng 14 ủy viên Ban chấp hành. Từ những đóng góp vào phong trào võ thuật của tỉnh nhà, nhiều cá nhân và tập thể của VVN Đắk Lắk đã được ngành TDTT tỉnh, Liên đoàn Vovinam Việt Nam trao tặng giấy khen, bằng khen.

Hiện nay, Hội Vovinam Đắk Lắk đang có một lực lượng võ sư,



huấn luyện viên khá vững vàng với 3 Hồng đai nhất, 20 chuẩn hồng đai, 250 hoàng đai các cấp đang sinh hoạt và trực tiếp đứng lớp. Phong trào vẫn tiếp tục mở rộng gồm 13 chi hội, 25 câu lạc bộ, thu hút hơn 2.000 võ sinh thường xuyên tập luyện. Đối tượng học sinh luôn được Hội quan tâm thông qua việc phối hợp với Sở Giáo dục và Đào tạo để đưa môn Vovinam vào chương trình thi đấu chính thức tại Hội khỏe Phù Đổng toàn tỉnh.

Nhìn lại chặng đường xây dựng và phát triển của phong trào VVN tỉnh Đắk Lắk trong 43 năm qua, tuy đôi lúc gặp không ít khó khăn, trở ngại nhưng bước đầu đã gặt hái được một số kết quả tốt đẹp trong công cuộc xây dựng và phát triển môn phái tại một tỉnh vùng cao với nhiều đồng bào dân tộc. Những kinh nghiệm và thành quả đạt được cùng sự hỗ trợ của các cấp, các ngành, và đồng môn ở các tỉnh bạn, Vovinam Đắk Lắk sẽ ngày càng vững tiến, góp phần xây dựng phong trào võ thuật tỉnh nhà và phát triển môn phái.

Hội Vovinam Đắk Lắk



Giải vô địch Vovinam tỉnh Đắk Lắk lần thứ 7-2013



VOVINAM

Nha Trang-Khánh Hòa, 46 năm tiến bước

Theo sự phân công của Môn phái, võ sư Trịnh Ngọc Minh (1939-1998) và HLV Voeng Long đã từ Saigon ra Nha Trang để xây dựng phong trào Vovinam-Việt Võ Đạo (VVN) vào tháng 9-1967. Khởi đầu, Trung tâm huấn luyện VVN Nha Trang đặt ở số 4B đường Hoàng Hoa Thám (Nha Trang) đã thu nhận đông đảo thanh thiếu niên, sinh viên, học sinh, viên chức và nhân dân lao động vào tập luyện. Các khóa cấp tốc đào tạo HLV được liên tiếp khai giảng. Năm 1968, khóa 1 huấn luyện viên (HLV) đặc biệt tốt nghiệp đã tham gia



Vovinam Nha Trang trong một chuyến đi biểu diễn năm 1968. Võ sư Trịnh Ngọc Minh mặc veston. (Ảnh do võ sư Nguyễn Thanh Hương cung cấp)



**Ban Thường vụ Liên đoàn Vovinam-Việt Võ Đạo
Khánh Hòa nhiệm kỳ 2012-2017**

cùng võ sư Trịnh Ngọc Minh phát triển phong trào trong tỉnh, gồm: Tăng Hữu Cảnh, Nguyễn Thanh Hương, Lâm Quang Lâm, Nguyễn Văn Chiến, Lương Công Anh Tuấn, Nguyễn Bá Thuận, Nguyễn Văn Phụng, Lưu Văn Châu, Trầm Khiết, Phạm Văn Nguyên, Lê Lương Bằng, Trần Thọ Thảo, v.v. Sau đó có sự tiếp tay của HLV khoá 2 và khoá 3 gồm: Trần Công Lý, Đoàn Văn Lâm, Võ Hải, Đặng Ngọc Thọ, Phạm Văn Ân, Tôn Thất Lăng, Nguyễn Trường Hoạt, Mai Xuân Tú, Đoàn Trị, Đinh Điện, Lê Kim Tương, Lý Văn Lục, Phan Chánh Tiêu, Đỗ Đình Thạch, Nguyễn Văn Nhâm, Nguyễn Hùng Việt, v.v.

Phong trào dần dần phát triển, nhiều võ đường trong thị xã Nha Trang đã khai mở như: Lê Đại Hành, Lê Lợi, Vạn Kiếp, Trung học Bá Ninh, Tiểu học Thánh Giuse, Tiểu học Tân Phước, Trường La San Bình Tân, Trường Dòng chuẩn sinh Hòn Chồng, Lớp Giáo học bổ túc Sư phạm, v.v. Bên cạnh đó, phong trào VVN cũng mở rộng ra các vùng lân cận như: Cam Ranh (1969, HLV Nguyễn Văn Thái phụ trách), Diên Khánh (1970), Ninh Hòa (1972), v.v. Trong thời gian này Vovinam Việt Võ Đạo Nha Trang-Khánh Hòa còn được sự hỗ trợ huấn luyện của võ sư Nguyễn Văn Chiếu (Cam Ranh) và võ sư

Nguyễn Văn Vang (Nha Trang).

Năm 1968 võ sư Trịnh Ngọc Minh được môn phái phân công quản nhiệm các hoạt động phát triển VVN của các trung tâm huấn luyện ở khu vực miền Trung và Tây Nguyên (từ Huế đến Bình Thuận). Có thể nói Nha Trang là cái nôi, là nơi xuất phát của phong trào VVN các tỉnh miền Trung.

Từ năm 1967 đến 1975, phong trào VVN Nha Trang-Khánh Hòa đã huấn luyện hàng chục ngàn môn sinh theo tập, đào tạo được một lực lượng HLV nòng cốt vững mạnh, có khả năng phát triển phong trào trong cũng như ngoài tỉnh.

Năm 1975, đất nước thống nhất. Do tình hình chung của xã hội, các môn sinh cựu trào vì sinh kế cũng như học tập đã tản mác khắp nơi, lực lượng võ sư và huấn luyện viên cũng mỏng đi, có thể nói là đếm trên đầu ngón tay.

Tháng 8-1982, phong trào VVN Nha Trang mới tái hoạt động và khởi đầu từ Trường cấp 3 Nguyễn Văn Trỗi do võ sư Trần Công Lý và HLV Phạm Văn Ân phụ trách. Từ đó, các môn sinh cũ dần dần tập trung về đây ôn luyện vào các ngày chủ nhật để từng bước khôi phục phong trào.



HLV Mai Thị Kim Thùy (trái) hướng dẫn Vovinam cho các thiếu niên Hàn Quốc tại Chungju năm 2008

Đầu năm 1983, một lớp VVN được khai giảng Nhà VH thiếu nhi Khánh Hòa do võ sư Nguyễn Bá Thuận (1954-1992) hướng dẫn và sau này ông được đề cử làm Trưởng bộ môn VVN TP Nha Trang.

Từ đó, được sự



giúp đỡ của các cơ quan, đoàn thể, nhiều câu lạc bộ (CLB) VVN được mở ra để đáp ứng nhu cầu luyện tập võ thuật của giới trẻ, như: Trường tiểu học Phước Tiến (HLV Lư Quang Đức), Khu triển lãm 2/4 (võ sư Nguyễn Bá Thuận), Trường đào tạo cán bộ Đoàn (HLV Phạm Văn Ân), sân TDTT Ngã sáu (HLV Nguyễn Tấn Nghị), v.v.

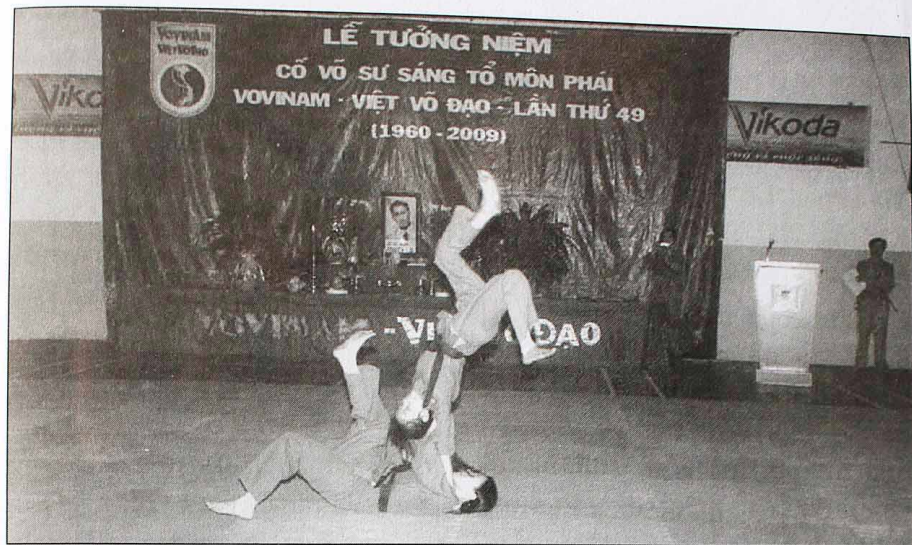
Trong giai đoạn khôi phục 1982-1989, VVN Nha Trang đã được võ sư Trần Huy Phong và võ sư Nguyễn Văn Chiếu hỗ trợ tập huấn chuyên môn, chấm thi thăng cấp Hoàng đai. Vài năm sau, Chương môn Lê Sáng cùng các võ sư Nguyễn Văn Chiếu, Nguyễn Văn Sen, Trần Văn Mỹ, v.v. ra Nha Trang giảng dạy và tập huấn chương trình mới. Tham gia lớp tập huấn còn có đại diện các đơn vị VVN khu vực miền Trung (Phú Yên, Đà Lạt, Phan Rang, Đắc Lắc, Bình Định, Đà Nẵng). Năm 1990, Hội VVN Nha Trang được thành lập do võ sư Nguyễn Bá Thuận làm Chủ tịch.

Thời gian này, Hội VVN Nha Trang cũng tiếp tay với phong trào VVN huyện Diên Khánh, đồng thời phát triển thêm một số CLB mới ở Hội Liên hiệp Thanh niên Khánh Hòa, Trung học Tài chính, Đại học Thủy sản, Sư phạm Mẫu giáo trung ương 2, Cao đẳng Sư phạm, Học viện Hải quân... Ngày 12-3-1992, võ sư Nguyễn Bá Thuận qua đời do bạo bệnh, võ sư Trần Công Lý được đề cử đảm đương chức vụ Chủ tịch.

Cuối năm 1992, VVN Nha Trang về TPHCM tham dự Giải vô địch VVN toàn quốc lần 1 tại Nhà thi đấu Lãnh Binh Thăng và đã xếp hạng nhì toàn đoàn.

Năm 1992, phong trào VVN Cam Ranh bắt đầu khôi phục tại trường Trần Hưng Đạo do cựu HLV Lê Xuân Bình và Nguyễn Cửu Sửa khởi dậy và có thể nói hiện nay phong trào nơi đây xếp thứ nhì trong tỉnh sau TP Nha Trang.

Tháng 5 năm 1995, bà Nguyễn Thị Thu Thanh - Giám đốc Trung tâm TDTT thành phố Nha Trang và ông Trịnh Công Ấn - Phó giám đốc Sở TDTT tỉnh Khánh Hòa, những người đã có nhiều đóng góp xây dựng và phát triển phong trào VVN Nha Trang-Khánh Hòa đã



Biểu diễn trong Lễ tưởng niệm Sáng tổ Nguyễn Lộc lần thứ 49 (2009)
được Môn phái trao tặng Hồng đai danh dự.

Sau 15 năm liên tục hoạt động với tất cả nhiệt tình và cống hiến trong điều kiện tài chính còn nhiều khó khăn, đội ngũ võ sư, HLV đã tạo được nhiều uy tín đối với địa phương. Ngày 14-9-1997, Đại hội đại biểu VVN tỉnh Khánh Hòa lần 1 đã bầu BCH mới gồm 7 thành viên do võ sư Lư Quang Đức làm Chủ tịch. Nhiều CLB tiếp tục được xây dựng, các chi hội VVN lần lượt được thành lập để quản nhiệm hoạt động của các CLB tại thành phố và các huyện.

Trong quá trình hoạt động, Hội VVN VVD Khánh Hòa cũng đã tham gia nhiều tiết mục biểu diễn võ thuật trong những ngày lễ lớn của tỉnh nhà cũng như hỗ trợ về mặt kỹ thuật cho một số tỉnh bạn như: Phú Yên, Đắk Lắk, Lâm Đồng, Ninh Thuận, Bình Thuận, Gia Lai, v.v. Trình độ chuyên môn tương đối vững vàng, VVN Khánh Hòa tham gia liên tục các Giải vô địch Vovinam toàn quốc từ năm 1992 đến nay cũng thu hoạch được nhiều kết quả khả quan: 28 HCV, 88 HCB, 73 HCD, xếp thứ nhì và ba toàn đoàn nhiều năm liền. Thành tích này có sự hỗ trợ của ngành TDTT và công sức của Ban



huấn luyện cùng các VĐV Phạm Chí Sơn, Phạm Chí Vũ, Nguyễn Thành Tín, Lê Đình Ngọc, Đặng Ngọc Hoà, Lê Văn Cang, Lê Đình Nghị, Nguyễn Anh Tài, Trần Phước Hải, Nguyễn Tố Nga, Nguyễn Thị Thanh Thủy, Ngũ Thị Diễm Ngọc, Bùi Đặng Hồng Nhung, Lê Mỹ Phú, Lê Đình Nghiệp, Huỳnh Mạnh Thắng, Nguyễn Ninh Khánh, Mai Thị Kim Thùy, Nguyễn Thị Ngọc Linh, Huỳnh Xuân Đạt, v.v.

Năm 2003 và 2008 các VĐV Thanh Thủy rồi Kim Thùy, Xuân Đạt tham gia đoàn Vovinam Việt Nam biểu diễn tại Chungju-Hàn Quốc và đoàn VVN Khánh Hòa (11 thành viên) cũng sang Lào năm 2007 để giới thiệu tinh hoa võ Việt. Nhiệm kỳ II (2004 - 2009) Hội VVN tỉnh Khánh Hoà gồm 7 thành viên: Chủ tịch Hội: võ sư Lư Quang Đức - Phó chủ tịch: võ sư Phạm Văn Ân - Thư ký: võ sư Hoàng Tiến Đăng và 4 ủy viên võ sư Nguyễn Tấn Nghị, võ sư Phạm Ngọc Thạch, võ sư Nguyễn Tấn Nghĩa và võ sư Nguyễn Hoàng.

Ở vào vị trí trung tâm của khu vực, VVN Khánh Hòa từng tổ chức nhiều lớp tập huấn chuyên môn và giải VVN Miền Trung. Không chỉ các tỉnh trong khu vực tham gia mà còn có cả một vài tỉnh phía Bắc và phía Nam góp mặt. Qua đó, thắt chặt tình đoàn kết và thân ái, cùng hỗ trợ nhau tiến bộ.



Lớp Việt Võ Đạo dưỡng sinh tại Nha Trang (8-2013)

Tháng 5-2012 đánh dấu một bước phát triển mới về công tác tổ chức bộ máy khi Đại hội nhiệm kỳ III (2012-2017) hình thành Liên đoàn VVN Khánh Hòa gồm 21 thành viên đại diện cho 3 Chi hội Nha Trang, Diên Khánh, Cam Ranh và 4 Bộ môn Ninh Hòa, Vạn Ninh, Cam Lâm, Khánh Vĩnh. Ban thường vụ gồm 7 thành viên do võ sư Lữ Quang Đức đảm nhận nhiệm vụ Chủ tịch, các Phó chủ tịch gồm võ sư Hoàng Tiến Đăng, Nguyễn Tấn Nghĩa, ông Phạm Đình Khương, võ sư Trần Vũ, v.v.

Hiện nay, phong trào VVN Khánh Hòa đang quy tụ khoảng 1.700 võ sinh thường xuyên tập luyện tại 38 CLB với sự dẫn dắt của 52 võ sư, huấn luyện viên gồm 4 Hồng đai nhị cấp, 7 Hồng đai nhất, 14 Chuẩn hồng đai.

Bên cạnh đó, Sở Giáo dục và Đào tạo Khánh Hòa đã đưa VVN vào chương trình thể thao tự chọn ở các trường Trung học cơ sở trên toàn tỉnh. Cụ thể là năm học 2011-2012 áp dụng cho toàn lớp 6 và năm học 2012-2013 áp dụng cho toàn lớp 7. Từ kế hoạch này, gần 40.000 học sinh lớp 6 và lớp 7 đã tập luyện do 121 giáo viên thể dục là hướng dẫn viên VVN giảng dạy.

Trên cơ sở những kết quả đạt được sau nhiều năm đoàn kết và vượt qua nhiều thách thức, VVN Khánh Hòa đã định hướng một số hoạt động trong những năm tới như: phát triển mạnh hơn trong thanh thiếu niên; đa dạng hóa hoạt động phong trào, xây dựng chương trình huấn luyện VVN nhi đồng và võ đường sinh Vovinam; đầu tư phong trào VVN học đường, trước mắt năm học 2013-2014 và 2014-2015 đạt số lượng trên 70.000 học sinh lớp 6, 7, 8, 9 tham gia tập luyện; chú ý quảng bá VVN là nét văn hóa của người Việt tại địa phương du lịch Nha Trang-Khánh Hòa, v.v.

Tháng 8-2013

LĐ Vovinam-Việt Võ Đạo Khánh Hòa



VOVINAM - Việt Võ Đạo trên xứ Đài

Như những đợt sóng liên tục dồn dập, đôn thúc nhau ùa về phía trước, người học trước hướng dẫn người đến sau, dần dà môn sinh Vovinam-Việt Võ Đạo (VVN) đã có mặt nhiều nơi trên thế giới. Phong trào tập luyện VVN lan tỏa một cách tự nhiên như thế đã bấy lâu nay. Gần đây, trên đảo quốc Đài Loan-Trung Quốc xuất hiện những thanh niên, thiếu nữ, lẫn thiếu nhi trong võ phục VVN và họ đứng nghiêm lễ nhau với tất cả sự trịnh trọng. Những hình ảnh đẹp mắt ấy xuất hiện trên Facebook của một thanh niên với cái nick không thể nhầm lẫn, ghi bằng tiếng Việt: "Vovinam Đài Loan". Không kiềm chế được óc hiếu kỳ, tôi muốn tìm hiểu VVN đã du nhập đến đảo quốc này thế nào. Tình tiết của câu chuyện VVN đến Đài Loan khá thú vị vì chính sức lôi cuốn của VVN đã tự phát tán hạt giống đầu tiên trên đảo quốc này.

Bên sau cái Facebook nick "Vovinam Đài Loan" là một thanh niên Đài Loan 29 tuổi rất năng động cùng niềm đam mê VVN mãnh liệt. Anh là giáo viên tại vùng Tây Cảng (Xigang) thuộc tỉnh Đài Nam (Tainan), tên Peng Shu-Chun tức là Bành Thục-Quân. Không xa lạ với võ thuật, Thục-Quân theo học Taekwondo 17 năm, Hồng Gia Quyền (Trung Hoa) 14 năm, và tập Karatedo khoảng 1 năm. Mang huyền đai tam đẳng Taekwondo, anh từng là HLV ngót 10 năm. Xuất thân từ Đại học Văn hóa Trung Hoa, ngành Võ thuật và Vũ thuật cổ truyền, Thục-Quân hiện nay là giáo viên giáo dục thể chất và dạy VVN.



Một số võ sinh Vovinam tại Đài Loan

chuyển dịch những tài liệu kỹ thuật cũng như lý thuyết qua tiếng Hoa để chuyển tải đến môn sinh của anh. Anh thổ lộ: "Sau khi nghiên cứu VVN, tôi thấy cách dạy rất bài bản và kỹ thuật khá toàn diện với đủ các kỹ năng võ thuật". Đặc biệt, anh ngưỡng mộ cách phát đòn linh hoạt và hữu hiệu của VVN. Anh khiêm tốn nhìn nhận: "Từ đó, tôi cũng nhận ra rằng kiến thức võ thuật của tôi có giới hạn và thiếu nhiều mặt". Anh vừa học hỏi, vừa bắt đầu truyền đạt VVN cho học sinh trong các trường tiểu học nơi anh dạy môn giáo dục thể chất.

Nhưng câu chuyện Vovinam Đài Loan chỉ mới ở đoạn đầu của những trang sử đang được viết nên từng ngày. Anh Thực-Quân rất vui

Từ 2011, anh bắt đầu chú ý đến VVN trên internet. Dù chưa từng đặt chân đến Việt Nam và chưa được tiếp cận với một huấn luyện viên hay võ sư VVN thực thụ nào, nhưng anh đã miệt mài tự tập VVN qua Youtube video. Với vốn liếng võ thuật sẵn có và lòng đam mê võ thuật Việt Nam, anh đã hấp thụ nhanh chóng và tự trau dồi những đòn thế đã xem từ các đoạn video. Ngoài ra, Thực-Quân còn dành nhiều thời gian tìm hiểu võ đạo và





Lớp tập mùa hè

chia sẻ: "Bây giờ tôi đã có người hướng dẫn kỹ thuật theo bài bản và chương trình rất chính thống". Do một sự tình cờ thật hy hữu, Thực Quân được gặp một người mà anh giới thiệu là Fan Wen Jun. Hai người liên lạc với nhau qua Facebook và đã gặp mặt lần đầu vào cuối năm 2012 ở tại quán ăn McDonald's. Thực-Quân bộc bạch: "Cuộc gặp gỡ này đã thay đổi toàn diện quan điểm của tôi về võ thuật".

Người mà Thực-Quân nói đến là một thanh niên Việt Nam còn rất trẻ, chỉ mới 23 tuổi, tên là Phạm Văn Tuấn (Fan Wen Jun) còn được biết với cái Facebook nick rất trẻ trung "Tình Phiêu Lãng". Tôi liên lạc với Tuấn và được biết, Tuấn qua Đài Loan làm việc theo diện công nhân đã 2 năm rồi. Tuấn kể về hai người thầy mà anh rất kính trọng đã dạy cho anh kỹ thuật VVN và gieo vào tâm hồn anh tinh thần Việt Võ Đạo lúc còn ở quê nhà. Thầy Nguyễn Hoàng Đạo là người phát triển phong trào VVN tỉnh Thái Bình và là người dạy anh đầu tiên. Sau khi lên Hà Nội, anh lại được theo học với thầy Lý Chiến Thắng ở khu Từ Liêm, Hà Đông. Tuấn kể về hai người thầy với tất cả lòng kính trọng, "cả hai người thầy rất tuyệt vời".

Như buồm gặp gió, Thực-Quân và Phạm Văn Tuấn bổ sung cho nhau thật tuyệt vời. Tuy Thực-Quân chưa sành tiếng Việt và Tuấn cũng chưa sành tiếng Hoa, nhưng Thực-Quân khao khát kỹ thuật và

kiến thức VVN, còn Tuấn thì sẵn lòng hướng dẫn vì biết mình đang gián tiếp góp phần phát triển môn phái trên xứ Đài. Tuấn chính là trợ thủ đắc lực của Thục-Quân. Làm việc ở tỉnh Cao Hùng, mỗi Chủ nhật và những khi thời gian cho phép, Tuấn đón tàu lửa đi Đài Nam, lặn lội cả 1 tiếng để đến gặp Thục-Quân. Họ tập luyện nhiều giờ liền, mồ hôi nhễ nhại. Thục-Quân khâm phục kỹ thuật mà Tuấn truyền đạt cho anh và trân trọng mối quan hệ đặc biệt này; trong khi Tuấn cho rằng Thục-Quân là người đầy tâm huyết. Mặc dù kỹ thuật vẫn còn trong giai đoạn trui luyện, đối với Tuấn, Thục-Quân rất "ham học" và tiếp thu rất nhanh. Vả lại, điểm mạnh của Thục-Quân là khả năng quản trị và quan hệ với mọi người rất khéo.

Với vốn kỹ thuật căn bản khá vững vàng, Thục-Quân đã mạnh dạn mở những lớp chính quy tại Đài Nam. Ngoài những lớp ở các trường tiểu học lúc ban đầu, lớp VVN đầu tiên tập luyện thường xuyên tại trường Trung học cơ sở Tây Cảng với 12 môn sinh. Anh nhận được sự ủng hộ của nhiều thầy cô, bạn bè và giới phụ huynh. Tuy nhiên không phải lúc nào đường đi cũng suôn sẻ, trở lực đến từ vài người còn xa lạ với VVN nhưng anh không hề thoái chí. Thục-Quân đã thành lập Hội Việt Võ Đạo Đài Loan và dự kiến sẽ mở thêm nhiều lớp trong tương lai, không những chỉ ở địa phương mà có kế hoạch phát triển ở Đài Bắc (Taipei) và khắp các vùng khác trên đảo quốc Đài Loan. Thục-Quân dự kiến sẽ đến thăm và học tập tại Việt Nam trong năm tới (2014) và ước ao trong tương lai được dịp chu du khắp nơi để thăm đồng môn trên từng quốc gia mà



*Phạm Văn Tuấn và Bành Thục-Quân (phải)
gặp nhau lần đầu tiên*



Bành Thục-Quân và các môn sinh Q.8-TPHCM

thế giới. Thục-Quân đã gây dựng và phát triển VVN trên đảo quốc vốn đã có một nền võ học Trung Hoa, Nhật Bản, và Hàn Quốc rất phong phú. Từ mối quan hệ hy hữu này, Bành Thục-Quân và Phạm Văn Tuấn đã gieo những hạt giống VVN đầu tiên và những hạt giống tốt đang nảy mầm trên xứ Đài.

anh đã "gặp gỡ" trên Facebook.

Câu chuyện về Vovinam Đài Loan đặc biệt thú vị vì VVN đã trở thành một sức mạnh lạ kỳ, vì chỉ qua internet mà có khả năng chinh phục một huấn luyện viên có bề dày kinh nghiệm từ các luồng võ thuật nổi tiếng khác trên

Tháng 6-2013

HOÀI NAM

Lần đầu đến quê hương VOVINAM

Từ lúc khám phá ra VVN trên Youtube năm 2011, Thục-Quân luôn ước mơ một ngày anh sẽ đặt chân đến Việt Nam, quê hương của môn võ này. Dự kiến ban đầu anh sẽ đến Việt Nam để tập huấn khoảng giữa năm 2014 nhưng một cơ hội bất ngờ chợt đến khiến anh không thể bỏ qua. Theo lời mời của Liên đoàn Vovinam Thế giới,



Ông Lê Quốc Ân - Phó chủ tịch LĐ VVN Thế giới, Chủ tịch LĐ VVN Việt Nam - trao quà lưu niệm cho HLV Bành Thục-Quân - Hội trưởng Việt Võ Đạo Đài Loan (phải). Ảnh: Đình Thảo

Thục-Quân đón chuyến bay từ Đài Bắc đến Sài Gòn ngày 18-8-2013. Chuyến đi tuy đột xuất nhưng đầy thú vị vì Thục Quân được tiếp cận với xứ sở, con người Việt Nam, và gặp gỡ nhiều đồng môn mà anh quen biết qua Facebook.

Dù chưa hề quen biết hoặc chỉ giao tiếp qua internet nhưng anh và nhiều đồng môn nhanh chóng thân thiết khi



gặp nhau ở phi trường, tình đồng môn VVN thật đặc biệt và không phải môn võ nào cũng có được. Suốt 15 ngày lưu lại Việt Nam, Thực-Quân làm quen với rất nhiều người và tập luyện VVN liên tục (sáng, chiều) với các võ sư và huấn luyện viên kỳ cựu. Anh được hướng dẫn tường tận, ôn luyện kỹ thuật từ căn bản đến trình độ cao, có lẽ vì các thầy biết rằng sau khi trở về anh sẽ phải một mình một cõi trên đảo quốc Đài Loan nơi mà VVN còn xa lạ với hầu hết mọi người.

Những ngày cuối của chương trình luyện tập, Thực-Quân còn được dịp dự khán Giải Vovinam vô địch TPHCM mở rộng 2013. Thực-Quân được mời tham dự lễ khai mạc và trao huy chương. Suốt giải vô địch này, anh gặp hầu hết các vị lãnh đạo Liên đoàn VVN Việt Nam và nhận quà lưu niệm từ ông Lê Quốc Ân - Phó chủ tịch thường trực Liên đoàn VVN Thế giới. Bên cạnh đó, Thực-Quân còn tiếp xúc với nhiều nhà vô địch giải quốc tế tại Sài Gòn. Những thần tượng mà anh đã quen thuộc trên video và hình ảnh, nay hiện diện trước mặt anh, và tất cả đều đối đãi với anh rất thân thiện.

Với kiến thức võ thuật vừa lĩnh hội và các mối quan hệ mới từ chuyến đi này, Thực-Quân trở về Đài Loan cùng một tiêu chí mới. Anh dự kiến mở thêm lớp VVN và đào tạo đội ngũ nòng cốt, sau đó sẽ nhân rộng trên đảo quốc Đài Loan. Nhìn xa hơn, anh mong muốn Vovinam Đài Loan cộng tác với các trung tâm và võ đường tại Nhật Bản, Hồng Kông, và các vùng phụ cận để đăng cai giải VVN khu vực Đông Á.

Rốt cuộc, giấc mơ đến đất tổ VVN của anh đã thành hiện thực, diễn ra sớm hơn dự kiến. Có thể nói chuyến đi của anh rất thành công vì nó đã trang bị cho anh kỹ thuật Vovinam và anh đã có một cơ hội lý tưởng để xây dựng các mối quan hệ với nhiều người trong môn phái. Không những thế, anh đã được sống trong không gian Việt Nam suốt hơn 2 tuần và cảm thấy mình gần gũi hơn với thành phố Sài Gòn náo nhiệt. Hẹn gặp lại Việt Nam...

Tháng 9-2013

HOÀI NAM

Vovinam Việt Nam tại Liên hoan Võ thuật Thế giới Chungju 2013

Liên hoan Võ thuật Thế giới Chungju (Hàn Quốc) năm nay diễn ra từ 5-10/9, thu hút 39 môn võ khắp thế giới. Những cuộc biểu diễn hấp dẫn của Vovinam đã góp phần giới thiệu tinh hoa võ Việt đến bè bạn năm châu.



Bên cạnh hội thảo khoa học về võ thuật, Đại hội thường niên lần thứ 12 của Hiệp hội Võ thuật Thế giới (WoMAU) đã bầu ông Soh Byong Yong - cựu Đại sứ Hàn Quốc tại Liên Hiệp Quốc - tiếp tục làm Chủ tịch tổ chức này.



Ảnh 1: Đoàn Vovinam Việt Nam tại Chungju, Hàn Quốc

Ảnh 2: Chủ tịch WoMAU So Byong Yong và Phó chủ tịch WoMAU Võ Danh Hải (phải)

Ảnh 3: Biểu diễn đòn chân tại Chungju 2013



VOVINAM

PHÂN THỂ

NHU KHÍ CÔNG QUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội
Điện thoại: 04.38456155 - 04.38456867
Chi nhánh phía Nam:
48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP.HCM
Điện thoại: 08.38298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:
TS. NGUYỄN NGỌC KIM ANH

Biên tập	: XUÂN TOÀN
Sửa bản in	: XUÂN TOÀN
Thiết kế bìa	: HOÀI NAM
Kỹ thuật vi tính	: LÊ VĂN THÁI

Số ĐKKHXB: 03 - 2013 /CXB/ 75 - 373/TDĐT. In 1.000 cuốn khổ 14,5 x 20,5 cm.
In tại Công ty TNHH Một thành viên Lê Quang Lộc
In xong và nộp lưu chiểu tháng 9-2013

